

乳幼児期の好き嫌いに対する保育者の援助のあり方

愛知教育大学 幼児教育選修 4年 西山芽衣

I 研究目的

1. 目的

実習で好き嫌いのある子どもに数多く出会った。そのような子達に対して、自分でも様々に言葉をかけてみたが、全く食べようとしない子が多く、その援助の難しさを感じた。

食は生きていく上で最も大切で基本的なものであり、味覚が最も発達する乳幼児期に豊かな食体験をすることは非常に大切なことである。したがって今回は、好き嫌いの現状を知り、好き嫌いのある子どもたちに対してどのような援助をしたらよいかということについて考えていきたい。

2. 食の意義

食べるという行為は、ただ単に腹を満たすといった生理的な面ばかりではなく、みんなと美味しく食べるといった、精神的、文化的な面との関わりが非常に多い行為である。いかが、食における3つの意義である。

(1)身体的健康の維持 (2)精神的健康の維持 (3)文化の伝達

3. 子どもにおける好き嫌い

(1)子どもの味覚と好き嫌い

人間が感じる味覚には、甘味、酸味、辛味、旨味、苦味、塩味の六味がある。生まれたばかりの赤ちゃんは、甘味や旨味、塩味を好み、苦味や酸味を嫌う。したがって食経験がまだ少ない乳幼児期の子どもは、食べたことのないものやなじみのない食べ物に対しては、本能的に恐怖心をもってしまう。

(2)美味しさに影響を与える要因

子どもたちがおいしいと感じる要因には、どのようなものがあるのだろうか。以下からの記述は、子どもが食べ物を「おいしい」と感じる要因について述べたものである。

a.感覚的要因…個人の感じ方や捉え方、受け止め方からの影響のことである。

①味 ②匂い ③口当たり ④温度 ⑤彩り ⑥音

b.環境的要因…外界や周囲からの影響のことである。

①季節 ②雰囲気 ③人間関係

子どもに好き嫌いがあることは、発達上不思議な事ではない。しかし、その後の家庭での食体験で様々な食品に触れていくことによって、次第に好き嫌いは改善されていくのである。

c.子どもの食生活の変化

最近の子どもの家庭での食生活は、エネルギー摂取の増加や、それに伴う肥満児の増加など、大きく変化している。その原因として、以下の3点が考えられる。

①スナック菓子の浸透 ②電子レンジ、レトルト・インスタント食品の普及 ③孤食の増加

これらのことを原因として、家庭での食体験の機会が減少し、自分の好きな時に、自分の好きなものを好きなだけ食べられるという状況が発生した。したがって、幼稚園や保育園などにおいて、様々な食体験ができるような援助を行うことが大切なのである。

II 方法

1. アンケート調査

2. 保育観察

III 結果と考察

1. アンケート調査

調査時期：2012年12月5日～12月13日

調査対象：大学生120名に配布、89名回収(回収率74.1%)

調査方法：質問調査法

この調査を通して、主な結果は以下の3点である。

(1)好き嫌いが起こりやすい時期は、乳幼児期～小学生期と、比較的幼い頃が多い

「現在嫌いな食べ物はいつから嫌いであるか」という質問に対し、全体的に「乳幼児期から」「小学生頃」という回答をした人が最も多かった。野菜の場合を見てみると、全体の約75%の人がこれらの時期から苦手となったと回答していた。

このことより、やはり好き嫌いになりやすい時期は幼い子どもの頃である傾向が高いと言える。

(2)味、匂い、食感を原因として好き嫌いになる傾向が高い

現在嫌いな野菜								
食材	人数	理由	味	匂い	食感	見た目	食べたことがない	その他
セロリ	9		9	3	2	0	1	0
トマト	7		6	1	5	0	0	0
ピーマン	7		7	3	2	2	0	0
しいたけ	7		5	5	4	3	0	0
オクラ	6		2	1	6	1	0	0
計	36		29	13	19	6	1	0

上の表は、回答者があげた現在嫌いな食べ物又は過去に嫌いであった食べ物のうち、野菜で最も多く挙げられた5つの野菜と、その野菜が嫌いな理由についての回答を集計したものである。全体を見ると、味が原因で嫌いになったという回答が29件と多い。さらに食品別に見ると、トマトやオクラのように、食感が原因で嫌いになる人も多いことが明らかとなった。

(3)同じ援助方法でも、個人によって受け止め方は異なる

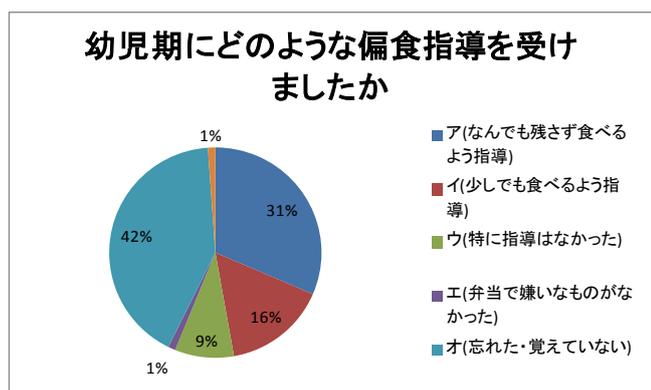


図1

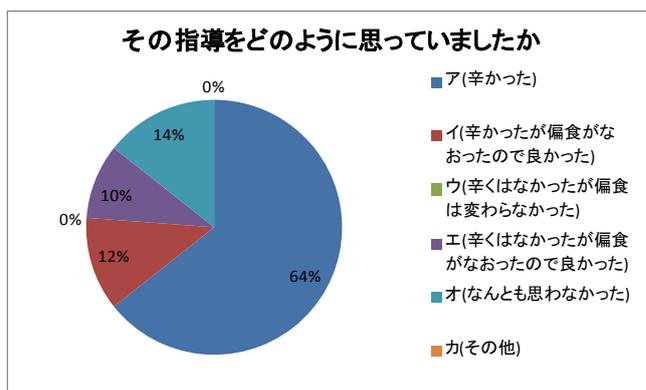


図2

図1のグラフは、幼児期にどのような食事指導を受けたかという回答の割合を示したものである。また、図2は、図1で「なんでも残さず食べるよう指導」「少しでも食べるよう指導」されたと回答した人に対して、その指導についてどのように思っていたかを答えてもらい、その回答の割合を示したものである。

まず図1を見ると、約47%の人が全部又は少しでも食べるように保育者から声をかけられていたことがわかる。

しかし図2を見ると、「偏食が直ったのでよかった」と回答している人も見られるものの、約64%の人が「辛かった」と回答していた。このように、個人によって援助に対する感じ方は異なっていた。

良かった援助		嫌だった援助	
食に対する感謝を教えてもらった	3 23%	全部食べるまでひとり残された	21 62%
少しだけ食べれば良いと言われた	3 23%	親、先生の援助方法が嫌だった	7 21%
調理法や味付けの工夫	2 15%	少しでも食べるように言われた	4 12%
楽しい雰囲気づくり	2 15%	残してはいけないというルール	1 3%
食べたら褒められた	1 8%	食べても褒められなかった	1 3%
食べたらご褒美があった	1 8%		
出されたものは残さないというルール	1 8%		
	13		34

上のグラフは、幼児期で印象に残った食事援助を記述していただき、それを分類したものである。表を見て分かるように、同じ援助でも個人によって励みとなったという人もいれば、プレッシャーに感じたという人もいた。このように、一人ひとりによって同じ援助でも受け止め方は異なるということが分かった。

2. 保育観察

今回実際の園での食事援助の工夫を知るために、複数の保育園・幼稚園を訪問し、それぞれの園での給食の様子を観察した。

(1)調理方法の工夫

観察園：K町M保育園

M保育園では、主に給食時の環境設定において、様々な工夫が見られた。また今回は、好き嫌いの多い3歳児クラスを観察した。

a.野菜の切り方

大きめに切ることで、野菜本来の味や食感を感じられるようにする。また大きく切ることで、食材が目につきやすいので、子どもが食材に対して自然と興味が持てるようになる。

b.味付け

味は薄味を心がけ、食材そのものの味が感じられるようにしている。

c.配膳方法

野菜→汁物→タンパク質のおかず→ごはん→デザート順番に配膳し、ひと皿ずつ完食をしないと次の料理を食べられない。こうすることで、常にお腹がすいている状態で野菜を食べるので、苦手になりがちな野菜が食べられるようになる。

(2)年齢別の言葉かけの工夫

観察園：O市K保育園

K保育園では、好き嫌いのある子どもがその食材を目の前にした時、保育者がどのような援助をするのかということを中心に観察した。0歳児～4、5歳児クラスを観察した結果、年齢によって保育者の言葉のかけ方、援助の仕方が異なっていた。

a.0歳児

- ・まずは食を楽しむことがこの時期のねらいなので、食べられなかったら無理をさせない。
- ・慣れない食感の食べ物が多いので、食べやすいように細かく切る。

b.1、2歳児

- ・「嫌」という気持ちを受け止めながら、子どもが自分の意志で食べられるような言葉かけをする。
- ・少しでも食べることができたら褒める。

c.3歳児

- ・その食材のいいところを伝えていながら、食べられるように声をかける。

d.4、5歳児

- ・子供の意思を尊重した援助が多い。
- ・特に、食べる前に子どもが自分で食べられる量を調節するように促す援助が多い。

IVまとめ

今回の調査を通して、好き嫌いのある子どもに対して援助をする際、保育者が心がけておくべきこととして、以下の4つのことが大切であると考えた。

1. 好き嫌いの改善は長い目で見て、発達に応じて援助をすること
2. 食べるのが楽しいと思え、食に対して興味が持てるような環境づくりや援助をすること
3. 子どもが苦手な食べ物を食べることができたら、必ずそのことを認めること
4. 一人ひとりを理解し、個人に応じた援助をすること

子どもが様々な食べ物に触れることができるように、食材に触れる機会を設ける、様々な食材を食卓に出すように心がけるなどといった環境づくりをしていくことが大切である。色そのものの楽しさを感じられるような雰囲気づくり、環境づくりを心がけていくことが保育者の援助として求められる。そして、日々の保育の中で一人ひとりの子どもをしっかりと理解し、一人ひとりの子どもの性格にあった援助をしていくことが大切なのである。

[参考文献]

- ・高橋美保著 「食育で子どもの育ちを支える本」(芽ばえ社) 2006年
- ・師岡章、倉田新、徳永恭子、野村明洋著 「食を育む―食育実践ガイドブッカー」(フレーベル館) 2006年
- ・真似田昭編 「児童心理―食生活を見直す―」(金子書房) 2007年
- ・岡崎光子著 「幼児期からの食育の実践―よくかんで食べる元気な子―」(芽ばえ社) 2003年