

## 論文要旨

### 小学校における給食時間の食育に関する研究 —適量摂取のためのソーシャルスキルトレーニング—

福岡景奈

#### はじめに

現在、食に関する諸問題を背景に、小学校において食育が推進されている。給食時間を活用した食育は、実施可能性や教育効果が期待されているが、その教材や方法論に関する研究は限られている。また、学校給食の食べ残しの問題に対しては、偏食指導が重視されている一方で、偏食と同様に食べ残しに関連すると予測される食事の量に関する指導は少ない。適量摂取は、適量の食事をもたらえるよう人をお願いするといった社会的スキルを要すると考えられる。そこで、本研究では、給食時間の食育におけるスキル教育を提案することを目指し、まず、適量摂取できないことが食べ残しに関連するかを調べるため、食事の量が多いときに残さず食べることへのセルフ・エフィカシーと食べ残しの行動を検討する。その後、適量摂取に関する指導の内容を検討するために、学校給食の配膳量の実態と、それに関連する児童の特徴、適量摂取ができていない状況で残さず食べる児童の特徴を調べる。最終的に、ソーシャルスキルトレーニングの手法を取り入れた適量摂取のための指導教材を開発し、その実施可能性・教育効果を検討することを目的とした。

#### 研究 1. 児童の残さず食べるセルフ・エフィカシーに関する検討

適量摂取ができないことと食べ残しとの関連を調べるため、「食事の量が多いとき」などの場面で食事を残さず食べることに対するセルフ・エフィカシーと、食べ残しの行動について検討した。都内 A 区の小学校 5 年生を対象に、自己記入式質問紙調査を行い、2,659 人について解析を行った。多変量ロジスティック回帰分析の結果、男女とも「食事の量が多いとき」と「きれいな食べ物があるとき」に残さず食べるセルフ・エフィカシーが低いと、食べ残しの行動をする可能性が高いことが示された。このことから、偏食指導と同様、適量摂取に関する指導の必要性が示唆された。しかし、偏食指導に比べ、適量摂取に関す

る指導についての報告は限られており、教材や方法論などについて検討が求められる。この他、「食事の時間が短いとき」にセルフ・エフィカシーが低いことも、男女とも食べ残しの要因であると示されたことから、喫食時間の確保など、食環境の整備も行う必要がある。

## 研究 2. 学校給食における配膳量と児童の体格・食べ残し・適量をもらうスキルの関連

学校給食の配膳量に対する児童の認識と、それに関連する要因を検討するため、都内 A 区の小学校 5 年生を対象に自己記入式質問紙調査を行い、2,659 人から有効回答を得た。その結果、給食の配膳量が多かったと認識していた児童は、そうでない者に比べて体格が小さく、同じ学年の児童でも配膳の際には体格による違いを配慮する必要があることが示唆された。また、これらの児童は他の児童に比べれば食べ残しをする者が多かったが、7 割以上の者が残さず食べていた。さらに、適量をもらうスキルが身に付いていないという特徴もみられた。すなわち、残さず食べている児童の中にも、指導が必要な者がいることが示唆された。

## 研究 3. 食事の量が多いときに残さず食べようとする児童の特徴に関する検討

適量摂取ができていない状況、すなわち食事の量が多いときでも残さず食べる児童について、食べ残しの行動および食べ残しに対する態度に関する特徴を調べるため、東京都と千葉県の小学校 5 年生を対象に、自己記入式質問紙調査を実施した。539 人から有効回答が得られ、食事の量が多いときに残さず食べる児童は、給食、自宅、親戚・友人宅、外食のいずれの場面でも、日常的に食べ残しをしていないことが示された。また、「人に作ってもらった料理は残さず食べなければいけない」「食事の量が多くても残さず食べなければいけない」という態度を持っていたことから、こうした態度が適量摂取行動を実行する上で障壁になっている可能性が示唆された。感謝の気持ちを持ちつつも、自分に合った量の食事をもらえるよう、他者に配慮しながら自分の考えや希望を主張するスキルを身に付ける必要があると考えられる。

## 研究 4. ソーシャルスキルトレーニング (Social Skills Training; SST) の手法を用いた適量の食事をもらうスキルを身に付けるための指導教材の開発

適量の食事をもらうスキルを身に付けるため、SSTの手法を用いた指導教材を開発した。教材は小学校5年生の児童を対象とし、紙芝居様の絵カードと指導案から成る。学校栄養士が給食時間に10分程度の指導を5日間行うことを基本とし、人によって食事の適量が異なる理由と、様々な食事場面で適量の食事をもらうためのスキルを学習する。

#### 研究 4-1. 実施可能性の検討

教材の実施可能性を検討するため、東京都と千葉県の小学校5年生19クラス577人を対象に、教材を用いた教育プログラムを行った後、学校栄養士8人と学級担任19人に質問紙調査を実施した。その結果、教材は概ね実施可能であることが確認されたが、指導者用に指導の手引きを作成することや、児童や学校の実態に応じて実施時間や対象学年を考慮することが必要と示唆された。

#### 研究 4-2. 教育効果の検討

非無作為化比較試験を用いて、教材の教育効果を検討した。東京都と千葉県の小学校5年生の児童を、介入群（11クラス264人）と対照群（8クラス212人）に割り付け、介入群にのみ教育プログラムを実施した。介入前後に、児童に対する質問紙調査と給食の残菜調査を行った。その結果、介入11週後に、介入群では「食事の量が多くても、残さず食べなければいけない」「人から食べ物をすすめられたとき、断るのは失礼だ」「人に作ってもらった料理は残さず食べなければいけない」「体調が悪くても、食事の量を減らしてはいけない」といった態度を持つ者が減少し、「自分のお皿に盛られた量が多いとき“食べ切れないので減らしてください”という」などの適量摂取のためのスキルを持つ者、「食事の量が多いとき、食べ切れる量にしてもらうようお願いする」という行動を実行する者が増加した。一方、クラス単位で測定した残菜率は、両群ともに介入前の時点で低値であり、介入後に有意な減少はみられなかった。以上より、本教材の一定の教育効果が示唆された。

#### 結論

本研究では、適量摂取できないことが食べ残しに関連し、食事の量が多かったと感じていた児童は適量をもらうスキルがないことから、適量摂取に関する指導の必要性が示された。食事の作り手への感謝の気持ちなどが適量摂取行動を実行する障壁となる可能性が示唆されたため、適量摂取を行うには、相手に

配慮して自分の意見を伝える主張性スキルの習得が有用と考え、SSTの手法を取り入れた適量摂取に関する指導教材を開発した。教材は、指導者用手引きの作成や対象学年の検討といった修正の必要があるものの、概ね実施可能性が確認され、児童の態度・スキルの一部と行動に改善がみられた。今後は、適量摂取行動の促進に向けて、児童への教育に加え、学校栄養士、学級担任、養護教諭を含む学校全体としての取り組みが求められる。