

幼稚園児の食生活調査

Research on Dietary Habits of the Children Attending Kindergarten

近藤みゆき, 日比野久美子, 三田 弘子¹⁾, 宮澤 節子
Miyuki KONDO, Kumiko HIBINO, Hiroko SANDA, Setsuko MIYAZAWA

本学食物栄養学科では、平成20年度愛知県農林水産部食育推進課募集による「学園で食育・モデル事業」に採択され、「三世代を紡いでいくイキイキ健康クッキング」というテーマで、幼稚園児とその母親（保護者）と高齢者を対象に食育講座や料理教室、講演会という手法で活動を行った。

ここでは、幼児の食生活の実態を報告する。平成20年6月N市のS幼稚園年長児109名の母親（保護者）に対して園児の食生活に関するアンケート調査を行った。この結果、朝食は「毎日必ず食べる」が96%、間食については「ほとんど毎日1回以上食べる」が9割以上をしめていた。食べ物の好き嫌いについては「少しある」「ある」が73%と多く、嫌いな食べ物は野菜やきのこ、牛乳が高率であった。食育については、幼児期までに始めるべきとの回答がほぼ10割で、「今よりよりよくしたいが時間的に難しい」が7割を超えた。

Our theme “IKI IKI Healthy Cooking collaborated by three generation” was selected as “Food Education in College Model Work” advertised by Promotion of Food Education selection in AICHI Agriculture, Forestry and Fisheries department in 2008. We have done Extension of food education, Cooking class, Lecture for the children, their parents and elderly people.

Here we report the actual situation of dietary habits of the children attending kindergarten. We investigated the survey of 109 parents with the elder children attending S Kindergarten in Nishi Ward, Nagoya City in June 2008. As the result, “he (she) ate breakfast every day” make up 96% of all, “he (she) ate snack more than once every day” make up 90% of all. “He (she) has some or a few likes and dislikes” accounted for 73%, dislikes are vegetables, mushrooms and milk. About food education, all of them think it should be begun until babyhood, more than 70% parents say “we would like to do it better than now, but it is difficult because of no time”.

キーワード：幼稚園児，食生活，食育，朝食，おやつ

Children attending kindergarten, Dietary habits, Food education, Breakfast, Refreshment

¹⁾ 前名古屋文理大学短期大学部

1. 調査の目的

幼児期において心身ともに健康に過ごすことができる食習慣を身につけることは、生涯の健康管理の基礎となる大切なことである。幼児の食習慣には保護者の意識や就労状況が影響している可能性も高い。今回は、幼稚園児とその家族の食生活の実態と保護者の食意識を把握し、幼稚園児に対する食育講座や親子料理教室の効果的な実施について検討を行った。

2. 調査の方法

平成20年6月にN市のS幼稚園の年長（6歳）児の保護者109名に対して園児の食生活に関するアンケート調査を行った。調査は、幼稚園教諭から園児に託し、母親（保護者）が記入後幼稚園にて回収していただいた。

アンケートの内容は、朝食、間食、食事、嫌いな食べ物、子供の食事で困っていること、食育について、食事の献立を決めるとき特に気をつけていることなどである。

3. 調査結果および考察

1) 園児の性別、保護者の性別・年代

表1に示すように記入者はすべて母親で、30歳代が79%、40歳代15%、20代6%であった。

表1 属性

園児の性別	n	%
男	44	40
女	53	49
未記入	12	11
計	109	100
母親(保護者)の性別	n	%
男	0	
女	109	100
計	109	
母親(保護者)の年齢	n	%
20歳代	7	6
30歳代	85	78
40歳代	16	15
無回答	1	1
計	109	100

2) 朝食

朝食に関する調査結果を表2～4に示す。

「必ず食べる」は96%で、「1週間に1～2日食べないことがある」が4%であった。朝食を食べない理由は「食欲がない」「時間がない」などであった。朝食として食べるものは、「ご飯」69%、「パン（食パン・ロールパン）」56%と、主食では

ご飯を食べる幼児が多かった。ついで「肉、魚、たまご、納豆などのおかず」「牛乳」「乳製品（ヨーグルト、チーズなど）」がそれぞれ3割程度であった。「くだもの」も2割が食べていた。

綾部ら¹⁾の幼稚園児と保育園児を対象にした調査では、朝食の摂取頻度は「毎朝食べる」が95%、「食べない」は1%であった。また主食の種類は「ご飯」が最も多く79%を占め、「パン」が39%であった。今回の調査でも、6歳児の朝食摂取率は96%と高く、主食も「ご飯」を食べる割合は69%と最も多かった。石見ら²⁾が幼児の年齢別朝食摂取状況を比較した結果によると、朝食摂取率は年齢が高くなるにしたがって高くなり3、4歳児では85%程度であったのに対し、5歳児は97%で「ほとんど食べない」園児は0%であった。

表2 朝食の摂取状況

	n	%
必ず毎日食べる	105	96
1週間に1～2日食べないことがある	4	4

表3 朝食を食べない理由

	n
食欲がない	1
時間がない	2
その他	1

表4 朝食として何を食べるか（複数回答）

	n	%
ご飯	75	69
めん類	2	2
パン(食パン・ロールパンなど)	61	56
サンドイッチなどの調理パン	13	12
メロンパンなどの菓子パン	20	18
野菜などのおかず	11	10
くだもの	18	17
肉、魚、たまご、納豆などのおかず	37	34
牛乳	36	33
乳製品(ヨーグルト、チーズなど)	26	24
清涼飲料水(コーラ、ジュースなど)	4	4
お茶や水など甘くない飲み物	13	12
その他	9	8

3) 間食

おやつ、夜食に関する調査結果を表5～8に示す。

おやつの摂取状況は、「ほとんど毎日2回以上食べる」11%と「ほとんど毎日1回食べる」82%で9割以上をしめていた。おやつとして食べるものは、「スナック菓子」82%が最も多く、「アイスクリーム・氷菓子」も53%と多かった。続いて

表5 おやつ摂取状況

	n	%
ほとんど毎日2回以上食べる	12	11
ほとんど毎日1回食べる	89	82
1週間に4~5日食べる	6	6
1週間に2~3日食べる	1	1
ほとんど食べない	1	1

表7 夜食摂取状況

	n	%
ほとんど毎日食べる	18	17
1週間に4~5日食べる	7	6
1週間に2~3日食べる	20	18
ほとんど食べない	64	59

表6 おやつとして何を食べるか(複数回答)

	n	%
ごはん	1	1
めん類	0	0
パン(食パン・ロールパンなど)	8	7
サンドイッチなどの調理パン	2	2
メロンパンなどの菓子パン	19	17
くだもの	26	24
ケーキ	10	9
スナック菓子	89	82
牛乳	16	15
乳製品(ヨーグルト、チーズなど)	23	21
清涼飲料水(コーラ、ジュースなど)	19	17
アイスクリーム・氷菓子	58	53
その他	15	14

表8 夜食として何を食べるか(複数回答)

	n	%
ごはん	3	3
めん類	1	1
パン(食パン・ロールパンなど)	2	2
サンドイッチなどの調理パン	0	0
メロンパンなどの菓子パン	1	1
くだもの	32	29
ケーキ	4	4
スナック菓子	9	8
牛乳	8	7
乳製品(ヨーグルト、チーズなど)	8	7
清涼飲料水(コーラ、ジュースなど)	11	10
アイスクリーム・氷菓子	19	17
その他	7	6

「くだもの」24%、「乳製品」21%であった。おやつその他としては、せんべい、チョコレート、和菓子があった。豊崎ら³⁾の調査でも、おやつにスナック菓子やチョコレートを食べている幼児が68%、果物が22%と同様の結果であった。また、山下ら⁴⁾の報告でもおやつの種類はスナック菓子が上位で今回の対象と同様の結果であった。幼児期のおやつは食事の一部と考えるべきであり、栄養面で将来の身体に与える影響が心配である。今回の調査では、少数派である手作りおやつを把握しにくい、果物やトウモロコシ、枝豆、焼き芋といった素材の持つ甘みを生かしたものをおやつとして用意することが望まれる。

夜食は「ほとんど食べない」が6割で、「ほとんど毎日食べる」は17%であった。夜食として食

べるものは、「くだもの」が29%と多く、「アイスクリーム・氷菓子」「清涼飲料水」も17%、10%であった。夜食というより「食後のデザート」ととらえたほうがよいようだ。

4) 食事

食事に関する調査結果は、次の3項目に分けて示す。

①食事について

食事に関して大切な事柄である6項目についての結果を表9に示す。「1日3回の食事は必ず食べる」「ジュースなどは飲み過ぎない」の2項目は「はい」が95%、73%と比較的よく実践されていた。「食事はよくかんで食べる」「お菓子やスナック菓子などを食べ過ぎない」「牛乳や小

表9 食事について

	食事はゆっくりよくかんで食べる		1日3回の食事は必ず食べる		ジュースなどは飲み過ぎない	
	n	%	n	%	n	%
はい	59	54	104	95	80	73
いいえ	14	13	0	0	8	7
どちらともいえない	36	33	5	5	21	19
	お菓子やスナック菓子などを食べ過ぎない		牛乳や小魚を食べる		色の濃い野菜を多く食べる	
	n	%	n	%	n	%
はい	54	50	65	60	52	48
いいえ	10	9	14	13	20	18
どちらともいえない	45	41	30	28	37	34

魚を食べる」「色の濃い野菜を多く食べる」の4項目は、それぞれ「はい」が50～60%、「どちらともいえない」が30～40%で実践しにくい項目であった。

表10 食事を誰と食べるか(複数回答)

	朝ごはん		夕ごはん	
	n	%	n	%
母	72	66	106	97
父	35	32	31	28
兄弟姉妹	72	66	82	75
祖父母	6	6	20	18
ひとり	11	10	0	0
その他	1	1	1	1

「食事を誰と食べるか」については、表10に示す。朝ごはんは「母」「兄弟姉妹」がともに66%で、「父」は32%であった。夕ごはんは「母」97%、「兄弟姉妹」75%と母や兄弟姉妹と一緒に食べる割合が増えていた。一方「父」28%と父親と一緒に食べる割合は夕のほうが朝よりも若干減少していた。豊崎ら⁵⁾の調査による「夕食の共食状況」では、家族全員で食べている割合が幼稚園児では34%で、本調査とアンケートの質問項目が異なるが「父」と一緒に食べる場合を「家族全員」とするならば同様の結果といえる。表11に示す「食事時の家族との会話」は「よくする」「ときどきする」で97%をしめていた。「食事時にテレビを見るか」は「見ている」「ときどき見ている」で70%である(表12)ことから、テレビの内容を食事時の話題にしているとも考えられる。

表11 食事時の家族との会話

	n	%
よくする	78	72
ときどきする	27	25
ほとんどしない	1	1
無回答	3	3

表12 食事時にテレビを見るか

	n	%
見ている	34	31
ときどき見ている	43	39
見ない	29	27
無回答	3	3

「食事を楽しみにしている」のは7割(表13)であった。本調査では「楽しみ、普通、楽しみでない」の3段階であるが、小出ら⁶⁾は5段階で調査したところ、幼稚園で食べる昼食や時間的に

表13 食事を楽しみにしているか

	n	%
楽しみにしている	79	72
楽しみにしていない	3	3
どちらともいえない	27	25

ゆっくり食べることができる夕食の方が「とても楽しい」と答える割合が多かった。「食事の時間を決めていない」と「だいたい決めていない」を合わせてほぼ10割(表14)という結果であった。食事の時間は、朝ごはんが7時～7時半、夕ごはんは18時～19時が多かった。「食事にかける時間」は、「朝ごはん」は15～30分が「夕ごはん」は30～1時間が最も多かった(表15)。小出ら⁶⁾は食事にかかる時間として朝食24分、夕食31分と報告しており、朝食よりも夕食のほうがやや時間をかけるが大差はないことがわかる。

表14 食事の時間を決めていないか

	n	%
決めていない	43	39
決めていないがだいたい同じ	65	60
不規則になりがち	1	1

表15 食事にかける時間

	朝ごはん		夕ごはん	
	n	%	n	%
15分未満	26	24	2	2
15～30分	61	56	43	39
30～1時間未満	21	19	58	53
1時間以上	1	1	4	4
無回答			2	2

②食べ物の好き嫌い

食べ物の好き嫌いについて(表16)は、「なんでも食べる」が25%に対して、「少しある」「ある」が73%と多かった。また嫌いな食べ物として上位にあがったものは(表17)、緑黄色野菜(34%)、淡色野菜(26%)、きのこ(22%)、牛乳(18%)であった。カゴメの調査⁷⁾によると、嫌いな野菜として、ピーマン、なす、ねぎ、しいたけの順にあがっていた。藤本ら⁸⁾は「嫌いな野菜」として、みょうが、うど、セロリ、春菊をあげているが、これらは食体験が少なくあくの強い個性的な野菜の代表的なものといえる。続いてグリーンピース、おくら、ししとうがらし、みつば、ピーマンは、家庭での使用頻度も高い野菜でややくせのある野菜といえる。塚田ら⁹⁾が大学生を対象に行った「嫌いな野菜」の調査でも、セロリ、ゴーヤ、グリーン

表16 好き嫌いがあるか

	n	%
何でも食べる	27	25
少しある	62	57
ある	17	16
無回答	3	3

表17 嫌いな食べ物は何か(複数回答)

	n	%
色の薄い淡色野菜(きゅうり・きやべつ・たまねぎ・なすなど)	28	26
色の濃い緑黄色野菜	37	34
牛乳	20	18
乳製品(ヨーグルト・チーズ・バターなど)	2	2
豆や豆製品(豆腐・納豆)	8	7
きのこ(しいたけ・しめじ・えのきだけなど)	24	22
いも(じゃがいも・さつまいもなど)	6	6
肉(豚肉・鶏肉・牛肉・ハムなど)	10	9
魚(さんま・いわし・ちくわなど)	7	6
その他	19	17

ピース、春菊が上位にあがっていた。嫌いな野菜は食べられないのでますます、食べにくくなっていくという悪循環もある。

③注意すること、困っていること

食事時によく注意すること(表18)は「食べる姿勢」81%、「残さず食べる」52%、「好き嫌

表18 食事時によく注意すること(複数回答)

	n	%
食べる姿勢	88	81
好き嫌い	40	37
箸の持ち方	30	28
あいさつ	27	25
跡かたづけ	19	17
よくかむ	26	24
残さず食べる	57	52
おしゃべりはしない	19	17
注意はほとんどしない	4	4
その他	13	12

表19 子供の食事で困っていること(複数回答)

	n	%
小食	16	15
時間がかかる	45	41
ムラ食い	20	18
一つの食品のみを食べる	23	21
食べ散らかす	8	7
食卓で座ってられない	15	14
かまない	8	7
自分で食べない	6	6
特にない	20	18
その他	20	18

表20 子供の食事のことで
身近に相談できる人がいるか

	n	%
いる	91	83
いない	13	12
無回答	5	5

い」37%が多く、「箸の持ち方」28%「あいさつ」25%と続いた。

子供の食事で困っていること(表19)は、「時間がかかる」41%、「一つのおかずのみを食べる」21%、「ムラ食い」18%、「食卓に座ってられない」14%があげられた。先の調査⁷⁾では「子供の食生活上困っていること」としては、「好き嫌い・偏食」が6割と多かった。綾部ら¹⁾によると、幼児の食事で困っていることとしては、「好き嫌い」56%、「むら食い」36%、「遊び食べ」39%、「少食」25%があがった。

「子供の食事のことで身近に相談できる人がいるか」は「いる」が83%で、母(幼児の祖母)(56%)や夫(39%)をあげる人が多かった(表20)。

5) 食育

食育に関する調査結果を表21～24に示す。

「食育」を知っているか」という質問に対しては、「内容も含めて知っている」が3割、「言葉自体は知っているが内容はよくわからない」が6割という結果であったにもかかわらず、9割が「食育は家庭で行うべき」と回答していた。

食育を始めるべき時期については、「生まれた時から」「離乳食が始まる頃から」が合わせて6割、「1～2歳頃」「3～6歳頃」が合わせて4割と幼児期までに始めるべきとの回答がほぼ10割であった。「いつまで必要か」については、「生涯にわたって」が6割近くであった。

「食育は今のままで十分か」には、「今よりよくしたい」「今よりよくしたいが時間的に難しい」が合わせて7割を超えた。

表21 食育を知っているか

	n	%
内容も含めて知っている	38	35
言葉自体は知っているが内容はよくわからない	67	61
知らない(聞いたこともない)	1	1
無回答	3	3

表22 食育を行うべき場所

	n	%
家庭	100	92
保育園・幼稚園	4	4
学校	1	1
自治体(市や公共施設)	0	0
その他	1	1
無回答	3	3

表23 食育を始めるべき時期およびいつまで必要か

	始めるべき時期		いつまで必要か	
	n	%	n	%
生まれた時から	25	23		
離乳食がはじまる頃	38	35		
1～2歳頃	15	14	0	0
3～6歳頃	29	27	1	1
小学校低学年	2	2	4	4
小学校高学年	0	0	11	10
中学生	0	0	7	6
高校生	0	0	16	15
成人	0	0	9	8
生涯にわたって			61	56
必要ない	0	0	0	0

表24 食育は今のままで十分か

	n	%
今よりよくしたい	45	41
今よりよくしたいが時間的に難し	35	32
幼稚園・保育園の取り組みで十分	3	3
今のままで十分	2	2
特に考えていない	10	9
よくわからない	12	11
無回答	2	2

6) その他

「食事の献立を決めるとき、特に気をつけること」について(表25)は、「安全な食品を選ぶ」が53%と最も多く、「できるだけいろいろな種類の食品を使用する(33%)」「栄養のバランス(31%)」「旬の食材を選ぶ(28%)」の回答も多かった。「お値段(18%)」「塩や塩分を薄くすることに心がける(17%)」も気をつけていた。

「家族の食事や健康についての学習会に参加したいか」(表26)は、約7割が「はい」で、その内容(表27)は「食に関する子供のしつけ(28%)」「食品の選び方について(21%)」が多かった。

表25 食事の献立を決めるとき特に気をつけること(複数回答)

	n	%
家族の好み	0	0
栄養のバランス	34	31
できるだけいろいろな種類の食品を使用する	36	33
安全な食品を選ぶ	58	53
調理の手間のかからない献立にする	9	8
旬の食材を選ぶ	30	28
塩や塩分を薄くすることに心がける	19	17
お値段	20	18
地域の地域でとれるものを使う(地産地消)	7	6
その他	3	3

表26 家族の食事や健康についての学習会に参加したいか

	n	%
はい	78	72
いいえ	30	28
無回答	1	1

表27 どのような学習会に参加したいか

	n	%
親子で行う調理実習	0	0
大人だけで行う調理実習	13	12
離乳食・幼児食の調理実習	5	5
食品の選び方について	23	21
郷土料理や伝統食・行事食について	16	15
食に関する子供のしつけ	30	28
その他	2	2
無回答	20	18

4. 調査のまとめ

本調査は幼稚園児の食生活を、保護者(母親)を通して調査したものである。

1) 朝食の摂取状況は「毎日必ず食べる」が96%、「週に1～2日食べないことがある」が4%で、保護者の管理の行き届く年代であり、朝食の大切さを意識している食意識が高い保護者が多く良好な結果であった。

2) 間食について、おやつ摂取状況は「ほとんど毎日2回以上食べる」11%と「ほとんど毎日1回食べる」82%で9割以上をしめていた。夜食の摂取状況は「毎日必ず食べる」は17%で、「くだもの」「アイスクリーム・氷菓」といった食後のデザート的なものがほとんどであった。

3) 食事については、「食事はよくかんで食べる」「お菓子やスナック菓子などを食べ過ぎない」「牛乳や小魚を食べる」「色の濃い野菜を多く食べる」は50～60%が実践しているもののなかなか実践しにくい項目であった。

4) 食べ物の好き嫌いについては、「なんでも食べる」が25%に対して、「少しある」「ある」が73%と多かった。嫌いな食べ物は野菜やきのこ、牛乳が高率であった。

5) 子供の食事で困っていることは、「時間がかかる」41%、「一つのおかずのみを食べる」21%、「ムラ食い」18%、「食卓に座ってられない」14%があげられた。

6) 食育については、幼児期までに始めるべきとの回答がほぼ10割であった。「食育はこのままで十分か」には、「今よりよくしたい」「今よりよくしたいが時間的に難しい」が合わせて7割を超えた。

7) 「食事の献立を決めるとき、特に気をつけること」は、「安全な食品を選ぶ」が53%と最も多く、「できるだけいろいろな種類の食品を使用する(33%)」「栄養のバランス(31%)」「旬の食材を選ぶ(28%)」の回答も多かった。また、学習会があれば約7割は出席したいとし、その内容は「食に関する子供のしつけ(28%)」「食品の選び方について(21%)」などの希望が多かった。

今回の調査により、栄養教育が行なわれる学齢期以前の幼児期に、食育を家庭で行なうべきという意識は高いが、実践することの困難さが明らかになった。したがって本学が幼稚園と協力して家庭における食育の手助けとなるような食育活動を行う意義は高いと考えられる。

5. 謝辞

アンケート調査を行うにあたりご協力いただきました幼稚園の先生方および保護者の皆様に深く感謝いたします。

参考文献

- 1) 綾部園子他：朝食からみた幼児の食生活と保護者の食事意識，栄養学雑誌，63-5，273-283（2005）。
- 2) 石見百江他：幼児の食生活調査，岐阜市立女子短期大学研究紀要，56，39-42（2007）。
- 3) 豊崎俊幸他：父母・幼児に対する食育の取り組み方法の模索，日本食育学会誌2-4，167-176（2008）。
- 4) 山下浩子他：幼稚園児（3～5歳）の生活リズムと食生活の実態，久留米信愛女学院短期大学研究紀要，29，47-56（2006）。
- 5) 豊崎俊幸他：幼児と保護者に対する食生活に関する意識とその経年変化，日本食育学会誌3-4，317-323（2009）。
- 6) 小出あつみ他：幼児の食行動の現状と虫歯とデンタルケアの関連，名古屋女子大学紀要54，13-21（2008）。
- 7) カゴメ株式会社，幼児の食生活と排便実態について，<http://www.kagome.co.jp/news/2005/050811.html> より2010年10月15日検索
- 8) 藤本真奈美他：幼児期および青年期における食生活の実態と食事意識の検討，光塩学園女子短期大学紀要，19，7-42（2008）。
- 9) 塚田信他：子供たちへの食育推進のための試みについて，鎌倉女子大学学術研究所報，8，31-43（2008）。