私の研究

今問われる子ども達の食育
～コロナ禍の臨時休業で可視化されたもの～

土屋 久美（つちや　くみ）
桜の聖母短期大学 生活科学科食物栄養専攻
教授

はじめに

2019年末に中国湖北省武漢市付近で発生が初めて確認された新型コロナウイルス感染症（COVID-19）は、その後、世界中で社会活動、経済活動に多大な影響を及ぼす世界的流行（pandemic）を引き起こし、現在、３年目となっています。この間、感染拡大と収束の波を繰り返してきましたが、感染拡大抑制の要因が行動制限のみから、ワクチンの実用化、治療薬の開発という医学的な要因を得て、徐々に収束のシナリオも散見されるようになってきました。一方で、変異株の出現、ワクチン、治療薬の長期の有効性、安全性等、世界を席巻した危機の解消が容易でないことも、３年の経験でそれぞれに内包している状況に思えます。

コロナ禍において子ども達の学校生活も、行事の縮小・中止から、日常においてはマスクの着用、３密の回避等大きく変容しました。この間の子ども達の学力、心理面への影響が報告されてきています。この稿では、文部科学省より、2020年２月28日付で「新型コロナウイルス感染症対策のための小学校、中学校、高等学校及び特別支援学校等における一斉臨時休業について（通知）[i]」が出され、学校が臨時休業となった期間の児童生徒の食生活調査から、今後の食育のあり方について考えていきたいと思います。

１．調査について

福島市においては、2020年３月２日～５月17日までの期間、小中学校及び特別支援学校が臨時休業となりました[ii]。この期間の子ども達の食生活の実態調査について、福島市学校給食研究会栄養士部会の要請を受けました。福島市教育委員会の承認を得て、福島地区小中学校における栄養教諭・学校栄養職員の配置校、小学校11校、中学校

４校、特別支援学校１校の児童生徒2,200名を対象に、2020年６月下旬から７月にアンケートを実施しました。データ入力や解析処理はID番号で管理しました。

２．朝食の摂取状況・共食状況

臨時休業中の朝食の摂取状況では、「毎日食べていた」が小学５年生は83.4％、小学６年生79.3％、中学２年生68.0％でした。文部科学省「睡眠を中心とした生活習慣と子供の自立等との関係性に関する調査」報告書[iii]（平成26年度）では、毎日食べる小学生は89.3％、中学生は86.3％と報告されています。福島県教育委員会では、平成19年度より、子ども達の望ましい食習慣を形成するために、生活リズムを改善して１日３食バランスよく食事が摂れるよう、朝食摂取率を高めることを重点に、「朝食について見直そう週間運動」を年２回（６月、11月）実施してきました[iv]。昨年度同時期（令和元年度６月）の朝食摂取率は、小学校平均98.5％、中学校平均96.9％と高いものでしたから、臨時休業中、朝食の摂取率は大きく低下していたことが分かります。

朝食の共食状況で割合が多かったのは、小学５年生は「家族そろって」が34.9％、小学６年生は「大人の家族と」が30.3％、中学２年生は「ひとりで」が42.7％と、学年によって異なっていますが、朝食の摂取と共食状況には有意な関連がみられました。

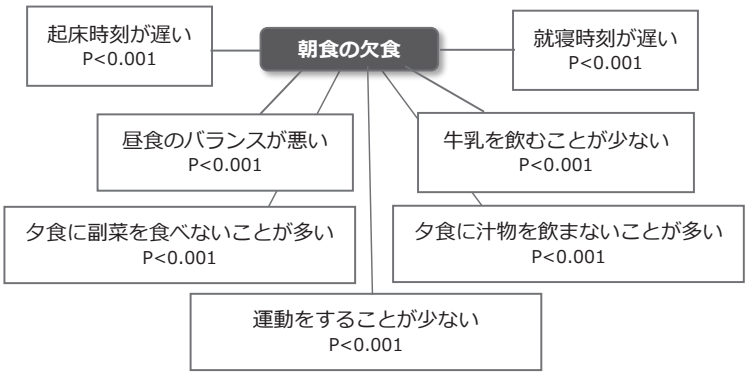
また、朝食摂取の状況は、多くの質問項目と有意な関連がみられ、朝食摂取が基本的な生活習慣の要となること、その重要性に改めて着目させられました。

図表１　朝食摂取と共食状況との関連

			朝食摂取		
			毎日	毎日でない	p値
小学生 n=1718	家族そろって・大人の家族と	人数	978	96	<0.001※※※
		(%)	(91.1)	(8.9)	
	子どもだけ・ひとり	人数	419	225	
		(%)	(65.1)	(34.9)	
中学生 n=482	家族そろって・大人の家族と	人数	155	35	<0.001※※※
		(%)	(81.6)	(18.4)	
	子どもだけ・ひとり	人数	173	119	
		(%)	(59.2)	(40.8)	

※；p<0.05　※※；p<0.01　※※※；p<0.001

図表２　朝食の有無と有意な関連のあった項目



3．昼食の食事バランス

臨時休業中の昼食では、どの学年においても、「主食＋主菜」の食事を摂っていた割合が、小学５年生39.4%、小学６年生36.2%、中学２年生39.4%と高いものでした。学校のある日は学校給食によって、「副菜」「汁物」も摂取されていたところ、この期間の昼食では、「主食のみ」と「主食＋主菜」の食事をしていた割合と合わせると、小学５年生71.0%、小学６年生68.1%、中学２年生71.4%となり、食事のバランスがよくない状況であったことが分かりました。また、学校給食に毎日出ていた牛乳の飲用状況も、小学５年生で41.7%が、小学６年生で44.7%、中学２年生で43.6%が、臨時休業期間中、ほぼ飲まなかったと回答しています。

4．夕食の共食状況と食事のバランス

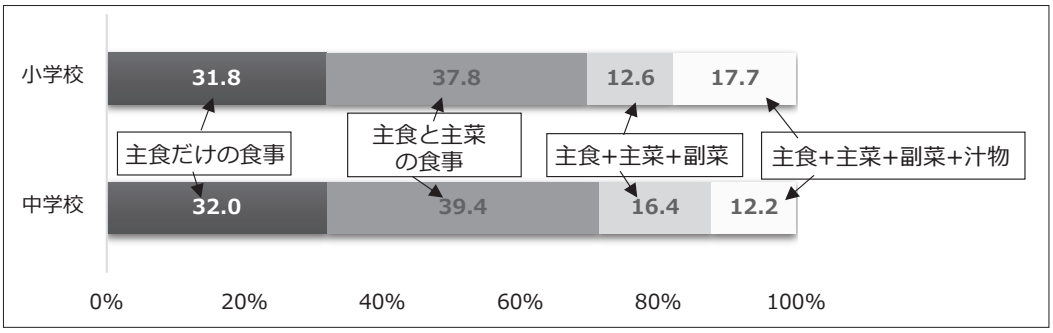
夕食の共食状況では、小学５年生70.2%、小学６年生71.2%、中学２年生67.2%が「家族そろって」食べていたと回答しました。福島県教育委員会が平成27年度に実施した「食生活に関するアンケート[v]」において共食状況が、小学５年生56.7%（n=1156）、中学２年生59.0%（n=1898）であったことから、臨時休業中の夕食の共食の割合が10%前後上昇していたといえます。

夕食の食事バランスを同「食生活に関するアンケート」での結果と比較すると、小学５年生で、「いつも食べている」の割合が、主食（81.4→83.5%）、主菜（55.6→57.7%）、副菜（43.5→45.2%）、汁物（39.4→43.8%）に、中学２年生においても、主食（87.0→87.5%）、主菜（68.7→69.9%）、副菜（47.2→50.3%）、汁物（38.4→41.3%）と上昇していました。

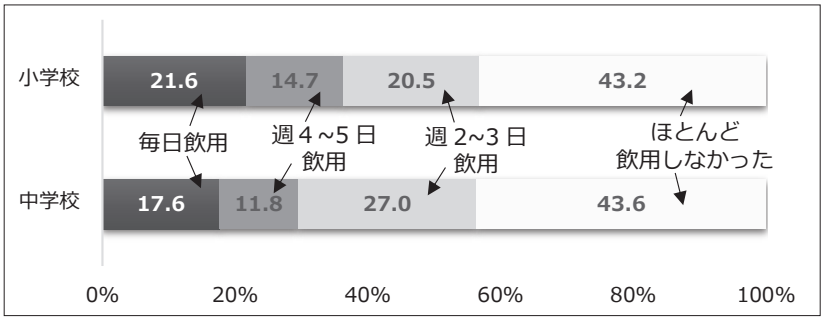
共食との関連をクロス集計で解析すると、家族そろって及び大人の家族と食べていた群は、主食、主菜、副菜、汁物を食べている割合が高いことに有意な関連がみられました。

コロナ禍で、保護者の生活にも変化があったこ

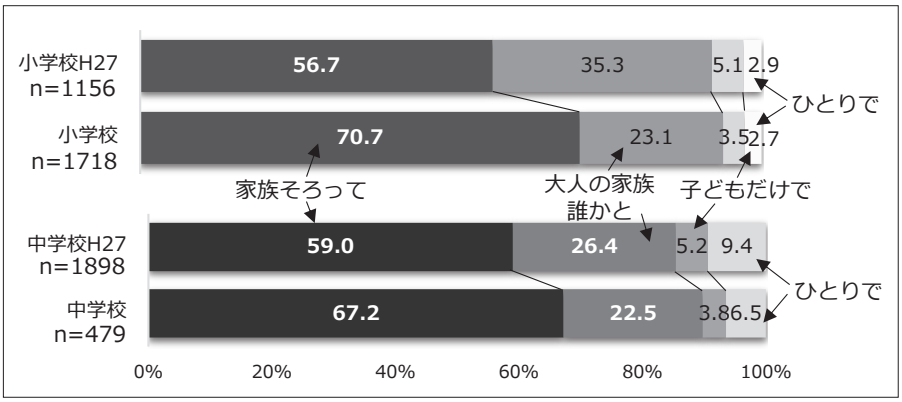
図表３　臨時休業中の昼食の内容



図表４　臨時休業中の牛乳飲用状況



図表５　臨時休業中の夕食の共食状況



※調査対象者については、平成27年度は５学年、令和２年度は５・６学年となる。

とから、保護者の夕飯時の在宅率の高さが、共食率に、共食率の高さが児童生徒の夕食の食事バランスの改善につながったと考えられます。

５．肥満と食生活との関連

子どもの栄養状態を把握するには、肥満・痩身といった体格が参考になり、朝食摂取をはじめとする食習慣が大きく影響することが報告されています[vi]。

調査対象者の中で、小学校９校、中学校３校、特別支援学校１校、計1,510名は、臨時休業前の令和元年度における最終の身体測定値と、臨時休業後の身体測定値を比較することができました。小学生は各学年、男女ともに肥満傾向児出現率が上昇していました。さらに、体格別の推移をみると、標準体重の50％以上の高度肥満者の増加と、－20％～20％の標準体格から、－20％以下の痩身傾向への移行５名（0.4％）もみられました。中学生は男女ともに出現率に変化はないものの、肥満度20％～30％の軽度肥満から、中程度肥満、高度肥満に３名（1.3％）が移行していました。また、－20％～20％の標準体格から、－20％以下の痩身傾向に５名（2.2％）が移行するなど、小中学生ともに、肥満、痩身傾向の２極化の進行がみられました。

肥満傾向児の出現率の高さは、2011年の東日本大震災以降からの福島県の大きな課題です。回答との関連では、臨時休業中の昼食で、「主食のみ」

図表６　肥満度の推移

		肥満度						
		2群分け	非肥満			肥満		
		選択肢	-30%以下	-30%超~-20%以下	-20%超~20%未満	20%以上~30%未満	30%以上~50%未満	50%以上
小学生 n=1284	令和元年度	人数	1	26	1079	80	79	19
		(%)	(0.1)	(2.0)	(84.0)	(6.2)	(6.2)	(1.5)
	令和2年度	人数	1	31	1055	92	81	24
		(%)	(0.1)	(2.4)	(82.2)	(7.2)	(6.3)	(1.9)
中学2年生 n=226	令和元年度	人数	1	6	196	16	7	0
		(%)	(0.4)	(2.7)	(86.7)	(7.1)	(3.1)	(0.0)
	令和2年度	人数	1	11	191	13	8	2
		(%)	(0.4)	(4.9)	(84.5)	(5.8)	(3.5)	(0.9)

図表７　肥満と昼食の食事バランスとの関連

			体格		
			非肥満	肥満	p値
昼食の食事バランス	良い	人数	589	69	0.008※※
		(%)	(89.5)	(10.5)	
	良くない	人数	1313	226	
		(%)	(85.3)	(14.7)	

図表８　肥満と夕食の副菜との関連

			体格		
			非肥満	肥満	p値
夕食の食事バランス（副菜）	いつも食べている食べることが多い	人数	1562	226	0.022※
		(%)	(87.4)	(12.6)	
	食べることが少ない ほとんど食べない	人数	339	69	
		(%)	(83.1)	(16.9)	

「主食＋主菜」の食事を摂ることが多い児童生徒は肥満と有意な関連がみられました。また、夕食の食事バランスにおいて、副菜を食べることが少ない群は、肥満と有意な関連がみられました。

６．まとめ

学校給食のある日は給食のない日に比べて、カルシウム、ビタミンＢ１の摂取が有意に多いことや、食塩を除くすべての栄養素摂取量が多いことが報告されています[vii]。副菜や汁物からは野菜等の摂取を通してビタミン類、食物繊維が期待でき、牛乳からは良質のたんぱく質、カルシウムが摂取できます。給食のない日の栄養摂取状況が２カ月半続いた児童生徒は少なくありません。臨時休業期間中、昼食・夕食において「副菜」を摂ることが少ない児童生徒には肥満と有意な関連がみられました。

子どものときの食事は、今の健康を支えるだけでなく、将来の健康を支えるための食習慣を身につけるという目的を持っています。夕食の共食率の増加が、食事バランスの改善につながったことを示唆されたように、子ども達の食生活は、子ども達を取り巻く家族や社会の実相と言えます。子どもの栄養状態については、社会・地域格差の広がりが指摘されています[viii]。

2005年、食育基本法に基づく食育推進基本計画において、学校における食育の推進は、①指導体制の充実 ②子どもへの指導内容の充実 ③学校給食の充実等が記述されました。2008年３月告示の学習指導要領の総則に「学校における食育の推進」が位置付けられ、学校の教育活動全体を通じて適切に行うとされてから、現在10数年経過しました。

子ども達はこれまで学校給食や授業を通し、食育についての指導を受けています。また、保護者に対しても、望ましい食事のあり方について学校からの配布物などで情報が提供されています。しかし、今回の臨時休業中の食事調査からは、その効果を十分にみることはできませんでした。「知識」と「実践」の乖離、そして保護者の働き方等、家庭状況が子ども達の食生活に与える影響など喫緊の課題が可視化されました。

2019年、文部科学省は、食育基本法、学校給食法、

学校教育法に基づく小学校、中学校学習指導要領等を踏まえ、「食に関する指導の手引」を改訂しました。食育の視点「食事の重要性」「心身の健康」「食品を選択する能力」「感謝の心」「社会性」「食文化」の６項目には、視点ごとに知識・技能、判断力、表現力、学び合う力等が提示され、幅広く網羅されたものとなっています。

課題の解決には、日常生活への定着と継続性を重視した、食べる体験と作る体験を繰り返し、その中で習得されるスキルの形成こそが、何より重要ではないかと思います。

米国においては所得、人種、教育レベル等により健康・栄養状態などに差が生じる健康格差の問題を社会として公的・非公的支援活動が行われています。ニューヨーク市を拠点に地域栄養活動を行っている非営利団体 Food Bank for New York City（FBNYC）による「Cook Shop Classroom（クックショップ・クラスルーム）[ix]」では、授業は FBNYC によるトレーニングを受けた学校の教師が担当し、レシピに沿って準備・調理し、友人や先生と一緒に食べて、片付けるという一連のプロセスを児童自身が行います。発達段階に合わせプラスチックでできたナイフを用いて野菜を切ってドレッシングで和えたり、ホットプレートや電磁調理器の上にフライパンを載せ野菜を炒めたりします。

コロナ禍で可視化された子ども達の実態が、「実践するスキルの習得が食育の最重要課題」という、パラダイムシフトの端緒となることを願っています。

---

i　文部科学省「新型コロナウイルス感染症対策のための小学校、中学校、高等学校及び特別支援学校等における一斉臨時休業について」（通知）
https://www.mext.go.jp/content/202002228-mxt_kouhou01-000004520_1.pdf

ii　福島県教育委員会「新型コロナウイルス感染症に係る臨時休業について」（令和２年２月28日）
https://www.pref.fukushima.lg.jp/site/edu/covid-19.html#20200228

iii　文部科学省「家庭教育の総合的推進に関する調査研究」－睡眠を中心とした生活習慣と子供の自立等との関係性に関する調査－（平成26年度）

iv　福島県教育委員会「朝食について見直そう週間運動」（令和元年度）
https://www.pref.fukushima.lg.jp/site/edu/syokuiku-tyousyoku.html

v　福島県教育委員会「食生活に関するアンケート　結果と考察」（平成27年度）

vi　徳村光昭、南里清一郎、関根道和、他「朝食欠食と小児肥満の関係」日本小児科学雑誌　108、1487－1494（2004）

vii　坂井美咲、大江靖雄、石田貴士、櫻井清一「児童の平日と休日の昼食摂取状況に関する比較分析－児童の食生活における学校給食の影響評価－」食と緑の科学　71、17－27（2017）

viii　厚生労働省「国民健康・栄養調査」（平成26年度）
駿藤晶子、山本妙子、吉岡有紀子、石田裕美　他　「小学生の子を持つ保護者の世帯収入別にみた食生活状況に関する研究」栄養学雑誌　78、No.4　143－151（2020）

ix　https://www.foodbanknyc/cookshop-in-schools/

＜プロフィール＞
福島県公立小中学校栄養職員として勤務。制度創設により栄養教諭となり、県北教育事務所指導主事、公立小中学校栄養教諭として勤務。平成28年度より現職。栄養教諭在職中、文部科学省発行「衛生管理 & 調理技術マニュアル」の編集、文部科学省委嘱「スーパー食育スクール」事業、福島県教育委員会発行「自分手帳」の編集等に関わる。