

# 幼児期から学童期における子どもの食生活に関する研究

—箸の持ち方指導の継続と新たな展開を求めて—

赤崎 眞弓<sup>\*1</sup>・元田 美智子<sup>\*2</sup>・松野 絵理<sup>\*2</sup>・仁部 直美<sup>\*3</sup>

虎谷 香<sup>\*3</sup>・小濱 有里子<sup>\*3</sup>・石橋 潤子<sup>\*4</sup>

※1 教育学部 ※2 附属幼稚園 ※3 附属小学校 ※4 附属中学校

## 1 はじめに

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について研究を開始し、今年度で4年目となる。2009年度のサブテーマは「箸の持ち方調査」、2010年度並びに2011年度のサブテーマは「箸の正しい持ち方指導」である。

そこで、本年度は、教諭の異動があっても継続指導ができるように、これまでの成果を「箸の持ち方指導の系統表」としてまとめることとした。また、附属幼稚園と附属小学校の接続を意識した新たな指導、ならびに、附属中学校において新たな指導を展開することとした。

## 2 箸の持ち方指導の系統表について

幼児期の教育では、一人一人の実態に応じた働きかけをすることを大切にしている。従って、各学年の目標・箸の持ち方の型（段階）・教材・活動・関連する活動の項目については弾力的に行うことが望ましい。

表1は、おおよその目安と考えてよい。

### (1) 各項目について

- ・目標は、食に関する指導を総括する内容で示した。
- ・箸の持ち方指導については、具体的に示した。また、学年ごとにおおよその目標とする型を示した。
- ・活動については、目標到達に直結する活動（遊び）を示した。教材については、視覚に訴える絵や図、覚えやすい歌にした。
- ・関連する活動については、意図を踏まえて、日々の生活の中で意識的に経験をさせ、積み重ねていけるように示した。

### (2) 各学年の指導について

#### ① 3歳児の指導について

箸指導の入門期。毎日使う身近な道具として箸を認識させ、箸を使うことに抵抗感をなくようにしていきたい。箸を上手に持たなくても持とうとしていることを認めていくことが今後の意欲につながる。箸は食べ物をつかむ道具であることを伝えていきたい。

表1 幼児期から小学校低学年における箸の持ち方指導の系統表

※箸の持ち方（型の分類）については2009年度教育実践総合センター紀要参照

学年	目標	箸の持ち方と型の目標	活動・教材	関連する活動とその意図
3歳児	○食べることに関心をもち、箸を持って楽しく食べる	◎正しい箸の持ち方を知る  ③ ③X	・ スポンジつかみをして遊ぶ 「上の箸持ち方図」  「下の箸持ち方図」 	・ 弁当箱、箸を袋等に出し入れすることで道具の扱いに慣れる ・ 積み木・パターンブロック遊びなどをして物をつかむ能力を育てる
4歳児	○食べることに親しみ、箸を持って、大切に食べ物を食べる	◎正しく箸を持ち、リズムカルに上の箸を動かす  ④ ④X	・ 紙玉つかみをして遊ぶ ◎一粒残らず箸でつまんで食べる 「ピース握り練習歌」 「箸の動かし方図」 	・ ハンカチ結びをすることで手先の巧緻性を育てる ・ 工作やあやとり等を行うことで指先の巧緻性を育てる
5歳児	○食事に感謝し、マナーを守って食べる ○箸を正しく持って、時間内に食べる	◎正しく箸を持ちスムーズに食べ物を挟んで食べる  ⑤ ⑤X	・ 豆つかみをして遊ぶ  ◎箸で切る・はさむ等して食べる	・ 工作、たこ作り（ひも結び）、編み物、三つ編みなどをすることでさらに指先の巧緻性を育てる
低学年	○箸を正しく持って、正しく使う	⑤		・ 箸の持ち方指導 ・ 給食時間の指導

② 4歳児の指導について

箸指導の中間期。箸を持つことに慣れてきた幼児が、さらに自然と箸と握ることができるように個別に効果的な指導をしていきたい時期である。ご飯粒を一粒も残さず食べるように働きかけるとおのずとつまむように意識して箸を動かそうとするので、この頑張りを認めていくことが意欲を持たせることにつながる。そして、箸を上手に持つにはどうしたらよいのかと考えるように箸の

持ち方に関心を向けていきたい。

③ 5歳児の指導について

箸指導の完成期。自分が教師の教えるように箸を持っているのか、わかり、友達同士でも指摘しあうことができるようになる。また、豆つかみという具体的な目標を示すことでできるようになりたいという意欲から正しく箸を持とうとする。一人一人に適した指導を行いたい。

④ 低学年の指導について

箸指導の仕上げ・定着期。みんなで同じ食べ物、同じ道具を使う給食。給食指導の中に箸の持ち方指導も含まれる。正しく箸を持っているか、自分の持ち方について関心を向けさせ、自分から正しく箸をもとうとしている姿を認めて定着させていきたい。

### 3 給食試食会、給食参観について

今年度、新しい取り組みとして年長児（5歳児）に対して、給食試食会と給食参観を下記の内容で実施した。

- (1) 目的
  - ・幼小連携を図ることで、年長児をスムーズに小学校生活に移行させるため。
  - ・食育指導について、保護者への理解をうながし、家庭と園学校が連携しながら子どもの育ちを支援していくため。
- (2) 日時 平成24年10月18日 11:40～12:40
- (3) 対象者 附属幼稚園 年長児 60名
- (4) 内容
  - ①配膳の仕方を知る。(担任から)
  - ②一人ずつ配膳をする。
  - ③食材についての話を聞く。(附属小学校栄養教諭から)
  - ④食べる。
  - ⑤片付ける。
- (5) メニュー 「ちゃんぽん、パン、きゅうりの酢の物、牛乳」

メニュー等については、事前に栄養教諭と担任が打ち合わせをした。箸を正しく持つことを意識できるような麺にすること、多種多様な食材が食べられるようにすること、多くの食感が味わえるようにすること、牛乳を入れることとした。また、量については、現在の幼児の摂取量に合わせて準備し、量が多すぎて給食に対して不安にさせないように配慮した。食缶などの運搬については、各クラス10名ずつの保護者に協力を依頼した。

## (6) 給食試食会の様子

②一人ずつ配膳をする。



○お盆を両手で持ち、箸・パン・小皿を受け取る。

③食材についての話を聞く。



○どんな食材が入っているかな。

②一人ずつ配膳をする。



○ちゃんぽんや牛乳を受け取る。

④食べる。(いただきます。)



○背筋を伸ばして、姿勢を正しくして、「いただきます。」

## (7) 子どもの様子

初めての給食ということで、緊張感、期待感、わくわく感があつた。子どもの机と椅子の配置を教室の前に向け、小学校の雰囲気にした。配膳の仕方についての説明、本日のメニューについての話を真剣に聴いていた。また、運ばれてきた食缶などに注目していた。

配膳については、友達が配膳をするのをしっかりと見て、全部終えて席に着くと拍手をして頑張りを称えた。拍手をもらった子どもは笑顔になった。自分の番が来ると慎重にお盆に乗せて運んでいた。

栄養教諭の食材の話についても興味をもって聞いていた。ちゃんぽんの具材を質問されると、「キャベツ。」「きくらげ」などと答えていた。食べることについては、弁当にはない汁物であることに喜び、全員が完食した。量も適切であったと思われる。お代わりをする子どももいた。箸使いについては、ちゃんぽん麺を箸ではさむことに困難を示す子どもはあまりいなかった。しかし、麺をはさむことが難しい子どもは、口にかき込んでいた。食器を片方の手に持ち、箸で挟んで食べていた。全体的に関心・意欲は高かった。いつもは嫌いな食べ物に

抵抗感があり，時間がかかる子どもも30分以内で全員が食べ終わった。食後，子どもに感想を尋ねると，「小学校に行くのが楽しみ。」「給食が楽しみ。」などという言葉が聞かれて小学校への期待が高まったことがうかがえた。

#### (8) 保護者の感想

給食試食会の様子を参観した後に記述式の感想を書いていただいた。保護者はわが子の給食を食べる様子を参観することにより，実態をつかむことができたようである。そのことで小学校へ向けての取り組むべき目標を持つことができたようである。今後，園と家庭とが連携して子どもの食への意識を高めていき，給食への不安をなくし，期待をもって小学校生活を迎えることができる。

#### ◎記述式アンケート

問1 参観の後，小学校に向けてどんな準備をしたいですか。

- ・箸の持ち方の確認・三角食・時間内に食べ終わる・弁当の量増やす
- ・たくさんの種類の野菜を食べられるようにしたい・何でも食べさせたい
- ・野菜をもっと食べられるようにしたい・姿勢よく食べるようにしたい

問2 給食試食会の感想

- ・思った以上に子どもたちが楽しそうに食べていた。
- ・みんなと食べたら苦手な物も食べていました。
- ・量が多いと思った。
- ・完食できたのでよかったです，パンの袋の処理などまだまだ教えていかななくてはいけないことがたくさんあると思いました。
- ・自分が小学生の時，給食の量がとても多く，パンも大きかったイメージがありましたが，今回参観させていただいて少し安心できました。今後お弁当の量を増やしスムーズに給食に移れるよう努力していきたい。
- ・給食を食べるのに時間がかかったので，自宅での食事も時間を決めたいと思いました。
- ・試食会を行っていただいたおかげで，子どもも給食とはどんなものか雰囲気はわかったと思います。御準備等ありがとうございました。

## 4 小学生における箸の持ち方の変容

表2 箸の持ち方の変容（1年生→3年生）

	①	①X	②	②X	③	③X	④	④X	⑤
1年授業前	0	0	1 3	4	3 5	1 4	1 6	2	1 4
1年授業後	0	0	1 0	4	3 0	1 2	1 3	2	2 6
3年	0	0	1 0	0	1 8	1	2 0	3	4 3

表2は，2010年度1年生における箸の持ち方指導の授業前，授業後，そして

2012年度3年生の箸の持ち方の追跡調査を行った結果である。全体的に、正しい箸の持ち方に少し移行していることがわかる。個別に見ると、③のえんぴつ型の持ち方をしていた児童や④の持ち方をしていた児童が、⑤の伝統型へと移行している。また、一度⑤の持ち方を習得した児童は、③や④へと戻ることはほとんどなかった。一方で、1年時に箸の持ち方がなかなか変えることができなかった②の児童は、3年時にも②の持ち方のままであった。

表3 箸の持ち方の比較

	①	①X	②	②X	③	③X	④	④X	⑤
2010年度1年生	0	0	13	4	35	14	16	2	14
2012年度1年生	1	1	9	2	22	5	24	9	25

表3は、2010年度1年生(現3年生)と2012年度1年生(現1年生)の箸の持ち方を調査した結果である。現1年生の方が④、⑤の持ち方をしている児童が多いことがわかる。このことは、現1年生の2/3の児童が、附属幼稚園の年長児の時に、箸の持ち方を練習していることが影響していると考えられる。

これらのことを踏まえると、一度、箸の持ち方を身に付けると、変えることは容易ではないので、早い段階での指導が、箸を正しく持つようにするためには効果的であると言える。

## 5 中学校第1学年における取り組み

### (1) 生徒の実態

附属中学校は、弁当給食のため、ほとんどの生徒が、家族が用意した弁当を持参している。「食」に関するアンケートでは、生徒が家庭で調理をした回数は、「年に数回」が46%、「月に数回」が28%であった。この結果から、生徒は調理経験が少なく、日常生活における食事の準備も親任せであることが浮き彫りとなった。また、生徒は食事中、姿勢を保つことが難しかったり、正しい箸の持ち方や使い方等のマナーもおろそかになったりしており、食事のマナーや食生活の見直しをする必要があると考えた。

### (2) 「食」プロジェクトの推進計画

「総合的な学習の時間」において、1年生142名を対象に、「食」プロジェクト推進計画を立てた。生徒自らが弁当を作り、学校で一緒に食べる活動を通して、食べることの大切さに気づき、家族や生産者へ感謝することにより、他者と関わり合いながら共に生きる力の向上を図ることとした。

#### 1) ねらい

- ・安心安全で、健康な生活を実現することができる食を選ぶ力(選食力)を高めること。
- ・食のマナーを見直すこと。
- ・食糧問題や環境問題など、食にまつわる問題に関心を持つこと。

## 2) 指導計画 (全8時間)

時間	学 習 の 流 れ
1	<p>1 食育推進委員を決める。(男女各2名)</p> <p>&lt;実行委員の活動内容&gt;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・弁当実施計画の内容を学級に説明する。</li> <li>・講話の司会, 進行をする。</li> <li>・弁当実践Weekにおける記録, 掲示物作成</li> </ul> <p>2 「食」プロジェクトの流れを聞く。</p>
	<p>3 保護者が作った弁当の観察, 分析をする。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・どのような工夫があるか1週間記録をとる。</li> </ul> <p>&lt;視点&gt;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>①ごはんとおかずの割合                      ②彩り</li> <li>③野菜の種類    ④具材の大きさ</li> <li>⑤食品群のバランス傾向</li> <li>⑥調理の仕方(生物, ゆで物, 揚げ物, 焼き物, 蒸し物)</li> <li>⑦調理済みの食品(加工食品)の数</li> </ul>
1	4 栄養教諭の講話を聞く。(弁当作りのポイントについて)
1	<p>5 栄養教諭の講話を基にコースを決めて, 計画書を作成する。</p> <p>○完璧コース: 材料の準備から調理, 片付けまで1人で行うコース (買い物にも挑戦する。)</p> <p>○チャレンジコース: できるだけ自分で作るが, 少し家族に手伝ってもらうコース</p> <p>○一緒に作るコース: 家族と一緒に台所に立って弁当を作るコース</p>
1	6 計画書の発表会・評価を6人1組で行う。
1	7 発表会で出された意見を基に計画書を作り直す。
1	8 栄養教諭の講話を聞く。(食事のマナーや環境にやさしい調理について)
1	9 道徳「食べ物の命」を通して, 感謝の心に気づく。
	10 実践する。
	11 成果を紹介する。*学級教室内に写真や計画書を掲示する。
1	10 活動の振り返りをする。

### (3) 「食」プロジェクトの実践

以下, 授業展開の成果について述べる。

#### 1) 保護者が作った弁当の観察, 分析

生徒は, 保護者が作ってくれた弁当を1週間観察・分析し, 分析シートにまとめ, 弁当作りの計画表作成のヒントとした。事前に保護者に活動について伝えていたこともあり, ほとんどの生徒が1週間全て弁当を持参す

ることができた。観察をしていく中で、家族が色どりや栄養バランスを考えて作っていることに気づき、「簡単に作っていると思っていたけど、お母さんはすごい。」「私のことを考えて作っているのだから、残さずに食べないといけない。」と感謝しながら食事をする生徒もいた。下の表は、実際に生徒が観察・分析したもの的一部である。

協働プロジェクト「食」～メモ用紙～		色		具材の大きさ		加工食品の	
割合・おかずの数	彩り	具材の種類	具材の大きさ	おかず	調理の仕方	加工食品の数	食品群のバランス
例 ご飯：おかず 6：4 おかず：5種類	白：赤：緑 5：3：1：1	3種類 トマト、きゅうり かぼちゃ、ごぼう	かぼちゃ…2cm角 ごぼう…3cm	揚げ物1つ 焼き物2つ 生物1つ		1つ	2群がない 5群が多い
火 ご飯：おかず 5：5 おかず：4種類	白：赤：黄：赤：緑 5：3：1：2：2	ほうれん草 アスパラ	アスパラ 2cm ほうれん草 (物)	焼き物 2つ 生物 1つ		0	3群・4群が少くない 1群がかなり多い
水 ご飯：おかず 5：5 おかず 5種類	白：赤：黄：茶：緑 5：3：3：4：3	きゅうり アスパラ	アスパラ 5cm 1/4	焼き物 1つ 生物 1つ		2つ	野菜がもう少し 多くてもいいと 思う。
木 ご飯：おかず 5：5 おかず 4種類	白：赤：黄：緑 5：3：2：1	エグマエ ごぼう にんじん	コロカク Δ たね焼き 2つ (肉)	焼き物 1つ 生物 1つ		2つ	野菜がこれでは 良くなかった。 肉ももう少し 多ければいい。

## 2) 栄養教諭による弁当作りと食事マナーの指導

栄養教諭による食育講演会を2回実施した。1回目は「弁当箱につめるときのバランス」「彩り」等、弁当作りのポイントについてであった。生徒は、この講話を参考にして弁当作りの計画書を作成した。2回目は、イラストを用いて正しい箸の持ち方を改めて学習したり、食事



中のマナーについて、クイズを解きながら考えたりした。その活動後の感想には、「口の中に食べ物を入れたまま、大きな声で話していることを、周りの友達に指摘され、笑われた。はずかしい事をしているのだと改めて気づいた。」等、自己の食事の態度について見直す良い機会となった。

## 3) 弁当作りの計画書の作成

生徒は、弁当分析シートや料理本、栄養教諭の講話を参考にしながら、計画書を作成した。計画書は、献立、作り方、食材の集め方、食材の保管の仕方、弁当作りのスケジュール等を記述できるようにした。保護者が作った弁当を分析していたこともあり、彩りや栄養バランス、ご飯とおかずの割合等、容易に作成することができた。また、栄養教諭の講話をヒントに、おかずの仕切りをレタスにする等、具体的な工夫が見られ、予想を超えた仕上がりとなった。



また、栄養教諭の講話をヒントに、おかずの仕切りをレタスにする等、具体的な工夫が見られ、予想を超えた仕上がりとなった。

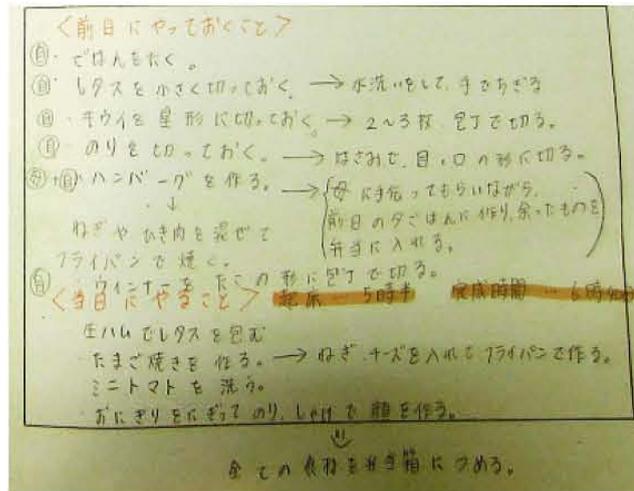
#### 4) 計画書の発表会

計画書を基に、各学級ごとに6人グループで発表会を行った。その際、質疑応答の時間をとり、自己の考えと他者の考えを照らしあわせながら、計画書の問題点を見いださせ、計画書の練り直し(第2案)を行った。生徒の改善案を一部、紹介する。

変更点	変更の理由
①ちくわの磯辺揚げをりんごにする。	①4群が少なく、今、りんごの皮むきを練習している最中だから。
②おかずの配置を次のようにする。 ショウガ焼き おひたし 卵焼き トマト りんご	②汁気があるものを寄せないと、りんごに味がうつっておいしくなくなるから。

このように他者からの指摘を基に、「栄養バランス」「おいしく食べる」ために工夫しようとする生徒が多かった。また、これまで技術・家庭科の授業で学習してきたことを弁当作りに生かそうとする生徒も見られた。

弁当完成までのスケジュールに関しては、前日に材料を切りそろえたり、日持ちの良いものを事前に作り置きしたりと、朝の用意の時間を短くする工夫をしていた。それでも弁当作りに1時間以上かかると予想し、朝5時に起床するように設定する生徒もいた。



#### 5) 道徳の時間における「食育」

日常生活の中の食事に焦点を当て、高校で行われている「命の授業」の実践例を基に自らが育てた鶏を食べる高校生の心情に触れながら自分たちが食べる物にも命があり、そこに感謝の気持ちを表すことの大切さに気づかせる学習活動を展開した。授業後は昼食時の「いただきます・ごちそうさま」の声が大きくな、気持ちが込もる等、変化が見られた。



#### 6) 計画書の発表会

弁当作りは、平成24年11月19日(月)～11月26日(月)の中で実践した。活動の振り返りでは、自己評価、家族とのかかわり、弁当作りの過程を通して、これまでの食生活を振り返りながら気づいたこと考えたことを具体的に感想にまとめさせた。生徒の感想の一部を紹介する。

今回、弁当を作ると聞いたときは、本当にできるのか心配になりました。しかし、いざ作ってみると、おいしくできたのでホッとしました。講演会では食中毒の予防の仕方や弁当箱の選び方等を教えていただきました。そこで学んだことを頭の中に入れて作ったので、ミスはなかったです。これまでを振り返ると、私は弁当の中に入っている苦手な料理を友達にあげたりしていました。しかし、その1品1品を母が朝早く起きて作っていることに気付きました。その中には、いろいろな工夫や思いやりがあるんだなあと自分で作って考えが変わりました。1品1品作るときはあれこれと指摘されましたが、正直、「時間短縮」についての指摘が多かったです。大人になって、友達にふるまえるくらいの腕前はつけておきたいです。そのために、今からでも母の手伝いをしたり、1品作るぐらいはしていきたいと思います。今までお母さんが作っていた弁当を実際に作ってみて、大変さがわかりました。今回の弁当は前日の夕食のあまりをほとんど使い、朝から1品だけしか作っていないけれど、45分かかりました。でも、時間をかけた分、すごくおいしかったです。作っているときは、お母さんに「詰めればたくさんはいるよ。」「枝豆を詰めるときは、横に入れるのではなく縦並びに入れなさい。」などアドバイスをもらいました。また、卵焼きを作るときにお母さん秘伝の砂糖の量やフライ返しの使い方のコツなどを教えてもらい、興味を持ちました。料理することは楽しいことだとわかりました。

このように、生徒は親の大変さや料理の楽しさに気付いたりしたようである。弁当作りの過程で、親子間のコミュニケーションがなされたり、それぞれの家庭の味が親から子へ受け継がれたりする良い機会になった。

<完成予想レイアウト>



<実際の弁当>



#### (4) 成果と課題

本年度は、食に関する指導を、教育活動全体で一貫した取組ができた。今回の取組を通して、弁当作りの大変さを実感し、毎日作ってくれる親の苦労を感じて、残さず食べようとする生徒が増えた。また、自分が作った弁当ということもあり、お互いに披露しながら大切に食べようとする姿が見られた。食事のマナーにおいては、正しく箸を持つようとする意識は芽生えたが、時間の経過とともに薄れていった。しかし、箸の持ち方を見直す良い機会になった。また、道徳の授業後は、「いただきます。ごちそうさま」の言葉の重みを実感し、翌日から心のこもった表現をするようになった。今後は、この活動での課題を基に、改善しながら継続して取り組むことができるようにしていきたい。

## 6 おわりに

長崎大学教育学部附属の子どもたち（幼児期から学童期）の箸使いの実態調査からスタートし、箸使いの効果的な指導方法を考え、実践している。そのことを今回「箸の持ち方指導の系統表」としてまとめることができた。箸の持ち方指導をされる方にとって、一つの目安としての活用に繋がれば嬉しいことである。

また、今年度は、幼小の接続を意識して、年長児に小学校の給食の試食を行った。メニューとして「ちゃんぽん」を取り上げ、箸使いの観察を行ったが、ほとんどの子が上手な箸使いで様々な具材（ちゃんぽん麺、キャベツ、もやし、玉葱、きくらげ、長ネギ、かまぼこなど）を箸でつかみ、口に運ぶことができた。このことは、3歳児から毎日の弁当の時間を活用し、集団とのかかわりを大事にしながらの指導を継続したからに他ならないと考える。また、手の使われ方と脳の発達との関係性も見逃せない。手を自分の意のままに自由自在に動かすことができるのは、手についている多くの筋肉を脳が効率よく動かしているからである。出生児約400グラム程度であったものが、3・4歳で3倍と急激な成長を見せる。また、幼児の手根骨の骨化核がほぼ揃うのは5歳児頃である。更に手根骨を連結する筋肉も発達する。このような子どもの体の発達の間からも年長児（5歳児）が箸の指導を行うのに、よりふさわしい時期と捉えている。年長児への初の試みとして給食の試食を行った。子どもたちは、30分以内でクラス全員が食べ終えたことができた。自信のひとつとなったようである。この子たちが4月には、附属小学校へ進学する。小学校での学習が始まると、箸の持ち方指導の継続が書写（鉛筆の持ち方指導）にそのまま活かされるなど、箸の持ち方指導のよさを学習全般を通して実感するものと思われる。更に、今年度のテーマ「箸の持ち方指導の継続と新たな指導の展開」に基づき附属中1年生で、食プロジェクト（弁当作り、食事のマナーに関する講話）を実践している。自分で作った弁当を一膳の箸を使って大切に残さず食べる中で、食への関心も高まりつつある。これまでの取り組みを通して、幼・小、小・中との接続を滑らかなものになるよう、子ども、保護者への指導を快く引き受けてくれた附小栄養教諭の働きは大きい。

### （参考文献）

- 1 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
- 2 監修 田中真介 編著 乳幼児保育研究会『発達がわかれば子どもが見える』行政 2009