

保育所園児の食生活の実態調査（第4報）

川上 瑩子* 前田 昭子*

保育園児の食生活について把握すべく、4園259名の園児を対象に、食生活に関する調査を行った。家庭における給食の話題の有無、給食への好き嫌い、給食を食べるようになっての変化、保育所給食への要望、と併せて家庭食の実態についても調査した。その結果、①入園後、約4割の園児の親子の会話には、毎日か隔日程度で給食のことが話題にのぼっている、②給食は73%の園児が好んでおり、これは同種の10年前からの調査と比べると14%の増である、また献立により好き嫌いがある園児は11%であったが、この10年間で減少した。③給食を食べるようになっての変化では、好き嫌いが少なくなったことがもっとも多くあげられた。④保育所給食に望むことの最上位は、栄養のバランスが良いこと、手作りであることであり、他の要望からも総合すると、親の給食に対する関心度は高いことが示唆された。

キーワード：保育園児、食生活、給食、親

1. はじめに

日本は第二次世界大戦終了後すぐに、占領国アメリカの小麦消費拡大戦略により、アメリカ産小麦を一時期無償で提供され、その後有償のアメリカ産小麦を消費続けて現在に至っている。瑞穂の国の日本がかつて考えられなかった米の減反政策を実施して45年近くなる。

日本の家庭食にも従来の和食に洋風、中華風、韓国風、エスニック風料理他、外国の料理が加わって多国籍型食事と表現した方が適切なほど外国の食材、メニューが加わった。外食、中食も同様である。

就労の面においても男女雇用機会均等法が成立、施行されると、日本女性の社会進出がさらに拡大した。昭和30年代までにみられた日本女性の家事手伝いという結婚準備期は昭和40年代からほとんど皆無である。

結婚後子育てのために主婦専業につく割合も年々減少し、子どもを保育所に預けて仕事を続け

る日本女性は増えつつある。

保育所も明治26年、新潟県下の一つの託児所から始まったが、認可外保育所も加えると現在2万ヶ所にまで増え、将来まだ増加する傾向にある。アメリカほか外国のベビーシッター制度も日本に定着し、家庭でベビーシッターを雇う人も増えつつあるが、保育ママという日本独特の公的な制度も作られている。民間では働く女性が子どもを保育所に入れることができない時に近くの保育ママの家に預ける。民間の保育ママ制度は昭和20年代から行われていて、今も続いている。保育ママの家庭に子どもを預ける制度も増えつつある。

核家庭でなく三世代同居の家庭であれば祖母父がベビーシッターをしているわけだから、その数を入れると保育を親以外の人に依頼している女性は保育所に預ける人の数の2～3倍はいると推定される。

川上は児童福祉科の小児栄養実習を昭和48年度から平成18年度まで担当した関係上、保育園児の食生活の実態を把握したく、平成21年11月、南海愛児園、東羽衣保育園、かもめ保育園、

*相愛大学人間発達学部発達栄養学科

桜ノ宮保育園に6回目のアンケート調査にご協力頂いた。

2. 調査対象及び調査方法

アンケート対象園児は1～6歳児で、アンケートは母親又は父親がアンケート用紙に記入する形式で実施した。

3. 調査結果

(1) 調査対象園児の人数

259名の方にアンケート調査をお願いした。

(2) 給食について家で話すかどうかについては表1と図1に示した。親子の会話の内容は表2に示した。

(3) 給食を好んでいるかどうかについては表3と図2に示した。

(4) 給食を食べるようになって入園以前と変わったことについて表4に示した。

(5) 保育所給食への要望を表5に示した。

(6) 家庭食に関して

①食事の前の手洗いについては表6と図3に示した。

②食事を残さないように注意するかどうかは表7と図4に示した。

③食事の時間帯について表8と図5に示した。

④食事の回数について表9-1、9-2と図6-1、6-2に示した。

⑤献立は誰を中心に作るかは表11と図8に示した。

⑥食事は誰が作るかについては表12と図9に示した。

⑦おやつは手作りかどうかについては表13と図10に示した。

⑧家庭で多く作られる献立名を表14に示した。

⑨家庭で牛乳を飲んでいるかどうかは表15と図11に示した。

⑩子どもの好きな献立名を表16に示した。

⑪子どもの嫌いな献立名を表17に示した。

⑫子どもの嫌いな食べ物はどうするかについて表18と図12に示した。

⑬外食の頻度については表19、20と図13、14に示した。

(1) 保育所給食について

表1 子どもが保育所給食のことを、家庭で話すことがありますか (単位：人)

毎日話す	35 (13.5%)
隔日程度で話す	74 (28.6%)
週1回程度で話す	78 (30.1%)
話をしない	70 (27.0%)
無回答	2 (0.8%)
計	259 (100.0%)

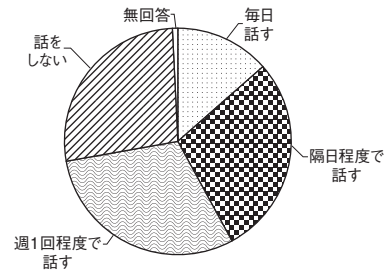


図1

表2 給食についての親子の会話の内容 (単位：人)

食材について	74
メニューについて	71
食事の量について	57
味について	49
1歳なので話さない	27
無回答	32

表3 子どもは給食を好んでいますか (単位：人)

好んでいる	188 (72.6%)
嫌がっている	0 (0.0%)
どちらとも言わない	38 (14.7%)
献立によって好き嫌いがある	29 (11.2%)
無回答	4 (1.5%)
計	259 (100.0%)

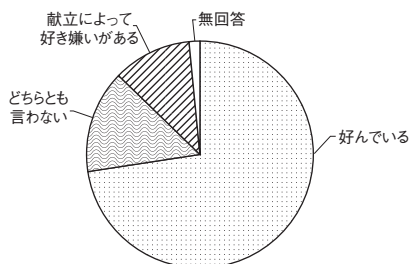


図 2

表 4 給食を食べるようになって、以前と変わった事がありましたか？（重複回答あり）（単位：人）

嫌いな食べ物を食べるようになった(特に野菜)	71
食べる量が増えた	16
箸・フォーク・スプーンの使い方が上手になった	14
食べる食品（特に野菜）が増えた	12
自分で切ったりして一人で食べられるようになった	7
食べ物や調理名・調理方法などよく理解するようになった	6
自分で進んで食べるようになった	3
食べるのが早くなり、よくかまなくなった	2
ごはんを残さずに食べるようになった	2
食事の挨拶ができるようになった	2
園で育てた野菜・果物が給食に使用されるので「食」への関心が大きい	1
楽しく食べるようになった	1
おかずを先にごはんを後に食べるようになった	1
家族が揃ってから食べるようになった	1
味にこだわるようになった	1
前日の残りの食材使用のメニューは食べなくなった	1
給食でおいしかったメニューは家で作ってという	1
大きい組になって食べ過ぎるとデブと言われるから食べないなど言い訳をするようになった	1
自分で献立表を見て好きなメニューの前日はテンションが上がる	1
薄味を好むようになった	1
無回答	110
特になし	26

表 5 保育所給食についての要望（単位：人）

栄養バランスが良いので親として安心できるから現状のままでよい	32
人気メニュー、簡単メニューなどプリントの配布が望ましい	5
和食を中心にしてほしい(油物は減らしてほしい)	5

手作りの給食がうれしいので業者委託せず現状のまま園で作ってほしい	4
魚料理を増やしてほしい	4
給食の試食会を望む	3
色々な食材を使用してほしい	3
おやつにじゃこなどの食材を使用してほしい(お菓子よりも)	3
できるだけ薄味をお願いします(食材を生かしてほしい)	2
食材の安全性(残分農薬など)について考慮してほしい	2
栄養面でバランスのとれた給食をお願いしたい	2
園で育てた食材の使用がうれしい	2
給食のレシピ、作り方も詳しく教えてほしい(再度家で作ってといわれるので)	1
ゆっくり食事するようにしてほしい	1
メニューに変化をお願いします	1
土曜日の給食はうれしいが丼物が多いので変化をつけてほしい	1
食事マナーを教えてください	1
時々子どもの大好きなメニューの日を作してほしい	1
小学校の給食は多いのでメニューにもう1品増やしてほしい(兄の時小学校の給食を残した経験があるので)	1
給食のメニューは家で参考になります	1
野菜を多く食材に使用してほしい	1
手作り、市販品、色々な味を経験させてほしい	1
食品添加物、化学調味料は使用しないでほしい	1
小麦アレルギーだったので週3回小麦メインの献立が気になる	1
よくかむ(歯ごたえのある)給食を増やしてほしい	1
実際に食べている量がわかりにくい	1
おやつと園との共同購入を希望する	1
おやつと市販品(商品名)を教えてください	1
子どもが給食時間内で食事を済ませているかききたい(家でゆっくり食事するので)	1
「食育」を希望します	1
食材の鮮度を希望します	1
給食費を保育料の中に入れてほしい	1
メニューの説明を子どもにお願いしたい	1
よくかむ食事の指導をお願いします	1
マーガリンを使用せずバターを使用してほしい	1
子どもからの要望であるが給食は自分達でよそっていききたい	1
無回答	156
特になし	24

(2) 家庭での食事について

表6 食事の前に手を洗わせますか (単位：人)

毎回必ず洗わせる	147 (56.8%)
別に言わなくても自分で洗う	23 (8.9%)
洗うようにいわない	83 (32.0%)
無回答	6 (2.3%)
計	259 (100.0%)

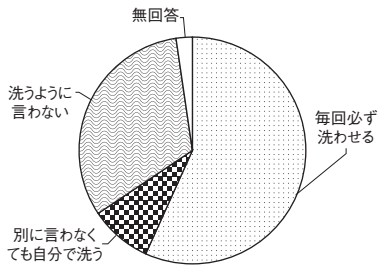


図3

表7 食事の前に残さないように注意しますか (単位：人)

注意する	116 (44.8%)
注意しない	111 (42.9%)
その他	28 (10.8%)
無回答	4 (1.5%)
計	259 (100.0%)

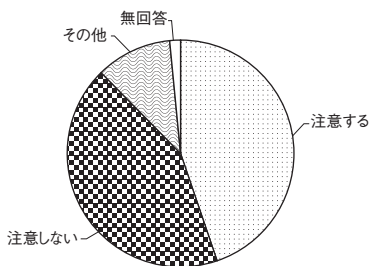


図4

表8 食事の時間は決まっていますか (単位：人)

決まっている	219 (84.6%)
決まっていない	31 (12.0%)
その他	8 (3.1%)
無回答	1 (0.4%)
計	259 (100.0%)

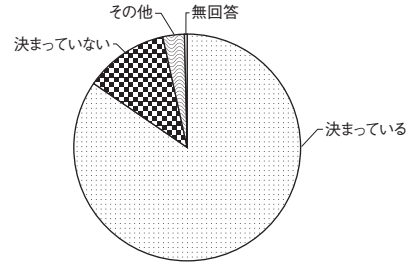


図5

1日の食事の回数は何回ですか

表9-1 保育所へ行く日 (単位：人)

朝食と夕食の2回	219 (84.6%)
朝食と夕食と夜食の3回	26 (10.0%)
その他	7 (2.7%)
無回答	7 (2.7%)
計	259 (100.0%)

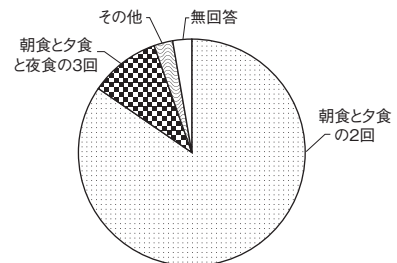


図6-1

表9-2 家でいる日 (単位：人)

朝・昼・おやつ・夕の4回	194 (74.9%)
朝・おやつ・昼・おやつ・夕の5回	54 (20.8%)
その他	5 (1.9%)
無回答	6 (2.3%)
計	259 (100.0%)

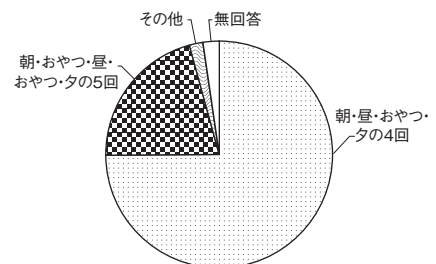


図6-2

表 10 食事作法は教えましたか (単位：人)

茶碗の持ち方	121 (18.6%)
箸の持ち方	155 (23.8%)
食べ方	150 (23.0%)
姿勢	161 (24.7%)
その他	18 (2.8%)
まだ教えていない	44 (6.7%)
無回答	3 (0.5%)
計 (複数回答あり)	652 (100.0%)

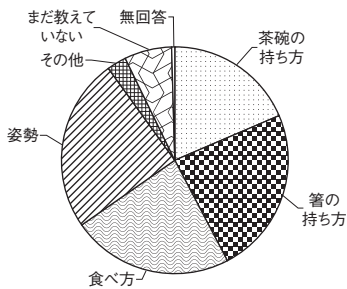


図 7

表 11 食事の献立はどの人を主体にしますか (単位：人)

子供	158 (49.5%)
父親	73 (22.9%)
母親	49 (15.4%)
その他	36 (11.3%)
無回答	3 (0.9%)
計 (複数回答あり)	319 (100.0%)

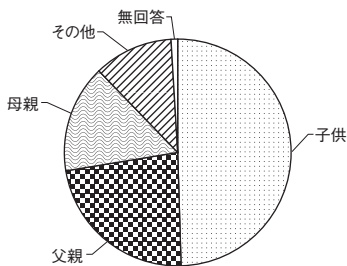


図 8

表 12 食事を作る人は誰ですか (単位：人)

母親	231 (77.8%)
祖母	26 (8.8%)
父親	21 (7.1%)
無回答	19 (6.4%)
計 (複数回答あり)	297 (100.0%)

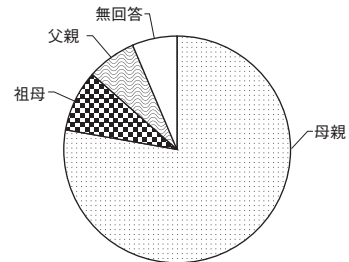


図 9

表 13 おやつは家庭で作って食べさせますか (単位：人)

はい	1 (0.4%)
いいえ	121 (46.7%)
ときどき	100 (38.6%)
日曜日だけ作る	7 (2.7%)
その他	12 (4.6%)
無回答	18 (6.9%)
計	259 (100.0%)

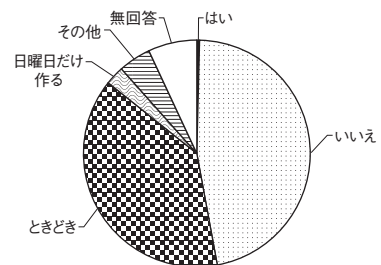


図 10

表 14 家庭で作る献立（5種記入式）（単位：人）

カレーライス	135
鍋物	70
焼き魚	67
ハンバーグ	63
煮物	59
シチュー	40
から揚げ	39
みそ汁	39
野菜炒め	32
肉じゃが	31
焼きそば	27
お好み焼き	26
うどん	25
オムライス	24
スパゲティ	18
ギョーザ	16

表 16 子供の好きな献立（5種記入式）（単位：人）

カレーライス	124
ハンバーグ	75
から揚げ	62
うどん	46
オムライス	38
ラーメン	38
シチュー	33
焼き魚	32
スパゲティ	31
みそ汁	26
ギョーザ	25
グラタン	19
焼きそば	18
お好み焼き	17
ハヤシライス	16
煮物	16
焼肉	16

表 15 家庭で牛乳を毎日 1 本（200 ml）飲んでいきますか（単位：人）

子供だけ飲む	58（22.4%）
家族皆飲む	64（24.7%）
誰も飲まない	49（18.9%）
その他	63（24.3%）
無回答	25（9.7%）
計	259（100.0%）

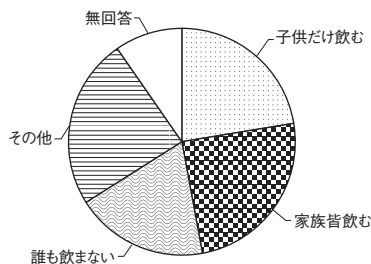


図 11

表 17 子供の嫌いな献立（単位：人）

野菜炒め	30
サラダ	22
生野菜	19
ピーマン	16
酢の物	16
煮物	15
なすび	13
野菜	13
トマト	12
鍋物	11
おでん	9
焼肉	8
シチュー	6
ブロッコリー	6
焼き魚	6
肉	6

表 18 子供が嫌がって食べない献立はどうされますか (単位：人)

好きな献立と組み合わせて食べさせる	111 (42.5%)
大人用にして子供には食べさせない	26 (10.0%)
その他	85 (32.6%)
無回答	39 (14.9%)
計 (複数回答あり)	261 (100.0%)

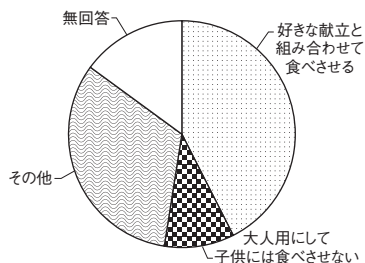


図 12

表 20 行事の時のみ外食する (単位：人)

子どもの誕生日	20 (7%)
父親の誕生日	5 (2%)
母親の誕生日	8 (3%)
クリスマス	3 (1%)
その他	90 (32%)
無回答	151 (55%)
計 (複数回答あり)	277 (100%)

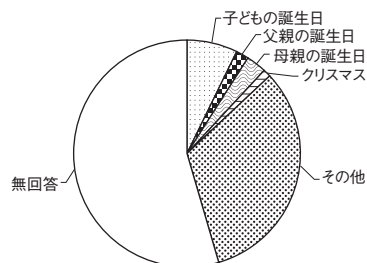


図 14

(3) 外食について

表 19 週に 1 回程度外食をしますか (単位：人)

する	96 (37%)
しない	107 (41%)
その他	33 (13%)
無回答	23 (9%)
計	259 (100%)

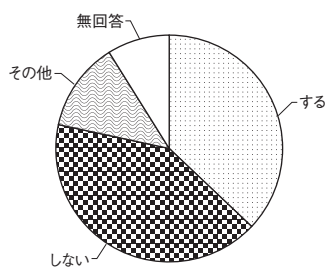


図 13

4. 考察

(1) 給食に関して

①給食について家で毎日話をする園児と隔日ぐらいに話をする園児を合計すると、42.1%で約4割の園児は入園すると、親子の会話に毎日から隔日程度で給食のことが入っていることがわかった。ちなみに第1報～第4報で報告した時と結果は同じであった。

②給食を好んでいるかどうかのアンケート調査の結果から、73%の園児は好んでいることがわかった。平成18年の時は70%、平成12年の時は59%の園児が好んでいることがわかった。給食を好んでいる園児がこの10年間で14%増加した。献立により好き嫌いがある園児は11%であった。平成18年の時は13%、平成12年の時は25%だったので、この10年間で献立により好き嫌いのある園児は14%減少した。

③給食を食べるようになって入園以前と変わった事の中で、好き嫌いが少なくなったが一番多かった。ちなみに第1報～第3報でも結果は同じであった。家で好き嫌いのある子どもでも園では先生(保育士)や友といっしょに食事するので甘え

はないようである。

④保育所給食に望むことのトップは、給食は栄養バランスが良いので親として安心できるからと、手作りの給食がうれしいので現状のまを望む（36名）であった。2位は和食を中心にしてほしい（5名）、3位は魚料理を増やしてほしい（4名）であった。また給食の試食会を望む（3名）については子どもが実際に給食を食べているのを見学したり、食事がどのように盛り付けされているのかを見たいということは、子どもの食事に対する関心度が高いと推定できる。

（2）家庭食に関して

①食事の前の手洗いは毎回必ず洗わせるが、56.8%、別に言わなくても自分で洗うが8.9%、合わせて65.7%（約66%）の園児が食事の前に手洗いをしていることがわかった。平成18年では60%だったので6%増加した。

②食事を残さないように注意するが、約45%であった。平成18年では41%で、注意する親が4%ほど増加した。ちなみに平成12年では59%、平成7年57%であった。

③家庭食の献立は子どもを中心に作成するは49.5%（約5割）であった。平成18年では4割、平成12年では5割であった。

④おやつは手作りでない（いいえ）は約47%、平成18年では51%で、子どものおやつは市販品が多いことがわかった。

市販されている菓子、飲み物は種類が豊富の上、オートメ（機械）化により安価である。購入する時間帯も24時間営業のコンビニも増え、制限がなくいつでも手に入れることができる。

手作りおやつは仕事で忙しい平日はしなくて、日・祝日に母子でおやつを作り、母子のコミュニケーションを深めているケースもあると推定される。

⑤家庭食で多く作られる献立のトップは、秋、初冬の季節に限定されるが、今回もカレーライスであった。カレー料理はインドが発祥の地であるが、英国経由で日本に伝わった。どの日本料理も

りも多く日本の子どもの食物として利用されている。ちなみに平成2年、7年、12年、18年、ともにカレーライスがトップであった。

⑥子どもの嫌いな献立は今回も野菜料理であった。嫌いな原因は野菜の味、におい等、子どもの好みの味、においでないことがわかった。子どもは味覚の中で酸味は嫌いである。ちなみに平成2年、7年12年、18年、も同じ結果であった。

（3）外食に関して

週に一回程度外食をするは、37%であった。平成18年では45%だったので8%減少した。

（4）終わりに

児童福祉施設のうち、保育所（保育園）は1食給食であるが、1日の摂取量の50%、40～50%（3～5歳児）を給食で給与しなければならない。幼児は発育の旺盛な時期である上に、食習慣を形成する時期でもあるので、保育園も各家庭も園児の食生活については十分の配慮が必要である。

子ども（園児）における食の役割として、心身の健康の維持、心身の機能の発達、食文化の伝承、情緒・感性の育成、家族関係（family identity）の強化、仲間意識の強化があげられる。

食物を摂取する行動は身体の発達以外に心の発達や人格形成に大きな影響力を持つ。

食の役割の一つである仲間意識の強化は言葉をかえると、日本では昔から同じ釜のめしを食べた仲間であると表現し、仲間意識の強化は共食から生じることはわかっていた。

食文化の一つに行事食があるが、中国から伝わった五節句（元旦、ひなまつり、端午の節句、七夕、重陽の節句）に、節分、花見、夏祭り、秋祭り、月見、七五三、クリスマス、大みそかなどの行事が加わり、現在の行事食となった。

9月9日の重陽の節句は日本では伝承されず行事から消えて久しいが中国では一年のうち一番大切な日とされている。

園児は保育園では共食であり、家庭でも共食であるべきである。一日4～5回の食事をして人間

として成長していく。それ故、保育にかかわる人々（保育士、両親、兄弟、祖父母）は子どもの保護者だけでなく教育者でもある。又あらねばならない存在である。

付記

今回のアンケート調査の報告書をまとめるにあたって、愛児園，東羽衣保育園，かもめ保育園，桜ノ宮保育園の園長ならびに保護者の方々に心から感謝の意を

表します。

参考文献

藤沢良和著，小児栄養演習，同文書院 2004

今村榮一著，新版小児栄養，同文書院 1999

高野陽他，小児栄養子どもの栄養と食生活 医歯薬出版 1999

坂本元子編集，子どもの栄養・食教育ガイド 医歯薬出版 2001