

卒業論文

谷田貝 先生

子どもの成長「食」について

3-E 19-1037 細川 彩乃

目次

序章.	はじめに・・・	P1
第一章.	子どもの食事の現状・・・	P1
第二章.	乳児の食事・・・	P2
(2-1)	離乳食・・・	P3
第三章.	幼児食・・・	P5
(3-1)	幼児期の食生活・・・	P5
(3-2)	作ることの大切さ・・・	P7
(3-3)	親子で一緒に作ってみよう・・・	P7
第四章.	まとめ・・・	P10

子どもの食事

1. 序章 はじめに

現代の子どもたちの食生活は不規則で乱れていると感じることが多くある。例えば、朝寝坊をして朝食を取ってこない子ども、偏食の多い子ども、間食を多くとりすぎて与えられた御飯を満足に食べることのできない子ども、父親が帰ってきた遅い時間に食事を取る子ども、など現代の子どもたちの食生活はさまざまであり、またいつでも気軽に利用できるコンビニエンスストアやファーストフード店があちらこちらで見られるようになり、小腹が減ったら買いに行くのに便利であるなど、好きなときに好きなものを食することができるようになった。また自動販売機の台数も増え、喉が渴いたらついジュースを買ってしまうこともよくある。このようなことから、食事の現状や、偏食など、考えられる問題点を調べ、子どもの食生活に着目して考えてみたいと思う。

第一章. 子どもの食事の現状

育児力が低下していると言われている現代、それに伴い家庭での食事内容、食事環境が貧しくなっている。飽食の時代といわれながら、一方ではファーストフードや、コンビニエンスストアなどのお弁当、惣菜などが豊富になり、簡単で調理しなくてもすむ食事が可能になった。また、季節に関係なく色々な食材が出回っており、旬の食品という感覚もなくなっている。このような時代の中で、成長過程にある子ども達の食生活が非常に危なくなっているのを感じている。

男女雇用機会均等法や育児休業法が施行され、女性の社会進出が男性と同じように可能になった。母親も常勤で勤務するため、保育時間は11時間以上になる子どもも少なくない。

独身時代から朝食を食べないことが日常になっている母親は、子どもだけのためにきちんと朝食を作らず、中には食べさせないで登園する人もいる。また、朝早く起こし、すぐに保育園に連れて行かなければならない場合は、通勤途中の車の中でお菓子を食べている光景も目にする。中には口にいっぱい食物をほおばったまま登園してくる子ども

もいる。

延長保育にはならないよう 6 時 30 分頃にお迎えに来る場合は、子どもは 3 時のおやつ後何も食べていないのでおなかがすいてしまい、夕食の準備が間に合わずお菓子などを食べさせてしまう。父親が帰ってきた遅い時間に一緒に食事をするというようなことになる。そのため、就寝時間も遅くなり、生活リズムが乱れてくる。

その様な中で保育園の役割は子どもの生活を守ることにあるのかもしれない。全国の保育園のアンケートの中でも次のような意見があった。

- ・飽食の時代の中であって朝食抜きで登園したり、偏った食生活をおくったり食事を作れない母親がいて外食が主になっていたり等の現状がある。園での給食が唯一バランスのとれた食事となっている。

- ・家庭の食事の乱れは子ども達に顕著。偏食、虫歯、便秘、顎の未発達、かむ力の弱さ、箸の使い方、食事時の姿勢、食欲がない等、子ども達の親の世代にも同様の問題があり、その歯止めになるのは保育園の給食しかないのでは、最後の砦ではないかと考えている。食に関する全てのことは次世代育成の最重要課題である。

- ・「切れる子ども」「肥満児」「個食」が増えているこの時代に食事の大切さはますます重要視されると思う、保育園にも栄養士必置規定を作るべき。離乳食指導、栄養指導を行う。

- ・最近気になるのは、朝食を抜いたりお菓子を代わりに与えたりして登園する園児とその親の食に関する意識である。（保育における食事の研究より）

近頃、食生活の乱れによりアレルギー体質や肥満の子どもが増えている事が気になっています。このように子どもを取り巻く食育環境は、コンビニエンスストアやファーストフード店が 24 時間営業しているのが当たり前で、好きな時間に好きな物を気軽に購入することができ、それにより食育リズムが乱れ、朝食を食べない子ども、夜更かしをする子ども、偏食が目立つ子どもが増えたと考えられます。

このようなことから、いったい私たちはどのように「食」にまつわり生活しているのでしょうか。まず、離乳食期から順を追って調べていきます。

第二章. 乳児期の食事

乳児期とは、人間の基盤を結成する時期であることからとても大事な時期であり、この世に生を受けて初めて口にするものでもあるので、極めてこの時期の「食事」が大切に重点を置かなくてはならないということが分かるだろう。

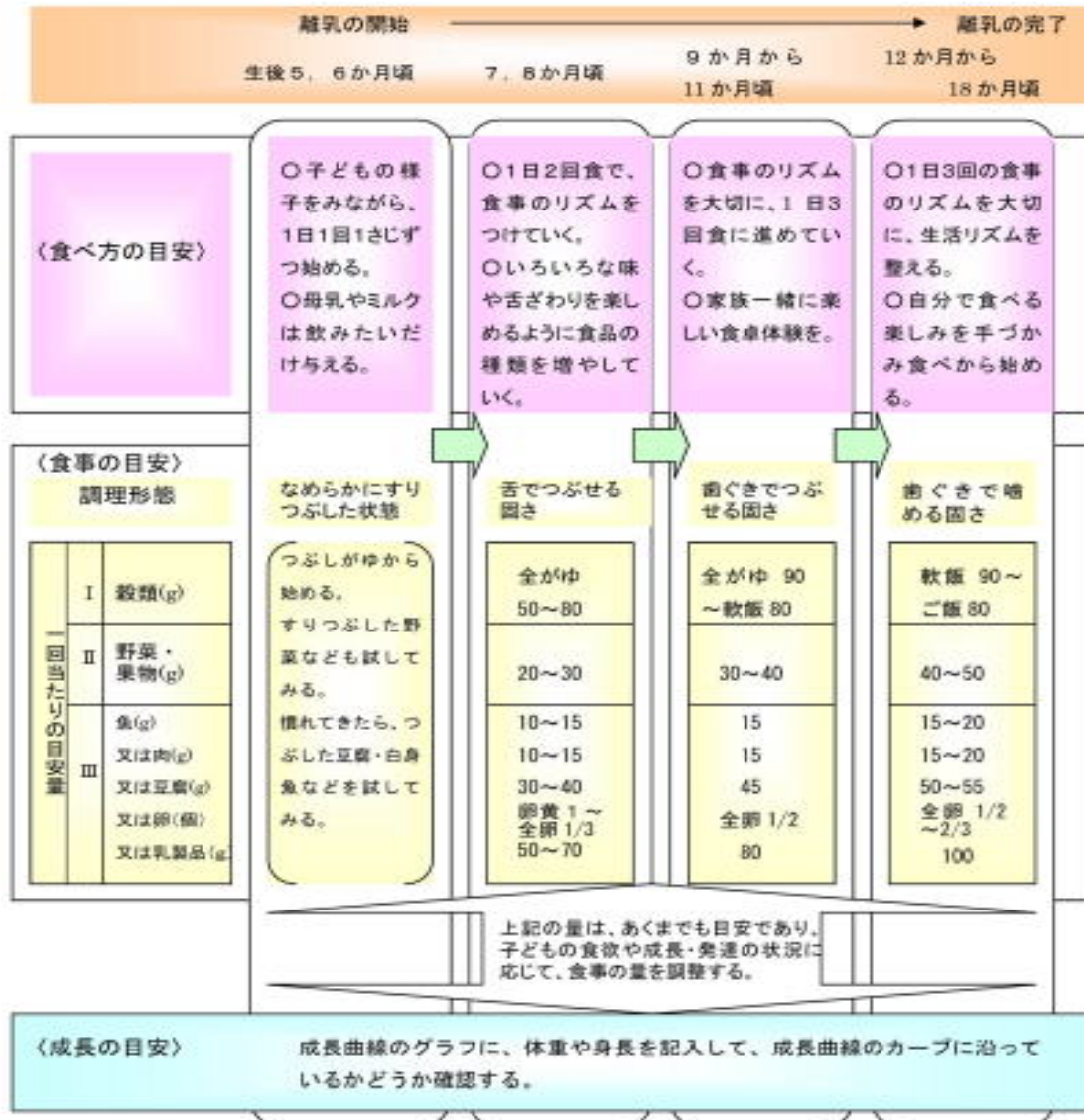
(2-1) 離乳食

離乳食は順を追って進めていくことが大切です。

離乳期では、噛む能力が口唇や舌あごの発達に伴って発達していきます。

離乳期は、食べ物が乳から固形物に変化するので、食のレパートリーが一気に広がるので、親の育時観にも幅が出てきます。

離乳食の進め方の目安



(乳児期の食環境より)

食事は栄養を取るだけでなく、楽しく食べる経験が食への意欲を育てます。乳児期は少しずつ食べ物に親しみながら噛むこと、飲み込むことを体験し、おいしく食べた満足感に共感することで食べることの意欲を育てていきます。幼児期からは、十分に遊んで「おなかがすいた」という感覚を持つことで、食べることへの興味や関心が持てるようになり、食の体験が広がっていきます。食欲や、食への興味

の示し方は子どもにとって個人差があるので、その子の成長に合わせて進めていきましょう。

◎離乳食について

母乳や育児用ミルクだけで成長していた赤ちゃんに、なめらかにつぶした状態の食べ物を1歳児から与えはじめ、次第に食べ物の固さと量、種類を増やして幼児食に近づけていくのが離乳食です。生後5、6ヶ月頃になったら始めましょう。

〈5，6ヶ月の頃〉

離乳食を飲み込むこと、その舌ざわりや味に慣れることが主な目的です。米のつぶし粥などを小さじ1杯から始めて少しずつ増やしていきます。1ヶ月を過ぎた頃から1日2回食にします。

〈7，8ヶ月の頃〉

穀物、野菜、果物、タンパク質食品（魚・肉・豆腐・卵・乳製品）を組み合わせた食事にして、おかずや食品の種類を増やしていきます。家族の食事から調味する前のものを取り分けたり、薄味のを適宜取り入れます。

〈9～11ヶ月〉

1日3回食に進めます。食品のバランスを考えて献立に変化をつけましょう。離乳食が増えると、食後の母乳や育児用ミルクはしだいに減っていきます。お菓子や甘い飲物は与えないようにしましょう。手づかみで食べたがるときは、できるだけやらせてあげましょう。むら食いや遊び食べが目立ってきますが、食育のリズムを守りましょう。

〈12～18ヶ月の頃〉

1日3回の食事のほかに1～2回程度の間食を入れていきましょう。間食は軽い食事と考え、メニューを工夫しましょう。

* 離乳食開始の時期は砂糖や食塩などの調味料は必要ありません。離乳食が進むにつれて調味料を使用する場合はそれぞれの食品の持つ味の性質を生かしながら、薄味で調理し

ます。油脂類も少量使用します。

- * 離乳食の量が足りているかどうかは、成長曲線のグラフに体重や身長を記入して、成長曲線に沿っているかで確認します。体の大きさや発育には個人差があるので、日々のお子さんの様子を見ながら個々にあわせて進めていきましょう。
- * ハチミツは乳児ボツリヌス症予防のために、満1歳までは使わないようにしましょう。
- * 食物アレルギー等については医師と相談の上、離乳食を進めます。

第三章．幼児食

(3-1)．幼児期の食生活

幼児期は、食事のリズムの基礎ができる時期で、乳児期に次いで発育の盛んな時期です。しかし、消化機能がまだ未完成な上、特に偏食や小食、拒食といった問題を起こしやすい時期でもあります。栄養、健康、社会性、しつけなど様々な面で、人生の基礎を学ぶ時期とも言えます。規則正しく食事をする習慣をつけることが大切です。

また、この時期には食べ方のむらがあるものです。食事の無理強いすることや、だらだら食べさせるようなことはやめましょう。また、積極的に外遊びをさせることも必要です。

〈幼児期の食事のポイント〉

- * この時期になると食欲のムラが出てきたり、食べ物の好き嫌いが出てきます。日頃の動きが活発で、体の調子も変わりがなく元気であれば、あまり食べないからと言ってだらだらと食事時間を延ばしたり、たびたび食事を与えず、時間を決めて規則正しく食事をとるように心がけましょう。




離乳食時代に多種類の食品を与えないで幼児期に入ってしまうと、野菜、特に緑黄色野

菜、魚など嫌いのまま大人になってしまうケースが見られます。食生活の基本となる味覚は、幼児期から自動的に形成されると言われています。この時期に多種類の食品の味を経験しないと、食べず嫌いになります。そうならないためにも、食事の基本を母親だけではなく、子ども自身も知ることが必要です。無理強いしないで調理の工夫で、子どもがいろいろな食品を好んで食べるようになるよう心がけましょう。

* 子どもの頃からうす味の料理に慣れることが大切です。子どもの時の味が将来に及び、甘い物の摂り過ぎは肥満の原因、塩分の摂り過ぎは高血圧の原因になります。

ファーストフード店やコンビニエンスストア、外食の料理は濃い味付けになりやすいので、家庭でうす味を心がけましょう。幼児期は、通園や通学のための準備期です。できるだけ一家揃って楽しい食事をするよう心がけましょう。この時期のおやつは3度の食事を補うための大切なものです。そのおやつを市販品ばかりで済ませないで、素材をそのまま生かした蒸しいも、フルーツを入れたヨーグルト、手づくりプリン、フレッシュジュースなども与えるようにしましょう。親の手づくりのおやつは子どもにとって楽しい、心の豊かさにつながるものなのです。

<3~5歳の幼児が1日にとりたい食品例>

からだをつくる	エネルギーのもと	からだの調子を整える
<ul style="list-style-type: none"> ●牛乳コップ …… 3杯 ●卵 …… 1個 ●肉と魚合わせて…50g ●豆腐 ……25g 	<ul style="list-style-type: none"> ●ごはん子ども茶碗…… 3~4杯 ●いも ……1/4本 ●砂糖 ……大さじ2 ●油 ……大さじ2 ●お菓子 …… 例えは ビスケット2枚 	<ul style="list-style-type: none"> ●緑黄色野菜 …… 例えはほうれん草2株、 トマト1/2個 ●その他の野菜 キャベツ1枚、玉葱1/4個 ●果物 ……みかん1個 

(食育・食生活指針の情報センターより)

<幼児期の食生活の心がけ>

1. 食事のリズムが大切、規則的に進めましょう
2. なんでも食べよう元気な子

3. うす味と和風料理に慣れさせよう。
4. 与えよう、牛乳・乳製品を十分に
5. 家族そろって楽しい食事
6. 心がけよう、手づくりおやつ
7. 保育所や幼稚園での食事に関心を
8. 外遊び、親子そろって習慣に

(3-2). 作ることの大切さ

幼児向けの料理では、料理や調理をするときに必要な「手を洗う」「エプロンをつける」ということから、大人と一緒にやっていくことが大切です。

また幼児や料理にはじめて触れる子どもたちには、食材を直接触ってみたり、丸めてちぎったりすることで食材の大きさや形を知るきっかけになります。

自分で触れて作るので、どのくらいの力を入れるとちぎることが出来るのか、またつぶれてしまうのかなど子どもたちが自分たちの実体験を通して感じ取り学習していくことができます。

(3-3). 親子で一緒に作ってみよう

白玉団子

材料 4人分

1. あんこ(市販のもの)...適宜
2. 〈寒天〉
3. 粉寒天...1袋
4. 水...500cc
5. 〈白玉だんご〉
6. 白玉粉...1袋(200g)
7. 水...200cc弱
8. 〈黒みつ〉
9. 黒糖...150g

10. 水...50cc

作り方

1. 寒天を作る。鍋に水500ccを入れて火にかけ、粉寒天を入れて混ぜながら煮溶かす。沸騰してから約2分、しっかりと煮たら火からおろす。粗熱がとれたら容器に流し入れ、冷蔵庫で冷やしかためる。
2. 1を冷やしているあいだに、黒蜜を作る。鍋に黒糖と水50ccを入れて弱火にかけ、混ぜながら、とろりとするまで10分ほど煮る。
3. 次に、白玉だんごを作る。ボウルに白玉粉を入れ、水を150ccほど加えて混ぜる。生地の様子をみながら、残りの水を少しずつ加え、全体がまとまり、耳たぶくらいのやわらかさになればOK(水は余ってもよい)。
4. 鍋にたっぷりの湯を沸かし、3を小さく丸めながら入れていく。浮き上がってから2分ゆで、水を張ったボウルにあげ、水けをきる。
5. 1の寒天をサイコロ状に切ったものと白玉だんご、あんこを器に盛り、黒蜜を添える。

子どもに手伝ってもらおうポイント

白玉だんご作りは、こねて混ぜるときの感触や面白く丸める作業も楽しいので、子どもも喜んでお手伝いしてくれるはず。

チキンオムライス

材料2人分

- 鶏ささみ肉…150g
- たまねぎ…1/2個
- ピーマン…1個
- ごはん…茶わん4杯分
- ケチャップ…大さじ4
- バター…大さじ1
- 塩、こしょう…各少々
- サラダ油…大さじ2

<薄焼きたまご>

- たまご…2個
- サラダ油…少々

<仕上げ>

- ケチャップ…適宜

作り方

1. チキンライスを作る。鶏ささみ肉は1cm幅に切り、塩、こしょうをふる。たまねぎはみじん切りに、ピーマンは5mm角のさいの目切りにする。
2. フライパンにサラダ油大さじ2をひき、鶏ささみ肉を炒める。肉の表面の色が白っぽく変わったら、たまねぎとピーマンを入れて炒める。野菜がしんなりとしたらごはんを入れ、バターを加えてさらに炒め、ケチャップ大さじ4、塩、こしょうで味をととのえ、半量(1人分)ずつ器に盛っておく。
3. 1人分ずつ、薄焼きたまごを作る。たまご1個をボウルに割り入れ、かき混ぜる。
4. フライパンを熱し、サラダ油を薄くひく。たまごを流し入れてフライパン全体に薄くのばし、半熟になったら火を止めて、2のチキンライスの上へのせ、ごはんを包むようにして形をととのえる。もう1個のたまごも同様に。
5. 仕上げに、ケチャップで文字や絵をかいてできあがり。

子どもに手伝ってもらおうポイント

- * 子どもたちには、鶏肉と野菜を切るお手伝いをしてもらいましょう。鶏肉は、ささみがいちばん切りやすいので、子どもの練習にはおすすめです
- * オムライスの仕上げは、お絵描きができるようケチャップで子どもに好きな絵を描かせましょう。

第四章. まとめ

近頃では、家族団らんで食事をとることや、手料理離れが進行していることが分かった。つい気軽に立ち寄れるコンビニエンスストアや、ファーストフード店を利用してしまい「食」に対しての意識が弱まっていることがうかがえる。

乳幼児期というのは、人間の基礎を作り上げていく大事な時期である。その時期に外食産業の濃い味に慣れてしまうのではなく、日本食（和食）ならではの薄味に親しみを持ち、なるべく母親が家庭の中で料理をしたり、また子どもと一緒に調理をするなど、食べることの大切さ、作ることの楽しさを普段の生活の中から心がけていくことがこれからの時代とても重要なことになっていくのではないかと私は感じました。