「おやつ」の意義と幼稚園に於ける實施成績（二）

恩賜財團母子愛育會
愛育研究所員　平井信義

（三）間食の種類について

實際に間食を與える際に前提となることは、正常の食事と阻誤を來さぬことであつて、適當な榮養價を有し、かつ一般家庭の食膳で缺けている成分を含み、而も消化がよくなくてはならぬ上に、適度の滿腹感を與えることが必要である。從つて分量にはおのずから制限が出て來る。味も香も寧ろ單純で子供の嗜好に適したものがよいとされている。或は澱粉、砂糖に富むものを薦める者、或はそれにこだわることなく季節的、地方的なものがよいと云う者もある。

前掲中川氏の調査によれば、總榮養量に對する間食蛋白質の%は非常にまちまちで、四～五歳兒で都會の子供は〇・六―三〇・七%、農村では七・八%―三四・七%となつて居り、分布度は都會一〇～二〇%、農村二〇～三〇%に多くなつている。然しもとより之が理想ではないから、その他脂肪、含水炭素などと共に、今後はそれらの理想的割合が考えられなければならない。

		最小%最大%
都會	5歳♂	0.6～ 5.2
	4歳♀	17.7～22.1
	4歳♀	3.5～17.3
	5歳♀	12.8～30.7
農村	4歳♂	13.3～29.7
	4歳♂	34.7
	5歳♀	20.0～33.3
	5歳♀	7.8～21,3

和泉博士は、牛乳・パン・ビスケットの類を推され、（育兒と治療より見たる小兒科學）齋藤文雄博士は、一歳以上の子供にお三時に一合以上の牛乳を與えることは夕飯の食慾減退を來す恐れあり、とされている。（『母の育兒書』その他）。

又同博士は、飲みもの・果物・菓子類・その他に分けて細かに述べられ、飲みものとして興奮性のものを禁じられて居るが、どの書物でも興奮性飲料は子供に不可とせられ、コーヒー煎茶などで不眠を來している子供の例が擧げられている。

種類に關しての調査は非常に多くあり、女子大の調査では臺灣は果物や飲物が、內地都會では菓子類が、農村では野菜

が多く、附屬幼稚園での最近の調査でも澱粉を主とした菓子と果物が主なものであつた。

家庭などで作られる菓子のモデルに就ては婦人雜誌その他に枚擧にいとまないが、原則から言えば、幼兒期に於ける蛋白質の重要性を考え、正常の食事を從來の含水炭素重點主義から野菜蛋白質重點に移し、間食は澱粉、糖、果物及び飲料で補うべきで、その點から工夫を進めるのがよいと思う。

但し砂糖の與え過ぎは既に岡崎博士により體重及び胸圍の發育に及ぼす惡い影響があると發表されて居り、本年の榮養食糧學會でも戰時中砂糖の攝取が少くなつたことが原因して小兒學童の齲齒の減少が云われ、兎角おやつは甘いものとして無制限に糖分を與えていたことは考えなくてはならない。寧ろ控え目が肝要であろう。又價格と手間の點は現下の社會狀勢から充分研究することが必要で、後述する如く幼稚園で實施したおやつの中「夏みかんの皮」などは、愛育研究所武藤靜子氏の考案による廢物利用であり而もビタミンC價も相當豐かに殘つて居り、子供たちも喜んで食べる風味のあるもので、斯うした點で家庭でも一寸した工夫が大切であると共に、その指導に當つては出來る限り簡單なものが欲しい。さもなくば母親たちはつい商品を買つて與えることに慣れてしまうからである。

(四) 幼稚園に於けるおやつの實施

一、價格 おやつの實施に當つて大切な條件である價格は一回平均十圓程度とし、お辨當のない日に限つたから月に十五～十八回、即ち百五十圓～百八十圓。一回十圓は太い飴の棒であると二本に相當し極めて廉價であつて、家庭に於ける½乃至⅓に相當する。

二、榮養補給として おやつの種類は、その例を上掲したが、熱量は七〇～二二〇カロリーの間にあり、一日平均一二六カロリー必需熱量の九%に相當するから、私共の理想に近く給與し得たことになる。因みに蛋白質は一・三～七・五瓦の間、一日平均三・八瓦、之は一日必需量の約六%に相當する。

日	品　　種	Cal	蛋白質
15日	ゼリークリームかけ	77	1.3g
16日	フルーツジュース・ケーキ	160	3.0
18日	フルーツサラダ	70	1.7
19日	山羊乳とビスケット	220	7.5
22日	ブランマンヂ　フルーツジュース	180	
23日	ビスケット　ミルク	145	
2日	ババロア	70	2.7
3日	クリームサンド・ジュース	139	3.6

味・色・香ともに子供の嗜好に合い全回を通じて殘す者一名もなく、非常に喜んで食べたし、その喜びを家庭に告げた爲母親たちの喜びも大きかつた。

三、娯樂的意義 實際子供たちの喜びは豫想以上に大きかつた。年少組では登園後間もなく待ち切れなくなつて、保姆

に小さな聲で催促している者もあつたし、その日の大きな出來ごとゝして歸宅後母親に報告するものが多くあつた。おやつを食べている時の嬉しそうな顏、ユーモラスな子供が皆を笑わせるなど、皆快い愉悅の約十分間を過す。之は食事の際には望めない快さであり、私は「ほつと一と息」と形容した。

四、休養の機會　休養の機會は保育內容の一部であるから常に保育內容の反省から出發して考えられねばならない。最近は自由遊びを主體とした保育がいろいろ考えられて居り、殊に子供たちの心身の動きに合つた保育は流動的となる。從つて子供の疲勞を見付けることも保姆の細い觀察によると共に、その機を見出すものとして「勘」に據らざるを得ない。

然し登園後一時間半、即ち朝食後凡そ二時間半におやつを中心とした休養が十五分（おやつの攝取時間は五分～八分）與えられ、その後一時間半乃至二時間で晝食となるのが適當と考えられる。私共は十時半におやつと決めた。

又保姆の主觀からしても、おやつ施行前の如き疲勞も目に付かなくなり、喧嘩も少くなつた樣であるが、それにも增して效果のあつたのは保姆自身保育の誘導が非常に樂になつたことで、おやつの時に保姆も亦一と息入れることになり、保育に對しても又保姆の疲勞のためにも意義の大きいことを知つた。

五、健康教育及び集團教育として　躾としての間食は幼稚園に於ける限りは非常に成果を得た。待ち焦れているこのおやつに對して子供たちは他の保育に於ける以上の秩序を示した。「おやつにしましよう」――保姆の聲をきくと皆一齊に食卓を運ぶ、當番は卒先して食卓を拭き皿やコップを配る、他の子供たちは素早く手を洗つて椅子を持ち、行儀よく食卓につく。斯うした動作は往々競い勝ちになるが、それが恰も惡いことであるかの樣に秩序がよく保たれ、而も自發的であつた。そして保姆や當番に配られて來るおやつを目を丸くして待つのであつた。

斯うした幼稚園に於ける躾が家庭に延長されて家庭の躾となることが何よりも望ましい。その成果を得る迄には更に時日を要するであろうが、家庭と云う「場」は又違つた面を持つているから、健康教育の角度も幼稚園の成果だけに滿足してはならない。母親に對する調査で「定時におやつを食べる習慣がついた」と云う回答が二名になつたのはその現れと見てよいが、買喰をさせている三名は依然として續いているから、どうしても別途の教育が必要で、それには家庭との緊密な連絡と母親の啓蒙への具體的方策が樹てられねばならない。

夏休みの前に私は間食買喰いについて母の講座で話をした。又、目下間食についての紙芝居を作つている。

孰れにせよ幼稚園で作られたよい躾を中心として家庭でよい習慣に改められ、子供たちの家庭生活が規律のあるものになる樣に、私はあらゆる努力を續け、その成果をみてゆこうと思つている。

(五) 幼稚園に於ける間食實施に就き母親の意見調査

敍上の如く附屬幼稚園で「おやつ」を實施するに當つて、母親の希望の有無とその理由を訊した處、必要と答えた者一六名（七二・七%）、意見ない者三名（一三・八%）、不要三名（一三・六%）であつた。

必要の理由としては（a）榮養補給が七件（b）遠距離のためその他激しい空腹が七件（c）子供の喜びのためが六件（d）生活訓練のためが三件（e）無定見が一名であつた。

（件）
a. 榮養補給 7
b. 子供の喜び 6
c. 生活訓練 3
d. 遠距離 7
e. 無定見 1

a) 必要 16（72.7%）（名）

條件
a. 高價でないもの 2
b. 輕いもの 1

b) 不要 3（13.6%）
食欲低下
食の誘發の恐れ
偏食

但し條件として廉價なものを望むのが二件、輕いものと斷つてあるのが一件であつた。

榮養補給については（イ）一度に澤山食事を攝らぬから、と云うものが三件（ロ）家で不充分だからが一件（ハ）少しでも補給したいと云うのが三件で（イ）は子供の身體に即した要求であり（ロ）（ハ）は現在の家庭及び社會の經濟事情を反映した要求と云えよう。附屬幼稚園の子供たちは比較的恵まれた家庭の子供が多く、私の調査では五名二日間平均攝取熱量一五一五カロリー（最大一九九一、最小一一六四カロリー）であるから餘裕のない家庭の要求は更に切實と思われる。

空腹に就ては、（イ）歩行距離が多く從つて朝食後晝食迄五～六時間と云うもの四件（ロ）歸宅後激しく空腹を訴えて晝食が待てぬと云うもの三件、歸宅後氣嫌惡く疲れていると云うのが二件であつた。之らの中で電車通園は一名、徒歩二〇～三〇分が三名で、あとの三名は五分内外の近距離のものであつた。之らは健康な子供として當然の要求である。

子供の喜びに關しては、「皆と一緒」「おやつの時のうれしそうな顔」「魅力」など子供の氣持に共感しているのが七件、氣分的效果があると保育上の問題を取上げた者が一件あつた。

生活訓練のためには、「好き嫌いを云わぬ」「行儀よく食べる」「時間を正しく食べる」の三回答にすぎず、おやつの躾が餘り正しく行われていないにも拘らず要求の少いのは、母親が生活訓練としてのおやつの位置を重要視していないことを物語つている。

扨、おやつの實施後一ケ月目に再び母親たちの意見を求めた。回答者は同じく二二名でその中必要二一名（九五・五%）意見なし一名であり、不要は一名もなかつた。不要から必要に轉じた者、及び意見なしから必要に轉じた者五名で母親の希望は強く要求に傾き、私共は引續きおやつを行うことにした。

必要の理由として前回の調査と異る點は、榮養補給が七件に對し子供の喜びが十五件となり大きくクローズアップされ、子供の喜びと共に母親の喜びも看取出來たし、歸宅後おやつを中心に幼稚園のお話をする樣になつたのは喜ばしい副産物であつた。

榮養補給については積極的具體的な意見なく榮養に對する深い理解を促すに到らなかつたのは殘念であつたが、母親の教養が二件あり、その一つは母親が榮養のあるおやつに興味が出たと云うのと、他は買つて與えていた習慣がとれた、と云うので私共としては斯かる回答を期待していなかつただけに、その喜びは大きかつた。

(六) 結び

甚だ小規模ではあつたが試驗的に行つた幼稚園のおやつは、先ず成功したと考えられ、之を契機に間食の意義と家庭に於ける實態と幼稚園に於ける間食の在り方と、之に加えて母親の希望の方向を見て來たのであるが、實際に殘された大きな問題はその實現方法と云うことである。即ち材料と施設と人である。多くの幼稚園でもその點に解決がつけば恐らく子供たちにおやつを與えたいと願うであろうが、この經濟問題の解決は現在では寧ろ絶望に近い。

私共は幸に榮養研究室があつてその點惠まれていたので實施が出來たが、然し隨分困難が伴つたのである。ここに願わくは大きな政治的對策が樹てられて、學童期にも增して發育の盛んな幼兒期の榮養補給と、生活訓練による國民的な間食の惡習是正によつて、子供たちに一人の落伍者もなく、心身の健全な發育を遂げる日が一日も早く來ることを願つて止まない。

○山下俊郎氏監修『保育叢書』

幼兒保育の多面の內容に亘つて、それ〴〵の專門研究家の執筆を編集された新保育の集成である。全二十冊の豫定の中、左の五篇が既刊されて居るが、いずれも實際保育者にとつて有益なる資料である。(東京都千代田區神田神保町二丁目嚴松堂發行。各冊定價百二十圓送料八圓)

(11) 栗山重著『幼兒の科學教育』
(12) 飛田多喜雄著『幼兒の言語教育』
(13) 根岸草苗著『農村乳兒保育』
(14) 根岸草苗著『農村幼兒教育』
(15) 酒田富治著『幼兒の音樂教育』
(16) 上澤謙二著『幼兒のお話教育』

(以下續刊)