

夕食(その2)

目次

要 約	2
はじめに	6
1. 夕食の風景	7
● 夕食のおかず	7
● 食事のようす	11
● 食事中の会話	14
2. 子どもたちの食生活	17
● 食事としつけ	17
● 食事と健康(ダイエット)	20
3. 子どもにとっての食事	24
● 食事の楽しさ	24
● 食事に対する不満・要求	26
● 4食の比較	28
地球社会の子どもたち ⑬ 日本-その4 学校史を手がかりとして	深谷昌志 31
資料1 調査票見本	38
資料2 学年・性別集計表	47

※おことわり：本文中に使用した写真は、本文・テーマとはいっさい関係ありません。

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>					
<input type="checkbox"/>	調	査	レ	ポ	ー	ト	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	夕	食	(そ	の	2)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	要	約				<input type="checkbox"/>	

東京学芸大学大学院生 森川浩珠

1. 夕食の品数

子どもの食卓風景を見てゆくと夕食の皿数にはバラツキが多く、1品から11品以上と、一汁一菜派からグルメ派まで、幅が広い。家庭のライフスタイルの多様化か。(表1)



2. 少食の子ども

夕食のときに出されるメニューは、86%が子どもを特別扱いしていない。しかし出されたものを全部食べた子は3分の2にすぎない。また「おかわり」をする子は3割にすぎず、飽食の時代の影が見える。

(図2、図3、図4)



3. 好きな料理

子どもの好むメニューは、やはり「オカーサンヤスメ」「ハハキトク」的な、スナック風料理が多い。(表2)



4. 食事時間

夕食時間に1時間前後をかける家は1割強でしかなく、グルメ時代といわれていても、日本はまだやはり「早食い」文化の中にあるといえそうだ。(図5)



要約

5. 食事室

食事室はまだ43%が「すわる」形であり、テレビのない部屋も28%でしかない。ただし、「すわる場所が決まっていない」という昔ながら考えられないスタイルをもつ家も、29%ある。(図7)



6. 好ききらい

好ききらいの「ぜんぜん・あまりない」子は43%。「とても・わりと多い」子は30%。食欲は全体に衰退気味で、「とてもある」子は22%でしかない。(図14、図17)

● 調査概要

1. 調査主題 夕食
2. 調査視点 一日の食事の中で、大きな存在である夕食を中心として、子どもたちにとっての食べることの持つ意味、実態をさぐ

ってみる。

3. 調査項目 夕食で食べたもの、好きな料理、お母さんは料理が上手か、夕食について思うこと、食べるときに心がけていること、など。

7. もっとやせたい

自分の体型の評価はバランスがとれているのに「やせたい子」は「太りたい子」よりもはるかに多く、現代人のヤセ願望がここにも表れている。(図16)

8. 食べる楽しさ

夕食を「おいしかった」と評価する者は多く、「楽しかった」とも言っており、一日の食事(間食を含めて)のうちでは、一番評価が高いものの、それでも「テレビを見る、友人とおしゃべり、スポーツ」の楽しさからみると、「食べる」楽しみはそれを下回るようである。(図23、図25)



4. 調査時期 1989年5月～7月
5. 調査対象 東京、埼玉、千葉、神奈川の小学4・5・6年生
6. 調査方法 学校通しによる質問紙調査

7. サンプル数 (人)

学年/性	男子	女子	計
4年	114	121	235
5年	276	258	534
6年	271	248	519
計	661	627	1,288



はじめに

朝食抜きで登校し、体の不調感を訴える子ども。バランスのとれていない母親の手抜き料理。食事マナーの乱れや食生活の不規則さ。家族団らんの役割を果たさなくなってきた夕食など、子どもの食事や食生活に関するさまざまな問題が指摘され続けている。

この『モノグラフ・小学生ナウ』でも、vol.1-9「子どもと朝食」、vol.2-2「子どもと給食」、vol.2-3「子どもと夕食」、vol.6-4「おやつ」、vol.8-8「給食(2)」など、子どもたちの食生活についてのレポートを作成してきた。

そこでもう一度、本号で彼らの夕食のようすを中心に紹介しながら、子どもたちにとって、食べることの意味、家族や友だちと食事することの楽しさが何であるのかなどを考えてみたい。

1. 夕食の風景



◇◇◇ 夕食のおかず ◇◇◇

まず気になるのは、子どもたちが毎日、家でどんなものを食べているかである。そこで、「あなたのきのうの夕食について教えてください」として、いっしょに食べた人や食べたときのようすなども含めて、食事の内容について聞いてみた。ここで指定した『きのう』が、たまたま特別な日で、ふだんの食事とは違っている場合も中にはあるだろうが、一応、子どもたちのいつもの食事にとらえることにした。

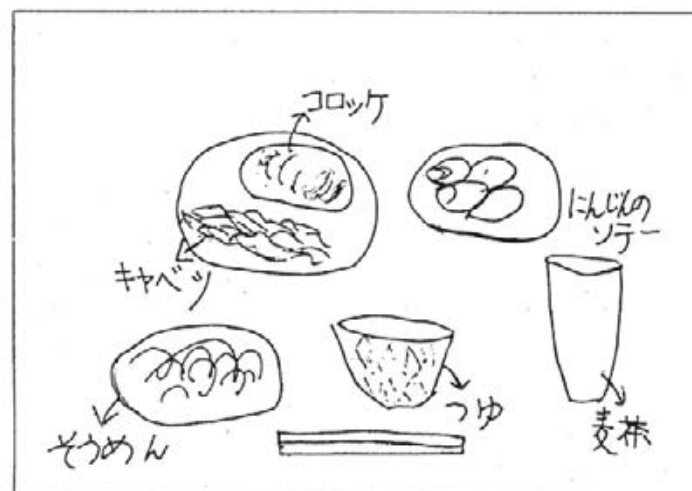
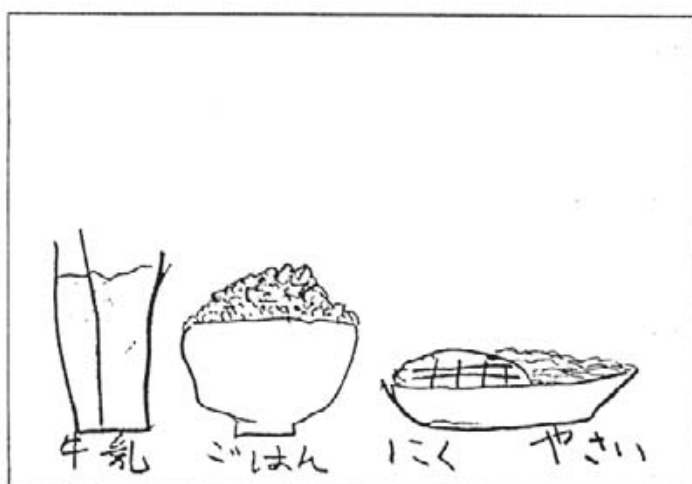
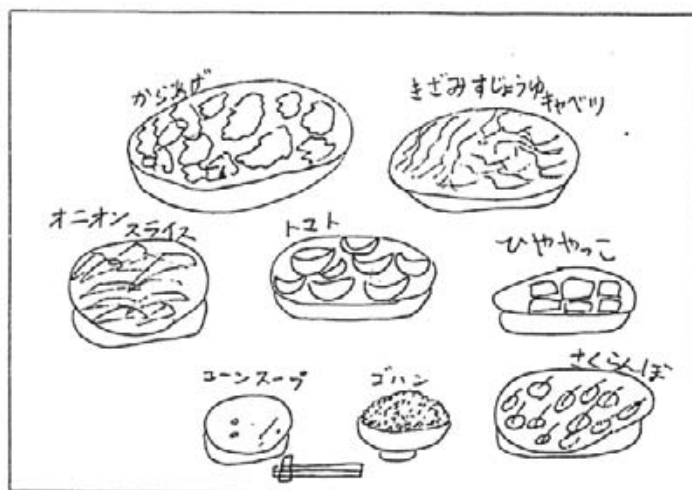
図1に、きのうの夕食に食べたものを、ことばで解説もつけながら、絵に表してもらったものをいくつか掲げた。

さて、まず、みそ汁やつけ物なども含めて、おかずが何皿テーブルの上に並んでいたか見てみよう。

表1は、料理の数を表したものである。1品から多い子では20品以上と答えた子中にはいて、かなりの開きがみられるが、3品から6品が中心で、平均すると4.4品となる。すなわち、ごはんがあって、みそ汁やスープなどの汁物、肉や魚を中心にしたメインディッシュ、野菜などの副菜やサラダ、つけ物などが、やはり一般的な夕食の内容となっているのであろう。料理の分け方の問題などもあって一概には言えないが、それにしても意外に皿数が多く、単品のものに比べて栄養的にバランスのとりやすい食事なのではないかと期待がもてる。

またその子どもたちが食べたものが、家族と同じものであったかどうかを尋ねたのが図2である。86%の子が（量は別として）家族

図1 きのうの夕食



と同じ料理を食べており、残りの14%が、おとなのものに手を加えたり、あるいは子ども用として別のものを食べている。食事内容としては、小学校の高学年はすでにおとなと変わらないのが現状のようである。

しかし、出されたものを全部食べたのは3分の2で、3人に1人は食べ残している(図3)。量的に多すぎたのか、あるいはきれいなものがあって食べなかったためかわからないが、この食べ残しをしたのは、男子より女子のほうに多い。

また、図4のように食べ盛りであるはずの子どもたちが、おかわりをすることも少なく、3割しかいない。しかもやはり、女の子と6年生が特に少ないのが気になるところである。

ちなみに、「好きな料理」を自由にあるだけ書いてもらったのをまとめたのが表2であ

る。「オカーサンヤスメ」とか、「ハハキトク」などと皮肉られるが、カレーライスやハンバーグ、サンドイッチ、焼きそば、ぎょうざ、とんかつ、スパゲティーなどをあげた子が多く、短時間で手軽に作れるものがほとんどである。また、野菜の煮物や焼き魚など、和風の料理より、シチューやグラタンなど洋風のものの人気は圧倒的に高いことがわかる。そして、煮物や蒸し物など手間のかかるものより、チャーハンなどの炊め物や、からあげ、コロッケなどの揚げ物を好んでいるようで、油分やカロリーのとりすぎを心配してしまう。

しかし、いつもこのように好きな料理ばかりを食べているわけではないだろう。やはり栄養価やバランスのとれた食事ということを考えると、あまり子どもたちの好みを重視せずに献立を立てるほうがよいのかもしれない。

表1 料理の数(お皿の数)

(%)										
1品	2品	3品	4品	5品	6品	7品	8品	9品	10品	11品~
3.2	7.4	13.4	19.3	17.3	13.1	6.8	4.0	2.4	3.5	9.6

図2 家族と同じものか



図3 残したか

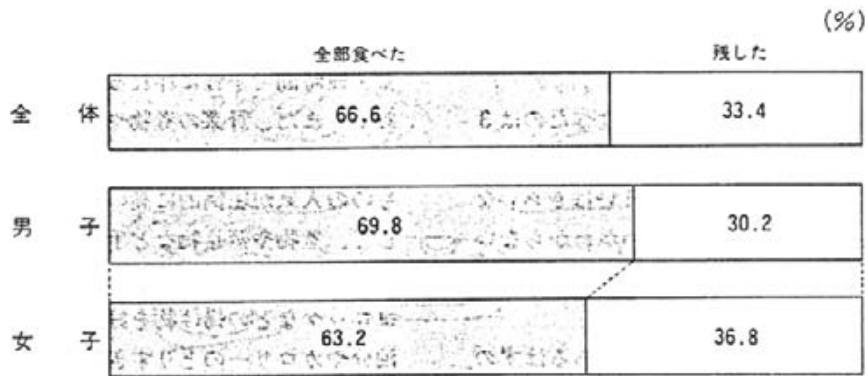


図4 おかわり

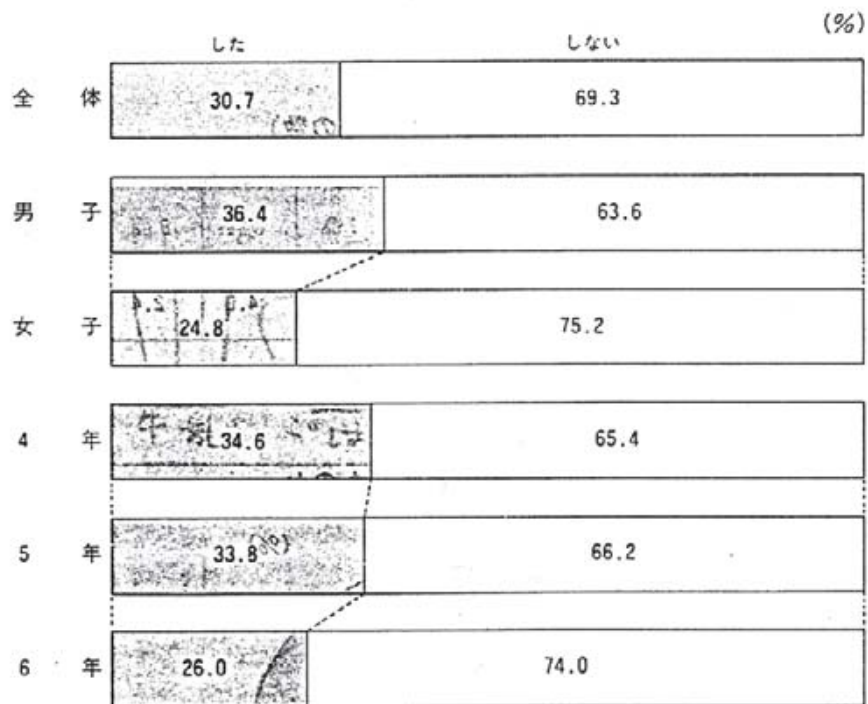


表2 好きな料理(ベスト10)

好きな料理(ベスト10)		10位以下(順不同)	
1位	カレーライス	グラタン	たまごやき
2位	ハンバーグ	コロッケ	ソーセージ
3位	ぎょうざ	からあげ	すし
4位	とんかつ	エビフライ	肉
5位	ラーメン	焼き肉	かつどん
6位	チャーハン	すき焼き	ピザ
7位	サンドイッチ	天ぷら	フライドチキン
8位	スパゲティー	チキンライス	オムライス
9位	やきそば	ポテトフライ	スクランブルエッグ
10位	シチュー		

食事のようす

夕食の中身がわかったところで、次に、どんなふうに食事をしたのか、そのようすについて見ていきたい。

365日毎日食べる夕食だが、その時間がおよそ決まっているという家庭は6割、日によって異なるという家が4割と(表3)、小学生のいる家庭のわりには、意外に時間が固定していない家が多い。体のことを考えれば、やはり規則的に朝、昼、晩、毎日決まった時間に食事するのが望ましいのだが、親の仕事の都合や、子ども自身の塾やおけいこことなどのスケジュールも影響して、なかなか同じ時間というわけにはいかないのだろう。

さて、だいたい夕食の時間が決まっている場合、何時ごろになるのだろうか。表4をみると早い子では6時前に、遅い子では9時以降に食事をしている。6時半～7時が25%、7時～7時半が30%、7時半～8時が21%と、

6時台から7時台が中心である。

また夕食を食べる時間の長さは、図5に示したように、15分～25分、30分～45分程度で4分の3を占め、30分前後とわりと短い。一日の団らんの時間となるはずの夕食も、ゆっくり食べながら語り合うというよりはむしろ、さっさと食べて、食べ終わってからテレビなど見ながらゆっくりするという形に変わってきているのかもしれない。

それでは、子どもたちは誰といっしょに夕食をとったのだろうか。図6は、「あなたが夕食を食べているときに、家族の人は何をしていましたか」と尋ねて、同席者を調べたものである。ここで求めた同席率とは、家族の人がもともといない場合もあるので、いっしょに住んでいる場合に、その家族がいっしょに食事をした割合が何パーセントになるかを計算したものである。

母親ときょうだい（2人以上いる場合は、年の近いほうのきょうだいについて答えてもらった）は、ほとんどがいっしょに食べており、同席率は85%以上である。そして母親については、子どもが夕食を食べているときに、家にいなかったケースは5%と非常に少ない。しかし1割弱だが、家にいても子どもといっしょに食べなかった母親もいる。お母さんは作る人、子どもは食べる人で、ともにおかずをつつくということがない母子もいる。父親や他の家族の帰りを待っているのかもしれないが、子どもにとっては好ましいことではなさそうだ。

また父親の同席率は50%と、予想通り低い数字である。2人に1人の子がゆうべ食事をお父さんと食べなかったことになる。そして母親と同じく父親も、7%が家にいながら、子どもとともに食事をしていない。帰ってはきたが外食してきたのか、それとも、子どものほうでいっしょには食べたがらないのか、ちょっと気になるところである。

さらに祖父母の同席率も低く、（いる場合に）それぞれ42%、52%であった。全体で見ると、おじいさん、おばあさんといっしょに夕食を食べている子は1割から2割足らずで、昔ながらの食事の作法やしつけも期待できないだろう。

次に、子どもたちがどんな部屋で夕食をとったのかを図7に示した。テーブルにすという洋式派が57%と過半数で、たたみやじゅうたんの上に直接すわる和式派は43%であった。そして、食事のときに家族がすわる場所が決まっているのは7割強、その日によって違うという家も3割弱ある。もっとも、家族がそろって夕食を食べる習慣がなければ、座席も定まらなくなってくるだろうし、特に、たたみの上にテーブルを置いてすわって食べるという場合には、すわる所も固定しにくいだろう。

また、食事室にテレビのある家庭は73%。実際に見るかどうかは別にして、大方の家が食べながらテレビを見られる状態にある。

表3 夕食の時間

(%)

夕食の時間が決まっている	夕食の時間が決まっていない
59.8	40.2

表4 夕食の時間

(%)

6時	6時半	7時	7時半	8時	8時半	9時	9時半
2.3	9.7	24.9	29.6	20.9	6.2	2.7	3.7

図5 食事の時間(長さ)

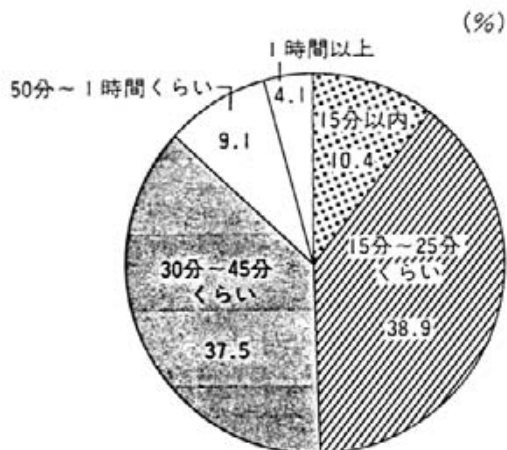
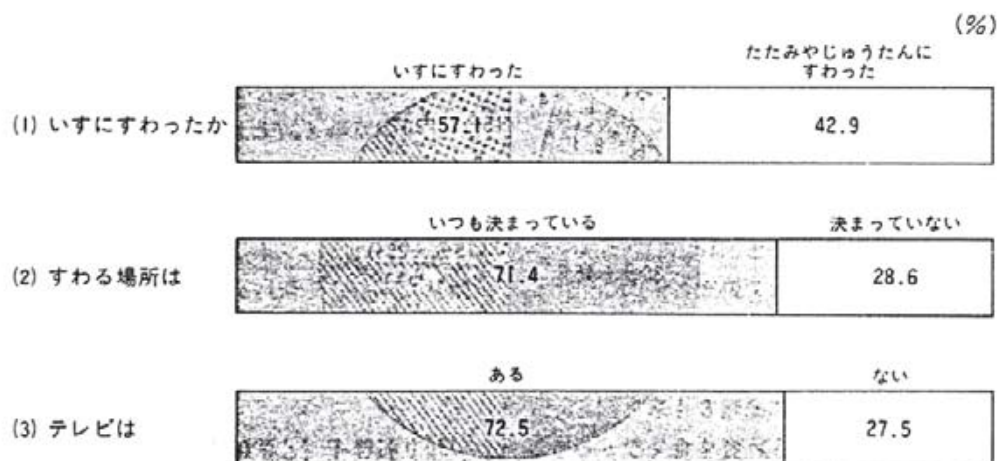


図6 夕食のとき家族は

家族	割合 (%)				同席率 (%)
	一緒に食事をした	一緒に食事しなかった	家にいなかった	その人がいない	
お母さん	84.6	9.1	5.4	0.9	85.5
お父さん	46.6	7.4	40.2	5.8	49.6
きょうだい	82.6	4.8	6.4	6.2	88.1
おばあさん	18.3	5.2	11.8	64.7	51.8
おじいさん	12.2	3.6	72.9		41.7

図7 食事した部屋について



◆◆◆ 食事中の会話 ◆◆◆

夕食といえば、一家団らんの情景が目につく。家族が集まって話をする数少ない機会の一つである。それでは夕食の食卓で、どんな内容の話をしているのだろうか。

図8が示すように「学校でのできごと」「友だちのこと」が最も多く、「よく話す」と「ときどき話す」を合わせてそれぞれ74%、66%、次に多いのが「家の人のこと」である。自分も含めて、お父さんやお母さん、きょうだいなどが、お互いに一日のできごとなどを語り合うのだろう。これが56%である。また食事の内容について、「おいしい・まずい」とか、「今度はこんなものを作ってほしい」なども半数が話している。テレビを見ながら、あるいはテレビにいつも出てくる人や内容が食卓の話題になることも多い。さらに、学校でのできごととも重なってくるが、「先生のこと」

「勉強のこと」も夕食時の会話に含まれることが半数近くある。

これを性別でみると、図9のように、女子のほうが、「学校でのできごと」「友だちのこと」「家の人のこと」「先生のこと」「勉強のこと」など、ほとんどの項目で男子よりよく話しており、女の子のいる食卓の明るさが目につく。学年別では、図10のように6年生になると「学校でのできごと」「友だちのこと」「先生のこと」について話をするものがぐっと少なくなっているのが注目すべき点である。学校のことを口にしなくなるのは、学校での楽しさが減って、イヤなことや辛いことが増えていくからなのか、それとも視野の広がりか。もしかしたら「テレビのこと」が増えているのは、子どもたちのそうした成長の側面を示すものかもしれない。

図8 食事のときの会話

	(%)			
	よく話す	ときどき話す		あまり話さない
学校でのできごと	31.3	42.6		16.0
友だちのこと	26.6	39.1		22.7
家の人のこと	22.7	33.4	28.8	15.1
おいしい・まずいなど	23.3	28.1	27.0	21.6
テレビのこと	22.5	28.5	30.6	18.4
先生のこと	16.5	31.4	33.7	18.4
勉強のこと	16.5	27.8	32.7	23.0

図9 食事のときの会話×性

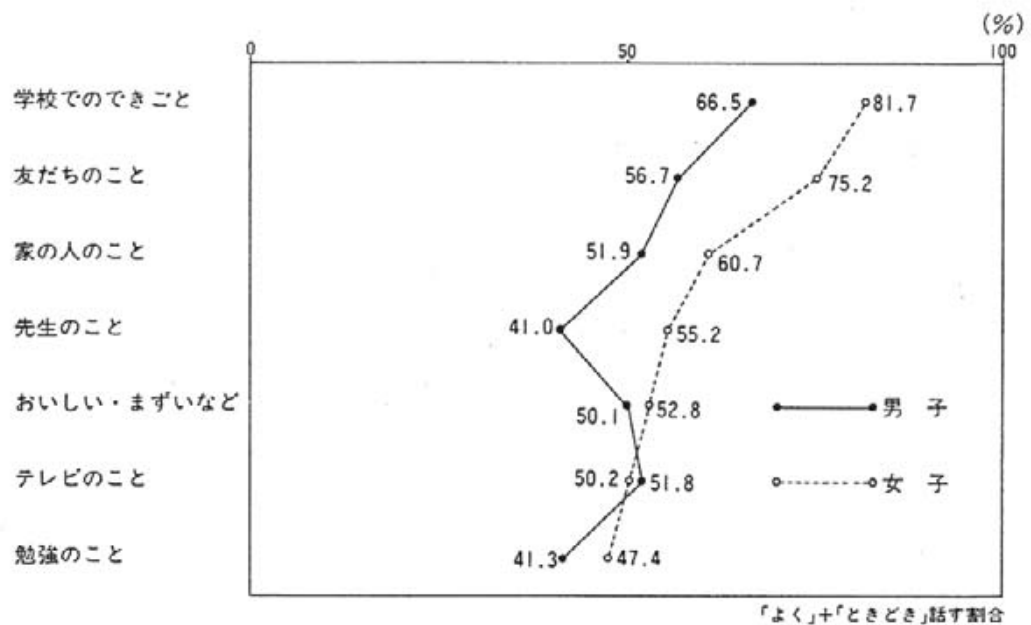
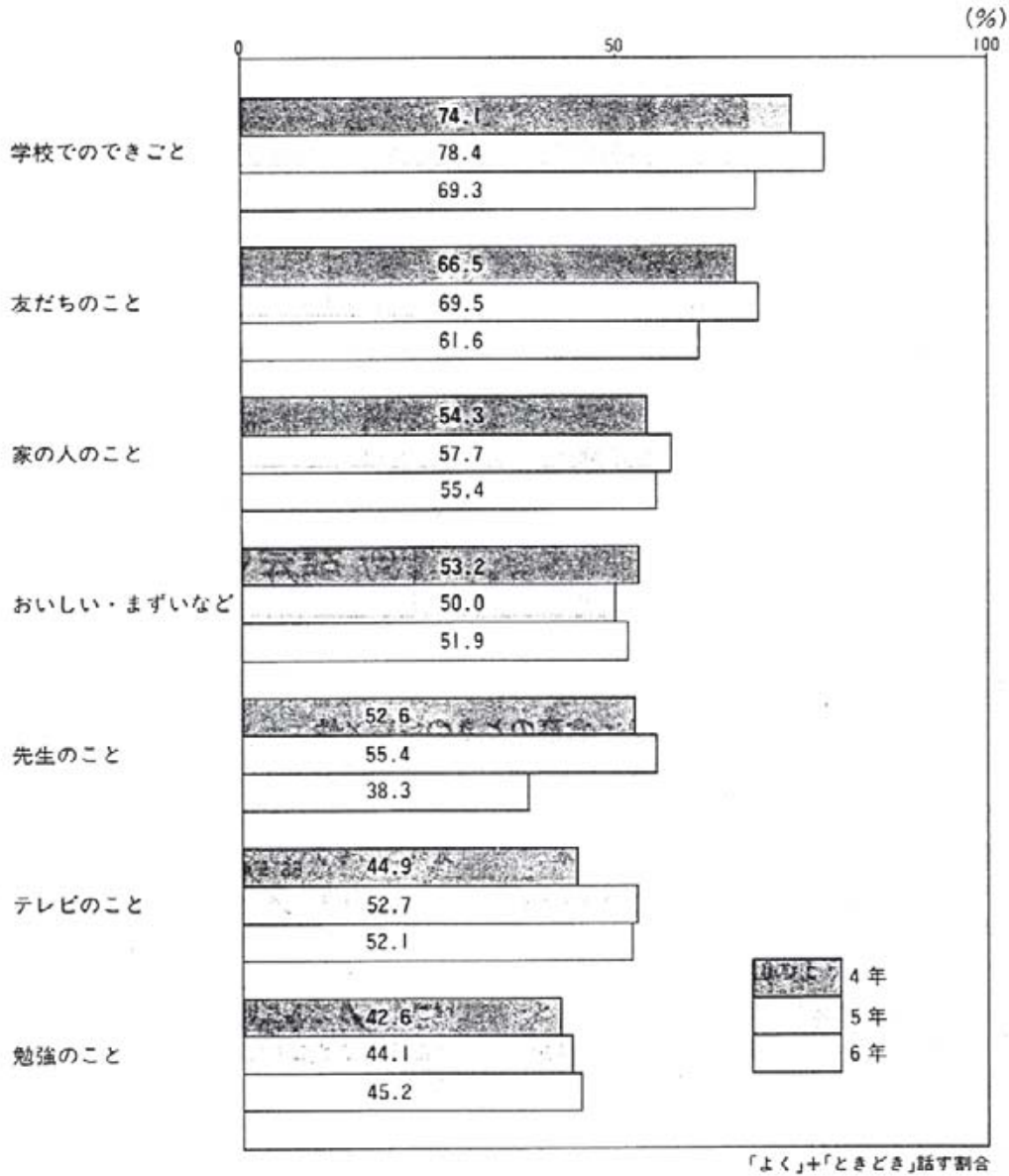


図10 食事のときの会話×学年



2. 子どもたちの食生活



食事としつけ

図11は、子どもたちの夕食のときのようすを表したものである。「ごちそうさま」や「いただきます」などのあいさつは9割近くがしている。しかし、図には示していないが、学年が上がるほどこのあいさつの実行率は低くなっており、やはり親がいつまでも、根気よくしつけていくことが大切だろう。

またテレビが食事室にある家は73%だが（図7）、実際にテレビを見ながら夕食を食べたのは53%と半数である。もちろん、たまたまこの日にはテレビを見なかった子もいるだろうが、単純に計算して、2割はテレビが近くにあっても、食事中にはテレビを見ないといえる。7時～8時の子どもたちのゴールデンタイムに、テレビを見るのを中断する習慣を作っているとは、親として大変な努力だろう。

しかし、できればどの家も食事中くらいは、テレビをとめて、家族で会話を楽しみながらゆっくり食べたいものである。

また、食事の準備や後片づけなどの手伝いをしたのは2、3人に1人の割合でしかない。図12に、食事作りに家族がどのくらい参加するかを示しているので比較してみよう。自分については、「ほとんど毎日」「2日に1度くらい」「週に1度くらい」とほぼ定期的に手伝っているのは4人に1人で、気が向いたり、手伝ってとたのまれれば「たまにする」という子が36%である。そして残りの36%の子は「ほとんどやらない」というお粗末な状況だ。

ちなみに他の家族についてみると、母親は当然のごとく「毎日やっている」が、父親やきょうだい、おじいさんも「ほとんどやらな

い」のがふつうである。おばあさんは同居している場合、半数弱は「ほとんど毎日」何らかの形で、食事作りに参加している。こうしてみるとやはり炊事は「女性の仕事」となっているのが現状らしい。

子どもたちについても、図13のように、学年の上昇とともに手伝いが増えるどころか若干減っており、また学年を問わず性差が大きい。親の側が女の子だけに手伝いを要求することが多いのだろうが、おとなになっても母親や祖母だけがやっている姿を見ていれば、男の子が家事を手伝うことが少ないのも自然

のなりゆきということになる。

さて次に、子どもの好ききらいの有無をみた。図14によると「とても多い」12%、「わりと多い」18%、「少しある」27%で過半数を超え、「ぜんぜんない」という「花まる」の子は17%しかいない。高学年生ほど、好ききらいのある子が多少減ってはいるが、それでも半数以上である。

このように、食事中のテレビや食事作り、マナーや好ききらいなど、まだまだ食卓でのしつけには、たくさん課題が残されているといえそうだ。

図11 子どもたちの夕食のようす

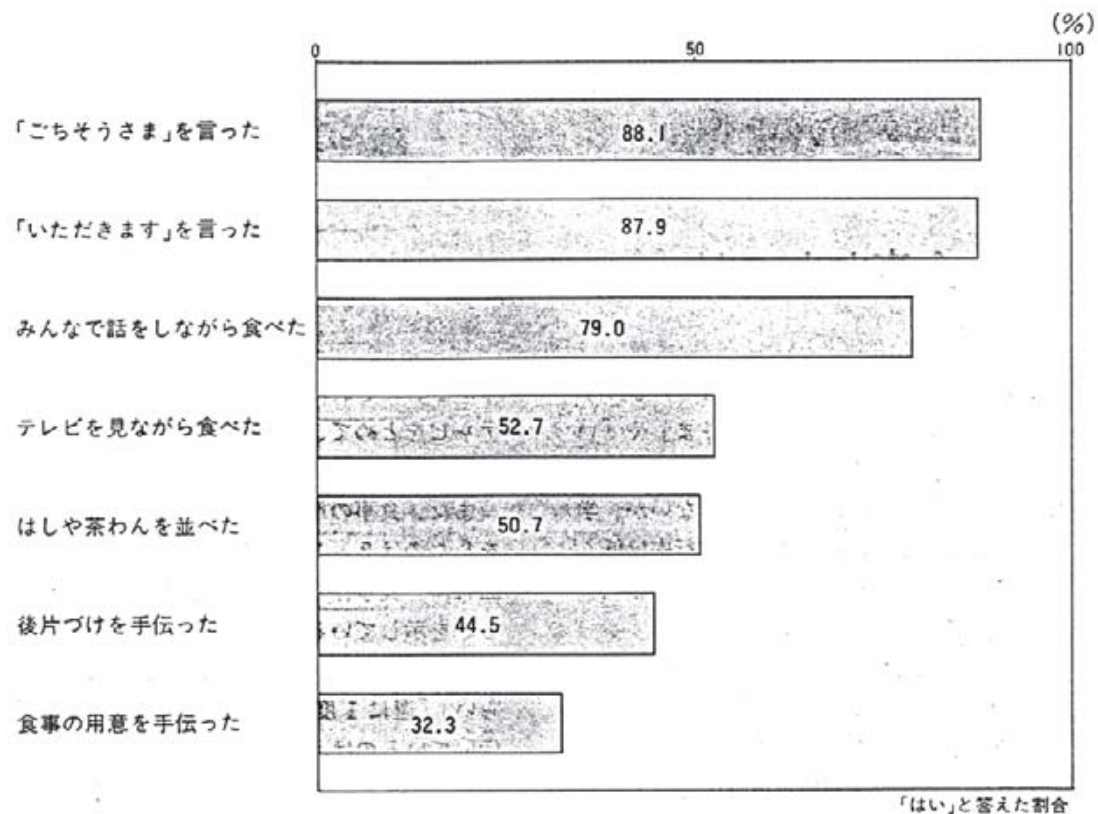


図12 食事作り

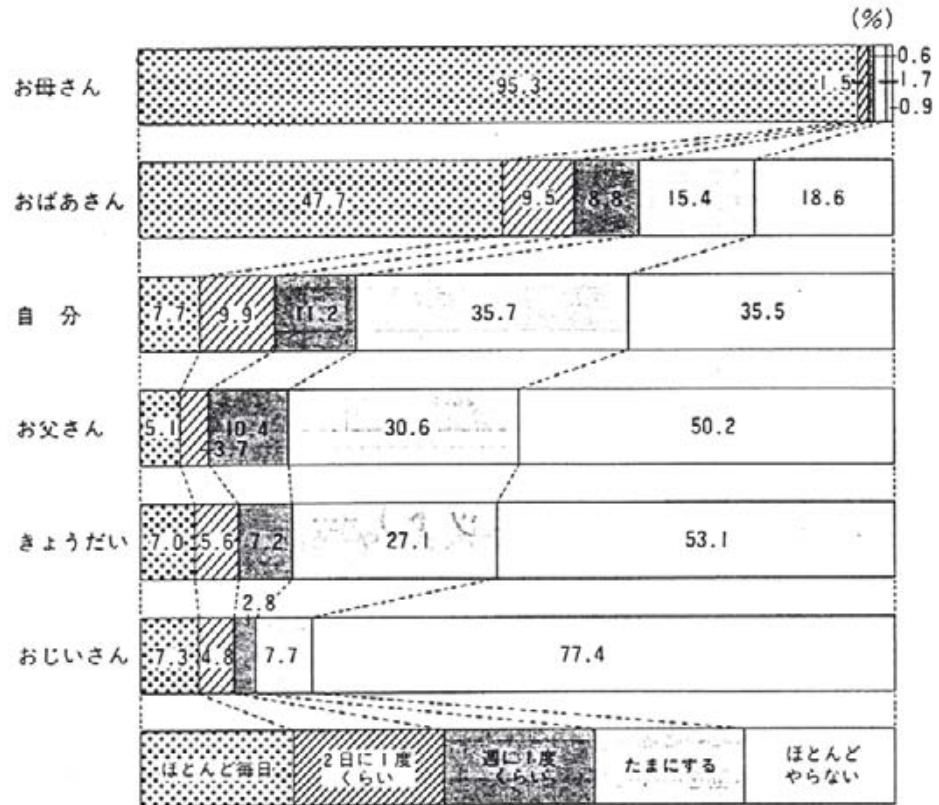
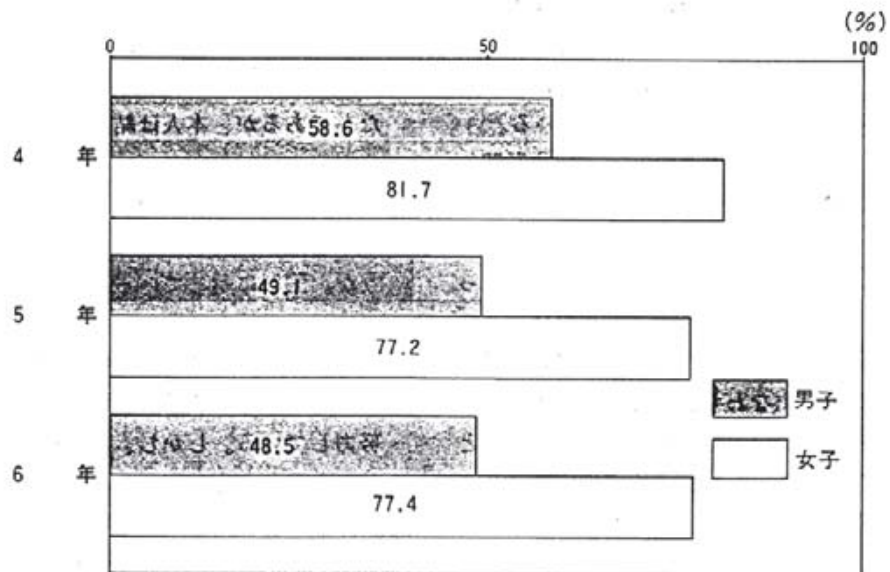


図13 食事の手伝い×性・学年



「ほとんど毎日」～「たまにする」割合

図14 好ききらい

		(%)				
		とても多い	わりと多い	少しある	あまりない	ぜんぜんない
全	体	12.4	18.0	26.6	26.4	16.6
4	年	10.3	17.1	32.4	24.4	15.8
5	年	13.1	19.5	23.7	27.4	16.3
6	年	12.7	16.8	26.9	26.4	17.2

食事と健康(ダイエット)

ヘルシーブームで、体によい食品とかダイエット食品がもてはやされている近ごろだが、本節では、子どもたちの食事を体の健康の面からアプローチしてみたいと思う。

まず、今の自分の体型を「やせているか太っているか」聞いたのが図15である。全体では、「ふつう」と答えた子が49%、「かなり」と「どちらかという」とを合わせて「やせている」が27%、「太っている」が23%と、ほぼ4分の1ずつで、均等な回答である。しかし、4、5、6年と学年を追うごとに自分のことを「太っている」と思っている子が増えている。

また、やせたいか太りたいかという質問に対しては図16のように、「もっとずっと」+「もう少し」やせたいと答えた子(42%)が、太りたいと答えた子(16%)を大きく上回っている。特に、男子より女子、4年生より5・6年生のほうにやせたいと願っている子の割合が高い。すなわち、自分を別に太っていると思っていないのに、今以上にやせたいという願望があり、小学生の段階ですでに「やせている=カッコイイ」という意識があるのだろう。

しかし図17に食欲を、図18に食べる量を尋

ねた結果を示しているが、これらを見る限りでは、食欲はあるし、食べる量も「ふつう」か「よく食べる」ほうだと8割から9割の子が答えており、おとなのようにやせたいからすぐにダイエットを実行するほどまでには至っていない。

体の丈夫さについても図19のように、半数が「ふつう以上に丈夫である」と思っており、「弱いほう」だと感じているのは約1割である。朝礼ですぐに倒れるとか、体育で骨折したりけがをしやすいとよくいわれる子どもたちであるが、本人は結構丈夫なつもりでいるらしい。

さてそれでは、実際にどのくらい食事の中で、食べ物や食べ方に気を配っているのだろうか。図20に示しているように、実際そうしているかどうかは別として、一番気をつけているのは「野菜をたくさん食べる」ことであり、7割近くの子がなるべくそうしようと努力している。しかし、過食や間食、油物や甘いものなどをひかえるという食事規制は、2~3割しか実行していない。これらは、太らないためというよりはむしろ健康を考えて注意しているという程度のものであろう。

図15 自分の体型

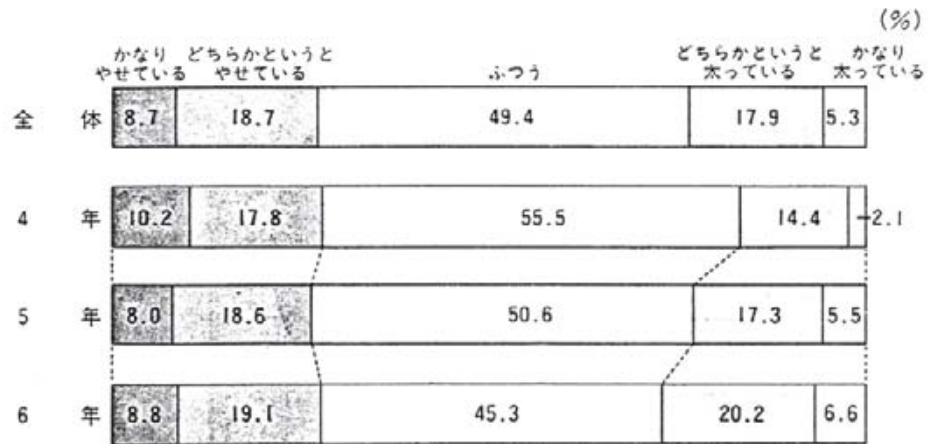


図16 やせたい(太りたい)か

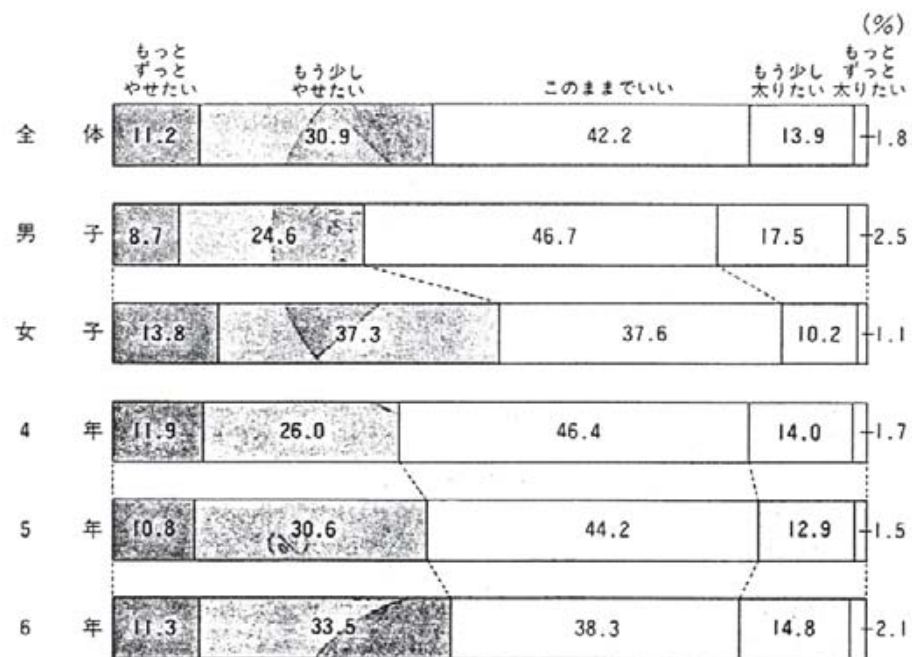


図17 食欲

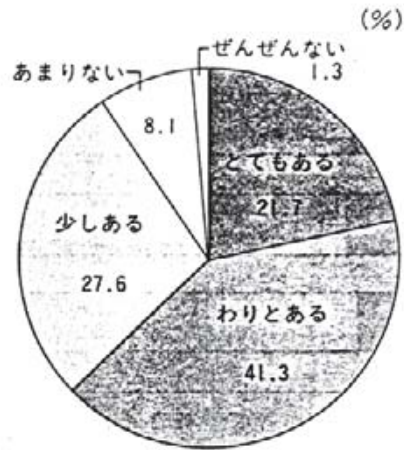


図18 食べる量

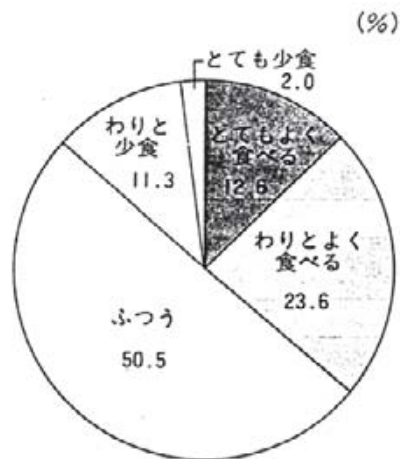


図19 丈夫さ

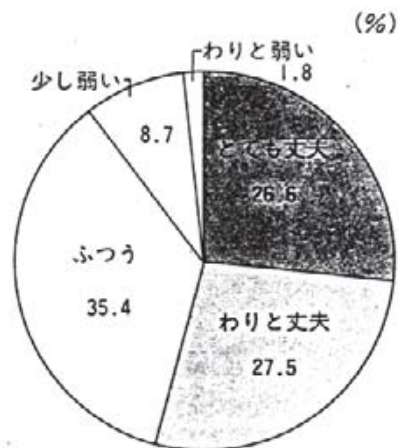


図20 食事の規制

	(%)			
	とてもそう	わりとそう	あまり そうでない	ぜんぜん そうでない
野菜をたくさん食べる	37.3	31.8	21.0	9.9
食べすぎない	11.1	25.7	37.8	25.4
油っこいものをひかえる	10.8	24.1	43.1	22.0
辛いものをひかえる	10.3	19.5	42.7	27.5
甘いものをひかえる	6.0	23.4	47.0	23.6
間食をひかえる	9.3	15.0	41.0	34.7

3. 子どもにとっての食事



◆◆◆ 食事の楽しさ ◆◆◆

1章、2章で子どもたちの夕食のようすを紹介してきたが、次に、どんな気持ちで食事をし、どのくらい食事を楽しみにしているかに目を向けることにしよう。

図21は、夕食のときの気持ちや状態を尋ねた結果である。8割以上の子が空腹の状態でおいしく、楽しく食べていて、食後には満腹になったと答えている。

図22に、自分の母親の料理の腕前を子どもたちに評価してもらったものを掲げているが、これを見ても、「とても上手」と最高点をつけた子が57%、「わりと上手」と合わせると83%にもなる。「少し」+「かなり」下手と評価したのはわずか2.3%である。

このような子どもたちの回答からすると、食事はさぞかし楽しいことなのだろうと思われるが、その楽しさを他の行為と比較させたのが図23である。夕食を食べることを「楽しい」と答えたのは「とても」と「わりと」を合わせて83%と確かに多いが、「テレビを見たり」「友だちとおしゃべりをしたり」「スポーツをしたり」することと比べたら、「とても楽しい」割合は高くない。昔のように、食べるものがなかった時代とは違って、空腹を満たす意味での食べることの楽しさよりも、家族や友だちといっしょに何かをする楽しみのほうが、もしかすると大きいのかもれない。

図21 夕食のときの気持ち

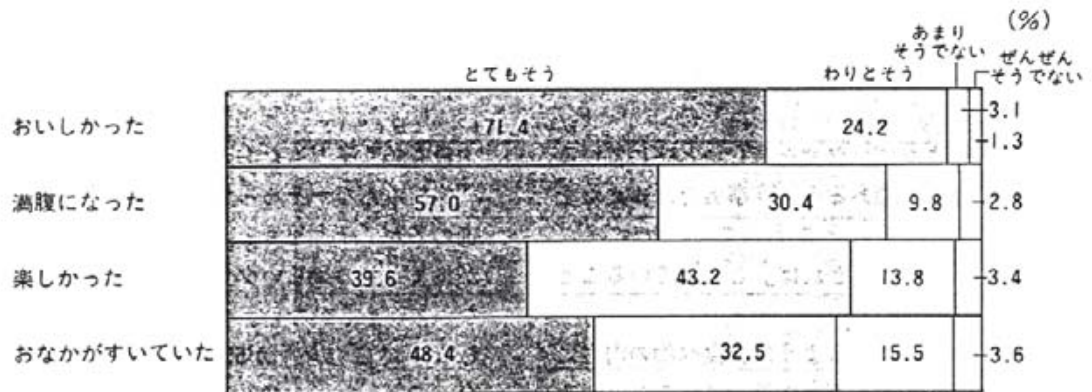


図22 母親の料理の腕前

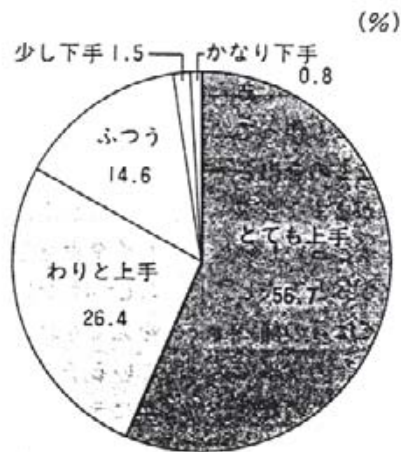
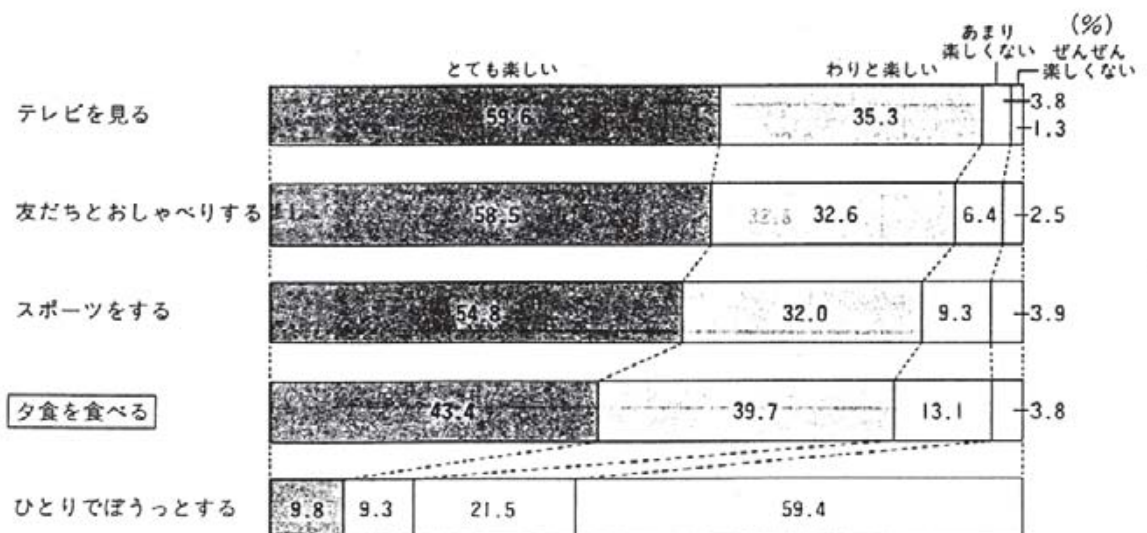


図23 食事の楽しさ



食事に対する不満・要求

以上のように、夕食を楽しんでいる子がほとんどであるという事実をふまえた上で、さらに「もっとこうしてくれれば」「こんなふうに食事できれば」と望んでいることを聞いてみた。

図24に示しているように、食べ物の内容については、やはり不満に思っていることや改善を望んでいることはさほど多くはない。その中で、「同じものばかり作らないでほしい」という、料理のマナー化をきらう子が「とても」と「わりと」で全体の45%いて、これが最も子どもたちの求めていることのようにである。また「自分の好きなものをいつも作ってほしい」(40%)、「自分のきらいなものを出さないでほしい」(39%)というわがままな要求も4割弱ある。それから、「もっとおいしいものを作ってほしい」「献立をもっと工夫してほしい」という、母親にとっては耳の痛い要望も3分の1程度ある。結局、今の食事でも満足はしているが、自分の好きなものだけを、しかもマナーにならないように作ってくれればという、都合のいい願いである。

また、食事時の家族の態度や自分への注意に対する不満についてはさまざまだ。

最も強く子どもたちが望んでいることは、「家族みんながそろっての食事」であり、7割の子が「そう思う」としている。家族全員が集まっての楽しい夕食にまさるごちそうはないのかもしれない。また「食事中にお説教しないでほしい」が65%、「食べ方を注意しないでほしい」が40%と、食べているときくらい叱らないでほしいというのが正直な子どもの気持ちであろう。しかし、食事中に食事マナーを教えるのは親の役目であるから、こればかりは子どもの要求を受け入れるわけにはいかないだろう。同様に、「食事中に勉強の話をしなくてほしい」44%、「もっと楽しい話をしながら食べたい」59%と、子どもたちはとにかく、いやなことは忘れて、愉快地楽しく夕食をと願っているわけである。テレビのしつけについては前にも述べたが、「テレビを見てもおこらないで」というのは禁止されている子の言うことであろうか。とはいえ、現にテレビを見ながら食事している子が半分いることを考えると、当然のことながら、結局子どもたちはみんなテレビを見ながら食事をしたいと望んでいるわけで、テレビなしでは一時も過ごせないのかと心配になってしまう。

図24 食事に関する要求・不満

(1) 食べ物の種類や量について (%)

	とてもそう思う	わりとそう思う	あまりそう 思わない	ぜんぜん そう思わない
同じものばかり作らないでほしい	18.0	26.5	32.8	22.7
自分の好きなものをいつも作ってほしい	19.2	20.4	36.5	23.9
きれいなものを出さないでほしい	17.5	21.2	31.0	30.3
もっとおいしいものを作ってほしい	16.8	17.6	34.8	30.8
献立をもっと工夫してほしい	14.7	18.3	39.1	27.9
残してもおこらないでほしい	13.7	13.2	30.4	42.7
もっとたくさんのおかずを作ってほしい	10.8	14.9	45.6	28.7

(2) 食事の仕方や態度について (%)

	とてもそう思う	わりとそう思う	あまりそう 思わない	ぜんぜん そう思わない
家族みんなでそろって食べたい	47.0	22.7	15.1	15.2
食事中にお説教しないでほしい	42.0	23.2	17.8	17.0
もっと楽しい話をしながら食べたい	36.7	22.7	19.4	21.2
テレビを見てもおこらないでほしい	26.4	19.1	23.3	31.2
食事中に勉強の話をしないでほしい	24.0	19.5	32.0	24.5
食べ方を注意しないでほしい	20.6	19.4	32.8	27.2
もっとゆっくり食べさせてほしい	15.9	12.1	35.1	36.9
ずわっている席をかわってほしい	12.4	6.7	22.4	58.5

4食の比較

さて、これまで子どもたちの夕食のようすを中心に、彼らの食生活を眺めてきたが、最後に、朝食、昼食（給食）、夕食、プラス間食も含めてそれらの食事を、食べる量やおいしさ、楽しさなどについて、子どもたちに比較してもらったものを見ていくことにする。

図25にその結果を示している。まず食べる量であるが、最もよく食べるのはやはり夕食である。時間的に考えても、せわしない朝や決められた時間内に食べなくてはならない昼と違って、ゆっくりと、たくさん食べられるのであろう。給食については、クラスで一定の量が決まっており、自分だけ何杯もおかわりをするというわけにはいかないのが、「たくさん食べる」という子は少ないが、「わりと食べる」と答えた子が6割と多い。予想通り間食もよく食べているが、3回の食事と比べれば量的に少ないのは当然である。しかし、間食を「ほとんど食べない」という子は16%しかいないのが現状である。

次に、食事のおいしさについては、夕食、間食、朝食、給食の順においしいと評価されている。いつも「おいしい」と言って食べている給食であるが、それ以上に家の食事をおいしいと感じており、母親にとってはうれしい話である。けれども気になるのは、子どもたちが朝食よりも間食のほうを「おいしい」と

していることで、きちんとした食事よりも、塩からいスナック菓子や甘いチョコレートなどを好むようになるのは、やはり問題であろう。

また栄養面では、夕食と給食に比べて、朝食や、特に間食の評価が低い。おやつはおいしいけれども栄養はあまりないものであると、子どもたち自身もわかってはいるようである。給食を「たくさん栄養のあるもの」と思っている子が6割近くもいるのは、日ごろ教師たちにそう言い聞かされているからであろう。

食べるときの楽しさも、夕食と給食が9割の子から楽しいと高く評価されている。朝食は、短時間で忙しく食べることが多いので、楽しさを感じるまでには至らないのだろう。

また、食べた後の満足感、いわゆる満腹感についても、やはり夕食、給食、間食、朝食の順となっている。

こうして見てみると、今さらながら夕食というものの重要性を感じずにはいられない。一日の食事の中で、子どもたちが最も楽しく感じ、たくさん食べることのできる夕食であるから、今以上に家族がもっと夕食の時間を大切に、ただ食べるという行為だけでなく、家族の団らんや子どものしつけの場として有効に使いたいものである。

図25 食事の比較

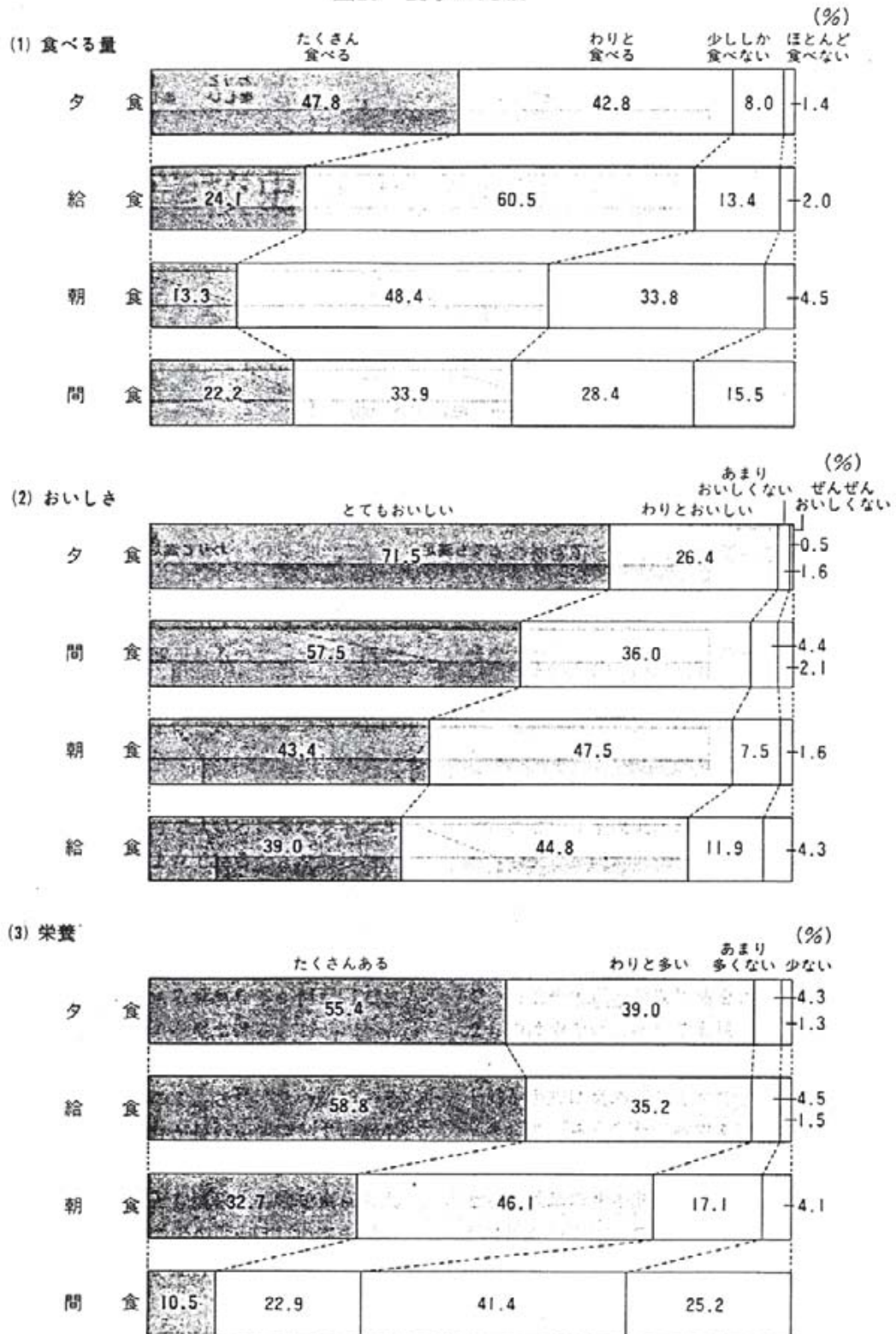
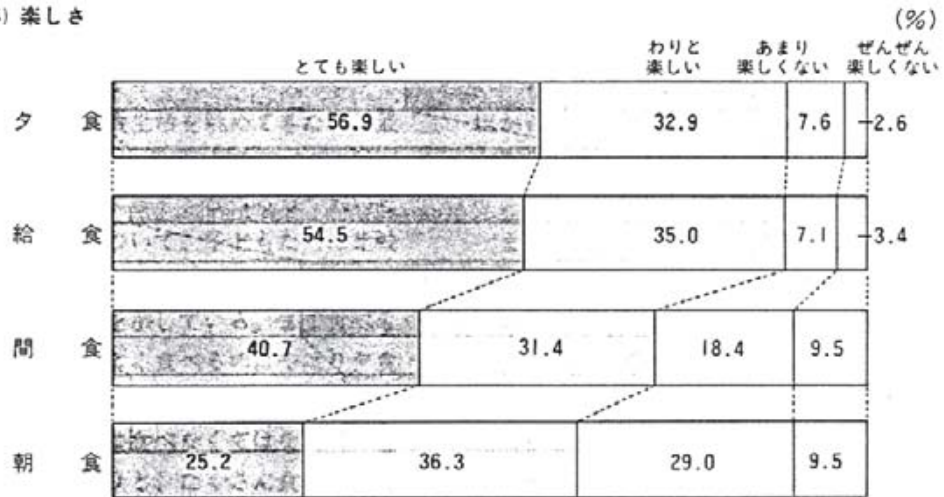


図25 食事の比較

(4) 楽しさ



(5) 満足感

