

幼児・児童保育世帯の食生活

および食育マインド実態調査から見える事項

2009年2月18日

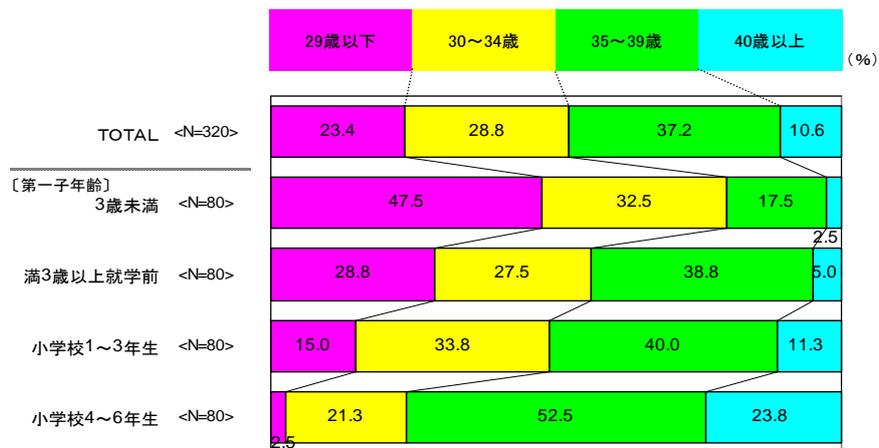
■調査概要

- 調査対象: 首都圏に在住で第一子が満6歳以下の子どもを持つ母親
- 調査方法: 留置法(対象者自記式)、日記式併用
- 調査対象者選出法: エリアサンプリング法
- 標本数(有効回収数): 320名
(第一子の年齢別内訳)
 - 満3歳未満 - 80
 - 満3歳以上就学前 - 80
 - 小学校1~3年生 - 80
 - 小学校4~6年生 - 80 *各年齢とも男女半々となるように設定
- 調査実施内容:
 - 調査はつぎの2本立てで実施
 - a) 食生活に関する意識・実態等のアンケートを自記式で記入
 - b) 日曜日、平日(月曜日・火曜日の2日間)の第一子の食事の状況を日記式で記入
- 調査実施時期:
 - 2008年7月11日(金)~7月22日(火)
 - * 日記は、7月13日(日)、14日(月)、15日(火)の3日間

■ 標本構成

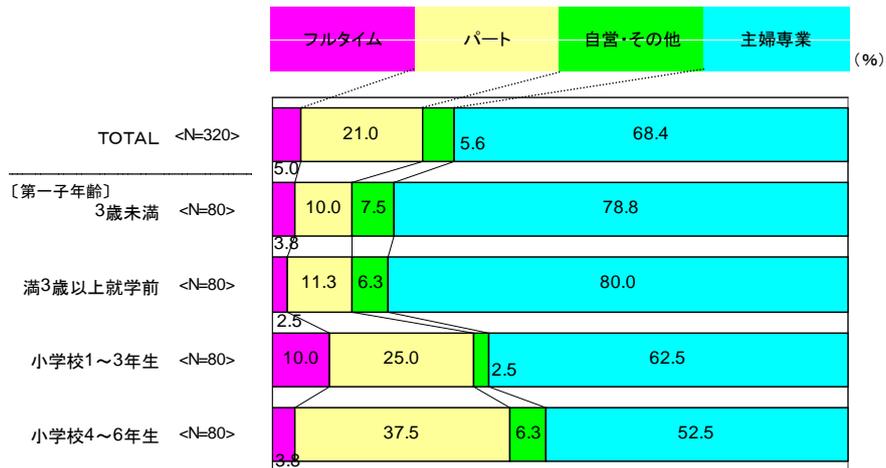
《母親の年齢》

満3歳未満では満29歳以下、それ以上では満35～39歳の母親が多数。



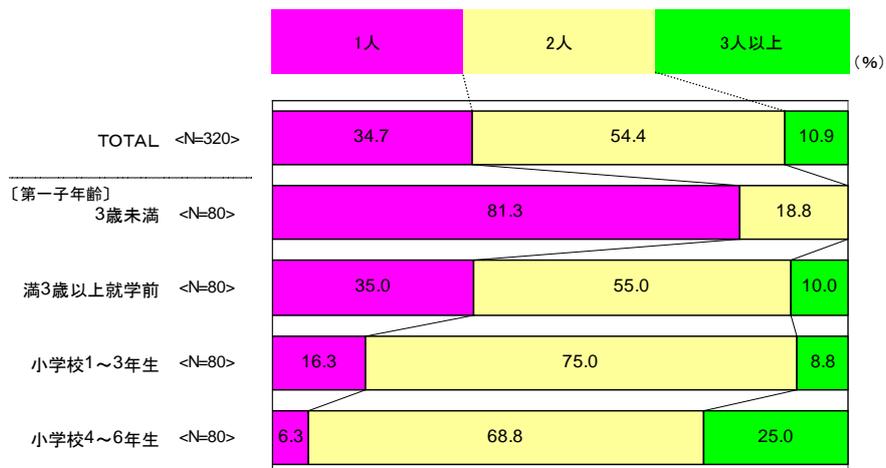
《母親の職業》

主婦専業が就学前で80%、小学生でも50%～60%を占める。



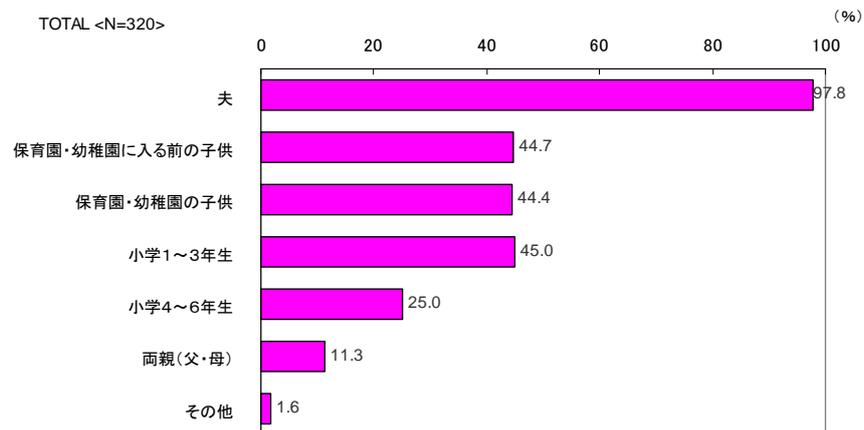
《子どもの人数》

満3歳未満を除いて、2人きょうだいが多数。



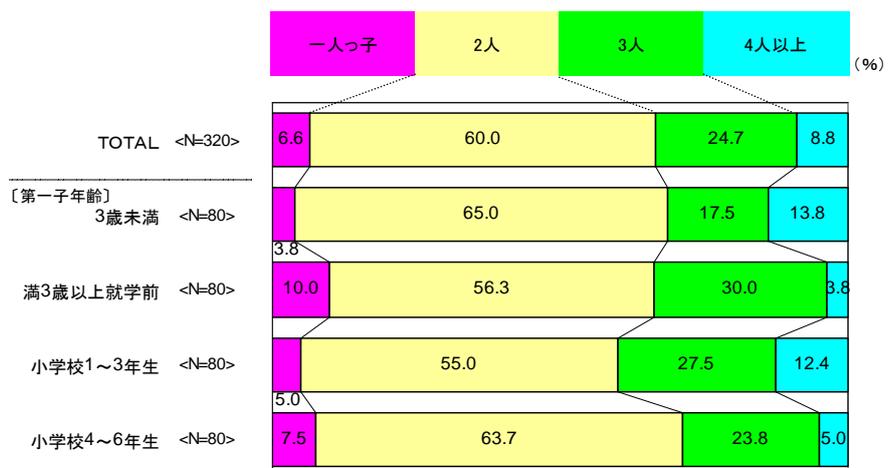
《同居している家族》

両親(子どもからみた祖父・祖母)との同居は11%。



《母親のきょうだいの人数》

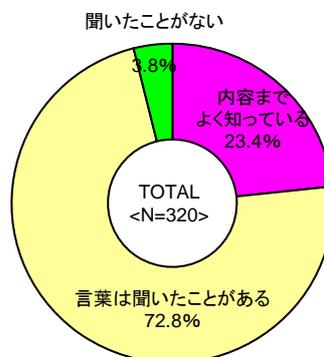
一人っ子は7%と少数で、2人が60%、3人以上も34%。



■食育の認知・理解状況

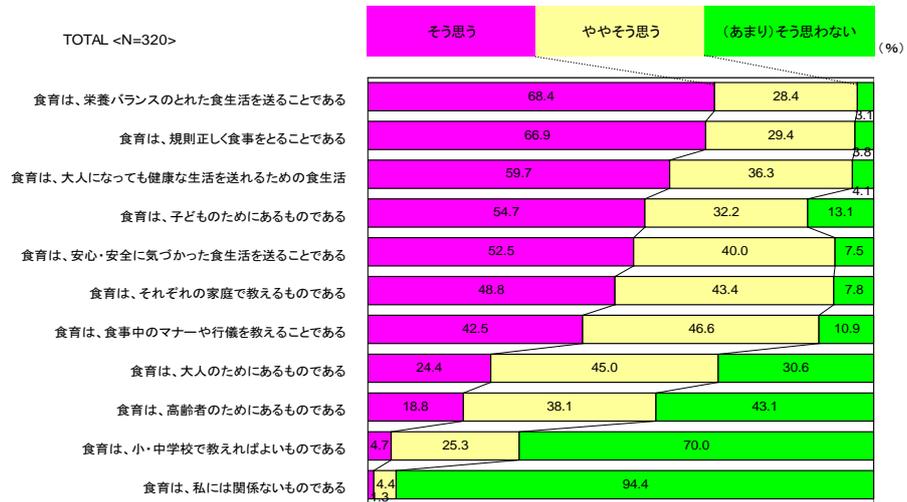
〈認知状況〉

“内容までよく知っている”と23%が、“言葉は聞いたことがある”と73%が回答、“聞いたことがない”と答えた母親は4%。



《理解状況》

「食育」は大人・高齢者のためというよりは子どものためのもの。



■食育推進の現状

(1)「行動」「栄養」「情緒」の側面からみた食育推進の現状

〔食生活指針10項目〕

1日の食事のリズムから、健やかな生活リズムを	〔行動〕
主食、主菜、副菜を基本に、食事のバランスを	〔栄養〕
ごはんなどの穀物をしっかりと	〔栄養〕
野菜、果物、牛乳・乳製品、豆類、魚なども組み合わせて	〔栄養〕
食塩や脂肪は控えめに	〔栄養〕
適正体重を知り、日々の活動に見合った食事を	〔栄養〕
食事を楽しみましょう	〔情緒〕
食文化や地域の産物を活かし、ときには新しい料理も 調理や保存を上手にしてムダや破棄を少なく 自分の食生活を見直してみよう	

①「行動」の側面からみた食育推進の現状

〔子どもに対して〕

朝食を毎日食べさせることはできている。

	a)意識	b)実態	達成率 (b/a)
子どもには毎日朝食を食べさせたい(意識) 子どもには毎日朝食を食べさせている(実態)	99%	88%	0.89
子どもにはできるだけ規則正しい生活をさせたい(意識) 子どもにはできるだけ規則正しい生活をさせている(実態)	98%	47%	0.48
子どもには早寝早起きをさせたい(意識) 子どもには早寝早起きをさせている(実態)	98%	46%	0.47
子どもにはできるだけ外で遊ばせたい運動をさせたい(意識) できるだけ外で遊ばせたい運動をさせている(実態)	93%	53%	0.57
子どもがゲームをする時間を制限したい(決めたい)(意識) ゲームをする時間を制限している(決めている)(実態)	82%	58%	0.70

【母親自身】

朝食を毎日食べることはできているが、規則正しい生活ができていない。

	a)意識	b)実態	達成率 (b/a)
夜遅く食べるのはよくない(意識) 夜遅くには食べないようにしている(実態)	85%	51%	0.60
毎日朝食を食べたい(意識) 毎日朝食を食べている(実態)	81%	73%	0.90
3食規則正しく食事をとりたい(意識) 3食規則正しく食事をとっている(実態)	77%	50%	0.66
できるだけ規則正しい生活をしたい(意識) できるだけ規則正しい生活をしている(実態)	73%	28%	0.39
早寝早起きをしたい(意識) 早寝早起きをしている(実態)	61%	25%	0.41

②「栄養」の側面からみた食育推進の現状

【子どもに対して】

意識はあるものの、実態が伴っていない。

	a)意識	b)実態	達成率 (b/a)
好き嫌いなくいろいろなものを食べさせたい(意識) 好き嫌いなくいろいろなものを食べさせている(実態)	93%	41%	0.44
子どもには栄養バランスのよい食事をさせたい(意識) 子どもには栄養バランスのよい食事を食べさせている(実態)	93%	24%	0.26
子どもにはカルシウムやビタミンを積極的に摂らせたい(意識) カルシウムやビタミンを積極的に摂らせている(実態)	85%	25%	0.30
子どものおやつや夜食は、量や栄養を考えて与えたい(意識) おやつや夜食は、量や栄養を考えて与えている(実態)	74%	29%	0.39
子どもに栄養のことをいろいろ教えたい(意識) 子どもに栄養のことをいろいろ教えている(実態)	64%	18%	0.29
子どもが外で何を食べているか知りたい(意識) 子どもが外で何を食べているか知っている(実態)	50%	46%	0.93
夏休みや春休みの時の子どもの昼食は手作りにしたい(意識) 夏休みや春休みの時の子どもの昼食は手作りにしている(実態)	45%	30%	0.68
好みより栄養を第一に考えたメニューにしたい(意識) 好みより栄養を第一に考えたメニューにしている(実態)	42%	18%	0.43
子どものおやつには手作りのものを食べさせたい(意識) 子どものおやつには手作りのものを食べさせている(実態)	23%	1%	0.06

【母親自身】

料理はできるだけ手づくりをしているものの...

	a)意識	b)実態	達成率 (b/a)
栄養バランスのよい食事をしたい(意識) 栄養バランスのよい食事をしている(実態)	91%	18%	0.20
好き嫌いなくいろいろなものを食べたほうがよい(意識) 好き嫌いなくいろいろなものを食べている(実態)	90%	44%	0.49
塩分や脂肪分は控えめにしたほうがよい(意識) 塩分や脂肪分は控えめにしている(実態)	74%	24%	0.33
おやつや夜食は、量や栄養を考えたほうがよい(意識) おやつや夜食は、量や栄養を考えている(実態)	73%	29%	0.40
料理はできるだけ手作りしたい(意識) 料理はできるだけ手作りにしている(実態)	73%	51%	0.70
野菜の煮物や魚介類が多い食事をとったほうがよい(意識) 野菜の煮物や魚介類が多い食事をとっている(実態)	67%	23%	0.35
カルシウムやビタミンを積極的に摂りたい(意識) カルシウムやビタミンを積極的に摂っている(実態)	58%	21%	0.36
メニューは好き嫌いより栄養バランスを重視したい(意識) メニューは好き嫌いより栄養バランスを重視している(実態)	42%	22%	0.53
カロリーや栄養のことをいろいろ勉強したい(意識) カロリーや栄養のことをいろいろ勉強している(実態)	37%	3%	0.07
おやつは手作りのものにしたい(意識) おやつは手作している(実態)	6%	3%	0.53

③「情緒」の側面からみた食育推進の現状

【子どもに対して】

子どもと一緒に食をすることはできているが...

	a)意識	b)実態	達成率 (b/a)
子どもに食事のマナーや行儀を教えたい(意識) 子どもに食事のマナーや行儀を教えている(実態)	91%	50%	0.55
生産者や食事を作る人に対する感謝の心を教えたい(意識) 生産者や食事を作る人に対する感謝の心を教えている(実態)	83%	31%	0.38
ふだんの日の朝食は子どもと一緒に食べたい(意識) ふだんの日の朝食は子どもと一緒に食べている(実態)	78%	60%	0.77
学校や塾から帰ってくる時間に合わせ家族一緒に食事したい(意識) 学校や塾から帰ってくる時間に合わせ一緒に食事している(実態)	76%	59%	0.77
食材を生産する現場を見せたり体験させたい(意識) 食材を生産する現場を見せたり体験させている(実態)	64%	10%	0.16
できるだけ食事の支度や後片付けを手伝わせたい(意識) できるだけ食事の支度や後片付けを手伝わせている(実態)	62%	27%	0.43
毎日の買物はできるだけ子供と一緒にいきたい(意識) 毎日の買物はできるだけ子供と一緒にやっている(実態)	12%	8%	0.71

【母親自身】

家族揃って食事したい、食事のマナーや行儀は大切だが...

	a)意識	b)実態	達成率 (b/a)
できるだけ楽しく食事をしたい(意識) できるだけ楽しく食事をしている(実態)	92%	52%	0.57
食事の際のマナーや行儀は大切だと思う(意識) 食事の際のマナーや行儀は大切にしている(実態)	89%	43%	0.48
家族揃って食事をしたい(意識) 家族揃って食事をしている(実態)	84%	30%	0.36
食べ物の生産者や食事を作る人に感謝の心を持ちたい(意識) 食べ物の生産者や食事を作る人感謝の心を持っている(実態)	74%	38%	0.51
揃って夕食がとれる時間までに夫が帰ってきてほしい(意識) 揃って夕食がとれる時間までに夫が帰ってきている(実態)	53%	19%	0.36
食事のマナーや行儀を勉強したい(意識) 食事のマナーや行儀を勉強している(実態)	42%	7%	0.17
食材を生産する現場を見たい体験したい(意識) 食材を生産する現場を見たい体験している(実態)	33%	7%	0.21

■食育推進の現状

(2)母親の小学校時代の生活、躰からみた食育推進の現状

《母親の小学校時代の生活と現在》

行動・栄養・情緒とも差がみられるが、特に情緒でその差が大きい。

	行動			栄養			情緒		
	小学生の時に		差	小学生の時に		差	小学生の時に		差
	あてはまる	あてはまらない		あてはまる	あてはまらない		あてはまる	あてはまらない	
子どもに対して	67.0%	46.5%	+20.5%	38.7%	18.1%	+20.7%	50.2%	22.2%	+28.0%
母親自身	46.2%	34.4%	+11.7%	30.4%	12.5%	+17.8%	47.0%	12.8%	+34.2%

「朝食」「栄養」「マナー」「感謝」といった幅広い項目で小学生時代の生活(躰)が影響している。

〔母親が3歳以上の子どもに対して「できている」と回答〕	自分が小学生の時		差
	あてはまる	あてはまらない	
《行動》			
(小学生時代)毎日朝食を食べていた/(現在)食べさせている	93.0%	65.9%	+27.1%
規則正しい生活をしていた/させている	56.8%	32.7%	+24.1%
早寝早起きをしていた/させている	56.4%	33.6%	+22.8%
《栄養》			
カルシウムやビタミンを積極的に摂らせていた/取らせている	50.0%	15.7%	+34.3%
おやつや夜食は量や栄養を考えたものだった/考えて与えている	48.6%	19.9%	+28.7%
子どもが外で何を食べているか親は知っていた/知っている	61.5%	36.9%	+24.6%
栄養のことをいろいろ教えられた/教えている	35.4%	12.0%	+23.4%
好みより栄養を第一に考えたメニューだった/メニューにしている	31.8%	9.9%	+21.9%
《情緒》			
食事のマナーや行儀を教えられた/教えている	62.2%	22.4%	+39.8%
生産者や食事を作る人への感謝の心を教えられた/教えている	52.4%	15.3%	+37.1%
食材を生産する現場を見たり体験させられた/体験させている	36.6%	4.5%	+32.1%
ふだんの日の朝食は親と一緒に食べていた/子どもと食べている	71.5%	43.8%	+27.7%
学校から帰ってくる時間に合わせ家族一緒に食事していた/している	68.1%	46.1%	+22.0%
できるだけ食事の支度や後片付けを手伝わされた/手伝わせている	39.0%	17.9%	+21.1%

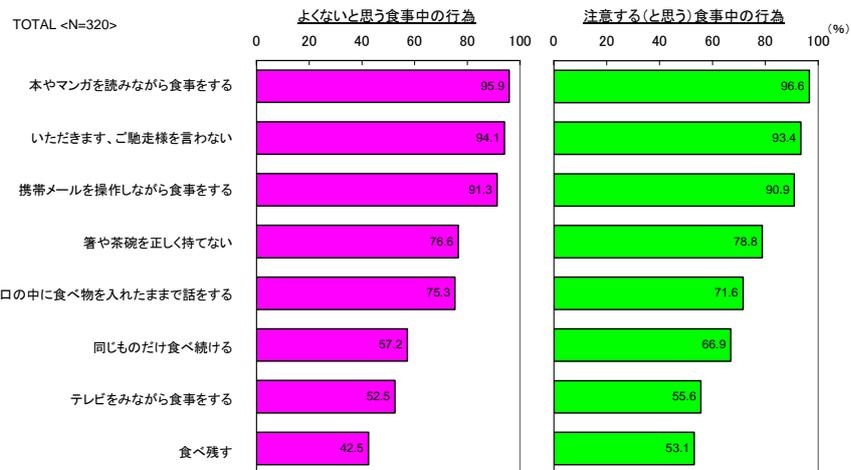
【母親自身】

“好き嫌いなく食べる” “マナーや行儀を大切にしている” “感謝の心を持っている” “カルシウムやビタミンを積極的に摂る” といった項目で差が大きい。

	自分が小学生の時		差
	あてはまる	あてはまらない	
<<栄養>>			
好き嫌いなくいろいろなものを食べていた／食べている	60.8%	20.6%	+40.2%
カルシウムやビタミンを積極的に摂られた／摂っている	42.1%	12.0%	+30.1%
メニューは好き嫌いより栄養第一だった／栄養バランスを重視	36.1%	15.1%	+21.0%
<<情緒>>			
食事の際のマナーや行儀を教えられた／大切にしている	55.4%	15.3%	+40.1%
生産者や食事を作る人に対する感謝の心を教えられた／持っている	60.1%	20.3%	+39.8%
食材を生産する現場を見たり体験させられた／体験している	25.4%	2.7%	+22.7%

<<子どもに対する食に関する観 >>

「テレビをみながら食事をする」に「よくないと思う」が53%、「注意すると思う」が56%。



■食育推進の現状

(3)知識・情報、家事・買い物行動からみた食育推進の現状

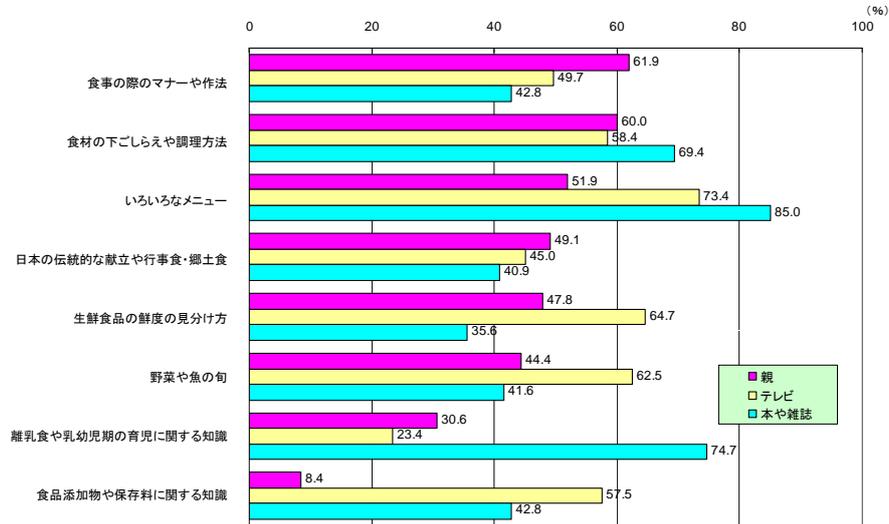
〈必要だと思っている知識と、その必要度〉

添加物や保存料、生活習慣病、メニューに関する知識が必要度の上位3。

	必要	知識無	必要度
食品添加物や保存料に関する知識	58.8%	69.4%	64
生活習慣病に関する知識	59.1%	63.8%	61
いろいろなメニュー	76.3%	43.8%	58
年齢別に1日に必要な栄養素やカロリー	46.3%	71.3%	57
1日の塩分摂取量の上限	43.8%	74.7%	57
日本の伝統的な献立や行事食・郷土食	41.3%	74.4%	55
生鮮食品の鮮度の見分け方	85.6%	33.8%	54
食材の下ごしらえや調理方法	83.8%	33.1%	53
アレルギーに関する知識	45.3%	58.4%	51
野菜や魚の旬	71.6%	30.9%	47
食事の際のマナーや作法	67.8%	25.3%	41
離乳食や乳幼児期の育児に関する知識	45.3%	26.3%	35
厚生労働省・農林水産省の出している「食事バランスガイド」	12.8%	84.7%	33

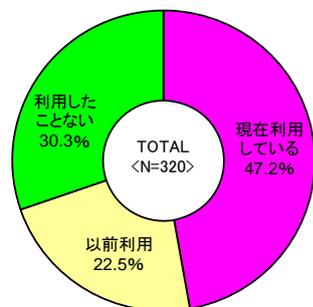
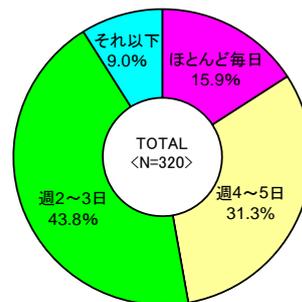
《知識の情報源》

「食事の際のマナーや作法」「日本の伝統的献立や行事食」は親から。



《買い物行動》

半数近くが「週4日以上」買い物に行っている。

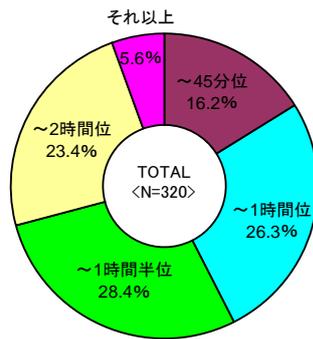


《宅配サービスの利用》

現在利用者が47%とほぼ半数。

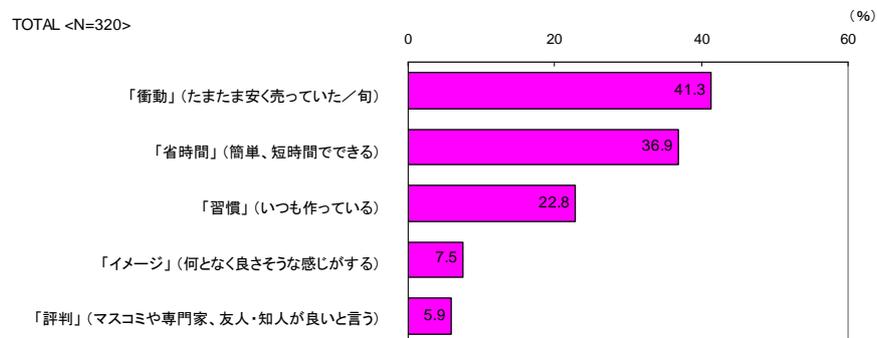
《食事の支度に費やす時間》

40%以上の者が1日の食事の支度に費やす時間は「1時間以内」と回答。
対象者全体の平均は1時間30分弱。



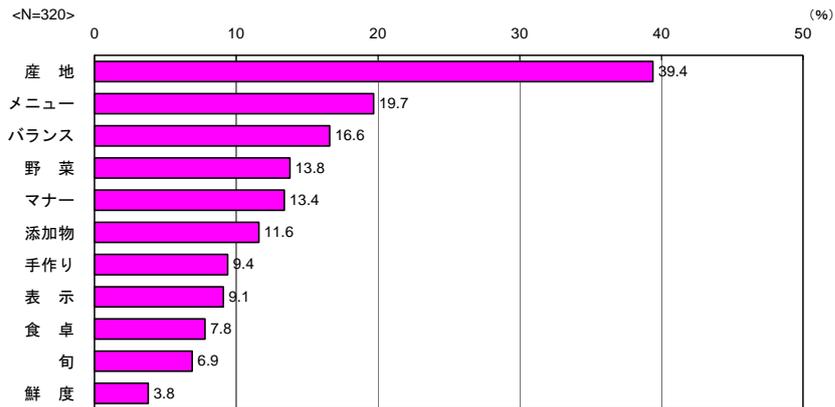
《毎日の食事のメニューの決め方》

「省時間(簡単、短時間でできる)」「衝動(たまたま安く売っていた、旬の時期)」がそれぞれ40%前後く、「習慣(いつも作っている)」が23%で続いている。



《毎日の食事や食材で気になっている・注意していること (0A)》

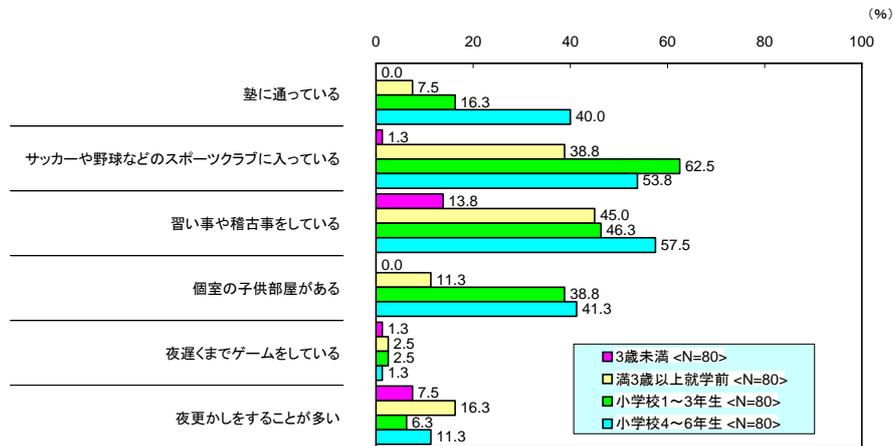
「産地」を40%近くがあげ最も高く、以下「メニュー」「(栄養やメニューの)バランス」「野菜(を摂取するようにしている)」「(食事の際の食べ方や)マナー」「添加物(や保存料)」が続いている。



■食育推進の現状

(4)子どものライフステージからみた食育推進の現状

“塾に通っている”のは小学校4～6年生で40%、“スポーツクラブに入っている”のは満3歳以上就学前で40%近く、小学校1～3年生で63%、小学校4～6年生で54%



【子どもに対して】

各ライフステージ共通して、「行動」に対する意識が最も高く、達成率も「栄養」「情緒」を上回っている。

	年齢	行動			栄養			情緒		
		意識 (%)	実態 (%)	達成率	意識 (%)	実態 (%)	達成率	意識 (%)	実態 (%)	達成率
第一子年齢	満3歳未満	92.3	-	-	67.7	-	-	69.7	-	-
	満3歳以上就学前	93.8	57.0	0.61	64.5	25.7	0.40	68.3	35.7	0.52
	小学校1～3年生	93.8	62.5	0.67	64.5	26.7	0.41	67.5	35.6	0.53
	小学校4～6年生	93.8	55.8	0.59	60.3	25.3	0.42	64.1	33.8	0.53

【母親自身】

「行動」に対する意識が最も高く、達成率も「栄養」「情緒」を上回っている。

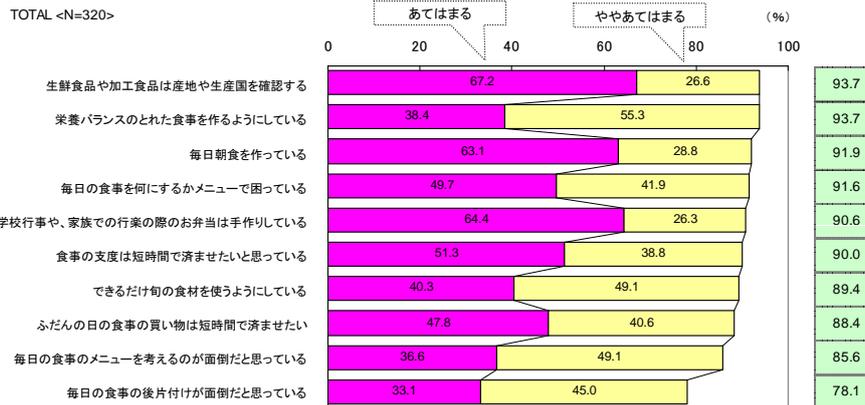
		行動			栄養			情緒		
		意識 (%)	実態 (%)	達成率	意識 (%)	実態 (%)	達成率	意識 (%)	実態 (%)	達成率
第一子 年齢	満3歳未満	74.8	44.0	0.59	62.3	25.0	0.40	69.5	32.3	0.47
	満3歳以上就学前	77.3	44.0	0.57	60.5	21.4	0.35	66.1	26.5	0.40
	小学校1～3年生	77.5	50.8	0.65	60.3	23.6	0.39	69.5	30.9	0.44
	小学校4～6年生	72.3	43.8	0.61	61.2	25.7	0.42	62.2	22.3	0.36

■食育推進の現状

(5) 母親のライフスタイルからみた食育推進の現状と課題

【母親の意識・生活実態】

毎日の食事の支度は短時間で済ませたい”毎日の食事を何にするかメニューで困っている”ふだんの日の買い物は短時間で済ませたい”と90%前後が母親が回答。



《母親のライフスタイル》

〔生活リズム不規則〕(構成比22%)

生活リズムおよび食生活が不規則(子供の生活リズムも不規則)で、朝食を食べている者は少数。毎日の食事のメニューを考える・支度する・後片付けをすることが面倒と感じている。
母親の年齢が低くなるに従い多くみられる。

〔食・栄養レベル低い〕(構成比40%と多数派)

母親、子供とも毎日朝食を食べている者は多いものの、母親、子供ともに栄養バランスがよい食事をしていないと思っていないし、栄養第一のメニューにはなっていない。また、毎日の食事のメニューを考える・支度する・後片付けをすることが面倒と感じている。
母親の年齢が高くなるに従い多くみられる。

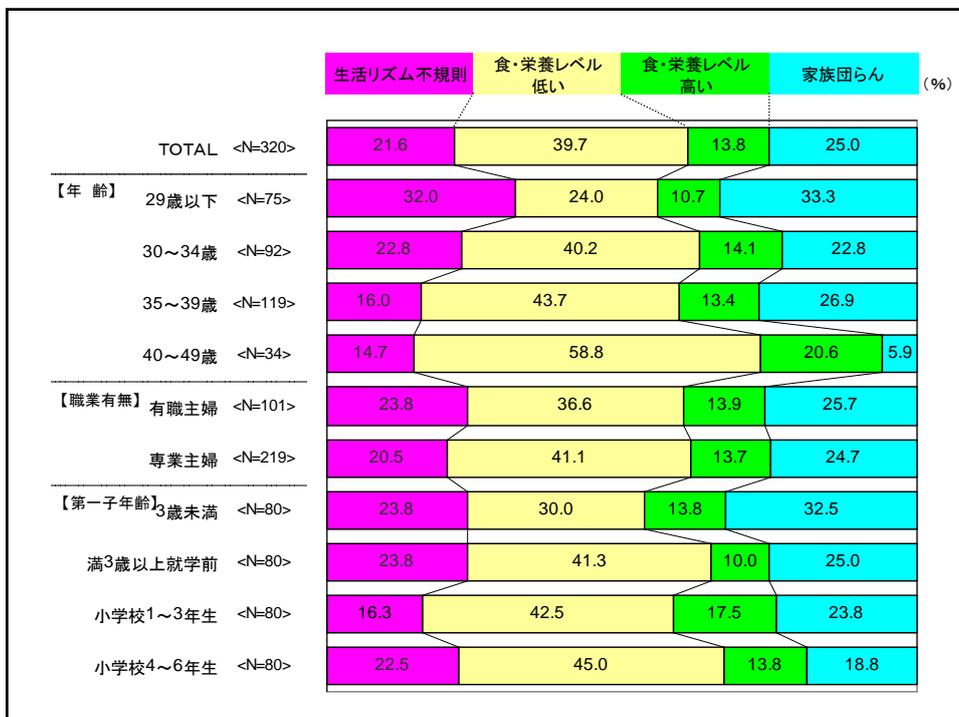
〔食・栄養レベル高い〕(構成比14%と少数派)

母親、子供のいずれも規則正しい(食)生活をしている(させている)とともに、栄養バランスも考えた食生活を送っている。

〔家族団らん〕(構成比25%)

家族揃って、できるだけ楽しく食事をしているものの、食事の栄養バランスは重視していない。
母親の年齢で見ると39歳以下。

	生活不規則 △	食・栄養 レベル低い	食・栄養 レベル高い	家族団らん
毎日朝食を作っている	44.9%	63.0%	90.9%	63.8%
生鮮食品や加工食品は産地や生産国を確認する	52.2%	63.8%	84.1%	76.3%
栄養バランスのとれた食事を作るようにしている	34.8%	28.3%	81.8%	33.8%
学校行事や家族での行楽の際のお弁当は手作りしている	56.5%	65.4%	79.5%	61.3%
できるだけ旬の食材を使うようにしている	37.7%	33.1%	75.0%	35.0%
ふだんの日の食事の買い物は短時間で済ませたい	36.2%	43.3%	68.2%	53.8%
添加物の入った食品はできるだけ買わないようにしている	21.7%	24.4%	47.7%	17.5%
できあがり惣菜は手間加えてから食卓に出す	10.1%	7.9%	31.8%	6.3%
夜更かしをすることが多い	47.8%	18.1%	27.3%	15.0%
毎日の食事の支度をするのが面倒だと思っている	27.5%	29.9%	9.1%	15.0%



【子どもに対して】

「行動」「栄養」「情緒」のいずれの側面も、「食・栄養レベル高い」層が意識・達成率ともに高い。

		行 動			栄 養			情 緒		
		意識 (%)	実態 (%)	達成率	意識 (%)	実態 (%)	達成率	意識 (%)	実態 (%)	達成率
ラ イ フ ス タ イ ル	生活リズム不規則	93.1	50.4	0.54	62.8	28.2	0.45	60.3	32.0	0.53
	食・栄養レベル低い	92.0	55.3	0.60	58.0	15.2	0.26	65.7	29.7	0.45
	食・栄養レベル高い	96.8	70.9	0.73	78.0	47.8	0.61	81.2	47.2	0.58
	家族団らん	94.0	64.1	0.68	67.7	30.6	0.45	68.6	40.5	0.59

【母親自身】

達成率が相対的に高いのは、「栄養」面では「食・栄養レベル高い」、「情緒」面では「家族団らん」。

		行 動			栄 養			情 緒		
		意識 (%)	実態 (%)	達成率	意識 (%)	実態 (%)	達成率	意識 (%)	実態 (%)	達成率
ラ イ フ ス タ イ ル	生活リズム不規則	61.4	15.9	0.26	60.9	24.6	0.40	63.6	24.8	0.39
	食・栄養レベル低い	75.4	48.7	0.65	56.0	15.0	0.27	61.9	12.4	0.20
	食・栄養レベル高い	89.6	64.1	0.72	77.7	59.3	0.76	77.3	40.6	0.53
	家族団らん	79.8	56.3	0.71	60.0	17.9	0.30	71.6	48.6	0.68

■食育推進の現状

(6)子どもの食生活実態からみた食育推進の現状

〈摂食率〉

朝食・昼食・夕食のいずれも、日曜日・平日ともほぼ全員が食べている。3食の中では日曜日の朝食の摂食率が相対的に低いが、それでも食べていない子どもは320名中の9名にとどまっている。

	日曜日 <N=320>	平日 <N=640>
朝食	97.2%	98.3%
昼食	99.1%	99.4%
夕食	99.7%	99.6%

《食べた場所》

日曜日の朝食と、平日の朝食・夕食は90%以上が「自宅」で食べている。
「外食」は日曜日の昼食で30%以上、夕食でも20%。

〔日曜日〕	自宅	外食	その他
朝食	94.9%	1.9%	3.2%
昼食	55.5%	31.2%	13.2%
夕食	75.9%	17.2%	6.9%

〔平日〕	自宅	外食	給食	その他
朝食	99.3%	—	—	0.7%
昼食	27.8%	2.9%	61.9%	7.4%
夕食	94.0%	2.6%	—	3.3%

《一緒に食べた人》

「第一子のみ」で食事している子どもは、日曜日の朝食と平日の朝食・昼食
でそれぞれ10%台、特に平日の昼食では20%近く。

〔日曜日〕	第一子のみ	母親と	父親と
朝食	10.5%	75.6%	50.2%
昼食	8.5%	84.7%	60.2%
夕食	6.6%	89.7%	78.9%

〔平日〕	第一子のみ	母親と	父親と
朝食	14.9%	68.8%	24.2%
昼食	19.8%	79.1%	7.4%
夕食	8.7%	87.3%	35.9%

《メニュー数》

夕食のメニュー数をみると、「4品以上」が日曜日で45%、平日で56%みられるのに対し、「2品以下」も日曜日で32%、平日で22%みられる。平均メニュー数は、日曜日で3.2品、平日で3.5品。

〔日曜日〕		平均	1品	2品	3品	4品以上
朝食		2.6品	20.3%	26.8%	28.1%	24.8%
昼食		1.8品	46.0%	33.0%	13.1%	7.9%
夕食		3.2品	13.6%	18.2%	23.1%	45.1%

〔平日〕		平均	1品	2品	3品	4品以上
朝食		2.8品	16.2%	26.1%	32.3%	25.4%
昼食		2.0品	44.1%	26.6%	15.8%	13.5%
夕食		3.5品	7.8%	14.5%	21.4%	56.3%

《手づくり率》

日曜日と平日との間に大きな差はみられず、朝食は「手作り」と「市販品そのまま」がそれぞれ40%前後、夕食は「手作り」が70%前後、「市販品そのまま」が10%台。

	日曜日			平日		
	手作り	一部手作り	市販品	手作り	一部手作り	市販品
朝食	38.7%	24.4%	36.9%	39.6%	20.1%	40.4%
昼食	52.0%	21.4%	26.6%	53.4%	16.8%	29.9%
夕食	69.9%	14.4%	15.7%	72.7%	14.4%	13.0%

	日曜日		平日	
	手作りのみ	市販品のみ	手作りのみ	市販品のみ
朝食	17.3%	14.6%	12.6%	15.4%
昼食	36.4%	12.5%	36.7%	13.6%
夕食	34.3%	5.8%	38.4%	1.7%

《主食は何を》

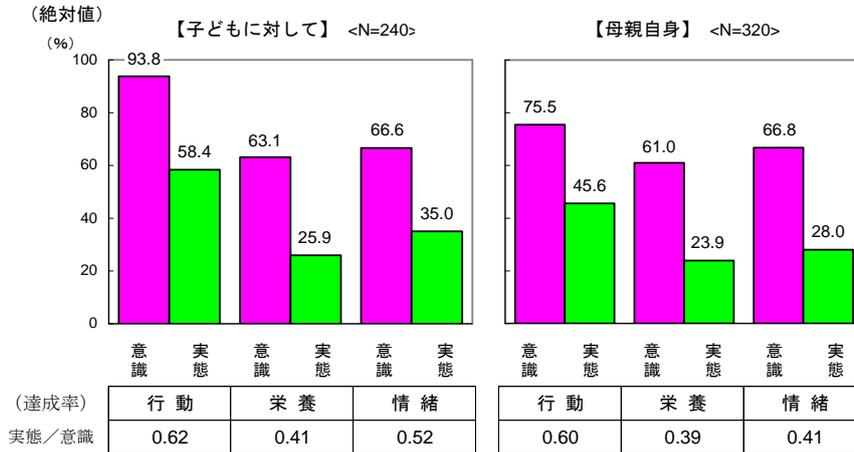
「主食なし」(記述してもらったメニューの中に主食らしきものが見あたらなかった者)は、日曜日・平日ともに夕食で20%近く、平日の昼食で14%、朝食10%、日曜日の朝食・昼食でそれぞれ10%近く。

(日曜日)	ごはん類	パン類	麺類	主食なし
朝食	35.6%	56.3%	2.4%	7.5%
昼食	27.3%	9.7%	58.0%	9.1%
夕食	66.5%	3.7%	14.5%	17.4%

(平日)	ごはん類	パン類	麺類	主食なし
朝食	44.3%	45.0%	1.4%	10.1%
昼食	41.8%	11.9%	35.0%	14.1%
夕食	70.5%	—	11.7%	18.5%

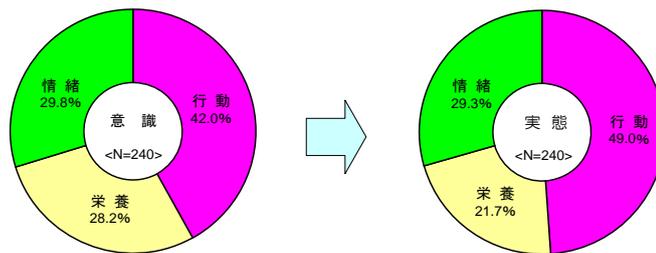
■食育推進の課題

□「行動」「栄養」「情緒」の意識・実態 1

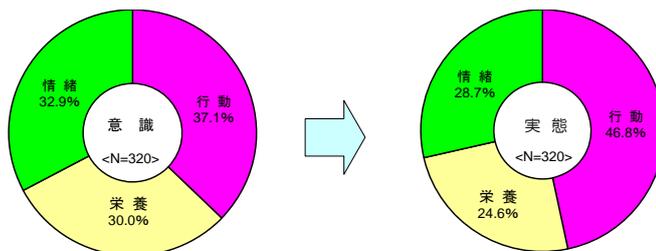


□「行動」「栄養」「情緒」の意識・実態 2

(相対値) 【子どもに対して】



(相対値) 【母親自身】



「行動」

今回調査した3つの側面の中では最も実践できており、特に子どもに対して・母親自身ともに毎日朝食を食べる（食べさせる）ができている。とはいうものの、早寝早起きをはじめとした「規則正しい生活」ができていない。

「栄養」

他の側面に比較して全般的に達成できていないが、子どもに対して・母親自身ともに特に「栄養バランスのよい食事」「好き嫌いなくいろいろなものを食べる」「おやつや夜食は量や栄養を考えて」「カルシウムやビタミンを積極的に摂る」「カロリーや栄養のことをいろいろ教える・勉強する」といった点ができていない。

「情緒」

子どもと一緒に食事をする、できるだけ楽しく食事をするといった点はできているものの、「家族揃っての食事」「生産現場での体験」「子どもに感謝の心を教える」といった点ができていない。

a) 実現をしようと思っても実現させるための「**知識がない**」

→メニューの種類・数／料理の作り方／カロリーや栄養

b) 実現させるための知識を得ようとしても、そのための

「**時間がない(忙しい)**」

→勉強をしたくても／手づくりをしたくても

c) 時間があっても、そのための「**機会がない**」

→勉強をしたくても／子どもに見せたい体験をさせたくても

d) 面倒だし、「**やる気がない**」

→手づくりが面倒(市販品のほうが手軽)／勉強するのが面倒