

# **令和6年度食育アンケート・食育劇 報告書**

根室市健康福祉部こども支援課

# 目次

## I 食育アンケート

|                  |   |
|------------------|---|
| 食育アンケートの概要 ..... | 1 |
| 集計結果 .....       | 2 |
| まとめ .....        | 9 |

## II 食育劇

|                          |    |
|--------------------------|----|
| 食育劇の概要 .....             | 11 |
| 各園のふりかえり・保護者の意見・要望 ..... | 12 |
| まとめ .....                | 13 |

## 付録 アンケート票

# I 食育アンケートの概要

## 1. アンケート調査の背景と目的

1日3回の食事（朝食・昼食・夕食）や栄養バランスの整った食事は、健康の維持・増進の基本である。成人期の生活習慣病の発症には、乳幼児期・学童期の生活習慣が関連しているという報告もあり、子どもを取り巻く食環境や食習慣を整備することは重要課題であるといえる。

本アンケート調査は、根室市（以下、市という）園児の食習慣を中心とした生活習慣の状況を把握するとともに、食育等の事業展開を図るための基礎資料を得ることを目的とする。

## 2. 調査内容

### 1) 生活習慣に関するアンケート票

質問項目は、子どもの基本属性（年齢、性別、身長、体重）・食習慣（主要食物の摂取頻度、朝食摂取頻度、好き嫌いの有無）・その他の生活習慣（平日休日別の起床・就寝時刻、1日のメディア利用時間、運動習慣）とし、朝食摂取頻度と平日休日別の起床・就寝時刻については保護者の状況も併せて調査した。

## 3. 調査・集計方法

### 1) アンケート対象

市内の幼稚園・保育園・保育所に通う3歳以上の園児の保護者

### 2) アンケート票の配布・回収

次の方法で配布・回収した。

a.各園を通して保護者にアンケート票を配布し、各園に回答を提出後、健康推進担当へ返送

## 4. アンケート票回収結果

アンケート票は367名に配布し、192名から回収した（回収率52.3%）。

集計対象者の年齢の内訳は、3歳24名、4歳44名、5歳以上111名、2歳・不明13名であり、2歳・不明者は集計から除外し、最終的な集計対象者は179名とした（48.8%）。

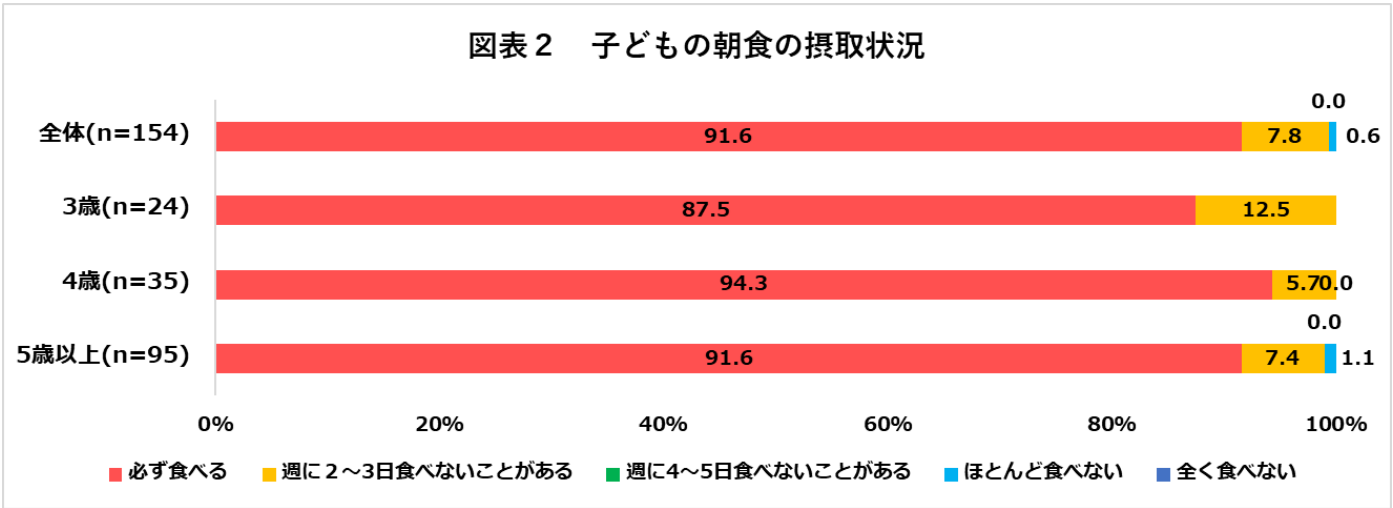
図表1 集計対象者における年齢別の人数と割合

| 3歳        | 4歳        | 5歳以上       | 2歳・不明    | 総数          |
|-----------|-----------|------------|----------|-------------|
| 24(12.5%) | 44(22.9%) | 111(57.8%) | 13(6.7%) | 192(100.0%) |

# 集計結果

## 1) 子どもの朝食習慣

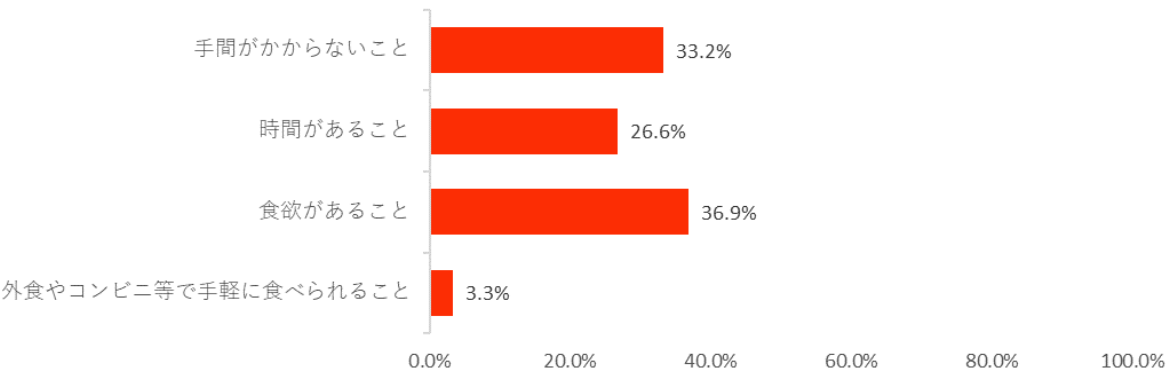
朝食を必ず食べる割合は全体で 91.6%であり、年齢別で大きな差はみられなかった。



## 2) 子どもが主食・主菜・副菜の3つをそろえて食べるために必要なこと（複数回答可）

「食欲があること」、「手間がかからないこと」、「時間があること」の順で多く、いずれも半数以下の割合であった。対して「外食やコンビニ等で手軽に食べられること」は 3.3%と最も少なかった。

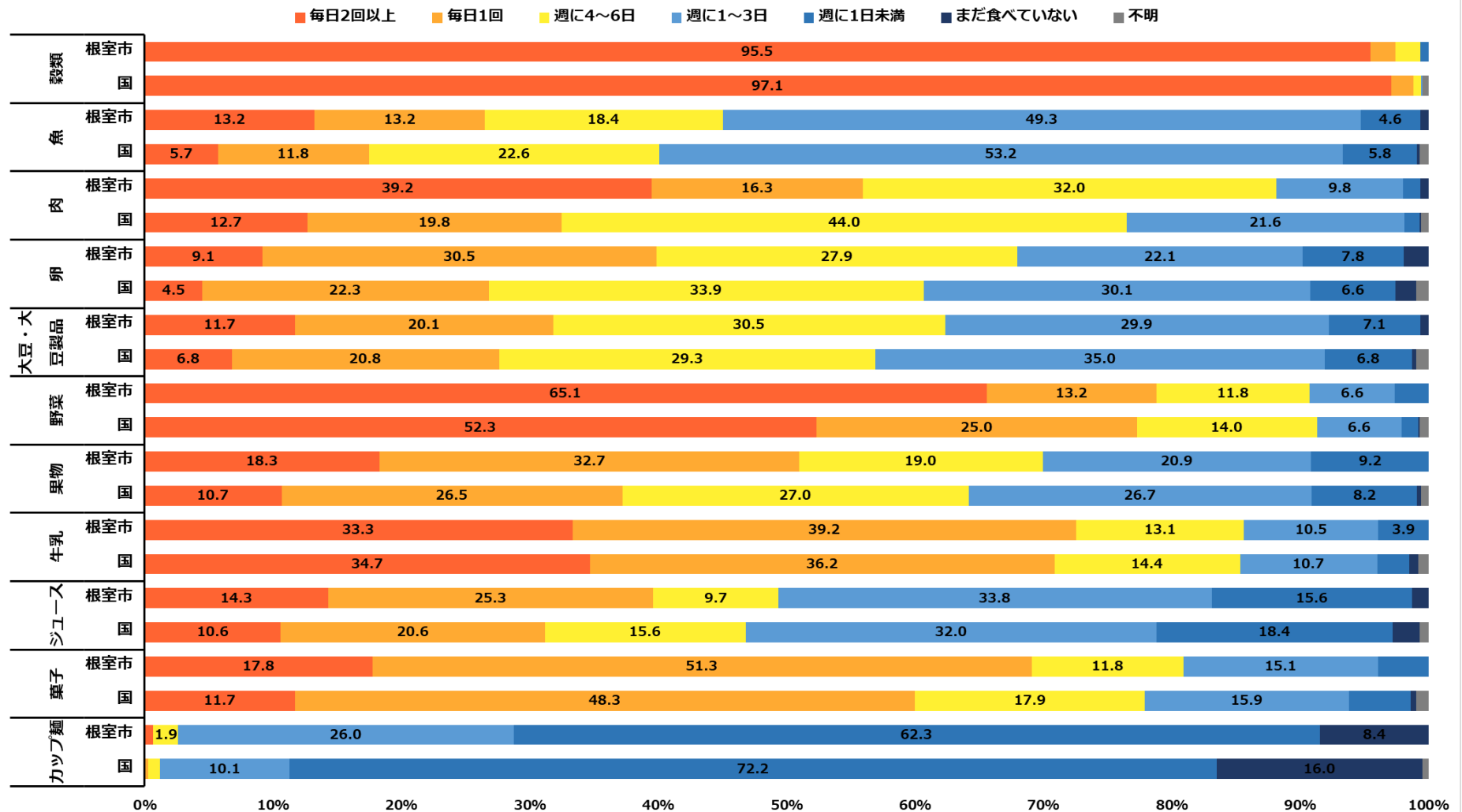
図表 3 子どもが主食・主菜・副菜の3つをそろえて食べるために必要なこと



### 3) 子どもの主要食物摂取頻度

市は国と比較して、穀類・牛乳以外の食物で「毎日2回以上」と回答した割合が高く、カップ麺を週に1~3日以上と回答した割合は2倍以上であった。

図表4 子どもの主要食物摂取頻度

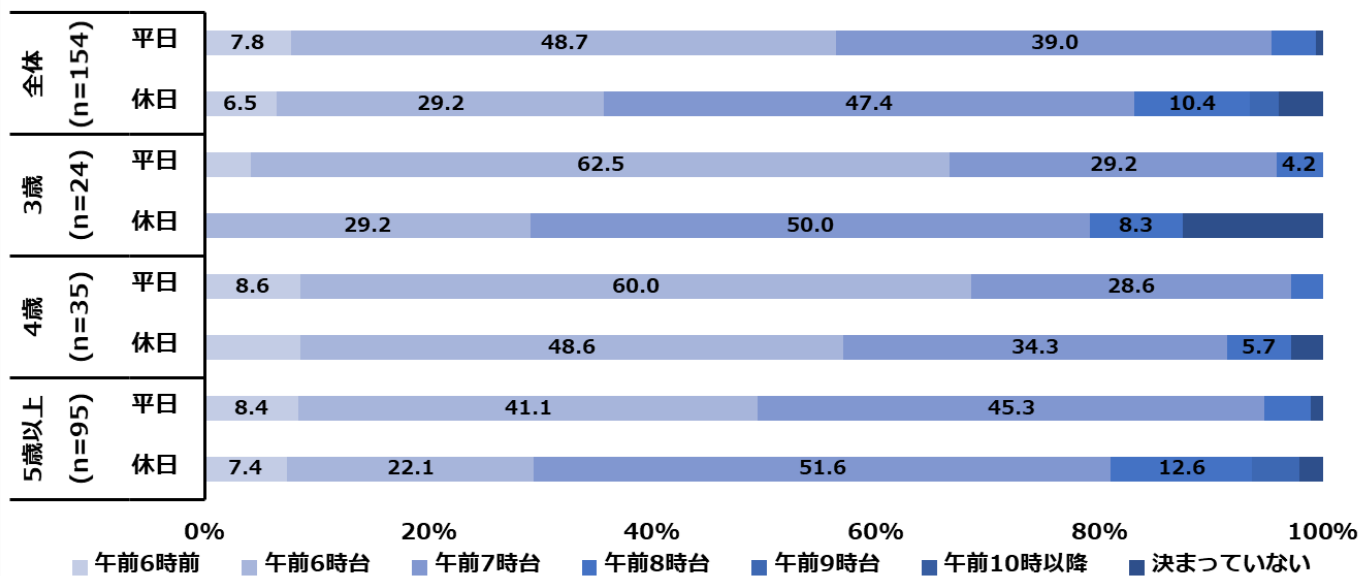


#### 4) 子どもの起床時間・就寝時間

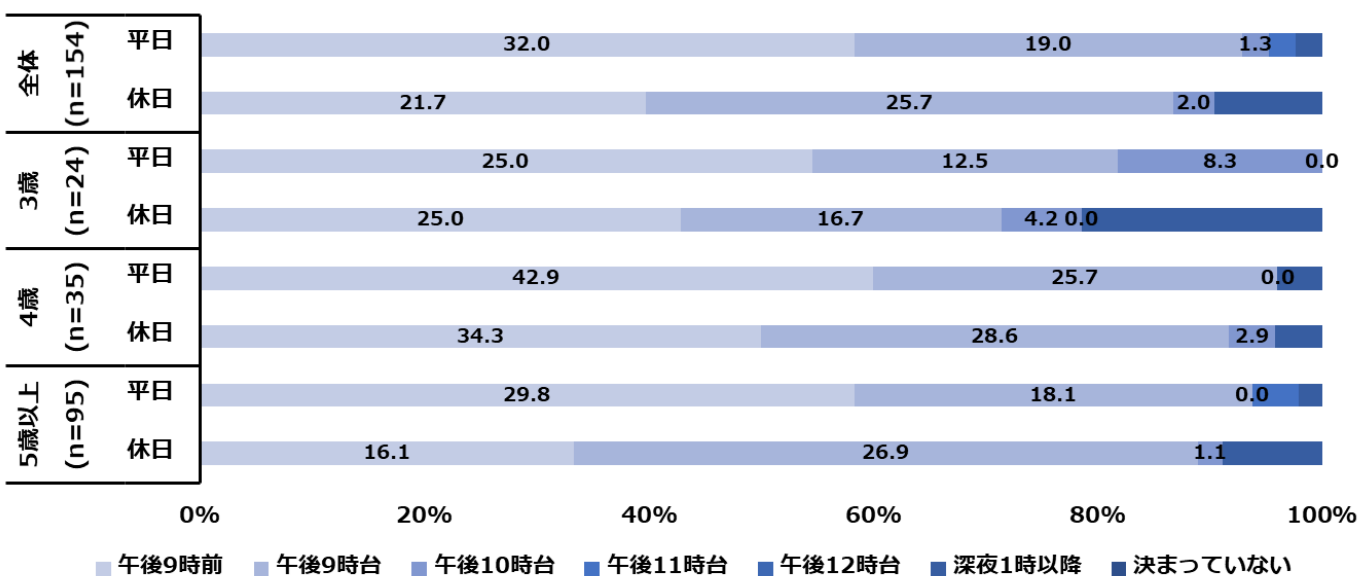
起床時間では、全体として平日は午前7時台に起床する割合が高く、休日は午前8時台に起床する割合が高い傾向にあることがわかった。

就寝時間では、4歳児では3,5歳児と比較して9時前に就寝する割合が高い傾向にあるが、ともに大きな差はみられなかった。

図表5 年齢・平日・休日別の起床時間

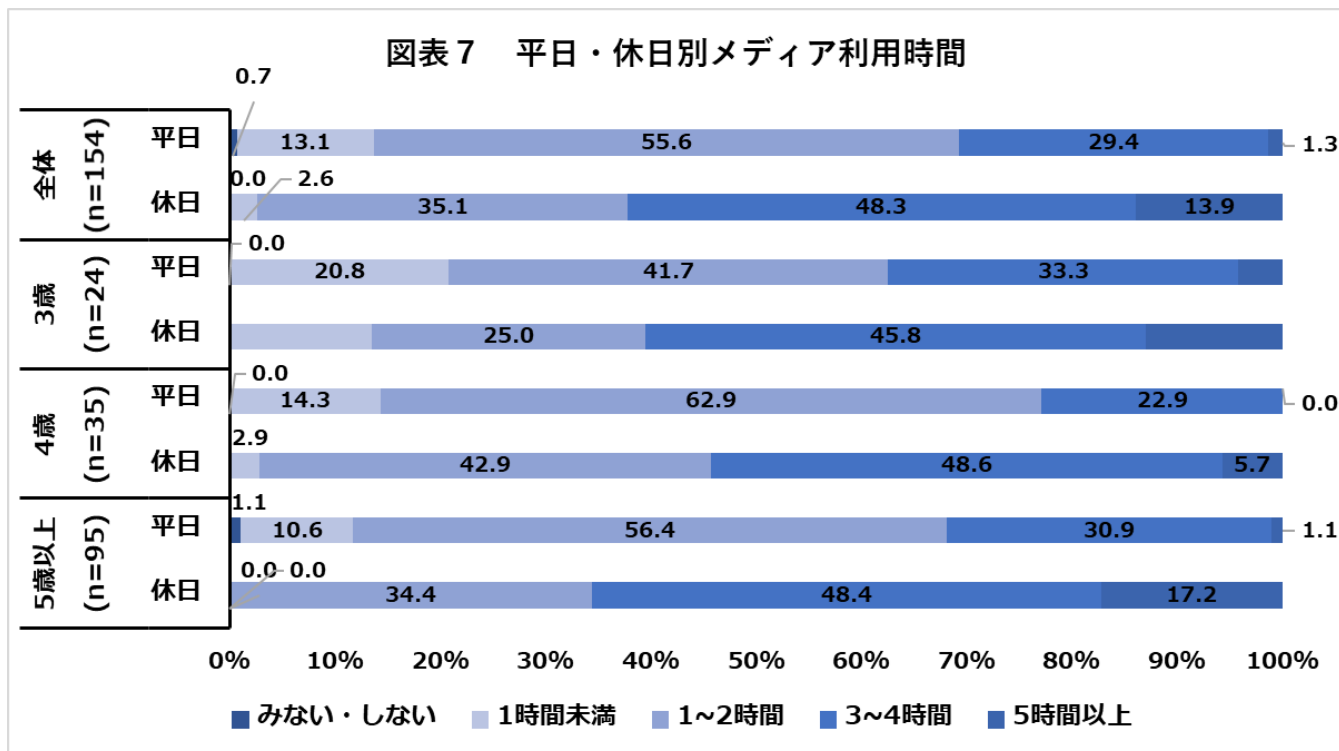


図表6 年齢・平日・休日別の就寝時間



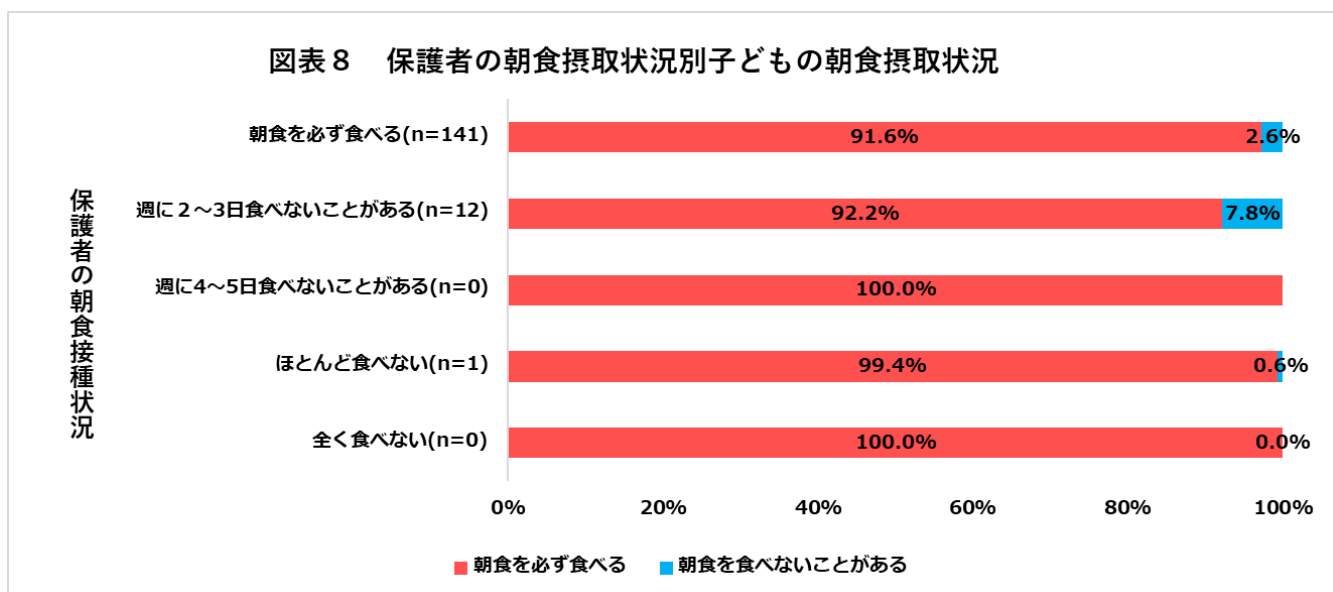
## 5) メディア利用時間 ※メディア＝テレビ・ビデオ・タブレット・ゲームを指す

すべての年齢で、平日と比較して休日で利用時間が長い傾向にあり、年齢が上がるほど「5時間以上」と回答した割合が高かった。



## 6) 保護者の朝食摂取状況別子どもの朝食摂取状況

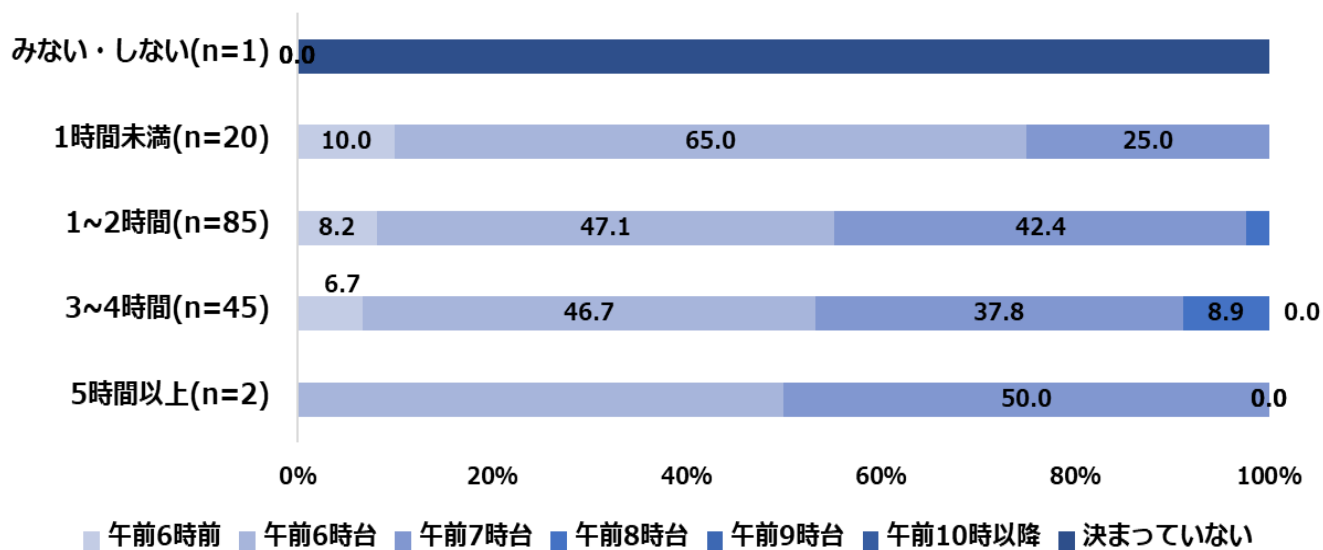
保護者の朝食摂取状況と子どもの朝食摂取状況は大きくかけ離れておらず、全体として朝食を食べている家庭の割合は高かった。



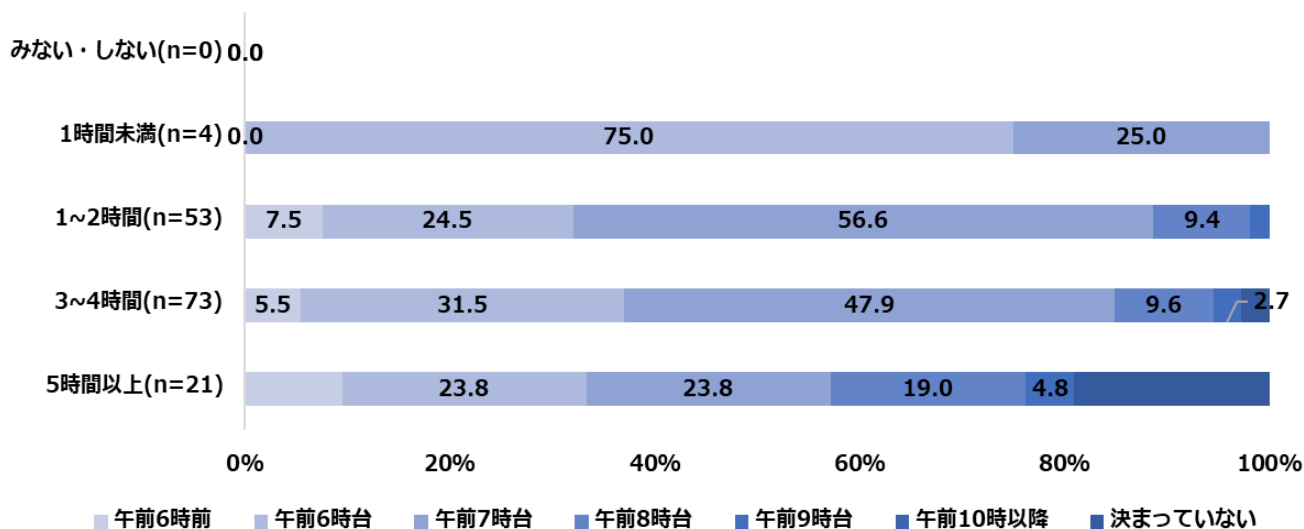
## 7) メディア利用時間別子どもの起床・就寝時間

メディア利用時間が長いほど、平日・休日ともに起床・就寝時間が遅くなる傾向がみられた。また、休日に5時間以上利用すると回答した群は起床時間・就寝時間ともに「決まっていない」と回答した割合が高かった。

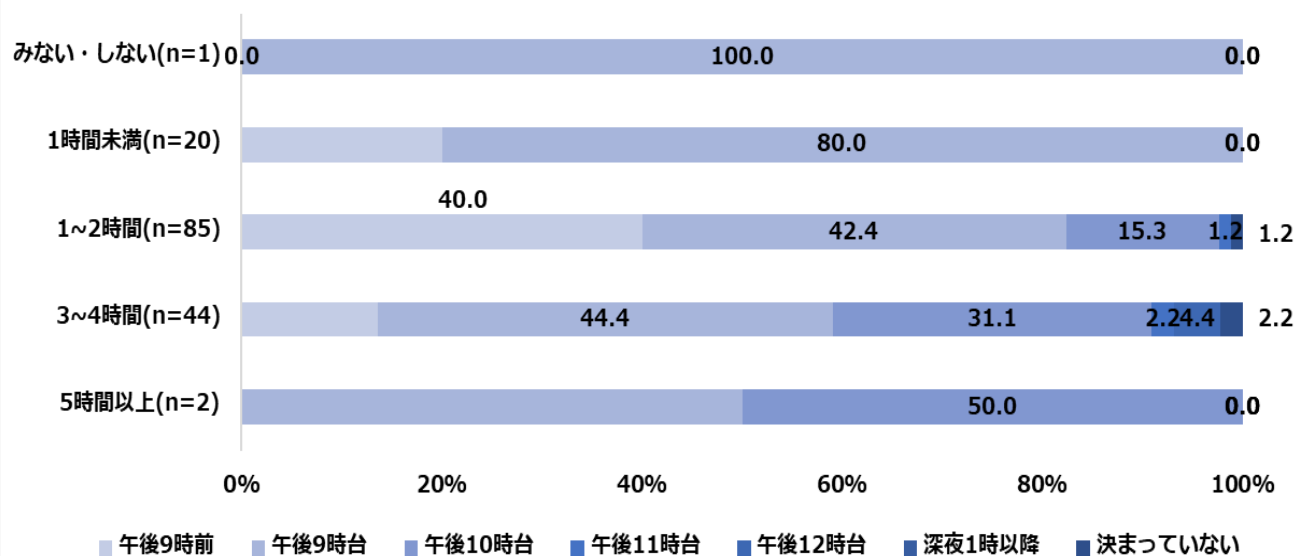
図表9 メディア利用時間別起床時間（平日）



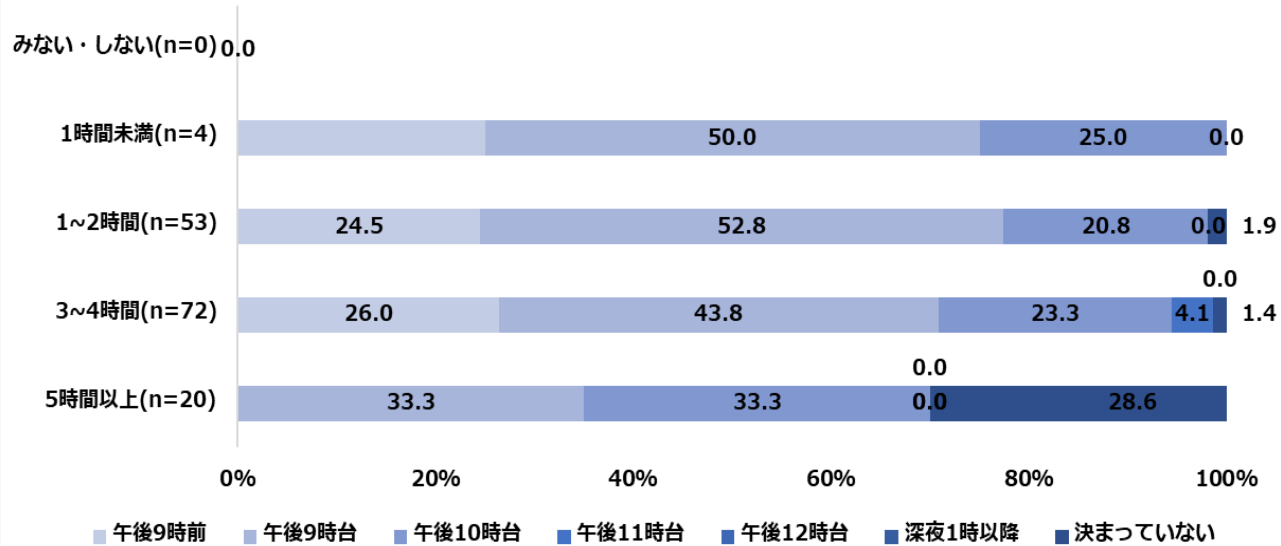
図表10 メディア利用時間別起床時間（休日）



図表 1 1 メディア利用時間別就寝時間（平日）



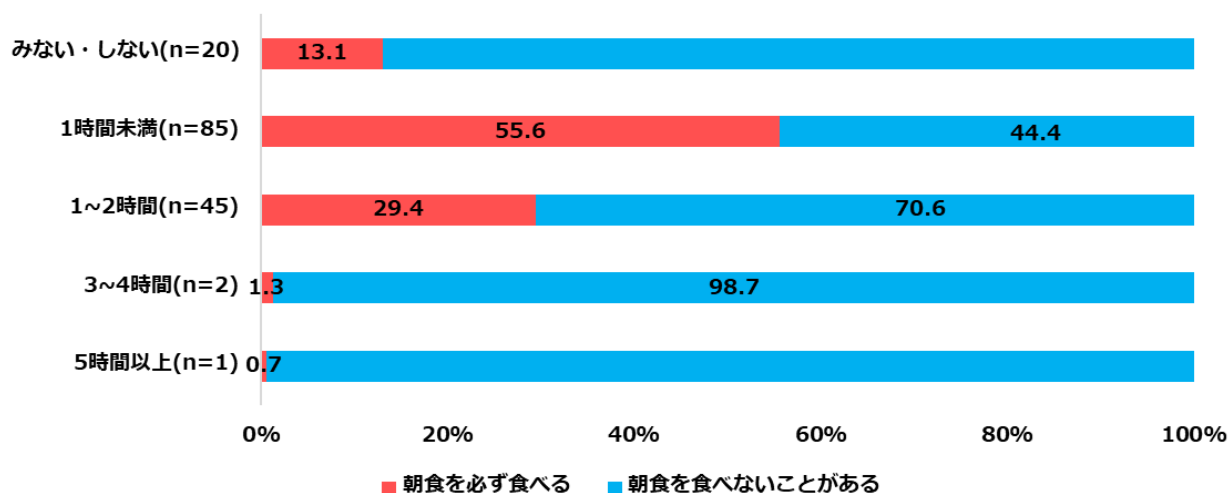
図表 1 2 メディア利用時間別就寝時間（休日）



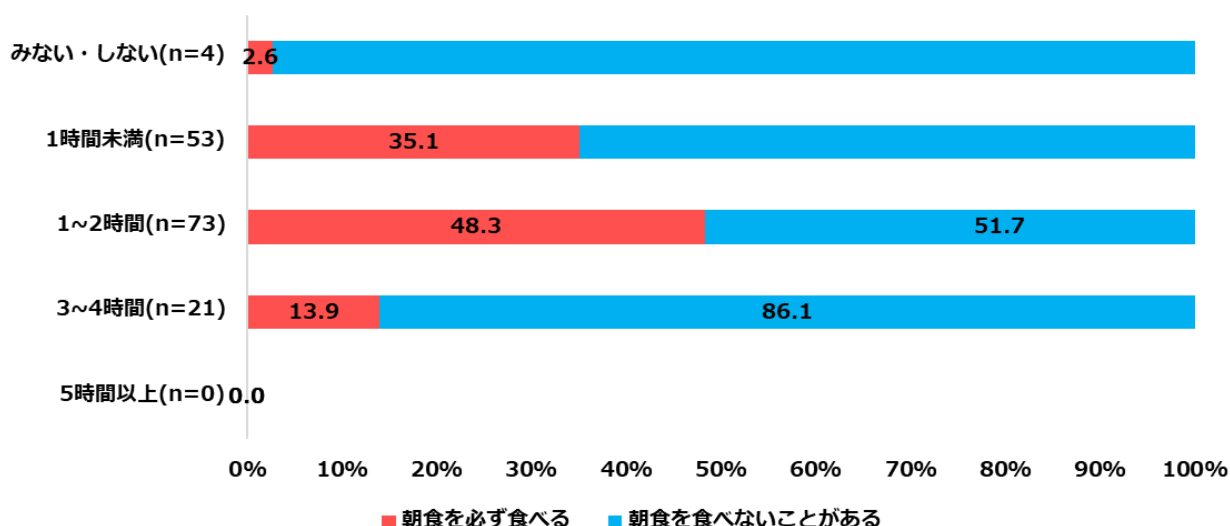
## 8) メディア利用時間別子どもの朝食摂取状況

平日・休日ともにメディア利用時間にかかわらず、朝食を食べないことがある割合が高い傾向がみられた。

図表 1 3 メディア利用時間別子どもの朝食接種状況（平日）



図表 1 4 メディア利用時間別子どもの朝食接種状況（休日）



## 6. まとめ

### 1) 子どもの朝食習慣

市の朝食を毎日食べる子どもの割合は 91.6%であった。令和 5 年度の本アンケート結果では 89.6%であり、2.0 ポイントの増加がみられた。厚生労働省が平成 27 年度に実施した乳幼児栄養調査（対象児の年齢：2-6 歳）では、「朝食を必ず食べる」と回答した割合は 93.3%と報告されており、全国調査と比較しても大きな差はみられなかった。しかし、厚生労働省の対象児には 2 歳児も含まれているため、対象児の年齢が異なる点については留意する必要がある。

### 2) 子どもが主食・主菜・副菜の 3 つをそろえて食べるために必要なこと（複数回答可）

「食欲があること」が 36.9%と最も多く、「手間がかからないこと」が 33.2%、「時間があること」が 26.6%となった。栄養バランスをととのえるためには、保護者の負担や忙しさを考慮するとともに子どもの食欲が増進するような取り組みが重要である示唆された。

### 3) 子どもの主要食物摂取頻度

市では、厚生労働省が平成 27 年度に実施した乳幼児栄養調査（対象児の年齢：2-6 歳）と比較して、穀類・牛乳以外の食物で「毎日 2 回以上」と回答した割合が高く、特に魚・肉・卵では 2 倍以上であった。また、菓子を「毎日 2 回以上」と回答した割合は 17.8%と約 6 人に 1 人が毎日 2 回以上の菓子摂取があること、カップ麺を「週に 1~3 日」以上と回答した割合が国と比較して 2 倍以上であり、手軽に食べられる食物の利用頻度が高いことも明らかとなった。しかし、厚生労働省の対象児には 2 歳児も含まれており、本調査の対象児と比較してまだ食べたことのない食物がある子どもが多い可能性があることから、摂取頻度の差が生じた可能性も否めないことには留意する必要がある。

### 4) 子どもの起床時間・就寝時間

3 歳児では、4 歳、5 歳以上と比較して、平日に起床時間が早く就寝時間が早い傾向にあった。

### 5) 子どものメディア利用時間

すべての年齢で、平日と比較して休日で利用時間が長い傾向にあり、年齢が上がるほど「5 時間以上」と回答した割合が高かった。特に 5 歳児では、3 時間以上利用する割合が平日で 30.9%、休日で 48.4%であった。

## 6) 保護者の朝食習慣別子どもの朝食習慣

厚生労働省が平成 27 年度に実施した乳幼児栄養調査によると、保護者の朝食摂取頻度が低いほど子どもの朝食摂取習慣は低い傾向にあると報告されている。サンプルサイズが小さい点を留意する必要があるが、本調査では同様の傾向は見られなかったが、子どもの朝食習慣は、学業成績や体力合計点等関連があるとの報告もあり、幼児期から身につけるべき重要な生活習慣のひとつである。このような傾向があることから、子どもの朝食習慣を改善させるためには、保護者の朝食習慣の改善も必要であることが示唆された。

## 7) メディア利用時間別子どもの起床・就寝時間

メディア利用時間が長いほど、平日・休日ともに起床・就寝時間が遅くなる傾向がみられた。総務省情報通信政策研究所が平成 28 年に発表した中学生のインターネットの利用状況と依存傾向に関する調査では、ネット利用（スマートフォン・パソコン・タブレット等）により最も減少した時間が「睡眠時間」であったことが報告されている。幼児を対象としたメディア利用と起床・就寝時間の関連を検討した調査は見当たらないが、本調査の対象児でも同様の傾向がみられたことから、適切な睡眠には 1 日のメディア利用時間も考慮する必要がある可能性がある。

## 8) メディア利用時間別子どもの朝食摂取状況

メディア利用時間が長いほど、平日では朝食を食べないことがある割合が高くなる傾向がみられた。農林水産省が小学生を対象に実施した調査では、起床時刻が遅いほど朝食を欠食する児童が多かったとの報告がある。本調査では、起床・就寝時間別のサンプルサイズが小さく検討できないが、本調査においてもメディア利用時間が長いほど起床・就寝時間が遅くなる傾向がみられたため、起床・就寝時間が間接的に関連している可能性がある。

## Ⅱ 食育劇の概要

### 1. 目的

令和5年に実施したアンケートでは菓子摂取の多さ、カップ麺摂取が国と比較して2倍以上の割合となっており、保護者の悩みとして「嫌いな食べ物を克服してほしい」という意見が多く、また、小児科医師からは肥満について改善の必要があるという意見もいただいていたことから、今年度の題材として「バランス良く食べる大切さ」を伝えることを目的とする。

### 2. 目標

#### (1) 子ども

- ・食品をバランスよく食べる大切さを理解できる。
- ・元気な身体をつくるにはお菓子やジュースのとり方を注意しなければならないことが理解できる。

#### (2) 親

- ・食品をバランスよく食べる大切さを理解でき、日々の食事や教育に活かすことができる。

### 3. 実施方法

- 1) 市内各保育所・私立保育園及び幼稚園を訪問し、食育劇を上演
- 2) ふりかえりシートへの記入（園児の反応など）を各園職員へ依頼

### 4. 劇の内容

タイトル「なんでも食べて みんなでげんき！」

ペープサート、パネルシアターを用いた食育劇。

食材を赤、黄、緑、白のチームに分類し、食材の仲間と、食べることでどのような影響があるのかを紹介していく。食べないことで元気がなくなってしまうたり、便に悪い影響が出てしまう点も併せて説明する内容になっている。

## 5. 各園のふりかえり

### 1) 児の様子

- ・劇の内容は理解できていました。年長の子たちは食べ物、赤、黄、緑、白のグループに分かれていることや、栄養素の働きについても分かっていました。その日の昼食でも、劇のことを思い出し、残さず食べるよう頑張っている子どもたちの姿が見られました。
- ・劇を楽しく見ている姿がありました。便についてはよく理解しており、便をしたあとに話をしていました。
- ・トマトは赤のグループ等、見た目判断している様子があり、給食時には食材を1つ1つ確認しながら食べました。
- ・白グループがあるのは知らなかったようで、園児たちがびっくりしていた。
- ・食事中に「これは○グループだよな?」「そうだよー!」等の会話がありました。
- ・色のグループの働きについて、色ごとの理解は難しいが、力が出ること、いい便が出ことはわかっていました。おやつばかり食べている時、野菜を食べない時の便の状態を説明できていた。
- ・「たくさん食べて筋肉モリモリになりたい」「元気なバナナうんちがしたい」など、好き嫌いをせずに食べることが大切だよと話していました。
- ・個人差はありますが、保育所でも今年度より食育指導を始めたので、理解できていると思います。
- ・ウンチの話が一番印象に残っている様子でした。

### 2) 保育士からの意見・感想

- ・劇終了後に内容を振り返る質疑応答の時間があつたらさらに理解も深まるのではないかと思います。
- ・聞きなじみのある「どんないろがすき」の歌やキャラクターの人形に興味を持ち、子どもたちが最後まで集中して見ていたので、良かったです。

## **6. 保護者の意見・要望**

### **1) 好き嫌い・偏食**

- ・好き嫌いが激しく、野菜やきのこを全然食べてくれないです。
- ・魚は好きだが、肉は好まない。
- ・一度嫌いになった食べ物は先入観があり食べてくれないことに困っています。食べたことのないものもどんどん挑戦したくなるような食育劇の内容だと嬉しいです。
- ・もやし、レタスなどのしゃきしゃきした野菜が苦手です。加熱しても食感が残る食品はどのように食べさせたらいいのでしょうか？
- ・家では食べられないものでも、保育所のメニューはほとんど完食しています。味付けを知りたいです。
- ・食わず嫌いに困っています。

### **2) 食事のマナー**

- ・だらだら食いに困っている。
- ・一回の食事に時間がかかってしまう。時間を決めて取り組んでいるが、朝は特にマイペース。
- ・食事の時間に立ち歩く、話ばかりしてなかなか進まないのが悩みです。
- ・三角食べをしてほしいが、一皿ずつ完食していく癖が治らない。
- ・お腹いっぱいになったのか、飽きたのか分からないが、残った食べ物を投げるのに困っています。

### **3) その他**

- ・食べ物がどうやって育つのかを学び、食べ物や生産者への感謝の気持ちを持ってほしい。
- ・米よりパンが好きで、米をあまり食べない。米粉でパンを作ってみたが、小麦のように膨らまないため、食べてくれなかった。

## **7. まとめ**

### **1) 食育劇の内容について**

各園のふりかえりによると、食育劇を上映した後も給食時に「これは○チームだね」等の劇の内容を振り返る様子や、保育士に学んだことをお話しする様子が見受けられた。

保護者の意見や要望では、「食わず嫌いを治したい」・「だらだら食べをやめさせたい」「食べられることへの感謝を教えてほしい」・「食べ物を投げてしまう」といった意見があり、題材にしてほしいテーマが好き嫌いや食事のマナー等、多岐にわたることが分かった。

### **2) 保護者の悩みについて**

保護者の悩みでは、好き嫌いに関する悩みが最も多く見受けられた。ピーマンやなすなどの野菜が嫌いな児が最も多く見受けられ、保育園や幼稚園の給食は食べるが、家では食べないとの意見が見受けられた。また、米よりパンが好きで、米をあまり食べないとの意見もあり、米粉を使用したパンの調理方法について悩んでいる保護者も見受けられた。加えて、だらだら食いや、食事中に立ち歩く、食べ物を投げる等の悩みを抱える保護者もあり、食育劇のテーマとしてや食育だよりでの啓発を通し、寄り添ったアドバイスや食事支援の機会の充実が求められる。

お忙しい中、食育アンケートの配布および回収にご協力いただき、ありがとうございました。

## 付録 アンケート票