

# 保護者の食意識からみた幼児に対する食育の考察

西 脇 泰 子

## Study of Food Education for Preschoolers in Consideration of Parents' Views on Food and Eating Habits

Yasuko NISHIWAKI

### 要 旨

幼児期は、心身の発達や人間形成の基礎を培う大切な時期である。その中で食習慣の形成には保護者の食意識が大きく影響する。平成 28 年に幼稚園児・保育園児の保護者を対象に食生活調査を実施したところ、保護者の食事作りについての伝承意識が低い、栄養バランスより子どもの嗜好中心の献立作り、魚食の割合が少ない、朝食共食の低さなど様々な問題と実態が明らかになった。しかし、保育職が食育を行う場において、迷いが多いことも事実である。そこで問題視された事柄を中心に、幼児・保護者に対する食育の効果的な方法について、先行研究を交え検討した。その結果、今まで以上に給食等を活用し、両者に様々な情報提供・学習の場を設けるとともに、料理等体験を通じた食教育の充実が必須である。さらに、保護者には、食の大切さを認識させるために、その根拠となる情報や教育内容の理解度を高めるための効果的な媒体等を検討・提供し、支援することが求められる。

キーワード：食教育、保護者、食意識、幼児

### I 緒 言

平成 17 年に食育基本法<sup>1)</sup>が制定され、計画された食育推進計画<sup>2)</sup>は第三次の段階となった。その中で、幼稚園・保育園での食育の在り方が提言されるなど、細部にわたり食育を推し進めるための環境は整備されてきている。

幼児期は、ライフステージの中で生涯にわたる生活習慣・食習慣を養う非常に大切な時期である。平成 30 年に改定された保育所保育指針<sup>3)</sup>においても、アレルギー対応や食の位置づけに食育の大切さは明確になっている。また、幼稚園教育要領においても「健康な心と体を育てるためには食育を通じた望ましい食習慣の形成が必要である」と、その重要性を認めている。しかし、幼稚園・保育園所では食育の担当者は栄養士・管理栄養士ではなく、幼稚園教諭・保育士であることが多い。さらに、長時間保育園で過ごす保育士より幼稚園教諭のほうが食育の活動が少ないことが報告<sup>4)</sup>されている。

園において幼児に関する食環境は様々で、自園調理を行う保育施設と外部から食事を調達する施設では食事内容も変わる。同様に家庭でも保護者の食習慣・食意識、経済状況などにより、食事内容も様々な様子となりその環境に大きな差が出ている。今回、調査対象とした幼稚園・保育園の年長児の保護者となる 20 代から 40 代は、食育基本法の制定を境とした年代層で、平成 27 年国民健康・栄養調査では、この年代を中心に食事内容にアンバランスが生じているという報告がなされてい

る。<sup>5)</sup>、また、その中でも水産白書では、魚料理を食べる機会が減る「魚離れ」がみられる<sup>6)</sup>という報告もなされている。大人の食事状況の影響を受ける幼児の食事にも食事内容のアンバランスや魚料理の出現が少ない現状<sup>7)</sup>がある。

今回、こうした現状を踏まえ、保護者の食生活及び食習慣に左右されやすい幼児の食と食育の視点を探るため保護者の食に関する意識を調査し、幼児の食育の方向性や方法等について検討を行った。

## II 方法

調査対象者は、岐阜市内の私立保育園・私立幼稚園年長児の保護者である。調査票配布数は2,547、回収数は、1,630、有効回答率は64%である。調査時期は、平成28年8月から9月、調査内容は料理の手作り度、惣菜など加工食品の摂取頻度、献立決定因子、料理の手作り度、親から子への料理伝承についての意識、調理器具、主菜（魚料理・肉料理）の摂取頻度及び意識などである。

調査票の配布方法は、幼稚園37園・保育園26園に調査票を配布し、留め置き法でアンケート調査を実施した。集計方法は、統計ソフト秀吉を使用し、単純集計およびクロス集計等を行った。作表には、無回答など欠損値を除いている。また、複数回答等で集計数が異なる場合がある。

## III 倫理的配慮

岐阜聖徳学園大学の研究倫理委員会に調査内容を申請し、審査を得たのち、アンケート調査を実施した。対象者に対する本研究およびアンケート調査の主旨説明については、調査用紙に主旨・データの使用用途等について明記し、対象者から提出を持って同意を得たこととした。

## IV 結果

### 1 調査対象者の属性

調査対象者の属性を表1に示す。回答者の年代は30～39歳が最も多く、次いで40～49歳であった。仕事の状況では、パート・アルバイトが多く、次いで専業主婦、フルタイムの順であった。専業主婦は、幼稚園で46.8%、フルタイムは保育園で41.9%であった。家族構成は、80%程度が二世帯であった。

表1 調査対象者の属性

園の種類		年代						仕事の状況				家族構成				
		20歳未満	20～29歳	30～39歳	40～49歳	50歳以上	合計	専業主婦	フルタイム	パート・アルバイト	その他	合計	二世帯	三世帯	その他	合計
全体	人数	4	77	1046	486	16	1629	603	266	633	128	1630	1285	300	37	1622
	(%)	0.2	4.7	64.2	29.8	1.0	100.0	37.0	16.3	38.8	7.9	100.0	79.2	18.5	2.3	100.0
保育園児	人数	-	33	232	107	5	377	17	158	162	40	377	301	65	10	376
	(%)	-	8.8	61.5	28.4	1.3	100.0	4.5	41.9	43.0	10.6	100.0	80.1	17.3	2.7	100.0
幼稚園児	人数	4	44	814	379	11	1252	586	108	471	88	1253	984	235	27	1246
	(%)	0.3	3.5	65.0	30.3	0.9	100.0	46.8	8.6	37.6	7.0	100.0	79.0	18.9	2.2	100.0

## 2 料理の手作り度

料理の手作り度は、表2に示す通り、家族構成の違いによる差はなかったが、仕事の状況では、3食手作り割合は低く、専業主婦でも51.1%と半数であった。フルタイムでは、2食手作りする割合は、45.3%であった。3食手作りの割合がフルタイムで低いのは、子どもには昼食には給食があり、保護者自身の昼食は手作りではない結果であると推測された。しかし、1食手作りの割合が24.9%と高く、手作り度が低いことがわかった。パート・アルバイトも、フルタイムに準ずるような状況であった。

表2 料理の手作り度

		料理の手作り					合計	
		3食手作り	2食手作り	1食は手作り	手作りしない	その他		
全体	人数	654	723	207	9	33	1626	
	(%)	40.2	44.5	12.7	0.6	2.0	100.0	
園の種別	保育園児	人数	98	182	80	3	13	376
	(%)	<b>26.1</b>	48.4	21.3	0.8	3.5	100.0	
幼稚園児	人数	556	541	127	6	20	1250	
	(%)	<b>44.5</b>	43.3	10.2	0.5	1.6	100.0	
全体	人数	654	723	207	9	33	1626	
	(%)	40.2	44.5	12.7	0.6	2.0	100.0	
仕事の状況	専業主婦	人数	307	245	45	1	3	601
	(%)	<b>51.1</b>	40.8	7.5	0.2	0.5	100.0	
フルタイム	人数	52	120	66	7	20	265	
	(%)	<b>19.6</b>	45.3	24.9	2.6	7.5	100.0	
パート・アルバイト	人数	243	298	83	1	7	632	
	(%)	<b>38.4</b>	47.2	13.1	0.2	1.1	100.0	
そのほか	人数	52	60	13	-	3	128	
	(%)	40.6	46.9	10.2	-	2.3	100.0	
全体	人数	650	719	207	9	33	1618	
	(%)	40.2	44.4	12.8	0.6	2.0	100.0	
家族構成	二世代	人数	531	576	154	5	16	1282
	(%)	41.4	44.9	12.0	0.4	1.2	100.0	
三世代	人数	112	124	46	3	14	299	
	(%)	37.5	41.5	15.4	1.0	4.7	100.0	
そのほか	人数	7	19	7	1	3	37	
	(%)	18.9	51.4	18.9	2.7	8.1	100.0	

## 3 料理を教わった人について

料理を教わった人について複数回答で得た結果を表3に示した。親の割合が高く82.0%、次いで栄養教諭、30.8%であった。保護者の仕事の状況別では、差はみられなかった。親の割合が高かったことは、保護者は料理を受け継いできたことになる。学校等の授業や身近な人たちよりも栄養教諭から教わったとの回答が多かったのは、注目すべき事柄である。この結果は、自己の体験が長子等の子を通しての情報かは不明であるが、食育基本法制定以来の栄養教諭の食育の働きかけや存在が保護者に有用な情報を提供していることが明らかになった。

表3 料理を教わった人

(複数回答)

		料理を教わった人										
仕事の状況		親	兄弟	学校の先生 (小・中)	友達	バイト	授業(高・大)	祖父母	料理教室	栄養教諭	その他	合計
全体	人数	913	38	96	62	57	113	104	113	343	1	1113
	(%)	82.0	3.4	8.6	5.6	5.1	10.2	9.3	10.2	30.8	0.1	100.0
専業主婦	人数	427	16	53	27	27	54	45	55	152	-	496
	(%)	<b>86.1</b>	3.2	<b>10.7</b>	5.4	5.4	<b>10.9</b>	9.1	<b>11.1</b>	<b>30.6</b>	-	100.0
フルタイム	人数	93	3	9	5	5	12	6	11	35	-	121
	(%)	<b>76.9</b>	2.5	7.4	4.1	4.1	<b>9.9</b>	5.0	9.1	<b>28.9</b>	-	100.0
パート・アルバイト	人数	337	16	31	26	22	42	51	38	129	1	420
	(%)	<b>80.2</b>	3.8	7.4	6.2	5.2	<b>10.0</b>	<b>12.1</b>	9.0	<b>30.7</b>	0.2	100.0
その他	人数	56	3	3	4	3	5	2	9	27	-	76
	(%)	73.7	3.9	3.9	5.3	3.9	6.6	2.6	11.8	35.5	-	100.0

表4 惣菜・レトルト・冷凍食品の利用

		惣菜利用						合計
仕事の状況		よく利用する	時々利用する	たまに利用する	あまり利用しない	ほとんど利用しない	利用したことがない	
全体	人数	116	467	612	244	181	10	1630
	(%)	7.1	28.7	37.5	15.0	11.1	0.6	100.0
専業主婦	人数	35	153	250	86	75	4	603
	(%)	5.8	25.4	<b>41.5</b>	14.3	12.4	0.7	100.0
惣菜利用 フルタイム	人数	34	81	81	43	25	2	266
	(%)	<b>12.8</b>	30.5	30.5	16.2	9.4	0.8	100.0
パート・アルバイト	人数	38	200	231	92	68	4	633
	(%)	6.0	31.6	<b>36.5</b>	14.5	10.7	0.6	100.0
その他	人数	9	33	50	23	13	-	128
	(%)	7.0	25.8	39.1	18.0	10.2	-	100.0
全体	人数	65	378	642	291	241	13	1630
	(%)	4.0	23.2	39.4	17.9	14.8	0.8	100.0
専業主婦	人数	17	117	260	114	88	7	603
	(%)	2.8	19.4	<b>43.1</b>	18.9	14.6	1.2	100.0
レトルト フルタイム	人数	20	74	85	46	40	1	266
	(%)	7.5	27.8	32.0	17.3	15.0	0.4	100.0
パート・アルバイト	人数	25	166	245	104	89	4	633
	(%)	3.9	26.2	38.7	16.4	14.1	0.6	100.0
その他	人数	3	21	52	27	24	1	128
	(%)	2.3	16.4	40.6	21.1	18.8	0.8	100.0
全体	人数	169	417	575	221	221	23	1626
	(%)	10.4	25.6	35.4	13.6	13.6	1.4	100.0
専業主婦	人数	44	139	233	89	88	7	600
	(%)	7.3	23.2	<b>38.8</b>	14.8	14.7	1.2	100.0
冷凍食品 フルタイム	人数	44	70	80	30	39	3	266
	(%)	<b>16.5</b>	26.3	30.1	11.3	14.7	1.1	100.0
パート・アルバイト	人数	70	187	214	78	74	9	632
	(%)	11.1	29.6	<b>33.9</b>	12.3	11.7	1.4	100.0
その他	人数	11	21	48	24	20	4	128
	(%)	8.6	16.4	37.5	18.8	15.6	3.1	100.0

## 4 惣菜・レトルト・冷凍食品の利用について

惣菜・レトルト・冷凍食品の利用については、表4に示す通りである。「よく利用する」・「時々利用する」を合わせると、3種いずれもフルタイム、パート・アルバイト、専業主婦の順であった。3種の中では、惣菜・冷凍食品において40%を超えていた。よく利用されている料理では、惣菜は揚げ物、レトルトはパスタソース、冷凍食品は、うどん・そばや弁当のおかずが挙げられた。3食の中でいつ利用するかについては、惣菜は夕食、レトルトは昼食、冷凍食品は昼食、弁当での利用が多かった。

表5 献立作成決定理由

仕事の状況	献立作成決定理由																	合計	
	ネットレシピ	子どもの好み	テレビ番組	雑誌	友達からの口コミ	夫の好み	自分の好み	野菜を多くとること	特売情報	栄養バランス	その日の体調	簡単に作れること	時間がからないうこと	カロリーを抑えること	片付けが簡単なこと	満足感が得られること	特にない		その他
全体	人数 239	366	5	12	1	32	124	123	78	253	42	192	1	2	31	39	65	6	1611
	(%) 14.8	22.7	0.3	0.7	0.1	2.0	7.7	7.6	4.8	15.7	2.6	11.9	0.1	0.1	1.9	2.4	4.0	0.4	100.0
専業主婦	人数 87	136	3	6	-	15	42	50	38	107	18	44	1	-	12	12	29	1	601
	(%) 14.5	22.6	0.5	1.0	-	2.5	7.0	8.3	6.3	17.8	3.0	7.3	0.2	-	2.0	2.0	4.8	0.2	100.0
フルタイム	人数 28	54	1	2	1	4	23	23	6	41	3	55	-	-	2	10	6	-	259
	(%) 10.8	20.8	0.4	0.8	0.4	1.5	8.9	8.9	2.3	15.8	1.2	21.2	-	-	0.8	3.9	2.3	-	100.0
パート・アルバイト	人数 105	152	1	4	-	13	51	39	29	78	17	81	-	2	12	15	23	4	626
	(%) 16.8	24.3	0.2	0.6	-	2.1	8.1	6.2	4.6	12.5	2.7	12.9	-	0.3	1.9	2.4	3.7	0.6	100.0
その他	人数 19	24	-	-	-	-	8	11	5	27	4	12	-	-	5	2	7	1	125
	(%) 15.2	19.2	-	-	-	-	6.4	8.8	4.0	21.6	3.2	9.6	-	-	4.0	1.6	5.6	0.8	100.0

5 献立作成の決定について

献立を決定する要因については、表5に示す通り、一番に挙げられたのは、子どもの好みであり、夫・自分より高い割合であった。次いで、栄養バランス、簡単に作れることが挙げられた。仕事の状況からみると、フルタイムは栄養バランスより、簡単に作れることが優先されており、調理時間の短縮が生活内の課題であることが明らかになった。全般に献立内容についての情報は、ネットレシピから得ており、活字である雑誌・特売情報やテレビ番組などからの割合は低かった。子ども中心の献立は、料理内容の幅が狭まる可能性があり、栄養バランスが取れるか懸念される。

表6 だしについて

仕事の状況	だし汁			だしをとる材料							合計
	だし汁をとる	だし汁をとらない	合計	かつお	昆布	しいたけ	煮干し	顆粒だし	だしパック	その他	
全体	人数 622	996	1618	378	369	181	147	928	580	39	1419
	(%) 38.4	61.6	100.0	26.6	26.0	12.8	10.4	65.4	40.9	2.7	100.0
専業主婦	人数 250	349	599	147	149	66	60	354	215	15	526
	(%) 41.7	58.3	100.0	27.9	28.3	12.5	11.4	67.3	40.9	2.9	100.0
フルタイム	人数 100	162	262	58	57	30	25	153	104	4	237
	(%) 38.2	61.8	100.0	24.5	24.1	12.7	10.5	64.6	43.9	1.7	100.0
パート・アルバイト	人数 214	416	630	140	121	60	48	357	220	11	548
	(%) 34.0	66.0	100.0	25.5	22.1	10.9	8.8	65.1	40.1	2.0	100.0
その他	人数 58	69	127	33	42	25	14	64	41	9	108
	(%) 45.7	54.3	100.0	30.6	38.9	23.1	13.0	59.3	38.0	8.3	100.0

6 だし汁について

調理の際にだし汁をとるかどうかについて、表6に示した。60%近くのものにとらないと答えた。仕事の状況からみると専業主婦の41.7%がだしをとっていたが、フルタイムと大きな差はなかった。しかし、献立決定因子で簡便化を重視するフルタイムのだしをとる割合が低くなかったことは評価される。だしをとる場合の食材を尋ねたところ、かつお節、こんぶなどの素材ではなく、混合された「だしパック」使用の割合が40%程度みられた。しかし、圧倒的に顆粒だしの利用が多く、天然の旨味ではない科学的な味に慣れていることは子供たちの味覚を育てる意味ではあまり感心できないと思われる。近年の和食文化、だしの文化は保護者の年代には浸透していないことが分かった。だしの素材は、かつお、昆布が認知されており、しいたけ、煮干しの割合は低かった。

表7 子どもと一緒に料理をするか

仕事の状況		子どもと一緒に料理するか			どんな場面で一緒に料理をするか				
		はい	いいえ	合計	うちで手伝いながら一緒に作る	行事で一緒にいつ来る	料理教室で一緒に作る	そのほか	合計
全体	人数	1254	368	1622	1165	174	34	26	1254
	(%)	77.3	22.7	100.0	92.9	13.9	2.7	2.1	100.0
専業主婦	人数	475	124	599	435	68	15	16	474
	(%)	79.3	20.7	100.0	91.8	14.3	3.2	3.4	100.0
フルタイム	人数	195	69	264	187	28	8	1	195
	(%)	73.9	26.1	100.0	95.9	14.4	4.1	0.5	100.0
パート・アルバイト	人数	489	142	631	453	70	11	6	491
	(%)	77.5	22.5	100.0	92.3	14.3	2.2	1.2	100.0
そのほか	人数	95	33	128	90	8	-	3	94
	(%)	74.2	25.8	100.0	95.7	8.5	-	3.2	100.0

## 7 子どもと一緒に料理をするかどうか

子どもと一緒に料理をするかどうかについて表7に示した。はいと答えた人は80%弱であった。どんな場面で料理をするかについて尋ねたところ、うちで手伝いながらと一緒に調理をするという回答90%以上と高かった。フルタイムは献立決定要因において簡便化について割合が高かったが、忙しい時間の中でも子どもとの時間を設けていることは評価できる事柄である。料理教室など家庭以外の場所で料理をすることは無いが、園などでの行事で作ることもあるのかについては15%ほどあるとの回答があった。

## 8 料理の伝承について

料理の伝承の有無について、表8に示した。料理を伝承していこうという意識は、60%弱、どちらでもないと答えた割合は40%弱で、料理を伝え継ぐ事について、意識は高くないと推測された。

近年、料理の伝承率はあまり高くないといわれている。日本スポーツ振興センターの食生活調査<sup>8)</sup>によると、教員側から家庭で食に関して教えてほしいことでは、身支度や手洗いなど衛生的な事柄、偏食をしないで食べることで、感謝の気持ちで食事をする、箸の使い方などが挙げられているが、料理の伝承の割合はとても低い。

どの家庭でも、それぞれに培われた味や季節ごとによく作る料理やカレーのような年中作る料理、誕生日にはいつも作られる料理など、場面ごとに思い出にもつながる料理があると思われるが、親から子へと受け継ぐ意識が薄いことは、とても残念である。それぞれの時代背景や生活の中から生まれ出た料理が生まれていると考えられるため、各家庭の料理、地域の料理が継がれていくことを

表8 料理の伝承 について

仕事の状況		料理の伝承			合計
		はい	どちらでもない	いいえ	
全体	人数	921	612	85	1618
	(%)	56.9	37.8	5.3	100.0
専業主婦	人数	346	216	35	597
	(%)	58.0	36.2	5.9	100.0
フルタイム	人数	153	89	21	263
	(%)	58.2	33.8	8.0	100.0
パート・アルバイト	人数	352	257	21	630
	(%)	55.9	40.8	3.3	100.0
そのほか	人数	70	50	8	128
	(%)	54.7	39.1	6.3	100.0

望みたい。そのためには、家庭料理だけではなく、だしなどの和食の文化や郷土料理など、地産地消も含めた地域の食習慣の成り立ち等についても情報を伝え、それを実践の場をつくる必要があると思われる。

## 9 魚料理の頻度と調理法

水産庁の調査<sup>6)</sup>や国民健康・栄養調査<sup>5)</sup>によると、今回のアンケート対象者である保護者は、肉料理が多く、魚料理は少ない、いわゆる「魚離れ」の年代といわれている。そこで、魚料理の頻度や調理法などについて回答を得た。魚を食べる頻度を表9に示した。魚料理を食べる頻度は、3日1回ないしは1週間に1回と非常に少ない状況であった。

表9 魚料理を食べる頻度（1週間）

		魚を食べる頻度(1週間)						
仕事の状況		ほとんど毎日	1週間に4回ほど	2日に1回	3日に1回	1週間に1回	ほとんど食べない	合計
全体	人数	22	101	225	712	476	86	1622
	(%)	1.4	6.2	13.9	43.9	29.3	5.3	100.0
専業主婦	人数	9	38	96	272	162	22	599
	(%)	1.5	6.3	16.0	45.4	27.0	3.7	100.0
フルタイム	人数	5	16	34	110	83	16	264
	(%)	1.9	6.1	12.9	41.7	31.4	6.1	100.0
パート・アルバイト	人数	8	36	75	270	199	43	631
	(%)	1.3	5.7	11.9	42.8	31.5	6.8	100.0
その他	人数	-	11	20	60	32	5	128
	(%)	-	8.6	15.6	46.9	25.0	3.9	100.0

表10 魚を食べない理由

		魚を食べない理由							
仕事の状況	面倒くさい	調理法がわからない	骨があるから	生臭い	おかずにならない	ほとんど肉で済みます	その他	合計	
全体	101	58	85	65	32	191	215	547	
	18.5	10.6	15.5	11.9	5.9	34.9	39.3	100.0	
専業主婦	28	24	32	23	10	57	79	182	
	15.4	13.2	17.6	12.6	5.5	31.3	43.4	100.0	
フルタイム	22	11	16	8	6	40	38	97	
	22.7	11.3	16.5	8.2	6.2	41.2	39.2	100.0	
パート・アルバイト	43	20	33	30	14	83	83	231	
	18.6	8.7	14.3	13.0	6.1	35.9	35.9	100.0	
その他	8	3	4	4	2	11	15	37	
	21.6	8.1	10.8	10.8	5.4	29.7	40.5	100.0	

魚料理を食べない理由（複数回答）を表10に示す。一番割合の多かったのは、「ほとんど肉で済みます」という理由であった。これは、フルタイムで41.2%であった。パート・アルバイトで35.9%、専業主婦でも31.3%であり、魚が食べられていない現状が明らかとなった。

従来理由とされてきた「面倒である」、「調理法がわからない」、「骨がある」などは、低い割合であった。これは、想定を超えるもので、肉があれば魚はいらないとすでに日常的に魚を食べない

習慣が身についていることを示したものであり、魚を食べない理由すら考えたことがないことが明らかになった。週に1回～2回食す魚を購入するときの状態は、表11に示すようで、切り身が多かった。次いでさしみを購入しており、下調理済み・調理済みは購入されていなかった。家計調査<sup>9)</sup>によると岐阜市は和食、洋食、中華のどれをとっても外食率が高く、すしなどの外食産業に対する消費金額は高い。さらに、魚介類の消費金額は全国で47位と下位に位置している。岐阜県は内陸県であり、海産の魚介類が入手困難であった歴史が背景にあるのかもしれない。しかし、刺身の盛り合わせは比較的上位にあり、魚はあまり調理をせず、食する傾向があると推測された。

表11 購入する魚の状態

仕事の状況		購入する魚の状態							合計
		刺身	切り身	三枚おろし	下調理済み	干物	調理済み	そのほか	
全体	人数	281	964	88	76	167	19	22	1617
	(%)	17.4	59.6	5.4	4.7	10.3	1.2	1.4	100.0
専業主婦	人数	91	385	32	25	54	3	6	596
	(%)	15.3	64.6	5.4	4.2	9.1	0.5	1.0	100.0
フルタイム	人数	60	133	12	18	29	6	4	262
	(%)	22.9	50.8	4.6	6.9	11.1	2.3	1.5	100.0
パート・アルバイト	人数	108	364	40	29	73	8	10	632
	(%)	17.1	57.6	6.3	4.6	11.6	1.3	1.6	100.0
そのほか	人数	22	82	4	4	11	2	2	127
	(%)	17.3	64.6	3.1	3.1	8.7	1.6	1.6	100.0

魚料理でよく用いる調理法について複数回答で尋ねた結果を表12に示す。「焼く・煮る」が主で、次いで、「揚げる」という順であった。調理工程の少ない料理法が多く用いられていたが、「炒める」調理法の割合は低かった。また、蒸す・電子レンジ、オープン・オーブントースターなど簡便化につながる調理器具を用いた方法は、あまり使われていなかった。

表12 魚料理でよく用いる調理法

仕事の状況		魚料理でよく用いる調理法										合計
		炒める	煮る	焼く	揚げる	蒸す	電子レンジ	オープン	オーブントースター	無水	その他	
全体	人数	63	1034	1552	498	142	37	79	85	5	24	1621
	(%)	3.9	63.8	95.7	30.7	8.8	2.3	4.9	5.2	0.3	1.5	100.0
専業主婦	人数	23	399	577	201	62	15	33	35	2	9	598
	(%)	3.8	66.7	96.5	33.6	10.4	2.5	5.5	5.9	0.3	1.5	100.0
フルタイム	人数	9	156	245	59	16	5	15	15	1	5	264
	(%)	3.4	59.1	92.8	22.3	6.1	1.9	5.7	5.7	0.4	1.9	100.0
パート・アルバイト	人数	24	386	608	196	52	13	24	31	2	9	631
	(%)	3.8	61.2	96.4	31.1	8.2	2.1	3.8	4.9	0.3	1.4	100.0
そのほか	人数	7	93	122	42	12	4	7	4	-	1	128
	(%)	5.5	72.7	95.3	32.8	9.4	3.1	5.5	3.1	-	0.8	100.0

## 10 肉料理の頻度・調理法

肉料理の頻度を表13に示した。魚料理とは対照的でほとんど毎日と週4日をあわせると50%を超える高い割合であった。これは、職業を持つ・持たないにかかわらず同様の傾向であった。特にパート・アルバイトでは60%を超える割合であった。

肉料理でよくする調理法を表14に示した。肉料理では、魚料理でよく用いる調理法で割合の低



かった「炒める」調理法の割合が高かった。

肉料理・魚料理とも、「焼く」が一番であるが、魚料理は次いで「煮る」、肉料理は「炒める」、「揚げる」が続き、それぞれで、調理法が異なっており、肉料理のほうが、調理法にバリエーションがあることがあきらかになった。

表 1 3 肉料理の頻度

仕事の状況	肉料理の頻度						合計	
	ほとんど毎日	1週間に4回ほど	2日に1回ほど	3日に1回ほど	1週間に1回程度	ほとんど食べない		
全体	人数 (%)	379 24.6	500 32.5	454 29.5	182 11.8	19 1.2	5 0.3	1539 100.0
専業主婦	人数 (%)	136 23.8	185 32.3	172 30.1	73 12.8	5 0.9	1 0.2	572 100.0
フルタイム	人数 (%)	68 27.2	70 28.0	80 32.0	25 10.0	6 2.4	1 0.4	250 100.0
パート・アルバイト	人数 (%)	158 26.4	202 33.8	165 27.6	64 10.7	6 1.0	3 0.5	598 100.0
そのほか	人数 (%)	17 14.3	43 36.1	37 31.1	20 16.8	2 1.7	-	119 100.0

表 1 4 肉料理でよくする調理法

仕事の状況	肉料理をする場合、よくする調理法											合計
	炒める	煮る	焼く	揚げる	蒸す	電子レンジ	オープン	オープントースター	無水	その他		
全体	人数 (%)	1265 78.1	485 29.9	1231 76.0	705 43.5	144 8.9	58 3.6	94 5.8	19 1.2	6 0.4	22 1.4	1620 100.0
専業主婦	人数 (%)	473 79.2	198 33.2	458 76.7	265 44.4	57 9.5	23 3.9	42 7.0	6 1.0	3 0.5	11 1.8	597 100.0
フルタイム	人数 (%)	201 76.1	66 25.0	197 74.6	105 39.8	22 8.3	9 3.4	16 6.1	6 2.3	-	4 1.5	264 100.0
パート・アルバイト	人数 (%)	499 79.1	181 28.7	475 75.3	282 44.7	49 7.8	23 3.6	27 4.3	4 0.6	2 0.3	4 0.6	631 100.0
そのほか	人数 (%)	92 71.9	40 31.3	101 78.9	53 41.4	16 12.5	3 2.3	9 7.0	3 2.3	1 0.8	3 2.3	128 100.0

11 よく使う調理器具

よく使う調理器具について表 15 に示した。フライパンが 90%以上、それ以外の調理器具はほとんど使われていないことが分かった。肉料理の調理法に挙げられた「焼く」「炒める」「揚げる」バリエーションをフライパンでこなしていることになり、調理工程の複雑ではない料理が作られていることが推測された。また、複数のフライパンを使えば別だが、鍋の使陽もすくないため、茹での、煮物、汁物などの出現も少ないことが明らかとなった。

表 1 5 よく使う調理器具

仕事の状況	よく使う調理器具							合計	
	フライパン	鍋	揚げなべ	グリル	電子レンジ	オープン	その他		
全体	人数 (%)	1476 91.1	99 6.1	23 1.4	14 0.9	7 0.4	-	2 0.1	1621 100.0
専業主婦	人数 (%)	545 91.0	39 6.5	9 1.5	3 0.5	3 0.5	-	-	599 100.0
フルタイム	人数 (%)	236 90.1	20 7.6	1 0.4	2 0.8	2 0.8	-	1 0.4	262 100.0
パート・アルバイト	人数 (%)	584 92.4	28 4.4	12 1.9	7 1.1	-	-	1 0.2	632 100.0
そのほか	人数 (%)	111 86.7	12 9.4	1 0.8	2 1.6	2 1.6	-	-	128 100.0

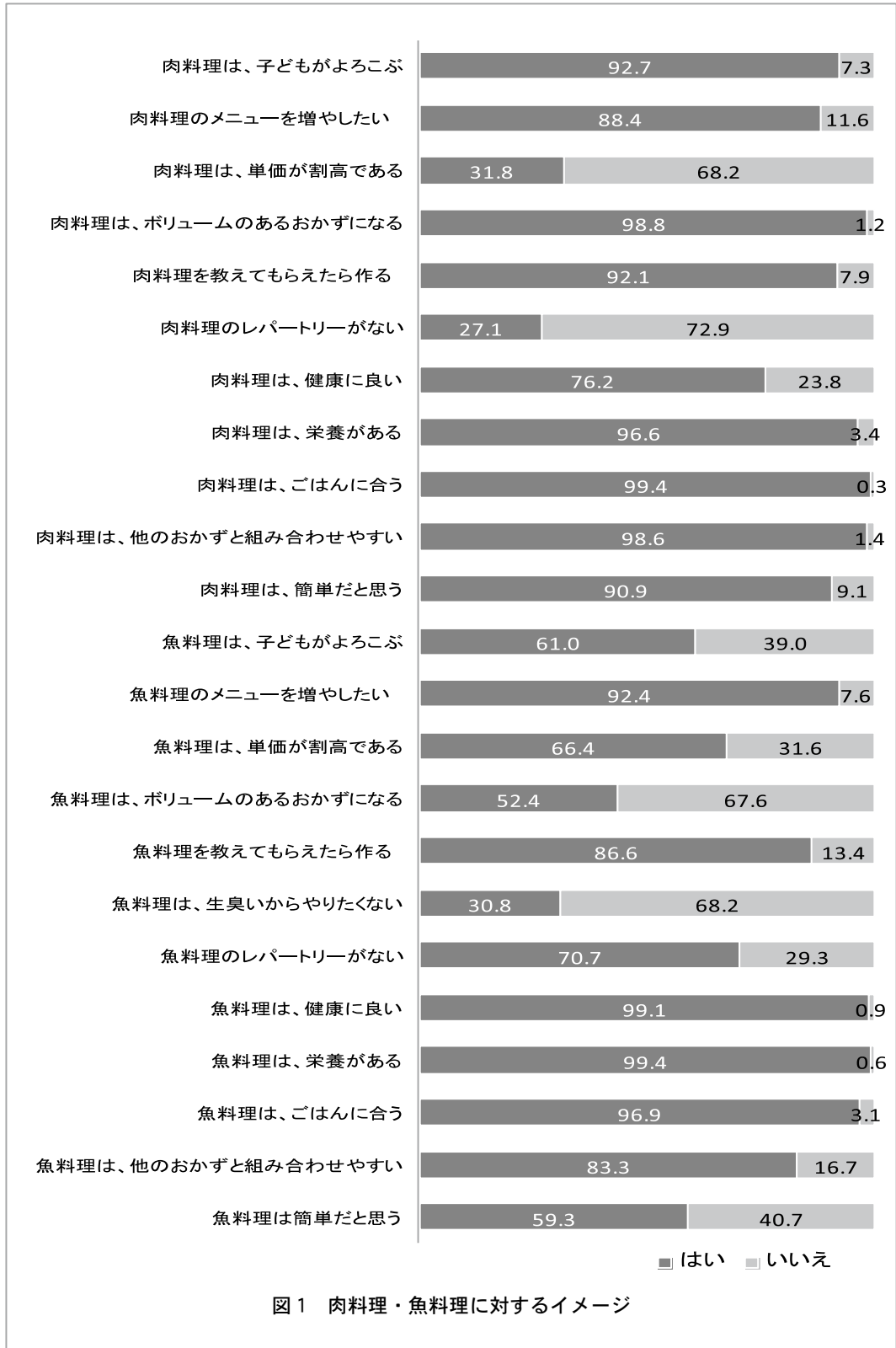


図1 肉料理・魚料理に対するイメージ

## 12 肉料理・魚料理のイメージ

肉料理・魚料理の頻度等を明らかにしてきたが、それぞれの料理についてのイメージを図1に示す。肉料理は、現状からみても子どもが喜ぶイメージを持っていた。栄養があり、簡単で、おかずとしてボリュームがあり、ご飯に合うのでメニューも積極的に増やしたいと考えている。魚料理は、肉料理と同様に、健康には良く、栄養もあり、ご飯にも合うが、子どもがあまり喜ばず、単価が割高で料理も簡単ではなく、ボリュームのあるおかずにはならないとイメージしている。食材としての評価は、肉と魚では差があった。調理面から、魚料理は生臭いからやりたくないと思っている。魚は健康面で評価はしているが、調理面、経済面、献立決定で一番の要因であった子どもの好みにおいて好まないとマイナスイメージが強いことが明らかになった。このイメージから、肉料理があれば魚料理は必要ないという頻度に対する裏付けが得られた。

## 13 家族で同じものを食べるかと共食について

現在、「こ食」が問題視されている。「こ食」は取り上げられ始めたころは一人で食べる「孤食」であったが、現在は6種の「こ食」があるといわれている。

その中で、家族がそれぞれ自分の好きなものを食べる個食は、食卓を囲んでいても同じ料理を食べるわけではないため、家族間の会話や食材や料理についてなどコミュニケーションがとりにくい現状があると考えられる。

そこで、朝食に家族で同じものを食べるかどうかについて表16に示した。同じものを食べると答えた割合は、50%を切っており、大人と子どもで食べるものが違うよりバラバラのものを食べる割合のほうが高い状況であった。

夕食の状況を表17に示した。夕食は同じものを食べる割合が90%程度あり、「個食」は少ないようであった。

食育推進計画<sup>2)</sup>では家族が食卓を囲む「共食」の割合を上げようと目標として掲げられている。同じものを食べなくても食卓を囲んでいればよいのか、食の在り方を考えさせられる現状である。朝食を共食している割合は、43.6%のフルタイムが一番多い状況であった。朝、子どもとともに大人も出かけることから共食の割合が3者の中で比較的高かったというのが現状であろう。専業主婦とパート・アルバイトは33%程度であったが、問題なのは同程度のバラバラで食べる割合である。

表16 朝食で家族全員同じものを食べるか

仕事の状況	朝食同じものを食べるか			合計
	はい	大人と子供で違う	バラバラ	
全体	人数 728	384	514	1626
	(%) 44.8	23.6	31.6	100.0
専業主婦	人数 288	143	170	601
	(%) 47.9	23.8	28.3	100.0
フルタイム	人数 119	57	90	266
	(%) 44.7	21.4	33.8	100.0
パート・アルバイト	人数 265	150	217	632
	(%) 41.9	23.7	34.3	100.0
その他	人数 56	34	37	127
	(%) 44.1	26.8	29.1	100.0

表17 夕食で家族全員同じものを食べるか

仕事の状況	夕食 同じメニューを食べるか			合計
	はい	大人と子供で違う	バラバラ	
全体	人数 1456	149	19	1624
	(%) 89.7	9.2	1.2	100.0
専業主婦	人数 539	53	9	601
	(%) 89.7	8.8	1.5	100.0
フルタイム	人数 240	23	3	266
	(%) 90.2	8.6	1.1	100.0
パート・アルバイト	人数 569	54	6	629
	(%) 90.5	8.6	1.0	100.0
その他	人数 108	19	1	128
	(%) 84.4	14.8	0.8	100.0

表18 朝食共食について

仕事の状況	朝食(朝食)			合計
	はい	大人と子供で違う	バラバラ	
全体	人数 565	499	549	1613
	(%) 35.0	30.9	34.0	100.0
専業主婦	人数 202	192	202	596
	(%) 33.9	32.2	33.9	100.0
フルタイム	人数 115	67	82	264
	(%) 43.6	25.4	31.1	100.0
パート・アルバイト	人数 206	204	216	626
	(%) 32.9	32.6	34.5	100.0
その他	人数 42	36	49	127
	(%) 33.1	28.3	38.6	100.0

食育白書<sup>10)</sup>では、30歳代の家族と一緒に共食ができない理由は、自分や家族の仕事が忙しいからを挙げている。食育白書では食事回数として表記しているが、本調査の割合も決して高いとは言えない。共働きを考えると朝は慌ただしい中、食卓を囲むことはなかなかむづかしいのかもしれない。しかし、情緒や精神発達の必要な幼児期であるため、家族のコミュニケーションを産み、楽しい食事につながる共食の割合を増やし、楽しめる食事、自立できる食の営みを構築する必要性があると感じられた。

## V 今後の食育に向けての検討

年長児を持つ保護者の食生活の実態を把握した結果、以下のような現状が明らかになった。1. 料理の手作り度が低い。2. 料理の情報をネットから入手しており、栄養バランス等より子どもの好み重視で献立を考えている。3. だしをとるなど手間については簡略化されており、料理の伝承についても消極的である。4. 子どもと一緒に料理の在り方については、お手伝いを通して料理を行っている。5. 家庭料理を伝え継ぐ意識は薄い。6. 魚料理のイメージが悪く、摂取回数が少ない。逆に肉料理はとても好感を持たれ、摂取量も多い。7. 料理法は、焼く、炒める、揚げるが多く、煮る、茹でる、蒸すは少ない。8. 調理器具はフライパンが主で、調理工程が簡単である料理を作る可能性が高い。9. 朝食におけるバラバラの個食が多く、共食の割合も低い。これらの結果から、幼児・保護者の両者に食育を行う必要性が高いことが示唆された。

しかし、保護者の食意識や食行動について変容を求めるのは、簡単なことではない。上記の9つの現状を「料理」・「調理」面、食に関する意識、食育で問題視されている項目、食に関する情報提供にまとめ、行動変容に結び付き改善できるよう先行研究も交え、検討することとした。

具体的には、(1) 幼児の味覚や食材に触れる幅を増やすための工夫、(2) 料理の伝承を含めた親子での料理体験、(3) 共食、(4) 保護者の食意識の向上を図るための情報提供の方法の4つの項目である。この4つの項目に対し、食育を行うのは保育職であることが多いことから、保育職側からのアプローチも含め、考察することとする。

### 1) 幼児の味覚や食材にふれる幅を増やすための工夫

今回の食生活調査では、幼稚園・保育園という園の種別よりも保護者の仕事の状況いわゆる就業に関しての差で検討した項目が多い。つまり、生活時間を含めた食環境の差である。

特に就労している母親についての食生活調査と食育については多くの先行研究で取り上げられており、本調査の対象者年齢である30～49歳までの女性について、平成27年国民栄養・健康調査結果<sup>5)</sup>では栄養バランスが取れていない、副菜の摂取が少ない、持ち帰り弁当・総菜の利用率が高い、栄養成分の表示では、エネルギーの数値を重視するという報告がなされている。また、NHK放送文化研究所が実施している「食生活に関する世論調査」<sup>11)</sup>では、若い年代の女性は、「おいしいもの」を選択して食べ、年齢が上がるほど「健康」を意識する。また、価格に敏感なもの若い年代であると報告しており、栄養バランスより嗜好を優先する様子がうかがえる。そのようなアンバランスで嗜好中心の年代に対する教育では、まず、健全な食生活について理解させる必要がある。健全な食生活に必要な要素は、食品の組み合わせと食べ方（調理法を含む）の理解である。食べ物を体内に入れるという行為を栄養素が入っている食材を料理し、その料理を食することで栄養素摂取を高め、成長と健康を保つ最速の方法であると同時に、すべての人の心を休め、育てるものであると理解することである。

しかし、現状は子ども中心の嗜好を満たす献立からの料理が中心となっており、栄養素面の理解

が不足しており、食材や料理の幅も狭まることが推測される。

このような現状に警鐘を鳴らす報告は国の施策や調査報告は多く、吉池<sup>12)</sup>は、将来の社会を担う子どもたち及びその保護者に食を通じた支援を行うことは長期的な社会投資と述べている。また、厚生労働省も「健康づくりのための食事パターン」<sup>13)</sup>を推進している他、竹下ら<sup>14)</sup>は母親の食育への関心の有無で子どもの食事・健康に強い影響を及ぼすため、家庭の食事情を把握した情報提供が必要だと述べている。国の施策である第3次食育推進計画（2016年3月）<sup>2)</sup>でも若い世代を中心とした食育が不十分であると考え、項目を設けている。さらに、木田ら<sup>15)</sup>は、専業主婦の場合、母親の偏食が幼児の偏食に影響を及ぼす他、食事作りの手伝いをさせないことが幼児の偏食と関連したとも報告している。

しかし、園での生活の中で新たに食に関する教育時間を設けるのは難しく、保育職が行う食育として一番良い媒体は、保育職も園児と同様に食す「給食」を用いることが身近で良い。給食という情報を通して保護者・幼児の食の状況を聞き取り、食育内容に反映していくことが必要である。ただし、保育職が食育を行う場合、教育する内容に不明な点があれば他職種である栄養士から情報を得て、正確な内容を伝えることが必須である。

園では、給食の盛り付け見本が置かれる場合が多いが、これはとても良いことで幼児に食材を伝え、栄養素とその働きを伝えることができる。給食は食教育媒体で、栄養士の協力体制も得やすい。栄養士は基準に基づき、栄養バランスや食材を豊富に使うことを考え給食を作っている。さらに自園調理の場合は、給食を作るところも見え、調理中の匂いも教室に届き、幼児の興味も得やすい。また、保護者は園に送迎で訪れるため、献立があらかじめ配布されることで情報を得、園での給食盛り付け見本で内容を見ることができ、子どもの食事量のやり取りや見本を見ることにより自分の量を勘案し、食材の使い方や料理内容など様々な要素を学ぶことができ、献立内容の幅も少しずつ広がることにつながる。

給食は、幼児の食育の中で重要な口腔環境も給食を通して支援することができる。大岡ら<sup>16)</sup>は咀嚼や自食に関して保護者の有訴割合は高い割合を示しており、年齢に応じて不安内容が変化すると述べている。給食では食材の大きさ等が変えられるため、年齢や咀嚼能力を考えた素材の大きさを学ぶにも最適であると考えられる。

## 2) 料理の伝承を含めた親子での料理体験

食材に触れることや幼児の味覚を作ることでは、様々な料理を食べること、作っているところを見る・体験することが必要である。これが食への関心に結びつき、料理の伝承につながっていく。今回の調査では、肉料理主体の食生活が明らかになったが、鍋を使う料理や調理法が体験されていないと推測され、だしをとることや茹でものが少ない現状があった。また、摂取回数が少ない魚料理を食することも大切である。

魚食の減少は、峯木らが述べている調査でも、家族の嗜好、母親の料理の得意度、食卓に上がる頻度によって幼児の嗜好も影響される<sup>17)</sup>と報告している。良質のたんぱく質摂取のほか、DHAやEPAといった体内で合成できない栄養素の摂取も影響がある。平木ら<sup>18)</sup>は、対象者は児童であるが、「おさかな丸ごと探検ノート」を使い、調理やスーパーなど計画した体験を行うことで「作り・食べる」ことから興味関心を持たせている。肉料理だけではなく、魚料理を食べる方法が簡単で、栄養バランスがとれた幼児の喜ぶ味付けや調理法があることを教えることが必要である。堀田<sup>19)</sup>は、幼稚園児と父親の調理体験教室により親子とも食経験が豊かになることを述べている。筆者も、親子クッキングを通して淡水魚調理を実施してきた<sup>20)</sup>。参加した子どもは嬉々として魚を触り、調理

にも携わった。自分で調理した魚料理を完食し、楽しむこともできている。さらに、この料理教室で用いたのは、アユであった。アユは岐阜県の県魚であり、世界農業遺産に指定されており、この観点からの解説も同時に行い、好評であった。何事も経験することが大切であり、各園でプログラムを組んで数回コースで学ぶとよい。その中でなぜ、この食材が給食で出されるのかを食文化の立場から説明することも大切で、地元の食材のことや季節ごとに採れる食材について学ぶことが食についての関心を深めると思われ、有意義である。改めて、クッキング等の体験を通じた教育を提唱したい。

食育白書でも述べている保護者と子どもの関わりについては、就学前の子供に対する食育の推進で、食を通じた保育所機能の開放や、相談援助、食を通じた子育て家庭の交流の場を提供するなど5項目を掲げている。また、岡ら<sup>21)</sup>は、保育者と協力した個別指導や情報提供の仕方の見直しを挙げている。名村ら<sup>22)</sup>は、食事のあいさつ、買い物への同行、保護者の食物栽培経験は園児の食への関心の深まりと関連性があると報告している。また、前大道らは、保護者の食意識・育児について、心がけ負担に思わない、バランスの取れた食事をすると知識と技術があると関連性があり、富岡や<sup>23)</sup>山口も同様に母親の食意識の高さが子供に影響をおよぼすと述べている。親子で楽しみ、ともに関心を高める園での行事、料理教室など様々なシーンを提供することが大切なことである。

### 3) 共食について

共食については、それぞれの生活環境が影響する。孤食・個食などの食に関する問題点が指摘される中、会退ら<sup>24)</sup>は共食頻度と良好な精神的健康状態の関連性、食事内容・質との関連性を指摘する報告が多かったと報告している。幼児期は、言語・脳の発達が旺盛な時期であり、その食経験は終生影響されるともいわれ、精神的な安定のためには非常に大切な時期でもある。共食などの保護者と幼児の共通体験を通して培われる精神発達についての講話を行うことや、給食だよりなどの園からの食の現状と問題点についての情報提供を行うなど共食の意義を理解できるような試みが大切である。

### 4) 保護者の食意識の向上を図るための情報提供の方法

食意識を向上させるためには、栄養面、健康面や子どもの発達(身体・精神)についての情報提供が欠かせない。「なぜ、食事に気を付けなければいけないのか」を理解できない限り、改善の動機につながらないからである。上記に身近な給食での食情報提供及び、食教育のために給食を取り上げることを提案したが、保護者に伝える情報では、動画や画像を利用する方が情報収集の現状と合致する部分が多いと思われる。調査結果でも保護者の料理の情報源はネット情報の割合は高かった。給食を媒体利用するならば実施給食を画像として配信し、子どもの感想を含め栄養・使用食材・調理法などの情報を伝達する。時々、給食試食会などを行い、幼児の食の現状や味付けの仕方・量などの情報を提供する。現在の給食だよりは、文字中心である。今後は保護者支援のツールとして動画などを活用すべきである。情報は子どもと見ることもでき共通の話題も増え、食について関心が持てると考える。

幼児に対しての情報食育では、菅原ら<sup>25)</sup>がタブレットの食育を提唱しているが、経費がかかることや幼児の年齢によって理解度も違うと推察される。また、身近にあるものから食育を行っていく方が知識の浸透率もよい。

しかし情報提供に関し、冒頭にも述べたが保育職が行う食育は専門的な知識が浅い場合も多く、保育園・幼稚園でも実施の状況が異なる。金田ら<sup>4)</sup>は、幼稚園教諭はマナーや食べ物に関する知識はある程度持てるが、栄養についての知識を持ちたいと望んでおり、食育のスキルに課題が見ら

れると述べている。また、久保田<sup>26)</sup>は、出前授業も実施しているが、出前授業にでると現場の教員の食に対する指導能力がないことを挙げている。このような支援を行うときには、きちんとした情報を幼児及び保護者に伝えられるように保育者の知識・料理経験等も重要な要素であるため、管理栄養士・栄養士の他職種との協働や教育機関等で保育者向けの栄養学や調理法等を含めた食教育を実施することが急務であることも含み置きたい。

## VI まとめ

平成28年に幼稚園・保育園の年長児の保護者に対し実施した食生活調査の現状と問題点から、保護者および園児に対し、保育職から実施可能な食育の方向性及び方法を検討した。

今回の調査から得られた食の現状から、両者に対し食育を実施することが急務であることが明らかとなった。成長著しい幼児期の子どもたちに食環境を整えることはとても必要であるが、保護者の影響を受けやすい共食や保護者自身が簡便化に傾いている調理経験等は一気に変えることは難しく、給食等両者に身近な媒体を使用し、地道な食育活動が必要であると思われた。

特に保護者に向けての情報提供が必要であり、給食情報等の利用と合わせ、管理栄養士・栄養士との協働による情報提供の仕方や保育士・幼稚園教諭への食教育も同時に進めることも今後の課題である。

保護者及び家庭の食についての背景を理解しながら、少しずつ食意識を高め、より健やかで成長に見合った食事・食習慣を養うことができるよう効率的かつ具体的な教育方法の提示と媒体等を検討し、提供していくことは、幼児の食育推進の一助となるものと考えられる。

## 謝辞

本調査に対し、ご協力いただきました幼稚園・保育園その関係者の皆様と、保護者の皆様に深く感謝いたします。

なお、この研究は平成28年岐阜聖徳学園大学短期大学部研究助成を受け、実施した内容の一部である。

## 参考文献

- 1) 食育基本法（平成17年法律第63号）
- 2) 農林水産省．第3次食育基本推進計画2016
- 3) 保育所保育指針（厚生労働省平成30年告示）
- 4) 金田直子、子安愛、春木敏：幼稚園教諭の年代別にみた食生活実態と食育実施の関連．栄養学雑誌，Vol.74 No3, pp 69-79；2016
- 5) 厚生労働省健康局．平成27年国民健康・栄養調査結果，pp 48-50, 2015  
<https://www.mhlw.go.jp/bunya/kenkou/eiyoudl/h27-houkoku.pdf>（2018年8月20日）
- 6) 平成20年水産白書：水産庁，第1章 特集2—子どもを通じて見える日本の食卓—  
第1節 魚離れの進行と子どもの魚離れがもたらす影響，pp 1-9, 2008  
[www.jfa.maff.go.jp/j/kikaku/wpaper/h20/pdf/h\\_1\\_2\\_1.pdf](http://www.jfa.maff.go.jp/j/kikaku/wpaper/h20/pdf/h_1_2_1.pdf)（2018年8月24日）
- 7) 戸塚清子、峯木真知子：魚介類およびその料理に対する全国保育園児の嗜好の変遷—1996年～2012年調査—．日本食生活学会 第27巻 第1号，pp 31-39；2016
- 8) 独立行政法人日本スポーツ振興センター，平成22年度 児童生徒の食生活調査  
【食生活実態調査編】，p 350, p 357

- 9) 家計調査（二人以上の世帯）品目別都道府県庁所在地及び政令指定都市ランキング（平成27年～29年平均），総務省統計局，2018年9月5日  
[www.stat.go.jp/data/kakei/5.html](http://www.stat.go.jp/data/kakei/5.html)
- 10) 農林水産省．平成29年度食育白書．pp 54-56  
[www.maff.go.jp/j/syokuiku/wpaper/h29\\_wpaper.html](http://www.maff.go.jp/j/syokuiku/wpaper/h29_wpaper.html) 2018年9月10日
- 11) 村田ひろ子、政木みき、萩原潤治：調査からみえる日本人の食卓：食生活に関する世論調査．NHK放送文化研究所．放送研究と調査 66（10），pp 54-83，2016-10
- 12) 吉池信男：乳児期における食の課題と対策，今後の方向性．保健医療科学，Vol. 66 No.6. pp 566-573；2017
- 13) 厚生労働省健康局がん対策課・健康増進課 栄養指導室．健康づくりのための食事パターンの考え方と普及；2015. 8. 7  
<https://www.mhlw.go.jp/file/04-Houdouhappyou-10904750-Kenkoukyoku-Gantaisakukenkouzoushinka/0000094398.pdf> 2018年9月10日
- 14) 竹下登紀子、小嶋汐美、大村雅美、白木まさ子：幼児の食・生活習慣・健康についての横断調査～母親の食育の有無による検討～，日本栄養士会雑誌 第59巻 第8号 pp 24-32；2016
- 15) 木田春代、武田文、門間貴史、朴峠周子、浅沼徹、藤原愛子、香田泰子：母親の就業状況別にみた幼児の偏食とその関連要因．民族衛生，81（1）：3-14；2015
- 16) 大岡貴史、坂田美恵子、野本富枝、村田尚道、内海明美、弘中祥司、小倉草、向井美恵：乳幼児の食事や口腔内の状況に関する保護者の疑問や不安についての実態調査．口腔衛生会誌 61，pp 551-562；2011
- 17) 峯木真知子、棚橋伸子、戸塚清子：魚介類およびその料理に対する全国保育園児の嗜好（2001年）－肉類に対する嗜好との比較－．日本家政学会誌 Vol. 56 No. 12. pp 857-865；2005
- 18) 平本福子、高橋あゆみ、江口茉希、高科祐希：「さかな丸ごと探検ノート」を活用した食教育プログラムの開発－魚料理作りとスーパーマーケット・仲卸市場探検を組み合わせたプログラム－：生活環境科学研究所研究報告 第45巻. pp 17-26；2013
- 19) 堀田千鶴子：幼稚園児と父親に対する食育活動－調理体験教室における効果－：日本食育学会誌 第8巻 第1号. pp19-27；2014
- 20) 西脇泰子：親子料理教室の在り方と今後の食育．岐阜聖徳学園大学短期大学部紀要 第49集 pp 57-70；2017
- 21) 岡智代、福元芳子、小嶋百合子、久野一恵：家庭における食育の取り組みの違いによる子どもの食行動の違い．西九州大学健康福祉学部紀要 41巻. pp 1-5；2011
- 22) 名村靖子、東根裕子、奥田豊子：保護者の食意識が幼稚園児の食生活、食関心に及ぼす影響．大阪教育大学紀要Ⅱ社会科学・生活科学 57巻 2号. pp 27-36；2009
- 23) 富岡文枝：幼児への食教育と両親の食意識及び食行動との関わり，栄養学雑誌，（1），pp 25-36；1999
- 24) 會退友美、衛藤久美：共食行動と健康・栄養状態ならびに食物・栄養素摂取との関連．日本健康教育学会誌．23巻 4号，pp 279-289；2015
- 25) 菅原佳菜子、鈴木優：食生活の習慣を身につけさせる幼児向け食育支援システム．状処理学会インタラクシオン，pp 1039-1042；2018/09/30
- 26) 久保田弘道、吉光和敏：小中学校や水産物産地での食育普及に関する研究．一般財団法人漁港漁場漁村総合研究所．平成26年度研究助成；2014  
[www.jifc.or.jp/dispatch/ronbun/pdf\\_h25/2515.pdf#23](http://www.jifc.or.jp/dispatch/ronbun/pdf_h25/2515.pdf#23) 2018年9月10日