

— 資 料 —

保育者をめざす女子学生の箸の使用と食生活との関連  
～子どもへの食育実践にむけて～

平田 庸子\* 園田 雪恵\*\* 西川 貴子\*\*\*

Relationship between using chopsticks and dietary life of female students in  
childcare worker training school

～For the purpose of practicing dietary education for children～

Yoko HIRATA Yukie SONODA Takako NISHIKAWA

要 旨

保育者養成課程の科目「子どもの食と栄養」の授業の中で実施した、学生の箸の使用と食生活の状況をまとめ、関連性をみた。その結果、箸を正しく持っていると認識している者は48.7%、子どもに箸の使い方を教える自信がある者は30.8%と低かった。また、食生活では、箸の使用頻度が少ないことが明らかとなり、特に朝食では、39.3%が全く箸を使用していなかった。さらに、和食の献立が少ないことや、主食、主菜、副菜のそろったバランスの良い食べ方をしていないことが、箸の使用頻度の低下につながっていると推察された。

保育者養成において、学生が子どもに正しい箸の持ち方を指導できるようになるためには、学生が自分自身の食事内容を見直し改善することが必要であり、そのことが、箸の使用についての意識を高めることにつながると考えられた。

キーワード：箸の使用 箸使い 食育 女子学生

1 緒言

2005年食育基本法が制定され、食育推進計画のもと、これまでに多くの取り組みがなされてきた<sup>1)</sup>。2016年には、第3次食育推進計画が発表され、重点目標として、「次世代に伝え、つなげる食育の推進」、「食文化の継承に向けた食育の推進」が追加され<sup>2)</sup>、特に若い世代にむけた食育の推進が強化されている。これにより、子どもの健全育成における食育活動の重要性はますます高まっているといえる。子どもの食育活動については、2017年に改訂された保育所保育指針、および認定こども園教育・保育要領の「食育の推進」に規定されている。これには、「食育は、健康な生活の基本としての「食を営む力」の育成に向け、その基礎を培うことを目標とすること」とされている<sup>3)</sup>。また、幼稚園教育要領では「健康」の領域に明記されており、健康な心と体を育てるためには食育を通じた望ましい食習慣の形成が大切であることを踏まえ、幼児の食生活の実情に配慮し、和やかな雰囲気の中で教師や他の幼児と食べる喜びや楽し

\*ECC国際外語専門学校(神戸女子大学教育学科非常勤講師)、\*\*夙川学園短期大学、\*\*\*神戸女子短期大学

さを味わったり、様々な食べ物への興味や関心をもったりするなどし、進んで食べようとする気持ちが育つようにすることとある<sup>4)</sup>。いずれにおいても、子どもの育ちと健康において、食育が非常に重要であること、保育所や幼稚園での生活を通して食育に積極的に取り組むことの必要性が述べられている。したがって、保育所や幼稚園での食育活動を積極的に推進するためには、子どもにとって一番身近な存在である保育者の働きかけは不可欠である。

そんな中、平成25年12月に、和食がユネスコ無形文化遺産に登録され、和食文化を次世代に伝承していくことが望まれている。和食に必要な食具は箸であり、箸は長い年月をかけて培われてきた代表的な食文化である。箸は、発達過程において概ね2～3歳ごろから使い始めるとされている<sup>5)</sup>。箸の使用は、幼児期に体得する基本的な生活習慣であり、箸使いを習得する時期に正しい持ち方ができるようになるには、大人による適切な援助が必要である。子どもが箸使いを学ぶ環境として、共に食事をする親や保育者の影響は非常に大きいと考えられる。

著者らは、保育者養成の授業の中で、箸の持ち方や豆運び、またバランスの取れた食生活のあり方について教授している。その中で、学生の箸使いについて、意識を促すため、箸の使用についての思いや自信についても聞いているが、半数以上が箸使いに自信がないと答えている。そこで、食事内容と箸の使用に対する意識をまとめたところ、学生の食生活と箸の使用について、関連性が見られたので報告する。

## 2 方法

### 2-1 実施内容と方法

女子大学の保育者養成課程の科目「子どもの食と栄養」に、食育活動をテーマにした項目を入れている。その中で、箸の正しい持ち方と豆運びの演習を行い、保育所や幼稚園での食育における、正しい箸の持ち方と箸使いの指導の必要性を教授している。

「豆運び」の演習は、乾燥大豆を1分間に皿から皿へ運び、その間、それぞれの箸使いについてグループ毎に観察するものである。使用した箸は、市販の竹製丸割りばしを用いた。豆を移す器には、直径12 cmの丸紙皿2枚を使用し、紙皿間の距離は約10 cmとし、1分間にどれだけ豆を運ぶことができたか、運んだ豆の数を記録した(図1)。また、栄養バランスの取れた食事についての項目では、「主食、主菜、副菜をそろえて食べる」ことがバランスにつながることを教え、自記式食事記録用紙に3日間の食事内容と使用した食具を記録させた。そして、各自3日間の食事内容から、主食、主菜、副菜が取れているかを振り返った。また、学生の箸の使用についての意識を促すため、箸の使用についての思いや自信など、意識についても書かせた。受講対象数は80名であったが、倫理的配慮として、口頭で説明を行い、データの使用に関して承諾を得た78名について分析した。

### 2-2 分析方法

箸を正しく持っているかどうかという意識の違いによって、箸の使い方および使用に関しての認識の違いがあるかを検討するため、「正しく箸を持っている群」と「正しく箸を持っていない群」の2群に分け、 $\chi^2$ 検定を行った。各群における「豆運び」を行った際の運んだ豆の

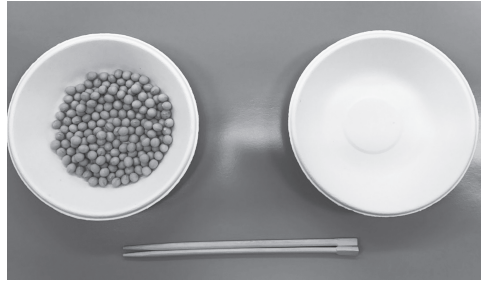


図1 豆と皿の配置

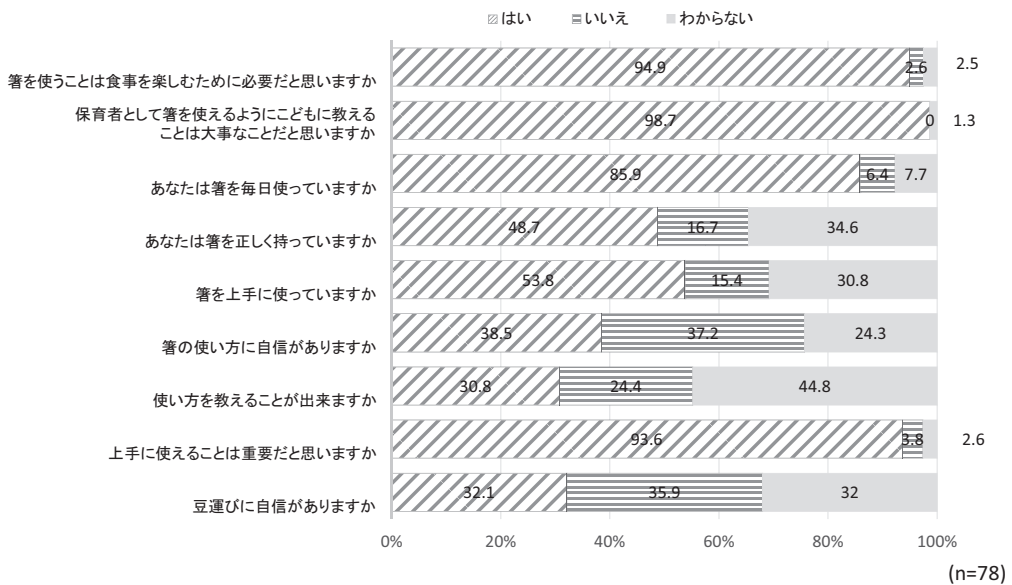


図2 箸の使用に関する意識

数の違いは、t検定を行った。解析はSPSSVer.23を用い、統計的有意水準は  $p < 0.05$  とした。

### 3 結果

#### 3-1 箸の使用に関する意識について

箸の使用に関する意識については図2に示す通りである。「箸を使うことは食事を楽しむために必要か」という質問に関しては、94.9%が必要であると答えた。また、98.7%が「箸を使えるように子どもに教えることは大事な事だ」という認識を持っていた。「毎日箸を使っているか」については、85.9%が毎日使っていると回答した。しかし、「箸を正しく持っているか」については、「はい」と回答したものは48.7%であり、「いいえ」または、「わからない」と回答したものはそれぞれ16.7%、34.6%であった。

次に、「上手に箸を使っているか」という質問については、53.8%が上手に使っていると回

答したが、15.4%は「いいえ」と回答し、30.8%が「わからない」と答えた。「箸使いに自信があるか」という質問では、38.5%が「ある」と回答した。「いいえ」、「わからない」がそれぞれ37.2%、24.3%であり、箸使いに対して、自信のなさがうかがえた。「箸の使い方を教えることができるか」という問いには、「はい」と回答したものは30.8%にとどまり、非常に少なかった。しかし、「箸が上手に使えることは重要だと思うか」の問いには、93.6%が重要だと認識していた。「豆運びに自信があるか」との問いには、自信がある者は32.1%で、残りの67.9%は自信がないと回答した。

### 3-2 箸の持ち方と箸の使用に関する意識の関連について

箸の使用に関する意識の結果をもとに、箸を正しく持っていると答えた38名を「正しく持っている群」とし、「いいえ」または「わからない」と回答した者を合わせた40名を「正しく持っていない群」の2群に分類し、箸の使用に対する意識について分析した(表1)。

結果、「毎日箸を使用しているか」については、正しく持っている群は94.7%、正しく持っていない群では77.5%であった ( $p=0.029$ )。「箸を上手に使っているか」については、正しく持っている群が、正しく持っていない群に比べて、上手に使っていると回答した者が有意に多かった (92.1% vs. 15.0%  $p<0.001$ )。これと同様に「箸使いに自信があるか」についても、正しく持っている群の方が、自信があると回答した者が有意に多かった (76.3% vs. 2.5%  $p<0.001$ )。しかし、「箸の使い方を教えることができるか」については、正しく持っている群と正しく持っていない群では差が見られなかった。「豆運びに自信があるか」については、正しく持っている群に比べて、正しく持っていない群は、自信がないと回答した者が有意に多かった (50.0% vs. 15.0%)。

表1 箸を正しく持っている認識と箸の使用についての関連

		箸の持ち方		n = 78
		正しく持っている群	正しく持っていない群	$\chi^2$ 検定
		n = 38 (%)	n = 40 (%)	
あなたは毎日箸を使っていますか	はい	36 (94.7)	31 (77.5)	0.029
	いいえ/わからない	2 ( 5.3)	9 (22.5)	
箸を上手に使っていますか	はい	35 (92.1)	6 (15.0)	<0.001
	いいえ/わからない	3 ( 7.9)	34 (85.0)	
箸の使い方について自信がありますか	はい	29 (76.3)	1 ( 2.5)	<0.001
	いいえ/わからない	9 (23.7)	39 (97.5)	
使い方を教えることができますか	はい	14 (36.8)	10 (25.0)	n.s
	いいえ/わからない	24 (63.2)	30 (75.0)	
上手に使えることは重要だと思いますか	はい	37 (97.4)	36 (90.0)	n.s
	いいえ/わからない	1 ( 2.6)	4 (10.0)	
豆運びに自信があるか	はい	19 (50.0)	6 (15.0)	<0.001
	いいえ/わからない	19 (50.0)	34 (85.0)	

表2 箸の持ち方と運んだ豆の数

	箸の持ち方		mean ±SD
	正しく持っている群	正しく持っていない群	
	利き手で運んだ豆の数 (個)	45.2±7.8	42.3±4.3

### 3-3 「豆運び」について

乾燥大豆を使って「豆運び」を行い、実際の箸使いを観察した。運んだ豆の数は、1分間に平均43.7個であった。運んだ豆の数が最も少なかった者は26個、最も多く豆を運んだ者は、74個であり、運んだ豆の数には大きな開きがあった。箸を正しく持っている群と正しく持っていない群の間で、1分間に運んだ豆の数については、表2に示した通り差は見られなかった。

「豆運び」の直後、自分の箸使いに対して、どのように感じたかを自由記述させたところ、運んだ豆の数が多かった者と少なかった者で、異なる意見がみられた。そこで、運んだ豆の数を中央値で分け、豆運び上位層と下位層として2群に分け、上位層と下位層で、豆運びをして、感じたことについて表3にまとめた。

下位層の運んだ豆の数は、1分間に平均33.9個(26-43個)、上位層は平均49個(44-74個)である。上位層は、「豆運び」に対して、「思ったよりできた」「楽しくできた」「テンポよくできてうれしい」など、肯定的な意見を述べるものが多く、豆運びに意欲的に取り組む姿勢が見られた。一方、下位層では上位層に比べて、肯定的な意見が少なかった。また、上位層では「親のおかげだと思った」「小さいときに教えてもらった」など、誰に箸使いを教えてもらったかなど思い出していた。下位層では、「上手に使えるようになりたい」「正しく持てていないことに気づいた」「みんなでやると自分が箸の持ち方が違うことに気づいた」など改めて、自分の箸使いを振り返り、箸を正しく持つ必要性を感じていた。

### 3-4 箸の使用頻度について

3日間の自記式食事記録をもとに、朝食、昼食、夕食について箸の使用頻度をまとめた(図3)。結果、朝食では、3日間でまったく箸を使わなかった者は39.3%、1回だけ使用は13.1%、2回使用は16.8%であった。3日間すべて箸を使用していた者は30.8%であり、全体の1/3であった。朝食では、箸の使用頻度が少なかった。

昼食では、3日間で、全く箸を使っていない者は5.3%、1回使用は21.3%、2回使用は42.7%、3日間、すべて箸を使用していた者は全体の30.7%であった。朝食に比べ、箸の使用頻度は多かったものの、毎日箸を使用する者は、朝食同様、全体の1/3であった。

夕食では、3日間の食事すべてに箸を使用していた者は、69.7%であった。朝食、昼食に比べ、箸の使用頻度は、夕食が最も多かった。しかし、3日間、全く箸を使用しなかった者が5.3%おり、1回使用、2回使用をあわせると、約30%が夕食でも毎日箸を使用していなかった。

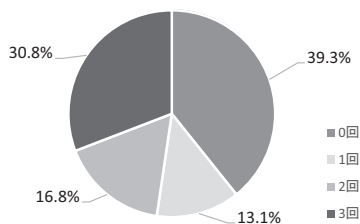
表3 豆運びをした感想について（自由記述より抜粋）

			(n=78)
上位層	運んだ豆の数	平均49個/分 (44-74個)	自由記述 回答数
肯定的な意見	思ったよりできた テンポよくできると嬉しい リズムに乗ってできた たのしくできた うまきはこべた		49
否定的な意見	難しかった 集中しなかった 豆はつかみにくい		20
心理的な影響	焦った 人に見られると緊張する 焦ると失敗する		6
気づき	箸をうまく使うことは大事だ 美しくもてるようになりたい 親のおかげだと思った 小さいときに教えてもらったことを思い出した 改めて練習の大事さを感じた 器用さがある		15
下位層	運んだ豆の数	平均33.9個/分 (26-43個)	自由記述 回答数
肯定的な意見	思ったよりできた 楽しかった リズムよくできた リラックスしてできた		27
否定的な意見	思っていたより使えていなかった 思ったより難しい 思っていたより大変だった		23
心理的な影響	とても緊張した 上手に運べるか不安だった イライラした 焦った		9
気づき	上手につかえるようになりたい 正しくもてていないことに気がついた みんなでやると自分が違うことに気がついた 練習したい 正しい持ち方には必要だと感じた 小さいころ親の言うことをちゃんと聞けばよかった		23

### 3-5 食事内容について

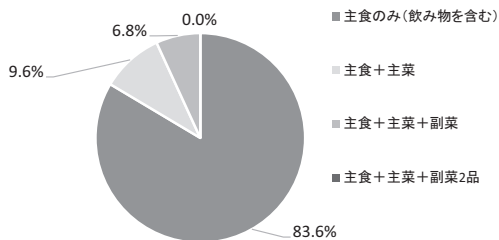
3日間の朝食、昼食、夕食について、どのような料理や食品を摂取しているか、食事内容についてまとめた（表4）。

その結果、朝食では、食パンが最も多く、次いで、ごはん、菓子パン、グラノーラの順であった。主菜では、卵や納豆などが食べられていたが、その回数は非常に少なかった。副菜では、



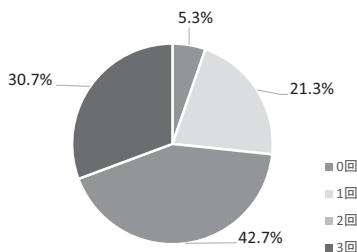
朝食

n=75



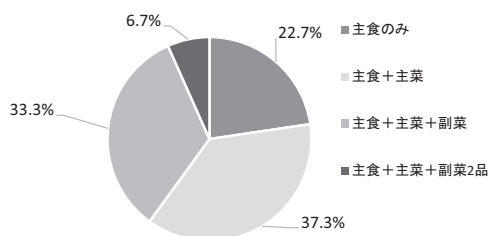
朝食

n=75



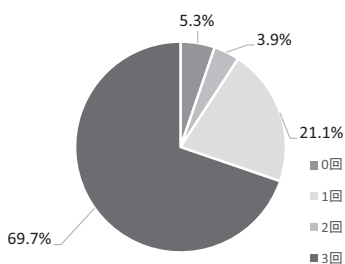
昼食

n=75



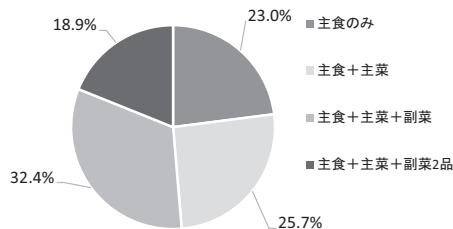
昼食

n=75



夕食

n=75



夕食

n=75

図3 3日間の箸の使用頻度

図4 3日間の食事バランス

味噌汁やスープが多く、野菜料理を摂っている者は少なかった。その他、ヨーグルトや清涼飲料水、牛乳など、飲み物を多く摂っていた。

昼食では、持参のお弁当または市販のお弁当が多かった。次いで、ごはん、食パン、調理パン、おにぎりの順であった。また、丼やうどん、パスタなど一品料理もみられた。主菜では、肉料理が多く摂られていた。副菜では、サラダ(生)が最も多く、和風のお浸しや煮物などは少なかった。その他に、菓子や清涼飲料水などもみられた。

夕食では、主食にごはんが最も多く摂られていた。主菜では、肉料理が多く、次いで魚料理、豆腐料理となっていた。副菜では、サラダ(生)が最も多く、味噌汁、スープ、野菜炒めとなっており、昼食同様に煮物やお浸し、きんぴらなど和風の野菜料理は少なかった。

表4 3日間の食事内容

朝食の主な摂取品目(回数)/3日間							
主食または主食中心の献立	主菜	副菜・汁	その他				
食パン	72	卵料理	12	味噌汁	13	ヨーグルト	53
ごはん	38	納豆	6	スープ	13	清涼飲料水	24
菓子パン	34	チーズ	4	サラダ(生)	7	牛乳	20
グラノーラ	17	ウインナー	3	野菜炒め	3	果物	20
サンドイッチ※	5	鶏肉料理	2	芋(フライドポテト)	2	野菜ジュース	7
麺類(ラーメン等)	2	魚料理	2	煮物(かぼちゃ)	1	豆乳	4
焼飯	2	豆腐料理	1				
パスタ	1	ハム	1				
ピザ	1						
その他	1						

昼食の主な摂取品目(回数)/3日間							
主食または主食中心の献立	主菜	副菜・汁	その他				
お弁当※※	58	鶏肉料理	18	サラダ(生)	44	菓子	11
ごはん	25	肉料理	11	味噌汁	17	清涼飲料水	4
食パン/調理パン	24	卵料理	6	スープ	12	野菜ジュース	3
おにぎり	22	天ぷら	3	野菜炒め	5	ヨーグルト	2
パスタ	21	コロッケ	3	お浸し	4	牛乳	1
うどん	15	納豆	2	トマト(生)	3	果物	1
丼※	10	ウインナー	2	おから	3		
そば	7	豆腐料理	1	煮物(じゃが芋/かぼちゃ)	2		
オムライス※	7			切り干し大根	2		
菓子パン	6			酢の物	1		
焼きソバ	5			レタス(生)	1		
麺類(ラーメン等)	5						
ハンバーガー※	5						
サンドイッチ※	5						
ピラフ	4						
カレーライス※	4						
ピザ	3						
すし※	2						

夕食の主な摂取品目(回数)/3日間							
主食または主食中心の献立	主菜	副菜・汁	その他				
ごはん	93	肉料理	55	サラダ(生)	106	果物	4
カレーライス※	17	魚料理	22	味噌汁	44	ヨーグルト	4
パスタ	13	豆腐料理	11	スープ	27	お菓子	4
お好み焼き	9	鶏肉料理	10	野菜炒め	18		
おにぎり	8	卵料理	5	煮物(じゃが芋/かぼちゃ等)	11		
丼※	7	鍋	5	浸し	11		
オムライス※	7	天ぷら	3	和風汁物	5		
うどん	7	春巻き	2	キャベツ(千切り)	5		
麺類(ラーメン等)	6	コロッケ	2	芋(フライドポテト等)	5		
焼飯	5	高野豆腐	1	海草(ワカメサラダ等)	3		
すし※	3			酢の物	3		
サンドイッチ※	2			キンピラ	2		
ドリア	2			おから	1		
菓子パン	1						

1)※※ 主食+主菜+副菜を含む

2)※主食+主菜を含む

### 3-6 食事の栄養バランスについて

食事の栄養バランスが取れているかを見るため、主食、主菜、副菜の組み合わせ方で分類し、その割合を見た(図4)。

朝食では、主食のみ(飲み物を含む)の食事が83.6%で、主食、主菜、副菜のそろった食事は、わずかに6.8%しかなかった。昼食では、22.7%が主食のみの食事で、主食+主菜の食事は



が37.3%、主食、主菜、副菜のそろった食事は、全体の約40%であった。夕食では、主食、主菜、副菜のそろった食事が約50%あったが、主食のみが23.0%、主食と主菜の組合せが25.7%で、約半数の者が副菜を摂っていなかった。

## 4 考察

### 4-1 箸の使用と箸使いについて

若年層の箸の持ち方について、1978年、向井らの女子大生を対象にした調査では、約60%が伝統的な正しい持ち方をしていなかったと報告している<sup>6)</sup>。また、2010年、箸の持ち方を、写真撮影法により調査した山内らの結果では、伝統的な正しい箸の持ち方をしていた者は60.9%、その他が39.1%あり<sup>7)</sup>、約30年前から若年層において、多くの者が伝統的な正しい箸の持ち方を身に着けていないことが明らかとなっている。今回、調査した学生も同様に自分自身が箸を正しく持っていると認識していた者は、約半数しかいなかった。箸を正しく持つことの意義や、上手に使えることは重要だと認識してはいるものの自分の箸使いについては、非常に意識が低かった。

実際に授業の中では、「豆運び」を行い、箸の持ち方について観察したが、運んだ豆の数は、箸を正しく持っている群と正しく持っていない群で、明らかな違いは見られなかった。坂田らが行った女子学生に対する箸の持ち方と機能性の調査では、大豆のような丸い物では、箸の持ち方による作業量には、大きな差がなかったが、薄く滑りやすい薬紙では、違いがあったと報告している<sup>8)</sup>。つまり、丸いものなど箸でつまみやすい形のものであれば、正しい持ち方をしていなくても、長年の習慣的な箸使いで、要領よく運ぶことができるものと思われる。しかし、料理によっては、薄切りや千切りなど、切り方の違う食材の組み合わせなどがある。その場合、正しくない箸の持ち方では、対応できない可能性が出てくる。したがって、これらの複雑な形の食材や料理は、箸使いに自信がない状態では、自然に敬遠され、食べる頻度が少なくなるのではないかと推察する。箸使いにおいて、ただ箸を使えるということではなく、機能的にも優れている伝統的な正しい持ち方を習得していることが、バランスの良い食事の基本としての多様な食品や料理を摂取するために必要であると考ええる。

さらに、豆運びの中で、豆を多く運べた群は、「豆運び」を楽しみと感じていた。一方、運んだ豆の数が少なかった群では、イライラや緊張感など、自分自身の箸使いに対して、心理的な負担を強く感じていた。箸使いにおける心理的負担は、食の楽しさに影響する。幼児期の食育の目標として、「楽しく食べる子どもの育成」があげられている<sup>1)</sup>。食事の楽しさは、好きなものを食べることや、美味しいものを食べることを中心にとらえられることが多い。しかし、料理に合わせて食具を適切に使用できることは、美しい食事マナーにつながる。つまり、箸を正しく上手に使えることが、心理的にも食を楽しむことにつながるのではないかとと思われる。保育を学ぶ学生に対して、伝統的な正しい箸の持ち方についての意識を高め、箸の正しい持ち方について指導をする必要があると考ええる。

## 4-2 箸の使用頻度と食事内容との関連

3日間の食事内容を記録し、その際に使用している食具について調べた結果、箸の使用頻度はそれほど多くないことが明らかとなった。その要因として、「どのような食事をしているか」が、食具の使用にも関連が深く、献立内容と箸の使用は密接に関連していた。

中でも朝食では、多くの者が箸を使用していなかった。国民・健康栄養調査において、若年層の朝食の欠食や、野菜摂取量の低さが指摘されている<sup>9)</sup>。今回の学生は、朝食を欠食している者はいなかった。しかし、食事内容を見ると、パン類や乳製品が多く摂られている一方、野菜の摂取量は極めて少ない状況であった。さらに、ごはんを中心とした主食、主菜、副菜のそろった日本型の朝食は、ほとんど摂られていなかった。食具の使用はもとより、朝食の摂取内容そのものを見直す必要性を強く感じた。また、最も箸の使用頻度が多かった夕食でさえ、白ごはんを中心にした和食の献立は、全体の4割で半数にも満たなかった。一般に、食具として箸を使用する献立は和食である。したがって、昔ながらの日本食である焼き魚や煮物、野菜のお浸しなど、和風の献立が少なくなっていることが、箸の使用頻度を下げている原因であると考えられた。今回の食事記録は、主として平日を中心にした食事内容を記録したものであったが、外食などの影響がある週末など、一週間を通して考えると、さらに箸の使用頻度は減る可能性が高い。

本授業で記録した食事内容において、学生の箸離れは深刻であることがわかった。正しい箸の持ち方や使い方ができるようになるためには、和食を摂る機会を増やし、主食、主菜、副菜のそろったバランスの良い食事を実践できるような栄養教育が必要である。さらに、全体を通して、記録された食事内容は、パンだけ、うどんだけなど一品物や、毎日同じ物を食べるなど、単調な献立も見られた。単調な食事による食経験の乏しさが、「食の楽しさ」や「美味しさ」を感じる力の低下にもつながるのではないかと危惧される。食生活全体を通して、食経験を豊かにするための取り組みが重要であると感じた。

## 4-3 正しい箸の持ち方に関する食育活動と保育者の援助について

保育所や幼稚園で、食育活動を推進するにあたり、子どもにとって最も影響力のある保育者が中心となって、子どもの食に対する関心を高めていくことが大切である。また、食育は発育、発達といった健康面のみならず、日本の食文化を伝え、次世代に伝承する役割を持っている<sup>2),3),4)</sup>。箸の持ち方は、臨界期をむかえると固定され、その後修正することが難しいとされている<sup>10)</sup>。今回の学生は、保育者を目指している学生であるが、子どもに箸使いについて「自信を持って教えられる」と答えた者は全体の1/3であった。箸使いを教えることに自信がないと答えた者の中には、自分自身が正しい箸の持ち方ができないまま臨界期をむかえてしまった者もあると思われる。箸に対して苦手意識をもっていれば、それを使用せずに食事を済ませてしまう可能性も出てくる。しかし、苦手意識があったとしても、保育者として自身の箸使い方や正しい使い方について、しっかりと向き合う必要がある。したがって、保育者養成においても日本の食文化や箸の正しい使い方を学ぶ機会を作ることが必要であると考えられる。

子どもの箸使いについては、家庭での役割が大きく影響することが指摘され、これまで箸の

持ち方は、家庭で教えるものと考えられてきた<sup>11)</sup>。しかし、谷田具らは、モデルとなる親自身が、「何が正しい持ち方なのか」理解できていないと報告している。また、現在、共働き世帯の増加により、家庭の食事の中でじっくり時間をかけて、子どもに箸の使い方を教える時間も少なくなってきた<sup>12)</sup>。このような現状をみると、保育所や幼稚園など集団の場で、子どもに箸使いを教える利点は大きいと考える。実際、保育所や幼稚園で生活している子ども達は、朝食、夕食を家庭でとり、昼食は園で食べている。今回の結果では、朝食における箸の使用頻度は少なかった。この状況は、子育て中の家庭にも当てはまるのではないと思われる。また、ライフスタイルの多様化から、子どものいる家庭でも家族がそろって食事をする共食の機会は減ってきている<sup>13)</sup>。したがって、夕食においても家族がゆっくり時間をとって、子どもに箸の使い方を教えることが困難な現状があることも想像できる。箸の使い方について、家庭と保育所や幼稚園が連携して行う必要があると思われる。

さらに、保育所や幼稚園など集団で行う指導は、子ども同士が互いに刺激しあうことができる。その上で、保育者がお手本となり、正しい箸の持ち方について、集団を介した意図的な働きかけを行い、すすめていくことが重要である。今後、子どもが基本的な生活習慣として、箸使いを身につけるためには、保育所や幼稚園の役割が、ますます大きくなっていくと思われる。

食育活動において、日常的、継続的に行われる保育者の援助のあり方を検討し、保育者養成における授業をさらに充実させていきたいと考える。

## 5 まとめ

今回、保育者養成科目である「子どもの食と栄養」の中で実施している箸の持ち方に関する授業における、学生の箸の使用状況や箸に関する意識や思いをまとめた。その結果、正しく箸を持っていると認識している者は約半数であったが、箸を子どもに教えることができると答えた者は1/3であった。その要因として、箸使いや箸の使用頻度は、食事内容に大きく左右されることから日常の食生活において、バランスのとれた食事が摂れておらず、和食離れが進んでいることが、箸の使用頻度の低さにつながっていると推察できた。

保育者になる学生が、卒業後、食育活動を推進するにあたり、学生自身の食生活の改善を含めた箸使いに対する意識を高める取り組みが必要であると考えられる。

## 参考文献

- 1) 食育基本法 厚生労働省 (2005)
- 2) 第3次食育推進計画 厚生労働省 (2017)
- 3) 保育所保育指針 厚生労働省 (2017)
- 4) 幼稚園教育要領 文部科学省 (2017)
- 5) 飯塚美和子 瀬尾弘子他 最新子ども食と栄養 学建書院 p125 (2017)
- 6) 向井由紀子 橋本慶子 箸の使い勝手について一箸の持ち方一家政誌 29 467-466 (1978)
- 7) 山内知子 小出あつみ他 食育の観点から見た箸の持ち方とマナー 日本調理科学会43.260-264 (2010)
- 8) 坂田由紀子 箸の持ち方と機能性およびその要因について一女子学生について一

日本家政学会誌 vol. 41. No. 7637-645 (1990)

9) 国民健康・栄養調査 厚生労働省 (2015)

10) 谷田具公昭 高橋弥生 データでみる幼児の基本的な生活習慣 一藝社 (2007)

11) 山田智通 荒川巴恵美子 幼児の食生活 (第2章) 幼児期の家庭における箸使い 金城学院大学論  
集 人間科学論 13 97-109 (1998)

12) 谷田具公昭 高玉和子他 箸と鉛筆の持ち方に関する調査研究2 日本保育学会集(代)62回大会発表論  
文 306頁 (2009)

13) 乳幼児栄養調査 厚生労働省 (2015)