

幼児の食事における 雑豆の活用について

西村実穂（東京未来大学） 徳田克己（筑波大学）
水野智美（筑波大学） 西館有沙（富山大学）

1. はじめに

豆類はたんぱく質を多く含む大豆・落花生と炭水化物を主成分とするあずき、いんげん、えんどうなどの雑豆類に分けられる。豆類のなかでも大豆は、安価であること、入手しやすいこと、植物性たんぱく質が多く含まれ栄養価が高いことなどから、家庭の食事や保育所の給食に取り入れられ、幼児期の子どもの食事に多く使われている。その一方で、雑豆類は年々消費量が減少している。

年代別の雑豆類消費量を見ると、他の年代と比較して幼児の雑豆類の消費量が少なくなっている（土居下,2011）。食物繊維や鉄分を多く含み、栄養価の高い雑豆類を子どもの食事に活用することで、子どもの食の充実につながることが期待される。しかし、なぜ雑豆類の消費量が減少しているのか、幼児はどのような形で雑豆類を食べているのか、といった点については明らかではない。

そこで、保育所や家庭において雑豆類がどの程度食事に使用されているのか、食事を作る保護者や保育所の調理担当者は雑豆類についてどのような考えを持っているの

かを明らかにすることを目的として、次の3つの調査を実施した。本稿ではこれらの調査結果を紹介したい。

調査1. 幼児のいる家庭の食事における雑豆類の使用状況

調査2. 保育所給食における雑豆類の使用状況

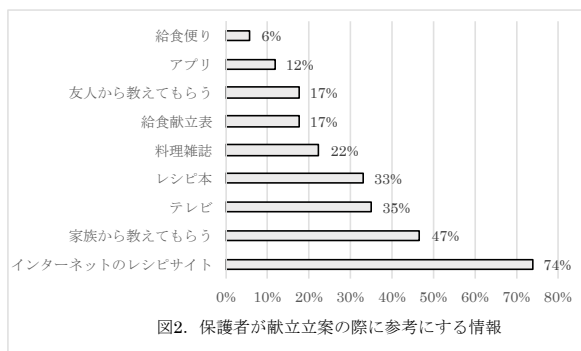
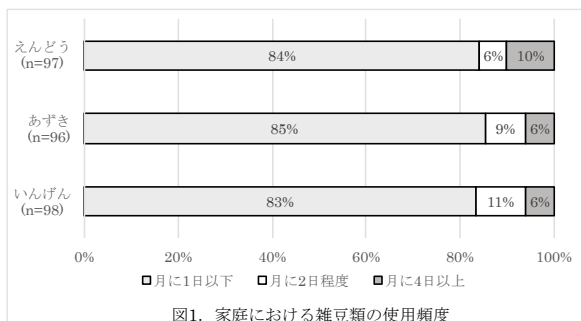
調査3. 給食担当者に対するヒアリング調査

2. 幼児のいる家庭の食事における雑豆類の使用状況（調査1）

幼児のいる家庭の食事において、どの程度雑豆類が使用されているのか、保護者は雑豆類についてどのような考えを持っているのかを明らかにすることを目的として、幼児をもつ保護者に対して質問紙調査を実施した。回答者は子どもの母が98%（母数は有効回答数103名）、回答者の年齢は20歳代9%（9名）、30歳代68%（70名）、40歳代22%（23名）、60歳代以上1%（1名）であった。

（1）家庭の食事に登場する雑豆類

代表的な雑豆としていんげん、あずき、えんどうを挙げ、それぞれの使用頻度を尋



ねた (図1)。使用頻度はすべての種類の豆において月1日以下と答えた者の割合が最も高く、家庭の食事において頻繁に使用されているとはいえない状況であることが確かめられた。また、具体的にどのような料理として食べているかを選択式で尋ねたところ、「赤飯 (使用する豆: あずき)」、「どら焼き (あずき)」の順に多く、「かしわもち (あずき)」が続いた。

(2) 保護者の雑豆類についての考え

雑豆についての考えを尋ねたところ、「献立が思いつかない」、「栄養が豊富である」、「調理方法が限られている」と強く感じている者が多かった。一方、「子どもが好む味である」、「子どもが食べ慣れている」と感じている者は少なく、保護者は雑豆類を子どもが好んだり、食べ慣れた食材ではな

いととらえていることがわかる。ここから、幼児のいる家庭の食事では、成人と同様に「献立が思いつかない」、「調理方法が限られている」と感じているために、雑豆類が使用されていないと考えられる。

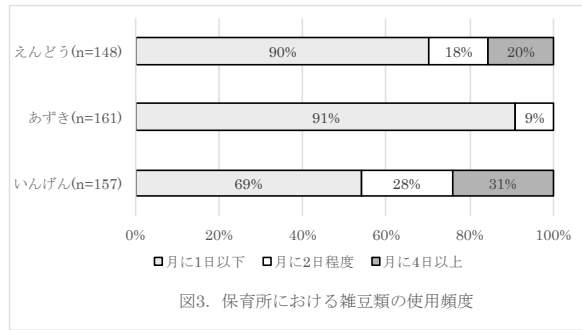
(3) 献立立案や調理時の配慮

次に、保護者が献立立案の際に参考にする情報源について尋ねたところ、「インターネットのレシピサイト」を参考にする者が74%と最も多く、「家族から教えてもらう」(47%)、「テレビ」(35%)、「レシピ本」(33%)が続いた (図2)。

また、献立を決める際に重視することを尋ねたところ、「子どもの食べやすさ」が最も重視されており、次に重視されていることとして「食材の入手のしやすさ」、「子どもの好み」、「調理にかかる手間」、「調理にかかる時間」が続いた。

調査1では、幼児の食事において雑豆の使用頻度が低いことが確かめられた。また、具体的な料理名として、あずきを使用したメニューの名前が多く挙げられていた。赤飯、どら焼き、かしわもちなど主菜、副菜としてではなく、おやつとして子どもたちが食べている様子が見えた。また、赤飯やかしわもちは行事や特別な日の食事であり、これらが日常的に食べられているわけではないと推測される。加えて、雑豆についての考えとして、保護者は雑豆を使用した献立を思いつかない、雑豆類を調理し

づらく子どもが好む味ではない食材ととらえている者が多かった。そもそも献立が思いつかない場合には、家庭で雑豆類を食べる機会が減少する。その結果、子どもにとって食べ慣れない食材となり、さらに献立に取り入れづらくなっていると考えられる。



3. 保育所給食における雑豆類の使用状況 (調査2)

保育所の給食において、どの程度雑豆類が使用されているのか、給食担当者は雑豆類についてどのような考えを持っているのかを明らかにすることを目的として、保育所の給食担当者に対して、給食やおやつを作る際に雑豆類を使用することがあるか、雑豆類の調理時に実施している配慮点、子どもが食べている雑豆料理は何か、雑豆類の調理のしやすさ等を尋ねる質問紙調査を実施した。回答者の勤務先は公立保育所 (47%、94名)、私立保育所 (41%、80名)、私立認定こども園 (6%、12名)、公設民営の保育所 (5%、9名)、公立認定こども園 (1%、2名) であった。

(1) 保育所給食に登場する雑豆類

代表的な雑豆としていんげん、あずき、えんどうを挙げ、それぞれの使用頻度を尋ねた (図3)。使用頻度はすべての種類の豆において月1日以下と答えた者の割合が最も高く、保育所給食において頻繁に使用されているとは言えない状況であることが確かめられた。また、具体的にどのような料理として食べているかを尋ねたところ、「か

しわもち (あずき)」、「かぼちゃのいとこ煮 (あずき)」、「桜餅 (あずき)」、「赤飯 (あずき)」が多かった。

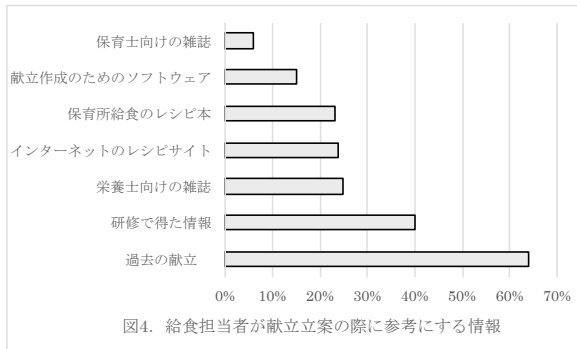
(2) 給食担当者の雑豆類についての考え

給食担当者の雑豆についての考えを尋ねたところ、「栄養が豊富である」、「日々の献立に利用したい」と強く感じている者が多かった。しかし、図3から実際の雑豆類の使用頻度は「月に1日以下」が最も多いことがわかる。ここから給食担当者は雑豆類の栄養価の高さを認識しており、献立に取り入れたいと思っはいるものの、実際には雑豆類を給食に取り入れていないことがわかる。

(3) 給食の献立立案の際に参考にする情報源

給食担当者が献立立案の際に参考にする情報源について尋ねたところ、「過去の献立」を参考にする者が64%と最も多く、「研修で得た情報」40%、「栄養士向けの雑誌」25%、「インターネットのレシピサイト」24%が続いた (図4)。

次に、献立を決める際に重視することを尋ねたところ「栄養のバランス」が最も重視されており、「旬の食材を使う」、「献立



同士の組み合わせ]、「子どもの食べやすさ」、「調理にかかる時間」、「食材の入手しやすさ」、「子どもの好み」が続いた。

調査2から、給食担当者は雑豆類の栄養価の高さを認識しており、献立に取り入れたいと思いつつも、実際には給食に取り入れてはいることが確かめられた。その理由として、他の献立とのバランスのとりづらさ、子どもが食べ慣れていないこと、雑豆類が入手しやすく調理しづらい食材であることが考えられる。

給食担当者が献立を決める際には、栄養バランスが重視されている。雑豆類の主成分である炭水化物は、ごはんなど他の食材から摂取することができる。また、炭水化物は過剰摂取が問題視されている栄養素であり、摂りすぎとなりやすい。また、給食に登場する雑豆類を使用した献立として、かしわもち、かぼちゃのいところ煮など、あずきを使用した献立が多く挙がっていた。あずきを献立に取り入れる場合、砂糖と一緒に調理することが多く、1食あたりの炭水化物量がさらに増えてしまう。雑豆類を献立に取り入れると栄養バランスが崩れてしまうため、雑豆類を給食に取り入れにく

いのではないかと考えられる。

また、給食担当者は雑豆を子どもが好んで食べたり、食べ慣れていたりする食材ではないととらえている。子どもが食べ慣れておらず、好まない食材は給食に積極的に使わないことが考えられる。

さらに、雑豆類は大豆に比べて入手が容易な食材とはいえない。また、入手したとしても一晩水につける、長時間煮るなど使用までに時間がかかる食材である。給食として1日に大量の食事を作る場合には、安定して入手でき、使用に時間のかからない食材が優先されるであろう。給食担当者が雑豆類を使う献立を知っていたとしても、以上のような理由から給食に取り入れづらいと考えられる。

4. 給食担当者と保護者の雑豆類に対する考えの違い

調査1、調査2の質問紙調査において、保護者と給食担当者に雑豆類に対する考えを尋ねた。保護者と給食担当者の雑豆類に対する考えを比較したところ、保護者よりも給食担当者の方が雑豆類を「日々の献立に利用したい」「栄養が豊富である」と強く感じていることが明らかになった(図5)。一方、保護者は給食担当者に比べて「献立が思いつかない」「調理しづらい」と強く感じており、日々の食卓に取り入れづらいと感じている様子が見えられた。

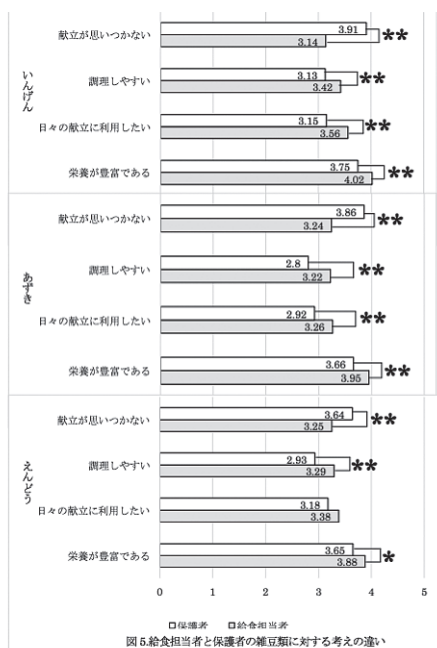


図5.給食担当者と保護者の雑豆類に対する考えの違い
非常にあてはまる(5点)からまったくあてはまらない(1点)の5件法で訪ね、平均値を比較した。
*: p<0.01, **: p<0.05

5. 家庭の食事と保育所給食における献立立案時の配慮の違い

調査1、調査2の質問紙調査において、保護者と給食担当者に献立立案時に配慮していることを尋ねた。保護者と給食担当者の献立立案時の配慮点を比較したところ(図6)、保護者は給食担当者よりも「献立立案者の好み」、「子どもの好み」を重視して献立を立案していた。一方、給食担当者は保護者よりも「子ども以外の人(保育士)の意見」、「予算」、「献立同士の組み合わせ」、「季節(旬の食材を使う)」、「栄養のバランス」を重視して献立を立案していることが確かめられた。保育所の給食には、子どもの心身の成長を促し、また食への関心を高めるきっかけとなる重要な役割が求められる。給食担当者は成長に必要な栄養素

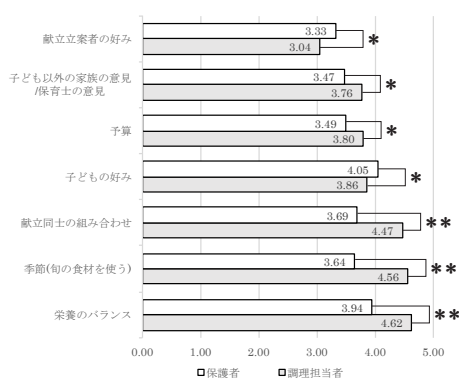


図6.給食担当者と保護者の献立立案時の配慮の違い
非常に重視している(5点)からまったく重視していない(1点)の5件法で訪ね、平均値を比較した。
*: p<0.01, **: p<0.05

を取ることができるように旬の食材を使ったバランスのよい献立を作ろうという意識があり、このことが結果に反映されていると考えられる。

6. 雑豆類の保育への取り入れ方(調査3)

保育所においてどのような形で雑豆を給食やその他の活動に取り入れているかを把握することを目的として、保育所におけるヒアリング調査を行った。給食献立に雑豆を使用した料理が登場する保育所を17ヶ所抽出し、給食担当者に雑豆類を使用する理由、子どもの反応、献立立案時の配慮点、子どもが食べるための調理の工夫について尋ねた。調査対象は全国17ヶ所(私立保育所10ヶ所、公立保育所7ヶ所)であった。

(1) 献立立案の方法

献立立案の方法を尋ねたところ、市町村で作成された献立を使用している保育所が11ヶ所、保育所独自の献立を作成している保育所が4ヶ所、市町村で作成された献立

立を参考に園でアレンジを加えている保育所が2ヶ所であった。市町村で作成された献立をもとにしているため、その園だけが使用する食材を変更することが難しい様子うかがえた。

(2) 雑豆類の使用についての考え

ヒアリング調査から給食担当者のなかでも雑豆類を積極的に給食に取り入れたいと考えている保育者とそうではない保育者がいることが確かめられた。積極的に給食に取り入れたいと考えている保育者は、子どもたちに多様な食材を知ってほしいこと、雑豆類の栄養価の高さ（たんぱく質や食物繊維、鉄分の供給源となること）を主な理由として挙げていた。また、雑豆類の生産量が多い地域の保育所では、地域の食材について子どもたちに知ってほしいという思いを持ち、雑豆類を献立に取り入れていた。さらに、地域で昔から食べられている食べ方を知ってほしいとの思いでおやつに金時豆を使用したぜんざいを出している保育所があった（写真1）。このように地域の食文化の伝承の観点から、雑豆類を使用したいと考えている者がいた。

一方、積極的に取り入れようと思わない給食担当者の意見として、雑豆類は入手が困難である（近隣の食材業者で扱っていない）、他の食材で栄養素を補うことができるため、あえて入手しづらい雑豆類を使用しなくてもよい、豆類の摂取が勧奨されているが、入手しやすい大豆を使用すればよいと考えている、雑豆類を使用した献立を出したところ、残食量が多かったといった

意見が挙げられた。食材を仕入れる業者で扱っていない、少量しか入手できないといった場合には使用しづらい食材となり使用しなくなる。雑豆類を給食献立に取り入れるためには、雑豆類を安定した供給ができる環境が必要であると考えられる。



写真1 金時豆を使用した沖縄ぜんざい。年に数回おやつとして登場する保育所があった

(3) 保育内容と関連した雑豆類を使った取り組み

保育内容と関連させて雑豆を使用した献立を出している保育所があった。「世界」をテーマにした行事の際に世界各国の料理を給食献立に取り入れ、いんげん豆を使用したブラジルの郷土料理「フェイジョアード」を出し（写真2）、子どもたちに献立について説明する、園だよりを使って保護者に作り方を紹介する（資料1）といった保育実践を行っている保育所があった。園だよりを通じて保護者に雑豆を用いた料理の作り方を伝えることにより、保護者の雑豆を用いた「献立を思いつかない」といった点にアプローチする一助となる。

また、いんげんの栽培活動を行い収穫して食べる園が2園あった。いんげんの栽培

を行っている2園の保育者に対して、いんげんを選択した理由を尋ねたところ、地域で栽培がさかんな植物であること（1園）、発芽・成長しやすく、発芽しなかったり途中で枯れたりすることが少ないため、栽培しやすいこと（2園とも）が挙げられた。

食材に触れる活動の一環として、そらまめやえんどうまめを用いている園が複数みられた。栄養士からそらまめについて説明を受ける（写真3）、そらまめに触れる、そらまめの莢剥きをする（写真4）という実践が行われていた。このほかに、そらまめの登場する絵本を用いて、子どもが食材に対する親しみを持てるようにしているという園があった。これらの保育所では、小さい年齢の子どもにとって扱いやすい大きさ

であることや、子どもに人気のある絵本に登場する食材であるため子どもにとって親しみがある食材であることをそらまめ、えんどうまめの選択理由として挙げていた。



写真3 そらまめについて栄養士が子どもたちに説明をしている様子



写真2 給食献立に取り入れられたブラジル料理「フェイジョアーダ」（写真左）。いんげん豆が使用されている



写真4 そらまめの莢剥きをしている様子

☆ きょうこ先生のWORLDレシピ ☆
 ～フェイジョアーダ～（ブラジル）
 材料（4人分）

乾燥赤インゲン豆	40g	① 赤インゲン豆は水で戻しておく。
豚小間肉	100g	② パーコンスライスは1cmくらいに切る。
パーコンスライス	2枚	③ じゃがいもは真ん中を斜めに大きめに、玉ねぎはスライス切り、人参はいちよう切にする。
じゃがいも	150g	④ 鍋にオリーブ油を熱し、にんにくを炒め、豚肉を加え塩コショウする。
玉ねぎ	200g	⑤ 豚肉に火が通ったら、じゃがいも、玉ねぎ、人参を加え、アクを取り弱火にして赤インゲン豆を加え蒸らさく煮る。
人参	50g	⑥ パーコン、Aの調味料を加えよく蒸らす。
乾パセリ	少々	⑦ 蒸らしたら乾燥パセリをかける。
オリーブ油	小さじ1/2	
おろしにんにく	小さじ1/2	
塩・こしょう	少々	
ゴシソメ	大さじ1/2	
ウスターソース	大さじ1	
砂糖	大さじ1/2	
A トマトペースト	50g	
トマトケチャップ	20g	

☆ フェイジョアーダはブラジルの家庭料理で、ご飯にかけて食べます。ワールドカップを契機ながらブラジルの味を楽しんでください。

資料1 いんげん豆を使用したフェイジョアーダの作り方を紹介している園便り

7. まとめ

(1) 幼児の食事における雑豆類の使用状況

調査1、調査2より、家庭においても保育所給食においても雑豆類の使用の頻度が低いことが確かめられた。しかし保護者と給食担当者では雑豆類を使用しない理由が異なっていることがうかがえた。保護者は給食担当者に比べて、雑豆類の栄養価の高さを認識しておらず、献立が思いつかない

と考えている。一方、給食担当者は献立が思いつかないわけではなく、雑豆類の栄養価の高さを認識している。献立に取り入れたいと思うものの、栄養のバランスがとりづらいことや子どもが好まない、入手が困難などの理由から雑豆を献立に取り入れていない。幼児の食事における雑豆類の消費増大のためには、保護者に対しては雑豆使用の利点と雑豆を使用した献立についての知識を提供すること、給食担当者に対しては雑豆を入手しやすい環境の整備と雑豆を使用した給食献立案の提案といった対象者に応じた情報発信を行う必要がある。

特に、給食担当者に対しては、雑豆を用いたメニューのレシピのみを伝えるのではなく、雑豆を用いたメニューを取り入れる際にはどのような食べ物と組み合わせればよいのか、といった他の献立とのバランスを考慮した情報提供が必要であると考えられる。主菜や副菜を含めて1食分の給食献立案の形で提案がなされれば、給食の献立として雑豆を用いた献立を取り入れやすくなる。

(2) 保育の場における雑豆類活用の可能性

保育の場においては、調理をして食べる

食材としてだけでなく、食育のためのツールとして、雑豆類を活用できると考えられる。保育現場における食育に関連するツールとしては、絵本や栽培活動が頻繁に用いられる(北村, 2016)。調査3においても絵本を読む、栽培活動を行うなどの食に関連する活動が行われていることが確かめられた。現在、食育のためにどのような手法や素材を用いるかについては、確立された手法や安定して使用できる素材があるわけではなく、保育者が現場に合わせて素材を選択している状況である。雑豆類が食育に活用できる素材であることを保育者に知らせることにより、豆類を用いた食育活動が行われ、雑豆類への関心を高め、雑豆類の摂取につなげることができる。

参考文献

土居下充洋 (2011) 雑豆をめぐる事情について, 豆類時報, 63, 8 - 13.

北村真理 (2016) 日常保育での食育活動に役立つ食育ツールの開発, 日本公衆衛生学会第70回総会抄録集, 633.