

「おやつ」の意義と幼稚園に

於ける実施成績（一）

恩賜財團母子愛育會
愛育研究所員

平井信義

序

幼稚園の子供たちに「おやつ」を與えたことと思ひ始めてから一年になる。殊にこの一一年學校給食の効果が現れ始め、

各方面から注目されているのに、児兒に対する國家的な對策が立てられていながら如何にも残念で、研究所單獨でも附屬幼稚園の子供たちに、何か栄養補給の道を講じたいと願つて、又私共保育者の間にも保育内容の一つとして「休養」を如何なる時に如何なる方法で與えたらよいだらうか、と云う問題に關連して「おやつ」の議が出ていた。主觀的にではあるが保育者たちは午前十一時を過ぎた頃から、子供たちの疲勞が目に付き喧嘩が多くなる様であつた。然し又、週に二回弁當のある日を除くと十一時半又は十二時迄の保育で時間が短いから「おやつ」の必要はないだらう、或は却つて豊食の妨げとなりはしまいか、と言ひ意見も出た。そこで母親たちの意見を聞いた處、賛成者が多くあつたの

で、「試み」として實現に移すことゝし、一方保育内容としての「休養」は保母たちと研究することにして、子供の生活に於ける幼稚園の位置などを考え合せながら、「おやつ」の内容は栄養研究室に任せ、こゝに六月から「おやつ」を始めた。

從來とも幼稚園に於ては「おやつ」の給與を行つてゐた處は稀であり、寧ろ必要を感じないが、ないのを普通としている傾きがあり、例え行つてゐる處でも無秩序で、その報告は殆ど無い。然し之を反省しいろいろな角度からみると、幼稚園に於ける「おやつ」の意義は意外に大きく、如何なる形かでその實現が望ましい。

處が現在の幼稚園ではいかにしたらその實現を見ることが出来るでありますか。保育者の人員も少く、材料施設等不備な多くの幼稚園に、之が單獨の實現は、寧ろ夢想にも等しいことに違ひない。それ故にどうしても國家的政治的な計畫が就されるのでなければ、到底その手段を講じ得ない。私はそ

れに對する小さき一灯としてこの報告を試むようと思う。

一一 間食の意義について

一般家庭に於て「間食」の持つてゐる意義と、幼稚園で間食を實現する際の目的を考え合せると、次の五つの項目が擧げられる。

- 一、栄養補給。
- 二、間食の膳。
- 三、娛樂的意義。
- 四、休養の機會。
- 五、集團訓練。

之らに就き實際上次の三つの問題がある。

- 一、内容として、栄養價、分量、消化程度、味と、香と色、價格、手間、——即ち成分と品種が好適であること。
- 二、給與時間として、食事に阻誤を來さぬこと。
- 三、給與方法として、衛生的であり、教育上合理的であること。（特に不規則な間食と不潔な買喰に對して。）

一、栄養補給に就いて
間食の栄養補給としての意義と位置に關しては未だ積極的な定見がないが、試みに教育學辭典を開いてみよう。青木誠四郎氏は「三、四才の幼兒では一度の食事によつて攝り得る熱量は三〇〇カロリー内外であるから、一日三度の食餌によつては九〇〇カロリー内外の熱量を攝り得るに過ぎない。然るに之等幼兒の生活に必要とされる熱量は、通例一日一〇〇〇

カロリー乃至一一〇〇カロリーであるから、そこには一〇〇乃至二〇〇カロリー（（註）一日の必要熱量に對し一〇乃至廿七%に相當）の熱量の不足を來すことになる。従つてこの不足熱量を補うものが必要で、之が間食として補われることとなる。」と熱量の計算から推定されてゐる。

又、齊藤文雄博士は、「子供の活動狀態から食事と食事が六時間も離れてことは子供には耐えられぬことである」と云われ、又一同量で相當量を食べさせることの困難を說かれ、幼兒の生活の實態から間食の意義を唱えられてゐる。（『教育のこゝら』）（父親と育児）

發育盛りの幼兒は體重に比較して大なる食餌量が必要であるのに、それを三度の食事では充分攝ることが出來ず、従つて食事間隔が六時間も離れていることが子供にとつて苦痛となり、又間食のない場合の栄養が不足することは當然と言えよう。

性年齢		最大	最小
都 市	男 5:6	13.1%	5.4%
	女 4:6	40.9%	27.3%
	女 4:10	30.6%	6.8%
	女 5:2	44.4%	32.8%
農 村	農 4:2	34.2%	24.9%
	農 4:10	35. %	
	村 5:0	35.4%	33.8%
	村 5:1	27.5%	12.5%

（中川一郎氏）

翻つて實地調査の文獻を求めてみると、中川一郎博士他二氏により、都市及び農村幼兒の總栄養に對する%が

示されてゐる。(児科雑誌四十九巻) それに據ると都市の四五才児では各幼児の平均一日が八・五・三八・五%にあり、農村の同年児では二〇・五一三四・五%が間食で占められてい。る。

(武藤静子氏)

総熱量に対する間食の割合%

地 区	農 村	漁 村	有 識	密 集	中 間
3—5才	36%	44%	19%	30%	31%
最小 最大	17—60%	24—27%	8—39%	13—47%	21—36%

又武藤静子氏の調査でも、三—五才児は、農村では平均三六%，漁村四四%，都市有識階級一九%，都市密集地區及中間地區では三〇%で、二氏の調査から從來間食の占めていた栄養の熱量が非常に多かつたことを知ることが出来、四—五才児の必需熱量を一三〇〇—一五〇〇カロリーとすれば、都市有識階級の子供を除いては、四五〇—六五〇カロリーが間食の果していだ役割となる。

然し以上は理想から凡そ遠い食事の與え方であつた爲で、即ち膳の項に述べるが、或る漁村では間食の回数が日

に十五回に及び三度の食事と境のつかぬ子供さえあると云う状態であつたから當然その熱量も多くなつたのである。従つて武藤氏の調査による有識階級の子供のみが「おやつ」の回数平均三・二回と云う稍々理想に近い實態を示して

居ると云えよう。その有識階級の子供も八%から三九%とと

云う廣い差で分布してゐるが、それでも平均は十九%であつて、之を大體の目安として幼稚園の「おやつ」の試みを行つた。が今後も色々な觀點から考え合せて栄養補給上更に理想的な間食の位置を検討してゆこうと思う。

間食の回数に就て齋藤文雄博士は五才以上では一回でよいとされ(『母の育児書』)長竹博士も「ごく幼い間は二回、稍々長じては午後一回とすべきである」と云われてゐるが(小兒保健)私は所謂四回食としない限り二回が適當であり、その理由として、第一に朝食と晩食の間隔が五時間は尙無理であり、第二には現在一般家庭の間食に對する習慣が午前を抜くには未だ未熟であり、第三には矢張娛樂的な意義を強く考へたいからであり、第四には四回食の實現は現在日本の家庭生活には相當繁雜であると云うこと、など主に社會機構、家庭機構から間食の基準を、必ず午前午後の二回に置き度いと思う。又幼稚園で間食を與える場合には後述の如く、膳の意義が強調されねばならない。

従つて幼稚園で午前一回を分擔すると一日總攝取熱量の一〇%前後即ち一二〇—一五〇カロリーを與えたいと考えた。

成人と異り、一回食餌攝取量に限度があること、發育と激しい活動に費される熱量を補うことのために、間食の持つ意義は大きいが、栄養補給上の理想的な位置とその回数については尙醫學的検討を續ければならない。

二、間食の膳

になる結果、精神上いろいろの缺陷を生ずることはもとより、正常の食事の食欲を減退させ、更には絶えず食物を口にすると云う惡癖を生み、或は偏食を助長して栄養の不均衡と不足を來す。又、時と處をかまわずに他人の子供たちに菓子を與え、子供の母親もそれを断ることが不義理と感ずる様な國民的惡習を養う。之が子供たちを消化器障礙に陥らせ果は可愛い生命を奪われることとは、幼兒の死亡統計が明かに示している。即ち三年四年五年の可愛い盛りには下痢腸炎（非傳染性消化器疾患）による死亡が主位を占め、次いで赤痢疫癆（傳染性消化器疾患）による死亡であつて、どちらもその大きな原因として食事の不規律が挙げられる。

之らに就いては從來とも識者によつては戒められた處であり、斯うした間食の無駄を省かうと云う努力が四回食の工夫ともなつて現れて來たのであるが、依然とて改るところがない。又不規律な間食の一つに「買喰い」があるが、之は間食の種類、分量、質などに注意が不可能となるばかりか、子供たちは購買の興味と偏破な嗜好に走り、浪費から惡癖を誘發し、或は痙攣など、惡質な傳染病の害を蒙ることは容易に首肯し得る。

私は外來に於ける下痢患者について原因調査を行つてゐるが、その大部分が不規律な間食を中心につつたものであり、而も不規律な間食をいけないことゝ知りながら敢てそれを禁じ得ない母親の意志の弱さと、それを取巻く家庭、又は近

隣、延べては國家の惡習の不幸な結果である。アイスキヤンデーの如きは何ら栄養的價値がないのみか、昨年室意武彦氏の調査によるとその一の細菌叢は恰も下水上溝と殆ど等しいのであり（公衆衛生誌三卷一號）、又あんの中に混入した一個の細菌は梅雨期十二時間後には三七〇億にも増殖するのであつて、私は之らを噛りながら歩いてゐる子供を見ると慄然とする。

それ故、信頼すべき人の作つた新鮮なものが、一定量一定時に與えられ、子供たちはそれを喜んで食べると云う習慣がはつきりつけられなければ、保健上教育上不幸な結果を招くこと絞上の如くである。

愛育研究所武藤靜子氏の間食の調査では、（昭和十七、十八年）三一五才の幼兒は、漁村平均一日八・一回（多いものは十五回）、農村平均七・二回（多い者は十二回）、都會密集地では四、四回（多い者は六回）、中間階級では三・六回（多いものは八回）、有識階級でも三・三回（多いものは九回で、農村漁村の子供では活動している時間を十二時間とすると、三回の食事を含めてどの子供も、一時間に一回は何か食物を口にする、と云うよりも終日口を動かしていると言つた方が適當であろう。

その一例を述べると、次の通りで、この習癖が毎日繰返されることを思うと子供たちの胃腸が害われない方が寧ろ不思議に感ぜられる。

武藤靜子氏の先の間食回数の調査は再び昭和廿一年も繰返

M 子	四才六ヶ月	K 夫	四才二ヶ月
六・一〇	起 床	六・二〇	起 床
七・三〇	キヤラヌル、館 甘食パン	六・四五	(朝食)
八・〇三	(朝食)	七・二五	梅干
八・一五	キヤラヌル	七・三五	サトーワ
一〇・一五	紅茶、ふかし芋	七・五二	せんべい
一〇・五五	おでん	八・二〇	飴
一二・〇〇	(蓋食)	九・〇七	あづきアイス
一二・四〇	りんご	九・四〇	飴
一・三五	ふかし芋	一〇・二〇	茹とうもろこし
三・二三	玉子パン	一一・一〇	とうもろこし
四・四〇	あられ	一二・〇八	(蓋食)
五・五〇	御飯、煮魚(夕飯)	一・三八	サトーワ
七・三〇	四・四五	四・五五	小麥だんご
八・〇五	五・〇五	五・〇五	砂糖せんべい
八・三〇	七・〇〇	七・〇〇	(夕羹)
九・一五	八・一五	八・一五	とうもろこし
就 眼	八・五二	八・五二	氷水(ヨーヒー)

おやつの時間(%)

	定	大體	不定
青都	77.6	0.6	21.8
木氏農	69.2	—	30.8
山下氏	21.08	50.48	
平井	10.6	72.8	16.6

間食回數 武藤氏

年度		17.18	22
地區	農村	7.2	3.0
漁村		8.1	5.8
都會	有識	3.3	25
	密集	4.4	3.1
	中間	3.6	2.4

を持つていると
ないことが分る。

か、の間に對して、本研究
所附屬の、幼稚園、都市保
育所並びに農村保育所の他
私立幼稚園の母親から寄せ
られた回答は、(a)に對
して正しく與えている者は
一〇・六%で、どの郡も大
同小異であるから、約九〇
%の母親は一應時間の觀念

されたが、その際は前回の調査に比し減少している。その原因に就いては種々考えられるが、それでも漁村では尙平均五・八回（最高七回）を示している。

ればならぬが、先に例示した間食の場及んでいるのを見ると既に豫測出来る

しによる缺席の多いことが肯かれる。比較的良好であつたのは農村保育所で、之はこの村が研究村の一つとして保健上に模範的であり保健婦の大きな努力が頑つてゐる一方、買喰いの出来る店が少い爲とも見られ、更に一般的な農村漁村を調査しなけ

私が健康教育の目標を得るために調査した(a)おやつの時間をきちんとときめて與えますか。(b)買喰いさせます

これがたが、その際は前回の調査に比し減少している。その原因に就いては種々考えられるが、それでも漁村では尙平均五八回（最高七回）を示している。

買喰の調査 (%)

	させぬ	ときどき	よくする
青木氏	91.4	0.6	8.7
農	64.8	2.0	35.2
平	87.5	12.5	0
井	18.6	68.7	13.7
都 都保 農保	64.5	34.6	0.9

私の調査と共に表示した

青木誠四郎氏（昭和十年）

の點でも幼稚園保育所で先鞭をつける様に努力しなければならない。

及び山下俊郎氏（昭和十一年）の調査は、(a)(b)共に成績がよい。殊に青木氏との差が甚しきが、この差が時代の變遷によるものか健康教育の衰退によるものか、又對象の選び方など

調査方法によるものかは今後の考察に俟たねばならぬ

が斯うした間食の様の點で幼稚園や保育所の持つ意義は大きい。「おやつ」を與えると否とに拘らず、幼稚園保育所に入つてから食欲が改良され、血色もよくなり、體重増加著しくなるのは我々が通常見る處であり、之は從來の如き不規律な間食が保育中には不能となり、従つて正常の食事を充分攝る様になつたことが一番大きい原因であろう。それだけに一層積極的に間食の様を幼稚園保育所で正しく呼びいてやれゝはと思うのである。

その他の様について(c)おやつの時食卓につけますかの間に對して、幼稚園でははつけるものが四五・八%で良好であるが、附屬保育所は一九・三%農村保育所は一七・〇%の低率で、大部分の者が餘り関心がないと見てよく、三度の食事は食卓につけるが、おやつは放り出したまゝであつて、こ

以上の如く我が國に於ける幼児間食の様の意味は非常に大きし。全國民にこれのよい様が行渡り、國民的惡習が是正されれば、幼兒期の消化器障礙は、非傳染性、傳染性共に少くなり、死亡も或はとなること必定であり、又體位教育の改善にも大いに役立つことを信ずる。

三、娛樂的意義

食べることは子供の生活の大きな關心事であり殊におやつは非常な樂しみであるが、それに親達がまけて從來は兎角三度の食事との均衡が破れ勝ちであった。而も娛樂的傾向が強く口のすさびとして考えられ、その品種に到つては何ら栄養價のない、或は不潔なものが反省なく與えられていた。味とか形色など子供におもねり過ぎていた。子供の喜ぶものを與えたいのは親の眞情であらうが、然し單に娛樂的意義のものでは困ることは既に榮養構成の項で述べてある。要は榮養價がもつて子供の喜ぶおやつが望ましいし、又その爲のいろいろな工夫が各方面から嘆口されて來た。詳細は間食の種類の處でのべるが。

何はともあれ、幼稚園でおやつが與えられるとすれば、家庭のものは異つた味、異つた色、醫學的檢討を経たものにすべきであつて、而も同一年齢の者と食べる樂しみは又格別なものであろう。この點に就ては母親に對して行つた問食に就ての調査ではつきり分つた。

四、休養の機会として

子供たちの疲労を防ぐためにはどの様な方法をとつたらよいかに就いては從来は、主として午睡と言うことが強く主張されていた。然し四才以上の子供になると午睡をするものは非常に少くなり、山下氏の調査では五才半を過ぎると全然消失する。(教育第五卷一號)親たち

午睡の年齢的減少 (山下氏)	
4:0-4.6	7.14%
4:6-5.0	2.38%
5:0-5.6	1.80%
5:6-	0%

が苦心をして午睡をさせようと努力しても、子供たちは仲々寝るものではない。そこで一日の生活の中に他の方法で休養を與えることを考えなくてはならない。

幼稚園でも、保育日課のどの部分に休養を挿んでやくかは保育技術にとって仲々難しい問題で、殊に疲労は未だ本態が不明であり、検査方法にも乞しく、又個人差も甚だしいから、子供

たちの顔を見ていても仲々判らぬことが多く、又、強健な子供に混つて弱々しい子供に何となく生氣のないのを觀取する日もあるて、どの子供にも疲労を與えぬ様に休養を與えてゆくなると更に難しじ。

四一五才の幼兒一日の運動量と歩度計を用いて測定したものが早川優氏の成績があるが(兒科雑誌四四卷)晴天の日であると凡そ10,000—110,000の値を示し成人の約一・五倍乃至二倍に相當する。幼兒の運動が如何に激しいかを知ることが出来る。

私も同様の方法で幼兒一日の歩度計値を求め、且つ在園中の歩度計値と比較したのであるが、五才児では晴天一日約三時間に對し二五・〇七五の値となるが、辯當のある日は在園中約三時間半に對し五四六〇となり、辯當のない日は約二時間半に對し二四七〇、四才児は大體その4/5の値を示している。

運動量と疲労の關係又は個人差については他の方法と共に目下實驗中であるが、幼稚園に於ける集団行動、精神活動など心理的な要素と更に性格の問題も大きな關係を有しているから、仲々困難であり、從つて休養と間食の關係は保育技術と保母の主觀と、朝食晩食の關係などをから決めるより他に目下方法がない。

五、集團訓練として

皆で食卓を運ぶ、椅子を並べる、當番の子供が食卓をふく、食器を揃える、他の子供は手を洗つて食卓につき、「おやつ」の運ばれて来る○を持つ、——と云う一聯の訓練は一般の保育と相異はないが、食べることは子供の大なる樂しみであり、この樂しみを中心にして秩序が保たれることは非常に大きな教育的効果を持つている。自分の目の前に置かれた菓子を圍爐を飲んで皆が揃うのを待つてゐる光景は微笑を禁じ得ないなどやかな世界である、と同時に食事の習慣に一つの緊限、「二十二頁へ」

歩 度 計 値

	7日 (13時間)	平 常	
		辯當 (3時間半)	當半 (2時間半)
6才児	25075	5460	2470
4才児	20066	4170	2430

禮遇を受けることは自分一人の名譽のみならず、自分と同じ境遇にある人たちへの獎勵であると受けられたのであるが、サリバン先生は、一週間も考えた後これを辭退された。その理由は、自分はこの名譽ある稱號に相當する學識を持つてないし、私の愛する私の生徒が大學に認められて稱號を受けたことは、私にとってはこれ以上名譽であり、幸福であることはない。それで充分であるとのことである。

偉大なる大教育者サリバン先生は一九三六年十月二十日七十歳を以てこの世を去られたのである。

ヘレン・ケラーに従うこと五十年、その一生をたつた一人の生活のために捧げ切つて、しかも、三重苦の廢人を世界的聖者にまで仕上げたことは全く奇跡的な一大創造でなくして何んであろう。

幸福の青い鳥
青い小鳥を見つけましよう
みんな さそつて 窓あけて
こゝろの中に青空に
私たち保育者の心の中に大きい愛を見つけ出した時、幸福の鳥はいつでも私たちに語つてくれるであろう。歌つてくれるのであろう。

「十七頁より」を與える瞬間である。家庭で之が實行されているのはこゝの子供たちでも半分しかないのであり、揃うのを待つと云うことは恐らく一般家庭では少ないことであろう、自分の慾望を抑えて、自分の爲に奉仕してくれた先生や當番が席につくのを待つことは、雰囲氣としてでも他人への思慮を形成する素地となる。そして皆で揃つてあと始末、——而もおやつには餘り遅速がないからこのあと始末が、揃つて共同作業で行われる處にも教育的な長所がある。どちら走様をして食卓を離れ食器をそれぞれ始末をして遊戯に移る——之を思うだけでも私共にも楽しい日課の一つとなつた。(以下次號)