

## 7. 食 生 活 ( P T A )

育友会が学校の教育研究会に参加するようになったのは昨年度からですから、今年は第2回目になります。第1回は「交通問題」を取り上げましたが、今回は「子どもの心とからだをつくる食生活」をテーマにして研究を進めて参りました。

改めて言うまでもなく、子どもの成長にとって“学ぶ”、“あそぶ”、“運動する”、“食べる”、……などは、どれ一つとっても欠かすことのできないものです。なかでも“食べる”は丈夫なからだづくりと健康維持のためにはとても大切なことなのですが、子どもたちの実態をみますと食事に極端なかたよりの見られる子が数多くいますし、食が細くて十分な栄養がとれない子もいます。また一人で食事ができない、箸が使えない、食事のマナーがわるいなど問題がたくさんあります。

私たちは親の立場からこれらのことを問題意識として取り上げ、子どもたちの生活に深く関わりのある「食生活」について見直してみたいと思いました。小学部では“肥満と偏食”、中学部は“食事のマナー”、高等部は“運動と食事”についてアンケート調査を実施したり、いくつかの事例について話し合いをしてきました。以下一年間の研究のあゆみと内容を報告します。

### 研究の経過

月	内 容
4	育友会総会において、教育研究会のための特別委員会を設けることを決定する。 教育研究会のテーマが「食生活」ときまる。
5	前理事、現理事が集まり、テーマ「食生活」について意見交換。
6	アンケート調査を実施する。 先生方に「給食について」のアンケートを依頼する。
7	「おやつ」のアンケートを実施する。
9	小学部「肥満と偏食」 中学部「食事のマナー」 高等部「運動と食事」を軸にテーマに取り組むことになる。
10 ~ 11	小学部はK君の体験を通して「肥満と偏食」をまとめる。 中学部は今までのアンケートをもとに食事のマナーをまとめる。 高等部は子どもたちに万歩計を使って歩行量を調べる。
12 ~ 1	「1週間の献立」のアンケート実施集計。発表内容の検討。

## 肥満と偏食（小学部）

健常児、障害児の区別なく、今子ども達の肥満が問題になってきています。そして、障害児は、遊びや運動の楽しさよりも、食べることに楽しみになりがちです。これが肥満につながるわけですが、私達母親のちょっとした心がけで、我が子の肥満防止ができるのではないのでしょうか。

そこで、この問題に、すこしずつ取り組み始めた小学部のKさん親子を例にあげて、その経過についてみてみます。期間は、乳幼児の頃から入学して2年生になった今までの間です。

乳児期……………3,060 g（出産時）、離乳食もスムーズで、食欲旺盛

幼児期……………ごはん中心のことが多い、おやつが多くなる

                  こだわりがでてこまらせる

入 学……………好物はトンカツ、給食で他人の物もほしがる

夏休み……………ジュース、おやつを自由に与えた

                  2.4 kg増し反省

2 学期……………偏食がすこしずつなおる、食欲増、食べすぎ

                  食事 100 % + おやつではいけない（養護の先生より助言）

3 学期……………運動量がすくない、だらだら歩きはあまりカロリーを消費しない、おやつが多くなる（ごはんを減らした分）

2 年生……………目標として、「待つ」、他人のものは食べない、茶碗をもつ、早食いをしない、よくかんで食べる（担任より助言）

夏休み……………ジュースを控え、胃を小さくすることを心がける。

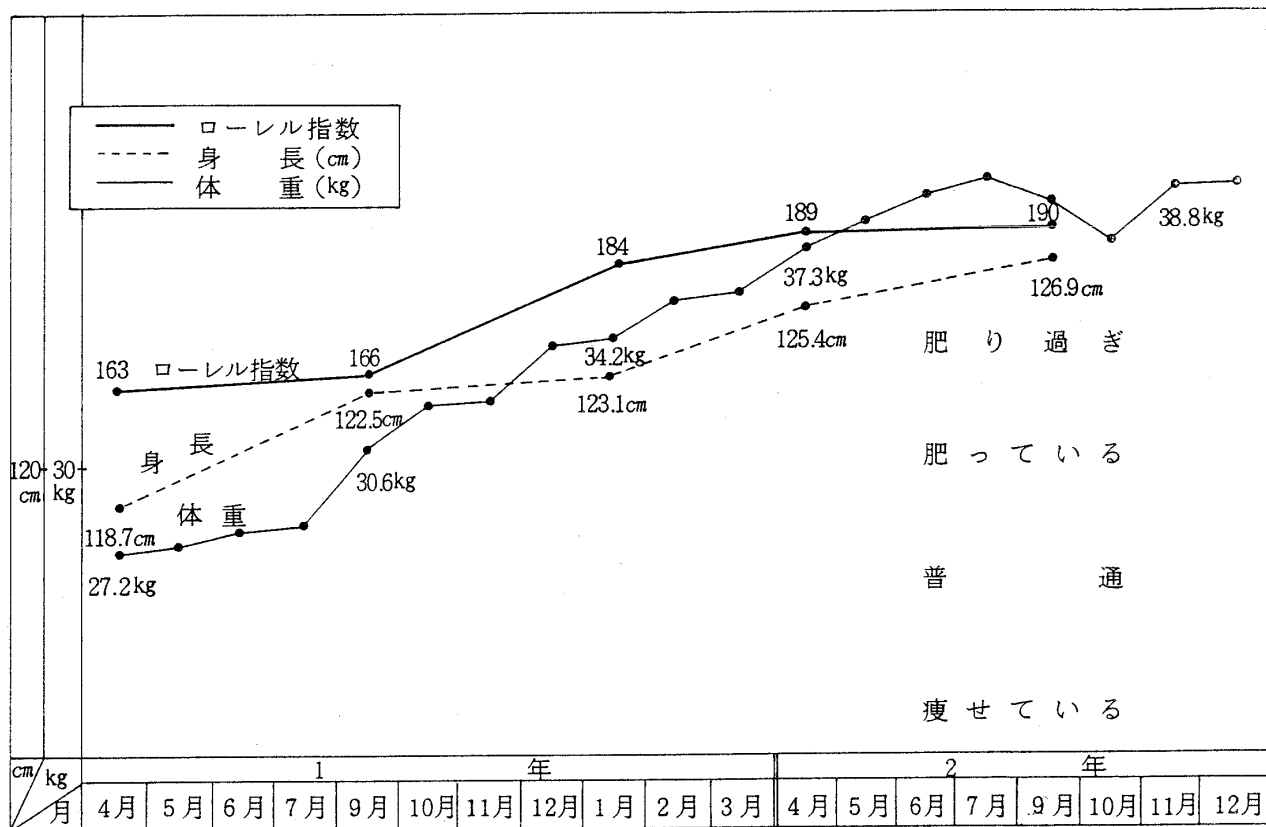
                  ラーメンも汁を残し量も減らす、水分も極力ひかえる

9 月に入り、すこしずつ体重が減ってきた。親子で頑張れば、なんとかコントロールできそうな、めどが立ってきた、ここですこし整理してみよう。

- こだわりが強いと、子どもの要求に負けてしまうことがある。
- 給食での、先生の指導で偏食はすくなくなるのはよいが、反面いろいろなものが食べられるようになるので、体重がふえるということもある。つまり、いろいろなものが食べられるようになったと喜んでいるうち、気がついたら肥えていた、このあたりの加減がむずかしい。
- 自分から進んで運動しないので、食べたぶんが栄養になりやすい。

このKちゃんの入学から、最近までの体重・身長及びローレル指数を表にしてみました。

Tちゃんの身長・体重・ローレル指数（1～2年）



☆ 偏食を克服した例（アンケートより）

- ・好きな食べ物の中にきれいなものをまぜる
- ・好みの味つけにする
- ・運動をいっしょにして、空腹にしてから食事にする
- ・会話をしながら楽しく食べる
- ・好きなもの、嫌いなものを交互に食べさせる。

☆ 肥満を克服した例

- ・フライ、てんぷらなど油を控える
- ・甘いものを控える
- ・食事の時間をきちんと決める
- ・スナック菓子など袋ごと与えない

この度の研究を通しての感想は、子ども達の中には偏食はもとより、強い拒食の子もいますが、まわりがその改善に強い態度で臨めば、小学部のうちに大きな成果もみられるといわれます。それが又、心の落ち着きや生活の拡がりにもつながる重要な指導であると感じました。

## 食事とマナー (中学部)

私達は食事のマナーについて調べてみました。マナーをきちんと守るということは、普通の人であってもなかなか難しいことです

箸の持ち方、茶碗の持ち方、姿勢を正しく、音をたてない、テレビや新聞を見ながら食べない等、これらのことに気をつけながら食べている家庭がどれくらいあるでしょうか。

また最近では、子どものマナーが悪くてもさほど気に止めない家庭が多いように思います。偏食がひどくて、食べることのみ必死になって取り組んできた親が、子どもが何でも食べられるようになってから気づいたことは、箸や茶碗の持ち方の悪さだったといえます。

子どもが大きくなってからでは、なかなか直りません。やはり小さい頃からの躾が大切だと思います。

外食する機会もあるでしょうし、そんな時ついつい普段の態度がでるものではないでしょうか。さてこれらについて去年の6月にアンケート調査を致しましたが、その中から2、3取り上げてみました。

- 始めに「家庭料理で好きなもの」というので調べてみました。これはあまりマナーと関係ないようですが、食べ物の好き嫌いという観点で記してみました。

その結果、カレーライスとハンバーグが上位を占めました。小・中・高とも同じ結果です。

表1

カレーライス	66%	ハンバーグ	54%	焼	肉	32%
--------	-----	-------	-----	---	---	-----

- 次に「嫌いな料理」として多かったのは酢の物と煮魚でした。嫌いだからといって親が作らなければ、いつまでたっても食べられません。親は子どもが嫌いであってもすこしずつ食べられるよう努力しなければと思っています。

表2

酢	の	物	38%	煮	魚	30%	野菜	サラダ	27%
---	---	---	-----	---	---	-----	----	-----	-----

- 「朝食はきちんと食べていますか」という問に対して、下記のグラフのようになりました。

(アンケート提出者 56名)

表3

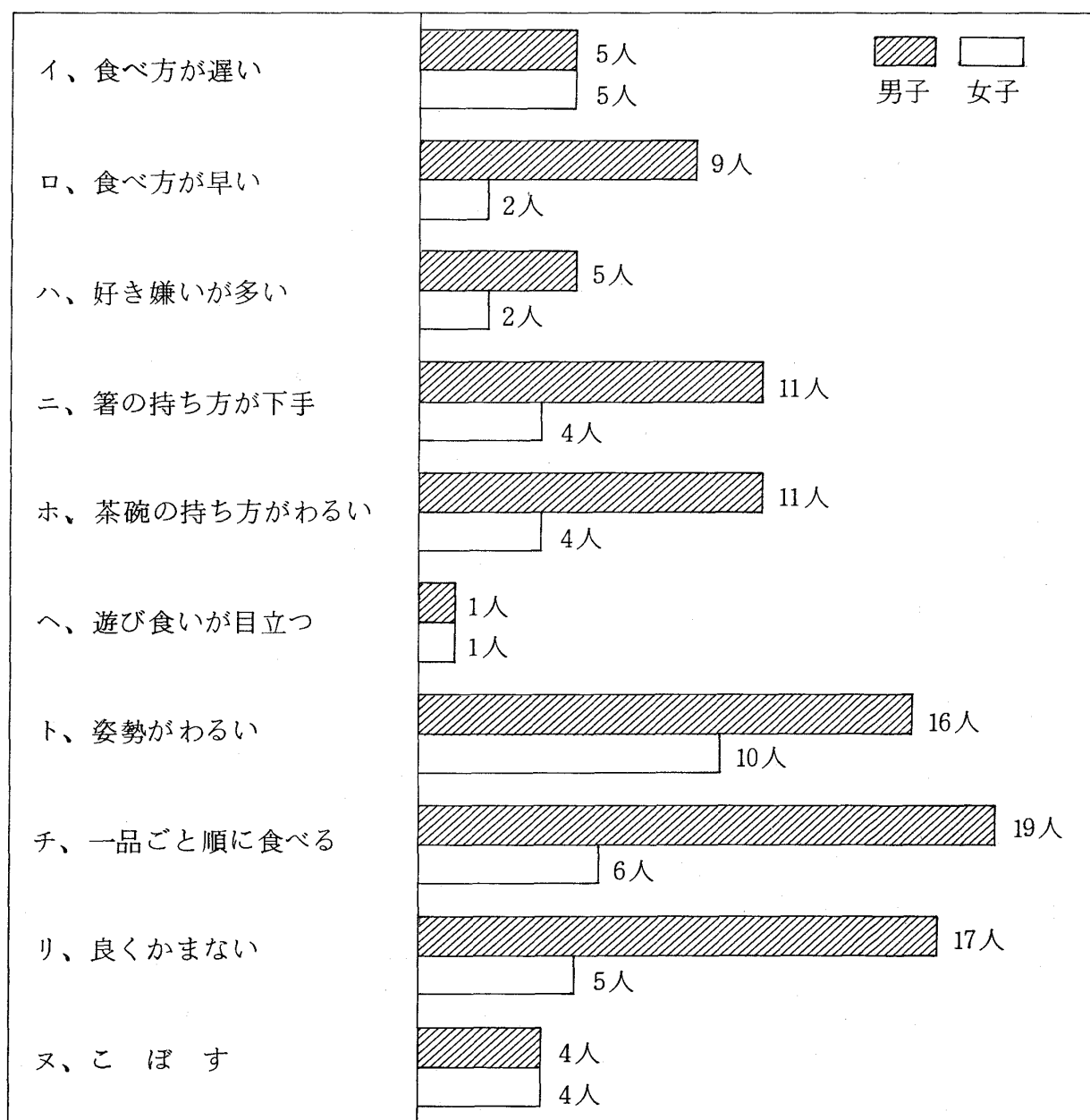
きちんと食べる	86%	少し食べる	14%
---------	-----	-------	-----

グラフを見ておわかりのように、朝食をきちんと食べるという子が殆んどで、少し食べるという子が少数でした。食べない子はひとりもなく安心いたしました。

次は、「食事のマナー」に、特に関係のある「食事中気にかかること」として、10項目に分けて調べてみました。

### 食 事 中 気 に な る 事

( S 63. 6. アンケート調査より )



アンケートの結果、上のグラフのようになりました。

姿勢が悪い、良くかまないというのは、健常児にもみられることですが、一品ごと順に食べるというのは、障害児に見られる大きな特徴ではないでしょうか。

それでは、上の調査で最も多かった3項目について、それぞれの状況を、お母さんにお聞きしたのを記してみます。

○ 姿勢が悪い

Aさん(中学部)——茶碗や皿を口に近づけるのではなく、口を皿の方に近づけて食べる。

Bさん(中学部)——椅子に座って食べる時、背もたれによりかかり、背中が丸くなるので、時々声かけをしている。

○ 一品ごと順に食べる

Dさん(中学部)——どうしてもごはんが最後に残り、ふりかけをかける、横から声をかけると機嫌の悪い時だった場合、後からが大変なので、あまり注意しない。

Eさん(高等部)——めん類の場合、それだけさっと食べてしまう。嫌いなものや食べられるものでも、食べにくい形の場合は、最後に残り、口いっぱいに入れて食べる。

Fさん(小学部)——偏食が直ってきて、今は横で常に声かけして順番に食べるようにしている。自分が好きなものはさっさと食べ、家族の分まで欲しがるけど、それは我慢させている。

Gさん(小学部)——交互に食べるように気をつけて、声かけしている。

○ よくかまない

Hさん(中学部)——好きなものだったら、さっと飲み込むようにして食べ、次のを欲しがる、嫌いなものは口の中にずっと持っている。

Iさん(中学部)——よくかまないが、別に声かけはしていない。

Jさん(小学部)——よく声かけしている。

☆ ここで思ったことは、好きだからさっと食べる子と、嫌いだから一度にさっと食べる2通りがありました。

以上、食事とマナーについて調べてきましたが、やはり食事のマナーの基本はあいさつから始まるのではないのでしょうか。「いただきます」に始まり「ごちそうさま」に終わる。食べられることに喜びを感じ、作って下さった人に感謝をこめてあいさつをする。

偉そうなことを言いましたが、外食した時など、恥かしい思いをしないようにするため普段から心がけたいと思います。

でも、本当ならば、マナーなどにとらわれず、ゆったりと楽しい食事ができれば最高だと思います。

## 運動と食事（高等部）

○ 万歩計を使って子ども達の一日の歩行量を計ってみました。（資料）

- ・第1回目は10月で運動会の練習期間ということでもあり、歩行量が多いようです。  
（10000～29000歩）
- ・第2回目は12月中旬でした。トレーニングをしている子は、約2時間、他の子ども達より運動を多くしています。動いている子、動かない子の差もよく出ています。比較的、細い子は歩行量の多いこともわかりました。  
1日1万歩、私たち大人も歩くように心がけたいものです。

### 運動によるエネルギーの消費例

ラジオ体操	20 カロリー
縄とび	90 "
徒歩（急ぎ足）	35 "
徒歩（普通の速さ）	25 "
バレーボール	30 "
ジョギング	60 "
テレビ体操	30 "
ジャズダンス	40 "
階段上り下り	50 "

（ 80 cm / 1歩  
100歩 / 1分  
80 m / 1分  
40歩 / 1カロリー ）

これが標準的な日本人の歩行です。最低1日250～300カロリー消費する運動で必要だといわれています。

（10分間の単位カロリー）

○ 食事は何を一番よく食べているか（1週間の献立から）

- ・朝食は全般にごはんが多かったが、小学部はパンも多くありました。
- ・おにぎり、菓子パン、カレーライス、すしなど好きなもので時間のかからないものを取っているようです。一品だけというものも多くありました。
- ・夕食はごはんが主で、焼そば、スパゲッティ、カレーライスもあります。  
副食は和食が多く、肉類より魚料理が意外に多かった。

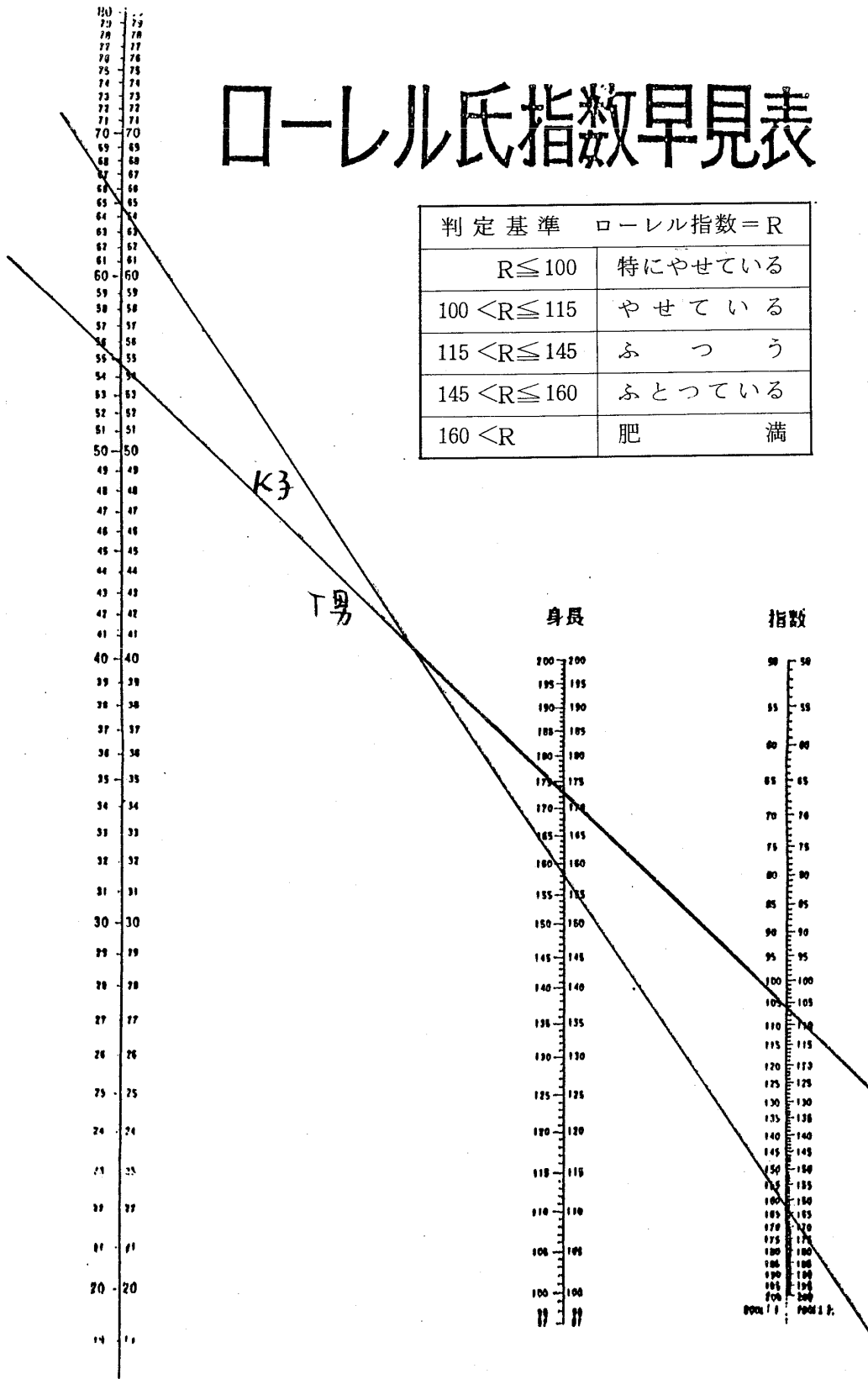
・冷凍食品、インスタント物はあまりなかったようで、母親がよく考えて作っているのがよくわかりました。

# ローレル氏指数早見表

K子・T男の場合

	K子	T男
身長	158.5 cm	172.7 cm
体重	64.2 kg	54.5 kg
ローレル指数	156	106

判定基準 ローレル指数=R	
$R \leq 100$	特にやせている
$100 < R \leq 115$	やせている
$115 < R \leq 145$	ふ つ う
$145 < R \leq 160$	ふとっている
$160 < R$	肥 満



※ローレル指数は身長と体重のつり合いを一つの方式で示したものを

$$\frac{\text{体重(kg)} \times 10^7}{\text{身長(cm)}^3}$$



歩行量とローレル指数（高等部生徒）

		A				B			$(A+B) \times \frac{1}{2}$		
		身長	体重	ローレル指数	9/20~10/11 万歩測定計値	消費 カロリー	12/5~12/23 万歩測定計値	消費 カロリー	1日の 平均歩数	消費 カロリー	
1 年	男	T・M	162.2	49.3	116	6,300歩	157.5 cal	11,400歩	285 cal	8,850	221cal
		T・A	154.9	48.8	144	7,900	197.5	6,800	170	7,350	184
		K・K	164.4	56.2	127	22,000	550	16,200	405	19,100	569
		O・Y	158.2	61.8	156	20,100	502.5			20,100	502
		F・T	172.7	54.5	106	24,600	615	21,200	530	22,900	516
	子	K・T	179.3	69.4	120	29,000	725	27,800	695	28,400	710
		K・K	158.4	51.4	130	18,400	460	13,250	331	15,825	370
		K・M	163.2	59.6	137	10,000	250	9,400	235	9,705	242
	女	Q・K	146.7	39.4	131	6,700	167.5			6,700	168
		S・M	149.3	45.2	136	11,000	275	11,800	295	11,400	285
F・K		145.3	40.8	132	13,300	332	11,500	287.5	12,400	310	

2 年	男	U・M	165.7	47.6	105	6,700	167.5	3,750	93.7	5,225	131
		T・U	162.2	68.8	161	26,400	660	25,500	637	25,950	649
		H・S	171.2	56.1	112	21,600	540	17,900	447	19,750	494
		K・Y	170.5	53.0	107	25,000	625	16,350	408	20,675	631
		K・N	167.6	67.3	143	11,500	287.5	9,200	230	10,350	259
	女	I・S	145.5	45.4	148	10,200	255	11,400	285	10,800	270
		K・K	157.1	51.4	132	14,700	367.5	15,300	382	15,000	375
		M・Y	151.6	47.1	136	18,600	465			18,600	465
		Y・S	145.0	47.2	154	10,200	255			10,200	255
		M・T	140.3	46.2	168	18,800	470			18,800	470

3 年	男	S・H	167.4	70.2	150	10,200	255			10,200	255	
		I・S	148.4	60.8	186	8,100	202.5			8,100	202	
		S・S	168.0	66.2	140	22,200	555	16,600	415	19,400	500	
		N・T	165.2	59.2	132	24,000	600	14,000	350	19,000	450	
		O・T	151.6	39.2	113							
	子	U・T	166.2	61.2	136	20,200	505	24,200	605	18,400	555	
		T・M	164.2	66.1	150	14,550	363.7	13,650	341	14,100	352	
		女	Y・K	158.5	64.2	156	12,300	307.5	9,450	236	10,875	277
			M・M	147.0	60.7	187	7,000	175	7,400	185	7,200	180
			H・M	153.0	44.3	122	15,200	425	17,500	437	16,350	414

※ 40歩で1カロリー必要

※ 空欄はかぜや入院などで測定できなかった。