

# 保育園児の食感獲得の課題と 「おこさませんべい」の活用について

家政学部食物学科 食物学専攻

青木萌夏 佐藤あや

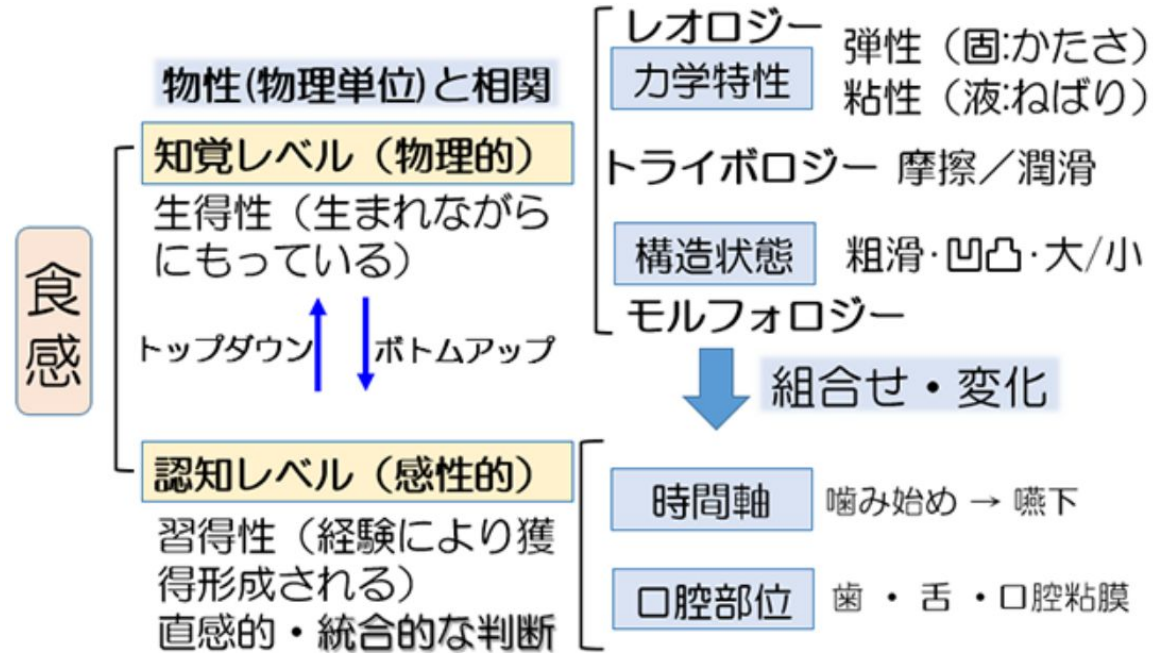
# 背景

食べることは、生きるための基本であり子どもの健やかな心と身体の発達に欠かせないものである。

厚生労働省は、「楽しく食べる子ども」になっていくことを目指しており、乳幼児期から発育発達段階に応じた豊かな食の体験を積み重ね、五感を使っておいしさの発見を繰り返す経験が重要であると報告されている。

おいしさを感じるためには、多様な食感を楽しむ感性を経験から獲得することが必要となる。

## 食感の分類



# 目的

本研究では、6つの保育園の食育の実態を把握し、特に食べ物の食感を体験させるための取り組みとその課題、また子どもたちの「かじり取り」の能力獲得の問題を明らかにした。

今回は、保育園児の食育において離乳から広く利用されているお子様向けのせんべいに着目し、岩塚製菓株式会社の「岩塚のおこさませんべい」を活用した食育が問題解決に向けた取り組みになるかを検討した。

# 方法

**調査期間** 2023年10月～11月

**調査対象者** 大妻女子大学食物学科卒業生で保育園に栄養士として勤務する5名と保育士1名

## **調査方法**

### アンケート調査の実施方法

園を訪問し直接的聞き取り 1名

オンラインを活用してインタビュー 4名

メールを活用して実施 1名

### 調査内容

対象者の食感に対する意識と園の食育の現状を調査

3社のお子様向けせんべいの比較

# 結果

## 【1】調査対象者と施設の概要

保育園	勤務年数	保育園	所在地
A	5年	A保育園	千葉県流山市
B	5年	社会福祉法人B保育園	東京都府中市
C	3年	株式会社C保育園	東京都江東区
D	5年	社会福祉法人D保育園	東京都西東京市
E	2年	E保育園	埼玉県吉川市
F	2年	Fナーサリー	東京都千代田区

対象者は保育園に所属する栄養士6名。勤続年数2年目が2名、3年目が1名、5年目が3名。

# 【2】食育の実際の内容と理想の食育

## 1.園児に対する食育内容

項目	施設数
食事時の声掛け	6
調理体験	5
野菜の皮むき (下処理)	4
保育園で野菜栽培	3
野菜スタンプ	1
地域の方との交流	1

子どもたちに食への興味を持たせるため、食材を見せる、直に触れる、料理の過程の変化を見せるなど体験型の食育を計画している保育園が多い。

## 2.保護者に対する食育内容

項目	詳細	施設数
おたより	献立	6
	レシピ	3
	食材の知識	2
	旬の食材	2
	食育活動の様子	1
試食会・質問会		2
	食育に「噛むことについて」を実施	1

おたよりを通じて献立や子どもたちの様子、食に関する知識を保護者に伝えている。また、給食の試食会や質問会など対面でのコミュニケーションを取っている。

### 3.栄養士が考える理想の食育プログラム

項目	施設数
噛んでるところを見せる	2
食事前に説明した食材を用いた給食を食べる	2
自然に触れる(芋掘り等)	1
地域との繋がり	1
保護者向けの相談会	1

保育園の食育は、食べることは楽しいことであるという認識を養うことを目的とし、五感で生きる力を感じてほしいという思いが込められていた。

### 【3】食感についての食育の有無

食感に直接的に焦点を当てた取り組みはなかったが、食育の中で自然に食感についても伝えたいという意見が多く工夫があった。

#### 1. 保育園ごとの食感に対しての工夫

	声掛け	食材を大きく切ってかじり取らせる	硬いものを給食に出す	同じ食材で切り方を変える
A	○			
B	○			
C	○			○
D	○	○	○	
E	○			
F	○			

保育園Cは、食材の切り方をあえて統一せず、様々な食感を感じることができるよう工夫。

保育園Dは、食材を大きく切ったり硬いものやシャキシャキのものを提供したりして、かじり取りの練習をさせている。



## 2.保護者に対する食感(噛むこと)の食育の有無

	食育の場を設ける	質問会、試食会
A	○	
B		○
C		
D		○
E		
F		

保育園Aは、年4回の食育の1回を「食感」について取り上げている。

保育園Bは、年に1～2回質問会において「食感や噛むこと」の質問を受けることがある。

保育園Dは、月に1度の試食会において、「食感や噛むこと」の相談に回答している。

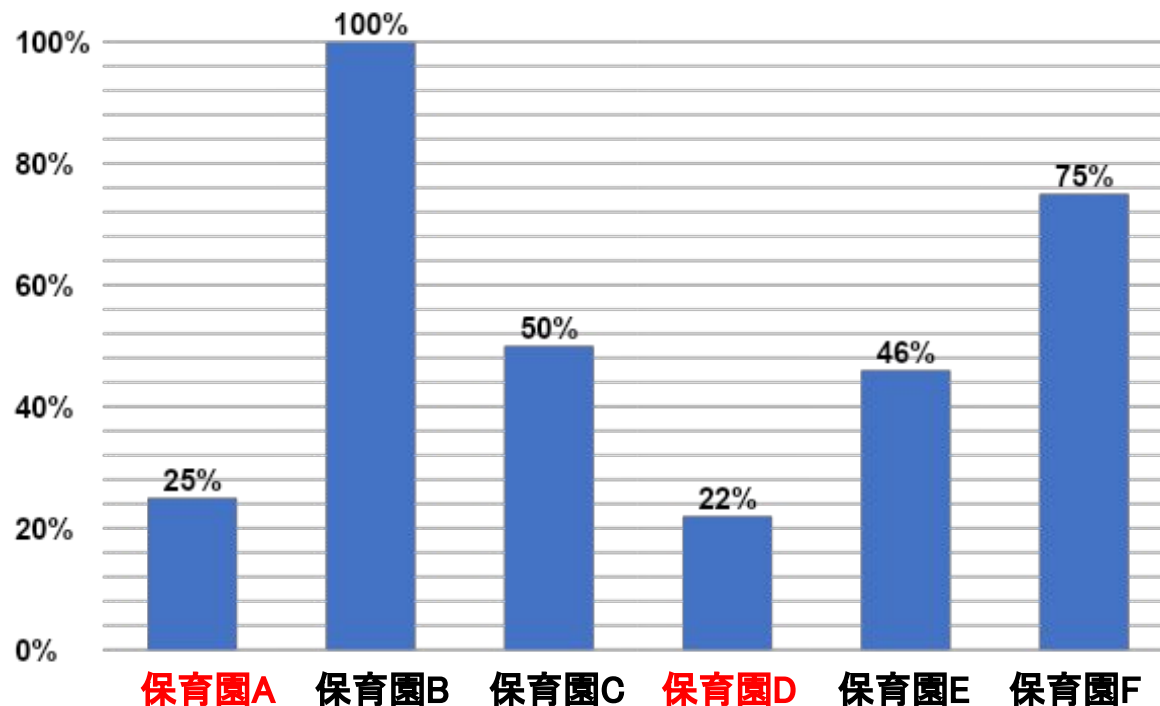
# 【4】かじり取りの実態について

## 1.かじり取り困難な園児の状況

### かじり取れていないと判断した理由

判断理由	施設数
噛みきることができない	3
前歯でかじれていない	1
口に入れたときに吐き出す	1
口に詰め込みすぎてしまう	1
顎の力だけでなく、頭を後ろにのけぞった力を使ってかじる	1
前歯で削るようにかじる	1
口を大きく開けようとしない	1

### かじり取り困難な0歳児の割合



全ての保育園で、例年1人以上はかじり取り困難な園児がいる。

かじり取りが困難な園児は一口を予測することが苦手な場合が多く、口に詰め込みやすいという特徴があった。

保育園Aと保育園Dは、かじり取り困難な園児が少ない。

## 2.かじり取りができない ことによる影響

影響	施設数
発育の遅れ(身体・言葉、食形態、話し方、咀嚼力)	2
食への興味・集中力がない	2
食の選択肢が狭まる	1
咀嚼力低下により誤嚥の可能性	1
口を大きく開けられない	1
食事が楽しくない	1
ごはんの時間が長い	1

## 3.かじり取り困難な園児が かじり取れないもの

特徴	施設数
硬いもの	3
水分量が少ないもの	1
煮ても食感が残るもの	1
繊維が長い肉類	1
すりつぶしにくい葉物野菜	1
口のサイズよりも大きいもの	1
軟らかく口に詰め込みやすいもの、ちぎれるもの	1
歯で削れる軟らかさのもの	1

かじり取りは、機能や発達に影響があると考えている。

家庭で月齢に合った離乳食を与えていない園児では、発育の遅れに影響していると感じていた。

かじり取れないものは園児によって様々であり、特に硬いものをかじり取れない。

## 【5】保育園ごとの取り組みとかじり取れない園児の関連

	食感や噛むことに対する取り組み	かじり取れない園児の人数(%)
A	保護者に対する「噛むこと」の食育	3 / 12人 (25%)
B	給食の時間で声掛け	6 / 6人 (100%)
C	給食の時間で声掛け	3 / 6人 (50%)
D	食材をかたく、大きく、食感を残しかじり取りをさせる	2 / 9人 (22%)
E	給食の時間で声掛けは、誤嚥の可能性を考慮し安全の声掛けが多い	7 / 15人 (46%)
F	給食の時間で声掛け	3 / 4人 (75%)

保育園Aは、保護者に対して「噛むこと」についての食育を年に1回実施。

保育園Dは、給食に意識して硬いものや大きいものを出して提供し、食感を残しかじり取りの練習、調理はやわらかく煮すぎないように意識する。

 噛むことや食感に対して積極的に活動している保育園Aと保育園Dは、かじり取りが苦手な園児が少ない。

## 【6】園児の「食感」獲得に関する現状

A

・口に入れて噛み切るのはまず前歯で、硬いもの、柔らかいもので力の入れ方には違いがあるため、「前歯でかじり取る」ことは食感の獲得につながると思う。

B

・食感のある食べ物は、食べ物を認知する上で大切な情報であり経験できるようにしている。

C

・年齢に応じた食事を口にし、咀嚼することができる食材も増え、その過程で食感獲得の力を付けてくると思う。

D

・食感、食べることの「かじり取り」に着目し、給食の食材を茹ですぎないようにするなどの工夫をしている。

E

・食感の食育をすることは、園児の食に対する意欲向上につながるため、取り入れるべきであるが、感覚を言葉で伝えることが難しいため、食育において「食感」を優先しづらい。

F

・保育園でも家庭でも、安全性が保障できないため、食感の獲得(前歯のかじり取り)に対して硬いものを与えたり、練習することは難しいと感じる。

# 【7】各社せんべいの評価

## 1.各社商品の栄養成分表示(1枚あたり)

	岩塚のおこさませんべい	B	C
エネルギー(kcal)	12.0	6.5	11.7
タンパク質(g)	0.2	0.1	0.1
脂質(g)	0	0.02	0.01
炭水化物(g)	2.7	1.5	2.8
食塩相当量(g)	0.04	0.01	0.03
カルシウム(mg)	—	26.0	—

**各商品の特徴** 3製品とも国産米100%使用。生後7か月児より摂取可能である。

「岩塚のおこさませんべい」は、 $\alpha$ 化度97%でくちどけが良く消化吸収しやすい。

Bは、カルシウムを配合している。

Cは、フラクトオリゴ糖が含まれているため甘さを感じやすい。

## 2.各社せんべいの比較



**B**

項目	施設数
形状(細長さ)が良い	4
柔らかい	1
くちどけが良い	1

### 岩塚製菓 岩塚のおこさませんべい

項目	施設数
一口目のサクツと感がある	2
塩味をはっきり感じる	2
くちどけが良い	1
素材の安心感	1

**C**

項目	施設数
味が濃い	1
食感が好ましい	1
口に張り付く	1
特になし	3

### 3. お子様せんべいの評価

かじり取り困難な園児に対して「岩塚のおこさませんべい」は有効な練習手段になりうるか

#### 有効的であると回答した理由



- ・口どけがいい
- ・誤嚥の心配がない
- ・子供が好きな味

#### 有効的でないと回答した理由



- ・溶けやすくかじり取りできずに舐めてしまう
- ・形状が丸で園児の口に大きい  
→細長の形状の方が好ましい



# 考 察

## ・保育園・保護者の食感に対する食育の必要性

全ての保育園において食べることの楽しさを伝える体験型の食育を行っている。「食感」に着目した食育は意識されているものの、園児の安全性が最重要視されるため実施困難な場合が多い。

かじり取りが苦手であることは、子どもの発育や食に対する興味関心に影響していることが明らかとなった。「噛むこと」「かじり取り」に積極的な保育園、「噛むこと」を保護者にも伝えている園では、かじり取りが苦手な園児の割合が低いことが明らかとなった。

## ・おこさませんべいのかじり取りの有効性

今回の調査では「一口目にサクッと感」があるという意見が挙げられ、「おこせんおやつどきファンサイト」(岩塚製菓のサイト)の調査でも、離乳食を口にしない乳幼児もおこせんは食べる人が多いという調査結果があり、子どもたちにとっておこさませんべいが「美味しい」と認識されているようだ。一方、せんべいの形状は丸よりも細長い形のほうが食べやすいのではないかという意見があった。

# まとめ

食習慣のスタート期である乳幼児期から「かじり取り」や「噛む」力を獲得し、多様な食感を体験することは、発育や食への関心に影響する。しかし、丸のみや誤嚥の防止ができる園児の安全性を重要視した「食感」の食育方法が必要である。

「岩塚のおこさませんべい」は、一口目のサクツと感や、丸い形状によって「大きなせんべいにかぶりつく」という食経験ができる特徴があり、食感の獲得に繋がる前歯のかじり取りに有効であると考えられた。また、「岩塚のおこさませんべい」は、パリツという食感、お米本来のおいしさや風味を感じることができた。

食経験を通しておいしさを感じることができれば食に対しての楽しさが生まれるため、おいしさのいち要素である「食感」を多様な食材から経験することが重要であると考えられる。

保護者の「食感」「咀嚼」に対する意識向上が、咀嚼機能の獲得や発達の遅れを防ぐことにつながると考えられるため、保育園や家庭での「食感」への意識を向上させる食選択として、「岩塚のおこさませんべい」は推薦できる食品であることがわかった。