

学童保育室のおやつ調査

寺 嶋 昌 代

1. はじめに

平成17年6月10日に成立した食育基本法は、子どもたちが豊かな人間性をはぐくみ、生きる力を身に付けていくためには、何よりも「食」が重要であることを再認識させ、家庭、学校、保育所、地域等を中心に、国民運動として食育の推進に取り組んでいくことが、課題であるとしている。また、その第五条には、子どもの教育、保育等を行う者にとっては、積極的に子どもの食育の推進に関する活動に取り組むこと、また、第十一条には、教育並びに保育、介護その他の社会福祉、医療及び保健に関する職務に従事する者並びに教育等に関する関係機関及び関係団体は、あらゆる機会とあらゆる場所を利用して、積極的に食育を推進するよう努めるように奨励している。行政はもとより、幼稚園、保育園、小、中、高、大学などの教育機関では様々な機会と捕らえて、食育の推進に努力しておられる。また、家庭でも、昨今の食品偽装問題や毒性物質の混入事件などにより、食の安全性に関心が高まり、食育の重要性が認知されていると思われる。そのような社会状況の中にあって、著者は、家庭と教育機関の中間の立場にある学童保育室に注目をした。学童保育室において、食育の機会はあるのだろうか、学童保育室ではおやつが供されていると思われるので、そのおやつの時間の前後に、おやつの内容と関連づけて食に関心を持ち、食と自然との関わりや自然環境にも関心をもてるように働きかける機会があるのではないかと考え、まず、学童保育所で供されているおやつの内容がどのようなものであるか、現状把握をしたいと思った。

そもそも、学童保育とは、共働き家庭や単親家庭等の小学生の子ども放課後の生活の場である。学童保育が始まったのは1940年代といわれるが、児童福祉法が改正され「放課後児童健全育成事業(放課後児童クラブ)」として、学童保育が法制化されたのは1997年のことである。その後、10年間に、学童保育を利用する子どもの数は増加し、約75万人となっている。2007年10月、厚生労働省は「放課後児童クラブ」を「生活の場」として児童の健全育成を図る観点からガイドラインを策定している。岐阜県では、岐阜市で留守家庭児童会、大垣市・関市などでは留守家庭児童教室、多治見市では学童保育

所〇〇クラブ、羽島市などでは放課後児童教室、中津川市では学童保育所、各務原市では学童保育室と、各市町村で呼称は統一されていないものの、放課後児童クラブに相当する施設が300ある。また、各務原市では、各務原市学童保育室条例、昭和53年6月28日付け、条例第28号において、市立小学校低学年児童のうち、放課後家庭において保護者の適切な監護が得られない児童の健全な育成を図るため、市に学童保育室(以下「保育室」という。)を設置する、と定められている。保育室入室できる者は、市立小学校に就学する第1学年から第3学年までの児童であり(第5条)、保育料の額は、おやつ代を含め月額4,000円(7月は6,000円、8月は8,000円)(第9条)である。各務原市の学童保育室は18あり、うち16は、公設、公営である。川島町にある2つは、公設、民営(社会福祉法人)である。通常は放課後から午後5時まで、夏休み、冬休み、春休み、振り替え休業日などは、月曜日～金曜日の午前8時～午後5時の保育時間である(長時間保育を実施しているところは午後6時まで)。ただし、川島地区は午後7時までである。設置場所はほとんどが小学校内の空き教室である。各務原市健康福祉部子育て支援課が管轄し、指導している。学童保育室は、学校と、家庭の中間にあり、異年齢の学童が集団で相互作用し、また、地域の中で親でも親戚でも先生でもない指導員やボランティアとの関わりの中で様々な人に接し、学び成長する可能性を秘めた場所であると思う。そのような学童保育室での経験は、学童たちにとって、豊かなものになる力をもっている。その学童保育室で出されるおやつは、子どもの栄養補給と共に大きな楽しみであり、くつろぎをもたらす重要なものであると思われる。今回、そのような学童保育室のおやつの現状を調査することは意味あるものと考えた。また、おやつの時間などを利用して、食育への動機づけをする機会があるかを検討した。

2. 調査方法

各務原市の学童保育室のおやつに関しては、市の指導のもとに、どこの学童保育室もおおむね同様の内容と思われるので、おやつ調査にあたって、代表例として、各

務原市A学童保育室のおやつ内容を調査することにした。おやつは生協や、市指定の店から購入すること、一日あたり60円程度であること、塩味のもの、甘いもの、冷たいものから偏らず選ぶこと、安全・衛生のため個包装のもの、チーズ味・豆乳味など得意な子がありそうなものは避けることなどが市より指導され、学童保育室に合った良い方法が子ども達と指導員の関わりの中で見つけ出されるよう努力されている。実際、おやつの購入は学童保育室の指導員に任せられ、指導員がカタログ等で注文し、生協などから宅配されている。また、おやつ内容は、保育日誌の中におやつを記入する欄があり、子育て支援課の方に月ごとに提出されている。今回のおやつ調査は、そのように提出された保育日誌の中のおやつについて、子育て支援課から、一年のうちの各季節ごとの平成20年8月分(夏)、11月分(秋)、平成21年2月分(冬)、5月分(春)について、内容の一覧の提供をいただき、それについて、おやつの熱量、脂肪分、Na量を調べ、おやつ内容の特徴についてまとめた。また、調査対象であったA学童保育室を視察し、おやつ前後の子どもたちの様子を観察し、子どもたちのおやつに対する満足度や家庭でのおやつ摂取状況、朝食の摂取状況や内容について聞き取りをおこなった。

3. 学童保育室のおやつ内容

学童保育室では、通常、学校がある日は学童が帰宅したとき、「お帰り」と迎え、その日の日程の中で決まった時間におやつの時間となる。また、夏休みや休日の一日保育の日においては、午前9時に朝の会が始まり、勉強を少ししてから、工作などのイベント、午前10時頃にミニおやつ、自由時間の後、お弁当、午後はお弁当後に静養の時間としてビデオの時間、図書室で本を借りる時間、学校のプール、午後3時頃におやつ、おやつの後はお昼寝・休息の時間となり、4時から自由時間、4時

30分から帰宅というスケジュールにA学童室では従っている。1日保育における午前のミニおやつは昼食に影響しないように、量を少なめにされ、多くは乳酸ドリンク(ヤクルトのようなもの)中心であった(写真1、平成21年7月28日のもの)。午前、午後のおやつの時間は、時間を決めて、全員が揃い、当番の挨拶などを行ってから、おやつを食べている。午後のおやつの例として、写真2(平成21年8月5日のもの)を示した。

表1-1(平成20年8月分)、表1-2(平成20年11月分)、表1-3(平成21年2月分)、表1-4(平成21年5月分)に、各務原市A学童保育室で提供されたおやつをそれぞれまとめた。また、A学童保育室で提供されたおやつについて、おやつの製造元、一食分の熱量(kcal)、脂質(g)、Na量(mg)を調べ(表2)、それをもとに、日ごとのおやつの、熱量、脂質量、Na量を算出し、月(季節)ごとの平均値を計算し、表1に記載した。表2には、学童保育室で出されたおやつを、内容に分類し、おやつの製造元、一食分の量、熱量、脂質、Na量、月(季節)ごとに出された回数をまとめた。おやつの種類は、平成七年度版『国民栄養の現状』で報告された種類に準拠し、1:スナック菓子(ライス菓子、コーン菓子、ポテト菓子など)、2:ビスケット、せんべい類(ビスケット、せんべい、クッキー、あられなど)、3:菓子パン、ケーキ類(カステラ、プリン、ドーナッツ、団子)、4:牛乳、乳製品、5:アイスクリーム、氷菓、6:果物、7:果物ジュース、8:パン、お好み焼き、9:あめ、チョコレート類、10:清涼飲料水、に分類した。また、学童保育室で以上の分類には分けにくいものが出されており、別に、11:ゼリー類、12:魚介類、13:豆類、14:イモ類に分けた。また、おやつの種類と供与された回数をまとめ(表3)、月ごと(季節)に出されたおやつの種類と回数をグラフに表示した(図1)。

今回調査した結果から、以下のことがわかった。



写真1 (午前のおやつ)



写真2 (午後のおやつ)

表1-1 学童保育室のおやつ調査(平成20年8月)

8月	ジュース類	アイス	プリン・ゼリー	菓子類	熱量kcal	脂質 g	Na mg
①	金 乳酸ドリンク65ml	ミニアイス15ml		わかせんべい7.4g、カニスナック10g、クッキー2枚	259	9.85	85.5
2	土						
3	日						
④	月 乳酸ドリンク65ml	チューベット半分45ml		キャラメルポップコーン20g、せんべい2枚	233	8.2	114.8
⑤	火	ミニアイス15ml、 チューベット半分45ml	スティックゼリー 16g	クッキー2枚、黒かりんとう32g	336	14.6	109.4
⑥	水 乳酸ドリンク65ml		スティックゼリー 16g	ウエハース7.5g、えびチップス29g、 ココアクッキー 10g	297	10.8	304.5
⑦	木 乳酸ドリンク65ml		ミニゼリー 15g	ポテトチップス、クッキー10g、ハイチュウ	200	7.05	112
⑧	金 乳酸ドリンク65ml		ヨーグルト80g	クッキー1、チョコ1、ソフトレーズン18g、 おっとと20g	365	11.15	235.7
9	土						
10	日						
⑪	月 乳酸ドリンク65ml	チューベット半分45ml	ミニゼリー 15g、 グレーゼリー 35ml	サラダせんべい、キットカット12g	239	6	129.8
⑫	火 乳酸ドリンク65ml		ミニゼリー 15g、 ヨーグルト80g	パームクーヘン32g、ウエハース7.5g	302	10.9	101
⑬	水 乳酸ドリンク65ml		グレーゼリー 35ml	アーモンドチョコ2、クッキー2、ウエハース7.5g	280	11.2	84.2
⑭	木 乳酸ドリンク65ml			レーズンヨーグルト18g、ブリッツ17.5g、 キットカット12g	250	11	171.2
15	金						
16	土						
17	日						
⑮	月	チューベット半分45ml	ミニゼリー 15g	えび揚げセン、ソーセージ、クッピーラムネ	218.3	9.7	269.3
⑯	火	パニライス50ml、 クッピーラムネアイス55ml		アーモンドチョコ1、黒棒かりんとう32g、 えびチップス29g	487	19.3	324.6
⑰	水	チューベット半分、 ソーダアイス20ml	スティックゼリー 34g	キットカット12g、ハッピーターン32g	315	12.3	199.2
⑱	木 乳酸ドリンク65ml		ミニゼリー 15g	アーモンドチョコ1、どうぶつビスケット 35g、星食べよ2、三色団子	492	16.2	258.4
⑳	金 乳酸ドリンク65ml		ミニゼリー 15g、 ヨーグルト80g	ビスコ20.6g、ベビースターラーメン22g	338	8	348.5
23	土						
24	日						
㉕	月 乳酸ドリンク65ml	フルーツアイス15ml		グミ、アーモンドチョコ1、どうぶつビス ケット35g	346	12	142.8
㉖	火		スティックゼリー16g、 オレンジゼリー 70g	フィッシュアンドナッツ、みたらし団子	269	3.1	359.4
㉗	水	チューベット半分45ml、 ソーダアイス20ml		えびあげあられ	169	8.2	106.2
㉘	木	ミニアイス15ml、 チューベット半分45ml		アーモンドチョコ1、麦チョコ40g、チーズクッキー	402	20.2	172.5
㉙	金 オレンジジュース125ml	チューベット半分45ml		オムケーキ	187	5.8	30.9
30	土						
31	日						
合計(20日分)					5984.3	215.55	3659.9
1日あたり					299.2	10.8	190

※㉙の日は1日保育である。

表1-2 学童保育室のおやつ調査(平成20年11月)

11月	ジュース類	アイス	プリン・ゼリー	菓子類	熱量kcal	脂質 g	Na mg
1	土						
2	日						
3	月						
4	火		ヨーグルト80g	あげせんべい33g、クッピーラムネ5g	267.3	12.3	272.5
5	水			野菜チキンラーメン25g、キットカット12g、 ウエハース7.5g	213	10	267
6	木		ヨーグルト80g	柿の種チョコ11.4g、スナックポテト22g	220.5	8.1	203
7	金	チューベット半分45ml	ミニゼリー 15g	かにチップ10g	94	0.75	47.8
8	土						
9	日						
⑩	月		ミニゼリー 15g	ミニチョコ/キットカット12g、ベビース ターラーメン25g、ウエハース7.5g	289	11.8	283.8
11	火			うみのともだちビスケット25g、ウエハ ース7.5g、えびマヨあられ1つ	212	9.3	306
12	水 乳酸ドリンク65ml			ベビースターラーメン25g、ビスコ20.6g	254	8.5	302.5
13	木 乳酸ドリンク65ml		ミニゼリー 15g	チョコパン13.5g、ソーゼージ21.5g	157	6.8	206
14	金 乳酸ドリンク65ml			ウエハース7.5g、ミックスクレーラードーナツ1個	188	7.7	91
15	土						
16	日						
17	月		ミニゼリー 15g×2	かにチップ10g、えびマヨ	137	3.25	167
18	火 りんごジュース125ml			グラハムクラッカー、チョコレートケーキ	253	5.3	99
19	水			ポテリング22g、小さなチョコケーキ	200	13.6	150
20	木		イチゴミルクプリン76g	三色団子	218	2.9	50.8
21	金 乳酸ドリンク65ml			かにチップ10g、おにぎりせんべい	138	2.6	105
22	土						
23	日						
24	月						
25	火 乳酸ドリンク65ml			おにぎりせんべい2枚、パインチョコ15g	165	5.6	90
26	水			ポテリング22g、ふがし9g、焼きうるめ12g	210	10.3	445.7
27	木 乳酸ドリンク65ml			チョコパン13.5g、ベビースターラーメン25g	221	7.7	281
28	金 乳酸ドリンク65ml			えびマヨ1つ、もえぎ野2枚、小さなチョコケーキ14g	216	9.7	145
29	土						
30	日						
合計(18日分)					3652.8	136.2	3513.1
1日あたり					202.9	7.6	195.2

※㉙の日は1日保育である

表2 学童保育室のおやつ調査（内容の分類と出された回数）

種類	お菓子名	製 造	一食の量	一食の熱量 kcal	脂質g	Na mg	8月 (回数)	11月 (回数)	2月 (回数)	5月 (回数)
1	かにチップ	ハルヤ	10g	49	0.75	26	1	3	0	1
1	キャラメルポップコーン	菊屋	20g	110	6	16	1	0	1	1
1	えびチップス	オヤツカンパニー	33g	154	6.9	246	2	0	0	0
1	ポテトチップス	山芳製菓	12g	70	4.1	60	1	0	1	0
1	おっとっと	森永製菓	20g	87	2.35	145	1	0	0	0
1	ブリッツ	江崎グリコ	17.5g	83	3.4	141	1	0	0	0
1	星たべよ	栗山米菓	14g	74	4	102	1	0	0	1
1	ベビースターラーメン	おやつカンパニー	22g	112	4.7	244	1	3	0	1
1	チキンラーメン	おやつカンパニー	39g	174	10.5	234	0	0	1	0
1	野菜チキンラーメン	おやつカンパニー	25g	112	4.7	244	0	1	0	0
1	スナックポテト	ギンビス	22g	93	3.4	150	0	1	0	0
1	ポテリング	東ハト	22g	130	9.4	140	0	2	1	0
1	ふがし	ミサワ食品	9.5g	34	0.1	5.7	0	1	0	0
1	かりっとポテト	ギンビス	20g	93	3.4	150	0	0	0	1
1	ミニコーン	カバヤ	8g	48	3.6	5.2	0	0	0	1
1	ミニミニラーメン	おやつカンパニー	25g	112	4.7	244	0	0	0	1
1	ポテトスナックスステーキ味	いずみ製菓	20g	97	4.9	118	0	0	0	1
						計	9	11	4	8
2	わかせんべい	日本生協連	7.4g	38	2.2	5.4	1	0	0	0
2	クッキー2枚	イトウ	21g	110	6.3	42	3	0	0	0
2	せんべい2枚	栗山ファクトリー	10g	49	2.2	79	1	0	0	0
2	ウエハース	ハナダコンフェクト	5.8g	26	1.2	8.5	0	0	1	0
2	ウエハース	ハマダコンフェクト	7.5g	34	1.6	11	3	4	0	0
2	ココアクッキー	日本生協連（東ハト）	10g	47	2.3	28	1	0	0	0
2	子どもクッキー	日本生協連	10g	52	2.6	28	2	0	0	1
2	ソフトレーズン	ブルボン	18g	82	4.1	16	1	0	0	1
2	サラダせんべい	米山製菓	11.5g	54	2.3	70	1	0	0	0
2	えび揚げせん	ぼんち	19g	111	7.4	86	0	0	2	0
2	えび揚げせん	ぼんち	21g	121	8.2	95	2	0	0	0
2	黒かりんとう	日本生協連（フジパンビ）	32g	150	7.2	35	2	0	0	0
2	ハッピーターン	亀田製菓	32g	168	8.6	161	1	0	1	2
2	どうぶつビスケット	ギンビス	35g	177	9.8	128	2	0	0	1
2	ビスコ一枚	江崎グリコ	8.24g	39	1.5	19	0	0	1	1
2	ビスコ（はちみつりんご）	江崎グリコ	20.6g	98	3.8	47.5	1	1	0	0
2	チーズクッキー	日本生協連（東ハト）	20g	100	0.1	130	1	0	0	0
2	アンパンマンのあげせんべい	栗山米菓	33g	179	10.5	234	0	1	2	0
2	うみのともだちビスケット	日本生協連（イトウ）	25g	120	5.2	180	0	1	0	0
2	えびマヨあられ	日本生協連	12g	58	2.5	115	0	3	0	0
2	グラハムクラッカー	前田製菓	18g	85	3.1	94	0	1	0	0
2	おにぎりせんべい2枚	マサヤ	9.5g	45	1.8	68	0	2	1	1
2	もえぎ野2枚	ちぼりチボン	9.3g	50	3	9	0	1	0	0
2	チョコビスケット	有楽製菓	20g	110	6.2	60	0	0	1	0
2	アーモンドリーフ	ちぼりキネヤ	11g	63	4	8	0	0	1	1
2	クッキーロール	日本生協連（北日本和島食品）2本	15g	72	2.7	39	0	0	1	0
2	せんべい	栗山製菓	11.5g	49	2.2	79	0	0	1	0
2	チョコビスケット	有楽製菓	12g	100	5.2	77	0	0	1	1
2	こぶ柿あられ	日の出屋	13g	54	0.9	48	0	0	0	1
2	ブルーんクッキー	東ハト	20g	100	5.9	38	0	0	0	1
2	うにあられ	ぼんち	22g	116	6.9	211	0	0	0	1
2	つけやきせんべい	関口醸造	11.5g	43.2	0.1	101	0	0	0	1
2	ごまクッキー	東ハト	20g	100	6.4	72	0	0	0	1
						計	22	14	13	14
3	バームクーヘン	日本生協連（香月堂）	32g	140	7.5	33	1	0	0	0
3	三色団子	和菓子の万寿や	53g	140	0.2	1.8	1	1	1	0
3	みたらし団子	和菓子の万寿や	64g	140	0.1	260	1	0	1	0
3	オムケーキ	タクト	24g	97	5.7	21	1	0	0	1
3	チョコパン	三立製菓	13.5g	65	3	26	0	2	0	0
3	ミックスターロードーナッツ	東京カリン	24g	110	6.1	69	0	1	0	0
3	チョコレートケーキ	タクト	6.2g	32	2.1	5	0	1	0	0
3	小さなチョコケーキ	日本生協連	14g	64	4.2	10	0	2	0	0
3	鈴かすてら	ローヤル	25g	74	1	14	0	0	1	0
3	ミニあんドーナッツ	宮田	25g	81	3	33	0	0	1	0
3	ミニ源氏パイ	三立製菓	37g	210	11.7	86	0	0	1	0
3	フレークショコラパイ	三立製菓	23g	130	8	46	0	0	1	0
3	豆乳カステラ	日本生協連	20g	68	0.7	14	0	0	0	1
3	ショコラケーキ	フェミール	50g	170	10.3	34	0	0	0	1
						計	4	7	6	3
4	ヨーグルト	日本生協連（日本ミルクコンフェクト）	90g	78	3.2	39	0	0	1	0
4	ヨーグルト	日本生協連（日本ミルクコンフェクト）	80g	69	1.8	33	2	2	2	4
4	イチゴミルクプリン	栄屋乳業	76g	78	2.7	49	0	1	0	0
4	豆乳プリン	栄屋乳業	95g	95	4.5	42	0	0	0	3
						計	2	3	3	7
5	ミニアイス（ちっちゃな果物パー）	日本生協連（日幸製菓オハヨー乳業）	15ml	18	0	1.1	3	0	0	1
5	チューベット半分（ジュシー100）	日本生協連（前田産業）	45ml	30	0	8.8	8	1	0	0
5	パニラパー	日本生協連	45ml	82	4.6	18	0	0	0	2
5	パニラアイス	日本生協連	50ml	82	5.1	20	1	0	0	0
5	クッピーラムネアイス	日本生協連	55ml	63	0	7	1	0	0	0
5	ソーダアイス	栄屋乳業	65ml	57	0	8	2	0	0	0
5	パニラシューアイス	栄屋乳業	40ml	70	4.4	28	0	0	0	1
						計	15	1	0	4
7	オレンジジュース	日本生協連（ふくれん）	125ml	60	0.1	0	1	0	0	1
7	りんごジュース	日本生協連	125ml	71	0.1	0	0	1	0	0
						計	1	1	0	1

学童保育室のおやつ調査

種類	お菓子名	製 造	一食の量	一食の熱量 kcal	脂質g	Na mg	8月 (回数)	11月 (回数)	2月 (回数)	5月 (回数)
9	グミ40gで136kcal	明治製菓	22g	73	0	0.08	1	0	0	0
9	ハイチュー1個	森永成果	4.8g	19	0.35	0	1	0	2	0
9	チョコ	日本生協連(正栄デリシイ)	5.5g	31	1.8	2.7	1	0	3	0
9	キットカット	日本生協連	12g	67	3.7	12	3	2	0	0
9	アーモンドチョコ1	日本生協連(名糖)	5.8g	34	2.2	2.6	6	0	0	0
9	ヨーグルトレーズン	ロビニア	16g	79	3.9	7.2	1	0	0	1
9	クッピーラムネ	カクダイ製菓	5g	19.3	0	5.5	1	1	2	3
9	ムギチョコ	ロビニア	15g	80	4.4	6.4	0	0	2	0
9	ムギチョコ	ロビニア	40g	220	12.2	30	1	0	0	0
9	柿の種チョコレート	ロビニア	11.4g	58.5	2.9	20	0	1	0	0
9	パインチョコ	ロビニア	15g	76	3.8	14	0	1	0	0
9	ミニチョコ	日本生協連(正栄デリシイ)	10g	61	3.6	3.8	0	1	2	0
9	ミニチョコ	日本生協連(正栄デリシイ)	2g	12	0.7	0.8	0	0	1	0
9	ミニチョコ	日本生協連(正栄デリシイ)	6g	36	2.1	2.4	0	0	1	0
9	森のチョコの木	日本生協連(カバヤ)	20g	110	6.6	22	0	0	3	0
9	チロルチョコ2個	チロルチョコ	24g	104	5.2	12	0	0	1	0
9	マシュマロ	エイワ	10g	33	0.02	1.7	0	0	1	0
9	いちごみるく	明治チューインガム	3.2g	13	0.2	4.9	0	0	0	1
9	チョコ坊たち	リスカ	15.5g	88	5.4	7.2	0	0	0	1
						計	15	6	18	6
10	乳酸ドリンク	日本生協連	65ml	44	0	11	12	7	7	6
11	のっばゼリー(長いこんやくゼリー)	日本生協連(日幸製菓)	34g	32	0	15	1	0	0	1
11	わいわいスティックゼリー	日本生協連(日幸製菓)	16g	18	0	8.5	3	0	0	0
11	ミニゼリー	日本生協連(ふくれん)	15g	15	0	13	6	5	1	2
11	ずりりんごゼリー	日本生協連	80g	59	0	14	0	0	1	0
11	レモンゼリー	日本生協連	80g	67	0	9	0	0	1	0
11	グレープゼリー半分	しんこう	35g	35	0	15	2	0	0	0
11	オレンジゼリー	日本生協連	70g	59	0	7.9	1	0	0	0
						計	13	5	3	3
12	ソーセージ	日本生協連(日本水産)	21.5g	33	1.5	150	1	1	0	1
12	ソーセージ	マルハ	14g	21	1	98	0	0	2	0
12	焼きうるめ	マルエス	12g	40	0.8	300	0	1	0	0
						計	1	2	2	1
13	フィッシュアンドナッツ	日本生協連	10g	52	3	83	1	0	0	0
13	五色まめ	吉田ピーナッツ	7.3g	39	2.2	21	0	0	1	0
13	豆つぶころころ6g	サッポロ巻本舗	6g	22	0.7	18.7	0	0	1	0
13	じゃり豆		15g	76	4.1	100	0	0	0	1
						計	1	0	2	1
14	干しいも	日本生協連	20g	58	0.08	11	0	0	1	0
14	芋けんぴ	渋谷食品	10g	50	2.4	1.6	0	0	1	0
						計	0	0	2	0

表3 おやつの種類と月ごとに出された回数

種 類	8月(回数)	11月(回数)	2月(回数)	5月(回数)	合計
スナック菓子	9	11	4	8	32
せんべい、ビスケット	22	14	13	14	63
ケーキ、菓子パン	4	7	6	3	20
牛乳、乳製品	2	3	3	7	15
アイスクリーム	15	1	0	4	20
果物	0	0	0	0	0
果物ジュース	1	1	0	1	3
パン、お好み焼き	0	0	0	0	0
チョコレート、あめ	15	6	18	6	45
清涼飲料水	12	7	7	6	32
ゼリー	13	5	3	3	24
魚介	1	2	2	1	6
豆類	1	0	2	1	4
イモ類	0	0	2	0	2

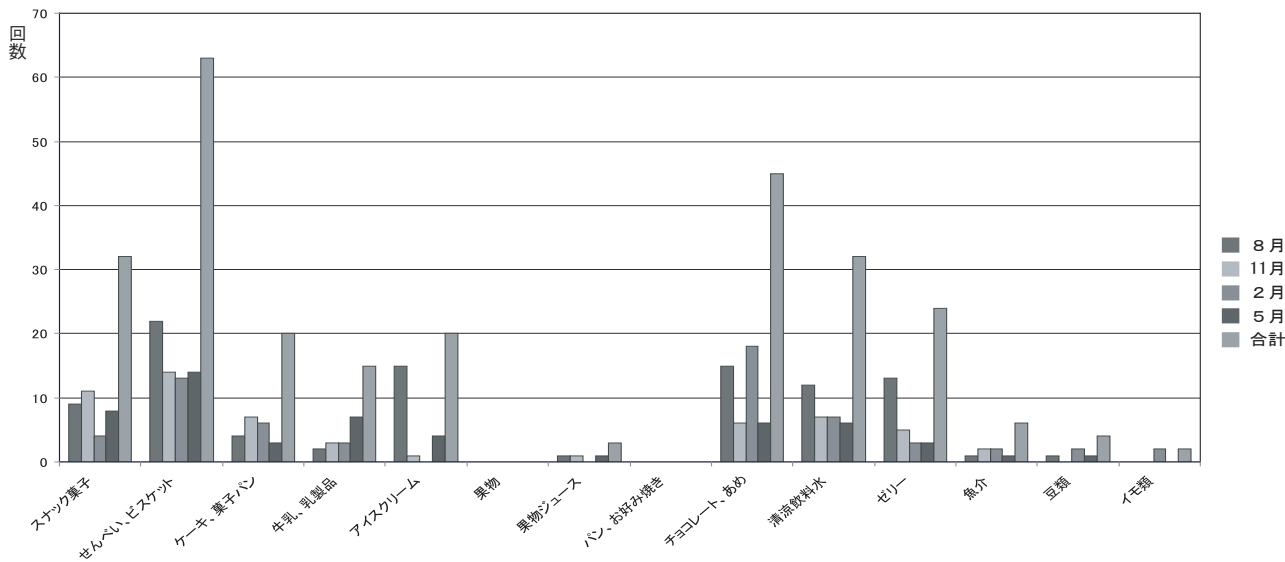


図1 おやつの種類と月ごとに出された回数

表4 学童保育室における各季節の1日あたりのおやつ熱量、脂質量、Na量

	8月夏	11月秋	2月冬	5月春	四季平均
熱量 kcal	299.2	202.9	225.4	221.7	238.8
脂質量 g	10.8	7.6	9.7	9.4	9.4
Na量 mg	190	195.2	138	166.8	170.6

おやつ熱量について

8月は1日保育であるため、他の月(11月202.9 kcal、2月225.4 kcal、5月221.7 kcal)と比べて、おやつ摂取量が多くなり、1日あたりのおやつ熱量は一番多く299.2 kcalであった。四季の平均は238.8 kcalであった。(表4)

おやつ脂質について

1日あたりのおやつ脂質は、8月10.8 g、11月7.6 g、2月9.7 g、5月9.4 gであり、四季の平均は9.4 gであった。(表4)

おやつ塩分について

1日あたりのおよつNa量は8月190 mg、11月195.2 mg、2月138 mg、5月166.8 mgであり、四季の平均は170.6 mgであった。(表4) これは、 $\text{Na (mg)} \times 2.54 \div 1,000 = \text{食塩相当量 (g)}$ の式に従い、食塩に換算すると、8月0.48 g、11月0.5 g、2月0.35 g、5月0.42 gであり、四季の平均は0.43 gであった。

4. 学童保育室でのおやつ時間の観察

平成21年7月28日、8月5日、8月20日に、A学童保育室を視察し、おやつ時間の様子、お弁当の時間の様

子などを観察した。また、そのうち8月5日の自由時間に学童保育室でのおやつに満足であるか、家でおやつを食べているかなどを子どもたちに聞いた。その結果を表5にまとめた。(○はいつも食べる。△はときどき食べる。×は食べない。) 家でもおやつを食べている児童が多ければ、学童のおやつ量だけが一日のおやつ量ではなくなるので、家でのおよつ摂取には関心をもっていたが、意外に家でもおやつを食べるといふ児童が少なかったように感じた。低学年の児童が多いため、学童保育室から帰り、夕食をとり、しばらくしたら9時には就寝というように、おやつを食べる時間もないのかもしれない。学年が上がり、3年になると、家でもおやつを食べると答えた子が多かった。たぶん、学年が上がり、起きている時間も長くなると、家でのおよつ量も増えるのかもしれない。調査対象であったA学童保育室では、肥満児童がほとんどなく、朝食は全員がとっており、家でおやつを食べる習慣のある児童は半分以下で、食習慣の形成においてはおおむね良好な印象をもった。A学童保育室は、各務原市の田園地帯にあり、家に畑や田んぼがあったり、三世同居も多いと聞き、良い環境にあるのであろう。現代の学童の生活の問題点として、就寝時間の遅れによる夜食の習慣化や、朝食の欠食などの偏った食生活や、過食による肥満などがとりざたされているが、1991年平成3年度の国民栄養調査結果での欠食率は、7から14歳で朝食3.3%であり、朝食を欠食すると、1日に必要な栄養分の補給が不十分になることや、下痢、腹痛、頭痛などの体調不良を訴えることが多く、集中力や

表5 学童保育室の児童の朝食と家でのおやつ、および学童のおよつに対する満足度

	朝食	朝食の内容	家でおやつ	家でおよつを食べる時は?	家およつ内容	学童のおよつは満足か?
1	○	ドーナッツ、お茶	○		鈴カステラ	満足
2	○	パン、目玉焼き、牛乳	×			多すぎて、残す時有り
3	○	野菜(ネギ、ハクサイ)、ご飯、牛乳	×			満足
4	○	パン	×			満足
5	○	パン、キウイ	○	夕前	お菓子	満足
6	○	メロンパン	○	夕前	チョコ	満足
7	○	冷やし中華	×			満足
8	○	パン、ヨーグルト	×			満足
9	○	パン、バター、マミー	○	夕前	色々、しみコーン	満足
10	○	チョコパン	×			満足
11	○	パン	×			満足
12	○	食パン、蜂蜜	△		あられ	満足
13	○	味噌汁、ご飯	△		ヨーグルト	満足
14	○	パン	△		あられ	満足
15	○	パン、キウイ	○	夕前	ポテチ、チョコ、カール	満足
16	○	きゅうりのつけもの、ご飯	△	夕後	色々	満足
17	○	メロンパン	×			満足
18	○	メープルパン	○	夕前	ガム、ポテチ	満足
19	○	ご飯、味噌汁、ヨーグルト、ハンバーグ	○	夕前	ゼリー	満足
20	○	ピザパン、牛乳、ゼリー	○	夕前	カステラ、ポテチ	満足
21	○	焼きおにぎり1個	○	夕前後	アユパイ	満足
22	○	パン、スープ	△	夕前	せんべい	満足
23	○	牛丼、こんにゃくゼリー	×			満足
24	○	味噌汁、ご飯、ふりかけ、卵焼き、ベーコン巻	×			満足
25	○	パン	△	夕前	チョコ、パン、アイス	満足

持久力の乏しい健康不良の子どもが多くなるといわれている。その点、A学童保育室の子どもたちに朝食欠食者が一人もいなかったことはよかったと思う。朝食の内容は米を食べた子どもが7人で全体の28%であった。学童保育室で出されるおやつについて満足かと聞いたところ、みな満足と答えてくれて、量や内容に満足しているようである。ただ、一名一年生の子どもがおやつが多いので、残して家に持って帰ると答えた子がいた。また、学童保育室のおやつには満足しているが、家に帰ったら、夕食の前にも夕食の後にもおやつを食べるという子ども3年生にはいて、高学年になるにつれて、学童保育室でのおやつだけが一日分のおやつ量ではないという現状を認知しておく必要がある。

5、考察

学童保育とおやつ

毎日の生活の場である学童保育では、おやつは欠かせないものである。全国学童保育連絡協議会の調査結果によると、9割以上の学童保育でおやつを出している。おやつを出していないところの多くは、児童館の中の学童保育であり、自由来館する児童との関係で不公平になるという危惧や児童館には食べ物をもってこない決まりになっているなどの理由による。おやつ代はほとんどが保護者負担となっており、おやつ月額平均は1700円程度、1日80円程度となっている。各務原市はおやつを含む保育料として4,000円を徴収しているが、そのうち、おやつ日額は60円程度であるとのことであり、1ヶ月のおやつ代は1,300円ほどである。各務原市の学童保育室の保育料は、保護者の負担としては、大阪市や京都市の学童保育で月2万円を超える保育料を徴収して運営しているところと比べれば、安い分、恵まれているといえよう。公設公営で、小学校の施設を使わせてもらえるのはとても恵まれていると思う。

おやつの種類については、学童保育室では、主に生協を通じた市販品をおやつとして与えている。全国の他の学童保育所によっては手作りのものを提供しているところもあるようであるが、昨今の色々な事件、学童保育室で出された生協のチョコレートドーナツに針が故意に入れられていた事件、和歌山カレー事件、O157事件などに対する防衛として、市販品で個包装のものが多いはやむを得ないと考えられる。平成7年度版の「国民栄養の現状」では、家庭においても、90%以上がおやつを市販品にたよっているというデータが示されている。昭和57年、77.9%、昭和63年79.8%、平成5年83.1%と年々市販品にたよる割合が増加している。おやつの種類

としては、学童保育室では、せんべい・ビスケット類、スナック菓子、チョコレート・あめ、清涼飲料水が多い。平成7年度版の「国民栄養の現状」では、スナック菓子が一番多く、以下、せんべい・ビスケット類、ケーキ・菓子パン、アイスクリーム、果物の順である。学童保育室では果物はほとんど出されていなかったし、パン・お好み焼きなども家庭ではかなり供されているようであること比べるとほとんどなかった。おやつを市販品に依存している以上、なかなか難しいことかもしれないが、果物やナッツ類など加工が少ないもの、ビタミンやミネラルを多く含むもの、脂肪分や塩分が少ないものを摂取できるとより良いと考えられる。月(季節)ごとのおやつの種類について目につくのは、8月には熱い盛りでもあり、乳酸ドリンクとアイス、チューベットの多く出されていることである。ところで、このチューベットという氷菓はポリ容器を半分にポキンと折ってかじるもので、1975年の発売以来、夏の定番として、子どもには人気のものであったが、2009年5月にカビ様のものが発生しているということで自主回収されていたが、同定されたカビは*Hamigera*、および、*Neosartorya hiratsukae*であることが判明し、耐熱性があり、毒性はないものの、これを発生させないための工場ラインの整備に難点があるため、2009年8月17日チューベットの製造元の前田産業株式会社は生産、販売の中止を決定した。人気おやつも時代と共に変わっていくものである。

おやつ熱量について考察するために、学童保育室の四季の平均の一日のおやつ熱量238.8kcalが日本人の食事摂取基準の推定エネルギー必要量に対して占める割合を求めてみる。日本人の食事摂取基準(2005年度版)によると、推定エネルギー必要量(kcal/day)は、身体活動レベルⅡ(普通)の男性6~7歳は1650kcal、8~9歳1950kcal、身体活動レベルⅡ(普通)の女性6~7歳は1450kcal、8~9歳1800kcalとされている。(ここで、身体活動レベルⅡ(普通)とは、男女とも6~7歳で1.55、8~9歳で1.60である。)推定エネルギー必要量に対して占めるおやつ熱量の割合は男性の身体活動レベルⅡの6~7歳について14%、8~9歳について12%、女性の身体活動レベルⅡの6~7歳について16%、8~9歳について13%を占めていることになる。望ましいおやつ熱量が1日の熱量の10~15%と言われていることと比べると、適正範囲にほぼ収まっているが、一日保育の8月分のおやつ熱量299.2kcalに関しては、推定エネルギー必要量に対して、男性の身体活動レベルⅡの6~7歳について18%、8~9歳につ

いて15%、女性の身体活動レベルⅡの6～7歳について21%、8～9歳について17%を占めていることになり、適正範囲を越えている。特に、おやつ熱量が年少の子どもに対して割合が過剰になっている。おやつ熱量をもう少し控え目にするとういと考えられる。

間食の良くない取り方として、食べたい時にただ食べる、スナック菓子や、菓子パンの食べすぎによる、脂肪、糖質、食塩の過剰摂取、清涼飲料水やアイスクリームの取りすぎによる砂糖の過剰摂取の問題などが挙げられている。学童のおやつ脂質の摂取量は、8月が10.8g、11月7.8g、2月9.7g、5月9.4gである。1日の総エネルギーに対する目標量として20%以上30%未満と定められているが、10gで90Kcalであるとする、おやつによる脂質により総エネルギー量の5～6%の脂質をとっていることになる。また、摂取したおやつ熱量に対する脂質による熱量の占める割合は、8月が32%、11月33%、2月38%、5月35%を占めている。これは、おやつが脂質を多く含むものが多いということである。もう少し、脂質が少なめに30%を切るように、おやつ内容を検討する必要があるかもしれない。一方、学童保育室でのおやつによるナトリウム摂取量は1日の平均で0.43gであったが、これはナトリウムの1日の食事摂取基準目標量の食塩相当量の6～7歳（男女共）6g未満、8～9歳（男女共）7g未満に対して、6.1%から7.2%に相当している。塩分については、それほど過剰などの問題になる量ではないと考えられる。

学童の子どもたちのお弁当を見せせと、色とりどりのかわいらしいお弁当で親の愛情を感じさせるものであるが（写真3、4）、おやつ観点からみると、弁当にたくさんの果物（ぶどう、キウイ、イチゴ、りんご、みかんの缶詰、バナナ、さくらんぼ、みかん）がつけられていたり（写真3）、ミニゼリーやカップ入りのプリンやヨーグルト、ゼリーの80gぐらいのものがつ



写真3

けられていたりして（写真4）、デザートとして入っているのでは多すぎるのではないかとと思われる場合もあった。おやつに相当するようなものを親がつけているのである。だから、子どものおやつ摂取量については、お弁当にデザートとしてついているこれらの果物やプリン類も考慮する必要がある。学童保育室のおやつだけで、すでにエネルギー量が過剰みであるので、父兄にも学童保育室で食べるおやつ内容を知らせて、プリンやゼリーの大きなカップをお弁当につけなくてもよいと連絡してもいいかもしれない。

成長期にある子どもにとって、体重あたりの栄養素の必要は成人よりも多く、しかし、消化器は発達中で容量は成人よりも小さいため、1日3回の食事だけで満たしにくく、間食が必要になる。一般には、間食というより、軽食と考え、エネルギー量として、1日の所要量の10から15%を満たし、タンパク質、ビタミン、ミネラル豊富であるのが望ましい。空腹を満たし、気分転換をはかり、喜びを与える機能がおやつにある。おやつは手作りで、あるいは、親と語らいながら手作りというのが理想かもしれないが、学童保育室では、安全上袋菓子に頼らざるを得ない状況もあり、理想を求めるわけにもいかない現状がある。学童保育室へくる子どもたちも、親が共働きで家に見る人がいない現実がある。しかし、学童保育室は他では味わうことのできない、異年齢集団の中での人間関係を学び、地域に密着した遊びや伝統あそびなどをたくさん体験するという良い面もたくさんある。その中で、おやつは子どもたちの楽しみであり、つい騒がしくにぎやかになる学童保育室の一日でも、おやつの前とお弁当の前のいただきますの時だけは、みな真剣に静かになるのであったのは、それだけ、おやつ時間というのが子どもたちに魅力のあるものであるからである。おやつを友達と食べながら、食べることへの興味と食材への関心、自分自身の歯や口お腹など体への関心、食材



写真4

を生み出す自然への関心が醸成される時間であってほしいと思う。今回、子どもたちと接しながら、学童保育室のおやつの時間は、そのような可能性があることを実感した。

6、謝辞

学童保育室のおやつ調べについて、各務原市役所健康福祉部子育て支援課 広瀬明美主幹にはデータ収集に関して、大変な便宜を図っていただきました、ここに感謝申し上げます。また、各務原市A学童保育室の学童指導員の先生方にも、資料提供や、データ収集、学童保育室

訪問についてたいへんお世話になりました。有難く感謝申し上げます。

参考文献

学童保育の実態と課題 2007年版 実態調査のまとめ 全国学童保育連絡協議会
平成7年度版 国民栄養の現状 第一出版社
平成17年度版 国民栄養の現状 第一出版社
ネオエスカ 応用栄養学 第四版 江指降年他著、同文書院
ネオエスカ 基礎栄養学 第四版 江指降年他著、同文書院