

給食時における学童の食行動観察の試み

—栄養教育の立場からbite数・非摂食行動・摂食構成に着目して—

Analysis of Children's Eating Behavior in the Lunch Time in an Elementary School

東山幸恵*・今村光章**

HIGASHIYAMA Yukie and IMAMURA Mitsuyuki

* 岐阜大学大学院教育学研究科家政教育専修

** 岐阜大学教育学部家政教育講座

キーワード：食行動 栄養教育 bite数 摂食行動 摂食構成

1. はじめに——研究の目的

本研究の目的は、学童期（7～12歳）の子ども（以下では、7～12歳の学童を子どもと表記する）の学校給食時における食行動の様子をつぶさに観察しその内容を報告することである。その際、年齢や食欲の度合いによって、子どもの食行動がどのように変化するかを把握するとともに、それぞれの子どもの発達に応じて、いかに食行動が変容するかについて、その特徴を分析したい。ひいては、小学校における栄養教育のあり方を考える上での布石にしたい。

周知の通り、子どもの心身の健やかな成長には食が大きく関与していると言われている。子どもの時に獲得した食習慣は、その後の成長発達の段階においても成人以降の心身の健康にも少なからず影響を及ぼすことは明らかである。

昨今では、「食育」の普及を背景に、子どもの食にかかわる発達上の問題や、食に関するさまざまな問題への取り組みについて、あらゆるところで議論が積み重ねられるようになった。たとえば、栄養学・医学・教育学・保育学をはじめとして、おびただしい学問分野で学術的研究が行われている。とりわけ、子どもにとって必要な栄養素や栄養量の摂取基準といった事柄について、主として小児栄養学の分野で多くの研究がなされており、その進展には目を見張るものがある。だが、子どもの食行動そのものを

直接的に観察し報告する論文は多くはない。そこで、本論文では子どもの食べ方について観察し、報告したい。

本研究では、学校給食の場면을観察のフィールドとして設定した。給食時に限定することで、子どもの主だった食事場面である家庭での食行動を見落とすのではないかという見方があるだろう。たしかに、給食は家庭での食事と異なり、友人達との共食、時間の制限といった子どもの食行動に影響を与える要因が少ない。食行動に及ぼす食以外の要素があるという意味では、子どもの食行動が発露する代表として給食場面を選択することには問題があるという見解もあるだろう。

しかしながら、食行動の観察とその分析においては、家庭での食事場面ではなく学校給食の場面を選択することは、そうした難点を差し引いても、多くの利点がある。

まずは、給食においては、同一の献立内容での食行動比較が出来るという利点がある。次に、複数の子どもの同時に観察することができ効率的であるという点も有益である。さらに、年齢の異なる子どもの観察が可能である。こういった諸条件を考慮すると、年齢による食行動比較を試みる場合、きわめて妥当なフィールドである。そのため、本研究においては学校給食時を研究対象とした。

2. フィールドワーク的研究方法の利点と実際

本研究においては、フィールドワーク的な直接的な研究方法を採用するが、その利点と実際について述べておきたい。最初に、三つの利点について説明しておこう。

(1) 利点① 臨場感がある食の実態把握法であること

子どもの食行動研究に着手する際、おおまかに二つの手法があるように考えられる。

ひとつは、研究者自身が自らの目で子どもの食を直接的に観察・把握して、それを分析するフィールドワーク的な手法、もうひとつは調査用紙等を用いた間接的な手法である。

前者の場合、子どものありのままの様子を観察し、その分析結果として、問題の解決方法を示すことになる。こうした一連の直接的観察法を主とする研究方法の過程を踏んだ有意義な先行研究がある^{1,2)}。

後者は、調査用紙や食事記録などを媒体として間接的に子どもの食行動にアプローチする方法である。管見の限りでは、第一のフィールドワーク的な観察法に比べて、この間接的調査法が多く採用されているように思われる。

この第二の間接的調査手法は、多くの子どもたちの食行動を量的に把握するには有意義である。しかし、実際に子どもがどのように食べているのか、研究者が臨場感を備えながら食の現状を把握するにはやや困難が否めない。もちろん、フィールドワークにおける観察法は、質的研究法ではあるが、統計的に説得力のある論になりにくいという欠点がある。しかしながら、間接的手法をとるとしても、その最初のプロセスとしては、研究者自らが対象者の食行動を観察することがやはり不可欠であろう。

こういった現状を踏まえ、本研究は、量的研究方法を行うための予備的な段階として位置づけたい。実際の食事を前にした子どもたちの行動を直接見る「日常観察法」³⁾を採用して、子どもの食行動についてつぶさに観察を試みることは、これまでに見逃されがちであった事柄を発見するためにも有意義と考える。

(2) 利点②「食べる」行動に内包されている食の問題を観察できること

平成17年度に、乳幼児の栄養状態に関する大掛かりな調査が行われ、それが、乳幼児栄養調査結果⁴⁾としてまとめられている。この調査を参照すると、幼児をもつ親たちは、わが子の食行動で困っていることについて、「偏食」「遊び食べ」「ムラ食い」を上位に挙げている。

同様に、平成17年度の児童生徒の食生活等実態調査ワーキンググループ研究成果報告書⁵⁾においては、保護者は、小学生と中学生の生活全般の困りごととして、「偏食」「食事のマナー」「運動不足」などを挙げたことを報告している。

加えて、生活習慣病の低年齢化や、若年女子の痩せ願望の強さなど、「食べる」行動が関与する事象が問題視されている⁶⁾。

以上のような事柄は、偏食、遊び食べ、食事のマナー、小食、過食、バランスの偏りといった課題である。それらはすべて、「食べる」こと、つまりは「どのように食べているか」(食行動)ということである。ここに子どもの食行動を直接観察する理由がある。

(3) 利点③年齢による食行動の変化を概観できること

学童期においての子どもの成長発達はきわめて早い。それは子どもの食事の場面においてもあてはまる。そうした食行動の変化を把握することためにも観察法は有益である。

一般に、教科教育においては、子どもの年齢や発達段階に応じたカリキュラムが周到に計画され実施されている。栄養教育においても、子どもの体の変化や理解力といった発育・発達の側面を考慮することは不可欠である。そのためには、まず子どもがどのように食べているのか、年齢の異なる子どもたちの現状を把握することが重要である。

食行動の把握は、実験下や条件が統制された中で観察されるのではなく、日常の生活や文脈のなかで、ありのままにいつものように繰り返される行動を観察することが重要である。

冒頭で述べたように、子どもの食の問題を解

決する第一歩として現状の把握が不可欠である。したがって、本論を子どもの「食べ方」の探求を目指す予備的かつ初期的観察として位置づけたい。そして後に続く研究の論点を明らかにするための契機となることを目指していく。

むろん、子どものフィールドの中へ入り込み、実際の食を目前にて様相を鋭敏に感じ取ることには観察者自身の観察眼を多いに問われるところである。敢えてその難題に取り組み、子どもの食の問題を考える上でのひとつの布石とすることが、本研究において狙いとする課題である。

(4) 日常的観察法

では、フィールドワーク的研究方法の実際について、次に、本研究が採用した手法について述べていこう。

本研究では、子ども達の食べ方を把握するために、実際に食事を食べているフィールド（現場）に入り観察を行った。実験下ではなく、人の行動を観察する自然観察には、大きく二つの手法があるといわれている⁷。ひとつは組織的観察法、そしてもうひとつは日常的観察法である。

組織的観察法には、さらに、観察時間内に生じた行動の種類や頻度などを観察するための時間見本法、あらかじめ観察すべき事象を定めてその行動がどのように生じ展開するのかを、その文脈のなかで組織的に観察するための事象見本法、観察した行動の程度や印象を数値的に評価するための評定尺度法などがある。

一方、何の制限もなく対象の行動を全て観察するのが日常的観察法である。本研究では、まず日常的観察法を用いて、あらかじめ観察視点を設けることなく異なる年齢集団の食の様子を観察する。このことは、より臨場感ある食の様相を把握するための試みと考える。

(5) 受動的参与法

次に、フィールド内におけるフィールドワーカー（観察者）の立場について触れておく。

フィールドワーカーのフィールドでの立場には、参加者として入るか、あくまで観察者に徹するか、参与の度合いによって5つの立場がある⁸。今回の研究では、出来るだけ子どもたちの

食行動の文脈を壊さないためにも、「受動的参与 (passive participation)」の立場を採用した。フィールド内での子ども達との関わりは、話しかけられたとき、もしくは危険な行為が見られた時のみとし、子どもとのインフォーマルな会話においても、子どもの食行動が筆者の話す内容によって変化しないよう、留意することとした。

(6) 用語の定義

結果の報告と分析のために、本論で用いる用語について、次のように定義をしておきたい。当然のことながら他分野においては異なる解釈もある。だが、本稿において用語の共通理解として明示しておく。

・食行動

食事時間内に生起する行動全般。

・摂食行動

食べるために食べ物を取り扱う（例：箸で切る、手でちぎるなど）、食べ物を口に運ぶ、食べ物を噛み取る (bite)、咀嚼 (chew)、嚥下 (swallow)。

・非摂食行動

食事時間内に生起する、摂食行動以外の行動の全般。本稿では最初の摂食行動から、これ以上摂食行動が起こらないところまでを観察時間とした。その時間内で起こった摂食行動を伴わない行動、例えば友人達とのおしゃべりなどは全て「非摂食行動」と位置づけることとした。

以上をまとめて示したものが図1である。

また、食欲旺盛と食が細いということにういても、次のように定義しておきたい。

・食欲旺盛・食が細い

食欲旺盛な子どもは、家庭での主食（ご飯）摂取量が給食よりも多く、給食の食べ残しがなく、しばしばおかわりをするなど摂食行動が盛んで、給食時間内に食べ終わる子ども。

・食の細い子どもは、家庭での主食（ご飯）摂取量が給食より少なく、しばしば給食を食べ残すもしくは配膳量を減らし、食べ終わるのに給食時間を超過することが恒常的である子どもで

ある。

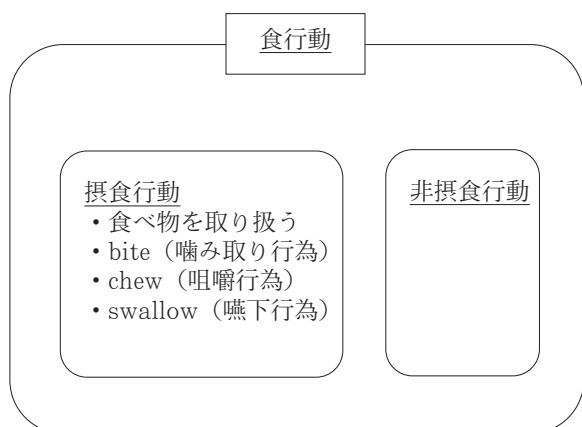


図 1 食事中に見られる行動の概念図

4. 観察フィールドの概要

本研究の過程と観察フィールドの概要を次に示す。なお、対象児に対し調査期間内に3回の体位測定及び家庭における簡易な食事記録を行った。しかし、そのデータは本論を立証していく上での裏付け資料に終始しており、その経緯を記述する必要性は低いと考えた。よってその詳細については詳述を避けたい。

(1) 対象児とその属性

本論文が対象とする子どもは、岐阜市内の小学校に通う1年生1クラス40人（男子20人、女子20人 以下性別による人数内訳は全て同じ）、3年生40人、6年生40人である。

本研究では、子どもの食行動を①年齢、および、②食欲の有無によって比較検討を試みることにした。

時間的な推移にともなう変化過程を明確にするには、対象児を長時間かけて追跡する縦断的研究が適当であるが、異なる年齢の異なる個体の研究には横断的研究が用いられる⁹。

年齢によって食べ方の比較を試みようとする本研究においては横断的手法を用いるのが妥当と考え、異なる年齢集団対象とし、同時期に観察することとした。

また、食行動比較を更に多面化するために、食欲の旺盛な子ども、食の細かい子どもという、いわゆる「食欲の有無」も子どもの食行動比較

の視点として加えた。

当初、肥満であるか非肥満であるかを子どもの属性として加えることを検討した。しかし、学年によって肥満児がいなかったこと、また血液データ等による、真の「健康障がい」について把握が困難であったことから採用を見送った。

(2) 期間及び手続き

2008年5月末日～7月中旬の間に9回の給食時間全体観察を行った。

12時30分から13時10分までがカリキュラム上の給食時間であるが、実際の摂食が始まるのは学年によって異なる。全体観察では配膳からほぼすべての子どもが食べ終わる、およそ12時30分から13時15分頃まで観察者がフィールドに参加した。観察及び解析は第一筆者である東山の単独の作業である。

食行動が開始と同時に、子ども達の様子を観察し、時間記録機能のあるデジタルカメラ (SONY pixs) を用いて撮影を行った。

食事の内容を出来るだけ統一するため、主食がご飯である日、副食が単独で主菜、副菜がある日（カレーライスなどではない献立）である日を観察日として設定した。

観察者である第一筆者（東山）は1年生の教室で、担任から「皆さんが元気になる食べ方を大学で勉強している先生です」から紹介された。3年、6年の教室では特に紹介は無く、子どもたちは筆者とのインフォーマルな会話の中で、「食事と栄養のことを研究している先生」と理解されているようであった。

次いで、観察を行ったフィールドの概要は次の通りである。

(3) 観察時間のあらまし

午前の授業終了後12時30分から13時10分までが給食時間である。

1年生から6年生まで同じ時間割であるが、低学年は準備・食事ともに時間を要することを見越して、担任の裁量で午前最後の授業を早めに切り上げ、給食の準備を始めることがある。

低学年は担任と給食当番の子どもたち、中・高学年は給食当番の子どもたちを中心に配膳を行っ

ている。低学年は12時40分頃から、中・高学年は12時45分頃から食事が始まる。

給食時間内は子どもが運営する放送が流れ、その放送を聴きながら子どもたちは食事時間を過ごす。対象の学校の特徴として「仲間の放送をしっかりと聴き合おう」という指導があるため、給食時間内の子ども達は比較的静かに過ごしている。学年が上がるにつれて給食時間内に大きな声で話をしたり、用が無いのに席を立ち歩くといった子どもはほとんど見られない。

観察対象のクラス担任は、教室内において自席で子どもと同じ給食を食べていた。しかし、多くの業務量を抱えるためか、給食を手早く済ませた後は、教室内の教諭机でテストの採点、ノートチェックなどの業務時間に充てていることが殆どである。他のクラスの担任の給食時間の過ごし方も、大差ないように見受けられた。

子ども達の食事終了時間は個人差が大きい。高学年は殆どの子が給食時間の終わる13時10分までに食事を済ませている。高学年の中では放送当番に当たる子ども達もおり、彼らの実質の食事時間は10分程度である。しかし、急いでその時間内に食事を済ませ、後に始まる休憩時間へずれ込むことは稀である。

ところが学年が下がるにつれ、給食時間内に食事を済ませることが出来ない子どもが散見される。

高学年はおよそ15分、低学年はおよそ20分が、概ねの子どもが費やす実質の食事時間である。

(4) 什器の環境

子どもたちは食具(箸)を持参する。低学年で数名、食事内容によって持参したスプーン、フォークを使用している子どもが見られたが、ほとんどが箸を使用していた。

学校の給食に使用される食器は1人当たり2～3個である。ひとつは主に主食(ご飯、麺)を入れるための椀型のもの、もうひとつは主に汁物を入れるための椀型のもの、そしてもうひとつは主に副食を盛りつけるための大型のプレートである。このプレートは二つに仕切られており、それぞれの場所にその日の副食が盛り付けられる。(写真1)



写真1 ある日の盛り付け

(5) 給食量

給食で提供される食事量は、学年によって若干の違いがある。その調整は主に主食量によってなされており、献立上の米重量は低学年70g、中学年80g、高学年100gで予定されている。

副食の内容は全て同じである。

配膳後、自分の食欲等に合わせて給食量を減らす子どもの姿も見られた一方で、「おかわり」として、食事量を増やす子どももいる。

提供される食事の内容はアレルギー等、特別な理由が無い限り同一であるが、摂取量には個人差がある。

(6) 背景となる食育状況

観察を行った小学校は、いわゆる「食育」に関して、家庭科での授業以外に作物を育てたり、1年生は「お月見団子」の作成を行ったりと調理への積極的な取り組みがなされている。

給食時間内は、子どもたちが運営する放送委員が「給食ひとくちメモ」というコーナーを設け、その日の献立や食材について、栄養や素材としての特徴などを紹介している。

しかし、全校的な取り組みとして食育が重点をおかれている状況とは必ずしも言えず、各担任は教科教育等へ多忙な時間を送っており、給食時間内も「食育」の色の濃い時間になっているとは言い難い。

観察校は岐阜市内の他の小学校と比較して、給食の残食の多さを指摘されたこともある¹⁰。しかし、視点を変えれば、「教育」の影響が少ない子どもの食行動の観察が可能なフィールドとい

えよう。

5. 観察結果

期間中、対象のクラスの給食時間を訪問し、子どもたちが食事をする様子を観察した。

1年生2日間、3年生3日間、6年生2日間の計7日間にわたり、観察視点、つまり観察の標的となる行動をあらかじめ定めることはせず、自由に観察を行った。

食事場面を撮影されることを子どもたちは担任の説明を通して了解しており、子どもたちの食事の文脈の乱れはほぼ起こらなかった。筆者は食事の様子を観察しながら机間を回り、写真撮影を行った。

撮影した写真と観察から、次のような子どもの食行動の特徴が得られた。

(1) 手指の巧緻性

観察した子どもたちは、食具としてほとんど箸を使用していた。その際の箸の扱い方は、各学年とも個人差があったが、特に低学年ほどその差が大きい。

たとえば、写真2の1年女子は中指と人差し指を上の方の箸においた持ち方である。二本の箸先が点で合わないため、料理をこぼす光景が散見された。

写真3は人差し指を使わずに持つ1年生女子である。この子どもの場合、二本の箸がほぼ平行であることが多く、細かい食材をつまむときに取りこぼすことが多かった。

また、この子どもは、食行動が盛んな、いわば食欲が旺盛な子どもで食器を口に付けて箸で料理を「かき込む」行動もしばしば見られた。

取りこぼしや、箸でなかなか食べ物をつまみとれないといった摂食効率の低い食具の使い方は低学年に多くみられ、年齢が低いほど、箸を食べ物につけてから口に運ぶまでの時間が長く要する様子が観察された。



写真2 箸先の合わない持ち方：1年女子



写真3 二本の箸を握る持ち方：1年女子

(2) 食べ物を口に運ぶ摂食行為数

食べ物を食べる行動にはいくつかの細かな段階に分けられる。主として食べ物を食べようとして食具でとらえ、それを口に入れる行為、つまりbite（噛み取り）の段階、そしてそれをchew（咀嚼）する段階、そしてswallow（嚥下）の段階である。

これらの各行為の中で、同じ食事量を摂食するために行うbiteの数は、高学年よりも低学年、食欲旺盛な子どもよりも食の細かい子どもに数多く見られた。

bite数の多さには子ども側に二つの要因がある。ひとつは、短時間に多くbiteが出現する場合、そしてもうひとつは長い食事時間内に数多くのbiteが出現する場合である。

今回観察された特徴は後者で、低学年の子ども、食の細い子どもは同じ食事量を摂食するために多くのbiteを出現させる、いわば「ちびちび」と食べる食べ方がしばしば観察された。

bite数の多い子どもの食べ方に共通する特徴は、1回の行為で口に入れる食べ物の少なさや、写真3のようにひき肉を一粒ずつ食べようとしていたり、汁物に入っている小さな具材をひとつずつつまみながら口に入れるような、非効率的な食べ方があげられる(写真4)。

また、少しずつ食べる児に見られたのは、食材をつまみ上げてじっと眺めるなど、口に入れるまでに慎重さを呈する様子であった。



写真4 ひき肉を一粒ずつ食べる：1年男子

(3) 非摂食行動の生起——食事時の気の逸れやすさについて

食事時間内には複数の行動が同時に出現する。「食べながら友達と話す」「食べながら画像放送を見る」などがその例で、食事時間のフィールドにおいて、単独の摂食行動のみを観察する機会の方が少ないともいえよう。

今回の観察では、摂食行動を伴わない行動を非摂食行動と定義づけた。非摂食行動の生起頻度が高いことは、すなわち食事から気が逸れやすいと換言することが出来る。

今回の観察では非摂食行動が、高学年よりも低学年、食欲旺盛な子どもよりも食の細い子どもに多く見られた。

写真5は1年生女児の給食時間内の様子である。食事を食べ終わっていないにも関わらず、摂食行動を伴うことなく隣席の友人とおしゃべ

りに時間を費やしている。このような非摂食行動は低学年の子ども達でよく見られた。

写真6の中央男児は普段から食欲旺盛な1年生の子どもである。他の子どもがカメラに気をとられたり、他の子どもの様子に気をとられて摂食行動が止まっている状況の中でも、さほど気にする様子も無く摂食行動を続けた。つまり1年生であっても、非摂食行動が起こりくい場合もあり得る例である。



写真5 非摂食行動：1年生



写真6 非摂食行動が起こりにくい子ども：1年男子

写真7のように、高学年の子どもも多くは歓談しながらも並行して摂食行動を続ける様子が観察された。



写真7 継続する摂食行動：6年生

(4) 主食と副食の摂食構成

研究の過程で述べたように、本研究の観察日は①主食がご飯であること②副食が単独で主菜・副菜で構成されていること（カレーライスなどではないこと）を条件として設定した。

食事をどのように食べているかを観察する中で、これら主食と副食の食べ方に、年齢及び食欲の有無による違いが観察された。

高学年や食欲旺盛な子どもに見られたのは、副食を食べては主食を食べ、再び副食を食べるといった、あたかも主食がハブの中心であるかのような摂食方法（図2）である。

それに比べ、低学年や食の細い子どもに散見される行動がある。それは、ともすれば主食を副食のひとつとして捉えるような食べ方である（図3）。主食と副食の摂食頻度に違いが見られず、主食副食の交互食べの出現が低い。結果として、主食の摂食に費やす時間が短くなりがちであり、写真8・9のように、副食は食べ終わったにもかかわらず主食が残るといった食べ方が1年生で多く観察された。



写真8 子どもによる食べ進み方の違い



写真9 主食が残る食べ方：1年生

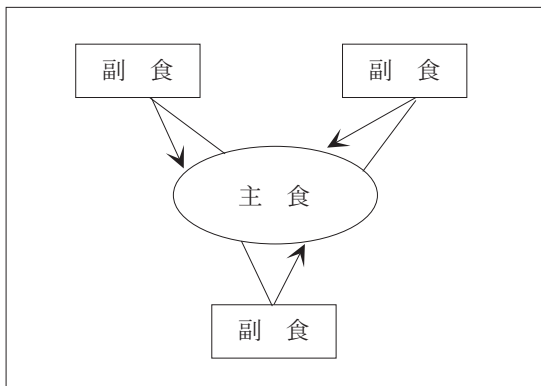


図2 高学年や食欲旺盛な子どもにみられた食べ方

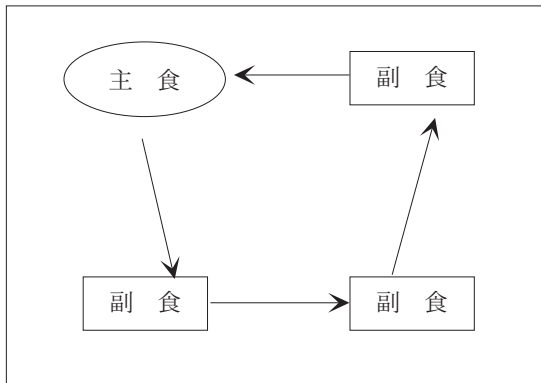


図3 低学年や食の細い子どもにみられた食べ方

高学年の子どもの中には、主食の入った食器（ご飯茶碗）を左手に持ちながら副食を食べる様子がしばしば見られた。その一方で低学年ではそういった食べ方をする子どもは稀である。ほとんどが茶碗を机に置いたままで食べる、もしくは食べる時のみ持ち上げる、といった食べ方であった。

主食副食の摂食構成について、特徴的であったのは、3年生における観察結果である。

3年生の食欲旺盛な児は、往々にして図2のような食べ方をしており、1年生には観察されなかった「食事時間を通して、ご飯茶碗を左手に持って食べ進む」姿が観察された。ところが、3年生の食の細い児は図3のような食べ方が散見された。図2のような食べ方が多い6年生、図3が多い1年生の、まさに中間といった摂食の構成が観察された。

6. 考察

以上の観察結果から、次のように考察する。

(1) 手指の巧緻性について

摂食技術である手指の巧緻性は、年齢が低いほど未熟さが目立った。

技術の未熟さは、摂食時間の長短に影響を及ぼす。低年齢の子どもが高年齢の子どもに比べて摂食時間を要するのは、この巧緻性の差異も要因のひとつと考えられる。

これらの巧緻性の発達は食事回数の積み重ねが大きく影響しており、一足飛びに発達するものではない。しかし、低学年の年齢期で箸を始めとする食具の使い方を適切に指導することは摂食効率を上げる上でも、社会的なマナーに則った摂食方法を身につける上でも意義あるものと考えられる。

また、午前中最後の授業時間を早めに切り上げ、その分を給食時間に充てるなど、学校現場では経験的に低年齢児の食事時間を長くとられている。こういった対処の有効性は年齢による摂食技術の差異からも説明が可能であり、有用であろう。

(2) bite数について

bite数の多さは、低年齢児、食の細い子どもに多い傾向が観察された。

高年齢児に比べ、低年齢児、また食欲旺盛な児に比べ食の細い児はbite数が多い、いわゆる「ちびちびと食べる」行動が多く見られた。

この要因について三つの理由を挙げて考察する。

ひとつ目は、成長に伴う子どもの必要栄養量の増大である。

7歳(1年生)男児と12歳(6年生)男児と比較すると、推定エネルギー必要量は1.6倍にのぼり¹¹⁾、これらの栄養必要量の増大が効率的な摂食行動を起こす因子になりうる事が考えられる。

次に、子どもの一口大の大きさの相違である。子どもの一口量は経年的に多くなり、またばらつきが小さくなる傾向がある¹²⁾。12歳では成人の値とほぼ同程度になることが明らかである。そ

こに到るまでの低年齢児においては一口量の少なさが摂食行為を増やす因子と考えられる。

最後に、新奇性嫌悪(neophobia:新奇性恐怖、なじみの無い事象に対して恐れ、嫌悪、否定的態度を示すこと、自己防衛能力のひとつと考えられる)の影響である。

低年齢児では、箸で食材を持ち上げてしげしげと眺めたり、一口一口を少しずつ慎重に摂食するなどの行動が観察された。

これらの行動の一因として、食経験の少なさによる、新奇性嫌悪の存在が挙げられるのではないだろうか。

成人の摂食場面を思い描くと、「しげしげと眺める」「少しずつ慎重に食べる」といった食行動が子どもと比較して多くないことは、日常経験的に推測できる。

子どもらは他の雑食動物と同様に、親近性の低い食物を拒否する傾向にあり、この拒否は、新奇な食物を摂取する機会が繰り返されるにしたがって弱まっていくという¹³⁾。bite数の多さは、こういった拒否的な意味を含んだ顛れのひとつと解釈できよう。

特に低年齢児の慎重な摂食行動は、新奇性嫌悪の理論から説明が可能である。

また、食の細い児については、生理的要求の小ささに加えて食経験の少なさが食の受容体験を少なくしているとの解釈が出来よう。

摂食経験の積み重ねることは「食べたことのある料理」「経験したことのある味」といった新奇事象に対する恐怖感の軽減体験を積み重ねることでもある。

逆の視点から見れば、このような摂食行動が給食時間で観察されるということは、給食が食経験を増やす貴重な機会を提供しているともいえよう。

(3) 非摂食行動について

高年齢児、食欲旺盛な児は、非摂食行動の出現が少ないこと、つまり他の刺激に対しても気が逸れにくい傾向が観察された。

こういった傾向が生まれる背景として、前述のbite数の考察で挙げた、年齢による必要栄養量の増大が考えられる。

6年生(11~12歳)は身体組織が大きく増大する時期であり、それに伴う強い空腹感が子どもの摂食行動の継続を支持していることは容易に推測できる。

加えて、高年齢児になるほど「限られた時間内に食べる」という規範に対する行動調整が可能になり、それによって「他の事をしていると食事をする時間がなくなる」という自制が働くことも挙げられる。

低年齢児でしばしば観察された食事時の非摂食行動は、6年生の食の細い児においても観察された。だが、1年生と6年生の非摂食行動の様相は同一でなかった。1年生においては一旦、非摂食行動が開始されるとそれが終止するのに長い時間を要するのに対し、6年生の場合はたとえ非摂食行動が起こっても、比較的短時間で、再び摂食行動が開始されることである。これらは、高年齢児の時間枠に対する行動調整能の発達によるものと考えられるであろう。

7. おわりに

本論では年齢の異なる学童の食行動を丹念に観察し、その実態の把握を試みた。

その結果、年齢及び食欲の有無によって、食行動における一定の傾向を得ることが出来た。

高年齢及び食欲旺盛な児は、bite数が少なく、主食副食の交互食べが盛んで、食事中気が逸れにくい、といった傾向を見出したことは本研究で為し得たひとつの結果であろう。

しかし、これらの特徴の見定めをもって本研究の成果とするのは至当ではない。ましてや、見出された特徴に対し優劣の評価を下すものでもない。

観察の対象者数、嗜好や体調、性別など子どもの背景への配慮を省みると、統計的な考察には不足要素が多いことは明らかである。また、観察法のみでは客観性をもった食行動の把握と評価には限界がある。このように本研究によって生み出された更なる課題は山積している。

しかしながら、今回の結果が今後の子どもの食べ方を探求する上でひとつの視点を提示することが出来たとすれば、そこに本研究の成果を

見出すことができるのではないだろうか。

冒頭で述べたように、本研究の目的は子どもの食べ方を観察し、その特徴を把握することにあった。今回の結果を踏まえ、今後子どもの食べ方に関わる情報を共有していくことは、学校をはじめ、病院といった子どもの健康に携わる者にとって、大きな意義を持つと考える。

また、直接観察に基づいた問題の提起は、現実即ち課題解決へ向けての有効なアプローチとなり得るであろう。

本研究を端緒とし、今後は対象の子どもの属性を広げながら、子どもの食べ方への探求を進めることが課題である。ひいては、栄養教育に生かせる資料となるデータ作成する上での手掛かりを得たいと考えている。

謝 辞

本研究にご協力いただきました岐阜大学教育学部附属小学校教諭の亀山智子先生をはじめ、多くの先生方、関係者の皆様に篤くお礼申し上げます。

文 献

- 1 古島そのえ, 金子佳代子. 小学校1年生児童の学校給食における食行動の観察. 横浜国立大学教育人間科学部紀要. I. 8. 2006. 15-31.
- 2 岡崎光子, 広川いさ子, 鈴木継美. 直接観察による子供の食物摂取の実態-東北一山村における実例-. 日本公衛誌. 35 (5). 1988. 231-237.
- 3 柴山真琴. 子どもエスノグラフィー入門. 初版第2刷. 東京:新曜社. 2007. 39.
- 4 厚生労働省. 平成17年度乳幼児栄養調査結果の概要
<http://www.mhlw.go.jp/houdou/2006/06/h0629-1.html> (2009年11月検索)
- 5 財団法人日本スポーツ振興センター. 平成17年度児童生徒の食生活等実態調査ワーキンググループ研究成果報告書.
http://www.naash.go.jp/kenko/siryou/chosa/syoku_life_wg_h17/pdf/h17wg.pdf#search (2009年11月検索)
- 6 厚生労働省. 「食を通じた子どもの健全育成(一)いわゆる食育の視点から」のあり方に関する検討会」報告書. 2003.

-
- <http://www.mhlw.go.jp/shingi/2004/02/s0219-3.html> (2009年12月検索)
- 7 古島ら, 前掲書, 36.
 - 8 箕浦康子. フィールドワークの技法と実際 — マイクロ・エスノグラフィー入門—. 京都: ミネルヴァ書房, 2003, 229.
 - 9 アンソニー, D. ペレグリーニ著 大藪泰, 越川房子訳. 子どもの行動観察法 日常生活場面での実践, 初版, 東京: 川島書店, 2000, 32.
 - 10 大藪千穂, 近藤朱美, 杉原利治. 学校給食の残滓. 日本家政学会誌, 2008, vol. 59, 8, 621-630.
 - 11 厚生労働省健康局総務課生活習慣病対策室: 国立健康・栄養研究所監 日本人の食事摂取基準 (2005年度版) 2005.
 - 12 川崎勝盛, 松山順子, 三富智恵ら. 小児の成長発育に伴う食べ方の成熟に関する研究 —一口量に関する分析—. 小児歯科学雑誌, 2007, 45 (2), 3-23.
 - 13 今田純雄, 長谷川智子, 坂井信之. 翻訳 人はなぜ食べるのか (2): 子どもの食行動の発達 (Birch and Fisher, 1996より). 広島修大論集 1998: 39 (2) 人文: 472.