

# 小学生の家庭における食事作りの実態

生川美江\*・磯部由香\*\*・平島円\*\*・中井茂平\*\*\*

## Study of Elementary School Students' Attitude Toward Cooking at Home

Yoshie Narukawa\*, Yuka Isobe\*\*, Madoka Hirashima\*\* and Mohei Nakai\*\*\*

### 要 旨

子どもたちが、日常生活において食事作りを実践するには、どのような経験をするのが有効なのかを明らかにするため、食事作りに対する興味・関心や調理技術、および家庭における食事作りへの参加状況を調査した。

調理をすることが好きで、包丁操作に自信がある児童は多かった。「料理」の手伝いを毎日している児童は少なかったが、「配膳」や「片付け」の手伝い、家族との「買い物」と食事作りに何らかの関わりを持つ児童は多かった。また、家庭で家族と一緒に料理を作ったことがある児童は多く、「家族と一緒に料理を作る経験」と「料理の手伝い」、「配膳の手伝い」、「調理をすることの好き嫌い」、「包丁操作の自信」、「ひとりでの調理経験」の間には関連があった。このことから、家族と調理をすることは、食事作りへの参加を促す要因であることが示唆された。また、家族との調理経験のある児童のうち、ひとりで調理をしたことがある児童は、ひとりで調理をしたことがない児童よりも調理が「とても好き」と回答した割合が高く、包丁操作に「自信が全くない」と回答した割合が低かった。これらの結果から、より多くの子どもが年少時から食事作りに参加し、ひとりでも調理ができるようになるために、家族とともに調理できるような保護者へのはたらきかけ、調理を経験する機会の提供などの支援が必要であると考えられる。

キーワード：小学生、食事作り、手伝い

## 1. はじめに

近年、日本では、高齢化や核家族化の進行、共働き世帯や就労時間の増加、価値観の多様化など社会環境の変化が著しい<sup>1)</sup>。これらの変化に伴い家庭環境は大きく変化し、それらが食意識や食行動に影響した。その影響を受けて食生活が大きく関わる生活習慣病の増加などの健康問題が生じている<sup>2)</sup>。また、同様の問題は子どもにも生じている<sup>3)</sup>。このような問題を解決するためには、望ましい食生活を送るための実践力を身につけることが重要である。そこで本研究では、小学生の食事作りに対する興味・関心や調理技術、および家庭における食事作りへの参加状況の実態を調査した。この調査により、子どもたちが食事作りを日常生活で実践できるようにするにはどうすればよいか検討した。

## 2. 方法

### 2.1 調査対象

調査対象者は小学1～6年生とした。平成28年～30年に三重県内でガス会社により開催されたイベントに来場した小学1～6年生の児童238人（平成28年度89人、29年度70人、30年度79人）と、平成29～30年に同県内で開催された料理教室を受講した小学4～6年生の児童53人（平成29年度22人、30年度31人）の合計291人を対象として、質問紙法による調査を実施した。対象者の学年および性別の内訳を表1に示す。

### 2.2 調査項目

調査項目は、食事作りに対する興味・関心（調理の好き嫌い）や調理技術（包丁操作）、家庭での食事作りへの参加（手伝い）状況、具体的な調理経験とした。回答

\* 三重短期大学非常勤講師

\*\* 三重大学教育学部

\*\*\* 上野ガス株式会社

表1 対象者の学年および性別

学年	男子	女子	不明	合計
1年	10	30	1	41
2年	23	33	0	56
3年	15	31	0	46
4年	18	43	1	62
5年	15	33	0	48
6年	13	25	0	38
合計	94	195	2	291

方法は選択式とし、調理をするのは好きかどうかに対する理由、家族と一緒に作ったことがある料理、自分ひとりで作ったことがある料理については自由記述とした。

### 2.3 統計処理

結果の有意差検定には $\chi^2$ 検定および Fisher の正確確率検定を用い、有意水準は5%とした。

## 3. 結果および考察

### 3.1 食事作りに対する興味・関心および調理技術

「調理をするのは好きか」という質問に対して「とても好き」「好き」「あまり好きではない」「好きではない」のなかから選択させたところ、「好き」と回答した児童が45.5%と最も多かった。「とても好き」と「好き」と回答した児童をあわせて80.1%と、ほとんどの児童は調理をすることが好きだとわかった（詳細データ省略）。これまでも児童の78%は「調理が好き」と報告<sup>4)</sup>されている。本研究の結果とほぼ一致した。

「調理をするのは好きか」という質問に対して、「とても好き」または「好き」と回答した理由について表2に示す。調理をするのが好きな児童のうち、約半数は「楽しいから」と記述した。これまでも「家で調理をするのは楽しい」と回答した児童は83%だと報告されている<sup>9)</sup>。多くの児童が調理を楽しんでいることがわかった。

一方、調理をするのが「あまり好きではない」または「好きではない」児童は、その理由を「面倒くさいから」、「あまり調理をしたことがないから」、「ケガをするのが怖いから」と記述した。調理経験が少ないため、調理技術の低いことが、調理を時間のかかることや、ケガをするものと考えているのではないかと推察される。

また、「包丁で野菜を切る操作に自信があるか」という問いに対して、「とてもある」、「少しある」と回答し

表2 料理をするのが好きな理由 n=185

	人	%
楽しいから	87	46.3
美味しいから	19	10.1
切ることが好きだから	19	10.1
食べられるから	10	5.3
嬉しいから	9	4.8
混ぜるのが好きだから	6	3.2
面白いから	4	2.1
その他	34	18.1

た児童をあわせて70.8%と比較的多かった。逆に「まったくくない」と回答した児童は7.6%であった（詳細データ省略）。

以上の結果から、料理を作るのが好きな児童は多く、包丁で野菜を切るという調理技術には自信のある児童も多いことがわかった。

### 3.2 手伝いの状況

家庭での料理作り、配膳および食後の片付けの手伝いの頻度について図1に示す。「家庭で料理を作る手伝い（調理）をするか」という問いに対し、「毎日している」と回答した児童はわずか4.9%であり、「週に4~6回している」と「週に1~3回している」と回答した児童はそれぞれ7.0%と34.6%で、「ほとんどしていない」と回答した児童は53.5%だった。

「料理や食器などをテーブルに並べる手伝い（配膳）をしているか」に対し、「毎日している」と回答した児童は29.7%、「ほとんどしていない」と回答した児童は22.7%だった。

「食後に後片付けの手伝い（片付け）をしているか」に対し、「毎日している」と回答した児童は34.5%、「ほとんどしていない」と回答した児童は26.1%だった。

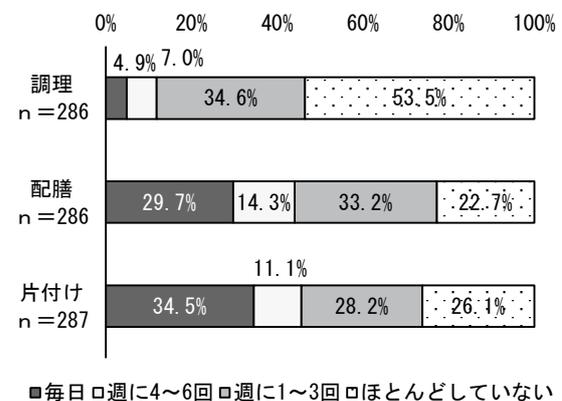


図1 家庭における手伝いの頻度

また、「家族と一緒に食事の材料の買い物に行くか」に対し、「よく行く」と回答した児童は 50.9%、「ほとんど行かない」と回答した児童は 6.6%だった（詳細データ省略）。

「子どもの家事参加実態調査」<sup>6)</sup>では、保護者が子どもと一緒にする家事は、「配膳」、「片付け」がともに 56.0%で最も多く、「料理」は 47.2%だった。また、小学 5 年生の手伝いに対する調査<sup>7)</sup>でも、最も多かった手伝いは「テーブルの準備」、すなわち「配膳」が 64.7%で、「料理」は 44.5%だった。数値に多少の違いはあるものの、本研究でも「配膳」と「片付け」の手伝いは、「調理」の手伝いよりもしている子どもが多く、同じ傾向だった。

以上の結果から、料理を作る手伝いを毎日している児童は少ないが、買い物に同行することは比較的多く、配膳や片付けなどの部分的な手伝いであれば食事作りに何らかの関わりを持つ児童は多いことがわかった。

### 3.3 家庭での調理経験

家族と一緒に料理を作ったことが「ある」児童は 87.3%、作ったことが「ない」児童は 12.7%だった。それに対し、自分ひとりで料理を作ったことが「ある」児童は 47.4%で、作ったことが「ない」児童は 52.6%だった。したがって、料理を作ったことがある小学生の半数程度しか、ひとりで料理を作ったことのある児童はおらず、小学生ではひとりで料理を作ることは難しいと推察される。

家族と一緒に作ったことがある料理、自分ひとりで作ったことがある料理についての自由記述を集計した。その結果、家族と一緒に作ったことがある料理の 1 位は「カレーライス」で、作ったことのある児童の 23.6%が作っていた。ついで、「ハンバーグ」、「ぎょうざ」が多く、これらの料理は、保護者が「子どもと一緒に作りたい料理」<sup>8)</sup>と同じだったことから、これら 3 品は親子で取り組みやすい料理であると考えられる。また、4 位には「クッキー」、5 位には「ホットケーキ・パンケーキ」のおやつがあげられた。

自分ひとりで作ったことがある料理の 1 位は「卵焼き」で、作ったことのある児童の 44.9%が作っていた。ついで、「みそ汁 (8.0%)」、「カレーライス (7.2%)」、「目玉焼き (7.2%)」、「スクランブルエッグ (7.2%)」の料理があげられた。「卵の焼き物」は、ひとりで調理する児童の 70%以上が作ることができるとの報告<sup>9)</sup>もあるこ

とから、卵は子どもが扱いやすい食材であると考えられる。

### 3.4 家族との調理経験と他の要因との関連

家族との調理経験と手伝いの頻度との関連について検討した結果を表 3 に示す。家族との調理経験がある児童は、調理経験のない児童と比較して料理を作る手伝いを「ほとんどしていない」割合が低く、配膳の手伝いを「毎日している」割合が高かった（それぞれ  $p < 0.001$ ,  $p < 0.05$ ）。

表 3 家族との調理経験の有無と手伝いの頻度

	家族との調理経験						有意差
	あり 対象者 254			なし 対象者 37			
	n	人	%	n	人	%	
<b>料理の手伝い</b>							
毎日	249	14	5.6	37	0	0.0	
週4~6回		20	8.0		0	0.0	***
週1~3回		94	37.8		5	13.5	
ほとんどしていない		121	48.6		32	86.5	
<b>配膳の手伝い</b>							
毎日	250	80	32.0	36	5	13.9	
週4~6回		37	14.8		4	11.1	*
週1~3回		83	33.2		12	33.3	
ほとんどしていない		50	20.0		15	41.7	
<b>片付けの手伝い</b>							
毎日	250	90	36.0	37	9	24.3	
週4~6回		30	12.0		2	5.4	
週1~3回		70	28.0		11	29.7	
ほとんどしていない		60	24.0		15	40.5	

\*  $p < 0.05$  \*\*\*  $p < 0.001$

無回答者は欠損値として扱い、項目ごとに除外した。比率は無回答者を除く。

また、家族との調理経験がある児童は、調理経験のない児童よりも図 2 に示す通り調理が「好き」な割合が高く、「好きではない」割合が低かった。また、図 3 に示す通り自分ひとりで調理をしたことが「ある」割合が高かった ( $p < 0.001$ )。

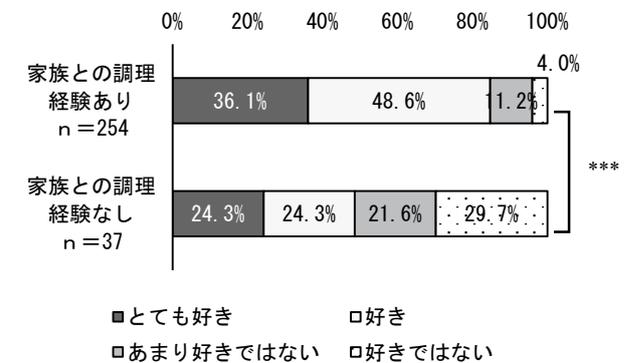


図 2 調理の好き嫌いに対する家族との調理経験の有無による違い \*\*\*  $p < 0.001$

家族との調理経験がある児童のうち、自分ひとりで調理をしたことが「ある」と回答した子どもと、「ない」

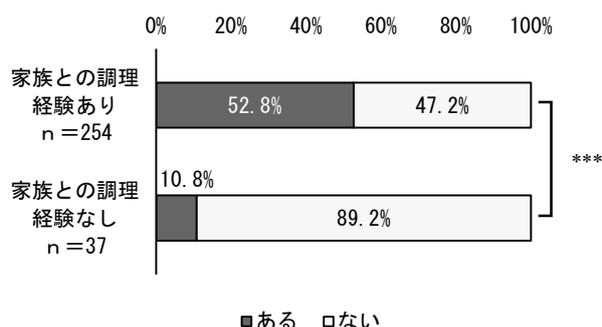


図3 ひとりで調理経験に対する家族との調理経験の有無による違い \*\*\* $p<0.001$

と回答した子どもに分類して集計を行った。図4に示す通り、家族との調理経験がある児童のうち、自分ひとりで調理をしたことがある児童は、自分ひとりで調理をしたことがない児童よりも調理を「とても好き」と回答した割合が高かった ( $p<0.01$ )。また、図5に示す通り、包丁操作に自信が「まったくない」と回答した割合が低かった ( $p<0.05$ )。しかし、「配膳」や「片付け」の手伝いの状況や家族と「買い物」に行くことについては差がなかった(詳細データ省略)。

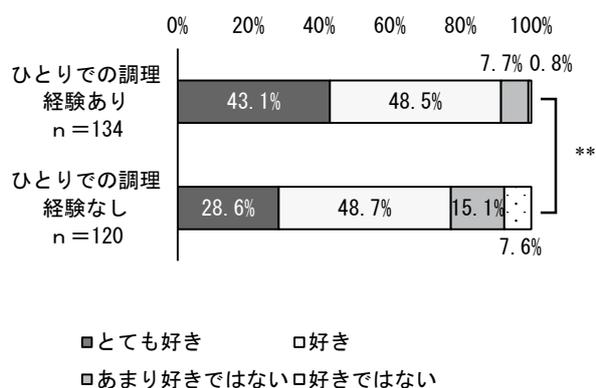


図4 家族との調理経験のある児童における調理の好き嫌いに対するひとりで調理経験の有無による違い \*\* $p<0.01$

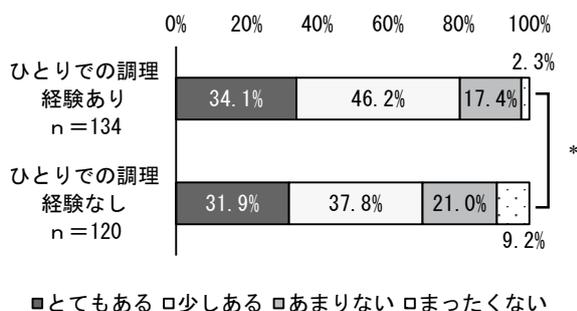


図5 家族との調理経験のある児童における包丁操作の自信に対するひとりで調理経験の有無による違い \* $p<0.05$

以上の結果から、家族と調理した経験のある子どもは手伝いの頻度が高く、調理を好きな傾向にあることがわかった。そのため、ひとりで調理できるようになり、調理技術も高くなると考えられる。

#### 4. おわりに

子どもたちの食事作りに対する興味・関心、調理技術について分析した結果、日常的に料理の手伝いをする児童は少ないが、配膳や片付け、買い物などの部分的な手伝いであれば食事作りには何らかの関わりを持つ児童は多いことがわかった。また、家族と一緒に料理を作ったことがある児童は多くみられたが、自分ひとりで料理を作ったことがある児童は少なかった。全体的に料理を作ることが好きな児童は多く、包丁操作には自信のある児童も多かった。食事作りへの関心度は高いといえるが、調理を日常的に実践している児童は少なかった。

食事作りのための調理能力を習得するには、小学生の時期に基本的な調理技術の定着を図ることが望まれる。駒場ら<sup>10)</sup>は、女子大学生の料理得意群からは、小学校時代に家族と一緒に料理を作った体験、よく手伝った体験というカテゴリーが抽出されたとしている。しかしながら、子どもの家事参加に関する報告<sup>6)</sup>では、ほとんどの母親が子どもの家事参加に賛成しているものの、子どもと一緒に家事をしない理由として「自分でやった方が早い」、「子どもにやらせると自分の負担が増える」、「自分がやった方がきれいだから」を上位にあげており、子どもと調理をすることに負担感があることがわかっている。吉井ら<sup>4)</sup>は、保護者は、子どもと比較すると「料理は楽しい」、「調理が好きだ」と肯定的な態度を持つものが少なく、「調理は面倒だ」と否定的な態度を持つ割合が高かったと報告している。一方で、上述した通り児童の78%が「調理が好きだ」と回答し、本研究においても約80%の児童が調理が好きだと回答した。また、下村ら<sup>5)</sup>は、上述した通り83%の児童が「家で調理をするのは楽しい」と回答したと報告している。子どもたちの家庭における食事作りへの参加には、保護者の理解と意欲が不可欠である。子どもの調理への関心・興味をそがないように保護者にはたらきかけが必要である。

これまでに、幼児とその親を対象とした料理教室の実践を通して、親子での調理を体験することは、時間がなく面倒であっても親子で料理したいという意識の向上に有効であることがわかっている<sup>11)</sup>。したがって、

親が子どもと一緒に調理をする機会を増やすことにより、親の調理に対する理解を深め、意欲を高めることが重要である。

また、小学生の手伝いの実施は家族との共食と関連することが報告<sup>7)</sup>されていることから、保護者に対して共食の重要性を伝えることも行う必要がある。

同時に、子どもには、家庭以外での教育の機会を充実させる必要があると考えられる。学校での調理クラブや栄養教諭などによる指導の場に、より多くの児童が参加する機会や、地域で実施される料理教室などの設定も望まれる。

子どもたちの食事作りを支援する機会を家庭、学校、地域において増やしていくことが必要であると考えられる。

橋敦子：女子大学生の調理をする力の形成要因に関するフォーカスグループインタビューを用いた検討、日本調理科学会誌 45 (5), 359-367, 2012

11) 磯部由香, 中村浩子, 平島円：幼児とその親を対象とした料理教室による食育, 三重大学教育学部研究紀要 35, 27-32, 2015

## 引用文献

- 1) 総務省統計局：平成 29 年労働力年報, <https://www.stat.go.jp/data/roudou/report/2017/index.html>
- 2) 厚生労働省：平成 29 年患者調査, <https://www.mhlw.go.jp/toukei/saikin/hw/kanja/17/index.html>
- 3) 日本学校保健会：平成 28～29 年度児童生徒の健康状態サーベイランス事業報告書, [https://www.gakkohoken.jp/book/ebook/ebook\\_H290070/index\\_h5.html#6](https://www.gakkohoken.jp/book/ebook/ebook_H290070/index_h5.html#6)
- 4) 吉井瑛美, 石原洋子, 藤本和美, 赤松利恵：小学 3・4 年生とその保護者の調理態度の実態及び調理行動との関連, 日本健康教育学会誌 26 (4), 363-371, 2018
- 5) 下村久美子, 秋永優子：小学生の調理技術と食事づくりへの参加の実態に関する研究, 純真紀要 57, 1-12, 2017
- 6) 大和ハウス工業株式会社：子どもの家事参加実態調査, <https://kyodonewsprwire.jp/release/201712189187>, 2017
- 7) 野末みほ, 石田裕美, 裕野佐也香, 中西明美, 山本妙子, 西信雄, 村山伸子：小学 5 年生の家庭での食事の手伝いと保護者のゆとり感や子どもの共食の状況との関連, 栄養学雑誌 73 (5), 195-203, 2015
- 8) 日本生活協同組合連合会：小中学生のお手伝いに関する調査, [https://jccu.coop/info/newsrelease/2015/20151006\\_1.html](https://jccu.coop/info/newsrelease/2015/20151006_1.html), 2015
- 9) 日本スポーツ振興センター：平成 22 年度児童生徒の食事状況等調査報告書, [https://www.jpnsport.go.jp/anzen/Portals/0/anzen/kenko/siryoku/chosa/syoku\\_life\\_h22/H22syokuseikatsu\\_4.pdf](https://www.jpnsport.go.jp/anzen/Portals/0/anzen/kenko/siryoku/chosa/syoku_life_h22/H22syokuseikatsu_4.pdf)
- 10) 駒場千佳子, 武見ゆかり, 中西明美, 松田康子, 高