

# 令和7年度食育アンケート・食育劇 報告書

根室市こども家庭センターすくすく

# 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、こども家庭センター担当者へ返送

## 4. アンケート票回収結果

アンケート票は461名に配布し、207名から回収した（回収率44.9%）。

集計対象者の年齢の内訳は、3歳51名、4歳44名、5歳以上94名、2歳以下18名であり、2歳以下は集計から除外し、最終的な集計対象者は189名とした（40.9%）。

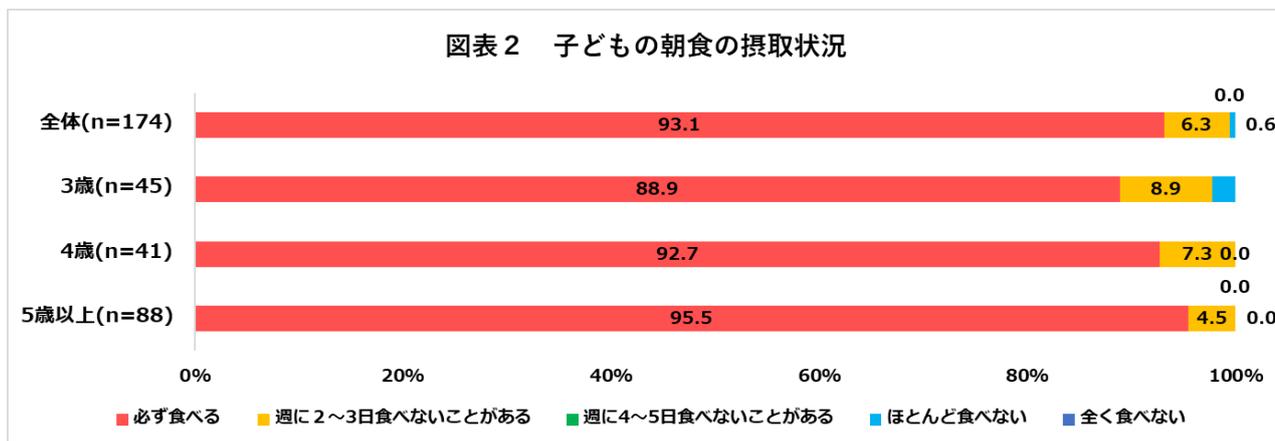
図表1 集計対象者における年齢別の人数と割合

3歳	4歳	5歳以上	2歳・不明	総数
51(24.6%)	44(21.2%)	94(53.6%)	18(8.6%)	207(100.0%)

# 集計結果

## 1) 子どもの朝食習慣

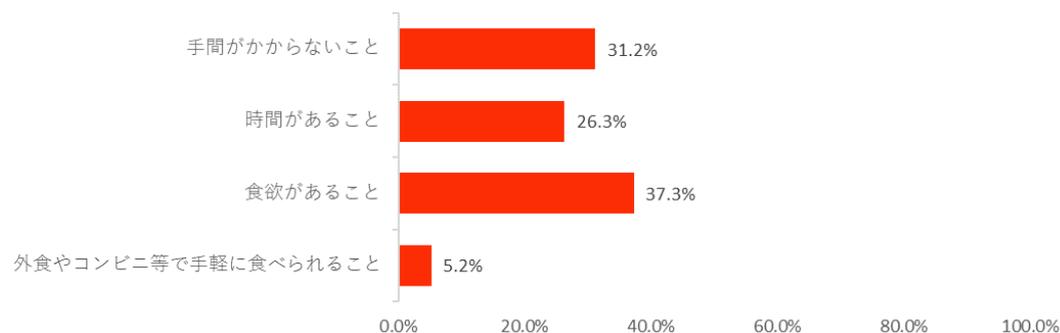
朝食を必ず食べる割合は全体で93.1%であり、年齢別では3歳児が88.9%と最も低い結果となった。



## 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）

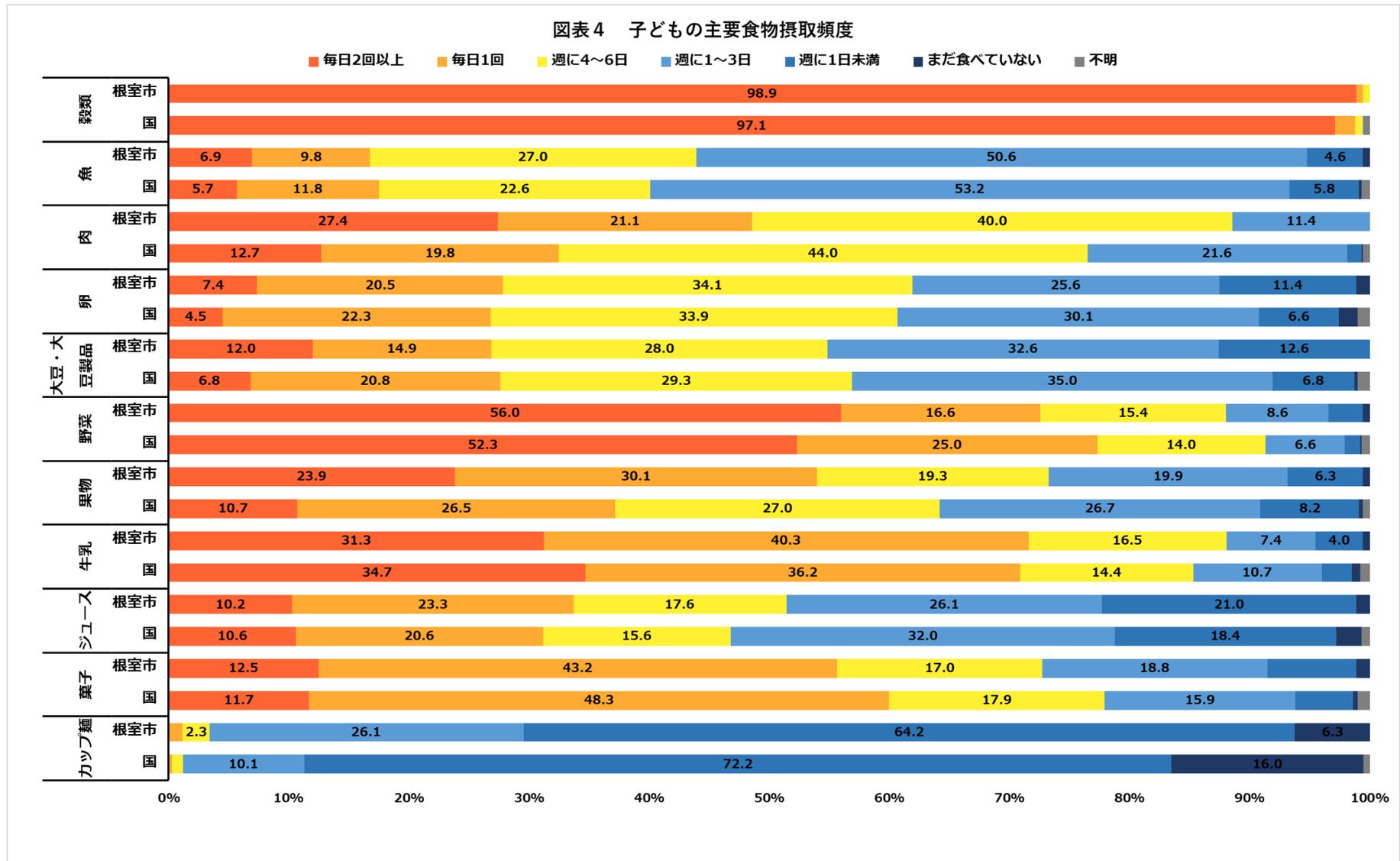
「食欲があること」、「手間がかからないこと」、「時間があること」の順で多く、いずれも半数以下の割合であった。対して「外食やコンビニ等で手軽に食べられること」は5.2%と最も少なかった。

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、牛乳・ジュース以外の食物で「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。



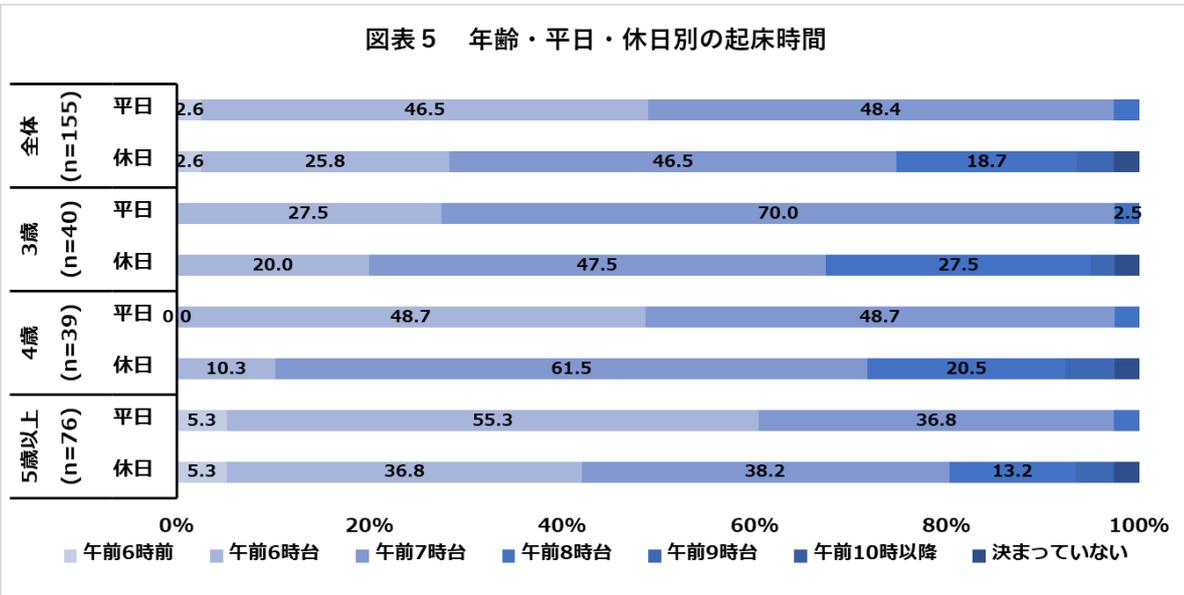
#### 4) 子どもの起床時間・就寝時間

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。

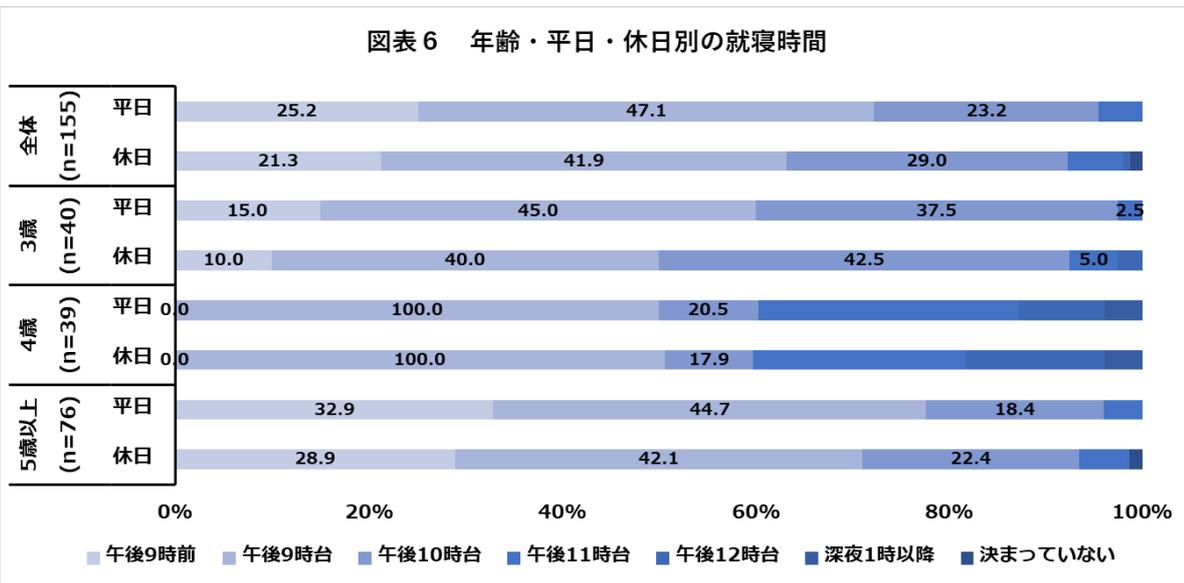
就寝時間では、年齢が上がるにつれて就寝時間が遅くなる傾向があることがわかった。

。

図表5 年齢・平日・休日別の起床時間

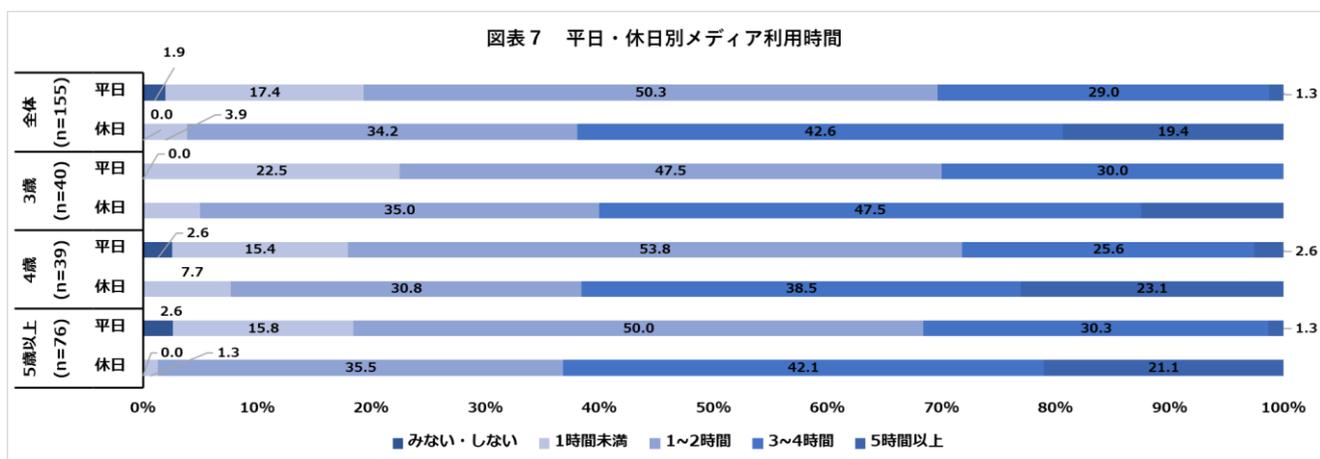


図表6 年齢・平日・休日別の就寝時間



### 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、3歳以上では休日に「3～4時間」と回答した割合が50%以上を占めた。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。



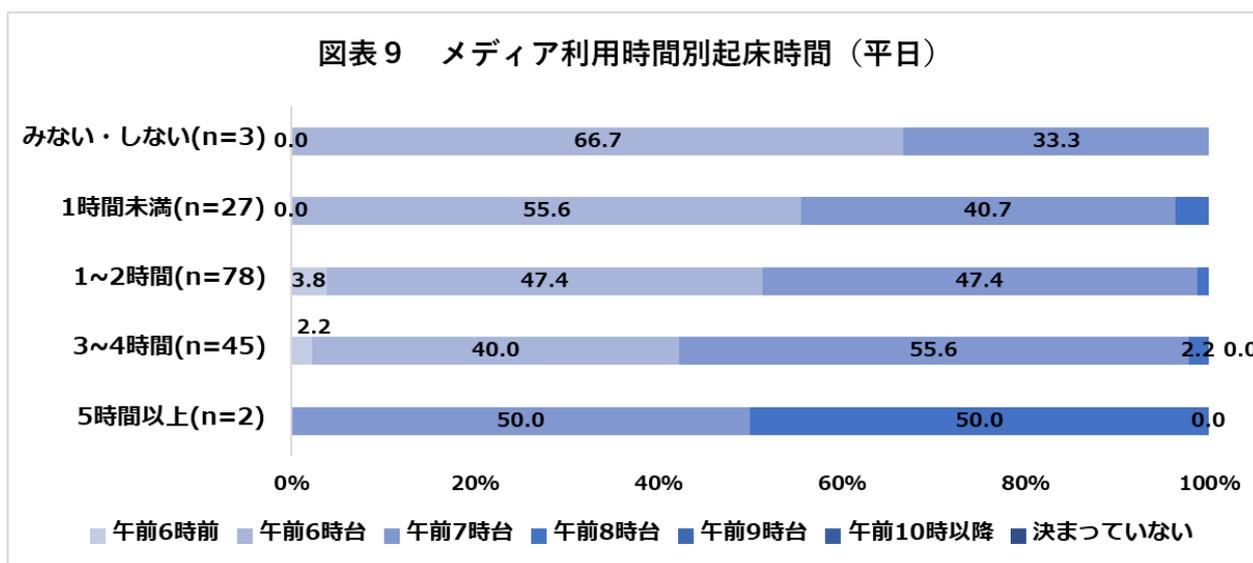
### 6) 保護者の朝食摂取状況別子どもの朝食摂取状況

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。

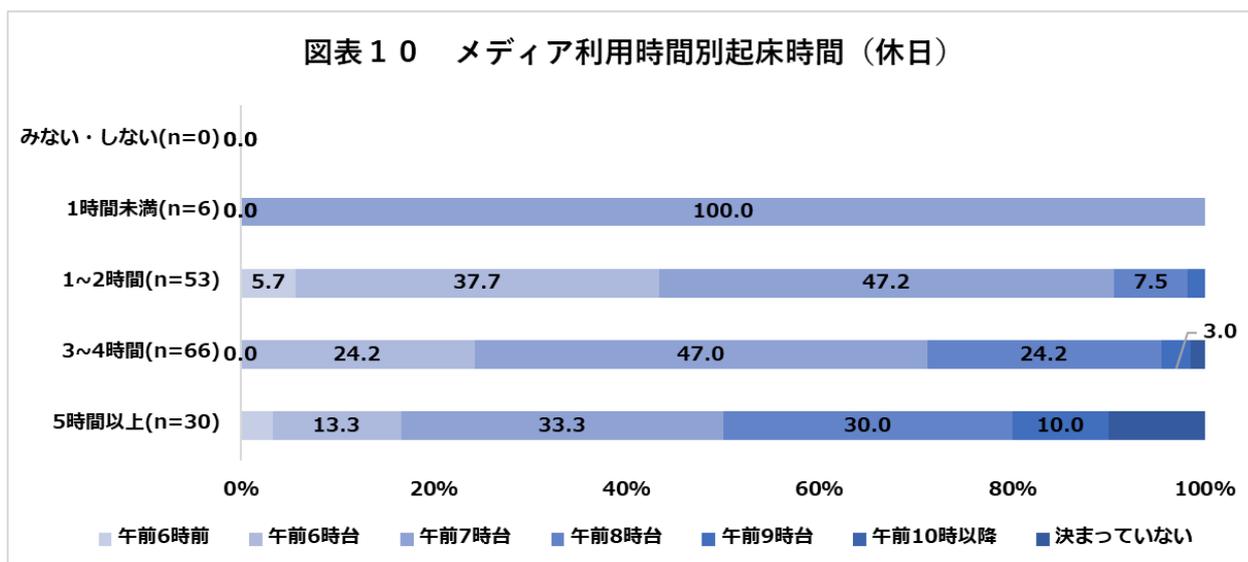
## 7) メディア利用時間別子どもの起床・就寝時間

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。

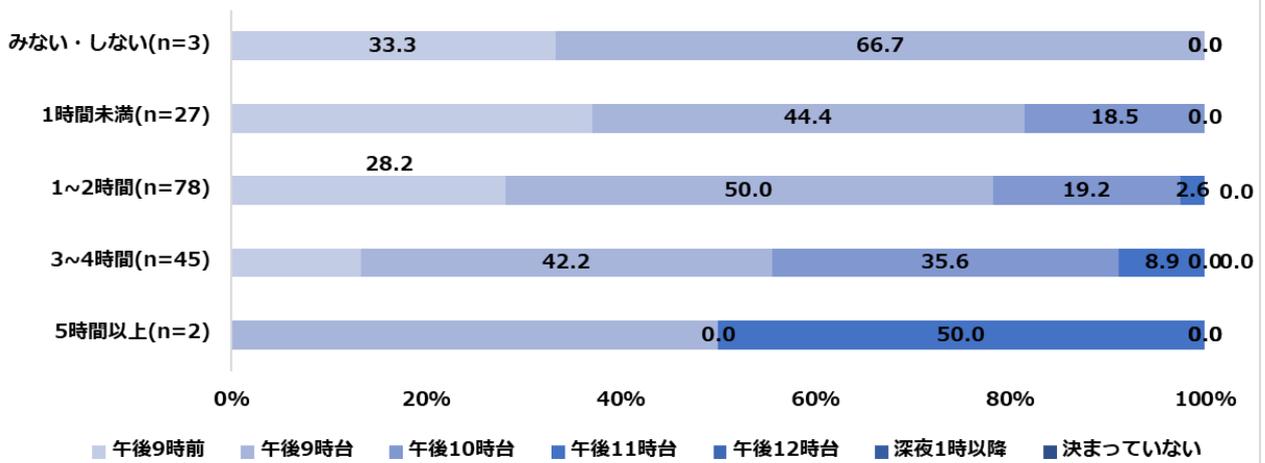
図表9 メディア利用時間別起床時間（平日）



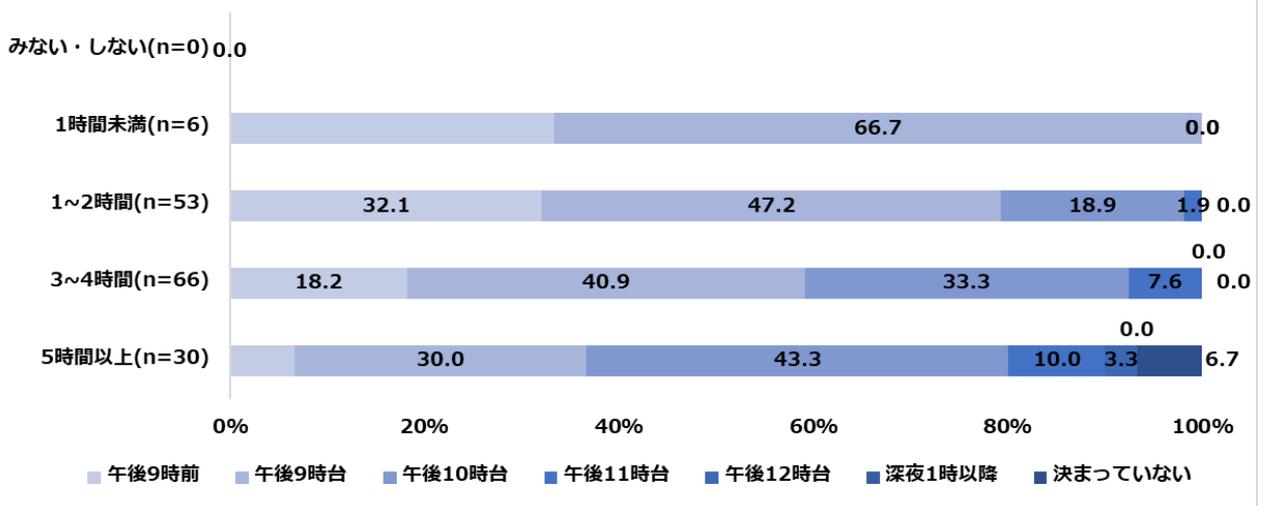
図表10 メディア利用時間別起床時間（休日）



図表 1 1 メディア利用時間別就寝時間（平日）

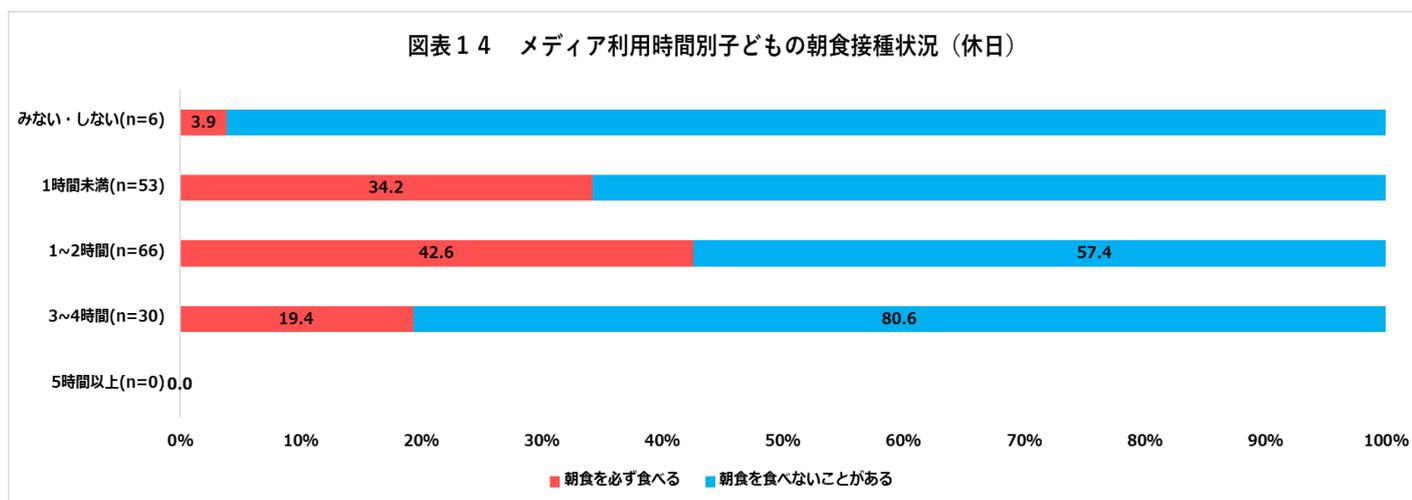
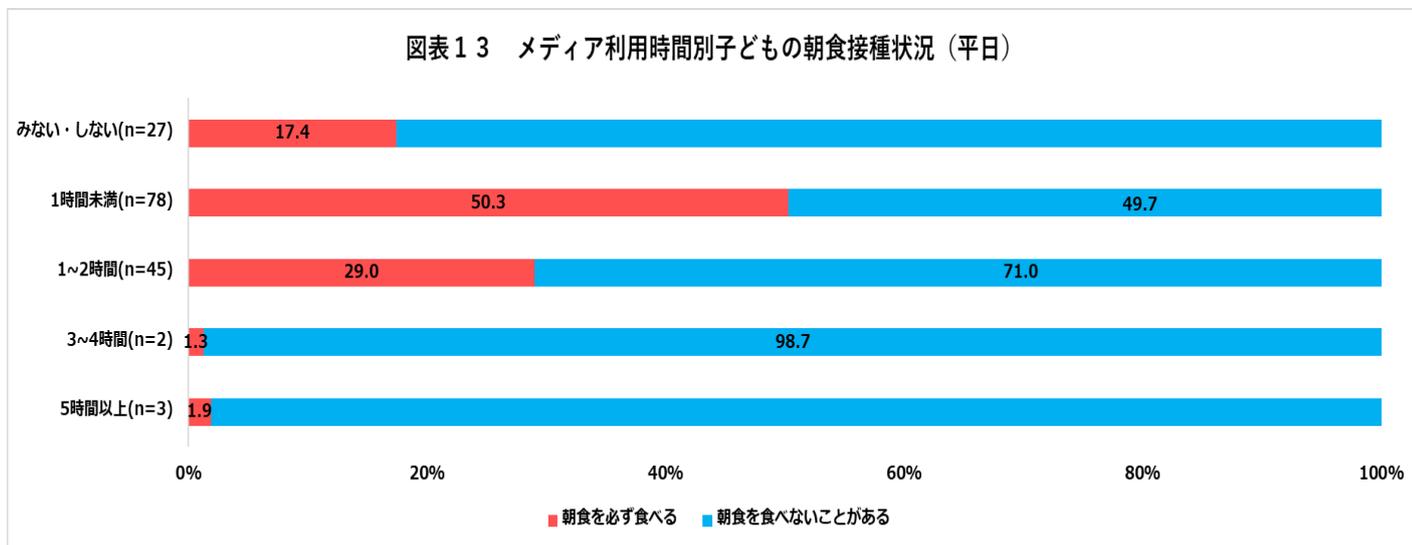


図表 1 2 メディア利用時間別就寝時間（休日）



## 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。



## 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 93.1%であった。令和 6 年度の本アンケート結果では 91.6%であり、1.5 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 37.3%と最も多く、「手間がかからないこと」が 31.2%、「時間があること」が 26.3%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、牛乳・ジュース以外の食物で「毎日 2 回以上」と回答した割合が高く、特に肉・果物では 2 倍以上であった。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、摂取頻度の差が生まれ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 30.3%、休日で 42.1%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6年に実施したアンケートでは保護者の悩みとして「好き嫌いが多い」「食べ物への感謝を学べる内容にしてほしい」という意見が多かったため、今年度の題材として「食べ物、生産者、家族への感謝」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。
- ・食べ物がどうやって作られているか理解できる
- ・生産者や調理担当者への感謝の気持ちを持つことができる

#### (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「おいしいごはんにありがとう」

主人公の幼稚園児が弁当の中身を残してしまい、生産者が悲しむというストーリー。

主人公に対して、観劇しているこどもたちからアドバイスをもらうことで、食事のマナーや、食べ物への感謝の気持ちを持てるような内容に設定した。

## 5. 各園のふりかえり

### 1) 児の様子

・劇の内容もわかりやすく、食べ物大切さや作ってくれた人への感謝の気持ちも理解できていたようです。  
・お部屋に戻ってから、振り返りのお話しをし、なんでも食べる、頑張る食べる、今日ママにありがとうを言う、など子どもたちから話が出てきました。

- ・給食の話をし、調理師さんがすぐそばで見えるため、「ありがとう」を伝えに行きました。
- ・「農家」「漁師」の言葉を知らない子が多く、それぞれの説明をすることで理解する様子が見られてました。
- ・アンパンマンの歌に合わせた替え歌やお弁当のペープサートが分かりやすく、楽しんで見ていました。
- ・食べ物が自分たちの食卓にのぼるまで、生産者さん（漁師さん、農家さん）が育て、そしてお母さんや調理員が調理をしてくれて自分たちの口に届くという事を劇を通してよく理解できた様子でした。
- ・各クラスでも子どもたちと食べ物について話し合いました。

小さな児のクラスでも残さず食べようと頑張る姿がたくさん見られました。「農家さんが悲しくなったらかわいそう」と言っている子が多く、食べ物を大切に作る、そして食べ物で遊ばないという意識が強く残ったようです。

・大きな児のクラスでは、赤・黄・緑の食べ物を覚えたり、意識するきっかけにもなったようでさらに食べ物について学びがありました。

・すごく理解をしていました。なんで？なぜ？聞くと、自分から答えてくれていました。好きな食べ物はもちろん、嫌いな食べ物も食べる意味を知ることができたこと、子どもたちにとってはすごく良かったです。また、作ってくれる人、一緒に食べる人、全部に対し、感謝を持つことを、さっそく昼のご飯からできました。

・野菜を食べることや、苦手なものも少しでも食べること、ちゃんと椅子に座って食べる、立たないことなどを、その後お部屋で聞いたら答えてくれました。

朝、昼、夕のご飯も大切にしながら食べることや、食について改めて、子どもたちも残さず食べる事を知ることが出来たと思います。

・子どもたちはとても集中して見ることができ、内容も理解していたと思います。園の行事で収穫祭という食べ物に感謝の気持ちを持つ内容のお話しを聞く機会もあり、それに重なってよく分かったと思います。

### 2) 保育士からの意見・感想

・2歳児も「ネギ食べる！」と言っていました。劇も、「楽しかった！」「みんな可愛かった！」とのこと。給食では、いつもは残す食材（ネギ・魚の骨）を食べている姿が見られました。ありがとうございました。

・劇の中で漁師が出てきたことが印象に残っているようで、パパやおじいちゃんがタコや昆布を獲ってくれているので「ありがとうをする」と言っていました。ママにも「料理をしてくれてありがとう」と伝えると話をしていました。

・給食を残さず食べることや、「いただきます」の意味も再確認できました。楽しみながら大切なことを学ぶことが出来たと思います。子どもたちは「楽しかった！」と言っていました

・昨年までの人形劇も分かりやすく良かったですが、今年は劇で、細やかな動きで座って食べる場所などとても分かりやすく良かったです。誰が見ても見やすく、大きなセットが良かったです。

大道具等の運搬など大変なところ、ありがとうございました。

## 6. 保護者の意見・要望

### 1) 好き嫌い・偏食

- ・食わず嫌いをするので、最初の一口を楽しく意欲的に食べられるような声掛けを知りたい。
- ・保育所の給食は完食するので、レシピを教えて欲しいです。
- ・食べる意欲がなく、小食。食べるのも遅いのが悩みです。
- ・家では美味しそうに食べてくれない。保育所の給食のレシピを知りたい。
- ・好き嫌が多く、決まったものしか食べない。保育所では頑張っているのに、家では無理に食べさせていない。
- ・食事中に動くことに悩んでいます。（歩いたり、寝たり、落ち着かない）
- ・嫌いな食べ物を少しでも食べられるきっかけになるような劇の内容だといいなと思う
- ・急ぐことが出来ず困っている。食べるのも着替えるのも遅い。
- ・赤ちゃんのときから好き嫌が多く、偏食です。離乳食があまり上手くいかなかったのここから大幅に改善することは難しいと思いますが、もう少し食に興味を持ってくればな・・・と思います。
- ・家では全く食べてくれない。お菓子、ジュース、アイスのみで体が出来ているのか？というくらい。
- ・食事中のおしゃべりが多く、時間がかかりすぎる。夕食は1時間くらいかかってしまうので改善策を知りたい。
- ・ゲームがしたくて、すぐお腹いっぱいと言う。
- ・初めて見る野菜は食べてくれません。

## 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、食育劇を観劇後、調理員の方に「ありがとう」と伝えてい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」「食べることで身体にどのような影響があるのか教えて欲しい」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、食わず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、葉物野菜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、ゲームをしたいがために「お腹いっぱい」と言う児に悩んでいたり、だらだら食いや、食事中に立ち歩く、落ち着きがない等の悩みを抱える保護者も見受けられた。今後、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