

食器の色が幼児の食事量に与える影響

○駒谷恵理¹⁾、峯木真知子²⁾

¹⁾ 東京家政大学大学院、サンフラワー・A株式会社、²⁾ 東京家政大学大学院

【目的】本会社の給食を見ると保育園児では、白米より味付きご飯や丼ぶり飯の残食が少ない。日本の食文化継承の観点から白米を中心とした一汁三菜の食事を提供し食育を推進するために、白米の喫食量を増やすための方略を検討したい。その一つとして幼児の好む色の茶碗を自由に選択することで、子どもの発達と嗜好を調べ、同時に食器の色が白米の喫食を促す声かけや残食量に影響するかを調査した。

【方法】東京都内認可保育所1園に通う健常な3～5歳児計30名（男児18名、女児12名）を対象とした。調査対象園は二週間繰り返し献立（サイクルメニュー）を導入しており、同月内に同献立が2回繰り返される。これを利用し、日常的に使用している白い茶碗で提供した日と、自由選択させた日との残食量及び大人の促しの有無を調べ、その違いから影響を図った。調査日は白米、主菜、副菜2～3品、汁、果物から構成される日を選んだ。食器は、常時使用している白のほか、赤、ピンク、黄、黄緑、水色、黒色の茶碗を準備した。なお、この調査は3、4、5歳児クラス別に行い、年齢による違いも観察した。食器を自由選択する日は各クラス3回、計9回実施した。

【結果・考察】カラー茶碗を用いた白米提供を9回実施した結果、最も選ばれた色は水色（42%）であった。次いで、ピンク（14%）、赤（13%）であった。年齢別、男女別に見ても水色を選ぶ幼児が最も多かった。カラー茶碗で白米を提供した場合、白茶碗での提供時と比べて大人の声かけなく食べる姿が見られ、促しへの影響が明らかとなった（ $p > 0.01$ ）。色別に見ると水色の茶碗を使用した場合に声かけによる促しなく食べる子どもが増える傾向がみられた。最終的には完食する子どもが多いことから残食量の違いは見られなかった。幼児期は食べる意欲を育む時期であることから、食事を提供し完食するまでのプロセスへの大人の関与や環境設定が重要である。幼児クラスは子どもの人数に対しての職員配置人数が少なく食事中に十分大人の目と声が行き届くとは限らない。このことから、食器の色を変えることで大人の声かけなく自発的に完食する子どもが増えることは食育を推進していくうえで有効と考える。食べ残す傾向にある子どもに対しても有効な手段となる可能性がある他、白米だけではなく他の食品についての展開も期待できる。