

# 食育と心理の関連を考える試み（その2）

——親の食に関する知識と子どもの発達——

The relationship between food education and psychology (Part 2)  
: Knowledge of parents and child development

林 昭 志

## 要旨

本研究ではまず食育に関する指針として食育基本法をとりあげて、食育基本法が関係する領域が幅広いことを指摘した。次にこれまでの保育指針（平成11年度改訂）をとりあげて、その保育指針からみた食の特徴について述べた。次に最近の保育所における食育推進の指針として、平成16年の「保育所における食を通じた子どもの健全育成（いわゆる「食育」）に関する取組の推進について（平成16年3月29日の厚生労働省の通知）」をとりあげ、その内容や特徴について述べた。さらに食育を考える視点や子どもの生涯発達と食育の関係について述べた。最後に食の心理学的調査を試みて、子育て家庭における食に対する意識を調査した。

キーワード：食、食育、発達心理、親、子育て

## 1. 近年の食をめぐる問題

最近食をめぐる問題が多発している。たとえば賞味期限の改ざん問題、原材料の偽り、中国産の加工食品の薬物の混入、食品の値上げラッシュなどが挙げられる。こうした食品の偽装事件は食品への信頼を失わせるものであるし、有毒な物質の入った食品にいたっては食品の安全性を疑わせることになる。食育の観点からみてもこれらの問題は好ましいことではない。食品の安全をめぐる問題の多発は子どもの食をあずかる子育て家庭にとっては大変気がかりな問題である。また最近食料の価格も高騰した。このことはなにかと出費のかかる子育て家庭にとっては打撃である。こうした状況の中で、国内産の食料の自給率を高めていくことは食育の面からみて重要なこ

ととなってきた。国内産で安心・安全な食料を安定的に供給することが必要な時代になってきている（食育基本法 第8条）。また農薬を減らした野菜、できれば有機野菜、無肥料で育てた野菜、国産の農産物・畜産物・水産物が自然を大切にしていける食育の点からは理想的で望ましくなっている。

## 2. 食育に関する指針

### 1) 食育基本法における食

一般的に食育とは「子どもの生涯発達のための食に関する保育・教育」のことだと考えられがちである。しかし食育には「日本人の食生活の改善」「都市と農山漁村の共生・交流」「食に関する国際交流と国際的な貢献」など様々な領域において期待されていることがある。したがって食育というのは単なる子どもの食事の教育というものではない。食育基本法では日本の国民全体を対象にして、食をめぐる日本社会のシステムを改革しようとしているのである。すなわち食育とは現在の日本人の食を改革しようとしているものなのである。

食育基本法の前文から食育の課題・領域や食育により期待されることを読み取ると次のようになる。子どもの生涯発達のための食に関する保育・教育、日本人の食生活の改善、都市と農山漁村の共生・交流、生産者と消費者の信頼関係の構築、地域社会の活性化、豊かな食文化の継承と発展、調和のとれた食料の生産・消費、食料自給率の向上、食に関する国際交流と国際的な貢献。このように食育に係る領域は非常に幅広く、国民の意識や生活を大きく変えようとしているものであることがわかる。

### 2) これまでの保育指針からみた食

ところで保育指針（平成11年度改訂）において食はどのように扱われているのだろうか。第7章の三歳児の保育の内容「基礎的事項」においては「食事、排泄、睡眠、休息など生理的欲求が適切に満たされ、快適な生活や遊びができるようにする。」とされている。また同じく三歳児の「健康」（1）においては「楽しい雰囲気の中で、様々な食べ物を進んで食べようとする。」とされている。また同じく三歳児の配慮事項における「健康」（2）においては「食事は、摂取量に個人差が生じたり、偏食が出やすいので、1人1人の心身の状態を把握し、楽しい雰囲気の中でとれるように配慮する。」とされている。

このように食について保育指針（平成11年度改訂）においては保育所においてどのように食べるかということ、すなわち保育の内容が記述されており、また食事の基本的生活習慣の形成という観点から記述されているものである。

一方、幼稚園教育要領（平成11年6月）においては第2章の「健康」の部分に食に関する記述で「（6）身の回りを清潔にし、衣服の着脱、食事、排泄など生活に必要な活動を自分でする。」とされている。やはり保育の内容および生活習慣の形成という観点から記述されている。

したがって平成11年の保育所保育指針や幼稚園教育要領では生活習慣のひとつとしての食が取り上げられており、平成17年の食育基本法で重視されている観点、すなわち日本人の食を改善するという観点はみられないし、後に述べるような、食を通して子どもが発達していくという観点もみられない。

このように平成11年度改訂の保育指針は平成17年成立の食育基本法との関連がない。もちろん保育指針や幼稚園教育要領は保育所や幼稚園の保育に関するものなので、食育基本法とはその目的・内容が異なっているのは仕方がないかもしれない。しかし今後の保育指針の改訂においては子どもの発達にとって重要な食育の観点を組み込むことを重視して、食育基本法との関連性・整合性を図っていく必要があるだろう。

### 3) 最近の保育所における食育推進の指針

次に平成16年の「保育所における食を通じた子どもの健全育成（いわゆる「食育」）に関する取組の推進について（平成16年3月29日の厚生労働省の通知）」から保育所の食育の指針をみってみる。これは平成11年度改訂の保育指針とは異なり、詳しく食育の内容が述べられているものである。

第1章の総則では「食べることは生きることの源であり、心と体の発達に密接に関連している。乳幼児期から、発達段階に応じて豊かな食の体験を積み重ねていくことにより、生涯にわたって健康で質の高い生活を送る基本としての〈食を営む力〉を培うことが重要」とされている。

このようにここでは食は生きることの原動力であり、身体のみならず精神・心理の発達にも密接に関係していることが述べられている。また食が生涯にわたる生活の基本とされている。したがって食が子どもの生涯発達に影響を与えるという視点と共通するものがある。このようにここでは保育所の食育が子どもの身体的・心理的な生涯

発達的基础作りとなる力の育成であることが述べられているのである。ここでは食が生活習慣として重要という観点ではなく、子どもにとって食はもっと重要な意義があり発達的基础として位置づけられているのである。

そして第1章では「楽しく食べる子どもに成長することを期待しつつ」、次の5つの子ども像を挙げている。①お腹がすくりズムのもてる子ども、②食べたいもの、好きなものが増える子ども、③一緒にたべたい人がいる子ども、④食事づくり、準備にかかわる子ども、⑤食べ物を話題にする子ども、である。このようにここでは食に対する生活習慣の形成、人間関係の形成、食事に対して主体的に取り組むことなど、人間形成の観点が挙げられている。この点は従来の保育指針と共通する観点である。

次に「第2章 子どもの発育・発達と食育」において年齢別に食に関する発達の一般的な過程が述べられている。この点は従来の保育指針の発達の過程に相当するものである。

そして第3章の3歳以上児の食育のねらい及び内容として、「食と健康」「食と人間関係」「食と文化」「いのちの育ちと食」「料理と食」の5項目を挙げている。ところで保育指針でも保育の5領域があるが（健康、人間関係、環境、言葉、表現）、食とこの5領域には重なる部分があると思われる。たとえば食を通して健康になるとか、食を通して人間関係を形成していく、さらに食を通して環境に目を向けていく、などである。食というのは基本的なものであるので様々な領域に関連していくのは当然である。

この5項目においては保育所における食育の推進が詳しく述べられている。たとえば「食と文化」では地域の食の産業や、郷土食、食習慣などについても触れられている。こうした食の文化に関わる行事を家庭で行わなくなりつつある近年ではこうしたことを保育所で行う意義があり、文化の伝達の場としての役割が大きい。また食べ物の匂がなくなりつつあるといわれる現在ではそうした季節感を感じることも大切である。また外国の人々などの自分と異なる食文化について知ることも貴重なことである。また「料理と食」は家庭の多忙化に伴って子どもに料理の体験をさせる機会がなければ、料理の体験の場としても貴重なものである。さらに「いのちの育ちと食」における栽培・飼育などは現在の環境の悪化にともない、身近に自然環境がなく、食物の育つ過程を観察する機会が少ない現在では、野菜を育てたり、収穫したりする貴重な体験の場となるものである。

第4章においては食育の計画が保育指針の保育計画や指導計画の中に位置づくよう

に作成される必要があるとしている。ここでは3歳未満児と3歳以上児に分けて食育の指導計画が述べられている。

第5章においては保育所の給食について述べられている。まず食育の目標、食育の計画に沿って運営されることが重要であるとしている。そして食事提供のための実態把握として、家庭と連携して1日全体の食の状況を把握するよう努めることとされている。さらに献立作成においては季節感や地域性を考慮すること、子どもの要望を取り入れること、子ども自身が栽培・収穫した食材を取り入れること、食に関する行事など日常の保育との調和をとって献立に取り入れること、郷土料理など食文化に触れる機会を増やすこと、が述べられている。この他に調理、盛り付け・配膳、食事、衛生管理、家庭への報告、評価・改善について述べている。

第6章では体調不良の子どもへの対応、食物アレルギーへの対応、障がいのある子どもへの対応、延長保育や夜間保育、一時保育への対応が述べられている。

第7章では食育推進のための連携として、職員の研修・連携、家庭との連携、地域と連携した食育活動について述べている。

第8章では地域の子育て家庭への食に関する相談・支援について述べている。

このように保育所における食育活動が総括的に述べられている。このような内容が今後の保育指針や幼稚園教育要領に反映されることが望まれている。

### 3. 食育を考える視点

食育の問題を考える視点として次のことが挙げられる。たとえば林(2008)は食の問題を考える視点として次のように記した。

- ・食は子どもの生涯発達にとって大切である。
- ・食は子どもの心理や能力に影響を与えるものである。
- ・食は生活習慣の一部である。
- ・食には生活スタイル・体質などの個人差がある。
- ・食は個人が比較的自由に選択できるものであるが、食は環境・文化の影響を受けるものであり、子育て家庭は社会全体からの協力がなければ食を健全なものに改善していくことができない。

このように食の問題を考える視点は多くある。まず第1に子どもの発達心理学の立場からは生涯発達の視点がある。つまり子どもにとって食とは生涯の発達に影響を与える重要なものだということである。第2に心理や能力に影響を与えるものであると

いうことであるが、従来の発達心理学では特に重視された要因として扱われることはほとんどなかったといえる。第3に生活習慣ということであるが、衣食住すべてが子どもの発達に影響を与えているはずである。第4に個人差については、特に食の場合には大きいことに注意する必要があるだろう。体質などの違いなどが食に影響を与えていると思われる。最後に環境・文化・社会からの影響についてであるが、特に日本の食の現状を考えるとこうした影響が大きいと考えざるをえない。今後の日本の食の改革のためには食育を重視していくことが必要であろう。

特に家庭との連携が重要である。保育所・幼稚園などでは食に関する貴重な体験ができるわけであるが、家庭生活ではこうした食育が保障されているわけではない。食育は子どもの生涯発達に影響を与えるものであるだけに、広い観点、長期的な観点が必要になるのである。もちろん家庭での食育は各家庭の事情によるものがあり、保育所が介入できないこともあるといえる。しかし現在の家庭ではなかなか体験できなくなってきた伝統的な食文化を保育所が子どもたちの生涯にわたる発達につなげていくことが必要なのではないだろうか。もしそれを実行するとすればそこには親の食への意識の発達のな変化が必要になるのではないだろうか。

#### 4. 子どもの生涯発達と食育の関係

では子どもの発達の領域における食育とはどのようなものであろうか。食育基本法においては第5条のように、子どもの食育においては、家庭や教育関係者が重要な役割を果たしているとしている。また第6条においては家庭、学校、保育所、地域などあらゆる機会とあらゆる場所を利用して実践していくことが記されている。子どもの食育の領域では子どもの食に対する健全な理解を深め、子どもの食の実践力を高めるための活動が行われている。

こうした食育推進活動はすべて子どもの発達につながっている。そもそも子どもにとって食とは子どもの発達の基礎となっているものである。食をないがしろにした子どもの発達は考えられないのである。食べ物が変われば子どもの発達も変わってくる。たとえば戦後の子どもの体格の向上は戦後の食の改善が大きく関わってきたといわれている。しかも食育は子どもの発達に影響を与えるが、それは生涯にわたる発達に影響を与えるものであると考えられるのである。子どもの頃に受けた食育の影響は子どもが大きくなってからも重要な役割を果たし、その子どもの生涯発達に影響を与えたと考えられる。

そもそも人間は食を通して身体のみならず、認識・行動・人格・性格、その他の特性を形成していくものである。子どもだけではなく大人にとっても食は大切なものである。食というものは生き方そのものに関係していくので、生活が大きく変わっていく。このように食を大切にすることは食育において重要であるだけでなく、子どもの生涯発達にとって重要なのである。

## 5. 食の心理学的調査の試み

食の発達心理学的な研究を親の発達の研究と関わらせて調査的な研究を試みる。まずは子育て家庭で食についてどのような問題が生じているのか、食に対する意識はどのようなものなのかを試験的に調査する。

### 1) 方法

自由記述形式のアンケート調査(はい・いいえの回答欄もあり)を実施した。質問項目は次の通りである。「食育という言葉を聞いたことがありますか。聞いたことがあればどのような意味か知っていますか。」「毎日の食事で気をつけていることはありますか。」「子どもの食べ物について気をつけていることはありますか。」「食べ物によって家族の能力が高まったりすると思いますか。」「食べ物によって子どもの成長がよくなったりすると思いますか。」「食について何か困っていることはありますか。』

### 2) 回答者

本調査では従来の調査とは異なり、母と父のそれぞれの回答の他に、夫婦で話し合って回答することも取り入れた。子育てにおいて夫婦で話し合うことは重要であると考えたからである。そこで本調査では従来の集計とは異なり、人数ではなく枚数で集計することにした。

さて本調査では14枚のアンケートが集まった。内訳は以下の通りである。

回答者については12枚が母親、1枚が父親、1枚が夫婦の回答であった。

子どもの人数は1人が5枚、2人が8枚、3人が1枚であった。

家族構成は3世代家族が1枚、2世代家族(核家族)が10枚、未記入による不明が3枚であった。

子どもの年齢は子どもの人数が1人の場合は1歳以上～2歳未満が1枚、2歳以上

～3歳未満が1枚、3歳以上～4歳未満が3枚であった。

子どもの人数が2人の場合は6ヶ月以上～1歳未満と3歳以上～4歳未満のきょうだいが4枚、6ヶ月以上～1歳未満と5歳以上～6歳未満のきょうだいが2枚（夫婦それぞれが別々に回答）、2歳以上～3歳未満と4歳以上～5歳未満のきょうだいが1枚、8歳以上～9歳未満と10歳以上～11歳未満のきょうだいが1枚であった。

子どもの人数が3人の場合は6ヶ月以上～1歳未満と3歳以上～4歳未満と5歳以上～6歳未満のきょうだいが1枚であった。

このように本調査では回答者は母親が多く、家族構成は2世代家族（核家族）が多く、子どもの人数は2人が多かった。また子どもの年齢は乳幼児が多かった。

### 3) 結果と考察

まず「はい・いいえ」で回答した結果をまとめた。その結果は以下のとおりである。

「食育という言葉をきいたこと」があるに対しては「はい」という回答が全員だったが、意味について知っているかどうかは「いいえ」があった。このように食育の趣旨はだいたいわかるが正しく答えにくいという状態を示しているのではないだろうか。

「毎日の食事で気をつけていること」、「子どもの食べ物について気をつけていること」は「はい」が多いが、これは「食べ物によって子どもの成長がよくなったりする」「食べ物によって家族の能力が高まったりする」と考えているからだと思われる。このことは後に示すように自由記述の欄で様々な回答がみられることから推測できる。

「食について何か困っていることがありますか」については「はい」が多数であった。林(2008)がその中で引用した別の調査でも、子どもの食について困っていることはないという回答が減少しているが本調査も同様の結果である。このように子どもの食についての困難さは増加する傾向にあるかもしれない。

次に自由記述の欄を分析する。ここでは記述された内容をできるだけ簡潔に表現した。また同じ意味のものをまとめて記すようにした。

#### ①食育の意味について

ここでは「食べ物の大切さ」「1日3食べること」「栄養のバランス」「病気の予防」などの意味内容のもの（以下同様）が多く挙げられていた。一方「子どもの成長



に影響する」「学校に入る前に家庭で身につけておくこと」「躰」「食文化」なども挙げられていた。

このように食育とは何かという定義については“食べ物は大切”という程度の認識であるのかもしれない。本来、食育は生涯発達や食文化といった広い意味をもつ概念であるが、まだまだ食育という用語の本当の意義は浸透していないようである。しかし食に関する知識については以下でみられるように豊富であると思われる。

## ②毎日の食事で気をつけていること

ここでは「野菜を多く」「栄養バランスよく」「できあいのものでなく手作りで」「無添加」「インスタントやレトルトに頼らない」「食材の安全性」「旬の野菜」「緑黄色野菜」「納豆などの大豆類」「ご飯」「味噌汁」などの食材購入あるいは献立に関するものが挙げられた。野菜や和食や手作りの重要性などを親たちは認識しているようである。また「好き嫌いをなく食べさせたい」「暴飲暴食しない」「テレビを見ないで」「箸やお椀を持って」などの食べ方に関するものも挙げられた。「薄味で」など調理の味付けの方法も挙げられた。

このように本調査では多くの家庭の母親が毎日の食事に意識的に気をつけていることがわかる。しかも野菜、旬、無添加など食に関する基本的知識が豊富であることが伺える。したがって実行しているかどうか実行できるかどうかは別としても、食事で気をつけることは多く考えられ、意識されているということになる。

## ③子どもの食べ物で気をつけていること

ここでは「砂糖や油脂をとり過ぎない」「無添加」「お菓子・甘いものを与えずがない」「野菜を多く」「旬のもの」「刺激物を与えない」「素食」「植物性たんぱく質」「化学調味料を使わない」「バランスをとって偏らない」など食材に関するものが挙げられた。また「素材の味を覚えるよう薄味で」「量」など調理方法も挙げられた。「自宅の畑で作られたものを与える」「収穫も手伝わせる」というものも挙げられた。「食材のかたさ・大きさ」という食べやすさに関するものも挙げられた。「食後の歯磨き」というものも挙げられた。

このようにここでは単に野菜、旬、無添加、和食という程度の認識ではなく、自分たちで食べ物を育てることが挙げられた。また食後の習慣としての歯磨きなども挙げられた。ここでも多くの親が子どもの食べ物に気をつけようとしていることが伺えた。

#### ④食べ物によって家族の能力が高まるか

ここでは「長寿」「健康」「頭も体もすっきりする」「嘔む回数によって脳の働きが変わる」「食べ物を怠ると具合が悪くなる」など身体面・健康面での効果が挙げられた。「家族がバラバラにならない」「家族の絆が深まる」など家族の一体化・絆の深まりが挙げられた。「子どもの心の安定」「愛情を込めた手料理によって感謝の念がわく」など子どもの精神面での効果が挙げられた。「家族の様子がわかる」など家族の様子の測定・評価の道具としての機能が挙げられた。

このように食べ物によって健康になることだけでなく、家族の心のつながりや子どもの精神的な成長への効果があると親たちが認識していることが示された。

#### ⑤食べ物によって子どもの成長がよくなるか

ここでは「体格」「内臓が丈夫になる」「身体能力」「成長がよくなる」「体力」「お菓子の食べすぎは病気になりやすくなる」など身体能力および健康面への効果が挙げられた。「心の穏やかな優しい子に育つ」「旬の野菜は子どもを粘り強くする」「集中力」「キレイな子になる」「感謝の気持ちで、おいしい、といえる子になる」など子どもの精神性の向上が挙げられた。

このように食べ物によって子どもの身体・精神が大きく影響を受けることを親たちが認識していることが示された。

#### ⑥食について困っていること

ここでは「野菜不足」「甘い物のとり過ぎ」「全部手作りでできずお惣菜を利用することもある」などが挙げられた。「朝食が食べられない」という回答も挙げられた。子どもが「むら食い」「好き嫌い」「食べてくれない」「だらだら食い」「あそび食い」などで問題となっていることが挙げられた。最近の傾向として「最近手料理に飢えている子がいる」「犯罪が増える」「安心・安全な食材が手に入りにくい」などの回答が挙げられた。

食はプライベートのこのようにみえるが、実は社会的な影響を強く受けていることがわかる。

#### ⑦まとめと今後の課題

以上のように親たちは食育という用語についての正しい認識はなくても、食に関する知識は豊富であり、意識的な食生活を送っていることが伺えた。家族の健康、家族の心の絆、子どもの健全な成長などを意識していることが伺えた。

しかし食育の正しい意味は生涯発達、地産地消、文化の継承、日本人の食生活の改善など様々な要素を含んだものであり、このような真の意味での理解はまだ十分ではない。これらが十分浸透することが食育、ひいては子どもの生涯発達に対する今後の課題であると思われる。食は社会と大きく関わっているため、こうした目的を達成するためには大変な変革が必要だと思われる。

#### 文献

- ・ 林 昭志 2008 食育と心理の関連を考える試み 上田女子短期大学児童文化研究所報第30号 p77～88.
- ・ 食育基本法 平成17年6月17日公布
- ・ 保育所保育指針 平成11年改訂 厚生省 フレーベル館
- ・ 幼稚園教育要領 平成11年6月 文部省 フレーベル館
- ・ 保育所における食を通じた子どもの健全育成（いわゆる「食育」）に関する取組の推進について（平成16年3月29日の厚生労働省の通知）
- ・ 保育法令研究会監修 保育小六法 平成18年度版 中央法規