

2) 食器調査

●茶碗

直径 10.6~11.7cm 高さ 4.6~5.2cm 容量 210~290ml

●汁椀

直径 11.3~12.3cm 高さ 4.5~5.2cm 容量 290~300ml

●おかずをのせる皿

直径 14.1~15.9cm 高さ 3.3~3.9cm 容量 390~450ml

●その他の皿（果物、パン、おやつの提供用）

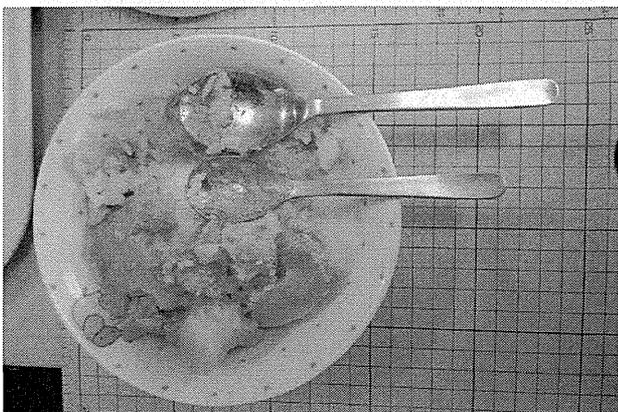
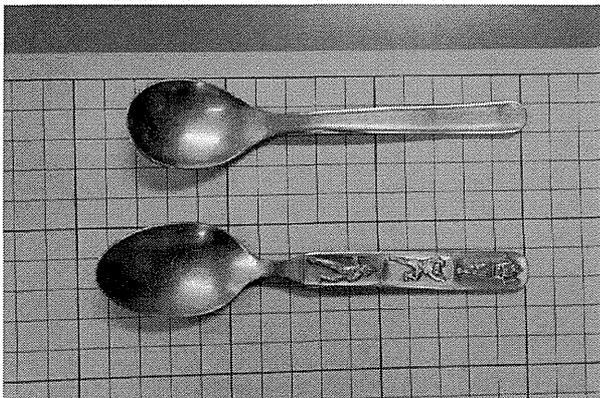
直径 11~12.8cm 高さ 1.8~3.5cm 容量 100~230ml

●カップ

直径 6.6~8.1cm 高さ 6.4~6.9cm 容量 160~220ml

●スプーン

容量 3~4ml



3) 食事状況の観察

年度末の調査であったため、0歳クラスの児はほぼ1歳代、1歳クラスは2歳代…5歳クラスは6歳台。

<0歳クラス（1歳6カ月以上を主に観察）>

- ・保育士1人で子ども3人を介助。かんきつ類は薄皮まで介助者がむく。
- ・子供は食べることに集中。
- ・スプーン、フォークを持っているものの、固形のもの手づかみも多い。
- ・こぼすのは普通。残量の計量には、テーブルの上、膝の上、エプロンの中、床の上のチェックが必須。こぼしても拾って食べるが多く、食事の最後にこぼれたものをまとめて計量するのが現実的であろう。
- ・おかわりを自ら言い出すことはほとんどなく、おかわりはしないクラスが多い。
- ・おかずはスプーンに山盛り食べている。（調整ができない。）白飯はおかずほど山盛りではない。

<1歳クラス>

- ・介助を受けずに食べられる子も出てくる。
- ・周囲の子を気にしながら食べている。
- ・多くの子どもがこぼす。特に好きではないもの（野菜など）はこぼしがち。
- ・固形ものは手づかみで食べる姿も見られるが、少数。
- ・おかわりする子あり。
- ・やはり、スプーンに山盛り食べようとする傾向あり。ご飯粒のこぼし、かんきつ類の汁のこぼしなどが目立つ。

<2歳クラス>

- ・子供同士のやり取りはまだ多くない。
- ・手づかみが見られる子供はごく少数。
- ・サラダ、白飯の粒、かんきつ類の汁などはまだこぼしが見られる。多くはなくなってくる。（こぼした人数がカウントできるようになってくる。）
- ・皿の中のものをきれいに集めて食べることができるようになってくる。

<3歳クラス>

- ・お箸の使用をこのクラスの後半あたりから始めるとのこと。子供によりスプーン使用の場合もあるがクラスに1、2名以下。
- ・1クラスに1~2名程度の保育士が付き、落ち着いて食べられる。
- ・子供たち同士の会話が多い。
- ・食べにくいもの（パラパラするサラダをこぼす、みそ汁の具をつかんだ時にポトポト汁をこぼすなど）は机や床にこぼす場合も見られるが、さらにこぼす子は減ってくる。3-5歳クラスは、こぼす子の数はほとんどかわらない。
- ・かんきつ類の皮がむけず、食べるのをあきらめる子もあり。

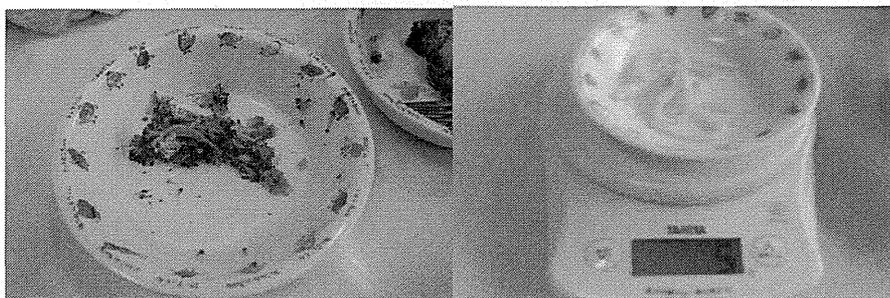
<4歳クラス>

- ・友達との会話がかなり盛り上がってくる。会話に夢中でこぼすことあり。でも1, 2人。
- ・こまかなサラダなどはまだこぼすことがある。かんきつ類の汁がこぼれなくなってきた。
- ・スプーンに山盛り食べるようなことはなくなり、適切な量を皿から取ることができるようになってくる。

<5歳クラス>

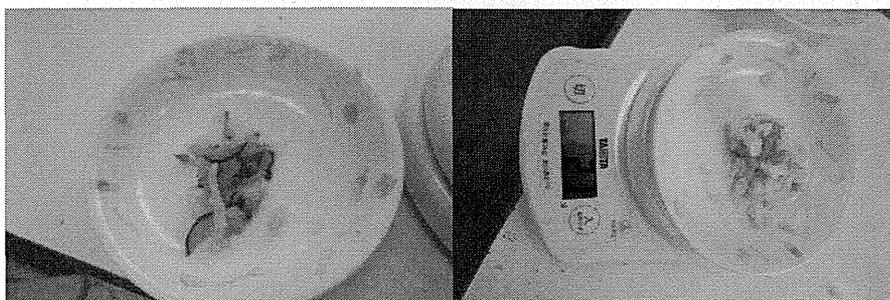
- ・目立ったこぼしは見られなくなってくる。
- ・大人の目がないところで「手を抜く」子も見られるようになってくる。

4) 一口量、こぼし量、残量などのデータ



ブロッコリー12g、残し

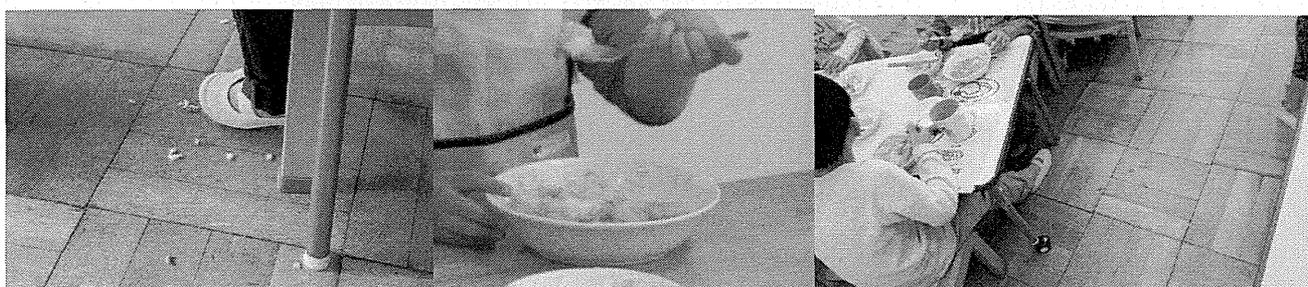
うどん5g、こぼし



野菜サラダ8g、残し(1口分ぐらい)

カレー21g、残し(1口分より多いぐらい)

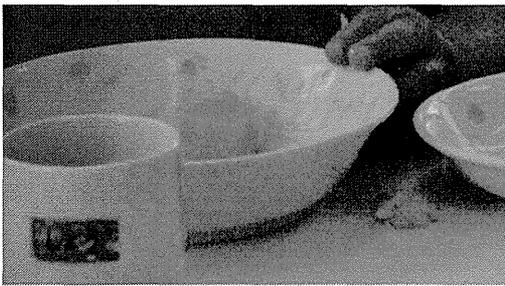
カレーの一さじ量 (児の観察後職員室で計測) 山盛り1さじ: 18g 普通: 10g 少な目: 7g サラダの一さじ量: 9g
--



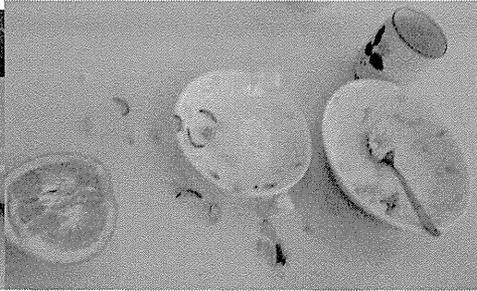
床の状況

1さじ(3歳)

1さじ(5歳)



カレー3g、こぼし



サラダのこぼしの状況、集めて 11,5g



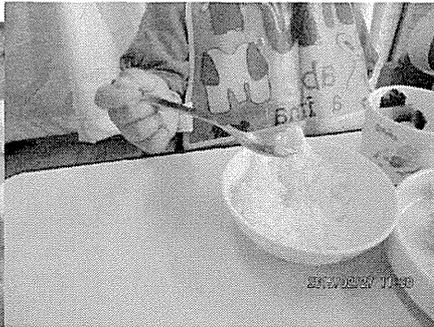
ハンバーグ 19g、残し



ポテトサラダ 15g、残し



白飯 1 さじ



ポテトサラダ 1 さじ



白飯 2g、こぼし



ハンバーグ 1 さじ (山盛り)

厚生労働科学研究費補助金

循環器疾患・糖尿病等生活習慣病対策総合研究事業

食事摂取基準を用いた食生活改善に資する

エビデンスの構築に関する研究

平成 26 年度 総括・分担研究報告書

2015 年 3 月 31 日 発行

東京大学大学院医学系研究科社会予防疫学分野

佐々木 敏

〒113-0033 東京都文京区本郷 7-3-1

電話: 03-5841-7872、FAX: 03-5841-7872

