

幼児における非認知能力と食事に向き合う姿勢との関連

The Relationship between Children's Non-Cognitive Abilities and Attitude towards Meals

中岡 加奈絵¹⁾
NAKAOKA Kanae

金高 有里^{2, 3)}
KINTAKA Yuri

要 旨

幼児期は、食を営む力の「基礎」を培うのに重要な時期である。本研究では、埼玉県N市の保育所に通う3～5歳児47名の担任保育者および保護者に対して自記式質問紙調査を実施し、非認知能力と食事に向き合う姿勢との関連についての検討を行った。

その結果、非認知能力に関する項目の得点は、“嫌いな食べ物も食べる”幼児は“嫌いな食べ物は食べない”幼児と比べて、“食べたことがないものも食べる”幼児は“食べたことのないものは食べない”幼児と比べて、給食を“いつも全部食べている”幼児は“残すことがある”幼児と比べて、それぞれ有意に高いことが示された。特に、“嫌いな食べ物も食べる”幼児では、“嫌いな食べ物は食べない”幼児と比べ、「遊びや生活の中で自発的な姿がみられる」、「遊びや生活において最後までやりとげようとする姿がみられる」の項目の得点において有意に高くなることが示された。また、“嫌いな食べ物も食べる”幼児の保護者は“嫌いな食べ物は食べない”幼児の保護者と比べて、給食を“いつも全部食べている”幼児の保護者は給食を“残すことがある”幼児の保護者と比べて、子どもには「間食の質・量を決めて与えている」、「スナック菓子を与えることが少ない」ことが示された。“食べたことがないものも食べる”幼児の保護者については、“食べたことのないものは食べない”幼児の保護者と比べて、子どもに「好き嫌いをしないように言っている」、「いろいろな食品や料理を食べさせている」、「体によい食べ物や栄養の話をしている」、「食事の時間はテレビを消している」、「間食は質・量・時間を決めて与えており、スナック菓子や甘いものを与えることはあまりない」という特徴があることが示された。

今後は、本研究で得られた結果を踏まえた“非認知能力”と“食を営む力の「基礎」”を相互的に高めることが可能になる食育プログラムの作成と検証が望まれる。

¹⁾ 十文字学園女子大学 人間生活学部 食物栄養学科

Department of Food and Nutrition, Faculty of Human Life, Jumonji University

²⁾ 十文字学園女子大学 国際栄養食文化健康研究所 食・栄養・健康部門

Institute of International Nutrition and Health, Jumonji University

³⁾ 札幌保健医療大学 保健医療学部 栄養学科

Department of Nutrition, Faculty of Health Sciences, Sapporo University of Health and Science

1. 緒言

非認知能力は、「認知能力以外のあらゆる能力」を指す幅広い概念であり、保育現場において注目されているキーワードのひとつとしてあげられる。非認知能力の具体的な内容としては、「目標や意欲、興味・関心をもち、粘り強く、仲間と協調して取り組む力や姿勢」が示されており¹⁾、非認知能力は認知能力の向上にも寄与することから、特に幼児期に育むことが重要であるとされている²⁾。幼児教育に携わる施設で活用されている新保育所保育指針³⁾、幼保連携型認定こども園教育・保育要領⁴⁾、幼稚園教育要領⁵⁾の「育みたい資質・能力」においても、非認知能力の視点が盛り込まれている。

幼児期は、生涯の食生活の基盤となる食を営む力の「基礎」を培うのに重要な時期である。しかし、乳幼児栄養調査（平成27年度）⁶⁾によると、2～6歳児の保護者の約80%が子どもの食事について困っている状況であることが示されており、幼児期は食生活における課題が多い時期と言える。具体的な困りごととしては、「食べるのに時間がかかる」、「偏食する」、「むら食い」が上位を占めている⁶⁾。幼児を対象とした偏食の要因や嫌いな食べ物の変化に関する先行研究においては、幼児の嫌いな食品として野菜類が一番多くあがり、以降、海藻類、魚介類、牛乳・乳製品と続くこと、幼児期前半の嫌いな食べ物は必ずしも継続するのではなく、発達に伴い変化するという特徴があることが報告されている^{7, 8)}。母親の食生活リテラシーや食意識と幼児の食生活との関連についての先行研究では、食生活リテラシーの低い母親の子どもは食事時刻が不規則で偏食傾向にあることや、食意識の低い保護者では子どもの食事を使用する食品のバランスが悪く加工食品を使用する頻度が高い、子どもが欠食することがある、食事の時間が親子のふれあいの時間になっていると感じていないといった特徴があることが報告されている^{9, 10)}。保育者と幼児自身が認識している食

事の課題を検討した研究では、幼児の食事の課題の一部は、幼児の描画と語りから把握できることが示されている¹¹⁾。これまでの研究では、幼児期における食生活上の課題の特徴やそれらが起こる要因、母親の食意識や能力と幼児の食生活との関連について焦点をあてたものが多く、保護者が実際に行動に移して幼児の食事に関わる姿勢と幼児が食事に向き合う姿勢についての関連を示す報告は十分とは言えない状況である。また、幼児の非認知能力と食事に向き合う姿勢との関連については明らかになっていない。

そこで本研究は、まず、保育所に通う幼児（園児）を対象とし、非認知能力と関連のある食事に向き合う姿勢についての検討を行った。さまざまなものを食べることができた、完食することができたという達成感は、“もの”、“こと”、“ひと”に対してあらゆる場面で前向きに取り組むことにつながると考えられることから、本研究では、特に嫌いな食べ物や苦手な食べ物、食べたことのない食べ物に向き合う姿勢と非認知能力の間には関連があると仮定し、検証することとした。食事に向き合う姿勢として、家庭以外での食事についても着目した。具体的には、保育所において提供される給食は、個別に配慮のできる家庭での食事と異なり、幼児の嫌いな食べ物や苦手な食べ物、なじみのない食べ物が提供される機会が多いと考えられるため、給食に向き合う姿勢と非認知能力の間にも関連があると仮定し、検証することとした。次に、幼児が食事に向き合う姿勢とその保護者が幼児の食事に関わる姿勢との関連について調べることで、非認知能力の向上を目指した食育の視点について模索するための基礎資料が得られると考え、これらの関連についての解析も行った。

2. 調査方法

(1) 対象

埼玉県N市内のS保育園に在籍する幼児48名（3～5歳児、各16名）の保護者ならびに担任保

育者（6名）を対象とした。調査対象者のうち、回答済みの質問紙の提出がなく同意が得られなかった1名を除いた、幼児の保護者47名と担任保育者6名を解析対象とした。有効回答率は98.1%（保護者97.9%、担任保育者100.0%）であった。

（2）質問紙調査

質問紙調査は、2020年10月中旬に幼児の担任保育者および保護者に対し、自記式質問紙を用いて行った。幼児の非認知能力の状況については、先行研究¹²⁾に基づき、担任保育者に回答を求めた。非認知能力に関する設問は「遊びや生活の中で自発的な姿がみられる（自発性）」、「遊びや生活において最後までやりとげようとする姿がみられる（意欲）」、「遊びなどで集中して取り組む（集中）」、「物事を明るく楽観的に捉える（興味）」、「友達と一緒に協力することができる（協調性）」、「大人に言われたことを素直に受け入れる（素直さ）」、「友達の気持ちに共感することができる（共感）」、「友達と折り合いをつけることができる（折り合い）」、「思ったことを言葉で友達に伝えることができる（自己主張）」、「必要な時にはがまんすることができる（自己抑制）」、「生活力がある（生活力）」の11項目である。前述の質問項目について、それぞれ「かなりあてはまる」から「まったくあてはまらない」までの5件法で尋ね、各々最も望ましい回答が5点、最も望ましくない回答が1点となるよう得点化した。幼児の給食時の様子として、給食を「いつも全部食べている」、「ときどき残すことがある」、「いつも残す」のうち、該当するものを担任保育者に尋ねた。解析では、「いつも全部食べている」と「残すことがある」と表記した。

その他の幼児の食に関する項目については、保護者に回答を求めた。まず、食べ物の好き嫌いについては、先行研究¹³⁾を参考に、「お子さんには嫌い／苦手な食べ物がありますか」と尋ね、「まったくない」、「少しある」、「いくつもある」、「とても多い」の中からあてはまるものを選択しても

らった。食事に向き合う姿勢としては、「嫌い／苦手な食べ物が出て食べても食べる」、「食べたことがない食べ物が出て食べても食べる」の各設問に対し、「とてもあてはまる」、「まあまああてはまる」、「あまりあてはまらない」、「ほとんどあてはまらない」の4択で尋ねた¹³⁾。解析では、「あてはまる（とてもあてはまる・まあまああてはまる）」と「あてはまらない（あまりあてはまらない・ほとんどあてはまらない）」に2分し、「嫌いな食べ物も食べる」と「嫌いな食べ物は食べない」、「食べたことがないものも食べる」と「食べたことがないものは食べない」と表記した。その他にも、子どもの食事の様子として、「食事することを楽しんでいる」および「自分で食べると決めた量の食事は全部食べる」かについても尋ねた¹³⁾。保護者の幼児への食事の対応や食に関する働きかけ、すなわち保護者が幼児の食事に関わる姿勢については、先行研究¹⁴⁾を参考に「いろいろな食品や料理を食べさせている」、「子どもが嫌い／苦手なものも食事に出している」、「決まった時刻に食事をさせている」、「食事の時間はテレビを消している」、「体によい食べ物や栄養の話をしている」、「好き嫌いをしないように言っている」、「食べ残しをしないように言っている」の項目を設定した。間食については、「間食の質・量を決めて与えている」か否かを尋ね、間食の与え方として「時間を決めてあげることが多い」、「甘いものは少なくしている」、「スナック菓子を与えることが多い」などの項目からあてはまるものを選択してもらった。

（3）統計解析

統計解析には、統計ソフトIBM SPSS Statistics 26（日本アイ・ビー・エム（株）、東京）を使用し、有意水準は両側検定で5%とした。質的データについては、カイ二乗検定によって検討した。クロス集計表で期待度数が5未満のセルが全てのセルに対して20%以上ある場合には、Fisherの正確確率検定を用いた。非認知能力の解析では、

Mann-WhitneyのU検定を採用した。なお、未回答は欠損値として扱い、解析ごとに除外した。質問項目に対する回答人数の割合は、未回答者を除いた割合として示した。

(4) 倫理的配慮

本研究は、園長を通じて、調査対象となる幼児の保護者ならびに担任保育者に対して事前に文書を配布し、研究目的と内容の説明を行い、研究参加の同意を得た上で行った。保護者からの記入済みの質問紙の提出をもって、当該幼児の研究への参加の同意が得られたこととした。質問紙調査は無記名式で行い、個人が特定できないようID番号で管理した。なお、本研究は十文字学園女子大学の倫理審査委員会において、審査を受け承認を得たものである（倫理審査委員会承認番号：2020-005）。

3. 調査結果

保護者向けの質問紙への記入者の内訳は、幼児の母親が45名（95.7%）、父親が2名（4.3%）であった。子どもの食べ物の好き嫌いの有無について尋ねたところ、「まったくない」という回答は得られなかった。嫌い／苦手な食べ物が「少しある」者は21名（46.7%）、「いくつかある」者は16名（35.5%）、「とても多い」者は8名（17.8%）であった。“嫌いな食べ物も食べる”幼児は16名（34.0%），“嫌いな食べ物は食べない”幼児は31名（66.0%）であり、“食べたことがないものも食べる”幼児は22名（46.8%），“食べたことがないものは食べない”幼児は25名（53.2%）であった。また、給食を“いつも全部食べている”幼児は31名（66.0%），“残すことがある”幼児は16名（34.0%）であった。

(1) 幼児が食事に向き合う姿勢と非認知能力との関連

表1には、幼児が食事に向き合う姿勢ごとの非

認知能力について、まとめて示した。幼児の嫌い／苦手な食べ物へ向き合う姿勢別の非認知能力については、“嫌いな食べ物も食べる”群は、“嫌いな食べ物は食べない”群と比べ、「遊びや生活の中で自発的な姿がみられる」、「遊びや生活において最後までやりとげようとする姿がみられる」、「物事を明るく楽観的に捉える」、「友達と折り合いをつけることができる」、「思ったことを言葉で友達に伝えることができる」、「生活力がある」（いずれも $p < 0.01$ ）、「友達と一緒に協力することができる」、「友達の気持ちに共感することができる」（いずれも $p < 0.05$ ）の得点において、それぞれ有意に高値を示した。

幼児の食べたことのない食べ物へ向き合う姿勢別の非認知能力については、“食べたことがないものも食べる”群は、“食べたことがないものは食べない”群と比べ、「遊びなどで集中して取り組む」、「物事を明るく楽観的に捉える」、「友達と一緒に協力することができる」、「友達と折り合いをつけることができる」、「思ったことを言葉で友達に伝えることができる」（いずれも $p < 0.01$ ）、「大人に言われたことを素直に受け入れる」、「友達の気持ちに共感することができる」、「生活力がある」（いずれも $p < 0.05$ ）の得点において、それぞれ有意に高値を示した。

幼児の保育所における給食時の様子別の非認知能力については、給食を“いつも全部食べている”群では、“残すことがある”群と比べ、「物事を明るく楽観的に捉える」、「友達と一緒に協力することができる」、「大人に言われたことを素直に受け入れる」（いずれも $p < 0.01$ ）、「遊びなどで集中して取り組む」、「思ったことを言葉で友達に伝えることができる」、「生活力がある」（いずれも $p < 0.05$ ）の得点において、それぞれ有意に高値を示した。

(2) 幼児が食事に向き合う姿勢と保護者が幼児の食事に関わる姿勢との関連

表2には、幼児が食事に向き合う姿勢ごとの保

表1 幼児が食事に向き合う姿勢ごとの非認知能力得点

嫌い/苦手な食べ物に向き合う姿勢		食べたことのない食べ物に向き合う姿勢		保育所における給食時の様子					
嫌いな食べ物も食べる (n = 16)	嫌いな食べ物は食べない (n = 31)	食べたことがないものも食べる (n = 22)	食べたことがないものは食べない (n = 25)	いつも全部食べている (n = 31)	残すことがある (n = 16)				
	p値†		p値†		p値†				
遊びや生活の中で自発的な姿がみられる	4.2 ± 0.9	3.5 ± 0.7	0.007	4.0 ± 1.0	3.6 ± 0.7	0.051	4.0 ± 0.8	3.3 ± 0.8	0.160
遊びや生活において最後までやりとげようとする姿がみられる	4.2 ± 0.9	3.4 ± 0.7	0.003	3.9 ± 1.0	3.5 ± 0.7	0.053	3.8 ± 0.9	3.4 ± 0.8	0.133
遊びなどで集中して取り組む	4.3 ± 0.7	4.0 ± 0.6	0.086	4.4 ± 0.7	3.9 ± 0.5	0.005	4.2 ± 0.7	3.9 ± 0.3	0.026
物事を明るく楽観的に捉える	4.0 ± 1.0	3.3 ± 0.7	0.005	3.9 ± 0.9	3.2 ± 0.8	0.009	3.8 ± 0.8	3.0 ± 0.8	0.005
友達と一緒に協力することができる	4.0 ± 1.0	3.2 ± 0.8	0.010	3.9 ± 1.0	3.1 ± 0.8	0.008	3.7 ± 1.0	2.9 ± 0.7	0.006
大人に言われたことを素直に受け入れる	3.8 ± 1.0	3.4 ± 0.9	0.192	3.8 ± 0.9	3.2 ± 1.0	0.039	3.8 ± 0.8	2.9 ± 0.9	0.002
友達の気持ちに共感することができる	3.8 ± 1.2	3.0 ± 0.9	0.022	3.7 ± 1.1	2.9 ± 0.9	0.010	3.5 ± 1.1	2.9 ± 0.9	0.056
友達と折り合いをつけることができる	3.5 ± 1.2	2.5 ± 0.8	0.002	3.3 ± 1.1	2.4 ± 0.8	0.005	3.0 ± 1.1	2.4 ± 0.6	0.102
思ったことを言葉で友達に伝えることができる	4.0 ± 1.0	3.0 ± 0.9	0.002	3.9 ± 0.9	2.9 ± 0.9	0.001	3.6 ± 1.0	2.8 ± 0.9	0.013
必要な時にはがまんすることができる	3.9 ± 1.0	3.4 ± 0.8	0.056	3.6 ± 1.0	3.4 ± 0.8	0.430	3.6 ± 0.9	3.3 ± 0.8	0.258
生活力がある	4.3 ± 0.7	3.7 ± 0.6	0.005	4.1 ± 0.8	3.7 ± 0.5	0.046	4.1 ± 0.7	3.6 ± 0.5	0.042

† Mann-WhitneyのU検定

平均値 ± 標準偏差

護者が幼児の食事に関わる姿勢について示した。幼児の嫌い／苦手な食べ物へ向き合う姿勢別に検討したところ、子どもには「間食の質・量を決めて与えている」と回答した保護者は、“嫌いな食べ物も食べる”群では13名(81.3%)であり、“嫌いな食べ物は食べない”群の10名(33.3%)と比べて有意に高値を示した($p < 0.01$)。間食の与え方として、子どもに「スナック菓子を与えることが多い」と回答した保護者は、“嫌いな食べ物も食べる”群では1名(6.3%)であり、“嫌いな食べ物は食べない”群の9名(29.0%)と比べて低値傾向を示した($p = 0.071$)。「食事の時間はテレビを消している」と回答した保護者に関しては、“嫌いな食べ物も食べる”群では9名(56.3%)であり、“嫌いな食べ物は食べない”群の9名(29.0%)と比べて高値傾向を示した($p = 0.067$)。表には示していないが、保護者から見たその他の子どもの食事の様子に関して、子どもは「食事することを楽しんでいる」と回答した保護者は、“嫌いな食べ物も食べる”群では14名(87.5%)、“嫌いな食べ物は食べない”群では26名(83.9%)だった。子どもが「自分で食べると決めた量の食事は全部食べる」と回答した保護者は、“嫌いな食べ物も食べる”群では13名(81.3%)と、“嫌いな食べ物は食べない”群の14名(45.2%)と比べて有意に高値を示した($p < 0.05$)。

幼児の食べたことのない食べ物へ向き合う姿勢別に検討したところ、子どもに「いろいろな食品や料理を食べさせている」と回答した保護者は、“食べたことがないものも食べる”群では18名(85.7%)であり、“食べたことがないものは食べない”群の16名(64.0%)と比べて高値傾向を示した($p = 0.090$)。「食事の時間はテレビを消している」と回答した保護者は、“食べたことがないものも食べる”群では13名(59.1%)であり、“食べたことがないものは食べない”群の5名(20.0%)と比べて有意に高値を示した($p < 0.01$)。子どもに「体によい食べ物や栄養の話をしている」と回答した保護者は、“食べたことが

ないものも食べる”群では18名(81.8%)と、“食べたことがないものは食べない”群の13名(52.0%)と比べて有意に高値を示した($p < 0.05$)。子どもに「好き嫌いをしないように言っている」と回答した保護者については、“食べたことがないものも食べる”群では22名(100.0%)と、“食べたことがないものは食べない”群の21名(84.0%)と比べて高値傾向を示した($p = 0.071$)。子どもには「間食の質・量を決めて与えている」と回答した保護者は、“食べたことがないものも食べる”群では16名(72.7%)であり、“食べたことがないものは食べない”群の7名(29.2%)と比べて有意に高値を示した($p < 0.01$)。さらに間食について、保護者が「時間を決めてあげることが多い」と回答したのは、“食べたことがないものも食べる”群では13名(59.1%)と、“食べたことがないものは食べない”群の6名(24.0%)と比べて有意に高値を示した($p < 0.05$)。子どもの間食で「甘いものは少なくしている」と回答した保護者については、“食べたことがないものも食べる”群では8名(36.4%)と、“食べたことがないものは食べない”群の1名(4.0%)と比べて有意に高値を示した($p < 0.01$)。子どもに「スナック菓子を与えることが多い」と回答した保護者は、“食べたことがないものも食べる”群では1名(4.5%)であり、“食べたことがないものは食べない”群の9名(36.0%)と比べて有意に低値を示した($p < 0.01$)。表には示していないが、保護者から見たその他の子どもの食事の様子に関して、子どもは「食事することを楽しんでいる」と回答した保護者は、“食べたことがないものも食べる”群では22名(100.0%)であり、“食べたことがないものは食べない”群の18名(72.0%)と比べて有意に高値を示した($p < 0.05$)。子どもが「自分で食べると決めた量の食事は全部食べる」と回答した保護者は、“食べたことがないものも食べる”群では17名(77.3%)と、“食べたことがないものは食べない”群の10名(40.0%)と比べて有意に

表2 幼児が食事に向き合う姿勢ごとの保護者が幼児の食事に関わる姿勢

	嫌い／苦手な食べ物に向き合う姿勢		食べたことのない食べ物に向き合う姿勢		保育所における給食時の様子	
	嫌いな食べ物も食べる (n = 16)	嫌いな食べ物は食べない (n = 31)	食べたことがないものも食べる (n = 22)	食べたことがないものは食べない (n = 25)	いつも全部食べている (n = 31)	残すことがある (n = 16)
	p値†	p値†	p値†	p値†	p値†	p値†
いろいろな食品や料理を食べさせている	12 (80.0)	22 (71.0)	18 (85.7)	16 (64.0)	24 (80.0)	10 (62.5)
子どもが嫌い／苦手なものも食事に出している	15 (93.8)	24 (77.4)	20 (90.9)	19 (76.0)	25 (80.6)	14 (87.5)
決まった時刻に食事をさせている	16 (100.0)	29 (93.5)	22 (100.0)	23 (92.0)	29 (93.5)	16 (100.0)
食事の時間はテレビを消している	9 (56.3)	9 (29.0)	13 (59.1)	5 (20.0)	14 (45.2)	4 (25.0)
体によい食べ物や栄養の話をしている	13 (81.3)	18 (58.1)	18 (81.8)	13 (52.0)	21 (67.7)	10 (62.5)
好き嫌いをしないように言っている	15 (93.8)	28 (90.3)	22 (100.0)	21 (84.0)	30 (96.8)	13 (81.3)
食べ残しをしないように言っている	16 (100.0)	28 (90.3)	22 (100.0)	22 (88.0)	29 (93.5)	15 (93.8)
間食の質・量を決めて与えている	13 (81.3)	10 (33.3)	16 (72.7)	7 (29.2)	19 (61.3)	4 (26.7)
時間を決めてあげることが多い 甘いものは少なくしている スナック菓子を与えることが多い	9 (56.3)	10 (32.3)	13 (59.1)	6 (24.0)	14 (45.2)	5 (31.3)
	5 (31.3)	4 (12.9)	8 (36.4)	1 (4.0)	8 (25.8)	1 (6.3)
	1 (6.3)	9 (29.0)	1 (4.5)	9 (36.0)	3 (9.7)	7 (43.8)

† カイ二乗検定 (期待値が5未満の場合はFisherの正確確率検定)

名 (%)

高値を示した ($p < 0.05$)。

保育所における給食時の様子別に検討したところ、給食を「いつも全部食べている」群では、子どもには「間食の質・量を決めて与えている」と回答した保護者の人数(割合)が19名(61.3%)であり、給食を「残すことがある」群の4名(26.7%)と比べて有意に高値を示した ($p < 0.05$)。また、子どもに「スナック菓子を与えることが多い」と回答した保護者は、給食を「いつも全部食べている」群では3名(9.7%)であり、給食を「残すことがある」群の7名(43.8%)と比べて有意に低値を示した ($p < 0.05$)。

4. 考察

本研究では、保育所に通う幼児を対象とし、非認知能力と関連のある食事に向き合う姿勢についての検討を行い、さらに幼児が食事に向き合う姿勢とその保護者が幼児の食事に関わる姿勢との関連について調べた。

非認知能力に関する多くの項目において、“嫌いな食べ物も食べる”幼児は“嫌いな食べ物は食べない”幼児と比べて、“食べたことがないものも食べる”幼児は“食べたことがないものは食べない”幼児と比べて、給食を“いつも全部食べている”幼児は“残すことがある”幼児と比べて、それぞれ得点が有意に高くなることが示された。これらの結果から、嫌いな食べ物も食べる、食べたことのないものも食べる、給食を残さないといった、食事に対して前向きな姿勢の幼児においては非認知能力が高くなること、あるいは非認知能力の高い幼児では食事に対して前向きになることが推察された。特に、“嫌いな食べ物も食べる”群では、“嫌いな食べ物は食べない”群と比べ、「遊びや生活の中で自発的な姿がみられる」、「遊びや生活において最後までやりとげようとする姿がみられる」の項目の得点が有意に高値を示したことから、嫌いなものや苦手なものを食べることができたという達成感が、遊びや生活の場面

で前向きに取り組むことにつながっている可能性が考えられ、今後のより詳細な検討が望まれた。先行研究において、非認知特性の要素である「忍耐力」と認知能力との間には関連があることが報告されており、運動遊びをはじめとする日常生活における様々な活動を通して物事に粘り強く取り組む経験をする事で、忍耐力や認知能力を育むことの重要性が示唆されている^{15, 16)}。嫌いな食べ物も食べるという姿勢は、食べる“こと”に粘り強く取り組む経験とも言えるため、嫌いな食べ物も食べるということが、運動遊びやスポーツ活動同様に、「忍耐力」を高めるという観点においても有効である可能性が考えられた。

幼児が食事に向き合う姿勢とその保護者が幼児の食事に関わる姿勢については、本研究結果より、“嫌いな食べ物も食べる”幼児の保護者は、“嫌いな食べ物は食べない”幼児の保護者と比較し、子どもに間食を与える際は質や量を決めて与えているという特徴があることが示された。また、間食の与え方として、時間を決めてあげることが多いと回答したのは、“嫌いな食べ物も食べる”幼児の保護者では56.3%、“嫌いな食べ物は食べない”幼児の保護者では32.3%という結果であった。先行研究において、間食について「時間を決めていない」、「子どもが欲しがったときに与える」、「親が適当に与える」ことは、「食欲なし／むら食い」の要因になることが報告されている¹⁷⁾。幼児期は食を営む力の「基礎」を培う時期であり、自身に見合った間食の摂り方の調節をすることは困難なため、好きなものを好きなだけ、好きなタイミングで食べるということにならないよう、保護者による間食の管理が欠かせない。保護者が子どもが欲しがるとそのまま内容や量、時間を考えずに間食を食べさせるという、不適切な間食の与え方をすると、「嫌いな食べ物を食べなくても間食を食べればよい」という考えから、嫌い／苦手な食べ物にも挑戦するという姿勢が形成されなくなることが懸念される。さらに、「お腹が空いたら間食を食べればよい」という考えから、食

事を完食することの意味の理解につながらず、空腹と満腹のリズムが形成されないことから、空腹の状態ですべての食事を迎えることができなくなり、結果として、朝・昼・夕と三度の食事を完食しないことが常習化すると推察された。また、保育所において提供される給食は昼食としての位置づけであり、個別に配慮のできる家庭での食事と異なり、幼児の嫌いな食べ物や苦手な食べ物が提供される機会も多いと考えられるため、本研究では給食に向き合う姿勢についても検討した。その結果、給食を“いつも全部食べている”幼児の保護者は、給食を“残すことがある”幼児の保護者と比較し、子どもに間食を与える際は質や量を決めて与えており、スナック菓子を与えることは多くはないという特徴があることも示された。これらの結果から、給食に限らず、嫌い／苦手な食べ物や食事を残さず食べられるようにするためには、家庭における間食の与え方が重要になると考えられた。先行研究において、離乳期の菓子類の摂取がそれ以降も継続する可能性が示されていることから¹⁸⁾、不適切な間食の摂取による発育への影響だけでなく、非認知能力の発達への影響についても考慮し、地域の子育て家庭に対する食支援を担う保育所や保健センター等において、離乳期の段階で、保護者に対して子どもの間食に関する教育が必要であると推察された。

幼児期の子どもは、他のライフステージと比較し、初めて食べる食べ物に遭遇する機会が離乳期に次いで多く、食経験を積むのに重要な時期と考えられる。残さずに食事を食べるためには、「食べたことのないものを食べる」という姿勢は欠かすことができない。そこで本研究では、食べたことのない食べ物へ向き合う姿勢別の食事の状況についても検討したところ、「食べたことがないものも食べる」幼児は、「食べたことがないものは食べない」幼児と比べて、食事をすることを楽しんでいる、自分で食べると決めた量の食事は全部食べるという姿勢も備わっていることが示された。そして、「食べたことがないものも食べる」

幼児の保護者は、「食べたことがないものは食べない」幼児の保護者と比べて、子どもに好き嫌いをしないように言っており、実際にいろいろな食品や料理を食べさせているという特徴もあることが示された。さらに、「食べたことがないものも食べる」幼児の保護者は、「食べたことがないものは食べない」幼児の保護者と比べて、体によい食べ物や栄養の話をしており、食事の時間はテレビを消しているという特徴があること、間食は質や量、時間を決めて与えており、甘いものやスナック菓子を与えることはあまりないという特徴があることが示された。食べたことがないものも食べることができるか否かに関わる要因のひとつとして、新奇な食物や飲み物を恐れ躊躇する傾向を示す概念である食物新奇性恐怖があげられる。食物新奇性恐怖を過大に持つことは、偏食傾向を強化し、食べられない野菜の種類増加などの不適切な食事内容につながりやすくなること、母親と共同した食行動は好き嫌いを減らすのに有効な手段となることが先行研究において報告されている¹⁹⁾。これらより、楽しく集中して食事ができる環境を整える、幼児に対して食に意識を向ける声掛けをする、親子で偏りなくいろいろな食べ物を食べる、個食にならないよう保護者と子どもで同じ食事を共にする、間食の与え方に配慮するということが、幼児が「食べたことのないものも食べる」という姿勢を身につける上で有効であると推察され、幼児の健康な食習慣の基盤を確立する上でも、非認知能力の発達の観点からも重要であると考えられた。

本研究には、以下に述べる限界がある。まず、本研究は1つの保育所で得られた結果であり、対象者数が少なく、地域特性や保育特性による影響について考慮できなかった点である。非認知能力は年齢が高くなるにつれて高くなる¹²⁾という特徴があることから、今後は調査対象を拡大し、幼児の年齢や生まれ月を考慮した上でより詳細な検討を行う必要がある。また、本研究は横断研究であったため、今後は本研究で得られた結果に

関連する要因や因果関係を明らかにすべく、縦断研究も視野に入れた検討を行いたい。

以上のような限界は有するものの、本研究では、幼児の非認知能力と食事に向き合う姿勢との関連、さらに幼児が食事に向き合う姿勢と保護者が幼児の食事に関わる姿勢について示すことができた。幼児期は、非認知能力を育成することが重要な時期であり、食育を行う際は食を営む力の「基礎」を培うことを目標とする。今後は、本研究で得られた結果を踏まえた、人が生きていく土台となる“非認知能力”と“食を営む力の「基礎」”を相互的に高めることが可能になる食育プログラムの作成と検証が望まれる。

謝辞

本研究を行うにあたり、ご協力賜りました保育園の先生方、保護者の皆様にご心より感謝申し上げます。

参考文献

- 1) 無藤隆 (2016) 生涯の学びを支える「非認知能力」をどう育てるか：これからの幼児教育、ベネッセ教育総合研究所、p.18-21
- 2) ジェームス・J・ヘックマン (2015) 『幼児教育の経済学』(大竹文雄解説、古草秀子訳)、東洋経済新報社
- 3) 厚生労働省 (2018) 保育所保育指針解説
<https://www.mhlw.go.jp/file/06-Seisakujouhou-11900000-Koyoukintoujidoukateikyoku/0000202211.pdf> [2021.9.28アクセス]
- 4) 内閣府・文部科学省・厚生労働省 (2018) 幼保連携型認定こども園教育・保育要領解説
https://www8.cao.go.jp/shoushi/kodomoen/pdf/youryou_kaisetsu.pdf [2021.9.28アクセス]
- 5) 文部科学省 (2018) 幼稚園教育要領解説
https://www.mext.go.jp/component/a_menu/education/micro_detail/_icsFiles/afieldfile/2018/04/25/1384661_3_3.pdf [2021.9.28アクセス]
- 6) 厚生労働省 (2015年) 乳幼児栄養調査結果の概要
<https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000134208.html> [2021.9.28アクセス]
- 7) 灰藤友理子、山川佳那子、小瀬千晶、吉野世美子、米浪直子 (2021) 偏食の観点からみた幼稚園児の食習慣に関するパス解析：日本家政学会誌、72巻、4号、p.187-196
- 8) 會退友美、赤松利恵、杉本尚子 (2013) 幼児期前期における嫌いな食べ物の質的变化に関する縦断研究：栄養学雑誌、71巻、6号、p.323-329
- 9) 深澤向日葵、吉井瑛美、會退友美、赤松利恵、長谷川智子、福田一彦 (2021) 母親の食生活リテラシーと幼児の食生活の課題との関連—朝食欠食、不規則な食事時刻、偏食に焦点をあてて—：日本健康教育学会誌、29巻、2号、p.182-188
- 10) 塚原康代 (2003) 保護者の食意識と子どもの食生活・身体状況—ライフステージ別相違点と相互関連性—：栄養学雑誌、61巻、4号、p.223-233
- 11) 淀川裕美 (2019) 5歳児の園における食事の課題に関する分析—園児の描画及びインタビューと保育者のインタビューから—：保育学研究、57巻、2号、p.43-54
- 12) 西坂小百合、岩立京子、松井智子 (2017) 幼児の非認知能力と認知能力、家庭でのかかわりの関係：共立女子大学家政学部紀要、63号、p.135-142
- 13) 吉井瑛美、伊東奈那、福岡景奈、赤松利恵 (2018) 「家庭における子どもの主体的な食行動」尺度の開発：日本健康教育学会誌、26巻、3号、p.221-230
- 14) 木田春代、武田文、門間貴史、朴峠周子、浅沼徹、藤原愛子、香田泰子 (2015) 母親の就業状況別にみた幼児の偏食とその関連要因：民族衛生、81巻、1号、p.3-14
- 15) 杉浦ひなの、春日晃章、大坪健太、佐藤善人、小長谷研二 (2021) 幼児の認知能力と非認知特性の関連：教育医学、66巻、4号、p.270-276

- 16) 山北満哉、安藤大輔、佐藤美理、秋山有佳、鈴木孝太、山縣然太郎 (2018) 子どものスポーツ活動とGrit (やり抜く力) の関連：横断研究：日本健康教育学会誌、26巻、4号、p.353-362
- 17) 会退友美、赤松利恵 (2010) 幼児の発達過程を通じた食欲と間食の内容・与え方、体格の検討：日本公衆衛生雑誌、57巻、2号、p.95-103
- 18) 会退友美、秋山陽子、赤松利恵、杉本尚子 (2010) 離乳期の子どもの間食に関する縦断研究—離乳期の菓子類の摂取と幼児期の間食—：栄養学雑誌、68巻、1号、p.8-14
- 19) 淀川尚子、徳永淳也、丸谷美紀、波多野浩道 (2016) 母子の食物新奇性恐怖と食生活コミュニケーションが野菜摂取におよぼす影響：民族衛生、82巻、5号、p.183-202