

# 幼児期から学童期における子どもの食生活に関する実態把握

—箸の持ち方調査を通して—

赤崎 眞弓\*<sup>1</sup>・小清水 貴子\*<sup>1</sup>・元田 美智子\*<sup>2</sup>・松野 絵理\*<sup>2</sup>  
中路 知恵\*<sup>3</sup>・林 明子\*<sup>3</sup>・小濱 有里子\*<sup>3</sup>

## 1 はじめに

本研究は、2009年度の「学部と附属学校園との共同研究（家庭科）」の成果をまとめたものである。2009年7月上旬から2010年1月下旬までに計9回の研究会を開催した。第1～3回に研究方針を固め、第4・5回でデータ収集を行い、第6～9回で分析および分析結果のまとめを行った。

2009年告示の小学校新学習指導要領において食育に関する表記が追記されており、子どもの食生活の改善が求められている。附属小学校や附属幼稚園においても、偏食、遊び食べ、正しい箸使いができていないなど、子どもたちの食生活には課題があることが話し合われた。

子どもたちは毎日の生活で箸を扱っている。箸は手指の発達や手先の器用さを促す道具であるとともに、子どもと食べ物を結ぶものである。そこで、今年度は、子ども自身が食べ物と向き合う第一歩となる箸の持ち方調査から、子どもの食生活の実態を探ることにした。



## 2 箸の持ち方に対する保護者の意識

子どもと保護者の箸の持ち方についてアンケート調査を実施した。調査時期は2009年11月である。

### (1) 調査対象者

調査対象者は、長崎大学教育学部附属幼稚園142名（年少クラス24名、年中クラス54名、年長クラス64名）と同附属小学校213名（1年生97名、2年生116名）の保護者である。有効回答者は、幼稚園124名、小学校184名であった。対象者の属性を表1に示す。

表1 調査対象者の属性 人 (%)

	性別		年齢			祖父母との同居	
	男	女	21～31歳	32～42歳	43歳以上	あり	なし
幼稚園	0(0.0)	124(100.0)	8(6.5)	103(83.1)	13(10.5)	13(10.5)	111(89.5)
小学校	5(2.7)	179(97.3)	9(4.9)	134(72.8)	41(22.3)	27(14.7)	157(85.3)

\*<sup>1</sup>長崎大学教育学部

\*<sup>2</sup>長崎大学教育学部附属幼稚園

\*<sup>3</sup>長崎大学教育学部附属小学校

## (2) 調査方法

アンケート調査票には、1日に子どもが箸を使う回数、子どもの箸の持ち方の指導、子どもの箸の持ち方に対する意識、保護者自身の箸の持ち方について、質問項目を設定した(資料1参照)。

## (3) 調査結果

### 1) 1日3回の食事で箸を使う回数

幼稚園では85.6%、小学校では88.1%の子どもたちが1日3回の食事で箸を使っていることがわかった。

### 2) 子どもの箸の持ち方の指導

「箸の持ち方について指導しているか」について、「たまに」「ほとんどしない」と回答した保護者は、幼稚園では46.4%、小学校では48.91%であった。約半数の保護者が、子どもの箸の持ち方について指導していないことがわかった(図1)。

### 3) 子どもの箸の持ち方に対する意識

幼稚園では54.4%、小学校では52.4%と、約半数の保護者が、子どもの箸の持ち方が「いつも」「時々」気になると回答していた(図2)。

### 4) 保護者自身の箸の持ち方

#### ① 2本の箸が独立して離れて動いているか

幼稚園では96%、小学校では94.1%の保護者が、2本の箸を独立して動かしていると回答した(図3)。

#### ② 箸を何本の指で持っているか

保護者が箸を持つ指の数については、幼稚園では、3本が53.6%、4本が46.4%であった。小学校では3本が50.8%、4本が49.2%であった(図4)。

#### ③ 正しい持ち方で持っているか

幼稚園では45.2%、小学校では48.1%の保護者が、2本の箸を独立させて4本の指で

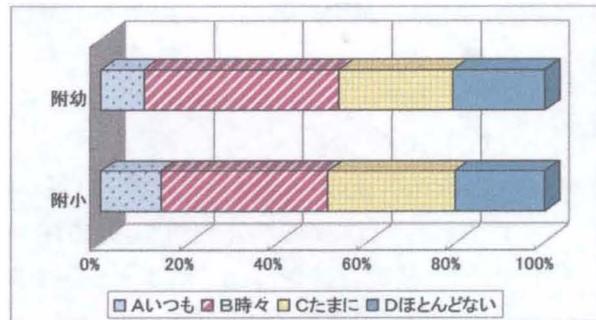


図1 子どもの箸の持ち方の指導

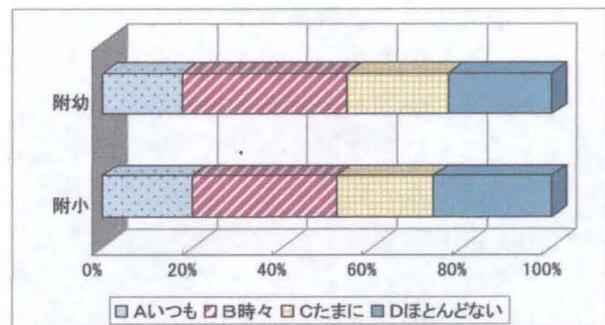


図2 子どもの箸の持ち方に対する意識

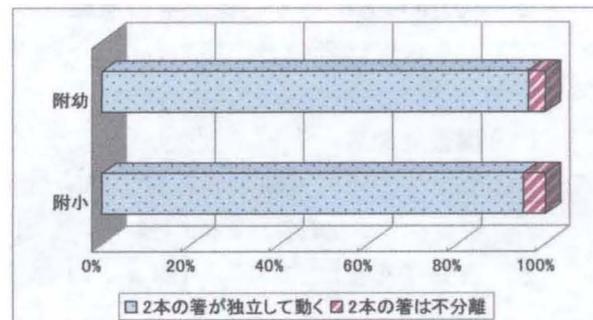


図3 2本の箸の動かし方(保護者)

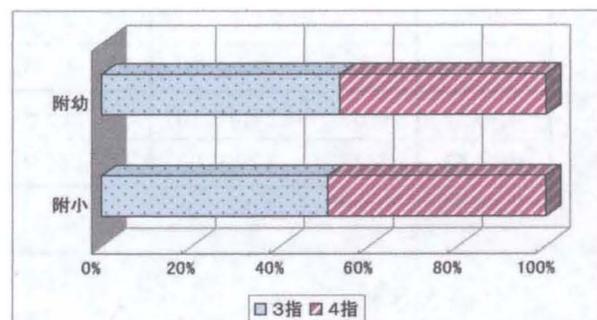


図4 箸を持っている指の数(保護者)

持っていることがわかった（図5参照）。

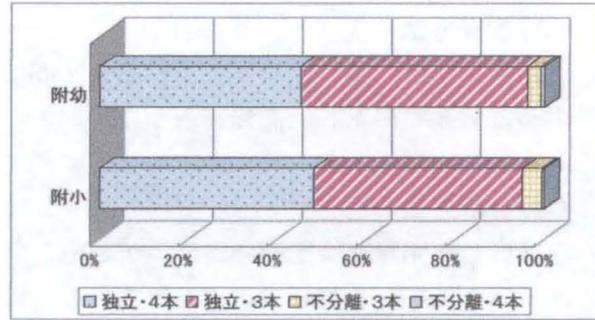


図5 箸の持ち方 (保護者)

### 5) 「子どもの箸の持ち方の指導」と「子どもの箸の持ち方に対する意識」の相互関係

保護者の意識と指導頻度との相互関係については、子どもに箸の指導をいつもしている保護者は、子どもの箸の持ち方がいつも気になり、指導をほとんどしない保護者は、子どもの箸の持ち方がほとんど気にならないと答えている（図6，図7）。

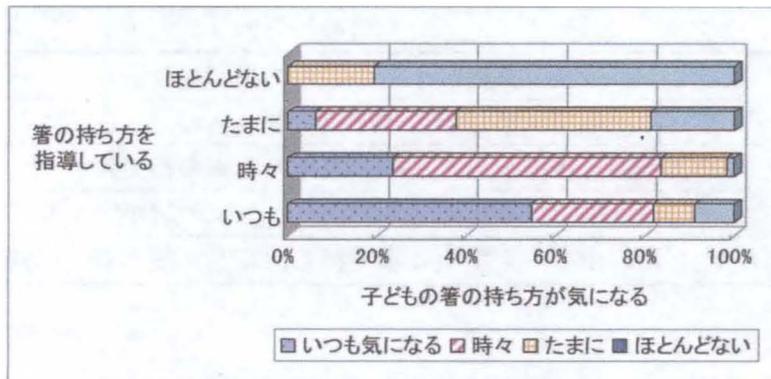


図6 子どもの箸の持ち方の指導×子どもの箸の持ち方に対する意識 (幼稚園)

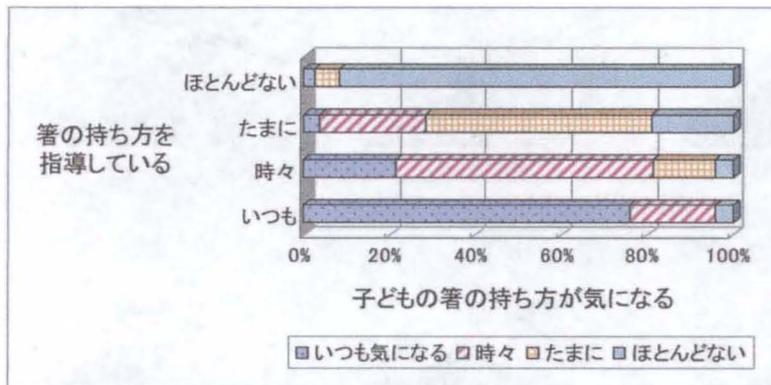


図7 子どもの箸の持ち方の指導×子どもの箸の持ち方に対する意識 (小学校)

### 3 子どもの箸の持ち方の実態

子どもたちがどのように箸を持っているのか、箸の持ち方の実態を探るために調査を実施した。調査時期は2009（平成21）年9月である。

#### (1) 調査対象者

調査対象者は、幼稚園の年少クラス18名，年中クラス25名，年長クラス25名，小学校1年生27名，2年生34名である。

## (2) 調査方法

幼稚園ではお弁当，小学校では給食時間に食事をしているときに，箸を使う様子を一人ずつビデオで撮影し，記録をとった。

## (3) 分析方法

撮影した記録映像を持ち寄り，子どもの箸の持ち方を一人ずつ確認し，分類した。ビデオで箸の持ち方を判断できなかった子どもに対しては，教員2名が，再度，子どもの箸の持ち方を実際に見て判断した。

箸の持ち方を①～⑤の5つの型（表2）に分け，それぞれの持ち方で2本の箸が交差している場合は，さらにX(クロス)をつけ加えることにした。

各型の持ち方を，図8に示した。

表2 箸の持ち方の分類

型	箸の持ち方
①	親指，人差し指，中指，薬指，小指の5本の指で握り込む
②	親指，人差し指，中指，薬指の4本の指で握り込む
③	鉛筆を持つように，親指，人差し指，中指の3本の指で持つ（えんぴつ型）
④	親指，人差し指，中指，薬指の4本を使うが，上の箸が動かせず，食べ物をすくう
⑤	親指，人差し指，中指，薬指の4本で持ち，正しく使える（伝統型）

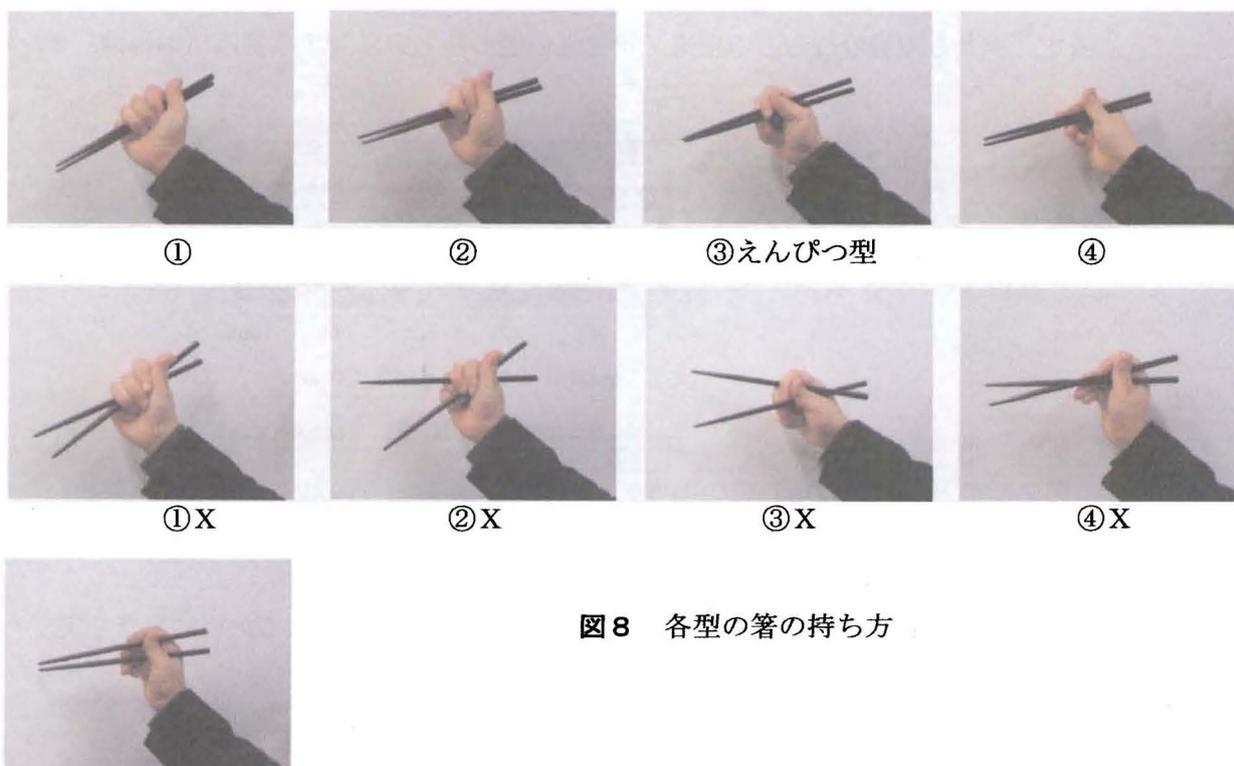


図8 各型の箸の持ち方

⑤伝統型（正しい持ち方）

#### (4) 調査結果

各型に分類した結果を表3に示した。

幼稚園の結果から、箸を正しく持っている幼児はほとんどいないことがわかった。年少クラスと年中クラスでは、②、③が多く、年長クラスでは③が多かった。

小学校の結果から、正しく持っている児童は少ないということも明らかになった。1年生と2年生を比較すると、1年生では②や③が多く、正しく持つために必要な指を使えていない児童が多かった。一方、2年生では④の上の箸を3本の指で持てるようになる児童が増え、⑤の段階に近づいている傾向がうかがえた。しかし、まだ十分に指を動かして箸を使うことができていないのが現状であるといえる。

箸を使う経験が増えると、②から③にステップアップしていくといえる。その一方で、③のえんぴつ型から、④、⑤にステップアップすることが難しいことがわかった。

表3 箸の持ち方を分類した結果

	①	①X	②	②X	③	③X	④	④X	⑤	⑤X	計
年少(人)	1	0	4	3	5	3	2	0	0	0	18
(%)	5.6	0.0	22.2	16.7	27.8	16.7	11.1	0.0	0.0	0.0	100
年中(人)	0	2	6	1	7	3	4	2	0	0	25
(%)	0.0	8.0	24.0	4.0	28.0	12.0	16.0	8.0	0.0	0.0	100
年長(人)	1	0	4	1	12	5	2	0	0	0	25
(%)	4.0	0.0	16.0	4.0	48.0	20.0	8.0	0.0	0.0	0.0	100
1年(人)	0	0	5	6	6	4	3	2	1	0	27
(%)	0.0	0.0	18.5	22.2	22.2	14.8	11.1	7.4	3.7	0.0	100
2年(人)	0	0	2	2	11	6	12	0	1	0	34
(%)	0.0	0.0	5.9	5.9	32.4	17.6	35.3	0.0	2.9	0.0	100

#### 4 附属幼稚園の取り組み

附属幼稚園では、つぎの2つの取り組みを行った。

##### I 年中Aクラスにおける箸の持ち方の指導

子どもたちの箸の持ち方の実態調査から、多くの子どもたちが箸を正しく持てないことが明らかになった。そこで、幼稚園の年中Aクラス25名を対象に、箸の持ち方の指導を行い、その成果を明らかにする。

##### (1) 幼児の実態

幼稚園では、週4回が弁当の日である。弁当の時間は、およそ35～45分間で、学年によって段階的に食べ方、時間、準備、片付けなどに配慮して、指導を行っている。食べ方については、次のような実態があった。

- |                    |                   |           |
|--------------------|-------------------|-----------|
| ・食べこぼす             | ・時間がかかる           | ・姿勢が正しくない |
| ・ご飯などが全部食べきれていない   | ・左手(支える手)が使われていない |           |
| ・時間がかかりすぎて食べたくなくなる |                   |           |

表3に示したように、正しく箸を持っている(⑤型)子どもはいなかった。また、5本の指で握り込んで持っている子ども(①X型)は2人いた。スプーンのように箸で食べ物をかき込んだり、箸を突き刺して食べている子どもが多かった。

そこで、弁当の時間のねらいを次のようにおいた。

(ねらい) 箸を使って食べることを大切にし、感謝をして楽しく食べる。

## (2) 指導の実際

### 1) 弁当時間における指導

2009年9月から2010年1月にかけて、弁当の時間に、子どもたちの定着度に応じて、以下のi)～v)を組み合わせて指導した。幼児にわかりやすい言葉で動作を加えながら説明するようにした。また、子どもたちと一緒に食べながら、個別指導を行った。

#### 【持ち方の指導】

- i) 上の箸を人差し指・中指の間に挟んで、親指で支える。
- ii) 2本目の箸(下の箸)を上箸の下方に入れて、親指と薬指で支える。
- iii) 中指を上下に動かして、上の箸を上げ下げする。
- iv) 2本の箸が三角になるように持つ。
- v) 箸の元の方に、あめ玉ほどの隙間を空ける。

### 2) 保護者との連携

子どもたちの箸の持ち方指導に対して、保護者の理解を得るために、以下の2つの手立てをとった。

- i) 保護者会で実態を話し、箸を正しく持つことの大切さを理解していただく。
- ii) 週報で啓発する。

### 3) 成果

①子ども自身がじょうずに箸を持つように意識し始めた。

弁当を食べながら、子ども同士で「○○ちゃんの持ち方違うよ。」「僕、じょうずに持てるようになったでしょ。」などと言い合いながら楽しく食べる姿が見られるようになった。

②箸の持ち方が正しくなってきた子どもが増えた。

9月から指導を始めて1月にチェックしたところ、どの子どもも正しい持ち方に近づいてきたことがわかった(図9)。



③子どもたちの食事について、以下のような状況が見られるようになった。

- ・食べこぼしがほとんどなくなった。
- ・食べる時間が短くなった。
- ・ご飯を一粒残さず食べるようになった。
- ・好き嫌いが減った。
- ・箸の持ち方や食べ物に関する話題をしながら食べるようになった。



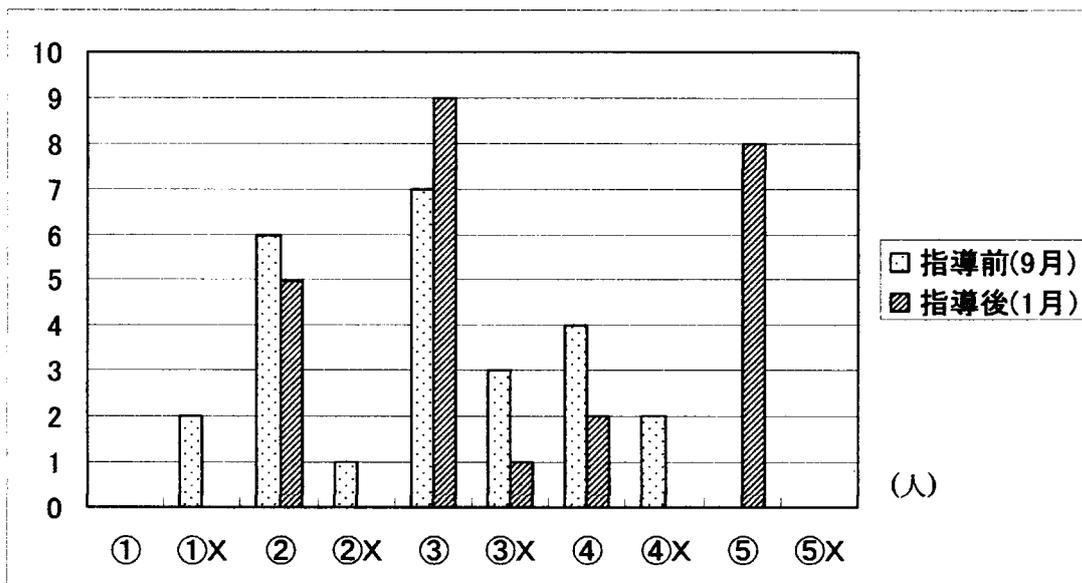


図9 指導による箸の持ち方の変化

#### 4) 保護者の意見

12月の保育参観後に、箸の持ち方指導に対するアンケート調査を実施した。その結果、つぎのようなコメントがあった。

- ・「自分で何でもできるようになりたいという気持ちが大きくなりました。」
- ・「空の弁当箱を手渡して、『お弁当ありがとう。洗ってください。』と言われて嬉しかったです。」
- ・「教えていただいた箸の持ち方ができるようにとがんばっています。」

#### 5) 指導の経過で気付いたこと

箸の持ち方について、③型の持ち方までは、だいたいできるようになるが、2本の箸を分離させ、中指を上下させて上の箸を動かすことが難しいようだった。

#### 6) まとめ

以上のように、親子で正しい箸の持ち方を意識して食事をしたことから、食べこぼしをせずに、時間がかかりすぎずに食事ができるようになった。そのことが親子の自信につながったと推察される。たかが「箸の持ち方」であるが、箸は、生活の中で一番使う頻度の高い道具である。幼児期に食べやすい持ち方を身につけることで、子どもは自信をつける。そして、食べることが大好きになる。将来、食事は人とのコミュニケーションをはかる大切な場面にもなる。また食生活そのものが継承したい日本の文化でもある。日本文化を受け継ぎ、自立し、社会で生き生きと活躍する人を育てたい。従って、されど「箸の持ち方」で、大切にしていける必要があるといえる。

## II 家庭との連携

幼稚園では、一部の担任が正しい箸の持ち方について、直接子どもに対して指導を行ってはいるが、箸の持ち方を定着させるためには、全家庭（保護者）との連携は不可欠と考

えた。そこで、家庭での生活時間が長くなる冬休み期間に、正しい箸の持ち方について、資料2のような取り組みの啓発を行った。

冬休み終了後、保護者から、

- ・今回の取り組みで、クリスマス、お正月で、親戚や友人の子どもの箸の持ち方を見ていたら、できていない子が多いことに驚きました。そこで、話せる人には幼稚園の取り組みの話をしました。正しい箸の持ち方については大事だとわかっていながらも、なぜ必要なのか等、改めて考える機会を与えていただき、感謝しております。
- ・「正しい箸の持ち方の方が、いろんな物をきちんとはさむことができるんだ。」という事が親子共々よくわかりました。

など積極的な実践についての感想が多く寄せられた。

「正しい箸の持ち方を身に付ける」には、発達を捉えながらの指導と併せて、継続した取り組みが必要であると考えた。保育時間での直接の指導はもとより、家庭との連携を大事にしながら小学校での教育活動につなげたい。

## 5 おわりに

以上の結果から、以下のことが明らかになった。

子どもの箸の持ち方について、保護者の意識と指導頻度との相互関係をみると、幼稚園、小学校ともに、子どもにいつも箸の持ち方を指導している保護者は、箸の持ち方がいつも気になり、指導をほとんどしない保護者は、子どもの箸持ち方はほとんど気にならないと答えた割合が高いことがわかった。

子どもの箸の持ち方の実態調査からは、幼稚園では箸を正しく持てる幼児はほとんどおらず、小学校低学年でも正しく箸を持てる児童は少ないことが明らかになった。箸の持ち方について、えんぴつ型から正しい持ち方である伝統型に移行する過程が難しいといえる。

また、幼稚園の年中クラスにおいて、5ヶ月間、箸の持ち方の指導を行ったところ、改善がみられた。食べやすい持ち方を身につけることは、子どもたちの自信につながり、食べこぼしや好き嫌いが減る傾向がみられた。同時に、保護者への啓発活動により、保護者が子どもの食生活に関心をもち、幼稚園の教育活動に対する意識の高まりがみられた。

向井ら(2001)の研究によると、5歳後半頃から上の箸を3本の指を使って持つようになることが明らかにされている。その結果と比べると、調査対象の子どもたちの手指の発達が遅れているといえる。今後、子どもたちが伝統的な箸の持ち方を身につけられるように、発達段階に応じて、継続的に指導を行う必要がある。

また、本研究を通して、幼稚園と小学校の教諭がともに子どもたちの食事の様子を観察し合い、現状を理解し、それぞれの学校での指導のあり方を考える機会を持つことができた。今後、本研究をさらに発展させ、学部と附属幼稚園、附属小学校が連携して、子どもの望ましい食生活のあり方を探求していくことが求められる。

## 参考文献

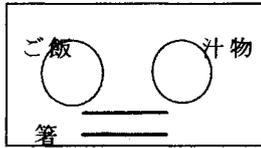
向井由紀子、橋本慶子『ものと人間の文化史 102・箸（はし）』法政大学出版、2001

資料1 箸の持ち方についてのアンケート調査

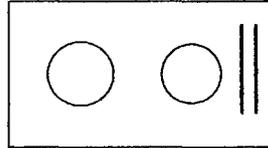
◎ あてはまる記号 (A, B, C, D) を選び, Oで囲んでください。

1. 御家庭での箸の置き方や, お子様の箸の持ち方について, お尋ねします。

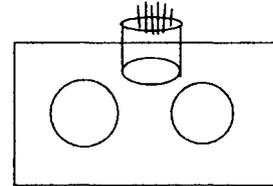
(1) お宅では, 箸をどのように置いていますか。



A 平行に箸を置く



B 垂直に箸を置く



C 箸立てに置く

(2) お子様が, 1日3回の食事で箸を使う回数は, だいたい何回ですか。

- A 1回                      B 2回                      C 3回

(3) 箸の持ち方について, お子様に指導していますか。

- A いつも                      B 時々                      C たまに                      D ほとんどない

(4) お子様の箸の持ち方について, 気になりますか。

- A いつも                      B 時々                      C たまに                      D ほとんどない

(5) お子様の箸の持ち方や指導について, 気になることやエピソードがあれば自由に書いてください。

2. 回答して下さった保護者の方, 御自身についてお尋ねします。

(1) 性別について

- A 男性                      B 女性

(2) 年齢について (H 22年 4月 1日現在の満年齢)

- A ~22歳                      B 23歳~32歳                      C 33歳~42歳                      D 43歳~

(3) 祖父母との同居について

- A 同居している                      B 同居していない

(4) 御自身の箸の持ち方について

① 2本の箸が独立して離れて動いているか。

- A 独立して動く (箸が離れている)                      B 不分離 (箸がくっついている)

② 何本の指で持っているか。

- A 3指 (親指・人差指・中指)                      B 4指 (親指・人差指・中指・薬指)

保護者様

長崎大学教育学部附属幼稚園  
副園長 元田 美智子

## 正しい箸の持ち方について（お願い）

師走の候、保護者の皆様におかれましてはますます御清栄のことと存じます。

明日から子どもたちは冬休みに入りますが、年末・年始を迎える中で、一層家族の絆を深める機会となるものと思っています。

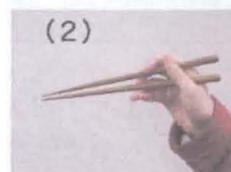
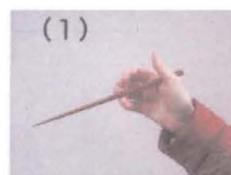
そこで、一つお願いがございます。私たちは、赤崎眞弓教授（附属小学校長先生）を代表者として、共同研究「幼児期から学童期における、子どもの箸の持ち方に関する実態調査」を行っています。この冬休み期間にお子様と一緒に以下のような正しい箸の持ち方に取り組んでいただき、取り組み状況についての気付き（アンケート）を御提出いただけましたら幸いです。

箸が正しく持てるようになりますと、「食べ物をこぼしにくい」「ご飯一粒一粒まできちんと残さず食べれる」ようになります。それだけでなく、箸を扱うことは、手の発達にあわせて脳に適度の刺激を与え、脳神経の発達を促すことも考えられるようです。

無理のないところで、お子様と一緒に正しい箸の持ち方に取り組んでいただきますようお願いいたします。

## ○正しい箸の持ち方

- (1) 下側の1本は、箸の頭が1センチくらいはみ出るようにし、薬指の爪の横にあて、親指人差し指のまたにはさみこみ固定する。
- (2) 上側の1本の箸の先は下側の固定した箸の先にそろえ、中指の爪の横にあてるようにし親指と人差し指で軽くはさむようにする。



## アンケート

・・・・・・・・・・・・・・・・・・きりとり・・・・・・・・・・・・・・・・・・  
○箸の持ち方に取り組んでの感想などをお書きください。

○で囲んでください。

(年少, 年中, 年長)

アンケートへの御協力ありがとうございました。

※始業式（1月8日）に玄関前に置いています箱に御提出ください。