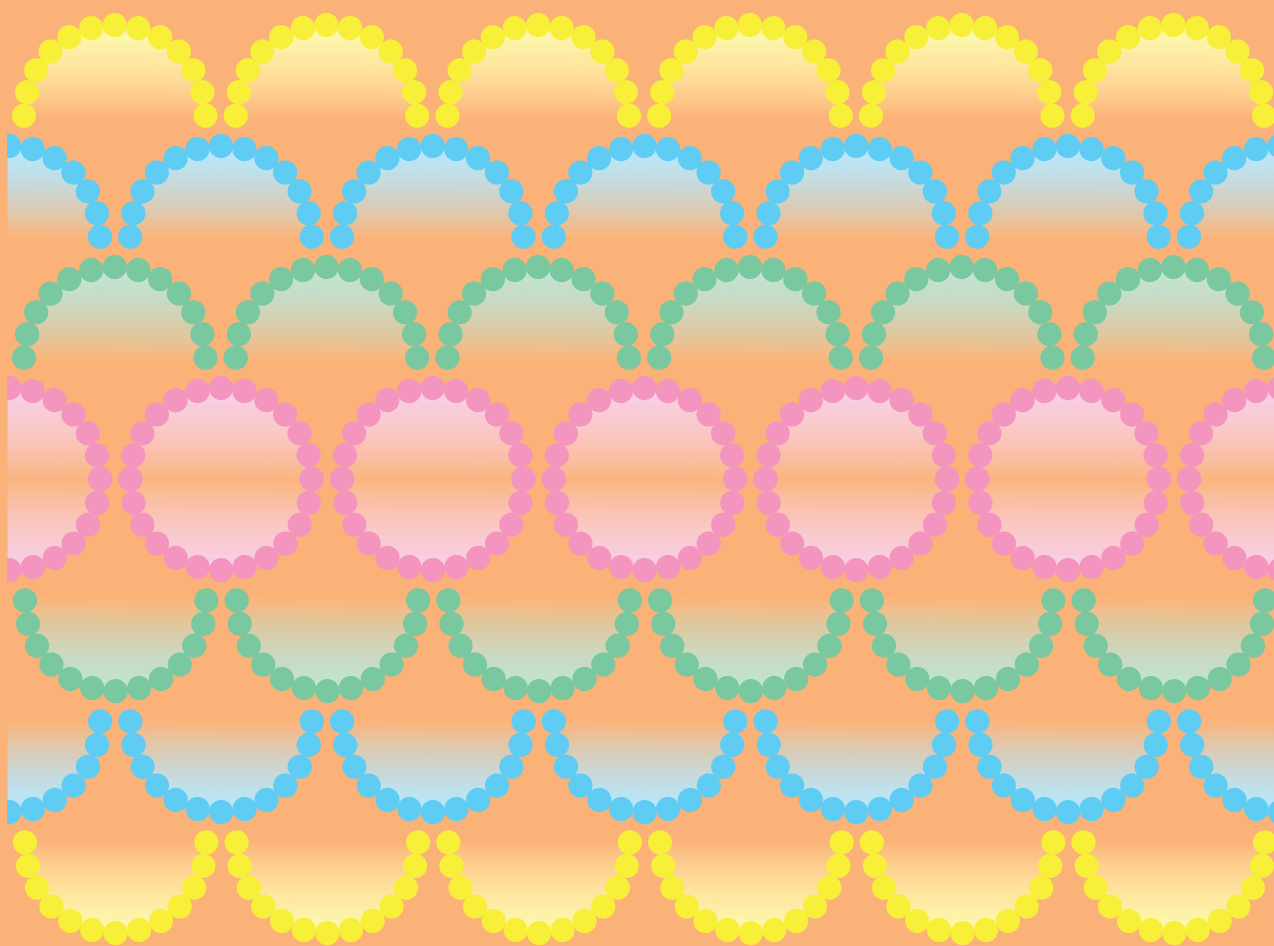


保育所における食育に関する 調査研究報告書

—平成20年度—

—保育所入所児童の家庭における食育に関する調査研究—



社会福祉法人 日本保育協会

保育所における食育に関する調査研究報告書（平成20年度）

—保育所入所児童の家庭における食育に関する調査研究—

執筆者一覧

藤 沢 良 知 (武蔵丘短期大学学長)

巷 野 悟 郎 (こどもの城小児保健クリニック小児科医)

酒 井 治 子 (東京家政学院大学准教授)

高 橋 保 子 (村山中藤保育園「白樺」園長)

豊 永 せつ子 (のぞみ愛児園園長)

太 田 百合子 (こどもの城小児保健部管理栄養士)

序

本報告書は、厚生労働省の補助事業で日本保育協会が実施した「保育所における食育に関する調査研究」の結果をまとめたものです。

この事業は、保育所に入所している児童の家庭における「食育」の状況について調査研究を実施し、今後の保育所保育の充実と向上に資することを目的とするものです。

全国各地域で20か園（各園につき50世帯）にアンケートのご協力をいただきました。

本年度の研究テーマは、保育所入所児童の家庭における食育に関する研究で、保育所に通所する児童の平均的な生活リズム、生活習慣、食事内容、保育所での給食についての意見、家庭での食事についての考えなどについて実態調査を実施いたしました。

本報告書を、保育所における「食育」を考えるヒントとして、また保育現場での参考としてお役立てくださるならば幸いです。

このたびの調査研究の実施に当たりましては、藤沢良知先生（武蔵丘短期大学）、巷野悟郎先生（こどもの城小児保健クリニック）、酒井治子先生（東京家政学院大学）、高橋保子先生（村山中藤保育園「白樺」）、豊永せつ子先生（のぞみ愛児園）、太田百合子先生（こどもの城小児保健部）の研究スタッフにご指導いただいたこと、また調査票回答園（20か所）の皆様にご尽力いただいたことに対し、心から深く感謝の意を表する次第であります。

平成21年3月

社会福祉法人 日本保育協会

保育所における食育に関する調査研究報告書（平成20年度）

—保育所入所児童の家庭における食育に関する調査研究—

目 次

執筆者一覧

序

I. 調査研究の目的及び方法	1
II. 調査結果の分析	6
〈園児の属性〉	6
1. 保育所に通所する平日のお子様の平均的な生活リズム等について	7
(1) 子どもは普段何時ごろ寝るか	7
(2) 子どもの寝るときの状態は	8
(3) 子どもは普段何時ごろ起きるか	9
(4) 子どもは普段自分で起きるか	10
(5) 子どもは何時ごろ保育所に行くか	11
(6) 子どもは何時ごろ家に帰るか	12
(7) 土、日曜日と平日とでは、起床・就寝時刻・生活リズムが異なるか	12
(8) 子どもは何か習い事やスポーツ教室などに通っているか	13
(9) 子どもは天気の良い休日には、外でどのくらい遊ぶか	14
(10) 平日、子どもと過ごす時間（寝ている時間を除く）はどのくらいか	14
2. お子様の生活習慣について	16
(1) 家ではいつ歯を磨くか	16
(2) 排便時間	17
3. お子様の食事について	18
(1) 朝食は、多くの場合、誰と一緒に食べるか	18
(2) 夕食は、多くの場合、誰と一緒に食べるか	18
(3) 朝食の主食はどのようなものか	19

(4) 朝食の主菜はどのようなものか	19
(5) 朝食の副菜（野菜料理）はどのようなものか	19
(6) 朝食の汁物はどのようなものか	19
(7) 朝食に飲料・菓子・果物を食べたか	19
(8) 夕食の主食はどのようなものか	20
(9) 夕食の主菜はどのようなものか	20
(10) 夕食の副菜（野菜料理）はどのようなものか	20
(11) 夕食の汁物はどのようなものか	20
(12) 夕食に飲料・菓子・果物を食べたか	20
(13) 子どもと一緒に夕食をすることがあるか	21
(14) 帰宅後の夕食まで時間があくときは、何か与えているか	22
(15) 帰宅後の夕食まで時間があくときは、どのようなものを与えているか	22
(16) 子どもの食材を選ぶ際、どのような点に気を使うか	23
(17) 子どもの食事を作る時にどのように工夫しているか	23
(18) 子どもへの食事への関心を持たせるよう、工夫していること	23
(19) 保育園からの情報は家庭の食育の参考になっているか	24

4. 地域性との関連について（クロス集計）

(1) 子どもは普段、何時ごろに寝るか〈生活リズムとの関連〉	26
(2) 子どもは普段、何時ごろに起きるか〈生活リズムとの関連〉	26
(3) 子どもは何時ごろ、保育所に行くか〈生活リズムとの関連〉	26
(4) 子どもは何時ごろ、家に帰るか〈生活リズムとの関連〉	26
(5) 子どもは天気の良い休日には、外でどのくらい遊ぶか〈生活リズムとの関連〉	26
(6) 平日、子どもとすごす時間（寝ている時間を除く）はどのくらいか〈生活リズムとの関連〉	26
(7) 朝食の主食はどのようなものか〈食事との関連〉	26
(8) 朝食の主菜はどのようなものか〈食事との関連〉	27
(9) 朝食の副菜（野菜料理）はどのようなものか〈食事との関連〉	27
(10) 朝食の汁物はどのようなものか〈食事との関連〉	27
(11) 朝食に飲料・菓子・果物を食べたか〈食事との関連〉	27
(12) 夕食の主食はどのようなものか〈食事との関連〉	27
(13) 夕食の主菜はどのようなものか〈食事との関連〉	27
(14) 夕食の副菜（野菜料理）はどのようなものか〈食事との関連〉	27
(15) 夕食の汁物はどのようなものか〈食事との関連〉	28

(16) 夕食に飲料・菓子・果物を食べたか〈食事との関連〉	28
5. 就寝時刻との関連について (クロス集計)	29
(1) 子どもは普段、何時ごろに起きるか〈就寝時刻との関連〉	29
(2) 子どもは普段、自分で起きるか〈就寝時刻との関連〉	29
(3) 子どもは何時ごろ、家に帰るか〈就寝時刻との関連〉	30
(4) 平日、子どもと過ごす時間(寝ている時間を除く)はどのくらいか〈就寝時刻との関連〉	30
(5) 家ではいつ歯を磨くか〈就寝時刻との関連〉	30
(6) 排便時間〈就寝時刻との関連〉	30
(7) 朝食は、多くの場合、誰と一緒に食べるか〈就寝時刻との関連〉	31
(8) 夕食は、多くの場合、誰と一緒に食べるか〈就寝時刻との関連〉	31
(9) 朝食の主食はどのようなものか〈就寝時刻との関連〉	32
(10) 夕食の主食はどのようなものか〈就寝時刻との関連〉	32
6. 自律起床の有無と食事内容の関連について (クロス集計)	33
(1) 朝食の主食はどのようなものか〈自律起床との関連〉	33
(2) 朝食の主菜はどのようなものか〈自律起床との関連〉	33
(3) 朝食の副菜(野菜料理)はどのようなものか〈自律起床との関連〉	33
(4) 朝食の汁物はどのようなものか〈自律起床との関連〉	34
(5) 朝食に飲料・菓子・果物を食べたか〈自律起床との関連〉	34
(6) 夕食の主食はどのようなものか〈自律起床との関連〉	35
(7) 夕食の主菜はどのようなものか〈自律起床との関連〉	35
(8) 夕食の副菜(野菜料理)はどのようなものか〈自律起床との関連〉	35
(9) 夕食の汁物はどのようなものか〈自律起床との関連〉	36
(10) 夕食に飲料・菓子・果物を食べたか〈自律起床との関連〉	36
III. 研究員の考察	37
1. 巷野悟郎研究員による考察	37
2. 酒井治子研究員による考察	46
3. 高橋保子研究員による考察	57
4. 豊永せつ子研究員による考察	67
5. 太田百合子研究員による考察	74

IV. 総合的考察と展望

藤沢良知研究員.....84

付 録

・ 調査票.....94

・ 集計表100

I. 調査研究の目的及び方法

1. 調査研究の目的

保育所のみならず、家庭における食事の状況及び傾向を調査することにより、保育所における食育のより良い実践のあり方を究明することを目的とする。

2. 調査研究の内容

次の項目等について調査研究を実施した。

調査票による調査研究（分析と考察）

- ・ 保育所に通所する平日のお子様の平均的な生活リズム等について
 - 子どもは普段何時ごろ寝るか
 - 子どもの寝るときの状態は
 - 子どもは普段何時ごろ起きるか
 - 子どもは普段自分で起きるか
 - 子どもは何時ごろ保育所に行くか
 - 子どもは何時ごろ家に帰るか
 - 土、日曜日と平日とでは、起床・就寝時刻・生活リズムが異なるか
 - 子どもは何か習い事やスポーツ教室などに通っているか
 - 子どもは天気の良い休日には、外でどのくらい遊ぶか
 - 平日、子どもと過ごす時間（寝ている時間を除く）はどのくらいか
- ・ お子様の生活習慣について
 - 家ではいつ歯を磨くか
 - 排便時間
- ・ お子様の食事について
 - 朝食は、多くの場合、誰と一緒に食べるか
 - 夕食は、多くの場合、誰と一緒に食べるか
 - 朝食の主食はどのようなものか
 - 朝食の主菜はどのようなものか
 - 朝食の副菜（野菜料理）はどのようなものか

朝食の汁物はどのようなものか
朝食に飲料・菓子・果物を食べたか
夕食の主食はどのようなものか
夕食の主菜はどのようなものか
夕食の副菜（野菜料理）はどのようなものか
夕食の汁物はどのようなものか
夕食に飲料・菓子・果物を食べたか
子どもと一緒に外食をすることがあるか
帰宅後の夕食まで時間があくときは、何か与えているか
帰宅後の夕食まで時間があくときは、どのようなものを与えているか
子どもの食材を選ぶ際、どのような点に気をを使うか
子どもの食事を作る時にどのように工夫しているか
子どもの食事への関心を持たせるよう、工夫していること
保育園からの情報は家庭の食育の参考になっているか

・地域性との関連について（クロス集計）

子どもは普段、何時ごろに寝るか〈生活リズムとの関連〉
子どもは普段、何時ごろに起きるか〈生活リズムとの関連〉
子どもは何時ごろ、保育所に行くか〈生活リズムとの関連〉
子どもは何時ごろ、家に帰るか〈生活リズムとの関連〉
子どもは天気の良い休日には、外でどのくらい遊ぶか〈生活リズムとの関連〉
平日、子どもと過ごす時間（寝ている時間を除く）はどのくらいか〈生活リズムとの関連〉
朝食の主食はどのようなものか〈食事との関連〉
朝食の主菜はどのようなものか〈食事との関連〉
朝食の副菜（野菜料理）はどのようなものか〈食事との関連〉
朝食の汁物はどのようなものか〈食事との関連〉
朝食に飲料・菓子・果物を食べたか〈食事との関連〉
夕食の主食はどのようなものか〈食事との関連〉
夕食の主菜はどのようなものか〈食事との関連〉
夕食の副菜（野菜料理）はどのようなものか〈食事との関連〉
夕食の汁物はどのようなものか〈食事との関連〉
夕食に飲料・菓子・果物を食べたか〈食事との関連〉

・就寝時刻との関連について（クロス集計）

- 子どもは普段、何時ごろに起きるか〈就寝時間との関連〉
- 子どもは普段、自分で起きるか〈就寝時間との関連〉
- 子どもは何時ごろ、家に帰るか〈就寝時間との関連〉
- 平日、子どもと過ごす時間（寝ている時間を除く）はどのくらいか〈就寝時間との関連〉
- 家ではいつ歯を磨くか〈就寝時間との関連〉
- 排便時間〈就寝時間との関連〉
- 朝食は、多くの場合、誰と一緒に食べるか〈就寝時間との関連〉
- 夕食は、多くの場合、誰と一緒に食べるか〈就寝時間との関連〉
- 朝食の主食はどのようなものか〈就寝時間との関連〉
- 夕食の主食はどのようなものか〈就寝時間との関連〉
- ・自律起床の有無と食事内容の関連について（クロス集計）
 - 朝食の主食はどのようなものか〈自律起床との関連〉
 - 朝食の主菜はどのようなものか〈自律起床との関連〉
 - 朝食の副菜（野菜料理）はどのようなものか〈自律起床との関連〉
 - 朝食の汁物はどのようなものか〈自律起床との関連〉
 - 朝食に飲料・菓子・果物を食べたか〈自律起床との関連〉
 - 夕食の主食はどのようなものか〈自律起床との関連〉
 - 夕食の主菜はどのようなものか〈自律起床との関連〉
 - 夕食の副菜（野菜料理）はどのようなものか〈自律起床との関連〉
 - 夕食の汁物はどのようなものか〈自律起床との関連〉
 - 夕食に飲料・菓子・果物を食べたか〈自律起床との関連〉

3. 調査研究スタッフ

- 藤 沢 良 知 （武蔵丘短期大学学長）
- 巷 野 悟 郎 （こどもの城小児保健クリニック小児科医）
- 酒 井 治 子 （東京家政学院大学准教授）
- 高 橋 保 子 （村山中藤保育園「白樺」園長）
- 豊 永 せつ子 （のぞみ愛児園園長）
- 太 田 百合子 （こどもの城小児保健部管理栄養士）

4. 調査期間及び調査時点

・調査票による調査

自 平成20年 8月 7日

至 平成20年 9月30日

(調査時点・平成20年 8月 1日現在)

5. 調査の手続き

ア 調査対象保育所の選定

調査対象は、日頃から食育活動を積極的に行っている20か所の保育所を選定した。

なお、20か所の保育所については下記のとおりである。

地域区分	No.	保育園名	所在地	所在市人口(人)*
北海道・東北地区	1	札幌北野保育園	北海道 札幌市	1,880,138
	2	澄川ひろのぶ保育園	北海道 札幌市	1,880,138
	3	古間木保育園	青森県 三沢市	43,176
	4	いなり保育園	岩手県 久慈市	39,009
	5	キンダー保育園	山形県 山形市	250,348
	6	東田保育園	福島県 いわき市	354,364
関東地区	7	こざくら保育園	埼玉県 本庄市	79,615
	8	村山中藤保育園「白樺」	東京都 武蔵村山市	68,728
	9	亀井野保育園	神奈川県 藤沢市	399,435
	10	和泉愛児園	山梨県 甲府市	193,388
北信越地区	11	北陽保育園	新潟県 三条市	106,052
	12	ひろた保育園	富山県 富山市	417,282
東海地区	13	竜南保育園	静岡県 静岡市	710,854
近畿地区	14	槇塚台保育園	大阪府 堺市	833,694
中国・四国地区	15	勝山保育園	山口県 下関市	285,758
	16	川西保育園	山口県 岩国市	148,800
	17	飯岡保育園	愛媛県 西条市	115,280
九州地区	18	のぞみ愛児園	福岡県 大野城市	94,072
	19	合志中部保育園	熊本県 合志市	54,163
	20	愛心保育園	沖縄県 那覇市	312,692

*平成20年3月31日現在の住民基本台帳人口によるものである。

イ 調査方法

前項アで選定した調査対象保育所に対して、調査票を送付し、保育所において満2～6歳の入所児童の保護者50名（世帯）に調査票を配布していただき、その保護者に記入をお願いした。

回答者は母親968人で96.8%と大半を占めた。その他には、父親が26人で2.6%、祖母が6人で0.6%であった。

ウ 調査票の回収数及び回収率（集計対象）

項 目		か 所 数 及 び 回 収 率
調査票配布ならびに回収保育所数		20
調 査 票 回 収 数 (率)		1,000 (100.0%)
内 訳	有 効 調 査 回 答 数 (率)	985 (98.5%)
	無 効 調 査 回 答 数 (率)	15 (1.5%)

6. 整理分析担当

調査票の集計、整理、分析、まとめには、調査研究スタッフ全員が当たった。

II. 調査結果の分析

〈園児の属性〉

子どもの年齢は、満2歳が119人（12%）、満3歳が192人（19%）、満4歳が272人（28%）、満5歳が292人（30%）、満6歳が110人（11%）と、満4歳、満5歳が最も多かった。

性別は、男児が493人、女児が492人と、半数ずつであった。

カウプ指数をみると、「太りすぎ」が50人（5%）、「太りぎみ」が161人（16%）、「普通」が574人（58%）、「やせている」が187人（19%）、「やせすぎ」が13人（1%）であった。

家族構成人数は、2人家族が29人（3%）、3人家族が233人（24%）、4人家族が429人（44%）、5人家族が196人（20%）、6人家族が61人（6%）、7人以上の家族が37人（4%）と、4人家族が最も多い結果であった。

兄弟数は、兄弟なしが269人（27%）、兄弟1人が495人（50%）、兄弟2人が188人（19%）、兄弟3人が31人（3%）、兄弟4人以上が2人（0%）と、兄弟は一人か、または、兄弟がなく一人っ子が多かった。

（酒井）

1. 保育所に通所する平日のお子様の平均的な生活リズム等について

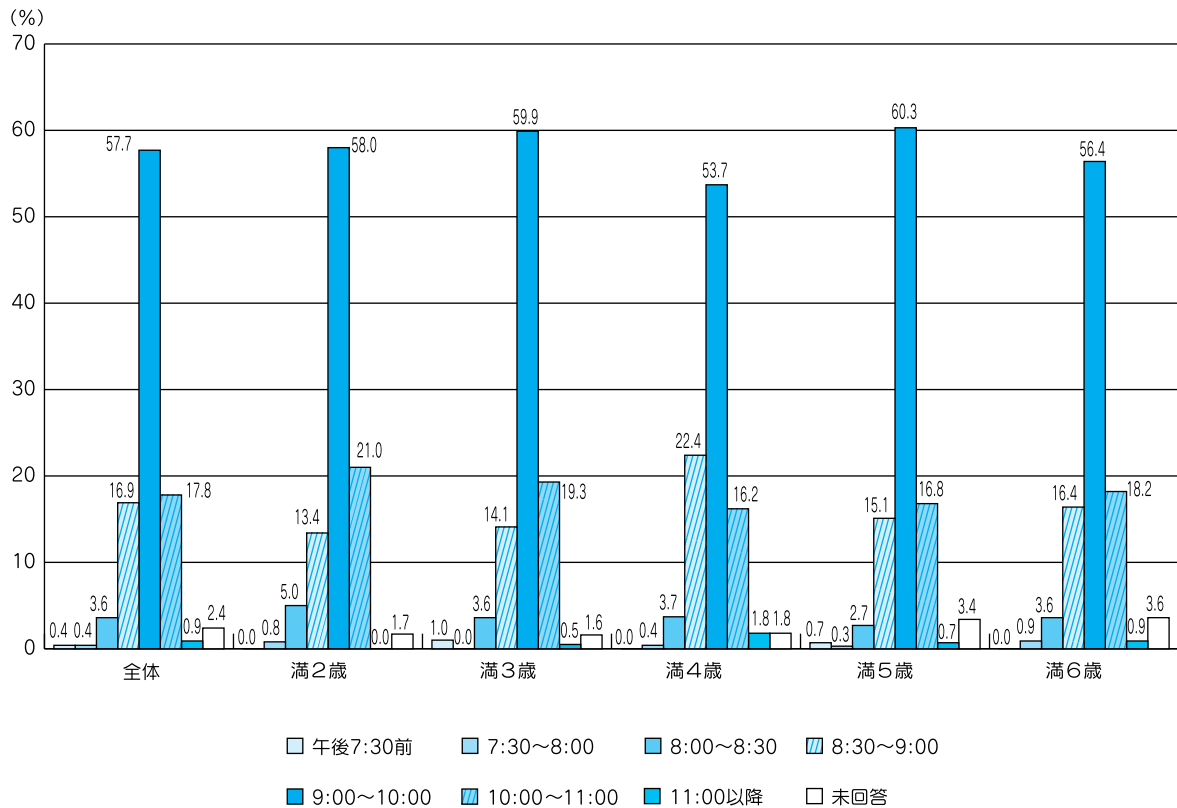
(1) 子どもは普段何時ごろ寝るか

幼児期の子ども達の理想的な生活リズムから考える就寝時間は、午後8時から9時である。

この調査では、その時間内に就寝している子ども達は、全体をみると、8時から8時30分で3.6%、8時30分から9時までの数値は16.8%で、合計でも20%ほどしかない。

子ども達の現実的な生活の数値を表で見ると、午後9時から10時に就寝する子どもが57.7%と圧倒的に多く、10時から11時は17.8%であり、さらに11時以降についても0.9%おり、成長発達期の望ましい生活リズムとの遊離が認められる。(図1)

図1 子どもは普段何時ごろ寝るか



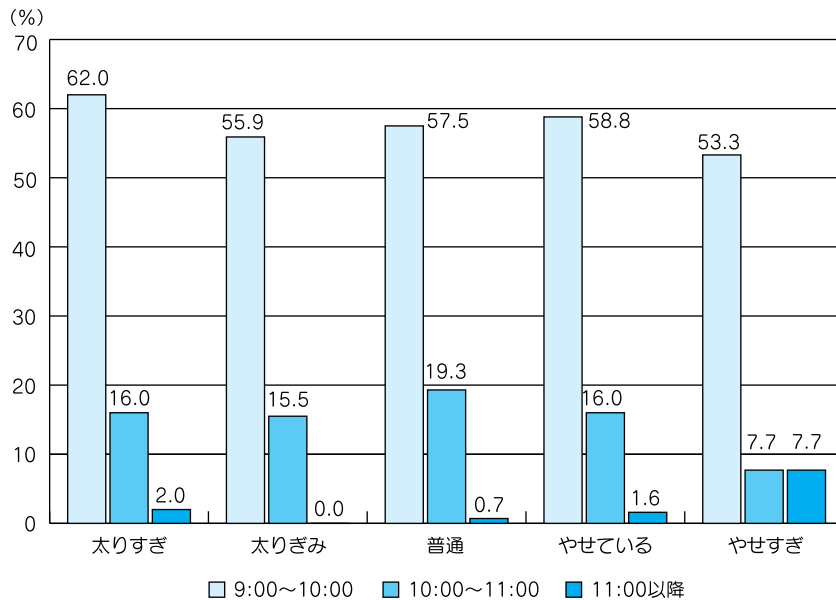
2歳児から6歳までの年齢別に見ても、その傾向は変わらないが、2、3歳児は10時以降に就寝する数値の合計がそれぞれ21.0%、19.8%と、4、5、6歳児より高く示されている。小さい子どもほど大人への依存度が高く、忙しい大人の生活の中で育つ子どもの姿が現れたものと考えられる。

その反面、4歳児は9時までには就寝する割合が合計で26.5%見られる。

運動量も増し、知的好奇心も旺盛になり、徐々に午睡を拒む姿も現れるなど、4歳児の心身共に充実した生活から早寝が必然的に現れているのであろうと発達の節目を感じさせられる。

カウプ指数のデータによる太りすぎ、やせすぎと、就寝時刻との関係、特に遅寝（午後9時以降の就寝）については、特徴を読みとることはできなかった。（図2）

図2 カウプ指数と就寝時間の関係（就寝が午後9時以降について）



(2) 子どもの寝るときの状態は

「一人で寝る」と回答した割合は、4歳児が28.3%、5歳児は39.0%、6歳児は41.8%と、年齢が進むにつれてその成長ぶりを読むことができる。この成長は家庭に信頼関係が構築されていることや安心感があるために子ども達が素直に育っているという証であると読みたい。（図3）

「添い寝（介助）」と回答した割合は、2歳児が86.6%、3歳児が88.0%で、いずれも8割を超えている。日々忙しい中にも親子の関係を大切にしている実態が現れている。

カウプ指数との関係では、一人で寝る子どもの数値が、やせすぎで61.5%と高く、添い寝の数値は30.8%とある。

逆に、太りすぎでは、一人で寝るが22.0%であるが、添い寝が76.0%とある。（図4）

いずれも年齢と対比することは難しく、その因果関係も定かではないが、添い寝には安堵感があり太りやすくなるのであろうか。また、一人で寝ることの子どもへの心理的な影響があるのであろうか。

いずれにしても、一人で寝ることを自立心の芽生えと考え、親子共に納得して行っているか、それとも大人の無理強いによるものになっていないか、大変気になるところである。

図3 子どもの寝るときの状態は（年齢別）

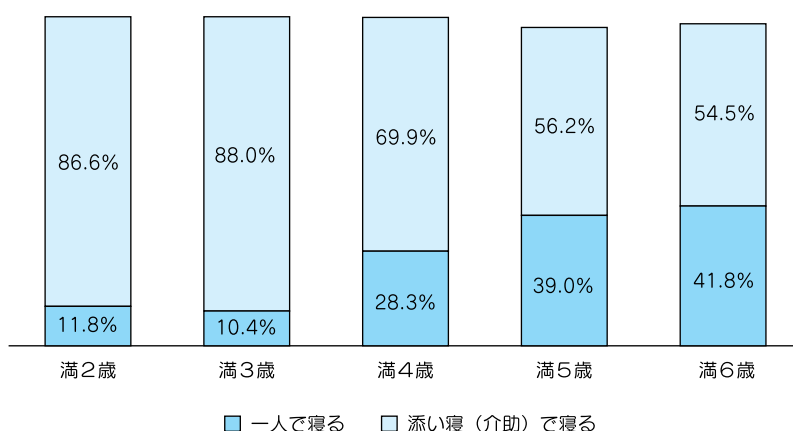
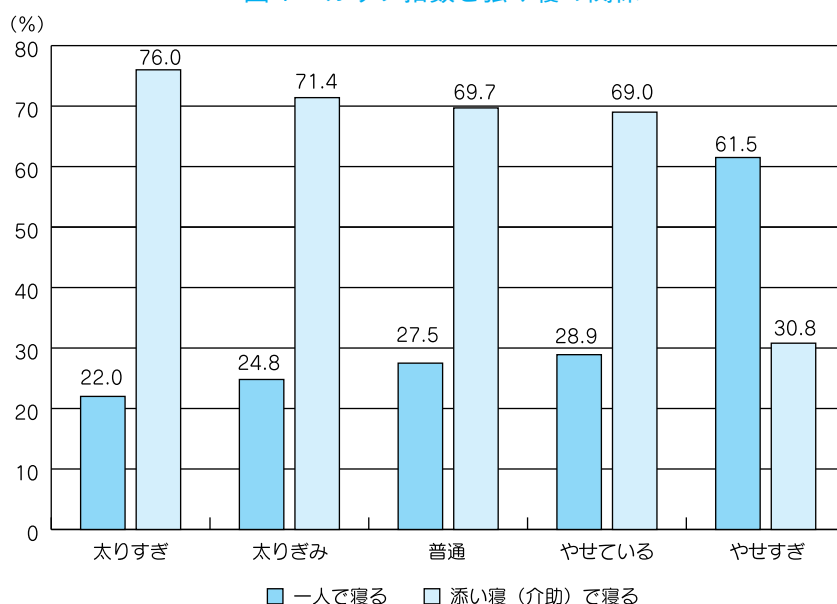


図4 カウプ指数と独り寝の関係



(3) 子どもは普段何時ごろ起きるか

全体をみると、午前6時前に起きる子どもは、3.5%、6時から6時30分は17.9%、6時30分から7時は38.6%、7時から7時30分は25.8%、7時30分から8時までは10.3%とある。

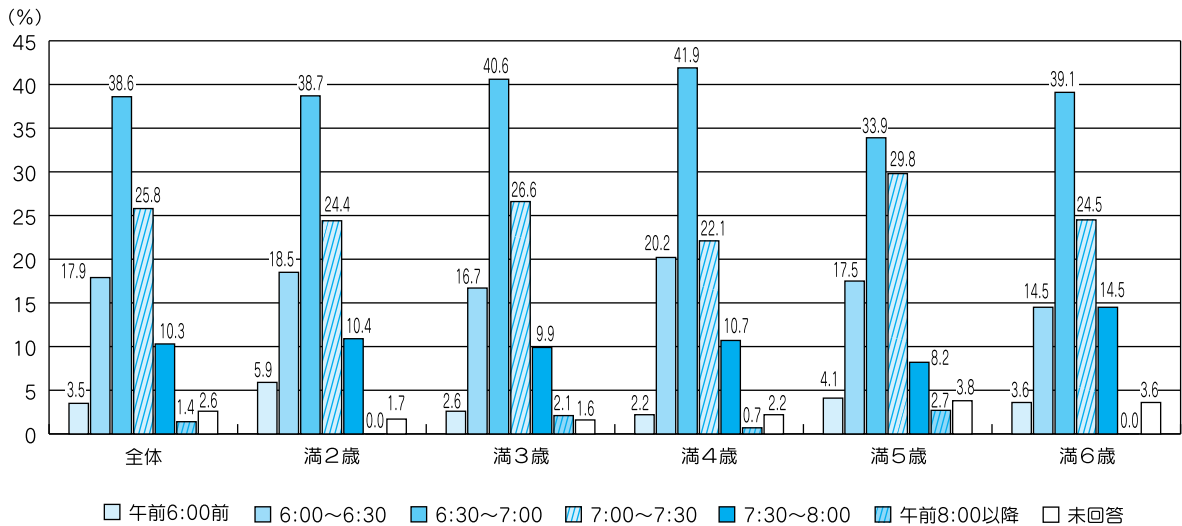
年齢別には4歳児が6時30分までに起床しているのは、22.4%で、6時30分から7時までは、41.9%もあり、7時までに起床しているという割合の合計は64.3%である。

太陽とともに自然界に調和して生きる健康的で望ましい姿である。

さらに4歳児は、7時以降に起床（いわゆる遅起き）している子の合計が33.5%で、他の年齢（2歳は35.3%、3歳は38.6%、5歳は40.7%、6歳は39.0%）よりも全体（37.5%）よりも低く、比較的早く起きていることがわかる。

4歳児は、就寝時間でも午後8時30分から9時までの割合が22.4%と他の年齢よりも高く、このことから、早寝早起きの関連を見ることができる。（図5）

図5 子どもは普段、何時ごろ起きるか



カウプ指数との関連では、子どもにとって理想的な起床時間である6時30分から7時までを見ると、最も高いもので、やせているの40.6%だが、全体の38.6%と比べてもさほど変わりはない。

(4) 子どもは普段自分で起きるか

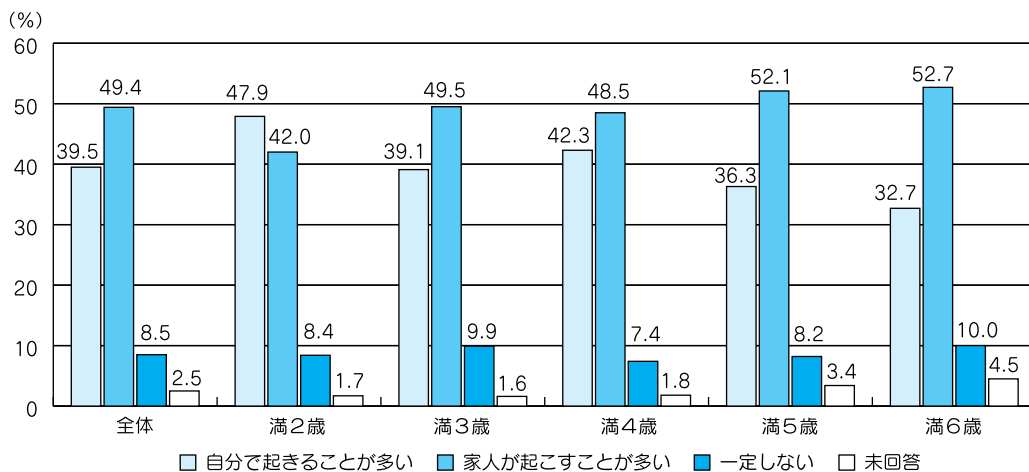
自分で起きる子の全体の割合は、39.5%で、中でも2歳児と4歳児は、47.9%、42.3%となっており、いずれも全体を上回っている。

十分に寝ることができて、健康的な自律起床をしているものと推察できる。

家族に起こされている子は、全体で49.4%となっている。

しかし、5歳児と6歳児は、それぞれ52.1%、52.7%と共に全体を上回っている。5、6歳児は運動も活発であるので遊び疲れも考えられるが、家族に依存している傾向も見られる。(図6)

図6 子どもは普段、自分で起きるか



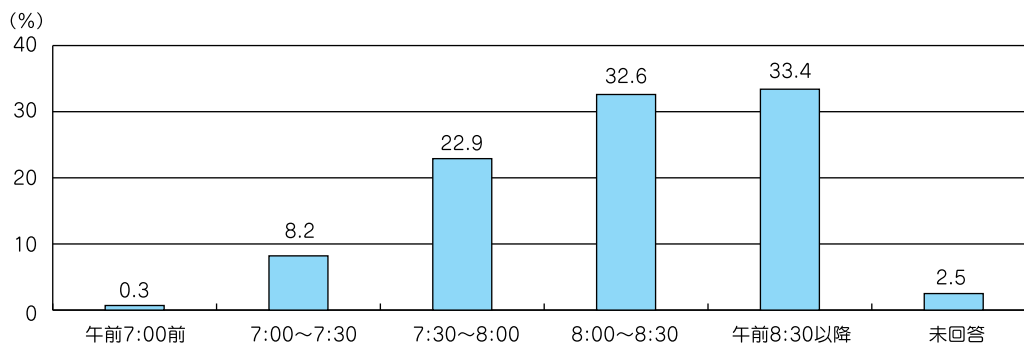
カウプ指数と家族構成、きょうだい有無との関連では、これといった大差はなかった。

(5) 子どもは何時ごろ保育所に行くか

全体の登園時間の割合は、午前7時前で0.3%、7時から7時30分で8.2%、7時30分から8時で22.9%、8時から8時30分で32.6%、8時30分以降で33.4%であった。

登園時間から読みとれる保護者の労働形態は、フルタイムで働く定期雇用者が64.0%（＝0.3%＋8.2%＋22.9%＋32.6%）と、8時30分以降に預ける非雇用形態（パートタイム）が33.4%いると推察される。自営業やフレックスタイム制などの契約方法もあるが、大方は二分できるであろう。（図7）

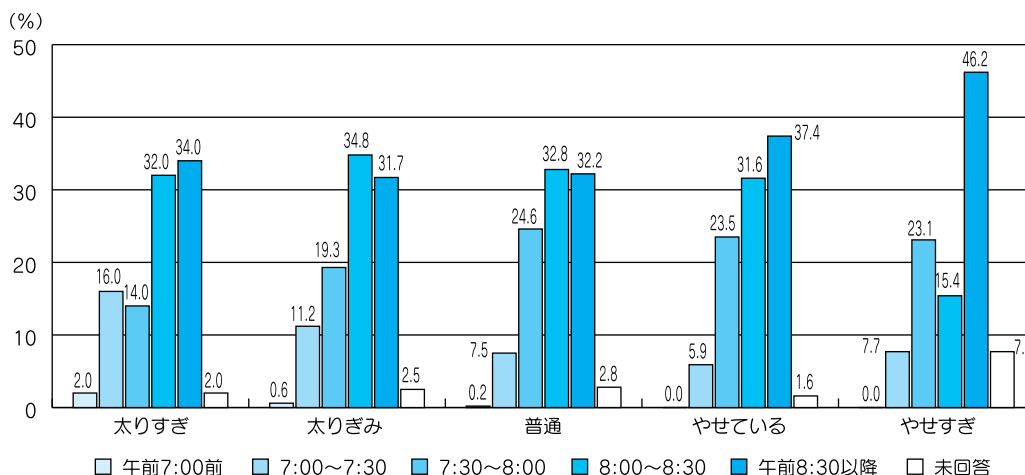
図7 子どもは何時ごろ、保育所に行くか



カウプ指数の数値からは、太りぎみの子が、8時から8時30分に登園する割合で34.8%と一番高かったが、それ以外の大差は見られなかった。

しかし、やせすぎについては、8時30分以降に登園する割合が46.2%と他と比べても高い割合であった。（図8）

図8 カウプ指数と登園時間の関係



(6) 子どもは何時ごろ家に帰るか

全体を見ると、午後5時前が22.5%、5時から5時30分が20.9%、5時30分から6時が22.8%、6時から6時30分が16.4%、6時30分から7時が8.7%、7時以降が3.0%であった。

迎えの時間は、保護者の終業時間によるものなので、5時から6時までの迎えが合計で43.7%という数値は、フルタイムの就労者と読むことができる。6時以降の迎えは、28.1%となり、3割弱が延長保育を利用していることになる。

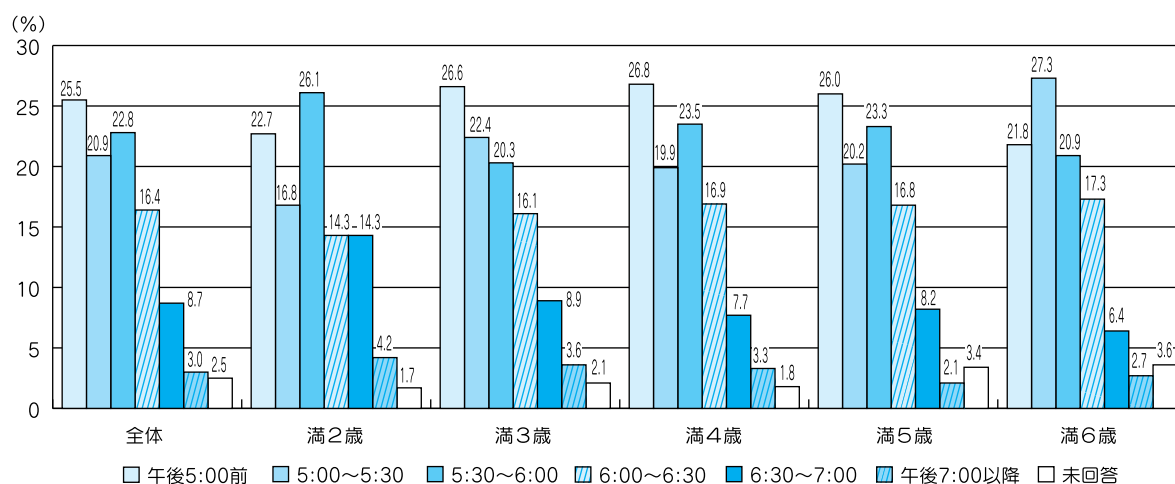
保護者の多くが午後7時前後に帰宅して、家事に子育てに奮闘している様子がうかがえる。

5時前に迎えにこられる生活も、子育て期間は子どもに尽くしたいという願いなどで、保護者が一生懸命に時間調整をしているケースもあるようである。

この設問では、年齢における差は見られなかった。しいて記述すると、6時30以降に帰宅する子どもの年齢別の割合のほとんどが一桁台なのに対して、2歳児は、6時30分から7時で14.3%、7時以降を足すと18.5%あった。

この調査では2歳以上を対象にしているのので、0、1歳児の利用状況は見られないが、保育所利用者の低年齢化が見え隠れする数値であろう。(図9)

図9 子どもは何時ごろ、家に帰るか



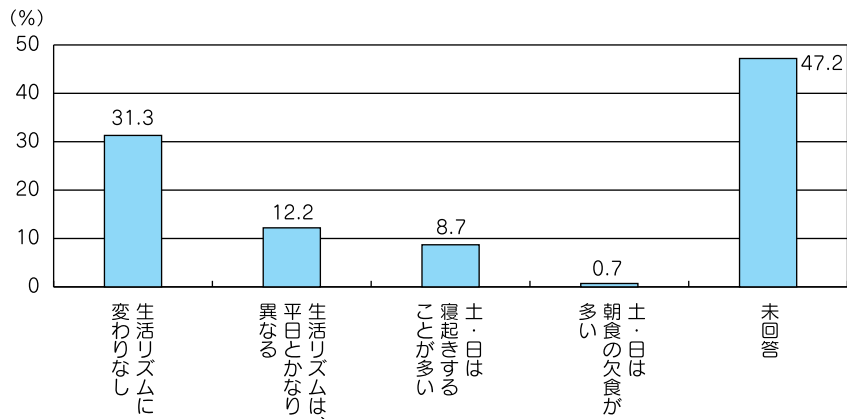
(7) 土、日曜日と平日とでは、起床・就寝時刻・生活リズムが異なるか

全体を見ると、変わらないが31.3%、平日とかなり異なるが12.2%、土日は遅起きすることが多いが8.7%、未回答が47.2%である。

この設問では、未回答が大半である。大人の土日に対しての休養感覚とは異なり、幼児期は、規則正しい生活の流れが望ましく、子どもの育ちにとって大切なのは、太陽と共に生きることであることを心に留めておきたい。(図10)

カウプ指数等との関係も特段の差はない。

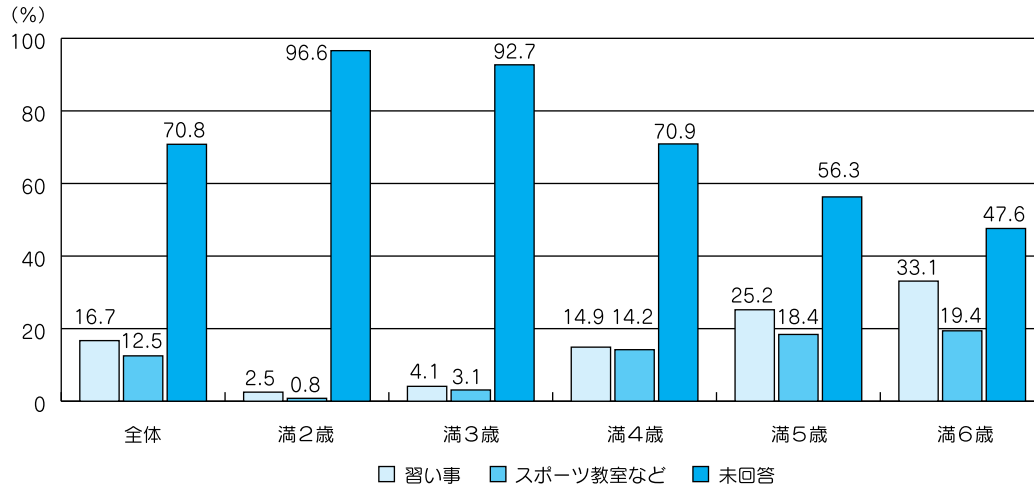
図10 土・日曜日と平日とでは、起床・就寝時刻、生活リズムが異なるか



(8) 子どもは何か習い事やスポーツ教室などに通っているか

全体の割合を見ると、習い事に通っているが16.7%、スポーツ教室などが12.5%、未回答が70.8%であり、未回答（おそらく通っていない）が圧倒的多数である。（図11）

図11 子どもは何か習い事やスポーツ教室などに通っているか



年齢別に見ると、「習い事に通っている」は6歳児が33.1%で最も高く、続いて5歳児の25.2%、4歳児の14.9%となる。

次に未回答を見ると、2歳児は96.6%であり、4歳児が70.9%、5歳児が56.3%、6歳児は47.6%で「習い事に通っている」と「スポーツ教室など」の数値を見ても明らかだが、4歳児以上の年齢になると「習い事に通っている」、もしくは「スポーツ教室など」に通っているの回答が増える傾向が見られた。

これは、4歳という年齢が稽古ごとを考え始める時期と読むことができる。

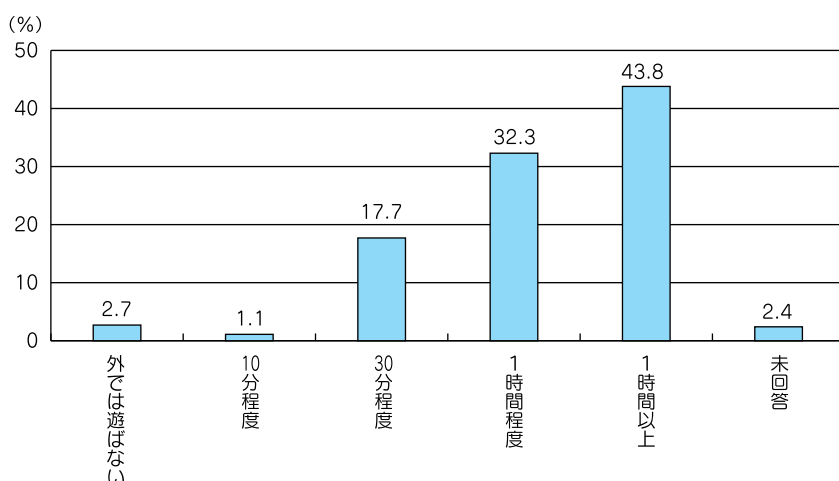
全体的な感想としては、多くの家庭では習い事にあまり関心がない、あるいは急いで習わせることはないという家庭方針もあるのではないかと思う。

カウプ指数等も変化は見られない。

(9) 子どもは天気の良い休日には、外でどのくらい遊ぶか

全体では、外で遊ばないが2.7%、10分程度が1.1%、30分程度が17.7%、1時間程度が32.3%、1時間以上が43.8%である。(図12)

図12 子どもは天気の良い休日、外でどのくらい遊ぶ



健康的な外での遊びは、子どもにとって日々欠かせない遊びである。全体で1時間程度以上外で遊ぶと回答した割合が76.1%という結果を見て、働きながらも子どもにとっての良い環境のあり方を考え、実践している保護者の実態があり、大変すばらしいと思えた数値である。

カウプ指数との関連では、30分程度の外遊びで、太りすぎの子の割合が22.0%と他と比べて高かったが、その他の変化は見られなかった。

きょうだいの数からは、きょうだい1人以上いる子について、1時間以上遊ぶと回答した割合が、きょうだいなしの子より11~15%高かった。

(10) 平日、子どもと過ごす時間（寝ている時間を除く）はどのくらいか

全体を見ると、3時間未満は8.7%、3時間から4時間程度は39.9%、5時間から6時間程度は41.4%、7時間以上は6.7%である。

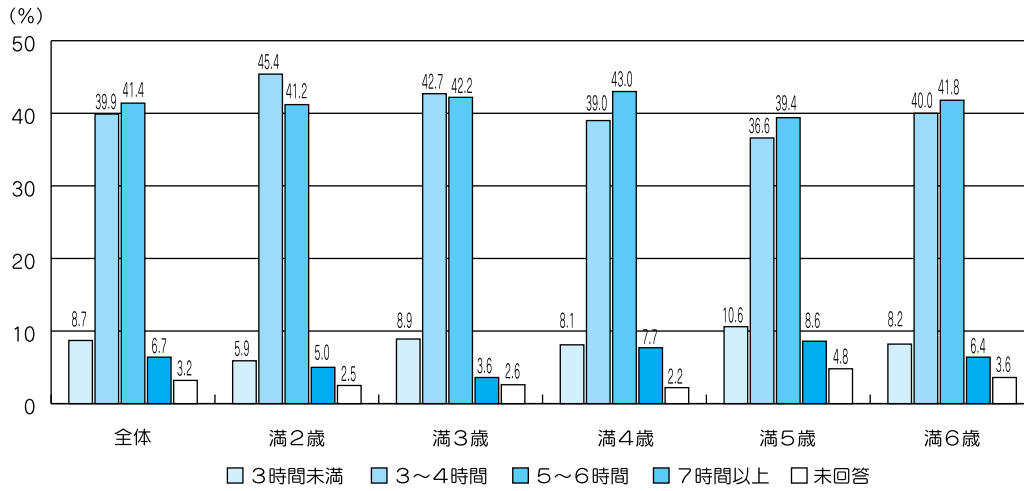
働きながら子育てをしている若い保護者が、忙しい中にも生活時間の割り振りをしながら、できる限りを尽くして子を愛おしく思う姿が感じられる。

年齢別にみると、3時間未満のところ、5歳児だけ10%を超えている。何らかの稽古ごと

でもあるのかもしれない。

いずれにしても、どの年齢についても半数以上が、平日において3時間以上家族との時間を過ごし、楽しく生活に加わっている様子が見られる。(図13)

図13 平日、子どもと過ごす時間（寝ている時間を除く）はどのくらいか



(高橋)

2. お子様の生活習慣について

(1) 家ではいつ歯を磨くか

生活習慣のひとつに歯磨きがあるが、この設問は家庭における習慣づけがどのように行なわれているのかを問うたものである。その結果、全体を見ると、(歯磨きを)寝る前(にする)は、54.0%、食後が32.9%、起床後が8.1%というものだった。その他の項目での記述を見ると、「ジュース、牛乳を飲んだ後」、「おやつを食べた後」、「朝食後」などがあり、保護者の子どもの歯への配慮、関心が高いことがうかがわれ、何らかの形で歯を大切にしようとする習慣化の努力が見受けられる。

未回答の2.1%が気になるところであるが、子どもが積極的に歯磨きをしているのではなく、大人の言葉がけによって行なっていることや、習慣化されていないために、未回答になったのではないかと推察される。

子どもの年齢から見ると、起床後という回答は満2歳では5.4%だが、満6歳になると12.6%と高くなり、子どもの歯磨きの自立がうかがえる。

その一方で、食後という回答は、満2歳が32.5%だが、満3歳になると27.3%とやや落ちる特徴が見られる。これは模倣期の2歳児は、遊び感覚で歯磨きをする傾向があり、そこに大人の働きかけがあったものと推測される。

一方、3歳児は、大人の働きかけに反抗する時期でもあり、それがこのような数値になって表れたものと思われる。そして、満6歳になると、この数値は36.6%と上がり、保育園での歯磨きの習慣化などが、家庭においても成果を発揮しているのではないだろうか。

寝る前の歯磨きを見ると、満2歳が55.4%、満3歳が60.8%と、低年齢児は、60%近くの子どもが就寝前の歯磨きを励行しているが、兄姉と一緒に歯磨きをすとか、「絵本を読んであげるから」と言ってみたり、添い寝をしてあげるなど、何らかの代償で歯磨きの習慣をつけさせようとする保護者の努力がうかがえる。低年齢児の数値が60%であれば、当然、満6歳の割合も60%になるはずだが、実際には47.4%と、12%も下がる。

低年齢児の場合、保護者の援助によるところが大きいと思われるが、高年齢児になると、1日の活動量も多く、疲れていて歯磨きを忘れてしまうことがあったり、おだてやお世辞もきかなくなる年齢になったためと思われる。子どもの年齢と歯磨きは、発達の特徴なども影響すると思われる。また、子どもの就寝時間と起床時間も関連するのではないかと考えられる。そこで、起床時間の集計を見てみると、全体では約93%の子どもが午前6時から午前8時の時間に起床している。その後、排泄、洗面、着脱、着衣、食事、登園という行動パターンをとる中で、歯磨きを生活習慣として位置づけていきたいと努力している姿勢が見受けられた。しかしながら、家では歯磨きをしないという回答が2名いた。

子どもの性別と歯磨きの関係について見てみると、男女の差はほとんどみられない。

カウプ指数から見る歯磨きについては、起床後の太りぎみ、太りすぎ、普通、やせているの割合が7.2%～8.4%なのに対し、やせすぎは14.3%と高い数値をあらわしている。やせすぎの場合、食後や、寝る前の習慣より、起床後の歯磨きを重視していることが見られた。

歯磨きと家族構成人数には、特に関連は見られない。むしろ、保護者の育児観が、歯磨きの生活習慣化に強い影響を及ぼすものと思われる。きょうだいの数で4人以上いるとの回答が3名いたが、いずれも、起床後が1名、食後が1名、寝る前が1名と異なった。このことから見ても、歯磨きは保護者の育児観に影響することがうかがえる。

(2) 排便時間

排便時間については、全体を見ると、決まっていないが36.7%と最も高く、次いで朝食後の23.6%、夕食後の23.1%となり、食後の排便が多いことが分かる。その他の割合は3.7%あるが、その記述の中に「保育園から帰るとすぐ」というのが多くみられ、保育園での状況は不明だが、今後の課題であろう。

性別からみる排便時間は、男子の方が朝食後が26.8%、夕食が25.9%に対し、女子は朝食後が20.3%、夕食後が20.2%と5～6%の差が見られる。また、決まっていないとの回答が男子は32.5%なのに対し、女子は41.1%と、性別による差が見られる。

家族構成人数と排便時間の関連では、起床後の割合について、2人家族（母子、父子家族）が14.6%で、他の家族構成より高かった。3人家族で割合が下がるが、その後、家族構成人数が多くなるほど割合が上がる。

また、きょうだいの数との関連については、ひとりっ子（きょうだいなし）と、きょうだい3人いるの割合を比べると、起床後の排便について、きょうだいなしが6.7%に対し、3人が10.3%で、朝食後についても、なしが20.6%、3人が23.1%と、約3%、きょうだい3人のほうが高いことがわかる。ちなみに、決まっていないについて、なしが39.0%に対し、3人が43.6%とこちらも3人のほうが高い。

(豊永)

3. お子様の食事について

(1) 朝食は、多くの場合、誰と一緒に食べるか

食事は、家族そろって食べるのは当たり前のことだったが、最近では単身赴任者世帯が増えたり、職種の多様化が進んだりした結果、家族全員そろって食事をとることは難しくなってきた。

今回の調査で、全体の割合をみると、家族全員で（食べる）が29.5%、家族の一部とが55.3%、子ども達だけが8.9%、一人だけが2.6%という結果になる。

カウプ指数との関連を見ると、やせすぎの子どものうち、30.2%が子ども達だけもしくは、一人で朝食をとっている。また、やせすぎについては、家族全員でが15.4%で、その他と比べても15.1～8.6%も低く、家族の一部とでは、38.5%とこちらも21.5%～15.5%も低かった。

家族構成人数については、2人家族が家族全員で食べるが75.9%と最も高い割合であった。

6人から7人以上の場合、家族の一部との割合が77.0%、83.8%となり、家族全員でそろって朝食をとることは困難な様子が見られる。

(2) 夕食は、多くの場合、誰と一緒に食べるか

夕食について見てみると、朝食の場合、全体で家族全員でが29.5%だったのに対し、夕食では49.2%と高くなる。

このことは、家族がそろうのを待つことになるため、子どもの就寝時間に影響を及ぼすことになる。就寝時間についての集計を見てみると、午後10時以降に寝るとの回答が18.7%いる（9時以降では、76.4%）。

前述の朝食の状況では、一人でという回答が2.6%だったのに対し、夕食は0.1%になっている。また、子ども達だけが朝食では8.9%に対し、夕食は1.8%に減少している。これは、保護者が、食事は家族全員で食べるものと考えていることがわかり、子ども達だけで、もしくは一人で食べさせないように配慮していることがうかがえる。

子どもの歯磨きをはじめ、排便時間、食を楽しむなどの生活習慣についての分析から、保護者が就労しながら子どもに生活習慣を身につけさせようと努力している姿がうかがわれた。また、保護者の就労形態や、子育て観などが子どもの生活習慣に大きく関連していることが読み取れた。

（豊永）

(3) 朝食の主食はどのようなものか

全体に、「朝食で主食料理を食べなかった」児の割合は0.2%と、ほとんどみられなかった。最も多かった主食料理はパン31.6%であり、次のご飯28.3%より、約2%上回った。次いで、おにぎりが15.6%、ふりかけご飯11.4%が上位を占めた。飯料理を合わせれば、パン料理より多い。飯料理でも、ご飯（白飯）とおにぎり、ふりかけご飯の比をみると、およそ2：1：1となっており、味つけ飯が多くみられた。年齢、性別、カウプ指数、家族構成人数、兄弟の数と顕著な関連はみられなかった。

(4) 朝食の主菜はどのようなものか

全体に、「朝食で主菜料理を食べなかった」児の割合は17.0%と、主食料理に比べて、食べていない児が多くみられた。最も多かった主菜料理はハム・ウインナー24.4%であり、次いで、卵焼きが23.1%、納豆11.6%、焼魚5.7%の順であった。年齢、性別、カウプ指数、家族構成人数、兄弟の数と顕著な関連はみられなかった。

(5) 朝食の副菜（野菜料理）はどのようなものか

全体に、「朝食で副菜料理を食べなかった」児の割合は56.8%と、主食・主菜料理に比べて、食べていない児が多くみられた。最も多かった副菜料理は生野菜・サラダが16.8%、ゆで野菜6.4%、野菜の煮物4.9%、野菜炒め4.7%、和え物が2.2%の順であった。年齢、性別、カウプ指数、家族構成人数、兄弟の数と顕著な関連はみられなかった。

(6) 朝食の汁物はどのようなものか

全体に、「朝食で汁物を食べなかった」児の割合は49.3%と、副菜料理に比べて、食べている児が多くみられた。最も多かった汁物はみそ汁が36.8%であり、次いで、スープ7.7%の順であった。主食との組み合わせで考えてみると、みそ汁をご飯やふりかけご飯と一緒に食べている様子が見えるが、おにぎりのような場合には汁物がない可能性も考えられた。スープの出現率はパンと比較して低く、汁物がない児が多いと推測された。年齢、性別、カウプ指数、家族構成人数、兄弟の数と顕著な関連はみられなかった。

(7) 朝食に飲料・菓子・果物を食べたか

全体に、「朝食で飲料・菓子・果物を食べなかった」児の割合は1.5%と、主食同様に、他の料理よりも多く食べていた。最も多かったのは牛乳が26.0%であり、次いで、お茶が19.6%、果物が16.8%、ヨーグルト14.6%、乳酸菌飲料5.9%、ジュース5.6%の順であった。菓子は0.7%と、わずかであった。年齢、性別、カウプ指数、家族構成人数、兄弟の数と顕著な関連はみられなかった。

(8) 夕食の主食はどのようなものか

全体に、「夕食で主食料理を食べなかった」児の割合は0%と、食べなかった児がまったくいなかった。最も多かった主食料理はご飯70.1%であり、次いで、ふりかけご飯6.6%、カレーライス6.1%、が上位を占めた。朝食で多かったパンは0.6%、おにぎりは1.9%と、夕食では出現率が低かった。家族構成人数、兄弟の数との関連でみると、2人家族と少ない場合、反対に、6人以上と多い場合にも、カレーライスの出現率が高かった。

(9) 夕食の主菜はどのようなものか

全体に、「夕食で主菜料理を食べなかった」児の割合は3.5%と、朝食に比べて、少なかった。最も多かった主菜料理は焼魚22.2%であり、次いで、肉のフライ・唐揚げが8.6%、納豆が8.2%、豆腐料理が7.9%、焼肉が7.7%、ハンバーグが6.6%、煮魚6.0%の順であった。少なかったのは、魚のムニエルが1.1%、生玉子0.4%、五目豆が0.2%であった。年齢、性別、カウプ指数、家族構成人数、兄弟の数と顕著な関連はみられなかった。

(10) 夕食の副菜（野菜料理）はどのようなものか

全体に、「夕食で副菜料理を食べなかった」児の割合は6.3%と、朝食に比べて、少なかった。最も多かった副菜料理は生野菜・サラダが33.7%、野菜の煮物19.7%、野菜炒め12.5%、ゆで野菜10.5%、和え物が7.5%の順であった。年齢との関連でみると、満2歳では生野菜・サラダが少なく、ゆで野菜や野菜の煮物を多く摂取している様子がうかがえた。

(11) 夕食の汁物はどのようなものか

全体に、「夕食で汁物を食べなかった」児の割合は26.3%、朝食よりも多く摂取していた。最も多かった汁物はみそ汁が54.1%であり、次いで、スープ9.4%、すまし汁が3.3%の順であった。みそ汁は朝食より夕食で多く食べていることが明らかになった。主食との組み合わせで考えてみると、飯類が大半を占めることから、夕食は飯と味噌汁の組み合わせが多かった。年齢、性別、カウプ指数、家族構成人数、兄弟の数と顕著な関連はみられなかった。

(12) 夕食に飲料・菓子・果物を食べたか

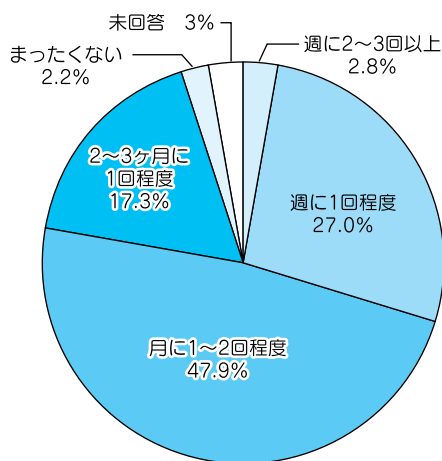
全体に、「夕食で飲料・菓子・果物を食べなかった」児の割合は5.3%と少なかった。最も多かったのはお茶が41.7%であり、次いで、果物が20.8%、牛乳が10.2%、ジュース5.6%、ヨーグルト3.9%、乳酸菌飲料が2.3%の順であった。菓子は3.5%みられた。年齢、性別、カウプ指数、家族構成人数、兄弟の数と顕著な関連はみられなかった。

(酒井)

(13) 子どもと一緒に外食をすることがあるか

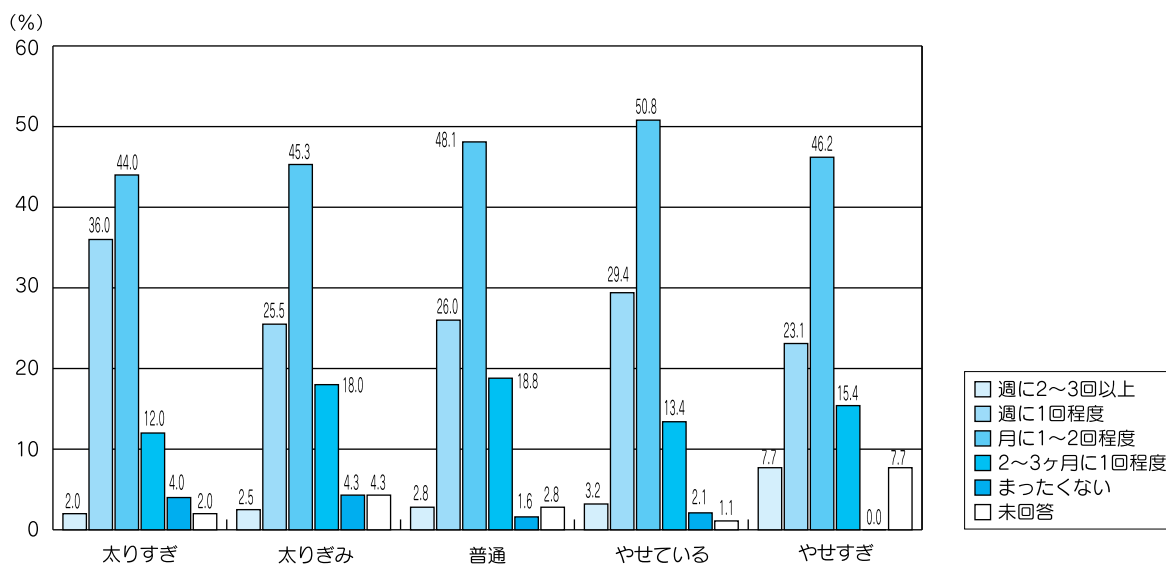
全体では、「月に1～2回程度」が最も多く約50%を占め、次いで「週1回程度」が約30%であった。(図1)

図1 子どもと一緒に外食することがあるか



カウプ指数による体型と外食の回数を比較すると「週1回程度」では、太りすぎ群は36.0%で他の体型群（23.1～29.4%）と比較するとかなり多いことがわかった。(図2)

図2 カウプ指数による体型と外食の回数



家族構成人数との比較では、「週1回程度」は2～3人家族が多く（31.0%、32.6%）、「2～3か月に1回程度」は、6～7人家族（26.2%、35.1%）であった。

太りすぎ予防には、外食は控えたほうが良いといわれているが、週1回程度の利用は子どもには多すぎるのではないかと推察された。

また、家族構成人数は、少ないほど外食利用回数が多く、多いほど2～3か月に1回程度であったという特徴がみられた。いずれも外食とふだんの食事で栄養バランスをとって欲しいと思った。

(14) 帰宅後の夕食まで時間があくときは、何か与えているか

全体では、「与えている」30.2%、「時々与えている」24.7%、「欲しがったときに与えている」30.6%だった。

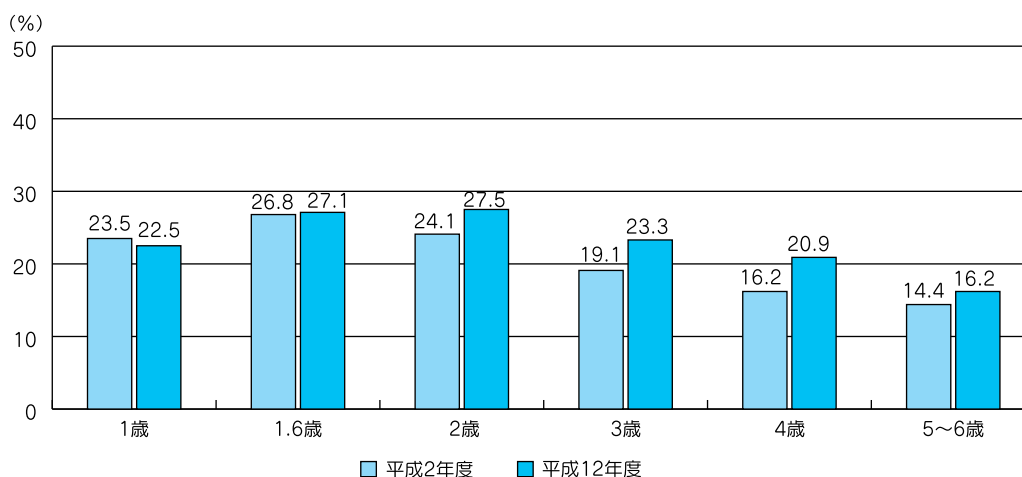
平成12年度幼児健康度調査結果（図3）と本調査の結果を比較してみると、幼児健康度調査結果の年齢別おやつとの与え方の「欲しがるときに与える」の2歳児は27.5%で、本調査の「欲しがったときに与えている」では27.7%と変わらないが、年齢が上がるにしたがって本調査の結果のほうが高い値を示した。

体型との比較では、太りすぎほど「与えている」40.0%と多く、やせすぎほど「欲しがったときに与える」46.2%と多かった。大食、小食が影響していると推察された。

また、家族構成が多いほど「欲しがったときに与える」が多いことから、家族の協力が得られにくいこととも関係があると思われる。

図3 年齢別おやつとの与え方（平成2・12年度幼児健康調査結果による）

欲しがるときに与える



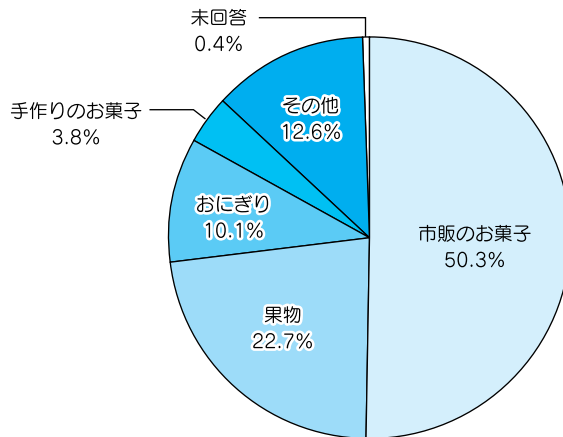
(15) 帰宅後の夕食まで時間があくときは、どのようなものを与えているか

全体としては、「市販の菓子」が50.3%、「果物」22.7%が上位を占めていた（図4）。体型や

家族構成、兄弟の数との関連はみられなかった。

子どもの年齢では、「市販の菓子」を与えていたのは満2歳40.7%、満3歳以上は50%以上であった。満2歳に対しては、市販のものを控えめにして気を使っているようすが伺えた。

図4 帰宅後の夕食まで時間があくときは、どのようなものを与えているか（複数回答可）



(16) 子どもの食材を選ぶ際、どのような点に気を使うか

全体では、「消費期限」34.2%、「産地」26.4%、「食品添加物の有無」20.9%、「農薬の有無」8.6%、「有機食材」2.9%の順位だった。他との関連では、大きな差はなかった。

消費期限表示で鮮度を確認することは、大変いいことではあるが、保存状態が悪いと品質を保つことが難しいので、表示を確認すると同時に保存方法にも気を使い、さらに、においや味など五感を使うことも忘れないで欲しい。

(17) 子どもの食事を作るときにどのように工夫しているか

全体では、「食べやすい大きさにする」23.0%、「いろいろな食材を使う」17.6%、「食べやすい味付けにする」14.8%、「旬なものを使う」12.8%、「色どりを考える」12.1%、「薄味にする」11.4%の順位だった（図5）。

「薄味にする」に関しては、家族構成人数が少ないほど薄味であった。

「いろいろな食材を使う」「旬のものを使う」は、年齢が高くなるほど工夫されていた。子どもの発達に合わせているようすが伺えた。

(18) 子どもに食事への関心を持たせるよう、工夫していること

全体では、「調理の手伝い」24.6%、「買い物などで材料を見せるなど」21.4%、「楽しく語ら

いながら食事」19.2%、「食材などについて話題にする」14.3%などの順位だった（図6）。

「楽しく語らいながら食事」と家族構成人数との比較では、2人家族13.0%、3人以上では18%以上であることから、少人数家族ほどできるだけ孤食にならないようにして、家族とできるだけ語らうことを心がける必要がある。

図5 子どもの食事を作るときにどのように工夫しているか（複数回答可）

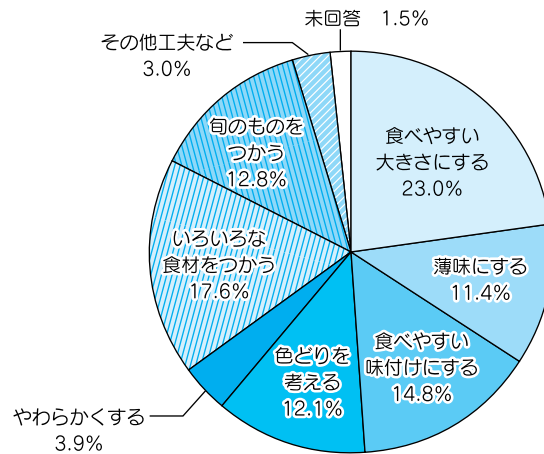
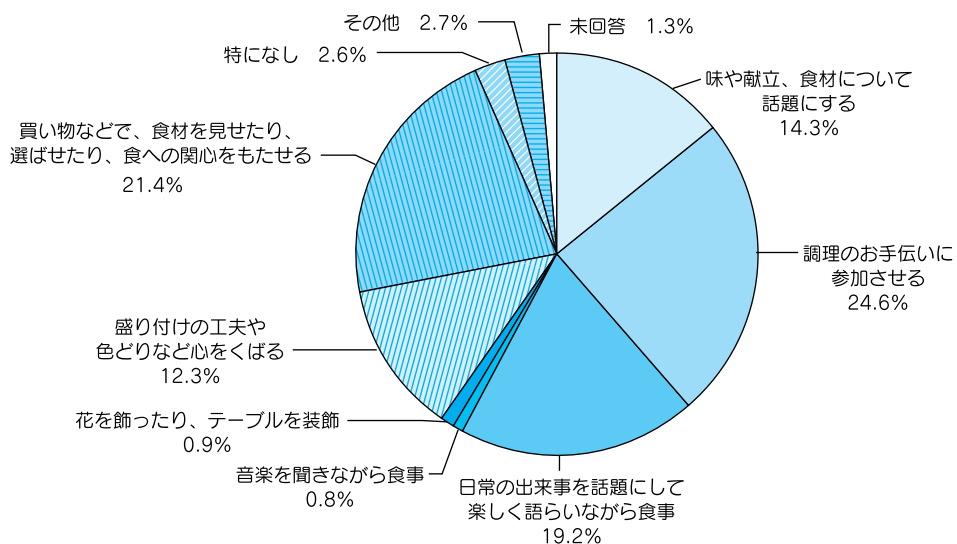


図6 子どもに食事への関心を持たせるよう、工夫していること（複数回答可）



(19) 保育園からの情報は家庭の食育の参考になっているか

全体では、「少し参考になっている」「大変参考になっている」を合わせると90.5%となり、園での情報を参考にしているようすがわかる（図7）。特に満2歳では「大変参考になってい

る」が49.6%（図8）と多くあげていた。子育てを知らない親たちには、園からの情報は心強いものと思われた。

図7 保育園からの情報は家庭の食育の参考になっているか（全体）

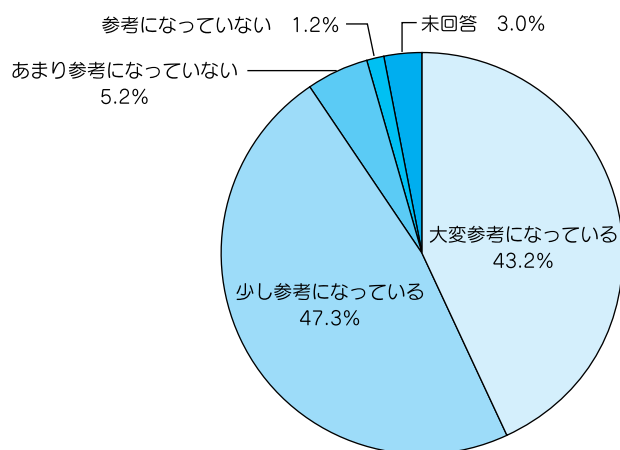
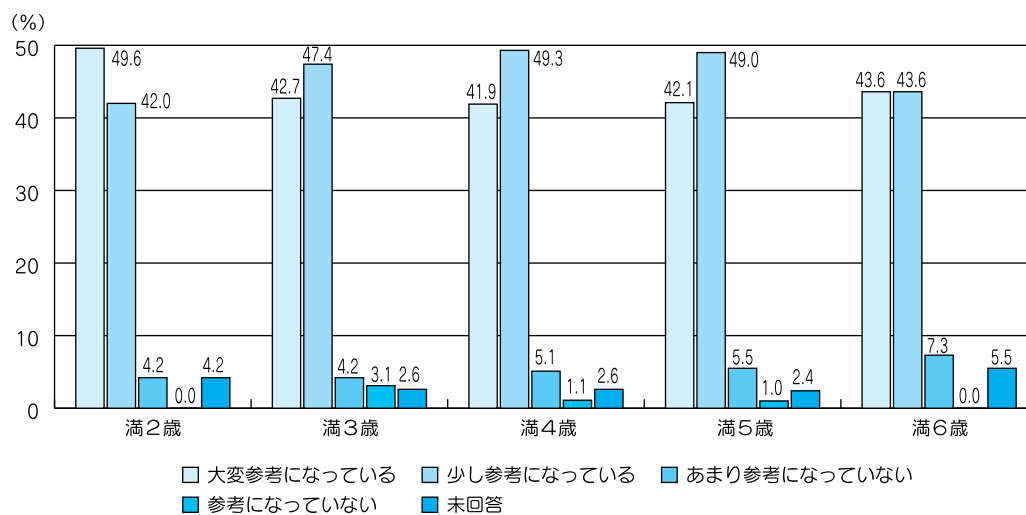


図8 保育園からの情報は家庭の食育の参考になっているか（年齢別）



（太田）

4. 地域性との関連について（クロス集計）

（1）子どもは普段、何時ごろに寝るか〈生活リズムとの関連〉

就寝時刻が午後10時以降の児の割合は、近畿地区が29.8%、九州地区が23.6%、北海道・東北地区が21.0%と高く、関東地区の16.7%を超えていた。反対に、東海地区が8.0%、中国・四国地区が10.8%と早寝の傾向にあった。

（2）子どもは普段、何時ごろ起きるか〈生活リズムとの関連〉

起床時刻が午前7時30分以降の児の割合は、近畿地区が23.4%と、他の地域より高く、（1）からもわかるように、遅く寝て、遅く起きる傾向がみられた。一方、東海地区が2.0%と、早寝早起きの傾向にあった。

（3）子どもは何時ごろ、保育園に行くか〈生活リズムとの関連〉

午前7時～午前7時30分に登園する児の割合は、北海道・東北地区で14.2%と多かった。一方、午前8時30分以降に登園する児の割合は、近畿地区が46.8%、関東地区が40.9%、北信越地区が39.4%と多かった。

（4）子どもは何時ごろ、家に帰るか〈生活リズムとの関連〉

保育所からの帰宅時間については、顕著な地域性はみられなかった。

（5）子どもは天気のよい休日には、外でどのくらい遊ぶか〈生活リズムとの関連〉

天気のよい休日での外遊びの時間が1時間以上の児の割合は、関東地区で49.0%、九州地区で48.6%と多かった。一方、北信越地区では30.3%と少なかった。

（6）平日、子どもと過ごす時間（寝ている時間を除く）はどのくらいか〈生活リズムとの関連〉

平日、子どもと過ごす時間が3時間未満の保護者の割合は、近畿地区で19.1%、東海地区で18.0%と高い傾向を示した。

（7）朝食の主食はどのようなものか〈食事との関連〉

地域別にみると、ご飯は北海道・東北地区38.6%、及び東海地区35.2%と高率であったのに比べ、近畿地区9.1%と差が大きかった。一方、パンは近畿地区で52.7%と高かったのに比べ、東海地区24.1%、北海道・東北地区24.5%と低いことが明らかになった。

(8) 朝食の主菜はどのようなものか〈食事との関連〉

地域別にみると、「朝食で主菜料理を食べなかった」児の割合は近畿地区で35.1%と高かったのに対して、北海道・東北地区では11.6%と低かった。主食との関連でみてみると、北海道・東北地区ではご飯と主菜料理を組み合わせて食べているのに対して、近畿地区では主菜料理と組み合わせず、パンだけで食べている様子が見られた。

(9) 朝食の副菜（野菜料理）はどのようなものか〈食事との関連〉

地域別にみると、「朝食で副菜料理を食べなかった」児の割合は東海地区で44.4%、北海道・東北地区で47.9%、北信越地区で50.5%と低かったのに対して、中国・四国地区で66.9%、九州地区で62.9%、近畿地区で64.7%、関東地区で62.7%と高かった。東海地区、北信越地区、北海道・東北地区では生野菜・サラダの摂取が多かった。

(10) 朝食の汁物はどのようなものか〈食事との関連〉

地域別にみると、味噌汁の出現率は北海道・東北地区で47.7%、東海地区で39.2%と高かったのに対して、近畿地区では16.7%と低かった。

(11) 朝食に飲料・菓子・果物を食べたか〈食事との関連〉

朝食の飲料・菓子・果物については顕著な地域差はみられなかった。

(12) 夕食の主食はどのようなものか〈食事との関連〉

夕食の主食については顕著な地域差はみられなかった。

(13) 夕食の主菜はどのようなものか〈食事との関連〉

地域別にみると、焼魚の出現率が近畿地区で33.3%と高かったのに対して、九州地区で17.9%、中国・四国地区で19.2%と低かった。肉のフライ・唐揚げは中国・四国地区10.8%、北信越地区で10.4%と高かったのに対して、近畿地区で1.5%と低く、差が大きかった。

(14) 夕食の副菜（野菜料理）はどのようなものか〈食事との関連〉

地域別にみると、「夕食で副菜料理を食べなかった」児の割合は他の地域で5～6%であったのに対して、北信越地区で12.2%と高かった。生野菜・サラダの出現率が東海地区で41.7%、中国・四国地区39.0%、関東地区38.3%と高かったのに対して、北信越地区では28.2%に留まった。

(15) 夕食の汁物はどのようなものか〈食事との関連〉

地域別にみると、味噌汁の出現率は北海道・東北地区で63.5%と高かったのに対して、中国・四国地区では42.0%と低かった。

(16) 夕食に飲料・菓子・果物を食べたか〈食事との関連〉

地域別にみると、牛乳が北海道・東北地区で13.4%と高いのに対して、近畿地区では3.3%と低く、逆に、お茶が北海道・東北地区で32.0%と低いのに対して、近畿地区では67.2%と高かった。

(酒井)

5. 就寝時刻との関連について（クロス集計）

（1）子どもは普段、何時ごろ起きるか〈就寝時間との関連〉

就寝時間 A（午後 7 時 30 分から 9 時まで就寝する子ども・早寝と略称、以下同じ）の早寝の子は、午前 6 時前の起床が 11.5% に対し、就寝時間 B（午後 9 時から 11 時以降まで就寝する子ども・遅寝と略称、以下同じ）の遅寝の子どもは、わずか 1.3% に過ぎない。午前 6 時から午前 6 時 30 分までの起床は、早寝の子は 35.9% であるが、遅寝の子は 13.4% に過ぎない。

午前 6 時 30 分以降に起床する子は、遅寝の子どもに多い。すなわち、午前 6 時 30 分から午前 7 時までの起床は、早寝の子の 35.9% に対し、遅寝の子では 40.6%、午前 7 時から午前 7 時 30 分までの起床は、早寝の子の 13.4% に対し、遅寝の子は 30.1%、午前 7 時 30 分から午前 8 時までは早寝の子はわずか 2.4% であるのに対し遅寝の子は 12.8% と大きな差が見られる。このように早寝早起きという言葉どおり、早寝の子は早起きしていることがわかる。

表NO.3-1 問2-3 子どもは普段、何時ごろに起きるか〈就寝時刻との関連〉（%）

	総計	午前6時前	午前6時～ 6時30分	午前6時～7時	午前7時～ 7時30分	午前7時30分 ～8時	午前8時以降	未回答
全体	100.0	3.5	17.9	38.6	25.8	10.3	1.4	2.6
就寝時間 A 群 (午後7時30分～9時) 「早寝の子ども」	100.0	11.5	35.9	35.9	13.4	2.4	1.0	0.0
就寝時間 B 群 (午後9時～11時以降) 「遅寝の子ども」	100.0	1.3	13.4	40.6	30.1	12.8	1.6	0.3

（2）子どもは普段、自分で起きるか〈就寝時間との関連〉

幼児の起床の状況を見ると、自律起床が 39.5%、家人が起こすことが多い 49.4%、一定しない 8.5% であった。早寝の子と、遅寝の子どもの別に自律起床との関連を見ると、早寝の子は自律起床が 58.4% であるのに対し、遅寝の子は 35.5% と大きな差がある。逆に家人に起こされることが多い幼児の割合は、早寝の子では 34.9% であるのに、遅寝の子は 55.1% であった。早寝して、一定時間睡眠をとると、自然に目が覚めて自分で起きることが出来るのである。

このように早寝早起き、自律起床は、幼児の 1 日の健全な生活リズムと活発な生活行動のためにも極めて重要である。

表NO.3-2 問2-4 子どもは普段、自分で起きるか〈就寝時刻との関連〉(%)

	総計	自分で起きることが多い	家人が起こすことが多い	一定しない	未回答
全体	100.0	39.5	49.4	8.5	2.5
就寝時間A群 (午後7時30分～9時) 「早寝の子ども」	100.0	58.4	34.9	6.7	0.0
就寝時間B群 (午後9時～11時以降) 「遅寝の子ども」	100.0	35.5	55.1	9.3	0.1

(3) 子どもは何時ごろ、家に帰るか〈就寝時間との関連〉

保育所からの帰宅時間の早い子は、就寝時刻も早い傾向が見られる。すなわち、午後5時までに帰宅している子は、早寝が38.3%であるのに対し、遅寝の子は22.7%で早い帰宅は就寝時間も早い傾向である。

午後5時30分以降に帰宅する子どもは、早寝の子どもよりも、遅寝の子どもの割合が多いなど、早寝する子どもは保育園からの帰宅時間をはじめ全体の1日の生活リズム、行動パターンが早い傾向にあるようにも思われる。

(4) 平日、子どもと過ごす時間（寝ている時間を除く）はどのくらいか〈就寝時間との関連〉

平日、子どもと過ごす時間（寝ている時間を除く）をみると、5～6時間が最も多く41.4%、3～4時間が39.9%であった。早寝、遅起の別にその時間を見ると、一般常識としては、遅寝の子の方が親と過ごす時間が多いように思われるが、結果を見ると、5～6時間以上親と過ごす子どもでは、早寝の子どもでは42.1%、遅寝の子どもは40.8%で、早寝の子どもの方が親と一緒に過ごす時間がむしろ多い傾向が見られた。

(5) 家ではいつ歯を磨くか〈就寝時間との関連〉

家庭での歯磨きは起床後8.1%、食後32.9%、寝る前54.0%であった。就寝時間との関係を見たところ、特別な関連は見られなかった。

(6) 排便時間〈就寝時刻との関連〉

排便時間は、起床後、朝食後のように朝の時間帯が望ましいように思われるが、早寝の子どもでは、起床後8.7%（遅寝の子ども5.6%）、朝食後34.9%（遅寝の子ども20.5%）で朝の排便が多い。早寝早起きという規則的な生活習慣や、生活リズムは、排便にもよい影響を与えているように思われる。

(7) 朝食は、多くの場合、誰と一緒に食べるか〈就寝時間との関連〉

朝食の共食・孤食など朝食の摂り方と就寝時刻との関係を見てみたい。早寝の子どもは朝食を家族全員で摂るが39.2%に対し、遅寝の子どもは27.0%にすぎない。遅寝の子どもでは、朝食を家族の一部と食べるが56.3%（早寝の子どもでは50.7%）が最も多く、子ども達だけで食べる9.3%（早寝の子どもで8.1%）、1人で食べる2.9%（早寝の子どもで1.4%）と遅寝の子どもでは、孤食率も高くなっている。このように、遅寝の習慣は子どもたちの孤食や子ども達だけで食べる割合が多いなど、家族揃っての食事の妨げとなっている。

表NO.3-7 問4-1 朝食は、多くの場合、誰と一緒に食べるか〈就寝時間との関連〉(%)

	総計	家族全員で	家族の一部と	子ども達だけで	1人で	食べない	その他	未回答
全体	100.0	29.5	55.3	8.9	2.6	0.1	0.3	3.1
就寝時間A群 (午後7時30分～9時) 「早寝の子ども」	100.0	39.2	50.7	8.1	1.4	0.0	0.0	0.5
就寝時間B群 (午後9時～11時以降) 「遅寝の子ども」	100.0	27.0	56.3	9.3	2.9	0.1	0.4	4.0

(8) 夕食は、多くの場合、誰と一緒に食べるか〈就寝時間との関連〉

夕食の食事摂取状況を見ると、家族全員で49.2%、家族の一部と食べるが45.0%で、子ども達だけで食べるが1.8%となっている。就寝時間との関係を見ると、早寝の子どもの方が多く52.6%（遅寝の子ども43.2%）となっている。夕食は特に家族団らんの意味を含めて家族全体の共食が望まれるが、家族の就労形態との関係等で夕食時間や夕食の摂り方も異なるのが現実であるが、家族揃っての食事を増やしたいものである。

表NO.3-8 問4-2 夕食は、多くの場合、誰と一緒に食べるか〈就寝時間との関連〉(%)

	総計	家族全員で	家族の一部と	子ども達だけで	1人で	その他	未回答
全体	100.0	49.2	45.0	1.8	0.1	0.8	3.0
就寝時間A群 (午後7時30分～9時) 「早寝の子ども」	100.0	42.6	52.6	3.8	0.5	0.5	0.0
就寝時間B群 (午後9時～11時以降) 「遅寝の子ども」	100.0	50.7	43.2	1.3	0.0	0.9	3.9

(9) 朝食の主食はどのようなものか〈就寝時間との関連〉

朝食の主食についてみると、パン31.6%、ご飯28.3%、おにぎり15.6%、ふりかけごはん11.4%、が主なもので、主食は食べないが0.2%であった。就寝時刻との関係を見ると、主食の取り方に大差はないが、遅寝の子どもでは主食は食べないが0.2%見られた。

(10) 夕食の主食はどのようなものか〈就寝時間との関連〉

夕食の主食の種類としては、ごはんが70.1%、ふりかけご飯6.6%、カレーライス6.1%、具入りごはん3.2%、スパゲッティ2.4%、うどん2.3%、が主なものである。

(藤沢)

6. 自律起床の有無と食事内容の関連について（クロス集計）

（1）朝食の主食はどのようなものか〈自律起床との関連〉

朝食の主食は、パン31.6%、ご飯28.3%、おにぎり15.6%、ふりかけご飯11.4%が主なものである。主食は食べないは0.2%見られた。起床との関係を見ると、自律起床の子どもと、家族が起こすことが多いの別では特別な差は見られない。しかし、家族が起こすことが多いでは、主食は食べないが0.3%見受けられたが、栄養バランスの面から見て問題と思われる。

（2）朝食の主菜はどのようなものか〈自律起床との関連〉

朝食の主菜の種類としては、ハム・ウィンナーソーセージ24.4%、玉子焼き23.1%、納豆11.6%、焼き魚5.7%が主なものであった。主菜は食べなかったが17.0%も見られたことは、幼児の朝食の栄養バランスに問題のあることがわかる。

起床の仕方との関連を見ると、自律起床と家族に起こされることが多い子との間で食品摂取に大きな差異は見られないものの、主菜を食べなかったが自律起床では14.0%であるのに対して家族が起こすことが多いでは19.4%と多く、自律起床の子どもの方が主菜のとり方も優れていることがわかる。

表NO.4-2 問4-3-2 朝食の主菜はどのようなものか〈自律起床との関連〉（抜粋）（%）

	総計	ハム・ウィンナーソーセージ	玉子焼き	納豆	焼き魚	生玉子	その他	主菜は食べなかった	未回答
全体	100.0	24.4	23.1	11.6	5.7	2.6	12.5	17.0	3.1
自分で起きることが多い	100.0	23.9	24.5	12.9	6.1	3.7	12.0	14.0	2.9
家族が起こすことが多い	100.0	25.1	21.7	9.9	5.2	1.9	13.2	19.4	3.6
一定しない	100.0	23.0	23.0	13.5	6.3	2.4	12.7	17.5	1.6

（3）朝食の副菜（野菜料理）はどのようなものか〈自律起床との関連〉

朝食の副菜（野菜料理）の摂取状況を見ると、生野菜・サラダが16.8%、茹で野菜6.4%、野菜の煮物4.9%、野菜の炒め物4.7%が主なものである。問題は副菜を食べないが56.8%もおり、朝食では野菜など副菜のとりかたに問題のあることがわかる。

自律起床など起床の状態別に野菜の摂取状況を見ると、副菜は食べなかったは、自律起床の子どもで53.3%、家族が起こすことが多いでは59.2%と自律起床の子どもの方が野菜など副食の摂取状況が優れていることがわかる。これも、早寝の効用の一つと思われる。

表NO.4-3 問4-3-3 朝食の副菜（野菜料理）はどのようなものか〈自律起床との関連〉①②（％）

	総計	生野菜・サラダ	茹で野菜	野菜の煮物	野菜の炒め物	和え物	野菜のてんぷら・フライ	その他	野菜は食べなかった	未回答
全体	100.0	16.8	6.4	4.9	4.7	2.2	0.2	2.6	56.8	5.4
自分で起きることが多い	100.0	16.5	7.9	5.4	5.9	2.7	0.2	2.5	53.3	5.4
家族が起こすことが多い	100.0	17.4	4.9	4.1	4.3	2.2	0.0	3.0	59.2	4.9
一定しない	100.0	14.4	7.8	7.8	2.2	1.1	1.1	1.1	60.0	4.4

（４）朝食の汁物はどのようなものか〈自律起床との関連〉

朝食の汁物の摂取状況を見ると、みそ汁36.8%、スープ7.7%、すまし汁0.5%であった。汁は食べなかったは49.3%で、約半数は朝食に汁ものを食べていない。昔から1汁3菜という言葉もあるように、日本食の基本的パターンとして欠かせない汁物（特にみそ汁）を、朝食にしっかり定着させることが必要と思われる。

（５）朝食に飲料・菓子・果物を食べたか〈自律起床との関連〉

朝食に飲料・乳酸菌飲料・菓子・果物を食べた状況を見ると、牛乳が最も多く26.0%、次いでお茶19.6%、果物16.8%、ヨーグルト14.6%となっている。牛乳はもっと多いかと思ったが、保育所給食でも出されていることもあってか、あまり多くはない。朝食に飲料・乳酸菌飲料・菓子・果物を食べなかったは1.5%見られた。

子どもの自律起床、家族が起こすことが多いの別に見ると、摂取する飲料や食品に大差は見られない。

表NO.4-5 問4-3-5 朝食に飲料・菓子・果物を食べたか〈自律起床との関連〉（抜粋）（％）

	総計	牛乳	お茶	果物	ヨーグルト	その他の飲料	チーズ	菓子	飲み物・菓子・果物は食べない	未回答
全体	100.0	26.0	19.6	16.8	14.6	16.4	3.3	0.7	1.5	1.1
自分で起きることが多い	100.0	25.9	20.2	16.8	16.7	14.6	3.1	0.6	1.4	0.8
家族が起こすことが多い	100.0	26.5	17.6	16.7	13.6	18.0	3.7	0.7	1.9	1.2
一定しない	100.0	26.2	27.8	16.7	11.1	14.3	2.4	1.6	0.0	0.0

(6) 夕食の主食はどのようなものか〈自律起床との関連〉

夕食の主食は、ご飯70.1%、ふりかけご飯6.6%、カレーライス6.1%、スパゲッティ2.4%、うどん2.3%であった。主食無しは0%であった。夕食のパンはわずか0.6%で、パンは朝食では最も多いものの夕食ではほとんど食べられていない。

(7) 夕食の主菜はどのようなものか〈自律起床との関連〉

夕食の主菜は、焼き魚22.2%、肉のフライ・から揚げ8.6%、納豆8.2%、豆腐料理7.9%、ハンバーグ6.6%が主なものであった。自律起床、家族が起こすことが多いの別にみると、特に大きな差異は見られない。しかし、主菜を食べなかったは、自律起床の子どもでは1.9%であるのに対し、家族が起こすことが多いでは4.8%であった。このように朝は自分で目覚めて、自律起床することは、主菜の摂取など食事の摂り方の面でもよい結果に結びついているように思われる。

表NO.4-7 問4-4-2 夕食の主菜はどのようなものか〈自律起床との関連〉(抜粋)(%)

	総計	焼き魚	肉のフライ・から揚げ	納豆	豆腐料理	ハンバーグ	その他	主菜は食べなかった	未回答
全体	100.0	22.2	8.6	8.2	7.9	6.6	40.7	3.5	2.3
自分で起きることが多い	100.0	22.8	8.5	9.1	9.4	6.6	40.0	1.9	1.7
家族が起こすことが多い	100.0	21.5	9.5	7.3	6.4	7.1	40.8	4.8	2.6
一定しない	100.0	25.4	6.2	10.0	8.5	3.8	40.0	4.6	1.5

(8) 夕食の副菜(野菜料理)はどのようなものか〈自律起床との関連〉

夕食における野菜など副食のとりかたをみると、生野菜・サラダ33.8%が最も多く、次いで野菜の煮物19.7%、野菜炒め12.5%で、副菜は食べないが6.3%見られた。このように、食事のバランス上きわめて大切な野菜類などの副食を全く摂らないが6.3%見られることは問題である。

起床の仕方と副食の摂取の関連を見ると、自律起床と家族が起こすことが多いの別では大きな違いは見られない。しかし、副菜を全く食べなかった割合は、自律起床の子どもで4.6%、家族に起こされることが多いでは7.6%とかなりの差が見られる。自律起床する子どもの食事は野菜など副食の摂り方の面でも好ましいことがわかる。

表NO.4-8 問4-4-3 夕食の副菜（野菜料理）はどのようなものか〈自律起床との関連〉①②（％）

	総計	生野菜・サラダ	野菜の煮物	野菜炒め	ゆで野菜	和え物	野菜のフライ・天ぷら	その他	副菜は食べなかった	未回答
全体	100.0	33.8	19.7	12.5	10.4	7.5	3.1	4.0	6.3	2.6
自分で起きることが多い	100.0	32.8	23.2	12.6	10.4	7.8	3.0	4.0	4.6	1.6
家族が起こすことが多い	100.0	35.3	18.2	11.0	10.9	6.8	3.4	3.9	7.6	2.9
一定しない	100.0	30.5	14.4	20.3	10.2	10.2	2.5	4.2	5.0	2.5

（9）夕食の汁物はどのようなものか〈自律起床との関連〉

夕食に食べた汁物についてみると、みそ汁54.1%が最も多く、次いでスープ9.4%であった。汁は食べなかったは26.3%と、かなりの割合となっている。みそ汁は和食には欠かせないものであり、あわせて古来からの伝統食のよさを伝承するためにもみそ汁をしっかりと、和食の基本として位置づけたいものである。

自律起床、家族に起こされることが多いという起床のあり方の別では、特別な差異は見られなかった。

（10）夕食に飲料・菓子・果物を食べたか〈自律起床との関連〉

夕食に食べた、飲料・乳酸菌飲料・菓子・果物についてみると、お茶が最も多く41.7%、次いで果物20.8%、牛乳10.2%であった。飲みもの・菓子・果物は食べなかったは5.3%であった。起床の状態別に見ると、大きな差は見られなかった。

（藤沢）

Ⅲ. 研究員の考察

1. 巷野悟郎研究員による考察

食育をめくって

始めに

2005年6月に食育基本法が成立した。その附則には、次のような内容の文言が述べられている。

「…子どもたちが豊かな人間性をはぐくみ、生きる力を身につけていくためには、何よりも食が重要である…」

「今改めて食育を、生きる上での基本であって、知育、徳育及び体育の基本となるべきものと位置付けるとともに、様々な経験を通じて食に関する知識と食を選択する力を習得し、健全な食生活を実践することができる人間を育てる食育を推進することが求められている…」

「もとより食育は、あらゆる世代の国民の形に大きな影響を及ぼし、生涯にわたって健全な心と身体を培い、豊かな人間性を育んでいく基礎とするものである……。」

ここで「食育」という目新しい言葉が登場した。これはすでに明治の時代に「食養医学の祖」と証される石場左玄（1851～1909）が「化学的食養長寿論（1890）」のなかで使っている。しかし、これは専門書なので普及しなかったが、その後小説家・村井弦斎の代表的な小説「食道楽」のなかに登場している。その食道楽がベストセラーになるに及んで、「食育」という言葉も知られるようになったと言う。そして弦斎はその書中で「徳育よりも知育よりも体育よりも食育が先」と述べているとある。（黒岩比佐子著「食育のすすめ」文芸春秋2007）

食育基本法が制定されるに当たって、「食育」と言う言葉が登場したのも、その背景に明治という文明開化の時代の食と、平成の時代の食に、何か変化という共通のものがあると感じとっているのかもしれない。しかし食の根底にあるものは、いつの時代でも同じはずであるけれど、食はあまりに身近なものであり、人間の欲望の根源であるだけに、その時代の人達によって、容易に揺れ動きやすいのであろう。明治の頃の食育の考え方が、成長期で将来のある現在の子どもの達の食のあり方を、軌道修正させることを期待したい。第一章総則では、子どもの食育における保護者、教育関係者等の役割と題して次のように述べてある。

第5条 食育は、父母その他の保護者にあつては、家庭が食育において重要な役割を有していることを認識するとともに、子どもの教育、保育等を行う者にあつては、教育、保育等における食育の重要性を十分に自覚し、積極的に子どもの食育の推進に関する活動に取り組むこととなるよう、行わなければならない。

要するに食育の重要性をよく理解しなさいということである。いつの時代でもごく当たり前で最も大切な食のことを忘れないようにしようという、ごく当然なことが、国の法律で銘記しなければならないような時代ですよということである。

1 食の原点を考察

今の時代、毎日の食事の対象になる食物は、いつでもどこでも求めることができる。スーパーは24時間開いている。そこでは季節に関係なく生鮮食品を求めることができる。食を携帯することも容易だから、食べようと思えば、乗り物の中でも歩きながらでも食べられる。食事は自由化された結果、偏食や拒食・過食、そして孤食・個食で、発育期の子ども達の栄養バランスはくずれ、食に対する動物的な満足が成長・発達をゆがめている。

これらは多くの場合、家庭生活の場にあつての問題であるけれど、1日の生活のなかの一部を担う保育の現場と無関係ではない。子どもの立場からみたときは、すべての子どもに共通な昼と夜であり、食事があるからである。ここに保育所と家庭の連携があり、子どもと「食育」との基本的な、そして共通の課題がある。

イ 子どももおとなも生物であるということ

子どもの食を考えると、人は生物であるということに始まる。生物、“生きもの”はごく普通に次のように整理されている。(広辞苑)——「生活しているもの。一般に栄養代謝・運動・生育・増殖など、いわゆる生活現象をあらわすものとされるが、増殖を最も基本的・普遍的属性とみなしている」とある。

生きて生活するためには、エネルギーが必要。これが食事摂取で、その結果が運動であり、成長であり、子孫の誕生である。生物が生きものとして存在するためには、絶えず食物の補給が必要である。

次にとりこんだ食事がからだの中でうまく利用されるために欠くことのできないのが、酸素である。人の場合は、これを鼻と口の呼吸にたよっている。

さらに人間は生物の中でも恒温動物といって、からだの中の大切な内臓（肺・肝臓・すい臓・脾臓・腎臓など）はいつも36～37℃の温度が必要。そのためには燃料としての食物を欠かすことができない。

実生活では肌に触れる外気温は体温より低いから衣服をまとい、これで不足するときは、暖房にたよるが、エネルギー源としての食事摂取量は増加する。

生物にとって食は生存そのものであると同時に、人間としては食事であり心の糧であり、文化の創造を営む生活そのものである。そこでまず親のお腹の中で始まる胎児の食の状態を考えてみよう。

□ 胎児の食

胎児は母体の子宮内で生存している。母体と同じ生物体であるから栄養が必要であり、これはすべて母体の栄養に依存している。母体すなわち胎児の親は、人として毎日の食生活があり、自らの生存を保っているが、その一部は子宮内の胎盤からの臍帯を通じて、胎児の栄養として補給されている。その結果、胎児は子宮内で体重を増加させ、胎児の時期、およそ280日の在胎期間を経て子宮外へ生み出される。と同時に母体と通じていた臍帯が切断されて、新生児として独立する。

これからわかるように、胎児の栄養はすべてが母体依存であるから、妊娠中の母親の栄養、すなわち母親の毎日の食事は、正常女性の必要栄養量プラス胎児の成長を加えたものなので、妊娠中の母体の食事は重要である。このように考えたとき食育は妊娠中からの問題であり、そのためにも妊娠中は定期的な妊婦健診の制度がある。

妊娠と同時に交付される「母子健康手帳」には、「すこやかな妊娠と出産のために」という文章の中に特別に「妊娠中と産後の食事」の項目があって、そこには日常の妊婦の食事についての注意すべき事項が述べられている。

「バランスのとれた食事」の項では1日3回・バランスのとれた食事、「主食」「主菜」「副菜」「牛乳・乳製品」「果物」の5グループの組み合わせで、適量をとるとある。そのほか「貧血予防のために」「赤ちゃんの歯を丈夫に」などがある。いずれも母親の体内で胎児のからだがつくられていくために必要な母体の食生活の条件で、胎児に直接関係する母親の毎日の食生活の問題である。

さらに母子健康手帳には具体的な例として、生まれた段階で見られる新生児の「二分脊柱」という神経管の発達障害を予防するための食事が書かれてある。原因として葉酸という栄養素の欠乏が関係しているため、日常の食事では葉酸の多く含まれている「ほうれん草」「ブロッコリー」などの緑黄野菜や、「いちご」・「納豆」などの身近な食品にも多く含まれているので、日頃からこうした食品を多くとるようにとある。食生活の基本である偏食のいましめで、妊婦の偏食そのものは、胎児にとっては生涯のからだの健康にまで影響を及ぼすということである。

神経管閉鎖障害

胎児期の初期、すなわちからだがつくられていく胎芽期の段階で、脳や脊髄のものとなる神経管と呼ばれる部分がうまく形成されないために、正常な管の形にならない。例えば二分脊椎という状態の場合は、生後に排尿障害その他の症状が発生する。この神経管の障害を起こす原因としては、葉酸欠乏のほか遺伝などを含めた多くの要因が複合して発生する。

ハ 生まれてからの環境の変化と食

すべてが母体依存であった胎児は、あるとき突然母体から分離されて独立した新生児となる。その後、時間の経過とともに、それまで母体から補給されていた栄養は途絶えるから、新生児は時間とともに生理的な空腹という状態になる。

空腹は生物にとっては生命に関係することだから、多くの哺乳動物は自ら行動を起こして母の乳を求めて飲む。しかし人の子はそこまで発達しないまま生まれてくるから、自ら行動することができない。ただ「泣く」だけである。それに対して母親の方から行動をとる。抱いて自分の乳首を子の口に触れさせる。母性としての行動が始まる。

新生児は口唇に触れたものがあると、それを口にしたいために、顔を動かしてそのものを口に捉えることをする。これは誰に教えられたのでもない。生まれつきそのような反射運動をするようになっている。これを「索餌反射」といい、次にはこのふれたものを唇と舌とでとらえて口に入れる「捕捉反射」が起り、次にはこれを吸う「吸綴反射」が続き、口の中に出てきた乳をゴクンと「嚥下反射」によって飲み込む。

「索餌」から始まって「嚥下」するまでの一連の反射運動は生まれつきのもので、全体を「原始反射」といい、これがあるために生命を保つことができる。このような原始反射は、食に関係するものだけでなく、手の平にふれたものを握る「把握反射」など、人が生物として発生以来、身にそなわっている生きるための反射運動である。

空腹で泣いた結果、新生児は乳を飲み空腹を満足させる。その結果新生児は再び眠りに入る。そしてまた空腹で目覚めて泣いて飲むをくり返す。

この頃の食は、子の「原始反射」の連続といってよいであろう。そして子と母のお互いの満足のくり返しで、子と母との気持ちを通じ合う。子は親を信じ、親は子を可愛いと感じるようになり、母子の絆が誕生する。

保育所では新生児の頃の母と子を知らない。直接的には生後8週間の産休を終えてからである。家庭での約2ヶ月間の毎日の授乳で、子と母は強く結ばれているということを理解しなければならない。

そしてやがて保育所の食が始まるのであるが、新生児にとっての胎内からの環境の変化は、「食」ばかりでないので、「食育」をめぐって、他の問題にもふれておく。

初めての呼吸

母乳（またはミルク）は、新生児にとっては初めての口からの栄養摂取であるが、それより前に、産声（うぶごえ）に続いての呼吸が始まる。呼吸はそれによって酸素が取り込まれ、血中の酸素濃度によって呼吸中枢が刺激された結果であり、生涯続く。呼吸運動は胸を拡げての胸式呼吸と、横隔膜の上下に伴う腹筋の運動による腹式呼吸とがある。乳児は腹式呼吸が中心である。したがって体重のわりに大量の乳を飲む乳児にとっては、授乳時と授乳後の姿勢には注意が必要である。

これにはまた乳を嚥下したときの、のど（咽喉頭部）の気管と食道との位置関係が、なお不十分なところがあるので、肺に入ってしまう（誤嚥）にも注意しなければならない。いずれもこの頃の授乳の技術の問題であるが、そのために乳児の呼吸には毎回負担がかかっても、呼吸を続けなければならない。しかしこれが、結果的には呼吸力を強めていることになる。ことに母乳栄養の場合は、始めから母乳の分泌が十分でないので、新生児は原始反射を超えて強い哺乳力が必要であり、これが呼吸力を強めている。

ここで注目されるのは、新生児が呼吸するには、日常ごく普通に行われている仰向け寝の姿勢より、うつぶせ寝の方が負担が少ないということである。そのためにも低出生体重児の場合、うつぶせ寝にすることがある。これの方が吐乳の場合も、呼吸への傷害が少ない。

ところで、乳幼児突然死症候群（SIDS）は原因不明での呼吸停止であるが、新生児期からの「あお向け寝」や「母乳栄養」は、「うつぶせ寝」や飲みやすい哺乳びんからの「人工栄養」に比較して呼吸運動への負担が大きいので、これが普段、呼吸力を強めていることになるので、「あお向け寝」や「母乳栄養」の方が、SIDSの発生を少なくしているのではと考える。

環境温度

子宮内での胎児の環境温度は、ほぼ一定であったけれど、出生と同時にかなりの幅で変化する。それでも恒温動物である乳児は、体温を一定に保たなければならないので、当初はからだを被う衣服で体温を調節する。これでも不十分なときは、冷房・暖房が使われる。

しかし、基本的には個体の熱生産が必要なので、そのエネルギー源としての食がある。ことに乳児は体重増加量が大きく、からだの動きも激しいので、必要とするエネルギーは、乳児の体重1 kg当たり約120kcalで、成人に比しておよそ2倍量である。1年を通じてみると、冬季の寒いときは、衣服等で調節するにしても、体温源としての栄養摂取量は多くなるのが普通で、夏季には反対に体温産生が少なくてすむので、自然と栄養摂取量は減少する。

また着せ過ぎ（厚着）は運動が制限されるので寝返りやはいはいなどの運動発達が遅れるだけでなく、熱産生量が少なくてすむので、食欲が減じることがある。その点で薄着は運動量が多く、皮膚への刺激が血液の循環を高めたりして、からだの働きを活性化するから、食欲を増

進させる。

地球規模でみたとき、北欧の人達は寒い中の生活だから、栄養摂取量が多くからだ大きい。暑い南方の人達は反対に小柄な傾向である。わが国は南北に長いので、文部科学省の学校保健統計調査報告書の都道府県別の身長体重の5歳児平均をみても、北海道・青森県など北国と沖縄県・鹿児島県など南国とでは、身長・体重の南北差が明らかである。

感染

出生と同時の環境の変化で大きいのは、子宮内の無菌の状態から雑菌との遭遇である。そのためには生活環境の清潔と、感染症に対して人工的には予防接種が必要であるが、からだの抵抗力も必要である。そのためには、十分な栄養摂取で、ことに蛋白質・ビタミンなどが必要。極端な偏った少食は、抵抗力を低下させるために、感染症にかかりやすく、死亡の原因となる。新しいインフルエンザの流行が予想されている時代、国はからだに抵抗力をつけるために日常の食事に注意することを提唱している。

戦後、昭和22年のわが国主要死因別乳児死亡数をみると、当時は栄養状態も悪く、予防接種も行われていなかったために、年間の出生267万人に対して乳児死亡数は20万5千人（出生1000対76.7）であった。そのうち感染症は百日咳だけで8500人、はしか609人、破傷風972人、ジフテリア524人であった。現在の団塊の世代の人達が育った頃である。その後60年を経た現在、平成19年は年間の乳児死亡数2828人（乳児死亡率2.6）で、世界最低である。その背景には栄養状態の改善と予防接種の普及もあるが、残念ながらわが国は、先進国の中でも予防接種の普及が遅れているために、今なお麻疹の発生は、発展途上国並である。

二 乾燥する皮膚

出生と同時に羊水の中の胎児は、空気を呼吸する環境へと激変する。そのため皮膚の乾燥が起こる。ことに乳児は、皮膚層が薄いので乾燥肌は傷つきやすい。これには表皮層での細胞間の保湿性が低下していることも関係している。その予防には早くからのスキンケアが必要であると同時に、栄養の摂取が必要である。蛋白質・脂肪・ビタミンA・Dなどに留意する。野菜・果物などからのビタミンも必要である。現在は極端な栄養失調症は少ないが、それでも部分的な欠乏での皮膚の病変を見ることがある、魚や野菜類の取り方が少なくおそらくビタミンB₂の欠乏と思われる皮膚と粘膜の境界部分のただれを見ることがある。皮膚は誰でも目にするので、よく注意すると、栄養状態と関係している皮膚病は、今なお見られるのである。

ホ 家庭と保育所との連携

母子一体で育った胎児も、生まれた途端にすべてが母体から絶たれるので、人の手が必要と

なる。一般には母親であって、空腹を満たす食事、体温を一定に保つための衣服の調節、感染予防のための清潔と予防接種、肌を保護するためのスキンケアである。これらは昼と夜が訪れる毎日24時間休みなく続けられることになる。その結果、乳児の健康は守られることになるが、それは同時にほとんどが母子とのふれ合いであるから、結果的に子と母との心が結ばれていく。

産前から仕事についていた母親は、健康回復のために産後8週間は労働基準法によって、休業することになっているので、その間子育ては家庭で行われる。さらに育児休業制度で、その後一定期間の休暇があつてから、保育所保育を受ける場合もあるし、保育ママやファミリーサポート、あるいはベビーシッターなどによる家庭的保育を受ける場合もある。しかし子育ての形態は変わっても、育てていく子どもにとって家庭と保育所との食は、常に連絡しあつてお互いの理解のもとにすすめられていかなければならない。この点については本調査の結果をふまえて他で触れているので、ここでは食をめぐる問題をとりあげる。

へ 乳幼児の食

本来生物の食は、生きるために必要な栄養物であり、自然界では動物の弱肉強食が今もって続けられている。古くは人間でさえ他の生物との闘争によって獲得していたのである。

幸いに人類は、700万年前に二本足歩行で手を使うようになってから頭脳が発達した。その結果食物を保存したり調理したり、お互いに分け合つたりで、毎日の食が合理的に平和的に行われるようになった。私たちは食についての心配は少なくなったが、豊富な食そのものが育てていく子ども達の健康をゆがめている現状でもある。そこで……。

ト 「食を楽しく」

親、保育士の役割——最近ひとりぼっちで食べる孤食や、集団の食でも一人ひとりが違う個食などが注目されている。食は本来生きるための栄養の摂取であるから、どのような食べ方でも、その個人にとって栄養的に満足であればそれでよいわけである。自然界の動物は、それぞれが空腹の満足であるから、他者を考えない自己中心の食である。要領よく早く食してしまうだけである。

しかし本来、人は対象とする食物が少ないときは、お互いに譲り合つての食が普通で、それによって集団の食を守ることができた。またそのときのお互いの感謝の念が人の関係をよくするなど利点があった。そのようなことは孤食では経験できない。その点で保育所での集団での食事は、いろいろな場面で食を通じての人間関係が結ばれていくと同時に、食の楽しさを経験することができる。しかしこのようなことは低年齢児だけでは難しいので、同席する保育士の役割は大きい。それは理屈でなく、何気ない保育士の言葉にもあるから、食事に同席する保育士の役割は大きい。何気ない「おいしい」「おいしくない」の言葉は子ども達の気を引く。おかしに向かつての保育士のちょっとした躊躇が、子どもには警戒心を起こすかもしれない。保

育士の少しの動作や言葉は、子ども達の食への対処の仕方に影響する。

チ 保育士（母親）と食

保育所の食は1日の中で何回か必ず訪れる行事である。乳児期の授乳と離乳食は、食物を口へ運んであげることから始めて、やがては補助してあげることから、次第に食行為は独立していく。食物の選択についても、離乳食がすすむにつれて自ら選択して口に入れるようになり、食内容は次第におとなの日常食へと段階をへてすすんでいく。

乳幼児期についての食の習慣は、かなり後まで続き、成人してからの食生活にまで及び、「おふくろの味」「ふるさとの味」となる。それだけに乳幼児期の食は、単なる栄養としての問題だけでなく、集団の中で身につける食習慣を大切にして、そのときどきの雰囲気を楽しんでいきたい。すべてが初体験の乳幼児にとっては、一緒に食べるおとな（保育士や家族など）の食の雰囲気を感じ、しぐさを目にしながら、いつとなく似通った行動をとるものである。

おとながおいしそうに食べれば、大好きなおとな（保育士や親）が食べるものに引かれて食べる。子どもにとっての毎日の食は、すべてが新しい体験。自然界の動物は常に目の前にあるものの中から食べられるものを選択して食している。食べられるものと食べられないものを親が選択しているので、経験のない子どもは、親の食べる物を安心して食べる。人の子どもにも親の真似をする本能的なものがあるかもしれない。このような食生活をしながら、子は親の食に似るから、子の偏食にはかなり親（又は保育士）の食が影響するであろう。

食という行為だけを見ても、これにはいくつかの段階がある。始めは食の選択であり、これを口へ運び、嚙んで嚥下する。このようなおとなの行動も、子は身近に見ているので、いつとなく真似している。保育士（親）の責任は大きい。

リ 乳幼児期に身につけておきたい食の習慣

離乳食から幼児食へ、そして大人の食の仲間入りしていくとき、大人がしていることはいつか、子どもの食習慣に組み込まれていく。

テレビを見ながらの食事

食への関心が薄れるから、食の生理の働きが低下して、ただ食物を嚥下しているにすぎない。本来の食の満足感が薄れると同時に、本来の食の目的から離れていって、過食や偏食などへとむかいやすい。食事時のテレビは避けたい。

食べるときの姿勢

からだを曲げて食べる前ごみは、嚙んだり飲み込みが不十分。肘（ひじ）をついて食べな

いようにする。

口を開いて食べる習慣

食物を口に入れたあとは、口唇を閉じて嚙む習慣をつけたい。これによって、食物は口の中で唾液とよく混ぜ合いながら嚙み砕かれて嚥下しやすい。口をあけてのクシャクシャ食べは、口の中が密閉されないから、咀嚼は不十分であるし、食の雰囲気にもよくない。おとなの真似ということもあるが、鼻がつまっていたり、扁桃肥大で鼻呼吸が不十分なためなこともある。

箸の使い方

食具のなかでも箸は日本古来の文化である。一生にわたっての日常の食具であるから、子ども頃に正しい持ち方を教えてあげたい。それには手指の発達が関係するので、手指の運動機能の発達に合わせて持たせるようにする。

一般には離乳食が始まる頃、乳児は手で持つことから始まる。おもちゃでも、食べ物でも握って口へ持っていく。そこで離乳食の段階では、まず手づかみで食べることをすすめる。またスプーンを握って口へ運ぶことを教える。この頃はまだ柄を握るだけで一本一本の指は個別に上手に動かすことができない。離乳食の中期頃になると、やっと指でつかむことができるようになる。母子健康手帳の9～10ヶ月の保護者の記録欄には、「指で、小さい物をつまみますか」とある。

1歳を過ぎても5指を使うことはまだ不十分なので、握るだけのスプーンかフォークを使い、そのほかは十分に手づかみを利用することである。

この頃の子はおとなの使っている箸を持ちたがるので持たせると、単純に2本の箸を握って持つだけ。これでは食べ方が不十分だけでなく、箸の取り扱い方によっては危険でもある。そこで正しい持ち方を教えても、1～2歳では言うことを聞かないし、指の自由がきかないので、正しい持ち方をすることはかなりむずかしい。そしていつの間にかおかしな持ち方を覚えて、それが生涯の習慣として残ってしまうことがある。

そこで箸の正しい持ち方を覚えさせるためには、手指の動きが自由になり、言うことが理解できる3歳過ぎまで、箸を持たせないようにする。それまではスプーンとフォークを使い、そのほか手指をきれいにし、上手な手づかみ食べを教える。外国の食事では、結構手づかみが日常の食事に取り入れられているものがある。

そして3歳過ぎたら、よくお話しして正しい箸の持ち方を教える。ある保育園では、3歳の誕生日に、家から新しいお箸を持たせて、誕生日のお祝いと同時に、正しい箸の持ち方を先輩である年長児から教えてもらうという。(絵本 きょうからおはし・アリス館)

2. 酒井治子研究員による考察

近年、子どもの育ちが変化しており、基本的な生活習慣の欠如、運動能力の低下、食生活の乱れ、コミュニケーション能力の不足、自制心や規範意識の不足、小学校生活にうまく適応できないなどの課題が指摘されている。家庭や地域の子育て力・教育力の低下が指摘される中で、平成18年に改定された教育基本法に幼児期の教育の振興が盛り込まれ、就学前の子どもに対する教育機能の充実が課題となっている。

こうした現状の対応策として、「保育所保育指針」「幼稚園教育要領」が本年3月に告示化された。この中で食育について、家庭と共に、保育所や幼稚園での取組の必要性が強調され、「食育の推進」が盛り込まれた。

今回の調査は、家庭において、保育所入所児童の食育（食を営む力の育成）にふさわしい環境が用意されているのか、その実態を探る中で、保育所が、家庭と、また、地域と連携して、「子どもの育ち」をどのように支援していくことができるのか、保護者の子育て支援の観点から考察してみたい。

1. 子育てと食を取り巻く現状

1) 保護者の授乳や食事について不安な時期

保育所入所児童の家庭における食育を考えると、忘れてはならないことの 하나가、保護者にとって、食べることで、子どもの成長を感じる場でもあり、もう一方で、「食」が子育て不安をかきたてることでもあるということだ。

全国の4歳未満の子どもを対象に10年ごとに実施されている厚生労働省の「平成17年乳幼児栄養調査」¹⁾をみると、乳幼児の保護者が授乳や食事について、最も不安感の高い時期は、出産直後が最も高く、現在6か月～1歳未満の場合には39.7%にのぼる（図1）。次に、2～3か月にむかって減少し、離乳開始の時期にあたる4～6か月で再び増加する。さらに、手づかみ食べが始まる1歳前後で高くなる傾向を示している。

今回の調査は2歳以上が調査対象となったが、この時期には子どもの食行動の発達の第一段階が終わり、家庭での食が習慣化されてくる時期にあたる。産休明けに保育所に子どもを預け始める保護者にとって、仕事と子育ての両立の一つの柱になるのが「食」である。2歳未満の家庭の中での「食」ができあがる前の時期からのアプローチも重要であることを再確認しておく必要がある。

2) 忙しい生活の中での子育てへの不安

親の生活に目を向けると、育児や仕事に追われ、慌ただしい毎日が見受けられる。ゆっくり

子どもと過ごせる時間がある母親の割合について、平成2年と平成12年を比較してみると、その割合は減少してきている（図2）²⁾。また、「子育てに困難を感じる」あるいは「子どもを虐待しているのではないかと思う」と回答する者も2～3割みられる。

このように、食事は極めて日常性が高いがゆえに、育児の負担感を増す一つの間になっていることがわかる。保護者にとっては不安感が高いこの時期こそ、食への関心も高く、適切な支援があれば、子育てへのセルフエフィカシー（自己効力感）を高めることにつながる。同時に、保育・保健機関に対する信頼感も増す時期であるといえるであろう。毎日の生活の中で接する保育所は、こうした食の不安を解消し、子育てを支援する最も身近な拠点であって欲しい。

図1 授乳や食事について不安な時期¹⁾

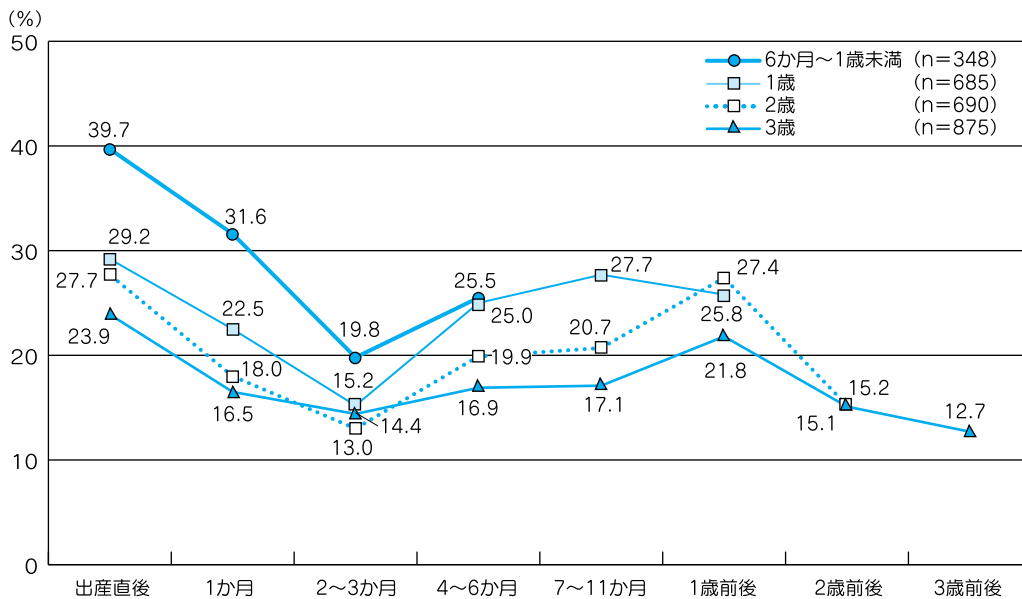
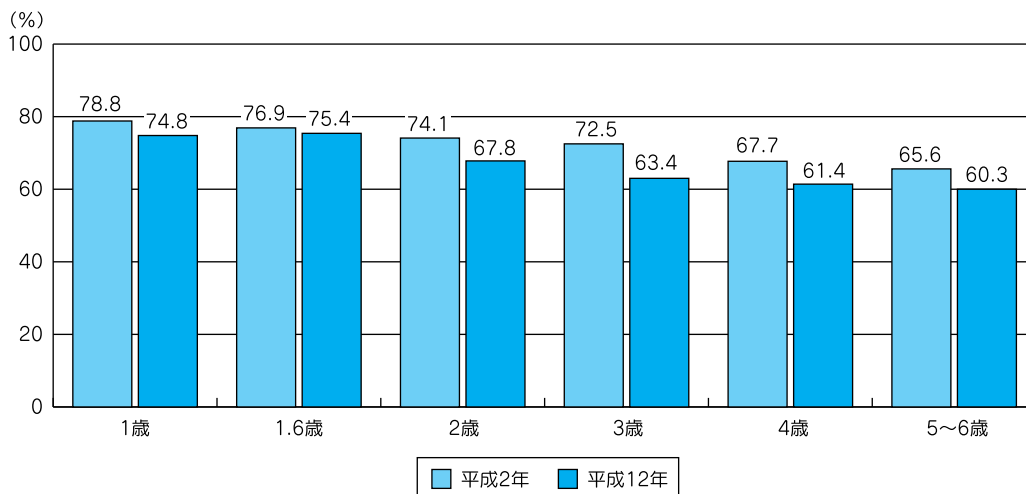


図2 ゆっくり子どもと過ごせる時間がある母親の割合²⁾



3) 保護者の食に関する知識や技術の不足

保育所や幼稚園などの保育者から、保護者の食に関する知識や技術の不足がよくとりあげられる。

子どもの親世代について、適切な食品選択や食事の準備のために必要な知識、技術について尋ねたところ、「まったくない」「あまりない」と回答する者が、20歳代および30歳代の男性で7割、女性で約5割みられている³⁾。子育ての知識や技術以前に、食に関する知識・技術も十分に蓄積されていない。また、親世代がそれを学ぶ機会も乏しくなっているのではないだろうか。このように、生活技術としての食を営む力を誰がどう伝えていくのかも、これからの大きな課題である。

今回の調査でも、「6. 家庭での食事について考えていること」の回答をみると、「時間がなくて、食事が十分に作れない」「市販ものに頼らざるをえない」「作っても食べてくれないとイライラしてしまう」といった回答が多く見られた。そんな現実の中で、理想とする子育てと、現実のはざままで、「子どもに申し訳ない」と思いから、子育てへの自信もなくしがちだ。保護者自身が食についての知識や技術が不足してきている時代だからこそ、家庭を支えていく社会的な支援、子育てのパートナーが必要であることを感じる。

4) 保育所は乳幼児が健康的な食生活を身につけていくために必要な機関

「家庭での食事や生活を通して、子どもが健康的な食習慣を身につけていくことができると思う」と回答した者が76.7%を占めた(図3)¹⁾。また、子どもが健康的な食習慣を身につけていくために、家庭とともに取り組みが必要な機関は「保育所・幼稚園」が85.8%と最も多く、次いで「小・中学校」が66.8%の順であった。「テレビ・雑誌などマスメディア」、「食料品店・飲食店」という回答もそれぞれ26.6%、21.7%みられる(図4)。

図3 家庭での食事や生活を通して、子どもが健康的な食習慣を身につけていくことができると思うか¹⁾

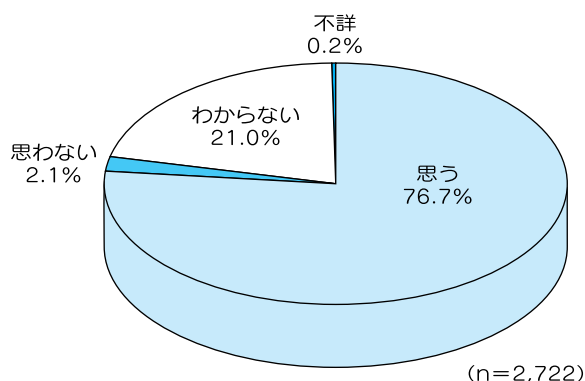
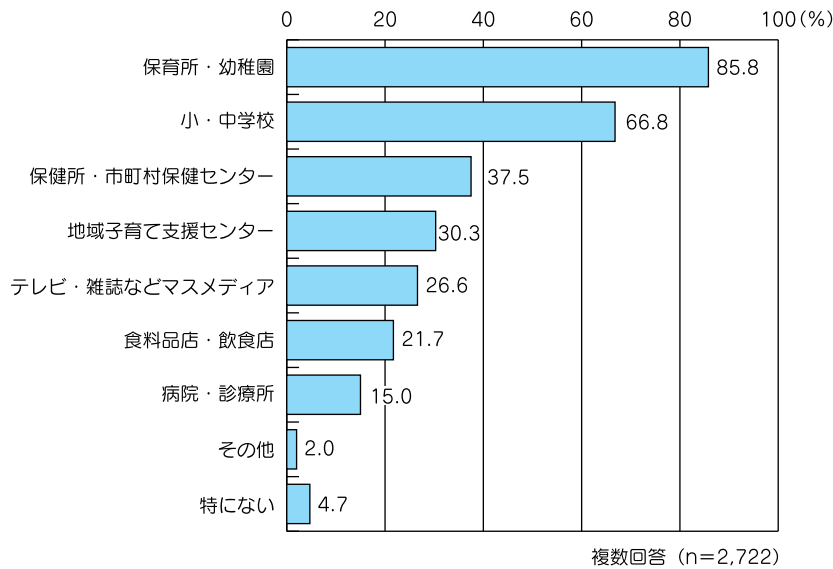


図4 子どもが健康的な食習慣を身につけていくのに取組が必要な機関¹⁾



核家族化し、近隣との人間関係も希薄化している中で、保育所や幼稚園などに、最も身近な相談や支援を期待していることが現れていた。また、健康診査の場である保健センターや、子どもの遊び場でもある地域子育て支援センターなどへの期待もみられる。今の食環境を考えれば、マスメディアなどからの適切な情報の発信と、食品店や外食店などでの安全で安心できる食物の提供へのニーズも高い結果であった。

これらの多様な機関の連携により、親も子どもも様々な食に関する体験の機会が提供されることが望まれる。

2. 保護者と一緒に確認したい乳幼児の発育・発達過程に応じた“食を通じた子どもの育ち”

乳幼児期は、発育・発達の著しい時期である。こうした発達過程に応じて育てたい“食べる力”とはどのようなものであろうか。近年、子どもの発達をめぐっては「子どもの育ち」という表現がよく使われるようになってきているが、一人ひとりの「発達」に目を向けるということではないだろうか。「発達」という表現はどうしても普遍的で、直線的な像をイメージしやすいために、その子その子にとっての総合的な発達という意味で「育ち」という表現が使われる。前述の調査結果でも授乳期と離乳期、そして幼児期の関連性が浮き彫りになっている。「食を営む力」は、当然、授乳期から次第に形づくられていくものであり、その連続性に注目するからこそ、最初の授乳期・離乳期は大変重要な時期だといえる。

厚生労働省が「食を通じた子どもの健全育成（—いわゆる「食育」の視点から—）のあり方に関する検討会」報告書として示した「楽しく食べる子どもに～食からはじまる健やかガイド～」⁴⁾においては、「食事のリズムがもてる」「食事を味わって食べる」「一緒に食べたい人が

いる」「食事づくりや準備に関わる」「食生活や健康に主体的に関わる」子どもの姿を目標として、授乳期から思春期で子どもがどのような“食べる力”を育てていくことができるか、その方向性を示している（図5）。一つひとつの“食べる力”は、他の“食べる力”と関連しながら育まれていくものであり、これらのさまざまな“食べる力”が重なり合って「食を営む力」が形成されていくプロセスといえる。授乳期・離乳期には「安心と安らぎの中で食べる意欲の基礎づくり」を、幼児期には「食べる意欲を大切に、食の体験を広げる」こと、学童期には「食の体験を深め、食の世界を広げる」こと、さらに、思春期には「自分らしい食生活を実現し、健やかな食文化の担い手になる」ことを通して、楽しく食べる子どもに発達していくことを期待している。このプロセスこそが、食べる機能だけでなく、「食を営む力」の発達、「食を通した子どもの育ち」として捉えることができ、その多面性と連続性に注目することが必要である。

そうした意味から考えると、今、ブームのように使われる食育という表現は、「大人から子どもへの食育」ではなく、「生活と遊びを通した子ども自身の食育」という視点を重視すべきである。子ども自身が食べものを含めた多様な環境と向き合う中で、「食を営む力」を培っていくことが「食育」だと考える。そのために、子どもを支援する保育関係者がもっと身につけてはならない力として、「食を通した子どもの育ち」を観察する目を養うことだと考える。

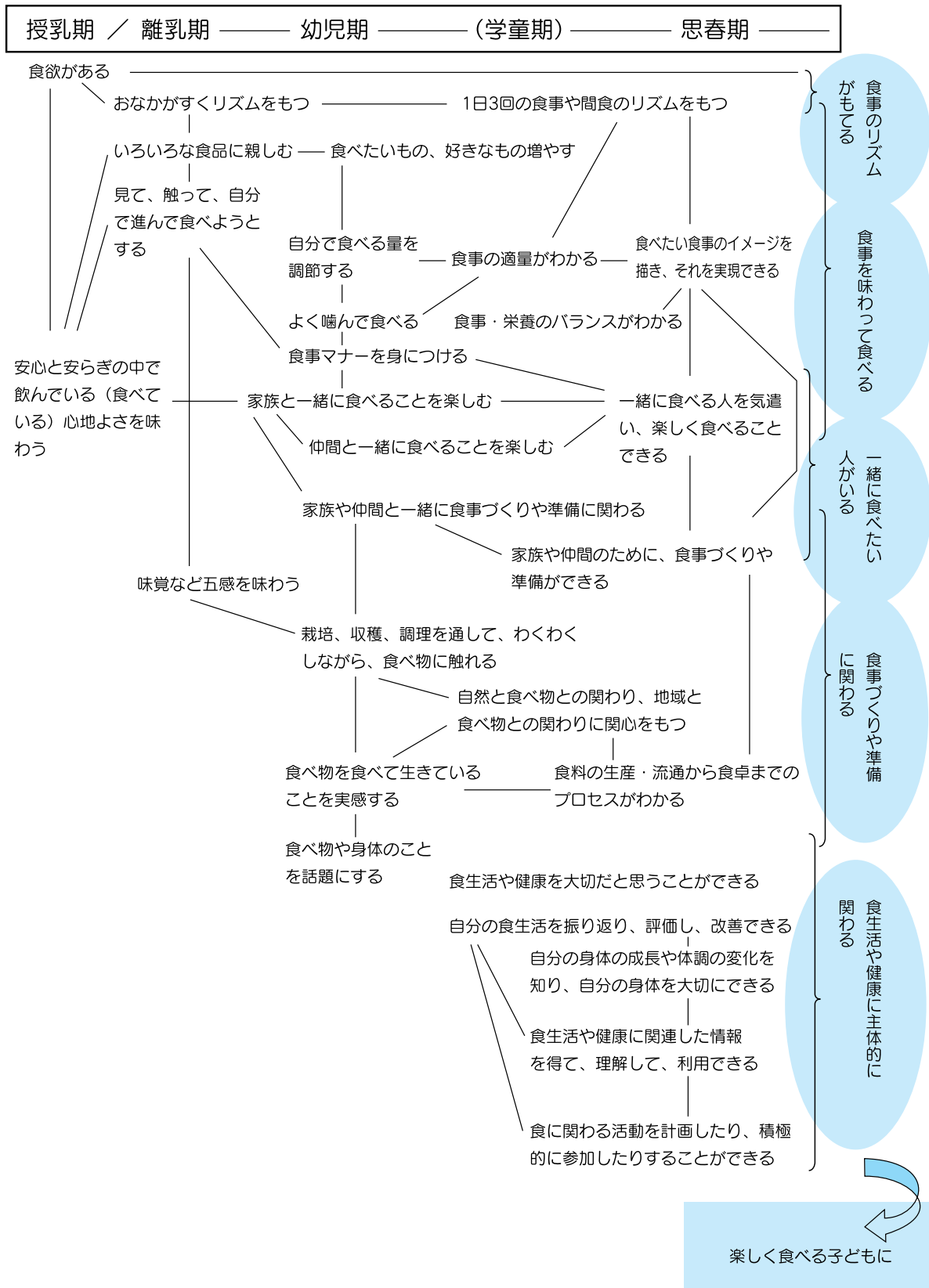
この「食を通した子どもの育ち」を保護者はどれだけ見通しているだろうか。どうしても目の前の今の子どもの姿だけにとらわれてしまい、不安に思ってしまうがちである。保育者も同様で、目の前の援助している子どもにだけ目を向けがちで、その子どもの育ちゆく発達像をイメージしにくい。この発達像も一つなのではなく、複数の発達コースがあること、発達の普遍性と多様性について視野を広げ、保護者に対する支援に役立たせたい。

3. 保育所に期待される多様な食に関わる体験の重要性

今年の4月から施行される「保育所保育指針」⁵⁾には、保育の中で食育の視点を取り入れることの重要性を強調され、第5章の健康及び安全の中に「食育の推進」が位置づいている（図6）。保育所における食育が、健康な生活の基本としての「食を営む力」の育成に向け、その基礎を培うことを目標として実施されること、また、子どもが生活と遊びの中で、意欲を持って食に関わる体験を積み重ね、食べることを楽しみ、食事を大人や仲間などの人々と楽しみ合う子どもに成長していくことを期待するものであることが示された。

ここでいう、「食に関わる体験」とはどのようなものだろうか。食べ物を栽培して収穫するような、いのちの育ちに触れる体験もあれば、わくわくしながら、包丁を握ったりするような体験もあるだろう。仲間と食卓を囲む体験もあれば、地域の高齢者などとの会食の体験もある。子どもはもっと日常的な、一回一回の食事の中で、お腹がすいたと感じ、食べ物と向きあい、

図5 発育・発達過程に応じて育てたい“食べる力”⁴⁾



継承されてきた食文化に出会っていく。そこには「食を通した子どもの心の育ち」ともいえる、多様な体験を通した子どもの学びがある。

図6 「保育所保育指針」における食育の推進⁵⁾

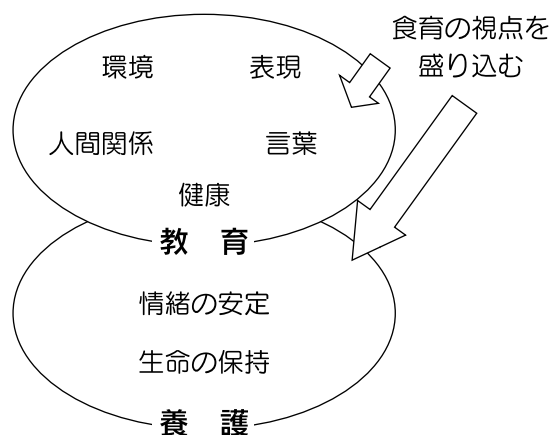
第5章 健康及び安全
3 食育の推進

保育所における食育は、健康な生活の基本としての「食を営む力」の育成に向け、その基礎を培うことを目標として、次の事項に留意して実施しなければならない。

- (1) 子どもが生活と遊びの中で、意欲を持って食に関わる体験を積み重ね、食べることを楽しみ、食事を楽しみ合う子どもに成長していくことを期待するものであること。
- (2) 乳幼児期にふさわしい食生活が展開され、適切な援助が行われるよう、食事の提供を含む食育の計画を作成し、保育の計画に位置付けるとともに、その評価及び改善に努めること。
- (3) 子どもが自らの感覚や体験を通して、自然の恵みとしての食材や調理する人への感謝の気持ちや育つように、子どもと調理員との関わりや、調理室など食に関わる保育環境に配慮すること。
- (4) 体調不良、食物アレルギー、障害のある子どもなど、一人一人の子どもの心身の状態等に応じ、嘱託医、かかりつけ医等の指示や協力の下に適切に対応すること。栄養士が配置されている場合は、専門性を生かした対応を図ること。

今回は食育の具体的な内容を保育の内容と別に示すのではなく、第3章の保育の内容、養護（生命の保持、情緒の安定）、教育（健康、人間関係、環境、言葉、表現）のすべての領域に食育の視点が盛り込まれ、食育を保育の一環として位置づけていくことが明示された（図7）。それは、食育が単独の特化した領域ではなく、上記の養護や教育の視点が総合的に展開できることを意味する。

図7 保育所における保育の内容



食育の一つの活動として展開される栽培・収穫の活動や調理体験も、養護的側面からの援助をもとに、「健康」の領域をベースにしつつ、さまざまな人との「人間関係」を培い、自分の体験を「言葉」で表現することを通して、周囲のさまざまな環境に好奇心や探究心を持ってかわり、それらを生活に取り入れていこうとする力を養う「環境」の領域と、感じたことや考えたことを自分なりに表現することを通して、豊かな感性や表現する力を養い、創造性を豊かにする「表現」の領域を織り交ぜた活動といえる。食に関する体験が保育の一環として、養護的側面と教育的側面を一体的に行ってこそ、子どもにとって意義深いものとなる。つまり、子どもが家庭と園での生活や遊びを通して、食に関する体験の多様性と関係性に配慮した活動として総合的に展開することができるよう支援することが求められている。

今回の調査からも、保護者が食えることが、健康面とともに、人間関係の側面、また、環境（命の恵みへの感謝等）面、家庭での食事づくりへのかかわりからの好奇心や探究心を広げる場であることを実感していることがわかった。家庭での食事づくりでの親子のかかわりの中で、子どもがさまざまな心情・意欲・態度（保育のねらい）を身につけていること、すなわち、子どもの中に何が育っているのかを感じ取っている保護者もみられる。食の場で、子どもの成長を観察できる・感じられる保護者であり、保育者でありたい。

【家庭での食事について考えていること（抜粋）】

- 安全性が心配な時代だからこそ、自分の子供たちにまず味覚というものをしっかり覚えさせ、自ら食品を選ぶ時、からだに良くおいしくて、幸せになれる食事をしてもらいたいと願っている。
- 子どもに、「ご飯をしっかり食べないといけないよ」といってもよく理解できないため、日中に体を動かすことで、お腹がすき、たくさんごはんが食べられるようにしている。
- 食事が体だけでなく、心や考える力も育てる大切なことだと思う。食物を育てて、調理をしていただく、後片付けまで一緒にすることで、生き物の生死や危険なこと（火や刃物）や協力することや、物を大切にすること、最後まで責任をもつことなどなど、たくさん学ぶことが多い。一番普通の食事が最も最高のコミュニケーションであり、教育ではないかと思う。
- 子どもに求められた時には調理をさせたり、手伝わせたりと、関わりを持たせている。成果なのか、本質的なのか、子どもは食べることに意欲的、かつ、食べる行為が好きで成長してくれたことは大変ありがたいと感じている。
- うちの子どもは「お料理しているお母さんが一番好き」という。子どもは皆お母さんにおいておいしいものを作ってくれるというイメージがあると思う。母乳から通じていると感じる。今後、スキンシップは年齢に応じて少なくなっていくものだと思うが、「おいしいものでお腹一杯にしてくれるお母さん」という子どもの期待をこちらも大切にしていきたい。

- 近頃では、会話の中で、子どもの好みや食べ物を大切にすることを親子で話すこともできるようになり、ただ一緒に食事をとるのではなく、食事をする時間を共有することが大切なのだと思う。
- 食事が癒しの場になってほしい。食事を通して世の中のことを学んでほしいし、女の子なので、調理にも関心をもってもらいたい。
- 子どもの将来のことを考えると、無添加で、無農薬でと良いものを与えたいと思うが、全てがそうはいかない。畑で自分で育てて収穫し、食べることは喜びも大きく安全でとてもよいことだと思う。
- できるだけ手作りをしたいと思っている。北海道ならではの料理も取り入れていければと思っている。子供に手伝いをさせながら、食育は子どもにとって重要だと思う。
- 食事を作ってくれた人に感謝をして、食べるように教えている。まだ、難しいかもしれないが、世界には飢えで亡くなる子どもがまだたくさんいることも聞かせているので、成長したときに思い出してくれるとうれしいと思う。
- とにかく食べることは生きる上で大切だから、食べるのがすき、楽しいと思ってもらえたら、まずは良いかなと思う。食べることに興味のない人生はさみしいのではないかと。

4. 食を通じた保護者への子育て支援

食事というと、とかく保護者、特に、母親が問題視されることが多い。親の労働時間の長時間化に伴う生活リズムの乱れなど、実際には母親だけではなく、社会全体の課題であることが大きいにもかかわらず、母親の育児不安をかきたてることがある。

今回の調査から見えてきたものは、保護者が「食育」に保育所を含めた社会が注目していることを大切だと感じていることだ。「食育」に関心が寄せられている背景には、「食」の持つ多面性、すなわち、健康面だけではなく、人とのかかわりや、文化・自然とのかかわり、それが具現化された調理とのかかわりなどを通して、いわゆる「生きる力」の礎になると考えられているからではなかろうか。ほとんどの親たちは「いきいきとした子どもに育てて欲しい」「命あるものを大切にできる子どもに育てて欲しい」「自ら考え、切り開いていくことができる子どもになって欲しい」という願いをもっている。「食」を重視して子育てすることは、子どもの健康面・人間関係、環境、表現、言葉、様々な領域での育ちにつながっていること、だからこそ、家庭と共に、社会全体で子どもの育ちを支える体制を一緒に作っていききたい、食を通じた子どもの育ちを喜びあえる関係を築いていきたいものである。そのために、保護者の立場として必要な知識にはどのようなものがあるのか、どんな環境を提供することが重要なのか、保育所が子育てのサポーター役を担うことが重要である。

新たな保育所保育指針の柱の一つが「保護者に対する支援」である。保育士、看護師、栄養

士などの専門職種が連携しつつ、それぞれの専門性をいかした支援が求められた。前述したように、食に関する子育ての不安・心配をかかえる保護者は決して少なくない。「家庭での食」に目を向けることは、不適切な養育の兆候を発見・予防にもつながる。

保育所は、子育ての知識、経験、技術を蓄積している。保育所が拠点となった食育を通して、保育所を利用している保護者、また、利用していない地域の子育て家庭の子育て不安を軽減するような取り組みを進めていきたいものである。

具体的な取組みとしては、毎日の送迎時での助言、家庭への通信、日々の連絡帳、給食やおやつを含めた保育参観や試食会、保護者の参加による調理実践などが考えられるであろう。保育指針にも「保護者に対し、保育所における子どもの様子や日々の保育の意図などを説明し、保護者との相互理解を図るよう努めること。」と記されるとおり、保育所の給食はもちろんのこと、保育所での食育の方針なども十分に伝えていくことが必要であろう。

今回の調査でも、「4-11 保育園からの情報は家庭の食育の参考になっていますか」「5 保育園での給食についてのご意見をお聴かせください」の回答をみると、保育所での給食や食育が家庭の食育に参考になっている様子を見ることができた。保育所が食育に関してどのように取り組んでいるのかを伝えていることが、家庭での食育の関心を高めていくことにつながっていることに気づかされる。

【保育所での給食についての意見（抜粋）】

- 初めての子育てなので、大変参考になる。実際のメニューを園の玄関に展示してくれる。大きさや量など、家でなかなか食卓にのぼらない食材も給食でペロリと食べたり、お友達と一緒に食べるのも楽しいようだ。
- 子どものために心配りをしてくれる内容なので、安全・安心と信頼している。求職についての懇談会や試食会もあり、意見の交換やアドバイス・相談の機会もある。食育にも力をいれていただいて、親子とも食の大切さを教わっている。
- いろいろな手は季節のものがかかわっており、年中行事に沿ったお料理が出ていて、家庭でできない・季節をとり入れた食育の環境があることがうれしく思う。
- 畑などでいろいろな野菜と触れ合え、こどもが楽しそう。たけのこをとったり、イモ掘りをしたり、柿がりをしたり、食と自然をあたりまえに感じ、楽しんでいるのは情緒豊かかよいと思う。

このように、今求められている保護者に対する支援とは、食に関する知識の発信やスキルの習得の場を増やすだけにとどめず、保護者の養育力向上への寄与できるような食を通じた支援が必要であろう。

5. おわりに

私たち人間は、食べなければ生きていくことはできない。生まれたときから、生きるための食べ方を親から学んでいく中で、育っていく。子育て環境、すなわち、一人ひとりの子どもの力を最大限に引き出し、生き生きとした子どもの育ちをはぐくむ環境を支えることであり、これも「食」を通して支援していくことができるだろう。

もう一方、大人は子どもの食べる姿を向き合い、「食」の本質、多くのいのちによって自分が生かされていることや、人々が継承してきた文化を思い起こし、育っていく。いわゆる「親育ち」をしていく。そのためには、親や保育者自身が「食」の場で子どもの好奇心や探究心、創造性の芽生えや言葉の豊かさに学ぶ感性が最も重要なのではないだろうか。「親育ち支援」とは親が子育てを通して親として育つことを支援するものである。また、子育ては親子を一つのユニットとして捉える親子関係の支援、そして、親子間の支援、さらには、子育てがしやすいまちづくり支援にも発展していけるような「子育て支援」の社会システムづくりが必要である。この両面を支援する一つの場が「食育」であって欲しい。

今、注目される食育を、生涯を通して培う「食の育ち」⁶⁾を支える視点から重視し、乳幼児期から一步一步、歩むことができる仕組みづくりが必要であろう。本来「食」は他の生き物・環境との関わりなくして存在しない。子どもだけでなく、子育てを取り巻く大人や環境を視野に入れるエコロジカルな視点をもっていたい。

子どもの成長を喜び合える保育者と出会えること。これこそが忙しいながらも、保育所に子どもを預ける保護者にとっての子育て支援となるであろう。

参考文献

- 1) 厚生労働省 (2006) 平成17年度乳幼児栄養調査
- 2) 社)日本小児保健協会 (2001) 平成12年度幼児健康度調査
- 3) 厚生労働省 (2001) 平成11年国民栄養調査
- 4) 厚生労働省雇用均等・児童家庭局：「楽しく食べる子どもに～食から始まる健やかガイド」2004
- 5) 厚生労働省 (2008) 保育所保育指針
- 6) 足立己幸、衛藤久美 (2005) 食育に期待すること, 栄養学雑誌 63(4) : 201-221

3. 高橋保子研究員による考察

日本人の食生活は、戦後、大きく変わった。肉食などの欧米化が進み、日本の風土に合わない食事は、日本人に生活習慣病や肥満などさまざまな病気の発生率を高め、不健康な状況が問題視されている。さらに輸入食品や国内に氾濫する添加物が多く含まれている食材などは、人体に悪影響をもたらした事例もあり、国民の食生活を脅かしている。

国は、食育基本法の制定など対策を講じて、本来の米食を中心とした日本食の良さや、地元で栽培できる食材を取り入れるなどの地産地消を、広く国民一人ひとりの健康を取り戻すよう、また日々の食生活の改善を求めて、全国的な食生活改善運動を展開している。

このたび、保育所入所児童の家庭における食育の調査を行うこととなり、小集団である家庭には、その影響はどのような形で浸透しているのであろうかと、興味のあるところでもあった。

しかも、保育園の保護者は、職場では、社会人として立派に責任を果たす働きをなし遂げて、家庭では、日々忙しい中、しかも時間制限のある生活の中で食事作りをし、さらに子育てもしている。

今回の調査は、子育てと食生活がどのように展開されているのかを保護者に対して問うたものである。食事作りと食事の内容や、子どもへの母なる思いや葛藤などの実態が拝見できると、期待を込めて拝読した。

1. 自由記述から

保育園の食事に関するご意見をお聴かせください

保護者の保育園の食事に関する意向は、全体的に高評であることが分かる。具体的に要点をまとめると、

「献立への配慮に季節を取り入れている」

「旬の食材が豊富に使われている」

「地産地消の意味から新鮮な野菜が多く地域で取り入れられている」

など、栄養士の日々の工夫が評価されている。そして何よりも、「安心して預けられる」等の意見がほとんどの保護者の記述に明記されていた。

また、保育所の食事に関する運営状況にも関心を持ち、時折配られる給食便りや調理方法など、子ども達に人気のあるメニューの作り方などが書いてあり、

「家庭の食事のレパートリーが増えて嬉しい」

「(食物アレルギーを抱えているお子様の家では) 特別に除去食を作ってもらえるので助かる」

など、保育所が行っている『一人ひとりを大切にする保育』がここでも評価されている。

また、食事に関する教育的な配慮についても、

「家ではわがままを言って食べない食材も、保育園では完食していると聞いている」

など、たくさんの食材の種類を使った食事を提供し、さらに苦手な食材を子ども達に少しでも食べさせようと努力していることへの感謝の言葉も、多く述べられていた。

さらに、

「食事の内容が具体的に見えるディスプレイを見るのが楽しみである」

「保育参観の催しでは子どもが食べる様子を見たり試食もある。そのようなときには直接調理方法も聞けるので、料理の苦手なものにはありがたい」

また、食事のしつけについても、

「マナーが自然に身についている」

「厳しい指導で偏食が少しずつ改善されている」

と、触れられており、

「献立表に赤・青・緑などの食材を栄養素をグループ別に分かりやすくしてあるので、家庭でも子どもの嫌いな食材もからだの中の働きを話すと、食べるようになった」

と、喜んでいるケースもあった。

今回の調査で、家庭の食育に関する支援のあり方について、保育園の取り組みが具体的な記述によってその効果が多く示されていて、全体的に好感を持っていることが分かる。

反面、自由記述の中には好感を抱いて安心はしているが、できるものなら、あるいは願わくば、と言う意見もあり、改善を求める意味の内容や疑問も含まれていた。

その疑問の一つに、

「3歳以上児には、なぜ主食が出ないのか。少しお金を出しても良いから一緒に作ってほしい」とあり、改善を求める内容には、

「市販のパンやお菓子が出るのを止めてほしい」

「駄菓子は使わないでほしい」

「市販の食べ物には添加物が多いので使わないでほしい」などなど。

このような意見は複数あった。

さらに極端な保護者は、「弁当を持たせた方が安心である」という意見を持たれているような記述もあり、市販の食材の安全性を考えると理解できる部分もある。

保育所は、成長期の子どもを預かる施設であることから、十分に思案し計画を立てていることであろう。発想の転換で改善できる部分もあるであろうが、食事を作れないというのが人材不足が原因なのであれば、それは『食の安全』が求められている社会的な背景も考え、対処しなければならない。

その他には、

「冬にトマトは体が冷えるので使わないでほしい」

「ご飯食を増やしてほしい。食事にボリュームがないので家に帰るとお腹が空いたと訴えることがある」

「デザートに缶詰のフルーツやゼリーが多い」

マナーについての要望は、

「食事を口にかき込み、音を立てるなど先生達は目が届いていない」

「好き嫌いは大人にもある。子どもの好き嫌いについて厳しすぎる。強制しないでほしい」
等も含まれていた。保育園は子どもの将来を案じての指導のつもりでも、保護者に対する説明不足があるのではと感じられた。

ご家庭での食事について考えていることをお聴かせください

全体的な感想は、素晴らしい母親達であり、素晴らしい心構えであると感銘した。

記述には、

「食事はからだだけではなく心や考える力になるので意識して作っている」

「出来る限り無農薬・無添加を使う」

など、食物への汚染物質への影響に関する心配ごとが複数挙げられていた。

また、

「食事はコミュニケーションの場と考えている」

「食べ物の記憶は一生ものです。美味しい食べ物を食べると自然に笑顔になり会話も増えます」

「栄養のバランスを考えながら時間とお金をかけて作っている」

「子どもにマイ包丁を用意し、手伝いを楽しませている」

「生活の中で食事と風呂の時間にウエイトが大きい。だから親子の時間を持つことができるこれらの時間を大切にしている」

「『一人で食べるのは寂しいよ』と言われて吃驚。それからは一緒に食べるようにしている」

「忙しくて食事の時間が取れないのでおにぎりに海苔で絵を描いて楽しく食べられるようにしている」

「一緒に食事作りを手伝いながら、つまみ食いが魅力らしくそれで好き嫌いが少なくなった」

「親の食習慣の影響は大きいので普段から子育て期間中であることを意識している」

「一汁二菜は必ず作る」

「一週間単位のメニューを作っている」

と、挙げられていた。

子どもたちの成長期・発達期を生活の中でしっかり意識して、その生活設計の中に組み入れている母親が多く、時間のない中でも我が子への配慮がなされているあたりは、母親の自律した生き方として垣間見ることができた。

- しかし、現実にはそう思うようには運ばないようだ。上記のような意見がある一方で、
- 「食材があっても時間がなくてパパッと簡単なものにしてしまう」
- 「食事の前に欲しがるのでお菓子類を与えてしまう」
- 「寝るのが遅いので朝も起きられず、食事を食べないこともある」
- 「料理が苦手で、時間がないとさらに焦り、食事を作っても食べてくれない時はイライラして悪循環になってしまうこともある」
- 「核家族で、仕事も時間が不規則なために家族が揃って食べることは難しいが、可能な限り揃う努力をしている。しかし、最低でも一人では食べさせないようにしている」
- 「料理を作ってもワンパターンであったり、野菜も下ごしらえ済みの物を買うことが多い」
- 「市販のものに頼らざるを得ないのが現実である」
- 「朝時間がないので車の中で食べさせることがある」
- 「思うように食事を作れない自分が腹立たしく思うこともある」

との記述があった。

日々の生活の中で「時間がない」と食事を作れないことを焦り、「子どものために」と思う心構えが具現化しない不満さに、人間本来の感情が整理しきれず、態度や提供する食事の内容にもその思いが現れてしまう。「子どもに申し訳がない」と葛藤し、自責の思いを繰り返しながら、子育てに奮闘している日もあるようである。

働きながらの子育ての意義を思うとき、このアンケートには素晴らしい母親達の姿、素直な母親像を見ることができる。

もちろん、「できないものはできない」と考えるようにしたり、労働と子育てとを妥協しているという方もおられた。また、食事作りに手を抜いたり、家庭生活のための時間の比重を減らして、就労と子育ての生活を維持する方法を割り出している人もいるようだ。それが悪しきことであるかどうかは、私は、子どもとの会話と子どもの理解度にあると思えた。また、無理強いを避けて家族の生活状況の理解を求めた場合の、子どもの心の有りようではないかと思えた。母親の賢明なぎりぎりの姿を知らされたようにも感じた。

II. 食の安全性

保育園の食事に感謝する言葉の中にも、栄養素のことや食材の選別にも関心を寄せており、地産地消の無農薬野菜の利用状況や無添加食品の利用など、感謝の言葉が頻繁に記述されてい

たことは、保護者の食に関する意識の高揚と受け止められ、食育基本法が求める国民の食生活の向上にも関連があると捉えられるであろう。

さらに、国民の食に関する意識が高まってきた背景には、輸入された他国の食材の危険性から始まり、我が国においても国民をあざむくような業者の態度が社会問題になったことがあると考えられる。そのことがより一層、保育園が提供する献立の内容や、ときに家族をまきこんでの食育に取り組む保育園の姿勢を、多くの保護者はありがたいと感じさせるのであろう。

乳幼児期は、心もからだも生涯を健康に生きるためのからだ作りの時期である。新鮮で栄養価の高い食材の提供は欠かせない。にも関わらず、家庭において、安易に市販されている調理済の食材を利用せざるを得ない働く保護者にとって、苦悩は一層募るばかりであろう。

私は、昭和50年代に『知的障害児の発生とその原因と考えられるもの』というテーマの研修を受けたことがある。その内容は、「知的障害児の発生とその原因は遺伝子によるものかどうかの調査研究」の発表や、「知的障害児のからだについて」、「出産時の障害の発生について」を学ぶ機会、さらに、「原因不明の不自然な育ちについて」を参加者で議論をする場もあった。

当時は、障害児の発生率が、特に乳幼児についての発生率が、学者や保育関係者の中で注目されており、障害の発生の理由の中に、食材の影響もあるのではないかと議論されていた。それは、市販されている食材の中に有害なものあるいは有害だと疑われる食材が多くあり、それを母親が食べた場合、その母親のからだを通して育つ、胎児や生まれた子どものからだの成長・発達への影響が、何らかの形で出るのではないかと心配されたのである。

さらに、ポリカーボネートなどの有害物質が、哺乳瓶にも使われていたことが明らかになるなど、文明の発達子ども達の育つ環境をも汚染していることが考えられたのである。

ちなみに、私が携わった調査研究の成果物である「保育所入所児童健康調査報告書（平成10年度）」（社会福祉法人日本保育協会）の「乳幼児の健康と環境問題」では、そのときすでにポリカーボネートの危険性が指摘されていたのにもかかわらず、全国で6.4%の保育所がポリカーボネート製の哺乳瓶を使用していた。

それ以来、保育所では、保護者が安心して預けることができるために、そして何よりも子ども心身ともに健康な育ちを保障したいとの願いから、食材の吟味や選択に神経を張りめぐらせて、今日の給食あるいは食育を進めてきたのである。

Ⅲ. 食への取り組み —村山中藤保育園「白樺」では

私の保育園では、保育園の給食の材料を納品していただくこととなった業者に対し、当保育園との取引に関する説明会に参加するよう呼びかけている。そのときに、保育所の食事の使命を理解し、責任を持って鮮度の良い商品を納めるよう強く求めている。

例えば、「パンも麺類も地域で採れる食材で、しかも自家製の商品であること」、「今日納めたものは今日中に消費するので、保存への配慮は不要であること」、「防腐剤や添加物は一切禁止」、「塩・バター等の調味料についても指定のものを用意すること」などである。納品業者には多大なご協力をいただいている。

さらに、上記に従わず保育園で使用できないと判断し、返品せざるを得ないことが3回続いたら取引を断ることがある旨も理解していただいている。

その取引も、最初の頃は本当に大変なものだった。搬入時には、毎日職員が立会って品定めをするのだが、業者が慣れるまではその場で返品することもあった。「店頭に並べる一般の商品では納品できない」「仕入れの段階から意識して鮮度の良いものでなければ保育園では受け取らない」そのことが定着して、何十年とたった今では、やっとその業者と信頼関係を結ぶことができた。

予算の範囲内で発注するので値切ることも全くしない。サービス精神は商品の質でお願いをしている。予算も市販されている出来上がった製品を買わないので、ほとんど材料そのままなので、単価も比較的案ずるほど高くない。しかも、旬の食材や質の良い材料を豊富に使える利点がある。

保育現場では、食事と日々の保育内容との関係が問題になるときがある。(例えば、運動量の多い保育が予定されているときの食事内容について、パンでなく米食が望ましいとか)

当園では、運動遊びや保育内容を練り直し、年間計画と食費の執行までを検討し、食事の量・質の重要さを掲げて全職員が一丸となって取り組み、就学期には、自信を持って送り出せるよう取り組んでいる。

私は、消化吸収について、幼児期の子どもが空腹を感じるためには、朝食を食べてから3時間から4時間の時間をあけることが必要であることを書物や研修で学んだ。そして、働く親が行う生活の時間配分を配慮し、24時間の生活時間と食事の理想的なあり方を、特に乳幼児を中心に考えた。

フルタイムで働く親が子どもを保育園に預けに来る時間から、朝食を7時頃であろうと推定する。さらに、子どもを迎える時間から夕食は19時頃であろうと考え、保育園の食事の時間はどうあるべきかを考えた。子どもがしっかり食べることを考えると、自然に、子ども達が自ら進んで食べるためには、子ども達自身が感じる空腹感とそれともなう食欲を考える必要があった。すると、12時の昼食と15時のおやつの間隔では不十分ではないかと考えられたのである。

特に、個別の生活リズムを基本にする乳児は、10時に他園でいうおやつ程度の食品を提供してしまうと、食べさせたい昼食時には食欲がなく、子どもによっては眠気が勝り食べられないこともあった。連絡帳の記録や母親との連携を取りながら、一人ひとりの生活時間を基準に、乳児には、10時半頃から午前食を与え、14時半頃から午後食を与えるという食事時間を設定す

ることとした。乳児でも「おやつ」はないのでお菓子類は全く買うことはない。

幼児については、保育園では午前食が11時に、午後食が15時に出ることを保護者に伝え、ご家庭での朝食は7時、夕食は19時を目安にとるように話している。子どもが夕食まで待てないというときがあっても市販の食べ物ではなく、食事ができるまでは、おにぎりなどで待たせるよう呼び掛けている。また、保育園では、午前食の主食が米飯であれば午後食はパンや麺類などにし、あとはそれぞれに惣菜がつくという具合に、すべて手作りの食事を提供している。

子ども達の胃に負担をかけないようにし、さらには食欲旺盛な姿を求めるので、食事の間隔は約3時間から4時間あける努力をしている。子ども達の食事にかかる時間を見ていると30分くらいだが、肥満児はいない。

市販のお菓子類は100%、市販の調理された食品も100%使用しない。当然、調理室の職員はフル回転することになる。午前食を作りながらも、午後食の準備をできるところから始めるなどの工夫は、食材の危険性を考え始めてから30年以上続いている。

IV. 子どもと生活を共にする人

子ども達にとっての食事は、大きくなるための栄養源であり、活動するためのエネルギー源である。さらに、食べることの楽しさは、「心のゆとりを持つこと」につながり、友だちと一緒に食べることや食事を作る人を見ることは、「人との信頼関係を構築すること」につながる。

あるとき、2歳児の子が調理室の様子を見ていた。やがて調理員に近づき、「これなあに？」と聞き、知り得た言葉の限りを尽くして、人との関わりと食事に関する興味や関心を愛くるしく表現していた。のどかな対話の中に安堵感と微笑みが生まれ、見る子ども達も作る大人も和合する情景がそこにはあった。食事は保育園にも家庭にも日々存在する人間形成の場である。

子ども達は、子どもを愛おしく思う大人の仕草を鋭い感性で読みとり、何の警戒もせずに近寄り生活を営むことができる。自らの感性と育つ力と言うのであろうか。自然にその場を受容し、その場にうち解ける能力がある。

幼児期になるとまれに会う人に対してもその能力を自然に発揮する。例えば、近くの農家の方からの野菜についての話を聞く機会や、農作業の様子を見させていただいているとき、すぐに農作業に好感を抱き、僕も私もやりたいと好奇心旺盛に作業を求めることがある。大いにその能力を自然に発揮する。

子ども達は、相手の心を読みとる感性も敏感で素早い反面、一気に心を閉ざす能力も備えている。

言葉少なく、まずは無関心を装う。そして無表情・無感動のような仕草から、心の負担を全身に表面化する。

保護者が言う「食事を作っても食べてくれない」等の言葉の陰には、子どもが抱える心の負担が大きく、素直に動けない何らかの心情が絡んでいるのであろうことが考えられる。本来は食べたいのに素直に動けないのか、本当に食事を受け付けられない程の心の負担からなるものなのか。

大人は、そんな子どもの心の内は読みとれないことがある。こっちが必死に準備したのだから子どもは食べて当たり前になるのも無理はない。しかし、そこが人間形成の基本になる人的環境である。「信じる」、「信じない」という大人との不信の間柄には、人間性や信頼関係の基である自然な人間愛は、存在しない。

大人にはささいなことであっても、子ども達は心に負担を抱えることがある。また、自ら建設的な解決ができない状況になることもある。ときには暴力的な態度で心の負担を自ら発散し、大人には理解されないが心の負担を自ら軽減する方法を選ぶ子どももいる。

「何も食べようとしない」、「食事の時間を喜ばない」等の態度には、大人に対する何らかの不快感があり、食べない態度は大人への精一杯の抵抗と読むことも必要である。

保育園の職員も、親も、子ども達は人の中で人間形成を学んでいることを忘れてはならない。

V. からだと食事の関係

子ども達は自分のからだに強い関心を持っている。しかし、それをどのように大人に質問したらよいのか戸惑っているようだ。

あるとき、私が日なたになっていてあたたかい場所で雑巾縫いをしていると、「ねえ、園長先生。」と4歳児の子が声をかけてきた。「どうしたのかな？」と聞くと、「う～ん。」という。「どうしたの？眠いのかな？」と聞くと、「今、眠い。」という。「お日様が寝なさいといっているのかな？」という、「さっきまで眠くなかったのに今は眠い。」という。ちょうど午後の自由時間だったので、「だったら寝ましょうよ。先生にいつてあげるから。」といった。これは、12月末のある日の午後のことである。

その子は、20分程度横になったが、結局眠れなかったようだ。その後もう一度やってきて、今度は「どうして眠くなるの？」と、聞いてくる。食事をした後の日なたぼっこは副交感神経が働くので眠くなるのだが、そのことを伝えてもまだわからないだろうと考え、「からだが暖かくなり眠くなるのでしょうか。」と逃れたが、さらに「どうしておしっこが出るの？」とか、「食べたご飯はからだのどこに行くの？」などと聞いてきた。

このように、子ども達はときどき、大人がどう説明したらよいものかと悩むようなことを聞いてくるものだ。

VI. 模型で説明

あるとき、子ども達に食事が喉を通ること（食道の話）をするために、模型を見せた。すると、大変な興味を示して見聞きしている。

気道は食道の前にあり、喉を絞めると危険性であることなどについても、理解し、「遊びであっても首を絞めるようなことはしてはいけない」と、しっかり受け止めてくれる。また、手首の血流を他方の親指で感じたときなども、模型から自分のからだを重ね合わせることができるのであろう。じっくり目を見張り、目の色を変えてと言う言葉は、このような子ども達の話聞く姿勢のことであろうと思うほどに、良く聞いている。

食事は、食道から胃に入り、消化されることも分かりやすく説明し、腸にも栄養を吸収する力があることなどはさらにと話す、子ども達は真剣に聞き入る。

「ご飯はからだのためにお腹の中でどんな旅をするのか」、そして「胃で消化された食事は内臓で栄養価と排出物に区分されて、栄養価は血液の中に入り全身を駆けめぐって皆さんは大きくなる、考える力もでてくる」、「体の中でいらなくなったものはうんちやおしっこになってからだの外に出る」。難しい話ではできないが簡単な説明でも、食べたものが体の中でどんな働きをするのか、体のためになっているのかを理解しようとする姿も見られるなど、自分の体に関心があることが良く分かる。

2歳児期の後半には、からだの部位の名称を知りたがる時期がある。そのころは顔や手足から目に見える部分を具体的に話すと、良く覚えることで関心の強さを知ることができる。3歳児の排泄の自立を知的に促す方法で、「身体の中には膀胱と言うところがあるんだよ。膀胱がいっぱいになるとおしっこが外にでたくなるの。」と話すと、自分のからだに相談するような様子が見られて、改めて尿意を考えてみるようになるなど、目で見て知識として吸収する能力があることも知ることができる。

VII. 社会の児童観

まれに、育ち具合が気になる子どもがいる。「食事を与えていないのではないか?」「ちゃんと食べているのか?」とこちらが心配になるような姿を見かけることがある。

世の中には、子どもを可愛く思えない親たちも存在する時代である。子どもの様子をみると大人の暴力を避けるような仕草をするときがあり、自然にそのような仕草が現れることもある。

その保護者は無意識なのであろうが、他から見ると虐待を感じさせられる、あるいはそう想像してしまうようなこともある。そのような子ども達は無表情で、例え虐待をされていても親についていく、だが親からの不快な扱いにも抵抗できないでいる場合が多い。

気になってその保護者と面接をすると、「うちの子はたくさんの量を食べない子なのです。」「嫌いなものが多くて食べるものがないのです。」と、子どもの責任であるかのような言い方を
するケースもある。

子どもの不自然な育ち具合に対しては、保育士は疑いの心で観察し、ときにはシビアに対応
することも大切だ。

2008年改定の保育所保育指針でも保育園だけでなく地域にいるすべての子ども達を見守る
(子育て支援の意) ことが求められている。さらに、保育関係者だけでなく、すべての大人は
生活の範囲内にいるすべての子ども達が安全に健やかに育っているかどうかを、視野に入れて
いて欲しいと願うものである。

保育園は、小さな子ども達を預かり、その子たちを人として育む貴重な場所である。

自ら育つ力を秘めている子ども達ではあるが、危険なことなどから自ら身を守る防御力は持
ち合わせていない。そして大人を選ぶこともできないのである。

保育者にとって、保育園での子ども達の生活は、一時として目を離せない、気を許せないも
の、環境次第で子ども達の育ち具合が異なってくるものであるが、子ども達にとっての保育園
での生活は、将来を生きるための人間性を築くことであることを、もう一度、保育者には見つ
めていただきたい。

食事は、それらを学ぶ貴重な時間であり、必要な時間であることを記述しておきたい。

4. 豊永せつ子研究員による考察

(1) はじめに

平成17年7月に施行された「食育基本法」は、全国の保育界に大きな意識変革をもたらした。各園は、同法の精神をくみとり、地域の特性を生かしつつ、創造的保育へ向けた第一歩を踏み出したところである。

これまでの「食」から「食育」へと進化した文言は、保育所の「縁の下の力持ち的存在」であった「食」が、保育の頂点ともいえる根源的存在に位置づけられたことで、「食」をつくる人がどんなに力強く自分の仕事に「誇り」と「勇気」を与えられたことか、計り知れないものがある。

今回の調査をふまえ、本稿では、保育現場が家庭にどのような働きかけをしているのか、またその評価や今後の課題などを保育の実践面から述べてみたい。

(2) 楽しい職場とともに「食育」を

働く人が、まず楽しく働くためにはと考えたとき、一人ひとりの職員が自分の職種に「誇り」と「責任」をもち、専門性を高める情熱をなくさないことが大切である。そのためには、お互いの仕事を理解しあい、保育の理念を共有することからはじまると考える。それは保護者に対しても同じである。気持ちがひとつになることでお互いを認めあい、信頼関係が成り立つのである。

どのような小さなことでも、職場での保育の情報は、みな平等に知っておく必要がある。

保育と看護がお互いの専門性を共有するように、保育と食育が切っても切れない関係であることを、保育士も調理師や栄養士も認識し、常に自己の専門性を高め、学びえた知識を共有し、お互いに自己を高める努力を大切にしたいものである。

私は、食育は栄養士、保育士、看護師の連携プレーで行なわれるべきだと考えている。当園で行なっていることを以下のとおり参考として記しておく。

ア. 「食育基本法」(平成17年7月15日施行)を、全職員に配布する。

イ. 食育に関し、園での取り組みの要領を話し合い、発表する。

ウ. 毎日、各クラスの食事状況を記録し、栄養士、園長のコメントを記入。

(全クラス分を一覧表にまとめ、職員会議時に配布する)

エ. 職員会議の議題に必ず「食育」の項目を設け、アレルギーの子どもへの対応状況、保護者からの要望などをテーマに話し合う。

オ. 日常の保育が保護者にわかるよう、写真と記事で伝える。

- カ．毎日、朝礼後、各クラスに当日の献立に関連する話や、ニュースを「食育」の観点をふまえながら話をする。
- キ．誕生会に人形劇、紙芝居、おはなし、劇などを調理担当者が企画し、保育に参画する。
- ク．年間行事に、保育士と栄養士と一緒に保育を行なう場を設定し、自己の役割分担をまっとうする。
- ケ．食育情報誌「たのかんさ」（田の神様）を毎月発行して、食育に関する情報を提供する。また、保護者にアンケート調査を行ない、その結果を公表し、今後の園の対応の要領などを検討するための、自己評価資料を収集する。（保育士、看護師、栄養士の連携）
- コ．除去食について保育士と保護者が話し合い、情報を共有しておく。

このようなことは、職員の良い人間関係が築けていないと実際に行なえないものと思われる。そのため、良い人間関係に支えられた職場づくりが、「食育」推進の前提となることを認識しておく必要があると思う。

長年、調理室に勤務している調理員は、保育に携わることをためらいがちなので、保育士が保育の中で、食事を作る人への感謝の気持ちを育てていることを知らせ、おいしかった気持ちを言葉に表して言うことなど、「気持ちを言葉で」伝えることの大切さなどを、保育の現場に生かすことが大切である。

(3) 子どもと朝食

保育所では「食育」に力を入れているが、はたして家庭ではどのような食育が行なわれているのだろうかといつも気にかかっていた。

30年ほど前の子どもたちは登園するやいなや、園庭を所狭しと駆け回っていた。今、このような子どもはどこにいったのだろうか。

ある朝のことである。いつもは母親が子どもを連れてくるのに、その日は出勤がよほど早かったのか、父親が5歳の女の子を抱きかかえて登園してきた。子どもの手にはアルミホイルにくるんだおにぎりがひとつ。父親も仕事に間に合わないで困った様子。せかされている子どもの心理が手にとるように分かった。そこで、一緒に朝食をとることにした。その子は楽しそうにおにぎりを食べ、園庭に走りでていった。そこに、30数年前の元気な子どもの姿を垣間見たような気がした。

そのことがきっかけで、仕事、子育てが安心してできるようにという気持ちから「朝食持参でどうぞ」という内容の文章を、全家庭に配布したところ、毎日決まって持ってくる家庭が1名、ときどきもう1名という結果が出た（190名中の1～2名）。すぐにお礼の手紙が届き、それには「どんなに救われたことか、早朝の課外授業を担当しなければならず、どんなに自分が

早く起きて朝食の準備をしても、子どもは食べてくれない」と書いてあった。

当園で朝食についてアンケートをしたところ、97%が朝食をとっていたのでほっとしたが、あとの3%がとっていないと回答し、当園では上記のように対応しているのに、どうしているのか気になるところである。

朝食の時間は、保護者の就労時間、特に出勤時間が影響することだろう。

また、園と自宅との間の交通事情なども大きく影響するはずである。我が園のように徒歩2分で駅に着くという近さであれば、母親だけでなく父親と手をつないで登園してくる家庭も少なくはない。食事も家族揃って食べる機会が必然的に多くなる。また、家族の「食育」に対する関心度や、協力体制の有無も影響する。

(4) 家庭の生活リズム

園から家庭への働きかけも重要になってくると思われる。

子どもの健康な心と体をつくるために、いかに朝食が大切かを伝えていく。そのためには快食、快便、快眠の生活リズムをつくることや、自分の家庭の生活リズムにあった生活習慣を育てることなどが大切であることを啓蒙する。この場合、基本はこれだと強調しすぎると、変則的就労形態の家庭は、子育てが重荷になってくるのではないだろうか。保育する側も、様々な家庭があり、それぞれの生活リズムがあることをよく理解し、それに寄り添う気持ちが大切だと思う。

父子家庭で、一生懸命子育てしている家庭があった。父親が忘年会や、新年会や出張などのとき、ときどきであるが、小学生の兄が迎えに来て、2人で夕食を食べているらしかった。父子で前日や当日、どのような申し送りをしたのだろうか。父親も仕事の途中、忘年会の途中など何度も電話をしたのではなかろうか。

3人家族のひとりっ子のA君の家庭は、父親が母親役。父親と母親がお互いを認め合い、家事と就労を両立させ、しっかり子育てもしている。母親が仕事から帰ると、父親が再度仕事に出かける。老人の介護の仕事だ。病気で寝たきりの人の整体に行くのである。床ずれができないようにと、自宅療養中の家庭へ出張治療する。

地域には多様な職種があり、そこにはその生活リズムがあることを理解し、そのリズムにどのような支援ができるのか考えるときではないだろうか。

いつも両親揃って、家族揃ってというパターンは理想的かもしれないが、家族の協力体制が整っていない場合、主に子育てしている人（掃除、洗濯、食事、世話一切）には重荷にこそなれ、子育てを楽しめないのではと思うのは私だけだろうか。

共有しあう時間を大切にする。特に「食」については、本能的なものもあり、その「食」の共有時間は、親があまりにも忙しく、自分の時間を作りだせなくて、食の時間を短くすること

で、自分の時間づくりをしているのが大半の子育て中の親である。

そのような状況の中、命と直結する「食」は、子育てと就労の両立をさせながら、満足とはいえないけれど努力しているのではなからうか。お腹だけは満たしてあげたいと思う親の願いが見えたような気がした。

食の乱れが叫ばれている中、満2歳から就学前の満6歳の子どもたちは、まだまだ親の世話なしには生きていけないので、「食」は生活習慣の中でも重きをおかれている。

(5) ミニ菜園で「食育」を

子どもは、本物を見たり、触れたり、匂いを嗅いだり、五感を十分働かせながら、自分で感じた気持ちを言葉で表現したり、友だちの気持ちを聞いたりして、話題を共有しながら、友だち関係を広めたり深めたりするが、我が園の園庭の隅に造った畳1枚程のミニ菜園は、毎日200名近くの子どもの見守られて恥ずかしそうである。

地域によっては広い田んぼや畑をもち、子どもと一緒に苗を植えたり、育てたり、収穫したりとうらやましいかぎりであるが、都市部のビルの中の園や繁華街などにある保育所は、畑の確保などできないのが現状である。我が園も裏手に山は見えるが、そこまで行くにはかなりの距離がある。そこで、園庭に花壇風の畑をつくり、常に5、6本の苗が植えられている。イチゴの色づき具合や、キュウリ、ミニトマトの成長などをすぐ側で見ることができるという、狭さゆえの利点もある。葉の裏にかくれているイチゴを数分おきに、入れ替わり立ち替わり子どもたちが見に来るのが日常の風景になった。

ある保育園では、土のう袋に土を入れて、ジャガイモや玉ネギを作っているそうだ。また、ある園では大きなバケツに稲を植え、ある園では老人会所有の畑で世代間交流をしていた。

全国の保育園が、何がしかの形で子どもたちに、食材が口に運ばれるまでの過程を伝えようと工夫を重ね、そして食べることは命が犠牲になっていることなどを伝えようとしているのではないだろうか。

以前から、「食育」に大きなウエイトをおいて保育を行ってきた保育園は数多くあるが、食の重要性を知りながら、それをどのように実践していけばよいのか分からず、なかなか実行がともなわない保育現場も多かったのは事実である。それが、この3年ほどで大きく変化した。「食育」の思想やノウハウが浸透しはじめたのである。全国津々浦々において、地域の特色を生かし「食」を身近に感じるための「しかけ」を講じながら、地産地消の努力は続けられていくものと思われる。

(6) 快食、快便、快眠について

快食は、それぞれの保育所や家庭において「食を楽しむ」「楽しい食事」と心かけること

が大切で、忙しい中にも関心度が高いものである。

しかし、快便は一人ひとりの生活リズムや体質なども大きく影響するものと思われる。アンケートの自由記述欄に「園から帰宅してすぐ」「帰園後夕方」「園から帰って、夕方が多い」などの記述があるのをみると、園で安心して排便できる配慮をしているのかどうか気になる。明るさは、臭いは、衛生面は、使い勝手は、など衛生面も大切だが、安心して使用でき、ほっとする場所の工夫もいるのではないかと思った。トイレのドアが高すぎたりしないか、色彩的にも今後の課題にしたいものである。鼻歌が聞こえてくるほど、リラックスできる場所でありたい。

(7) 自由記述に見られる家庭の食育

保育園の給食について、多くの保護者が感謝をしていることが、うかがえる。その事例のうち主なものを列挙すると、以下のとおりである。

- ・ 食材が豊富で、栄養のバランスがとれている。
- ・ 日々の給食のサンプルが展示してあり、その日子どもがどのようなものを食べたのか一日でわかる。また、家庭の献立に役立つ。
- ・ 旬の食材を使い、献立の工夫が見られる。
- ・ 保護者向けの試食会や会食の機会があり、味つけや盛りつけ、食材の工夫が勉強になる。
- ・ 食育だよりで料理の紹介などがあり、メニューのレパートリーが増える。
- ・ 家で食べない食材も、園で友だちと一緒に食べるので、集団の力は大きい。

以上のように、肯定的な声が多いなか、以下のような意見も見られた。

- ・ 平日は、とてもバランスの良い献立で安心しているが、土曜日の市販のパンはやめてほしい。給食室がお休みなのは分かるが、それなら弁当をもたせた方がまだいい。
- ・ 旬のものを食べさせると言いながら、冬にプチトマトが出るのはなぜか。彩りを考えてのことだろうが、身体が冷える。
- ・ 食材や調味料などは、どこから仕入れて、どのようなものを使用しているのかまでは保護者には分からない。経費等の問題もあると思うが、成長期の子どもだからこそ、本当に安心できるものを使ってほしい。

と、なかなか手厳しいが、家庭での食事について、同じ保護者の記述は、

- ・ 1週間でバランスがとれていたらいいかなと思う。
- ・ 毎日、3食完璧にとはいかない。外食もたまにするが、何を使っているかわからないので、つとめて家庭で作って、自然のものを食べさせるようにしている。
- ・ マナーは徐々に教えていくつもりだ。いずれ子どもがきちんと食べていけるように、家庭の食事のなかで教えていきたい。

と書いてあった。(原文のまま)

以前、ある保護者から「アトピーで悩んでいる子どもを持つ家族は、食についてどのように考えているのか」と、質問されたことがあった。

その家庭は、母親が重度のアトピーで、食材には大変こだわりを持っていた。そのため、母親は外で働き、父親が家のことをしながら菜園をつくり、食材を自給自足していた。この自給自足という課題は、菜園をもっている園ならばクリヤーできるかもしれないが、住宅街やマンションが立ち並ぶ地域に所在する園では、土地探しから大変である。

その日は「全家庭が、Aさんの家庭のように、食への関心が高ければ嬉しいのですが」と答えたが、その答えが、相手のプライドを傷つけなかったかと後で気になった。Aさんは「よく分かってくださった」といって帰られたので、一安心した。

自然食愛好者にとっては、保育所が使う食材の出どころは気になるところであろう。しかし、この問題を解決するには、問題点も多いので、今後の課題として残さざるを得ない。

開園時や入園時に、「食育」に力を入れていることだけが強調されすぎると、上記のような問題が、保護者間でクローズアップされるという弊害を招くおそれがある。このような問題を避けるため、以下のような、「食育の背景」についても機会を捉えて十分に説明しておく必要があると考える。

- (1) 食材の流通方法や、食が口に入るまでの過程、食材納入業者の選択、調理関係職員の「食」への考え方や取り組み、衛生管理などについて、全国の保育所が、常時保健所の指導を受け、また都道府県の指導監査（毎年）を受けて、研鑽・向上に努めていること。
- (2) 保育所に専門の栄養士を配置している場合は、子どもの身体にあった栄養補給ができているかなどについて数値化し、週、月、年間を通して見直すなど、日々の努力を怠っていないこと。

(8) 早寝 早起き 朝ごはん

「食育」推進の必要性が叫ばれ、都道府県レベルから、さまざまな取り組みが盛んになってきたことは、喜ばしいことである。特に、この1、2年、地域内での運動は積極的で、行政が先陣を切って、「早寝 早起き 朝ごはん」運動に取り組み、これらの取り組みが、何らかの形で、家庭の「食」づくりに反映していると思われる。

自由記述の中でも、生活リズムの大切さが述べられ、努力しているのがうかがえたが、不規則な就労体制のため、大切とは知りながら、実行が困難なこと、また、父親の不規則な就労に加え、夕食を家族そろって食べたいとの思いもあり、結果として父親の帰りを待つので、その間におにぎりを食べさせたり、牛乳やジュースを与えて待たせているなど、家族そろって夕食

をとろうとすると、子どもの就寝時間が遅くなり「早寝 早起き 朝ごはん」の実現が困難になるという記述が見られた。

また、朝食をしっかりと食べさせようと、頑張って食事を作っても、子どもが少ししか食べないことや、食べない日もあるなど、母親がストレスを感じている現実がある。

(9) 食は楽しむもの

いろいろな食材を通して、味覚を育てたいという親の願いが多かったことは、いかに食への関心が高まったかがうかがえる。

そして、家族がそろって食のことを話題にしたり、食材の恵みへの感謝、飢餓のため死んでいく子どもたちが多いいことを話したり、食事作りに参加させて食欲をもたせるなどの試みが行なわれ、食事の時はテレビを消すなど、食事を楽しいものにするための親の努力が見られた。

また、父親と母親の食への考え方が異なり悩んでいるという意見もあった。

インターネットや本屋でレシピの収集をし、楽しい中にも栄養のバランスを考えたり、できるだけ国産のものを購入したり、地場産の野菜にこだわりをもつ人が増加傾向にあることが、アンケートから読み取れた。

(10) 朝食と夕食について

どんなに忙しく大変な時でも、朝食は食べさせたい、また、毎朝味噌汁は欠かしたことがないなど、「食育」の運動が進むにつれ、和食が増加していることが分かる。

自由記述の中には「生野菜や野菜サラダは料理ではない」という厳しい記述もあった。

野菜については、火を通したり、みそ汁の具としてたくさん入れるなど、より多く摂取させようとする努力がうかがえる。

朝夕ともに、味噌汁の献立は多く見られ、吸物類の味付けが苦手であることがうかがえる。また、他の食材の味覚を育むためにも、白いご飯を食べさせたいという考えが親の中に定着していることも分かった。

5. 太田百合子研究員による考察

I. なぜ今食育なのか

食育のねらいは、子どもの「食を営む力」を育てることである。

昭和30年代後半ころより子どもは偏差値教育の中で生きてきた。勉強をしていればいい、成績が良ければ安心という価値観から、次第に家庭の食教育が失われてきた。生活環境も便利になるとますます家庭のなかで手伝いが少なくなり、食事は外食産業に頼ることが多くなった。成人してもお米を研いだことがない人、料理を作ることができない人も増えている。また生活習慣が乱れがちで、食に興味がなく人間性が育っていない人が増えてきた。

このようなことから人間の健康を考えるには、体と心の両面が健康でなければならない。食を通して心身共に健康であることを願って国をあげての対策になったと理解している。

食育基本法は、近年の我が国の食をめぐる状況の変化に伴うさまざまな問題に対処していくために平成17年6月に公布された。

その後、平成20年に保育所保育指針が8年ぶりに改定された時に平成16年に出された「保育所における食育に関する指針」を参考に食育が大きく盛り込まれている。

そこでまず、最近の食の問題点をまとめた。

II. 食習慣・生活習慣の問題点

子どもの食は、社会・家庭環境などから大きく変わってきた。

特に家庭の食体験は子どもの食生活に大きく影響を及ぼしている。はじめに現代の食生活の問題点をいくつかあげてみた。

1. そしゃく咀嚼能力の低下

厚生省乳幼児栄養調査（平成7年）では、硬いものが噛めない3歳から3歳6か月児の割合は、昭和60年の3.3%から平成7年には5.8%に増加している¹⁾。

乳幼児の場合の咀嚼は、歯の本数により、噛めるものに違いがある。奥歯が生え揃う2～3歳ころまでは表1のようなものが苦手であるために、咀嚼できるように調理の工夫が必要である。しかし、学童期でもこのような食品を噛めない、あるいは噛まないために、水分で流し込んだり食べずに残すなどの偏食がみられることがある。

2. 孤食の増加

孤食とは、「子どもが一人で」「子どもたちだけで」食卓につくことを言う。国民栄養の現状²⁾によると、朝食を一人で食べる子どもの割合は昭和57年に22.7%だったのが平成5年には

31.4%に増加している（図1）。

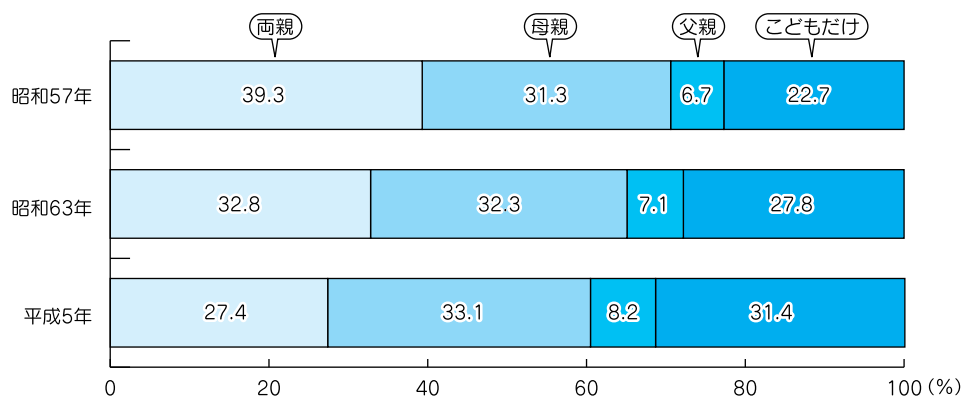
孤食では、人とのコミュニケーションが不足するために早食い、食欲不振となるだけでなく、嫌いなものを克服できないでいる。

これらは栄養バランスに欠けるだけでなく食事のマナーが身につかない、思いやりの心が育ちにくいという心の問題も起こっている。

表1 咀嚼学習のための工夫が必要な食品等

1) ぺらぺらしたもの…レタス、わかめ
2) 皮が口に残るもの…豆、トマト
3) 硬過ぎるもの…かたまり肉、えび、いか
4) 弾力のあるもの…こんにゃく、かまぼこ、きのこ
5) 口の中でまとまらないもの…ブロッコリー、ひき肉
6) 唾液を吸うもの…パン、ゆでたまご、さつまいも
7) 匂いの強いもの…にら、しいたけ
8) 誤嚥しやすいもの…こんにゃくゼリー、もち

図1 朝食を一緒に食べる人（平成7年版国民栄養の現状）



3. 間食が夜食化

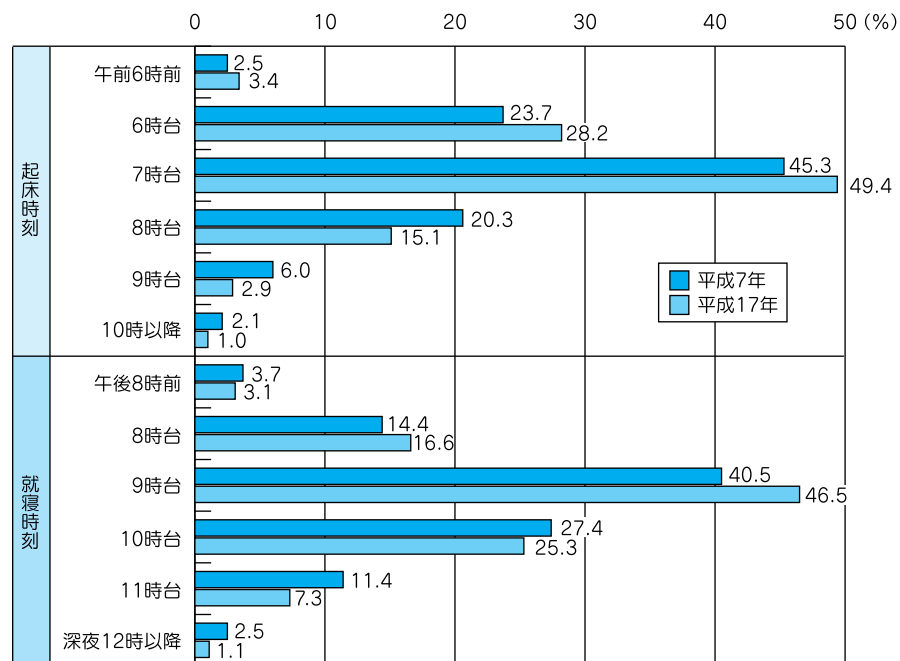
夕食後2～3時間経過してからとるおやつは夜食となる。1歳児では約4割が、2～3歳児では約3割が夜食をとっている¹⁾（表2）。その原因としては、大人と同じ夜型生活習慣にある。就寝時刻と起床時刻が遅いということに関しては減少傾向（図2）にあるが、約3割は依然として夜10時以降の就寝である。夜遅くまで起きていれば当然空腹になるので夜食の摂取につながりやすく、虫歯や肥満の原因、朝食の欠食につながりやすい。

表2 夜食の回数（年齢別）

	総数	0回	1回	2回以上
総数	3,135	2,162	892	81
	100.0	69.0	28.5	2.6
1歳	927	553	345	29
	100.0	59.7	37.2	3.1
2歳	778	511	238	29
	100.0	65.7	30.6	3.7
3歳以上	814	544	251	19
	100.0	66.8	30.8	2.3

（平成7年度乳幼児栄養調査結果による）

図2 起床時刻と就寝時刻（平成7年度・17年度乳幼児栄養調査結果による）



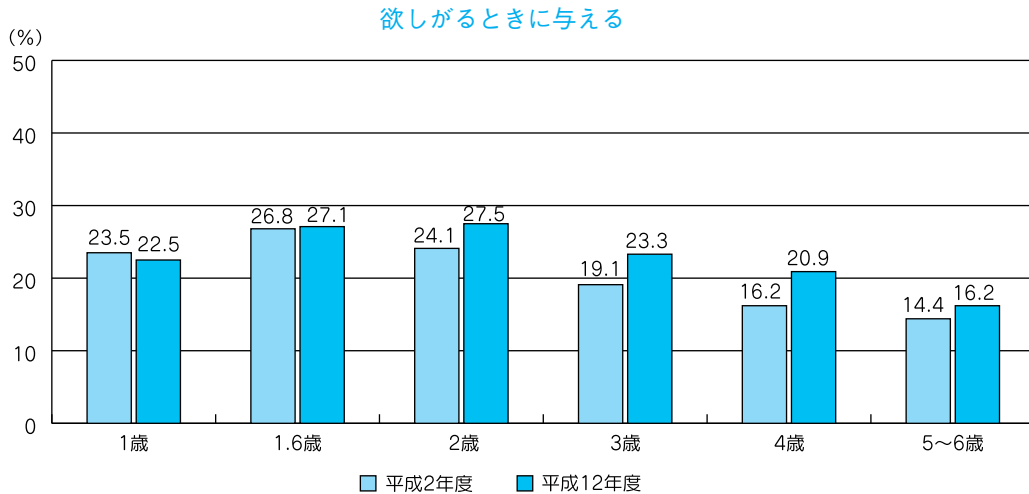
（1歳以上、「不詳」を除く）

4. 間食の与え方の問題

乳幼児期から電車や車を使って外出する機会が多くなり、子どもがぐずりはじめるとすぐにお菓子を与えている場合が多い。

「子どもの欲しがるときに与えている」³⁾のは、図3のように約2割でその割合は増加している。ダラダラ食いの習慣や食事時の食欲不振、生活リズムの乱れを引き起こす要因となるため気をつける必要がある。

図3 年齢別おやつとの与え方（平成2・12年度幼児健康度調査結果による）



5. 外食回数

農林水産省が平成15年に行った全国主要都市食料品消費モニターの調査によると、家族での外食の頻度は、「月に1～2回」が39.2%と最も多く、ついで「2～3か月に1回」になっていた。また、「週に1回以上」も19.6%見られた。

筆者が所属しているクリニック外来での子どもの意見を聞くと、子どもたちは外食を必ずしも喜んでいるわけではない。外食回数が多いほど、大人が外食を利用したいから、母親が疲れているからかわいそうと付き合っているようすもうかがえる。

特に長期休暇中は、外食回数が増加すると肥満にもなりやすい。

6. 中食や加工食品の増加

平成11年度版国民栄養調査⁴⁾では、食事を整えるのに困らない知識や技術に関する調査では、女性では「全くない」6.5%、「あまりない」38.4%であり、20歳代男性は、食品摂取に必要な知識・技術が「全くない」23.9%であった。加工食品などの使用は増加し調理時間の短縮にはなるが、国民栄養調査では、「夕食の調理に時間をかける」ことが多いほど、また「調理が好き」という家庭ほど栄養のバランスはすぐれていることが明らかにされている。中食や加工食品に頼ることなく上手に利用したい。

Ⅲ. 食から生活の意欲を育てる

食育というと「食べることを楽しく」というように食べることばかりに目がいきがちだが、食事には生活すべてが連動している。そこで食育を進めるにあたって指導の工夫点を述べたい。

1. 子へのアプローチ

保育園としては創意工夫のもとにさまざまな取り組みを考えながら、保育計画の中にイベントなどを加えていかなければと身構えてしまうのではないかとと思われる。

しかし、イベントだけでは、子どもたちが表面的に参加するだけで保育者の自己満足に陥ることも考えられる。

そこで、子どもの成長に必要なものは何かをもう一度考えてみたい。

自分で食べたい意欲が育つ

離乳食を始めるときのサインは、大人が食べる様子を見て、しきりと口を動かしたり、よだれを流して欲しそうにしたころである。そして、生後1歳前後になると食卓の食べ物に興味を示して手づかみで食べようとする。自分で自ら食べたい意欲が育ってきた証拠である。その後も「遊び食べ」「むら食い」「ばっかり食い」「口にためる」など独特の行動がみられるが、子どもなりに考えて食べ物に興味を示しているからである。この段階を理解して見守ることが大切になる。

離乳食はあまり好き嫌いもなく何でも食べていたのに、幼児期ごろになると好き嫌いなどの自己主張が激しくなる。これは、その食材を嫌いではなく「好きではない」くらいで「嫌い」と決めつけないことである。記憶の中で初めて食べる食品は、子どもにとって怖いものである。これははじめての友達や公園などの場所に慣れないため怖いと思うことと共通している。

料理の工夫（いつもすりおろすなど、子どもが気づかないようにすることが工夫ではない）や食べ物に挑戦する気持ちを引き出すことが必要であろう。

2歳ごろになるとお手伝いをしたがる。人と触れ合い、人と共同作業をし、参加することが楽しいと思う時期である。この実体験を大切にするような食育が必要である。何でできているのかという疑問などにも植物を育てたり洗ったり切るなど料理が出来上がるまでの工程を自然との触れ合いの中で体験させたい。これが苦手な食材を克服する近道である。

そして、人と食べ合うことを大切にしたい。人との関係性が食欲にも影響すると言われている。苦手な人との食事はつまらないが、心を許した親や友人と一緒にだとたくさん食べたくなるからである。仲間と食べ合うことがコミュニケーション能力を高め、協調性、社会性を育てる。はじめは、安心できる家族と食卓を囲んだ時に生まれ、園に慣れてくると担任や仲間と食べる楽しさも学んでいくのである。この、「共食」は大切にしたい。

子どもの食育は、人のかかわりのなかで子どもの「自立」を育て、自分で食を楽しむようにしていくことではないかと考える。

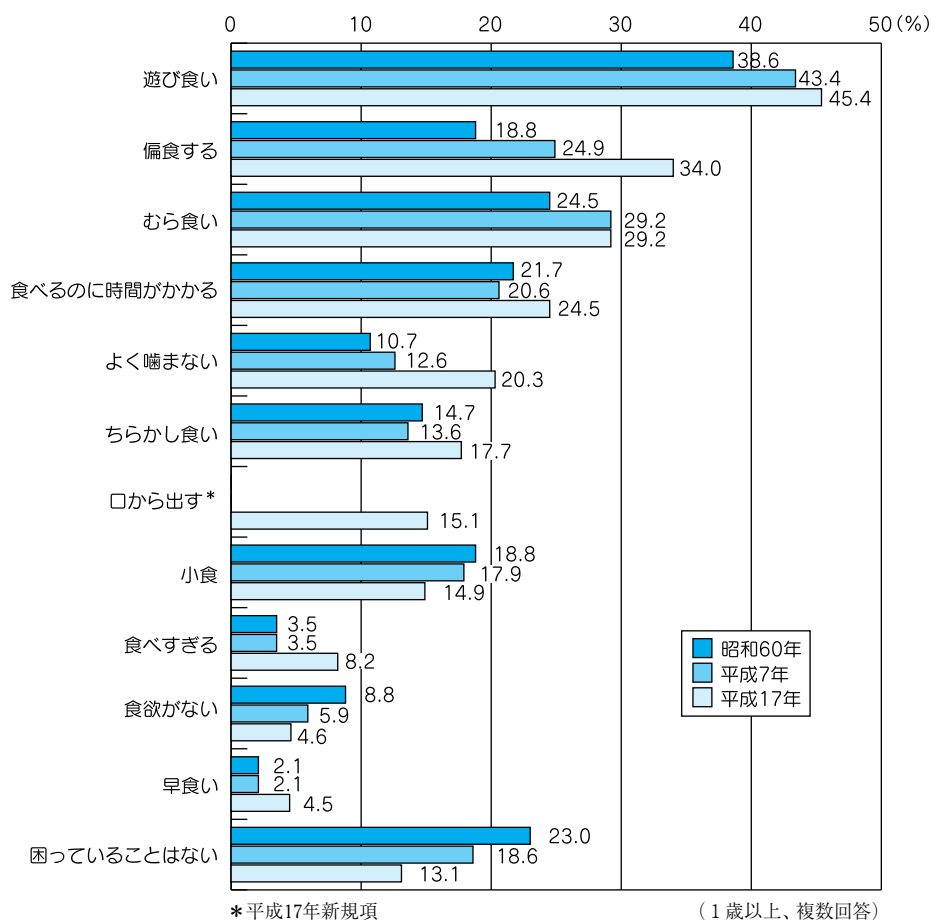
2. 親へのアプローチ

問題のある食生活をしている子が増えている状況に対して、我々は家庭に対してどのようにしたらいいのだろうか。園の食育が高まることはいいことではあるが、家庭での食育も同時に高まらないと意味はない。幼児期の良い生活習慣は関わる大人しだいでもあるから、保護者の方が無理なく取り組みたくなるような方法を具体的に伝える必要がある。

空腹感が「おいしい」につながる

最近の食の問題は、朝食の欠食・夜食摂取・間食のだらだら食い・食べるのに時間がかかる・偏食・小食などさまざまである。また、遊び食べ・ばかり食べ・むら食いなどは幼児期特有の行動（図4）であるが、食事のはじめからこのような行動がみられている。これらは、食事のときにお腹が空いていないことと大きく関係がある。

図4 食事で困っていること（年次推移）



お腹が空かない原因は、いつでもどこでも食べ物を口にすることができる状況や、外遊びが減り、室内遊びでもあまり動かず運動量が少なくなっていることなどがある。

食事でどんなに優れた栄養素を整えた料理であっても、これでは興味がわからない。大人は、子どもが食べないなら間食で栄養を補い、好きなものだけでも食べてくれたらと安心してしまふ。「遊び食べ」などに対しては、しつけが大事と思い、手づかみ食べなどはさせずにきちんと食べさせようとしてしまうこともある。接している大人も食事になると笑顔がなくなり、子どもは食事が安らぐ場ではなくなるという悪循環になってしまう。

大人の理論や栄養学の正論とする指導方法だけでは、子どもは大人の顔色をうかがい、強制されるいやな思い出が残り、これが子どもの食べようとする意欲を乏しくさせているのだろう。

食育とは、毎日の食事の中で大人が子どもの成長に合わせながら根気よくかかわることや、正しい生活リズムを作ることではないかと考える。子どもらしい生活リズムにすることが空腹感を作り、元気に食べ、元気に遊ぶことにつながる。

食は楽しく食べる

食事を楽しくおいしくするには、献立内容や食卓の雰囲気作りなどの配慮が大切である。

献立内容では、調理形態の工夫がされていないと咀嚼することも難しく食べづらいと食べる意欲がなくなる。咀嚼学習のための工夫を具体的に伝える必要がある。食べやすい切り方、とろみの利用の仕方、好まれない野菜の調理や味付け方法などである。

それから、朝食をとる習慣である。これも具体的な量や組み合わせを示すことと、簡単にできる献立の提案をすることである。子どもが全く朝食をとる習慣がない時は、とりあえず果物だけ、おにぎりだけなどの単品にして、次第に品数を整えてバランスのとれる内容にしていくようにする。

ある保育園では、保護者の方から簡単にできて子どもが食べる献立を出してもらい、それをお便りでお知らせしたところ好評だったという。

また、おやつ役割は幼児期の子どもには大切な栄養源である。量や組み合わせ、与える時間などを具体的に示すことである。食事に影響せず楽しめるものを提案してほしい。間食では、水分摂取もあるが、野菜ジュース・牛乳・イオン飲料などのお茶や水以外の、熱量を含む水分補給の考え方なども伝える必要があるだろう。そして、おやつの内容だけでなく与え方を意識したい。例えば、食べ物を口封じや気持ちをごまかすことに使っている。電車や車のなかで乳児期の子どもにお菓子を与え続けているのをよく見ることがある。泣くから、うるさいからとお菓子でごまかすことはその後の様子を見てみると、気持ちを出せずに食べることで紛らわすように過食している子を見かけることがある。

また、報酬ごとにおやつを与えることがある。例えばテストで100点取れたらケーキを買ってあげるなどとかけ引きに使う場合である。勉強や習い事でいい点を取ることが報酬の目的になると、自主性が育ちにくいとも言われているからである。

接し方で子どもは変わる

人の記憶は食べ物を通してその頃の食卓風景を思い出す。食べ物を味わうことも記憶であるが、それに関して大人の関わりや表情の記憶の方が鮮明であるから、いかに一緒に楽しく食べ合うことが大切かわかるだろう。

子どもは褒められると自信がついていろいろな食べものにも挑戦しようとする。「ダメ」「いけない」のようなマイナス思考ともいえる言葉かけはやる気が失せてしまう。食事中に叱られた子どもは、空腹でも気分がのらなくなると食欲がなくなる。自分で気持を立て直すことは無理なので、大人が気分を変えてあげる必要がある。接し方で難しいのは、「し過ぎない」ことである。過保護過ぎる、叱り過ぎる、放任過ぎるなど接し方はさまざまであるが、「し過ぎない」ことで自立心を育てていきたいものである。

自立は、なにげない生活の中からも育つことができる。基本的な生活習慣（睡眠・排泄・清潔感・着脱衣・遊び・食事時間など）が身につけていくことが大切である。この習慣を身につけていくと、食事の場面でも自立心が育ち、好き嫌いをなく食べようとしたり、不快感がないように人に合わせたりもできるようになる。

あるいは、3歳過ぎともなれば、基礎的な運動機能は育っているので他の子どもたちと体を動かしてルールのある遊びを通しながら社会性も育っていく時期である。また、手伝いをしたがる時期でもあるので、日常生活の中で積極的に食事の準備や後片付け、調理の手伝いなどをさせる。このようなときには大人は「ありがとう」の挨拶も忘れないようにしたい。「ありがとう」は、人の役に立つ喜びなども成長させてくれるだろう。

子どもは褒められると自信がつき、何事にも積極的に取り組もうと努力する。養育者はできるかぎり一人ひとりの子どもの立場になって、よく出来たことや良いところを褒め自信をもたせるように努力したい。

また養育者は、子どもの不安や悲しみなど気分が沈んでいる時こそ子どもの言葉に耳を傾けることが大切である。大人が子どもの話を聞かずに食べ物でごまかしたりすると、幼児期以降の食行動に大きな影響を及ぼすことがある。

このように、個性を尊重しながら総合的な面から食育を考えていく必要がある。

そのためには、園で行う食育会議にはさまざまな職種が集まって議論する必要がある。栄養士・調理師・保育士・施設長・看護師などが意見を出し合って保育の質を高めあうことも大切である。

IV. 食育は家庭と園で協力しあうこと

子どもに食育をすすめるにあたってどのような働きかけが必要であろうか。

果物狩りに参加する、地域の食育イベントに参加することも大切であるが、その前に大切な

のは日々食べるのが楽しいと思うことである。イベントだけに頼らずに、日々の生活を丁寧に見て接していくことが大切なことのように思う。

日々が大事ということは、家庭と保育園の両方から接する必要がある。家庭での食育は、どのようなことが大切なのか、園側からの要望を伝えることも時には必要である。

個々に合わせて、家庭とコミュニケーションをとりあいながら子どもの生活リズムを整えてあげることがまず大切だと思う。人と気持ちよく食事をするためのマナーやおいしく食べる姿勢なども大事である。マナーだけでなく食卓を囲みながら「いただきます」などの挨拶が自然に言えることは、食べ物への感謝の表現や心の作法のしつけになるともいえる。

子どもは、自らの意志で自主的な食べ方ができるようになることで初めて「食事が楽しい」と思うことができる。これが、食育の原点であると考えられる。「楽しい食事」はどうしたらいいのかをみんなで考える時期にきていると思う。

V. おわりに

このように食事によって心と栄養の両方が満たされている子どもは、自立心も育まれて家族関係も良好である。家庭の食育は、食事から家族関係を育むことが大切だろう。

そして、家庭への食育の支援には、まず支援者が子育てをする養育者を励まし勇気づけることから始めたい。そうすることで養育者には気持ちの余裕ができ、子どもに適切に関わることができるからである。

特に最近では、子育てがうまくいかずに母親のうつ状態や虐待、両親の不仲などから思うように食事が作られないこともある。

食生活は生活支援であるから、養育者の悩みや困っていることを察知しながら身近な支援者が簡単な食事の揃え方を伝えながら応援していくことが、楽しい子育てにつながるのではないと思う。それが家族全体の健康教育にもつながっていく。

食育は、支援者と家庭が力を合わせて、子ども一人ひとりの「食べる力」を豊かに育み、すこやかな心と身体を育てていく環境づくりの実現を図ることにある。

VI. アンケート（自由記述）についての考察

1. 保育園での給食についての意見

全体から一部を抜粋した。

- ・園の給食はいろいろなメニューがバランスよく組み合わせてある。
- ・さまざまな調理法、味になじませてもらっている。
- ・家庭ではワンプレートだが、いくつかの食器を使うのがいい。
- ・クラスメイトとの食事の中で楽しさを見出す。

- ・家庭では小食だったが、現在は非常に食欲がある。
- ・甘えが許されないので家庭では食べない食材を口にする。
- ・好き嫌いがなくなった。
- ・食事には関心が高い。給食の話題が多い。
- ・献立表以外の給食だよりが大変参考になる。
- ・市販のおやつは残念に思う。
- ・料理のアイデアをもっと教えて欲しい。
- ・食事の話題が多い。
- ・体調があまり良くないときにご飯をお粥に変えてもらいありがたかった。

このようにきめ細やかで、食育に力を入れていることが多い保育園では、信頼し安心してもらうようすが伺えた。

2. 家庭での食事について考えていること

- ・なるべくいろいろなものを楽しく食べさせたいとは思っているが現実には難しい。
- ・食材にもあまり神経質にならない程度に選んでいる。
- ・味が濃くなりがちなので、保育園の給食を見習いたい。
- ・家族揃って食べると食べ物に関する話題や一日の出来事を話したりできるので大事にしたい。
- ・毎日の献立には、野菜料理をつけようと努力してバランスをとれるようにしている。
- ・決まったものしか食べずに困っている。

3. 考察

意見を記入した人は全体の約8割であった。一般的に自由記述は、3割くらいの方しか記入しないものだが、この高い記入率からは親も食育を考えて前向きに接しているようすが伺えた。保育園としての食育の取り組みが高く評価されているという意味にもとれるだろう。

今回のアンケートからは、このような親の意見や考えを聞くことができ、今後も養育者と園で一緒に子どもの食育を考えるきっかけにもなった。

文献

- 1) 厚生省児童家庭局母子保健課監修：乳幼児栄養の現状…平成7年度乳幼児栄養調査結果報告書。日本総合愛育研究所、東京、1997
- 2) 平成7年版国民栄養の現状：第一出版、厚生省保健医療局、東京、1997
- 3) 厚生労働省雇用均等児童家庭局監修：平成12年度幼児健康度調査、日本小児保健協会、東京、2001
- 4) 平成11年版国民栄養の現状：第一出版、厚生省保健医療局、東京、2001

IV. 総合的考察と展望

藤沢良知研究員

I. 調査方法の概要

平成20年度社会福祉法人日本保育協会の保育所における食育に関する調査の課題は「保育所入所児の家庭における食育に関する調査研究」であった。調査対象は平成20年8月1日現在2歳以上6歳までの園児で全国から抽出した保育所20箇所、985名の園児について実施した結果である。

主な調査項目と集計方法

- ①平均的な生活リズム（就寝時間、起床時間、保育所への通所、退所時間、塾やスポーツ教室への参加、外遊びの状況等）
- ②子どもの生活習慣（歯磨き、排便時間、朝夕食の食事状況等）
- ③朝夕食の食事内容（主食、主菜、副食(野菜料理)、汁物、飲料・菓子・果物の摂取状況）
- ④子どもの食事状況（普段の子どもの外食、退所後のおやつ、子どもの食材を選ぶ際の注意、子どもの食事づくりの工夫、食事に関心を持たせる工夫、保育所からの情報の活用方法等）
- ⑤クロス集計

以上挙げた①～④の調査項目について、次のようなクロス集計を行った。

- ・地域性と生活リズムとの関係
- ・地域性と食事内容との関係
- ・就寝時刻の早い、遅いと生活、食事内容との関係
- ・自律起床と生活行動、食事行動との関係

各項目における調査結果については、前述の各研究員の報告内容をご覧ください。

II. 調査結果を踏まえた幼児期の健康・食育指導

1. 規則的な生活習慣と生体リズムの重要性

(1) 幼児期の生活リズムと食事のタイミング

昔は、朝夕2食だった日本人の食事、室町時代から江戸時代にかけて、1日3食が定着し、健康面でも優れていることが明らかにされている。同じ質と量の食物をとるにしても、食事回数、食事リズム、食事時間などによって栄養効果が異なるばかりでなく、健康にも大きな影響があることが学問的に明らかにされている。私たちの体には、時間単位、1日単位、(サーカ

ディアンリズム)、1か月周期、1年周期などのリズムがあり、これらは人間が進化の過程で得た遺伝情報に組み込まれたものと、後天的な生理現象の繰り返しによって出来たものがある。この生体リズムが摂食パターンやタイミングによる栄養効果をもたらすものと考えられている。

いつも同時刻に食事をとっていると、いつの間にかリズムとして定着し、その時刻が来ると消化液の分泌、腸の蠕動^{ぜんどう}などの摂食の準備が整ってきて、食物の消化吸収、栄養素の利用がよくなり、健康の保持増進にいい影響を与える事になる。

1日の摂取エネルギー量は3回の食事であるべく均等に食べることが大切である。通常は朝昼の食事は軽く、夕食にごちそうを食べる生活の人が多いが、活動エネルギーを使わない時間の過食は肥満の原因にもなる。食べたらエネルギーを使う、活動したら食事をするといった生体リズムを考えた規則的な食事摂取が望まれる。

(2) 早寝早起きの効用

朝起きて顔を洗うか洗わないうちにご飯といっても、起床後すぐには、体の交感神経が活発に働かないので、子どもはまだ、血圧や体温も低く脳も体も活発に活動する状態にならず食欲もわいてこないのが欠食という事になりかねない。欠食や孤食は子どもの健康のみならず、家族のコミュニケーションの不足、そして食卓の危機でもある。寝ぼけ眼では食欲など出るはずがない。朝の食事で食欲のない子に対しては、早寝早起きを習慣化することが大切である。また、少なくとも起床後30分くらいたってから、朝食をとれるようなライフスタイルの構築が望まれる。

(3) 大人の生活に子どもを巻き込まない

最近では24時間型社会といわれ、大人の場合は、生活環境の変化とともに、生活リズムの変調をきたし、健康障害をきたしている人が増加している。人間はもともと日の出ている昼間に活動することが望ましいのであるが、生活の多様化で、それが出来ない人も増加している。生体リズムは、体温や血圧、睡眠、運動など様々な生活活動や健康維持に大きなかわりを持っている。生体のリズムを規則的に保つためには、規則的な生活が重要である。現代の子ども達の中には、大人と同じように生体リズムの原則を無視した生活様式の中で育てられている子どももいるが問題である。もっと、幼児期に相応しい生活環境と生体リズムに沿った子育てを考えたい。

(4) 生活リズムの乱れが欠食の最大原因

最近気になるのは、大人的生活習慣の乱れが子どもに大きな影響を与えていることである。

食事は生体や生活のリズムに沿って、ゆっくりよく噛んで食べる、なるべく同じ時刻に食べる、欠食・夜食をさげ、1日3食を規則的に食べる、家族揃って楽しく食べるなどのことを、習慣化させたい。私達の生活がテレビの発達などから夜型社会となり、遅寝遅起き型のライフスタイルとなり、その影響を受けて睡眠不足や朝食抜きなどの基本的な生活習慣の乱れを来していることは大問題である。

(5) 1日の食事リズムが健康生活の基本

朝食の欠食は食事だけの問題でなく、生活の基本の崩れが影響している。近年の社会構造の複雑多様化の影響で生活リズムが夜型化し、遅寝遅起き型社会となったことが大きく影響しているように思われる。

子どもの欠食の防止指導に当たっては、まず、親の意識を変えるようなアドバイスが求められている。習慣化されている生活を改変させるためにはよほどインパクトの強い、意識改革につながるような指導と親自身の意識の変革が求められているのである。

2. 健康生活の基本は栄養・運動・休養のバランス

(1) 栄養・運動・休養のバランスの大切さ

私達が毎日の生活を健康的に過ごすためには、栄養・運動・休養といった健康生活の3要素の調和の基にリズムカルな生活をおこなうことが大切である。食事や日中の活動、就寝、起床時間など基本的な生活習慣が身についていれば生体リズムと調和した健康生活が可能になる。

(2) 家事体験、食事作りの体験の大切さ

一般に幼児期は体の動きが非常に活発で、起きている間は絶えずからだを動かしているのが普通である。このように、幼児は静的姿勢の持続時間が短く、常に動的であるが、これら小児の自発的身体活動を安全な環境でリズムカルにのばしてあげたい。そのためにも、日常生活活動を活発にさせる、家事体験や自然体験、食事づくりの体験等を積極的にさせたいものである。

(3) 摂食のタイミング（食事のリズムの大切さ）

栄養素の摂取というと、従来は栄養素の量と質、栄養素の種類と組み合わせが重視されてきたが、最近は食事のタイミングが重視されるようになった。食事のタイミングということは、いつ、何を、どのように食べるかが重要になる。

また、私たち大人の生活の乱れから、平日と土、日曜日などの生活リズム、睡眠のリズム、生活行動が極端に違う幼児も多いようであるが、できるだけ同じにすること、少なくとも毎日就寝、起床、食事時間は一定にしたい。

大人の生活では、種々な制約が多く、毎日規則正しい生活ができないことも多いと思われるが、小児期に十分な規則的生活を習慣づけて生物時計のリズムを完成しておけば、基本的体調の変化を起こしにくく、崩れた場合も直りやすいといわれている。一般に生活リズムの整った子どもは身体活動水準が高く、生活行動、摂食行動も活発で食欲も旺盛であると言われる。生活リズムを整えることは、ゲゼル（Arnold Lucius Gesell）の言う「自己調整」能力を伸ばし、ひいては、子どもの健全な食習慣作りに役立つ事になる。特に、幼児期から早寝早起きといった習慣は、生活リズムを整え、体内の消化吸収、栄養素代謝など脳神経やホルモンによって微妙に調整されている栄養機能を伸ばすことにもなる。

また、子どもの成長をつかさどるホルモンは、就寝後ピークを示し、また、就寝時刻によって分泌量も影響されるといわれている。最近では時間栄養学という言葉もよく使われるようになったが、健康なライフスタイルの創造のためにも生活リズムを大切にしたい。私たち大人が、朝起きる時間も不規則、夜寝る時間も不規則な生活をしていると、睡眠時間は長いのに頭も体もスッキリしないことは日頃経験することである。昼夜を無視した不規則な生活を繰り返していると体内時計のリズムが狂って健康を損ねることにもなるのである。幼児期からの健康的な生活習慣・食習慣作りが大切である。

3. 子どもの睡眠のリズムを大切に

(1) 寝る子は育つ

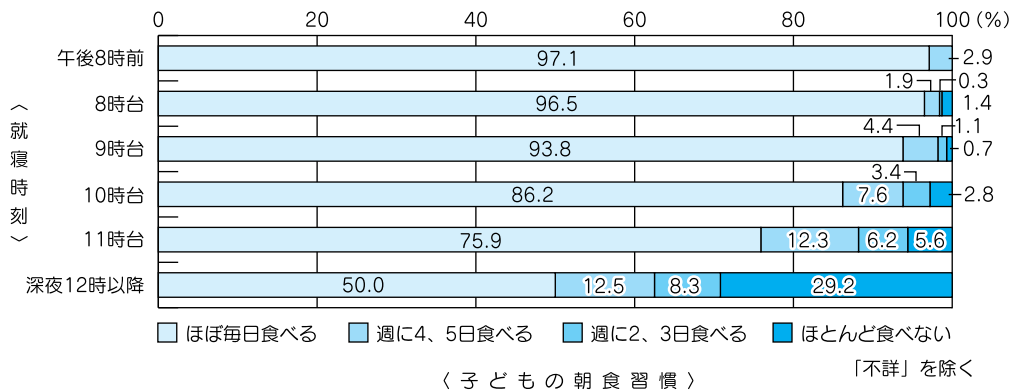
子どもの睡眠は、寝入りばなに深くなり、次に中程度の睡眠が続き、そして深夜の午前2～3時頃再び睡眠は深くなると言われている。ところが、最近の子どもは寝る時間が遅くなっているため、この時間が明け方にずれ込み、十分に深い睡眠をとらないうちに起きることになり睡眠不足となっている。寝る子は育つという諺があるが、子どもは睡眠中に成長ホルモンが分泌されて成長するといわれており、睡眠不足では健全な成長が期待できないことになる。

人間のからだには体内時計と呼ばれる機能があり、太陽が昇っている間は、人間の体を活動的にさせ、沈むと休息に入るよう指示する体内リズムがある。また、子どもは本来よく遊び、よく食べ、よく眠るのが健康のもとである。小児期の健康づくりにあたっては、朝・昼・夕の3食を規則的にとり、日常の生活リズムを健康的に整え、規則正しい生活、バランスのとれた食事、十分な睡眠・休養の大切さを身につけさせてあげたい。

(2) 就寝時間が遅れるほど欠食が増加

平成17年厚生労働省乳幼児栄養調査で朝食習慣と就寝時刻との関連を見ると、就寝時刻が遅れるほど欠食が増加している。欠食予防の最善策は早寝早起きであることをしっかり認識したい。

図 子どもの朝食習慣と就寝時刻



資料：平成17年の厚生労働省乳幼児栄養調査

子どもの生活習慣の乱れは、都市化、核家族化、夜型の生活などライフスタイルの変化によるところが大きいですが、大人のこのような生活に子どもを巻き込まないようにしたい。

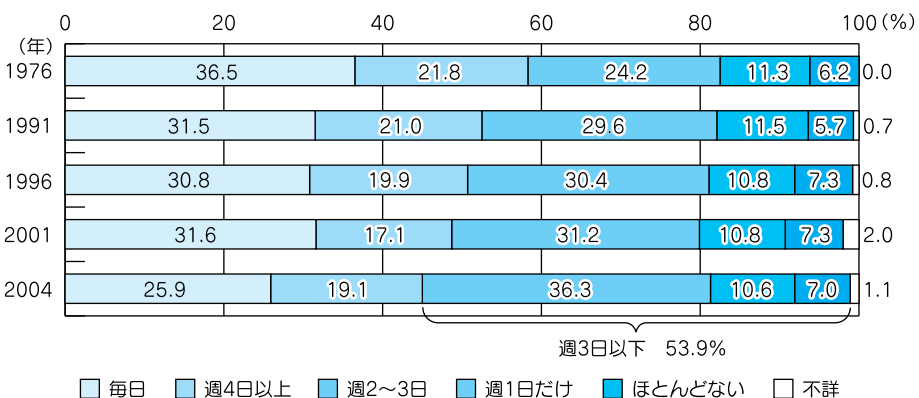
ごく一般的に言われていることであるが、健康生活の基本は調和の取れた食事、適切な運動、十分な休養・睡眠の調和で、これが健康三原則といわれるものである。換言すれば、3食規則正しく、欠食は避け、そしてよく食べ、よく動き、よく眠ることが健康生活の基本であろう。

4. 家族揃っての夕食頻度は低下（厚生労働省「児童環境調査」）

厚生労働省の2004年「児童環境調査」によると、家族行動の個別化などにより、家族が一緒に食卓を囲む機会が減少している。家族揃って夕食を毎日一緒にとる割合は1976年の36.5%から低下し、2004年には25.9%となっている。一方、週3日以下の割合は上昇し53.9%と半数以上になっている。

子どもの健全な食事としての共食の意義をしっかりと理解し、家族揃っての夕食の機会を増やしたいものである。

図 家族そろって夕食をとる頻度



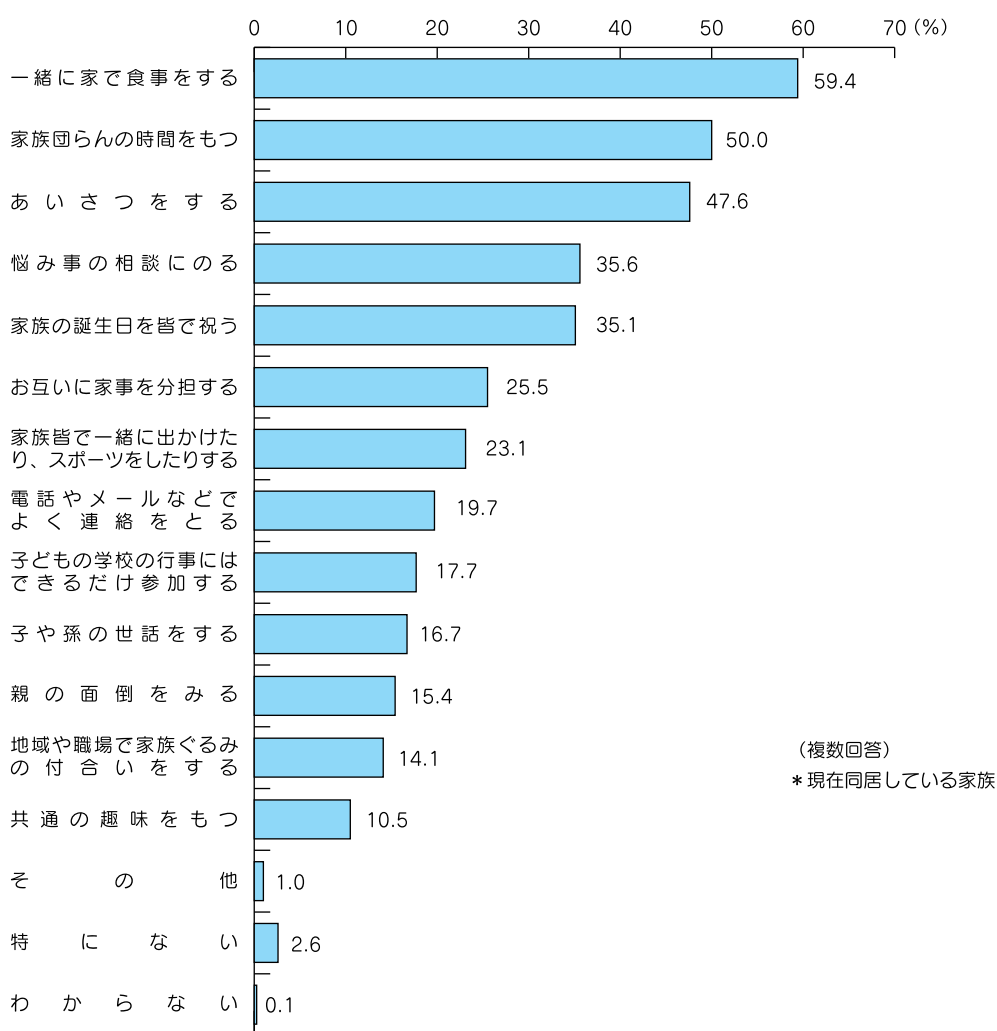
(備考) 厚生労働省「児童環境調査」(1976,91,96,2001年)及び「全国家庭児童調査」(2004年)により作成

4. 幼児期の食育の実践活動

(1) 食事を通して家族のきずなを深めよう

平成18年度「少子化対策と家族・きずなに関する意識調査」によると、同居している18歳以上の家族の間で大切にしていることは「一緒に家で食事をする」が59.4%と最も高く、次いで、「家族団らんの時間を持つ」50.0%、「挨拶をする」47.6%となっている。そのほか、悩み事の相談、家族の誕生日を祝う、お互いに家事を分担するなどが上位に上がっている。食事を一緒にすることが家族の絆を深める最大要因であることがわかる。

図 家族の間で大切にしていること



資料：内閣府「少子化対策と家族・地域のきずなに関する意識調査」(平成18年度)

(2) 年中行事と家族のつながり

日常生活の中で、家族のつながりを深める方法の一つに年中行事を大切にすることが挙げられる。年中行事を家族と共に行うことは家族間のコミュニケーションを深める貴重な場である。

内閣府の2007年「国民生活モニター調査第4回（家族のつながりに関する調査）」により、同居家族と別居家族の別に、一緒に実施している年中行事の結果をみると、正月、お盆といった伝統的な年中行事には、同居家族、別居家族とも何時も一緒に行っているとの回答が多い。

同居家族については、家族の誕生日、母の日、父の日、子どもの学校行事への参加など家族に関係する行事を行っているとの回答が多い。このように普段は、多忙のため家族との時間が取れなくても、年中行事の機会を利用して家族とのコミュニケーションを深めている人の多いことがわかる。一層の推進を期待したい。

5. 望ましい食事の摂り方

(1) 食事の摂り方と栄養効果

健康上、望ましい食事の摂り方について考えてみたい。例えば同じ量と質の食物をとるにしても、食事回数とか食事時刻・時間帯、食事の摂り方（ゆっくりよく噛んで）などによって栄養効果が異なるばかりでなく、健康にも大きな影響のあることが明らかにされている。次のような摂食行動の改善が、健康上、極めて重要である。

食事のとり方の改善策としては

- ① 1日3食を規則的に、欠食は避ける
- ② 食事はリズムにのせて、夜食は避ける
- ③ 食事はゆっくりよく噛んで食べる
- ④ 食事は楽しく、家族揃って食べる。

の基本原則をしっかりと、食事行動に位置づけたい。

(2) 摂食のタイミング（食事のリズムの大切さ）

栄養素の摂取というと、従来は栄養素の量と質、栄養素の種類と組み合わせが重視されてきたが、最近は食事のタイミングが重視されるようになった。食事のタイミングということは、いつ、何を、どのように食べるかが重要になる。交代性勤務や夜勤者に肥満やメタボリックシンドロームの発症が多いという事実からも食事のタイミングの重要性が伺える。

6. 自律起床・そして朝食はきちんと

(1) 早寝早起き、自律起床の大切さ

自分で朝一人起きることを自律起床というが、自律起床の子どもは朝早く起きる子どもほど多く、遅く起きるほど少ないと言われている。自律起床の子どもは、早寝して十分睡眠を取り、早く目覚め自分で起きて、一日の生活リズムを積極的に作り上げていくため、行動が能動的・積極的で健全に規律化されていくものと考えられている。

早寝早起き、そして自律起床して体を動かすことによって体も目覚め、食欲もでて、朝ご飯がおいしいということにもなる。自律起床の習慣は、幼児期にしつけなければならないが、それには前述の通り、リズムある生活習慣をしっかりと確立することが大切である。

早寝早起き、そして朝食まで少なくとも30分以上の時間をとり、朝食をしっかり食べて一日のスタートをゆとりをもって、リズムカルに方向づけたい。起床後すぐには、体の交感神経が活発に働かないので、血圧や体温も低く、脳も体も活動する状態にならず、食欲もわいてこない。

朝食をとることによって基礎代謝を高め、体温や血糖値を上昇させ脳の働きを助け、また、全身の代謝活性を高めるようにしたい。

また、食事時刻を一定にしていると、長い間には生活リズムとして定着し、消化液の分泌、腸の蠕動運動^{ぜんどう}など食事摂取の準備が整え、消化吸収、栄養素の利用も効率的に営まれることになる。

7. 今回の調査からみた早寝早起き・自律起床の効用

(1) 早寝早起きの効用

早寝早起きは、健全なライフスタイルとして、各地の食育活動で取り上げ成果をあげている。今回の調査結果から見ると、早寝の子どもは早起きしていることが明らかになった。

また、早寝する子は、自律起床する割合が58.4%（家族に起こされることが多いでは35.5%）と高いことがわかった。早寝の子どもは朝食を家族全員と摂るが39.2%（遅寝の子どもは27.0%）と多い。遅寝の習慣の子どもでは、孤食や子どもだけで食べる割合が多いなど、遅寝は生活リズムの乱れから、家族揃っての食事の妨げとなっている。また、夕食の共食状況を見ても、早寝の子は52.6%（遅寝の子どもでは43.2%）が家族の一部と食事を摂るなど、早寝は家族団らん、家族のきずなを深める上でも大切であることがわかる。

加えて、早寝する子どもの生活を見ると、保育園からの帰宅時間をはじめ、全体の1日の生活リズム、行動パターンが遅寝の子どもに比べ、相対的に早い傾向がみられた。このように、早寝早起きの生活習慣は子どもの生活の規則性、行動の積極性、家族間のコミュニケーションも深まり、家族のきずなも高まるなどの影響がうかがわれた。

(2) 自律起床の効用

早寝早起き、そして自律起床は幼児の生活行動や、食事内容にどのような影響を与えているかを調査した。家族に起こされることが多い子どもは、朝食に主菜を食べない子が19.4%（自律起床の子どもでは14.0%）、また、夕食に主菜をとらない子が自律起床で1.9%、家族に起こされる子どもでは4.8%見られた。また、朝食に主食を取らない子も少ないが見られた。朝食

に副食（野菜料理）を食べない子が、家族に起こされることが多いでは59.2%（自律起床では53.3%）、夕食に副菜を食べない子も自律起床で4.6%みられるものの、家族と食べることが多いでは7.6%と多くなっている。

このように自律起床の子どもは、家族に起こされることが多い子に比べて主食・主菜のバランス面でも優れていることがわかる。

参考資料

- ①鈴木みゆき、早起き、早寝、朝ごはん 芽生え社 2005.6.10
- ②林 博史 頭のリズム・体のリズム 1995.2.28 株式会社ごま書房

自由記述

調査票では、自由記述として①保育園での給食についての保護者家庭の意見、②家庭での食事について考えていること、の2点について保護者の意見を書いていた。たくさんの意見を調査票にぎっしりと書いていただいた方も多く、子どもの食事に対する関心度、保育所給食に対する期待と要望、家庭における食事に対する親の想いが実感できる内容であった。

各研究員の報告に、研究者の専門性に立った記述が、それぞれなされているのでご覧いただきたい。ここでは、私が各園の記述内容から特徴的な意見等を、項目別にとりあげてみた。

①保育園での給食についての保護者家庭の意見

- ・土曜日の市販パンはやめていただきたい。むしろ弁当持参も週1回くらいならよいのでは。
- ・冬にプチトマトが出るのはなぜ？ 季節の野菜、果物などの使用が望ましい。
- ・保育園からの食育便り、給食の人気メニューの作り方は役立つ。
- ・会食会での自分たちで作ったものを食べることは、すばらしい。
- ・家庭では、甘えやわがママがあり偏食するが、保育園の食事では偏食がなくなった。
- ・アレルギー食を作ってください感謝。
- ・嫌いなものを食べ終わるまで遊ばせないは、行き過ぎでは。
- ・菓子類など、添加物のないものを出来るだけ食べさせるようにして欲しい。
- ・おやつは市販のものは、食べさせないようにして欲しい。
- ・保育園給食は友達と楽しく食べることが、最大の魅力と思う。
- ・保育園の菜園での野菜作りと、収穫物の給食への活用は、食育の取り組みとして最高と思う。
- ・3歳以上の幼児にも保育園で主食も出して欲しい。
- ・家庭で出来る簡単メニューなど教えて欲しい。

- ・おやつは甘いものは少なくして欲しい。
- ・食事の摂り方の個人差（早い・遅い、食べる量など）があるので、個別的な配慮をして欲しい。
- ・お楽しみ給食（空弁当箱を家から持参し保育園の給食を自分で詰めて食べる）を実施している。
- ・調理室での調理の様子が、外から園児が見られよい刺激となっている。
- ・園内にある食の掲示板や給食の展示が参考になる。

②家庭での食事について考えていること

- ・家庭で作った、手作りの自然なものを食べさせるようにしている。
- ・子どもが年長になったので台所に入れて、料理作りに挑戦させている。
- ・楽しく家族揃って食べて、家族のきずなを深めるように努力している。
- ・食事のマナーが悪いので、修正に努力している。
- ・子どもに何を食べたいかなど選ばせることで、食事が偏ってくるので注意している。
- ・朝食をしっかり食べるよう努力している。
- ・早寝早起きをさせ、朝食をしっかり食べるようにさせている。
- ・生活習慣病予防のために、家庭では出来るだけ和食を心がけている。
- ・野菜は生では量が食べられないので、煮物料理を心がけている。
- ・毎日完全食は無理だが、バランス食の意識を持って対応している。
- ・よい食習慣の形成には、生活習慣がしっかりしていることが大切と考えている。
- ・食事時にはテレビはつけない。
- ・出来るだけ、無農薬、無添加の食品選びを心がけている。
- ・冷凍食品、冷凍野菜はなるべく使わない。
- ・家族みんなで「いただきます」の挨拶をしている。
- ・6歳の子どもにはマイ包丁をプレゼントして、やりたいことをさせている。
- ・幼児期には、お風呂と食事親子ふれあいを心がけている。
- ・味噌汁は具沢山にしている。
- ・子どもの食が細いのが気がかり。
- ・魚を多く食べさせるようにしている。
- ・食べ物を大切にしよう心がけている。
- ・保育園の給食を見習って薄味を心がけている。
- ・家族揃っての食事では、食べ物の話をするようにしている。

2 保育所に通所する平日のお子様の平均的な生活リズム等についてお尋ねします。

2-1 お子様は普段何時ごろに寝ますか。一番多いものに○をつけてください。

- | | |
|----------------|----------------|
| 1 午後7時30分前 | 2 午後7時30分～午後8時 |
| 3 午後8時～午後8時30分 | 4 午後8時30分～午後9時 |
| 5 午後9時～午後10時 | 6 午後10時～午後11時 |
| 7 午後11時以降 | |

2-2 お子様の寝るときの状態はいかがですか。多い方を選んで○をつけてください。

- 1 1人で寝る
- 2 添い寝（介助）で寝る

2-3 お子様は普段、何時ごろに起きますか。一番多いものに○をつけてください。

- | | |
|----------------|----------------|
| 1 午前6時前 | 2 午前6時～午前6時30分 |
| 3 午前6時30分～午前7時 | 4 午前7時～午前7時30分 |
| 5 午前7時30分～午前8時 | 6 午前8時以降 |

2-4 お子様は普段、自分で起きますか。一番多いものに○をつけてください。

- 1 自分で起きることが多い
- 2 家人が起こすことが多い
- 3 一定しない

2-5 お子様は何時頃、保育所に行きますか。一つ選んで○をつけてください。

- | | |
|----------------|----------------|
| 1 午前7時前 | 2 午前7時～午前7時30分 |
| 3 午前7時30分～午前8時 | 4 午前8時～午前8時30分 |
| 5 午前8時30分以降 | |

2-6 お子様は何時頃に、家に帰りますか。一つ選んで○をつけてください。

- | | |
|----------------|----------------|
| 1 午後5時前 | 2 午後5時～午後5時30分 |
| 3 午後5時30分～午後6時 | 4 午後6時～午後6時30分 |
| 5 午後6時30分～午後7時 | 6 午後7時以降 |

2-7 土・日曜日と平日とでは、起床・就寝時刻、生活リズムが異なりますか。（複数回答可）

- 1 土・日曜日と平日の生活リズムに変わらない
- 2 土・日曜日の生活リズムは、平日とかなり異なる
- 3 土・日曜日は遅起きすることが多い
- 4 土・日曜日は、朝食の欠食が多い

2-8 お子様は何か習い事やスポーツ教室などに通われていますか。ご記入ください。

- 1 習い事（どんなどころ）・月に何回位（ 回位）
- 2 スポーツ教室など（ ）・月に何回位（ 回位）

2-9 お子様は天気の良い休日には、外でどのくらい遊びますか。一つ選んで○をつけてください。

- | | |
|-----------|---------|
| 1 外では遊ばない | 2 10分程度 |
| 2 30分程度 | 4 1時間程度 |
| 5 1時間以上 | |

4-5 お子様と一緒に外食をすることがありますか。一つに○をおつけください。

- 1 週に2～3回以上ある
- 2 週に1回程度ある
- 3 月に1～2回程度ある
- 4 2～3か月に1回程度ある
- 5 まったくない

4-6 帰宅後の夕食まで時間があくときは、何か与えていますか。一つに○をおつけください。

- 1 与えている (→4-7へ)
- 2 時々与える (→4-7へ)
- 3 欲しがったとき与える (→4-7へ)
- 4 与えない (→4-8へ)

4-7 食べ物を与える場合、どのようなものを与えていますか。(複数回答可)

- 1 市販のお菓子
- 2 果物
- 3 おにぎり
- 4 手作りのお菓子
- 5 その他 ()

4-8 子どもの食材を選ぶ際、どのような点に気を使いますか。(複数回答可)

- 1 食品添加物の有無
- 2 産地
- 3 消費期限
- 4 農薬の有無
- 5 有機食材
- 6 その他 ()

4-9 子どもの食事を作る時にどのように工夫されていますか。

○をつけてお答えください(複数回答可)

- 1 食べやすい大きさにする
- 2 薄味にする
- 3 食べやすい味付けにする
- 4 色取りを考える
- 5 やわらくする
- 6 いろいろな食材をつかう
- 7 旬のものをつかう
- 8 その工夫など ()

4-10 子どもに食事への関心をもたせるよう、工夫されていますか。○をつけてお答えください。

(複数回答可)

- 1 味や献立、食材について話題にする
- 2 調理のお手伝いに参加させる
- 3 日常の出来事を話題にして楽しく語らいながら食事をする
- 4 音楽を聞きながら食事をする
- 5 花を飾ったり、小物でテーブルを装飾する
- 6 盛り付けの工夫や色どりなど心をくばる
- 7 買い物などで、食材を見せたり、選ばせたり、食への関心をもたせている
- 8 特になし
- 9 その他 ()

4-11 保育園からの情報は家庭の食育の参考になっていますか。一つに○をおつけください。

- 1 大変参考になっている
- 2 少し参考になっている
- 3 あまり参考になっていない
- 4 参考になっていない

5 保育園での給食についてのご意見をお聞かせください。

6 ご家庭での食事について考えていることをお聞かせください。

ご協力ありがとうございました。

集計表

表NO.1-1 問2-1 子どもは普段何時ごろに寝るか

	総計	午後7時30分前	午後7時30分～ 午後8時	午後8時～ 午後8時30分	午後8時30分～ 午後9時	午後9時～ 午後10時	午後10時～ 午後11時	午後11時以降	未回答
全体	985 100.0%	4 0.4%	4 0.4%	35 3.6%	166 16.9%	568 57.7%	175 17.8%	9 0.9%	24 2.4%
<子供の年齢>									
満2歳	119 100.0%	---	1 0.8%	6 5.0%	16 13.4%	69 58.0%	25 21.0%	---	2 1.7%
満3歳	192 100.0%	2 1.0%	---	7 3.6%	27 14.1%	115 59.9%	37 19.3%	1 0.5%	3 1.6%
満4歳	272 100.0%	---	1 0.4%	10 3.7%	61 22.4%	146 53.7%	44 16.2%	5 1.8%	5 1.8%
満5歳	292 100.0%	2 0.7%	1 0.3%	8 2.7%	44 15.1%	176 60.3%	49 16.8%	2 0.7%	10 3.4%
満6歳	110 100.0%	---	1 0.9%	4 3.6%	18 16.4%	62 56.4%	20 18.2%	1 0.9%	4 3.6%
<性別>									
男	493 100.0%	4 0.8%	1 0.2%	15 3.0%	88 17.8%	291 59.0%	78 15.8%	7 1.4%	9 1.8%
女	492 100.0%	0.0%	3 0.6%	20 4.1%	78 15.9%	277 56.3%	97 19.7%	2 0.4%	15 3.0%
<カウプ指数>									
太りすぎ	50 100.0%	1 2.0%	1 2.0%	---	7 14.0%	31 62.0%	8 16.0%	1 2.0%	1 2.0%
太りぎみ	161 100.0%	---	1 0.6%	7 4.3%	34 21.1%	90 55.9%	25 15.5%	---	4 2.5%
普通	574 100.0%	2 0.3%	2 0.3%	16 2.8%	94 16.4%	330 57.5%	111 19.3%	4 0.7%	15 2.6%
やせている	187 100.0%	1 0.5%	---	11 5.9%	29 15.5%	110 58.8%	30 16.0%	3 1.6%	3 1.6%
やせすぎ	13 100.0%	---	---	1 7.7%	2 15.4%	7 53.8%	1 7.7%	1 7.7%	1 7.7%
<家族構成人数>									
2人	29 100.0%	---	1 3.4%	1 3.4%	7 24.1%	10 34.5%	8 27.6%	1 3.4%	1 3.4%
3人	233 100.0%	2 0.9%	1 0.4%	7 3.0%	31 13.3%	132 56.7%	50 21.5%	1 0.4%	9 3.9%
4人	429 100.0%	1 0.2%	1 0.2%	14 3.3%	78 18.2%	254 59.2%	69 16.1%	4 0.9%	8 1.9%
5人	196 100.0%	1 0.5%	1 0.5%	11 5.6%	31 15.8%	120 61.2%	28 14.3%	1 0.5%	3 1.5%
6人	61 100.0%	---	---	1 1.6%	12 19.7%	32 52.5%	12 19.7%	2 3.3%	2 3.3%
7人以上	37 100.0%	---	---	1 2.7%	7 18.9%	20 54.1%	8 21.6%	---	1 2.7%
<兄弟の数>									
なし	269 100.0%	2 0.7%	2 0.7%	8 3.0%	34 12.6%	148 55.0%	60 22.3%	2 0.7%	13 4.8%
1人	495 100.0%	1 0.2%	2 0.4%	20 4.0%	97 19.6%	287 58.0%	77 15.6%	3 0.6%	8 1.6%
2人	188 100.0%	1 0.5%	---	7 3.7%	29 15.4%	115 61.2%	29 15.4%	4 2.1%	3 1.6%
3人	31 100.0%	---	---	---	6 19.4%	16 51.6%	9 29.0%	---	---
4人以上	2 100.0%	---	---	---	---	2 100.0%	---	---	---

表NO.1-2 問2-2 子どもの寝るときの状態は

	総計	1人で寝る	添い寝(介助) で寝る	未回答
全体	985 100.0%	271 27.5%	686 69.6%	28 2.8%
<子供の年齢>				
満2歳	119 100.0%	14 11.8%	103 86.6%	2 1.7%
満3歳	192 100.0%	20 10.4%	169 88.0%	3 1.6%
満4歳	272 100.0%	77 28.3%	190 69.9%	5 1.8%
満5歳	292 100.0%	114 39.0%	164 56.2%	14 4.8%
満6歳	110 100.0%	46 41.8%	60 54.5%	4 3.6%
<性別>				
男	493 100.0%	140 28.4%	343 69.6%	10 2.0%
女	492 100.0%	131 26.6%	343 69.7%	18 3.7%
<カウプ指数>				
太りすぎ	50 100.0%	11 22.0%	38 76.0%	1 2.0%
太りぎみ	161 100.0%	40 24.8%	115 71.4%	6 3.7%
普通	574 100.0%	158 27.5%	400 69.7%	16 2.8%
やせている	187 100.0%	54 28.9%	129 69.0%	4 2.1%
やせすぎ	13 100.0%	8 61.5%	4 30.8%	1 7.7%
<家族構成人数>				
2人	29 100.0%	11 37.9%	17 58.6%	1 3.4%
3人	233 100.0%	39 16.7%	185 79.4%	9 3.9%
4人	429 100.0%	126 29.4%	291 67.8%	12 2.8%
5人	196 100.0%	67 34.2%	126 64.3%	3 1.5%
6人	61 100.0%	18 29.5%	41 67.2%	2 3.3%
7人以上	37 100.0%	10 27.0%	26 70.3%	1 2.7%
<兄弟の数>				
なし	269 100.0%	39 14.5%	217 80.7%	13 4.8%
1人	495 100.0%	146 29.5%	337 68.1%	12 2.4%
2人	188 100.0%	71 37.8%	114 60.6%	3 1.6%
3人	31 100.0%	14 45.2%	17 54.8%	0.0%
4人以上	2 100.0%	1 50.0%	1 50.0%	0.0%

表NO.1-3 問2-3 子どもは普段、何時ごろに起きるか

	総計		午前6時前		午前6時～ 午前6時30分		午前6時30分～ 午前7時		午前7時～ 午前7時30分		午前7時30分～ 午前8時		午前8時以降		未回答	
全体	985	100.0%	34	3.5%	176	17.9%	380	38.6%	254	25.8%	101	10.3%	14	1.4%	26	2.6%
<子供の年齢>																
満2歳	119	100.0%	7	5.9%	22	18.5%	46	38.7%	29	24.4%	13	10.9%	---	---	2	1.7%
満3歳	192	100.0%	5	2.6%	32	16.7%	78	40.6%	51	26.6%	19	9.9%	4	2.1%	3	1.6%
満4歳	272	100.0%	6	2.2%	55	20.2%	114	41.9%	60	22.1%	29	10.7%	2	0.7%	6	2.2%
満5歳	292	100.0%	12	4.1%	51	17.5%	99	33.9%	87	29.8%	24	8.2%	8	2.7%	11	3.8%
満6歳	110	100.0%	4	3.6%	16	14.5%	43	39.1%	27	24.5%	16	14.5%	---	---	4	3.6%
<性別>																
男	493	100.0%	20	4.1%	93	18.9%	191	38.7%	124	25.2%	47	9.5%	8	1.6%	10	2.0%
女	492	100.0%	14	2.8%	83	16.9%	189	38.4%	130	26.4%	54	11.0%	6	1.2%	16	3.3%
<カウプ指数>																
太りすぎ	50	100.0%	3	6.0%	10	20.0%	19	38.0%	8	16.0%	7	14.0%	2	4.0%	1	2.0%
太りぎみ	161	100.0%	9	5.6%	35	21.7%	57	35.4%	37	23.0%	15	9.3%	4	2.5%	4	2.5%
普通	574	100.0%	15	2.6%	107	18.6%	223	38.9%	149	26.0%	57	9.9%	6	1.0%	17	3.0%
やせている	187	100.0%	5	2.7%	24	12.8%	76	40.6%	57	30.5%	21	11.2%	1	0.5%	3	1.6%
やせすぎ	13	100.0%	2	15.4%	---	---	5	38.5%	3	23.1%	1	7.7%	1	7.7%	1	7.7%
<家族構成人数>																
2人	29	100.0%	---	---	2	6.9%	12	41.4%	8	27.6%	6	20.7%	---	---	1	3.4%
3人	233	100.0%	10	4.3%	35	15.0%	85	36.5%	62	26.6%	29	12.4%	3	1.3%	9	3.9%
4人	429	100.0%	17	4.0%	81	18.9%	173	40.3%	105	24.5%	40	9.3%	4	0.9%	9	2.1%
5人	196	100.0%	5	2.6%	39	19.9%	72	36.7%	53	27.0%	20	10.2%	3	1.5%	4	2.0%
6人	61	100.0%	2	3.3%	13	21.3%	20	32.8%	17	27.9%	3	4.9%	4	6.6%	2	3.3%
7人以上	37	100.0%	---	---	6	16.2%	18	48.6%	9	24.3%	3	8.1%	---	---	1	2.7%
<兄弟の数>																
なし	269	100.0%	7	2.6%	38	14.1%	104	38.7%	69	25.7%	36	13.4%	2	0.7%	13	4.8%
1人	495	100.0%	22	4.4%	100	20.2%	197	39.8%	120	24.2%	42	8.5%	5	1.0%	9	1.8%
2人	188	100.0%	4	2.1%	35	18.6%	67	35.6%	54	28.7%	20	10.6%	4	2.1%	4	2.1%
3人	31	100.0%	1	3.2%	2	6.5%	12	38.7%	10	32.3%	3	9.7%	3	9.7%	---	---
4人以上	2	100.0%	---	---	1	50.0%	---	---	1	50.0%	---	---	---	---	---	---

表NO.1-4 問2-4 子どもは普段、自分で起きるか

	総計		自分で起きることが多い		家人が起こすことが多い		一定しない		未回答	
全体	985	100.0%	389	39.5%	487	49.4%	84	8.5%	25	2.5%
<子供の年齢>										
満2歳	119	100.0%	57	47.9%	50	42.0%	10	8.4%	2	1.7%
満3歳	192	100.0%	75	39.1%	95	49.5%	19	9.9%	3	1.6%
満4歳	272	100.0%	115	42.3%	132	48.5%	20	7.4%	5	1.8%
満5歳	292	100.0%	106	36.3%	152	52.1%	24	8.2%	10	3.4%
満6歳	110	100.0%	36	32.7%	58	52.7%	11	10.0%	5	4.5%
<性別>										
男	493	100.0%	204	41.4%	239	48.5%	41	8.3%	9	1.8%
女	492	100.0%	185	37.6%	248	50.4%	43	8.7%	16	3.3%
<カウプ指数>										
太りすぎ	50	100.0%	22	44.0%	23	46.0%	4	8.0%	1	2.0%
太りぎみ	161	100.0%	76	47.2%	67	41.6%	14	8.7%	4	2.5%
普通	574	100.0%	220	38.3%	289	50.3%	49	8.5%	16	2.8%
やせている	187	100.0%	66	35.3%	101	54.0%	17	9.1%	3	1.6%
やせすぎ	13	100.0%	5	38.5%	7	53.8%	---	---	1	7.7%
<家族構成人数>										
2人	29	100.0%	13	44.8%	14	48.3%	1	3.4%	1	3.4%
3人	233	100.0%	75	32.2%	126	54.1%	23	9.9%	9	3.9%
4人	429	100.0%	182	42.4%	204	47.6%	35	8.2%	8	1.9%
5人	196	100.0%	81	41.3%	93	47.4%	18	9.2%	4	2.0%
6人	61	100.0%	26	42.6%	29	47.5%	4	6.6%	2	3.3%
7人以上	37	100.0%	12	32.4%	21	56.8%	3	8.1%	1	2.7%
<兄弟の数>										
なし	269	100.0%	89	33.1%	145	53.9%	22	8.2%	13	4.8%
1人	495	100.0%	208	42.0%	238	48.1%	41	8.3%	8	1.6%
2人	188	100.0%	79	42.0%	90	47.9%	15	8.0%	4	2.1%
3人	31	100.0%	12	38.7%	13	41.9%	6	19.4%	---	---
4人以上	2	100.0%	1	50.0%	1	50.0%	---	---	---	---

表NO.1-5 問2-5 子どもは何時頃、保育所に行くか

	総計		午前7時前		午前7時～午前7時30分		午前7時30分～午前8時		午前8時～午前8時30分		午前8時30分以降		未回答	
全体	985	100.0%	3	0.3%	81	8.2%	226	22.9%	321	32.6%	329	33.4%	25	2.5%
<子供の年齢>														
満2歳	119	100.0%	---		10	8.4%	32	26.9%	35	29.4%	40	33.6%	2	1.7%
満3歳	192	100.0%	1	0.5%	14	7.3%	50	26.0%	73	38.0%	51	26.6%	3	1.6%
満4歳	272	100.0%	1	0.4%	26	9.6%	64	23.5%	82	30.1%	93	34.2%	6	2.2%
満5歳	292	100.0%	1	0.3%	25	8.6%	62	21.2%	93	31.8%	101	34.6%	10	3.4%
満6歳	110	100.0%	---		6	5.5%	18	16.4%	38	34.5%	44	40.0%	4	3.6%
<性別>														
男	493	100.0%	2	0.4%	36	7.3%	124	25.2%	155	31.4%	167	33.9%	9	1.8%
女	492	100.0%	1	0.2%	45	9.1%	102	20.7%	166	33.7%	162	32.9%	16	3.3%
<カウプ指数>														
太りすぎ	50	100.0%	1	2.0%	8	16.0%	7	14.0%	16	32.0%	17	34.0%	1	2.0%
太りぎみ	161	100.0%	1	0.6%	18	11.2%	31	19.3%	56	34.8%	51	31.7%	4	2.5%
普通	574	100.0%	1	0.2%	43	7.5%	141	24.6%	188	32.8%	185	32.2%	16	2.8%
やせている	187	100.0%	---		11	5.9%	44	23.5%	59	31.6%	70	37.4%	3	1.6%
やせすぎ	13	100.0%	---		1	7.7%	3	23.1%	2	15.4%	6	46.2%	1	7.7%
<家族構成人数>														
2人	29	100.0%	---		2	6.9%	7	24.1%	8	27.6%	11	37.9%	1	3.4%
3人	233	100.0%	2	0.9%	26	11.2%	55	23.6%	80	34.3%	61	26.2%	9	3.9%
4人	429	100.0%	1	0.2%	42	9.8%	104	24.2%	132	30.8%	142	33.1%	8	1.9%
5人	196	100.0%	---		7	3.6%	41	20.9%	77	39.3%	68	34.7%	3	1.5%
6人	61	100.0%	---		2	3.3%	10	16.4%	13	21.3%	33	54.1%	3	4.9%
7人以上	37	100.0%	---		2	5.4%	9	24.3%	11	29.7%	14	37.8%	1	2.7%
<兄弟の数>														
なし	269	100.0%	1	0.4%	26	9.7%	65	24.2%	93	34.6%	71	26.4%	13	4.8%
1人	495	100.0%	2	0.4%	45	9.1%	122	24.6%	150	30.3%	168	33.9%	8	1.6%
2人	188	100.0%	---		7	3.7%	37	19.7%	74	39.4%	67	35.6%	3	1.6%
3人	31	100.0%	---		2	6.5%	2	6.5%	3	9.7%	23	74.2%	1	3.2%
4人以上	2	100.0%	---		1	50.0%	---		1	50.0%	---		---	

表NO.1-6 問2-6 子どもは何時頃に、家に帰るか

	総計		午後5時前		午後5時～午後5時30分		午後5時30分～午後6時		午後6時～午後6時30分		午後6時30分～午後7時		午後7時以降		未回答	
全体	985	100.0%	251	25.5%	206	20.9%	225	22.8%	162	16.4%	86	8.7%	30	3.0%	25	2.5%
<子供の年齢>																
満2歳	119	100.0%	27	22.7%	20	16.8%	31	26.1%	17	14.3%	17	14.3%	5	4.2%	2	1.7%
満3歳	192	100.0%	51	26.6%	43	22.4%	39	20.3%	31	16.1%	17	8.9%	7	3.6%	4	2.1%
満4歳	272	100.0%	73	26.8%	54	19.9%	64	23.5%	46	16.9%	21	7.7%	9	3.3%	5	1.8%
満5歳	292	100.0%	76	26.0%	59	20.2%	68	23.3%	49	16.8%	24	8.2%	6	2.1%	10	3.4%
満6歳	110	100.0%	24	21.8%	30	27.3%	23	20.9%	19	17.3%	7	6.4%	3	2.7%	4	3.6%
<性別>																
男	493	100.0%	125	25.4%	110	22.3%	112	22.7%	82	16.6%	41	8.3%	14	2.8%	9	1.8%
女	492	100.0%	126	25.6%	96	19.5%	113	23.0%	80	16.3%	45	9.1%	16	3.3%	16	3.3%
<カウプ指数>																
太りすぎ	50	100.0%	17	34.0%	10	20.0%	9	18.0%	7	14.0%	5	10.0%	1	2.0%	1	2.0%
太りぎみ	161	100.0%	41	25.5%	33	20.5%	38	23.6%	27	16.8%	10	6.2%	8	5.0%	4	2.5%
普通	574	100.0%	145	25.3%	119	20.7%	136	23.7%	92	16.0%	52	9.1%	14	2.4%	16	2.8%
やせている	187	100.0%	43	23.0%	43	23.0%	38	20.3%	35	18.7%	19	10.2%	6	3.2%	3	1.6%
やせすぎ	13	100.0%	5	38.5%	1	7.7%	4	30.8%	1	7.7%	---		1	7.7%	1	7.7%
<家族構成人数>																
2人	29	100.0%	9	31.0%	3	10.3%	3	10.3%	5	17.2%	7	24.1%	1	3.4%	1	3.4%
3人	233	100.0%	39	16.7%	48	20.6%	56	24.0%	33	14.2%	33	14.2%	14	6.0%	10	4.3%
4人	429	100.0%	103	24.0%	105	24.5%	98	22.8%	79	18.4%	25	5.8%	11	2.6%	8	1.9%
5人	196	100.0%	65	33.2%	28	14.3%	48	24.5%	33	16.8%	16	8.2%	3	1.5%	3	1.5%
6人	61	100.0%	25	41.0%	11	18.0%	10	16.4%	8	13.1%	4	6.6%	1	1.6%	2	3.3%
7人以上	37	100.0%	10	27.0%	11	29.7%	10	27.0%	4	10.8%	1	2.7%	---		1	2.7%
<兄弟の数>																
なし	269	100.0%	53	19.7%	50	18.6%	57	21.2%	41	15.2%	39	14.5%	15	5.6%	14	5.2%
1人	495	100.0%	133	26.9%	116	23.4%	112	22.6%	86	17.4%	28	5.7%	12	2.4%	8	1.6%
2人	188	100.0%	52	27.7%	32	17.0%	53	28.2%	31	16.5%	14	7.4%	3	1.6%	3	1.6%
3人	31	100.0%	12	38.7%	8	25.8%	2	6.5%	4	12.9%	5	16.1%	---		---	
4人以上	2	100.0%	1	50.0%	---		1	50.0%	---		---		---		---	

表NO.1-7 問2-7 土・日曜日と平日では、起床・就寝時刻、生活リズムが異なるか

	総計	土・日曜日と平日の生活リズムに変わらない	土・日曜日の生活リズムは、平日とかなり異なる	土・日は遅起きすることが多い	土・日曜日は、朝食の欠食が多い	未回答	
全体	3083	100.0%	964 31.3%	377 12.2%	267 8.7%	21 0.7%	1454 47.2%
<子供の年齢>							
満2歳	364	100.0%	80 22.0%	17 4.7%	35 9.6%	2 0.5%	230 63.2%
満3歳	591	100.0%	131 22.2%	41 6.9%	56 9.5%	5 0.8%	358 60.6%
満4歳	843	100.0%	256 30.4%	108 12.8%	74 8.8%	5 0.6%	400 47.4%
満5歳	916	100.0%	341 37.2%	142 15.5%	77 8.4%	8 0.9%	348 38.0%
満6歳	369	100.0%	156 42.3%	69 18.7%	25 6.8%	1 0.3%	118 32.0%
<性別>							
男	1536	100.0%	446 29.0%	223 14.5%	126 8.2%	7 0.5%	734 47.8%
女	1547	100.0%	518 33.5%	154 10.0%	141 9.1%	14 0.9%	720 46.5%
<カウプ指数>							
太りすぎ	152	100.0%	47 30.9%	17 11.2%	11 7.2%	1 0.7%	76 50.0%
太りすぎ	502	100.0%	162 32.3%	50 10.0%	39 7.8%	5 1.0%	246 49.0%
普通	1797	100.0%	548 30.5%	219 12.2%	157 8.7%	11 0.6%	862 48.0%
やせている	593	100.0%	196 33.1%	84 14.2%	57 9.6%	4 0.7%	252 42.5%
やせすぎ	39	100.0%	11 28.2%	7 17.9%	3 7.7%	---	18 46.2%
<家族構成人数>							
2人	93	100.0%	24 25.8%	13 14.0%	10 10.8%	2 2.2%	44 47.3%
3人	718	100.0%	197 27.4%	65 9.1%	72 10.0%	6 0.8%	378 52.6%
4人	1356	100.0%	457 33.7%	188 13.9%	109 8.0%	8 0.6%	594 43.8%
5人	610	100.0%	199 32.6%	74 12.1%	49 8.0%	2 0.3%	286 46.9%
6人	188	100.0%	51 27.1%	27 14.4%	16 8.5%	2 1.1%	92 48.9%
7人以上	118	100.0%	36 30.5%	10 8.5%	11 9.3%	1 0.8%	60 50.8%
<兄弟の数>							
なし	834	100.0%	239 28.7%	82 9.8%	81 9.7%	8 1.0%	424 50.8%
1人	1553	100.0%	499 32.1%	210 13.5%	130 8.4%	10 0.6%	704 45.3%
2人	594	100.0%	194 32.7%	78 13.1%	50 8.4%	2 0.3%	270 45.5%
3人	96	100.0%	30 31.3%	7 7.3%	6 6.3%	1 1.0%	52 54.2%
4人以上	6	100.0%	2 33.3%	---	---	---	4 66.7%

表NO.1-8 問2-8 子どもは何か習い事やスポーツ教室などに通っているか

	総計		習い事		スポーツ教室など		未回答	
全体	1027	100.0%	172	16.7%	128	12.5%	727	70.8%
<子供の年齢>								
満2歳	119	100.0%	3 2.5%		1 0.8%		115	96.6%
満3歳	193	100.0%	8 4.1%		6 3.1%		179	92.7%
満4歳	282	100.0%	42 14.9%		40 14.2%		200	70.9%
満5歳	309	100.0%	78 25.2%		57 18.4%		174	56.3%
満6歳	124	100.0%	41 33.1%		24 19.4%		59	47.6%
<性別>								
男	511	100.0%	65 12.7%		79 15.5%		367	71.8%
女	516	100.0%	107 20.7%		49 9.5%		360	69.8%
<カウプ指数>								
太りすぎ	50	100.0%	7 14.0%		5 10.0%		38	76.0%
太りすぎ	167	100.0%	28 16.8%		16 9.6%		123	73.7%
普通	598	100.0%	93 15.6%		74 12.4%		431	72.1%
やせている	199	100.0%	42 21.1%		31 15.6%		126	63.3%
やせすぎ	13	100.0%	2 15.4%		2 15.4%		9	69.2%
<家族構成人数>								
2人	31	100.0%	5 16.1%		4 12.9%		22	71.0%
3人	237	100.0%	32 13.5%		16 6.8%		189	79.7%
4人	454	100.0%	89 19.6%		68 15.0%		297	65.4%
5人	204	100.0%	33 16.2%		28 13.7%		143	70.1%
6人	62	100.0%	7 11.3%		9 14.5%		46	74.2%
7人以上	39	100.0%	6 15.4%		3 7.7%		30	76.9%
<兄弟の数>								
なし	277	100.0%	43 15.5%		22 7.9%		212	76.5%
1人	518	100.0%	90 17.4%		76 14.7%		352	68.0%
2人	199	100.0%	35 17.6%		29 14.6%		135	67.8%
3人	31	100.0%	4 12.9%		1 3.2%		26	83.9%
4人以上	2	100.0%	---		---		2	100.0%

表NO.1-9 問2-9 子どもは天気の良い休日には、外でどのくらい遊ぶか

	総計		外では遊ばない		10分程度		30分程度		1時間程度		1時間以上		未回答	
全体	985	100.0%	27	2.7%	11	1.1%	174	17.7%	318	32.3%	431	43.8%	24	2.4%
<子供の年齢>														
満2歳	119	100.0%	4	3.4%	3	2.5%	30	25.2%	37	31.1%	43	36.1%	2	1.7%
満3歳	192	100.0%	2	1.0%	---	---	49	25.5%	68	35.4%	70	36.5%	3	1.6%
満4歳	272	100.0%	5	1.8%	5	1.8%	38	14.0%	97	35.7%	122	44.9%	5	1.8%
満5歳	292	100.0%	12	4.1%	1	0.3%	44	15.1%	83	28.4%	142	48.6%	10	3.4%
満6歳	110	100.0%	4	3.6%	2	1.8%	13	11.8%	33	30.0%	54	49.1%	4	3.6%
<性別>														
男	493	100.0%	11	2.2%	5	1.0%	83	16.8%	144	29.2%	241	48.9%	9	1.8%
女	492	100.0%	16	3.3%	6	1.2%	91	18.5%	174	35.4%	190	38.6%	15	3.0%
<カウプ指数>														
太りすぎ	50	100.0%	---	---	---	---	11	22.0%	16	32.0%	22	44.0%	1	2.0%
太りすぎみ	161	100.0%	5	3.1%	---	---	23	14.3%	54	33.5%	75	46.6%	4	2.5%
普通	574	100.0%	14	2.4%	9	1.6%	111	19.3%	174	30.3%	251	43.7%	15	2.6%
やせている	187	100.0%	8	4.3%	2	1.1%	27	14.4%	70	37.4%	77	41.2%	3	1.6%
やせすぎ	13	100.0%	---	---	---	---	2	15.4%	4	30.8%	6	46.2%	1	7.7%
<家族構成人数>														
2人	29	100.0%	---	---	1	3.4%	10	34.5%	10	34.5%	7	24.1%	1	3.4%
3人	233	100.0%	7	3.0%	2	0.9%	41	17.6%	84	36.1%	90	38.6%	9	3.9%
4人	429	100.0%	15	3.5%	6	1.4%	66	15.4%	135	31.5%	199	46.4%	8	1.9%
5人	196	100.0%	5	2.6%	---	---	36	18.4%	60	30.6%	92	46.9%	3	1.5%
6人	61	100.0%	---	---	1	1.6%	14	23.0%	22	36.1%	22	36.1%	2	3.3%
7人以上	37	100.0%	---	---	1	2.7%	7	18.9%	7	18.9%	21	56.8%	1	2.7%
<兄弟の数>														
なし	269	100.0%	8	3.0%	4	1.5%	55	20.4%	96	35.7%	93	34.6%	13	4.8%
1人	495	100.0%	14	2.8%	5	1.0%	78	15.8%	162	32.7%	228	46.1%	8	1.6%
2人	188	100.0%	4	2.1%	1	0.5%	36	19.1%	50	26.6%	94	50.0%	3	1.6%
3人	31	100.0%	1	3.2%	1	3.2%	5	16.1%	9	29.0%	15	48.4%	---	---
4人以上	2	100.0%	---	---	---	---	---	---	1	50.0%	1	50.0%	---	---

表NO.1-10 問2-10 平日、子どもと過ごす時間（寝ている時間を除く）はどのくらいか

	総計		3時間未満		3~4時間		5~6時間		7時間以上		未回答	
全体	985	100.0%	86	8.7%	393	39.9%	408	41.4%	66	6.7%	32	3.2%
<子供の年齢>												
満2歳	119	100.0%	7	5.9%	54	45.4%	49	41.2%	6	5.0%	3	2.5%
満3歳	192	100.0%	17	8.9%	82	42.7%	81	42.2%	7	3.6%	5	2.6%
満4歳	272	100.0%	22	8.1%	106	39.0%	117	43.0%	21	7.7%	6	2.2%
満5歳	292	100.0%	31	10.6%	107	36.6%	115	39.4%	25	8.6%	14	4.8%
満6歳	110	100.0%	9	8.2%	44	40.0%	46	41.8%	7	6.4%	4	3.6%
<性別>												
男	493	100.0%	37	7.5%	204	41.4%	202	41.0%	30	6.1%	20	4.1%
女	492	100.0%	49	10.0%	189	38.4%	206	41.9%	36	7.3%	12	2.4%
<カウプ指数>												
太りすぎ	50	100.0%	4	8.0%	20	40.0%	23	46.0%	1	2.0%	2	4.0%
太りすぎみ	161	100.0%	19	11.8%	54	33.5%	70	43.5%	15	9.3%	3	1.9%
普通	574	100.0%	48	8.4%	236	41.1%	230	40.1%	40	7.0%	20	3.5%
やせている	187	100.0%	12	6.4%	81	43.3%	79	42.2%	9	4.8%	6	3.2%
やせすぎ	13	100.0%	3	23.1%	2	15.4%	6	46.2%	1	7.7%	1	7.7%
<家族構成人数>												
2人	29	100.0%	4	13.8%	9	31.0%	12	41.4%	3	10.3%	1	3.4%
3人	233	100.0%	25	10.7%	95	40.8%	94	40.3%	10	4.3%	9	3.9%
4人	429	100.0%	32	7.5%	177	41.3%	178	41.5%	30	7.0%	12	2.8%
5人	196	100.0%	18	9.2%	81	41.3%	80	40.8%	11	5.6%	6	3.1%
6人	61	100.0%	3	4.9%	18	29.5%	27	44.3%	9	14.8%	4	6.6%
7人以上	37	100.0%	4	10.8%	13	35.1%	17	45.9%	3	8.1%	---	---
<兄弟の数>												
なし	269	100.0%	29	10.8%	105	39.0%	110	40.9%	14	5.2%	11	4.1%
1人	495	100.0%	38	7.7%	200	40.4%	206	41.6%	38	7.7%	13	2.6%
2人	188	100.0%	15	8.0%	76	40.4%	79	42.0%	11	5.9%	7	3.7%
3人	31	100.0%	4	12.9%	12	38.7%	11	35.5%	3	9.7%	1	3.2%
4人以上	2	100.0%	---	---	---	---	2	100.0%	---	---	---	---

表NO.1-11 問3-1 家ではいつ歯を磨くか

	総計		起床後		食後		寝る前		その他		家では 歯磨きをしない		未回答	
全体	1448	100.0%	118	8.1%	476	32.9%	782	54.0%	39	2.7%	2	0.1%	31	2.1%
<子供の年齢>														
満2歳	166	100.0%	9	5.4%	54	32.5%	92	55.4%	7	4.2%	1	0.6%	3	1.8%
満3歳	260	100.0%	17	6.5%	71	27.3%	158	60.8%	7	2.7%	1	0.4%	6	2.3%
満4歳	401	100.0%	31	7.7%	139	34.7%	218	54.4%	8	2.0%	---	---	5	1.2%
満5歳	446	100.0%	39	8.7%	148	33.2%	231	51.8%	15	3.4%	---	---	13	2.9%
満6歳	175	100.0%	22	12.6%	64	36.6%	83	47.4%	2	1.1%	---	---	4	2.3%
<性別>														
男	723	100.0%	56	7.7%	232	32.1%	393	54.4%	22	3.0%	2	0.3%	18	2.5%
女	725	100.0%	62	8.6%	244	33.7%	389	53.7%	17	2.3%	---	---	13	1.8%
<カウプ指数>														
太りすぎ	72	100.0%	6	8.3%	25	34.7%	38	52.8%	1	1.4%	---	---	2	2.8%
太りすぎみ	237	100.0%	17	7.2%	76	32.1%	138	58.2%	3	1.3%	---	---	3	1.3%
普通	848	100.0%	71	8.4%	272	32.1%	457	53.9%	27	3.2%	2	0.2%	19	2.2%
やせている	270	100.0%	21	7.8%	98	36.3%	139	51.5%	6	2.2%	---	---	6	2.2%
やせすぎ	21	100.0%	3	14.3%	5	23.8%	10	47.6%	2	9.5%	---	---	1	4.8%
<家族構成人数>														
2人	44	100.0%	3	6.8%	13	29.5%	25	56.8%	2	4.5%	---	---	1	2.3%
3人	355	100.0%	25	7.0%	119	33.5%	191	53.8%	10	2.8%	1	0.3%	9	2.5%
4人	620	100.0%	55	8.9%	201	32.4%	339	54.7%	14	2.3%	---	---	11	1.8%
5人	278	100.0%	25	9.0%	92	33.1%	147	52.9%	8	2.9%	---	---	6	2.2%
6人	98	100.0%	7	7.1%	34	34.7%	49	50.0%	3	3.1%	1	1.0%	4	4.1%
7人以上	53	100.0%	3	5.7%	17	32.1%	31	58.5%	2	3.8%	---	---	---	---
<兄弟の数>														
なし	400	100.0%	26	6.5%	127	31.8%	222	55.5%	13	3.3%	1	0.3%	11	2.8%
1人	730	100.0%	54	7.4%	253	34.7%	395	54.1%	16	2.2%	---	---	12	1.6%
2人	265	100.0%	30	11.3%	82	30.9%	139	52.5%	6	2.3%	1	0.4%	7	2.6%
3人	50	100.0%	7	14.0%	13	26.0%	25	50.0%	4	8.0%	---	---	1	2.0%
4人以上	3	100.0%	1	33.3%	1	33.3%	1	33.3%	---	---	---	---	---	---

表NO.1-12 問3-2 排便時間

	総計		起床後		朝食後		昼食後		おやつ後		夕食後		決まっていない		その他		未回答	
全体	1279	100.0%	81	6.3%	302	23.6%	31	2.4%	21	1.6%	295	23.1%	470	36.7%	47	3.7%	32	2.5%
<子供の年齢>																		
満2歳	163	100.0%	8	4.9%	38	23.3%	2	1.2%	3	1.8%	47	28.8%	57	35.0%	5	3.1%	3	1.8%
満3歳	250	100.0%	18	7.2%	44	17.6%	5	2.0%	8	3.2%	58	23.2%	100	40.0%	12	4.8%	5	2.0%
満4歳	358	100.0%	24	6.7%	82	22.9%	12	3.4%	6	1.7%	85	23.7%	131	36.6%	11	3.1%	7	2.0%
満5歳	367	100.0%	20	5.4%	93	25.3%	9	2.5%	3	0.8%	78	21.3%	137	37.3%	14	3.8%	13	3.5%
満6歳	141	100.0%	11	7.8%	45	31.9%	3	2.1%	1	0.7%	27	19.1%	45	31.9%	5	3.5%	4	2.8%
<性別>																		
男	649	100.0%	38	5.9%	174	26.8%	10	1.5%	9	1.4%	168	25.9%	211	32.5%	20	3.1%	19	2.9%
女	630	100.0%	43	6.8%	128	20.3%	21	3.3%	12	1.9%	127	20.2%	259	41.1%	27	4.3%	13	2.1%
<カウプ指数>																		
太りすぎ	70	100.0%	8	11.4%	18	25.7%	2	2.9%	---	---	22	31.4%	16	22.9%	2	2.9%	2	2.9%
太りすぎみ	218	100.0%	12	5.5%	55	25.2%	5	2.3%	6	2.8%	50	22.9%	77	35.3%	10	4.6%	3	1.4%
普通	729	100.0%	45	6.2%	166	22.8%	17	2.3%	11	1.5%	166	22.8%	281	38.5%	23	3.2%	20	2.7%
やせている	246	100.0%	16	6.5%	60	24.4%	6	2.4%	4	1.6%	53	21.5%	89	36.2%	12	4.9%	6	2.4%
やせすぎ	16	100.0%	---	---	3	18.8%	1	6.3%	---	---	4	25.0%	7	43.8%	---	---	1	6.3%
<家族構成人数>																		
2人	41	100.0%	6	14.6%	8	19.5%	1	2.4%	---	---	11	26.8%	13	31.7%	1	2.4%	1	2.4%
3人	304	100.0%	14	4.6%	75	24.7%	6	2.0%	7	2.3%	63	20.7%	121	39.8%	10	3.3%	8	2.6%
4人	557	100.0%	33	5.9%	128	23.0%	17	3.1%	10	1.8%	133	23.9%	205	36.8%	18	3.2%	13	2.3%
5人	252	100.0%	17	6.7%	67	26.6%	4	1.6%	4	1.6%	67	26.6%	77	30.6%	10	4.0%	6	2.4%
6人	79	100.0%	6	7.6%	18	22.8%	2	2.5%	---	---	11	13.9%	33	41.8%	5	6.3%	4	5.1%
7人以上	46	100.0%	5	10.9%	6	13.0%	1	2.2%	---	---	10	21.7%	21	45.7%	3	6.5%	---	---
<兄弟の数>																		
なし	359	100.0%	24	6.7%	74	20.6%	10	2.8%	8	2.2%	81	22.6%	140	39.0%	12	3.3%	10	2.8%
1人	645	100.0%	42	6.5%	157	24.3%	19	2.9%	12	1.9%	139	21.6%	234	36.3%	28	4.3%	14	2.2%
2人	234	100.0%	11	4.7%	62	26.5%	2	0.9%	1	0.4%	67	28.6%	78	33.3%	6	2.6%	7	3.0%
3人	39	100.0%	4	10.3%	9	23.1%	---	---	---	---	7	17.9%	17	43.6%	1	2.6%	1	2.6%
4人以上	2	100.0%	---	---	---	---	---	---	---	1	50.0%	1	50.0%	---	---	---	---	---

表NO.1-13 問4-1 朝食は、多くの場合、誰と一緒に食べるか

	総計		家族全員で		家族の一部と		子ども達だけで		一人で		食べない		その他		未回答	
全体	985	100.0%	291	29.5%	545	55.3%	88	8.9%	26	2.6%	1	0.1%	3	0.3%	31	3.1%
<子供の年齢>																
満2歳	119	100.0%	37	31.1%	68	57.1%	7	5.9%	4	3.4%	---	---	---	---	3	2.5%
満3歳	192	100.0%	59	30.7%	107	55.7%	13	6.8%	8	4.2%	---	---	---	---	5	2.6%
満4歳	272	100.0%	85	31.3%	147	54.0%	28	10.3%	6	2.2%	---	1	0.4%	1	5	1.8%
満5歳	292	100.0%	75	25.7%	167	57.2%	30	10.3%	5	1.7%	1	0.3%	1	0.3%	13	4.5%
満6歳	110	100.0%	35	31.8%	56	50.9%	10	9.1%	3	2.7%	---	1	0.9%	1	5	4.5%
<性別>																
男	493	100.0%	156	31.6%	263	53.3%	47	9.5%	7	1.4%	---	---	2	0.4%	18	3.7%
女	492	100.0%	135	27.4%	282	57.3%	41	8.3%	19	3.9%	1	0.2%	1	0.2%	13	2.6%
<カウプ指数>																
太りすぎ	50	100.0%	12	24.0%	30	60.0%	5	10.0%	1	2.0%	---	---	---	---	2	4.0%
太りすぎみ	161	100.0%	47	29.2%	91	56.5%	15	9.3%	5	3.1%	---	---	---	---	3	1.9%
普通	574	100.0%	173	30.1%	318	55.4%	46	8.0%	17	3.0%	1	0.2%	1	0.2%	18	3.1%
やせている	187	100.0%	57	30.5%	101	54.0%	19	10.2%	2	1.1%	---	2	1.1%	2	6	3.2%
やせすぎ	13	100.0%	2	15.4%	5	38.5%	3	23.1%	1	7.7%	---	---	---	---	2	15.4%
<家族構成人数>																
2人	29	100.0%	22	75.9%	2	6.9%	---	---	3	10.3%	1	3.4%	---	---	1	3.4%
3人	233	100.0%	76	32.6%	134	57.5%	3	1.3%	12	5.2%	---	---	---	---	8	3.4%
4人	429	100.0%	133	31.0%	226	52.7%	48	11.2%	8	1.9%	---	2	0.5%	2	12	2.8%
5人	196	100.0%	49	25.0%	105	53.6%	33	16.8%	2	1.0%	---	1	0.5%	1	6	3.1%
6人	61	100.0%	8	13.1%	47	77.0%	1	1.6%	1	1.6%	---	---	---	---	4	6.6%
7人以上	37	100.0%	3	8.1%	31	83.8%	3	8.1%	---	---	---	---	---	---	---	---
<兄弟の数>																
なし	269	100.0%	86	32.0%	152	56.5%	1	0.4%	19	7.1%	1	0.4%	---	---	10	3.7%
1人	495	100.0%	154	31.1%	266	53.7%	54	10.9%	5	1.0%	---	---	3	0.6%	13	2.6%
2人	188	100.0%	46	24.5%	103	54.8%	31	16.5%	1	0.5%	---	---	---	---	7	3.7%
3人	31	100.0%	5	16.1%	22	71.0%	2	6.5%	1	3.2%	---	---	---	---	1	3.2%
4人以上	2	100.0%	---	---	2	100.0%	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---

表NO.1-14 問4-2 夕食は、多くの場合、誰と一緒に食べるか

	総計		家族全員で		家族の一部と		子ども達だけで		一人で		食べない		その他		未回答	
全体	985	100.0%	485	49.2%	443	45.0%	18	1.8%	1	0.1%	---	---	8	0.8%	30	3.0%
<子供の年齢>																
満2歳	119	100.0%	56	47.1%	57	47.9%	3	2.5%	---	---	---	---	---	---	3	2.5%
満3歳	192	100.0%	93	48.4%	87	45.3%	3	1.6%	1	0.5%	---	3	1.6%	3	5	2.6%
満4歳	272	100.0%	145	53.3%	118	43.4%	4	1.5%	---	---	---	---	---	---	5	1.8%
満5歳	292	100.0%	133	45.5%	138	47.3%	5	1.7%	---	---	---	3	1.0%	3	13	4.5%
満6歳	110	100.0%	58	52.7%	43	39.1%	3	2.7%	---	---	---	2	1.8%	2	4	3.6%
<性別>																
男	493	100.0%	236	47.9%	227	46.0%	8	1.6%	1	0.2%	---	---	3	0.6%	18	3.7%
女	492	100.0%	249	50.6%	216	43.9%	10	2.0%	---	---	---	---	5	1.0%	12	2.4%
<カウプ指数>																
太りすぎ	50	100.0%	23	46.0%	23	46.0%	1	2.0%	---	---	---	---	1	2.0%	2	4.0%
太りすぎみ	161	100.0%	76	47.2%	74	46.0%	4	2.5%	---	---	---	---	4	2.5%	3	1.9%
普通	574	100.0%	287	50.0%	258	44.9%	10	1.7%	---	---	---	---	1	0.2%	18	3.1%
やせている	187	100.0%	94	50.3%	81	43.3%	3	1.6%	1	0.5%	---	---	2	1.1%	6	3.2%
やせすぎ	13	100.0%	5	38.5%	7	53.8%	---	---	---	---	---	---	---	---	1	7.7%
<家族構成人数>																
2人	29	100.0%	24	82.8%	2	6.9%	---	---	---	---	---	---	2	6.9%	1	3.4%
3人	233	100.0%	121	51.9%	102	43.8%	---	---	1	0.4%	---	---	1	0.4%	8	3.4%
4人	429	100.0%	203	47.3%	202	47.1%	8	1.9%	---	---	---	---	5	1.2%	11	2.6%
5人	196	100.0%	94	48.0%	90	45.9%	6	3.1%	---	---	---	---	---	---	6	3.1%
6人	61	100.0%	28	45.9%	27	44.3%	2	3.3%	---	---	---	---	---	---	4	6.6%
7人以上	37	100.0%	15	40.5%	20	54.1%	2	5.4%	---	---	---	---	---	---	---	---
<兄弟の数>																
なし	269	100.0%	138	51.3%	117	43.5%	---	---	1	0.4%	---	---	3	1.1%	10	3.7%
1人	495	100.0%	241	48.7%	224	45.3%	13	2.6%	---	---	---	---	5	1.0%	12	2.4%
2人	188	100.0%	90	47.9%	87	46.3%	4	2.1%	---	---	---	---	---	---	7	3.7%
3人	31	100.0%	16	51.6%	13	41.9%	1	3.2%	---	---	---	---	---	---	1	3.2%
4人以上	2	100.0%	---	---	2	100.0%	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---

表NO.1-15 問4-3-1 朝食の主食はどのようなものか①

	総計		ご飯		ふりかけご飯		おにぎり		カレーライス		具入りご飯		お茶漬け	
全体	1185	100.0%	335	28.3%	135	11.4%	185	15.6%	8	0.7%	17	1.4%	21	1.8%
<子供の年齢>														
満2歳	139	100.0%	43	30.9%	13	9.4%	18	12.9%	---		3	2.2%	1	0.7%
満3歳	234	100.0%	71	30.3%	32	13.7%	35	15.0%	3	1.3%	6	2.6%	4	1.7%
満4歳	316	100.0%	92	29.1%	40	12.7%	44	13.9%	1	0.3%	4	1.3%	3	0.9%
満5歳	353	100.0%	87	24.6%	38	10.8%	62	17.6%	3	0.8%	1	0.3%	9	2.5%
満6歳	143	100.0%	42	29.4%	12	8.4%	26	18.2%	1	0.7%	3	2.1%	4	2.8%
<性別>														
男	588	100.0%	170	28.9%	78	13.3%	85	14.5%	2	0.3%	6	1.0%	10	1.7%
女	597	100.0%	165	27.6%	57	9.5%	100	16.8%	6	1.0%	11	1.8%	11	1.8%
<カウプ指数>														
太りすぎ	55	100.0%	20	36.4%	7	12.7%	6	10.9%	1	1.8%	2	3.6%	2	3.6%
太りすぎみ	188	100.0%	53	28.2%	21	11.2%	38	20.2%	2	1.1%	1	0.5%	1	0.5%
普通	703	100.0%	200	28.4%	82	11.7%	107	15.2%	4	0.6%	11	1.6%	12	1.7%
やせている	224	100.0%	59	26.3%	25	11.2%	33	14.7%	1	0.4%	3	1.3%	6	2.7%
やせすぎ	15	100.0%	3	20.0%	---		1	6.7%	---		---		---	
<家族構成人数>														
2人	36	100.0%	15	41.7%	4	11.1%	4	11.1%	---		1	2.8%	1	2.8%
3人	263	100.0%	79	30.0%	25	9.5%	31	11.8%	1	0.4%	5	1.9%	6	2.3%
4人	519	100.0%	128	24.7%	58	11.2%	95	18.3%	2	0.4%	8	1.5%	5	1.0%
5人	247	100.0%	76	30.8%	33	13.4%	39	15.8%	3	1.2%	1	0.4%	6	2.4%
6人	69	100.0%	23	33.3%	8	11.6%	9	13.0%	---		---		1	1.4%
7人以上	51	100.0%	14	27.5%	7	13.7%	7	13.7%	2	3.9%	2	3.9%	2	3.9%
<兄弟の数>														
なし	312	100.0%	90	28.8%	29	9.3%	42	13.5%	1	0.3%	7	2.2%	6	1.9%
1人	603	100.0%	164	27.2%	73	12.1%	104	17.2%	2	0.3%	9	1.5%	10	1.7%
2人	231	100.0%	71	30.7%	29	12.6%	36	15.6%	5	2.2%	1	0.4%	4	1.7%
3人	37	100.0%	9	24.3%	4	10.8%	3	8.1%	---		---		1	2.7%
4人以上	2	100.0%	1	50.0%	---		---		---		---		---	

表NO.1-15 問4-3-1 朝食の主食はどのようなものか②

	総計		ぞうすい		もち		うどん		ラーメン		スパゲッティ		パン	
全体	1185	100.0%	1	0.1%	4	0.3%	6	0.5%	3	0.3%	3	0.3%	375	31.6%
<子供の年齢>														
満2歳	139	100.0%	---		---		---		---		---		53	38.1%
満3歳	234	100.0%	---		2	0.9%	2	0.9%		0.0%	1	0.4%	69	29.5%
満4歳	316	100.0%	---		1	0.3%	---		1	0.3%	2	0.6%	107	33.9%
満5歳	353	100.0%	---		---		3	0.8%	1	0.3%	---		108	30.6%
満6歳	143	100.0%	1	0.7%	1	0.7%	1	0.7%	1	0.7%	---		38	26.6%
<性別>														
男	588	100.0%	1	0.2%	1	0.2%	4	0.7%	3	0.5%	2	0.3%	177	30.1%
女	597	100.0%	---		3	0.5%	2	0.3%	---		1	0.2%	198	33.2%
<カウプ指数>														
太りすぎ	55	100.0%	---		---		---		---		---		14	25.5%
太りすぎみ	188	100.0%	---		---		2	1.1%	---		---		61	32.4%
普通	703	100.0%	1	0.1%	2	0.3%	3	0.4%	3	0.4%	2	0.3%	215	30.6%
やせている	224	100.0%	---		2	0.9%	1	0.4%	---		1	0.4%	76	33.9%
やせすぎ	15	100.0%	---		---		---		---		---		9	60.0%
<家族構成人数>														
2人	36	100.0%	---		---		---		---		---		8	22.2%
3人	263	100.0%	---		1	0.4%	---		---		---		95	36.1%
4人	519	100.0%	---		2	0.4%	1	0.2%	1	0.2%	1	0.2%	174	33.5%
5人	247	100.0%	1	0.4%	1	0.4%	4	1.6%	2	0.8%	1	0.4%	63	25.5%
6人	69	100.0%	---		---		---		---		1	1.4%	20	29.0%
7人以上	51	100.0%	---		---		1	2.0%	---		---		15	29.4%
<兄弟の数>														
なし	312	100.0%	---		1	0.3%	1	0.3%	1	0.3%	---		109	34.9%
1人	603	100.0%	1	0.2%	2	0.3%	2	0.3%	1	0.2%	2	0.3%	187	31.0%
2人	231	100.0%	---		1	0.4%	3	1.3%	1	0.4%	1	0.4%	62	26.8%
3人	37	100.0%	---		---		---		---		---		16	43.2%
4人以上	2	100.0%	---		---		---		---		---		1	50.0%

表NO.1-15 問4-3-1 朝食の主食はどのようなものか③

	総計		サンドイッチ		ホットケーキ		肉まん		その他		主食は食べなかった		未回答	
全体	1185	100.0%	21	1.8%	14	1.2%	3	0.3%	22	1.9%	2	0.2%	30	2.5%
<子供の年齢>														
満2歳	139	100.0%	3	2.2%	1	0.7%			1	0.7%			3	2.2%
満3歳	234	100.0%							3	1.3%	1	0.4%	5	2.1%
満4歳	316	100.0%	7	2.2%	4	1.3%	1	0.3%	4	1.3%			5	1.6%
満5歳	353	100.0%	9	2.5%	6	1.7%	1	0.3%	11	3.1%	1	0.3%	13	3.7%
満6歳	143	100.0%	2	1.4%	3	2.1%	1	0.7%	3	2.1%			4	2.8%
<性別>														
男	588	100.0%	10	1.7%	9	1.5%	2	0.3%	11	1.9%			17	2.9%
女	597	100.0%	11	1.8%	5	0.8%	1	0.2%	11	1.8%	2	0.3%	13	2.2%
<カウプ指数>														
太りすぎ	55	100.0%	1	1.8%									2	3.6%
太りすぎみ	188	100.0%	2	1.1%			2	1.1%	2	1.1%			3	1.6%
普通	703	100.0%	15	2.1%	12	1.7%	1	0.1%	13	1.8%	2	0.3%	18	2.6%
やせている	224	100.0%	2	0.9%	2	0.9%			7	3.1%			6	2.7%
やせすぎ	15	100.0%	1	6.7%									1	6.7%
<家族構成人数>														
2人	36	100.0%									2	5.6%	1	2.8%
3人	263	100.0%	6	2.3%	2	0.8%			3	1.1%			9	3.4%
4人	519	100.0%	11	2.1%	9	1.7%			13	2.5%			11	2.1%
5人	247	100.0%	2	0.8%	3	1.2%	3	1.2%	4	1.6%			5	2.0%
6人	69	100.0%	1	1.4%					2	2.9%			4	5.8%
7人以上	51	100.0%	1	2.0%										
<兄弟の数>														
なし	312	100.0%	7	2.2%	1	0.3%			4	1.3%	2	0.6%	11	3.5%
1人	603	100.0%	11	1.8%	10	1.7%	1	0.2%	12	2.0%			12	2.0%
2人	231	100.0%	2	0.9%	3	1.3%	2	0.9%	4	1.7%			6	2.6%
3人	37	100.0%	1	2.7%					2	5.4%			1	2.7%
4人以上	2	100.0%												

表NO.1-16 問4-3-2 朝食の主菜はどのようなものか①

	総計		焼魚		煮魚		さしみ		魚のムニエル		魚のフライ・天ぷら		焼肉		ハンバーグ	
全体	1437	100.0%	82	5.7%	8	0.6%	1	0.1%	2	0.1%	5	0.3%	4	0.3%	14	1.0%
<子供の年齢>																
満2歳	172	100.0%	13	7.6%							3	1.7%			6	3.5%
満3歳	293	100.0%	14	4.8%	1	0.3%			1	0.3%	1	0.3%			2	0.7%
満4歳	390	100.0%	21	5.4%	1	0.3%					1	0.3%			4	1.0%
満5歳	422	100.0%	23	5.5%	6	1.4%							2	0.5%	1	0.2%
満6歳	160	100.0%	11	6.9%			1	0.6%	1	0.6%			2	1.3%	1	0.6%
<性別>																
男	727	100.0%	51	7.0%	4	0.6%	1	0.1%	2	0.3%	3	0.4%	2	0.3%	12	1.7%
女	710	100.0%	31	4.4%	4	0.6%					2	0.3%	2	0.3%	2	0.3%
<カウプ指数>																
太りすぎ	72	100.0%	3	4.2%							1	1.4%				
太りすぎみ	252	100.0%	14	5.6%											1	0.4%
普通	827	100.0%	47	5.7%	7	0.8%	1	0.1%	2	0.2%	3	0.4%	3	0.4%	10	1.2%
やせている	264	100.0%	16	6.1%	1	0.4%							1	0.4%	3	1.1%
やせすぎ	22	100.0%	2	9.1%							1	4.5%				
<家族構成人数>																
2人	41	100.0%	2	4.9%											1	2.4%
3人	336	100.0%	15	4.5%	1	0.3%			1	0.3%	2	0.6%			3	0.9%
4人	616	100.0%	39	6.3%	4	0.6%					2	0.3%	3	0.5%	7	1.1%
5人	300	100.0%	17	5.7%	3	1.0%	1	0.3%			1	0.3%	1	0.3%	3	1.0%
6人	89	100.0%	4	4.5%												
7人以上	55	100.0%	5	9.1%					1	1.8%						
<兄弟の数>																
なし	377	100.0%	17	4.5%	3	0.8%			1	0.3%	3	0.8%			5	1.3%
1人	735	100.0%	50	6.8%	2	0.3%	1	0.1%	1	0.1%	2	0.3%	4	0.5%	6	0.8%
2人	280	100.0%	15	5.4%	3	1.1%									3	1.1%
3人	43	100.0%														
4人以上	2	100.0%														

表NO.1-16 問4-3-2 朝食の主菜はどのようなものか②

	総計		肉団子		肉のフライ・唐揚げ		ハム・ウインナー		生玉子		卵焼き		ゆで卵	
全体	1437	100.0%	24	1.7%	11	0.8%	350	24.4%	38	2.6%	332	23.1%	34	2.4%
<子供の年齢>														
満2歳	172	100.0%	4	2.3%	3	1.7%	33	19.2%	4	2.3%	41	23.8%	5	2.9%
満3歳	293	100.0%	3	1.0%	1	0.3%	80	27.3%	9	3.1%	63	21.5%	9	3.1%
満4歳	390	100.0%	7	1.8%	2	0.5%	94	24.1%	6	1.5%	91	23.3%	11	2.8%
満5歳	422	100.0%	9	2.1%	2	0.5%	106	25.1%	14	3.3%	91	21.6%	4	0.9%
満6歳	160	100.0%	1	0.6%	3	1.9%	37	23.1%	5	3.1%	46	28.8%	5	3.1%
<性別>														
男	727	100.0%	14	1.9%	4	0.6%	183	25.2%	13	1.8%	163	22.4%	19	2.6%
女	710	100.0%	10	1.4%	7	1.0%	167	23.5%	25	3.5%	169	23.8%	15	2.1%
<カウプ指数>														
太りすぎ	72	100.0%	---	---	---	---	17	23.6%	4	5.6%	13	18.1%	1	1.4%
太りぎみ	252	100.0%	5	2.0%	2	0.8%	70	27.8%	5	2.0%	67	26.6%	8	3.2%
普通	827	100.0%	17	2.1%	8	1.0%	183	22.1%	26	3.1%	188	22.7%	20	2.4%
やせている	264	100.0%	2	0.8%	---	---	75	28.4%	3	1.1%	60	22.7%	5	1.9%
やせすぎ	22	100.0%	---	---	1	4.5%	5	22.7%	---	---	4	18.2%	---	---
<家族構成人数>														
2人	41	100.0%	---	---	---	---	10	24.4%	1	2.4%	9	22.0%	1	2.4%
3人	336	100.0%	5	1.5%	4	1.2%	78	23.2%	8	2.4%	80	23.8%	6	1.8%
4人	616	100.0%	5	0.8%	2	0.3%	161	26.1%	15	2.4%	126	20.5%	21	3.4%
5人	300	100.0%	9	3.0%	4	1.3%	66	22.0%	10	3.3%	82	27.3%	3	1.0%
6人	89	100.0%	2	2.2%	1	1.1%	24	27.0%	3	3.4%	20	22.5%	3	3.4%
7人以上	55	100.0%	3	5.5%	---	---	11	20.0%	1	1.8%	15	27.3%	---	---
<兄弟の数>														
なし	377	100.0%	4	1.1%	4	1.1%	87	23.1%	9	2.4%	83	22.0%	8	2.1%
1人	735	100.0%	9	1.2%	4	0.5%	188	25.6%	21	2.9%	162	22.0%	24	3.3%
2人	280	100.0%	9	3.2%	3	1.1%	67	23.9%	6	2.1%	77	27.5%	1	0.4%
3人	43	100.0%	2	4.7%	---	---	8	18.6%	2	4.7%	9	20.9%	1	2.3%
4人以上	2	100.0%	---	---	---	---	---	---	---	---	1	50.0%	---	---

表NO.1-16 問4-3-2 朝食の主菜はどのようなものか③

	総計		豆腐料理		納豆		五目豆		その他		主菜は食べなかった		未回答	
全体	1437	100.0%	11	0.8%	167	11.6%	5	0.3%	61	4.2%	244	17.0%	44	3.1%
<子供の年齢>														
満2歳	172	100.0%	1	0.6%	21	12.2%	1	0.6%	8	4.7%	25	14.5%	4	2.3%
満3歳	293	100.0%	1	0.3%	47	16.0%	1	0.3%	12	4.1%	40	13.7%	8	2.7%
満4歳	390	100.0%	4	1.0%	46	11.8%	1	0.3%	18	4.6%	74	19.0%	9	2.3%
満5歳	422	100.0%	5	1.2%	36	8.5%	2	0.5%	16	3.8%	87	20.6%	18	4.3%
満6歳	160	100.0%	---	---	17	10.6%	---	---	7	4.4%	18	11.3%	5	3.1%
<性別>														
男	727	100.0%	4	0.6%	88	12.1%	3	0.4%	27	3.7%	110	15.1%	24	3.3%
女	710	100.0%	7	1.0%	79	11.1%	2	0.3%	34	4.8%	134	18.9%	20	2.8%
<カウプ指数>														
太りすぎ	72	100.0%	2	2.8%	13	18.1%	---	---	5	6.9%	11	15.3%	2	2.8%
太りぎみ	252	100.0%	2	0.8%	26	10.3%	3	1.2%	13	5.2%	31	12.3%	5	2.0%
普通	827	100.0%	4	0.5%	97	11.7%	2	0.2%	31	3.7%	151	18.3%	27	3.3%
やせている	264	100.0%	3	1.1%	28	10.6%	---	---	10	3.8%	48	18.2%	9	3.4%
やせすぎ	22	100.0%	---	---	3	13.6%	---	---	2	9.1%	3	13.6%	1	4.5%
<家族構成人数>														
2人	41	100.0%	---	---	7	17.1%	---	---	1	2.4%	8	19.5%	1	2.4%
3人	336	100.0%	1	0.3%	45	13.4%	---	---	19	5.7%	58	17.3%	10	3.0%
4人	616	100.0%	7	1.1%	66	10.7%	5	0.8%	21	3.4%	113	18.3%	19	3.1%
5人	300	100.0%	3	1.0%	34	11.3%	---	---	14	4.7%	40	13.3%	9	3.0%
6人	89	100.0%	---	---	11	12.4%	---	---	3	3.4%	13	14.6%	5	5.6%
7人以上	55	100.0%	---	---	4	7.3%	---	---	3	5.5%	12	21.8%	---	---
<兄弟の数>														
なし	377	100.0%	1	0.3%	48	12.7%	---	---	21	5.6%	73	19.4%	10	2.7%
1人	735	100.0%	7	1.0%	85	11.6%	5	0.7%	26	3.5%	116	15.8%	22	3.0%
2人	280	100.0%	3	1.1%	29	10.4%	---	---	11	3.9%	43	15.4%	10	3.6%
3人	43	100.0%	---	---	5	11.6%	---	---	3	7.0%	11	25.6%	2	4.7%
4人以上	2	100.0%	---	---	---	---	---	---	---	---	1	50.0%	---	---

表NO.1-17 問4-3-3 朝食の副菜（野菜料理）はどのようなものか①

	総計		生野菜・サラダ		ゆで野菜		和え物		野菜の煮物		野菜のフライ・天ぷら	
全体	1027	100.0%	173	16.8%	66	6.4%	23	2.2%	50	4.9%	2	0.2%
<子供の年齢>												
満2歳	129	100.0%	26	20.2%	10	7.8%	2	1.6%	8	6.2%	---	
満3歳	200	100.0%	33	16.5%	11	5.5%	6	3.0%	3	1.5%	2	1.0%
満4歳	276	100.0%	42	15.2%	18	6.5%	8	2.9%	11	4.0%	---	
満5歳	308	100.0%	52	16.9%	22	7.1%	5	1.6%	22	7.1%	---	
満6歳	114	100.0%	20	17.5%	5	4.4%	2	1.8%	6	5.3%	---	
<性別>												
男	512	100.0%	74	14.5%	37	7.2%	13	2.5%	22	4.3%	1	0.2%
女	515	100.0%	99	19.2%	29	5.6%	10	1.9%	28	5.4%	1	0.2%
<カウプ指数>												
太りすぎ	51	100.0%	8	15.7%	3	5.9%	4	7.8%	2	3.9%	---	
太りぎみ	164	100.0%	25	15.2%	10	6.1%	6	3.7%	6	3.7%	---	
普通	605	100.0%	95	15.7%	38	6.3%	9	1.5%	36	6.0%	2	0.3%
やせている	192	100.0%	42	21.9%	14	7.3%	4	2.1%	6	3.1%	---	
やせすぎ	15	100.0%	3	20.0%	1	6.7%	---	---	---	---	---	
<家族構成人数>												
2人	31	100.0%	9	29.0%	1	3.2%	3	9.7%	1	3.2%	---	
3人	245	100.0%	40	16.3%	21	8.6%	6	2.4%	13	5.3%	---	
4人	441	100.0%	77	17.5%	27	6.1%	8	1.8%	17	3.9%	1	0.2%
5人	204	100.0%	35	17.2%	11	5.4%	2	1.0%	9	4.4%	1	0.5%
6人	66	100.0%	9	13.6%	4	6.1%	2	3.0%	6	9.1%	---	
7人以上	40	100.0%	3	7.5%	2	5.0%	2	5.0%	4	10.0%	---	
<兄弟の数>												
なし	285	100.0%	53	18.6%	22	7.7%	7	2.5%	16	5.6%		0.0%
1人	511	100.0%	81	15.9%	32	6.3%	12	2.3%	24	4.7%	2	0.4%
2人	196	100.0%	32	16.3%	10	5.1%	4	2.0%	10	5.1%		0.0%
3人	33	100.0%	6	18.2%	2	6.1%	---	---	---	---		
4人以上	2	100.0%	1	50.0%	---	---	---	---	---	---		

表NO.1-17 問4-3-3 朝食の副菜（野菜料理）はどのようなものか②

	総計		野菜炒め		その他		副菜は 食べなかった		未回答	
全体	1027	100.0%	48	4.7%	27	2.6%	583	56.8%	55	5.4%
<子供の年齢>										
満2歳	129	100.0%	8	6.2%	7	5.4%	61	47.3%	7	5.4%
満3歳	200	100.0%	11	5.5%	3	1.5%	119	59.5%	12	6.0%
満4歳	276	100.0%	13	4.7%	4	1.4%	167	60.5%	13	4.7%
満5歳	308	100.0%	11	3.6%	7	2.3%	173	56.2%	16	5.2%
満6歳	114	100.0%	5	4.4%	6	5.3%	63	55.3%	7	6.1%
<性別>										
男	512	100.0%	23	4.5%	11	2.1%	308	60.2%	23	4.5%
女	515	100.0%	25	4.9%	16	3.1%	275	53.4%	32	6.2%
<カウプ指数>										
太りすぎ	51	100.0%	2	3.9%	3	5.9%	24	47.1%	5	9.8%
太りぎみ	164	100.0%	8	4.9%	2	1.2%	100	61.0%	7	4.3%
普通	605	100.0%	30	5.0%	13	2.1%	347	57.4%	35	5.8%
やせている	192	100.0%	4	2.1%	8	4.2%	106	55.2%	8	4.2%
やせすぎ	15	100.0%	4	26.7%	1	6.7%	6	40.0%	---	
<家族構成人数>										
2人	31	100.0%	---	---	1	3.2%	14	45.2%	2	6.5%
3人	245	100.0%	11	4.5%	9	3.7%	130	53.1%	15	6.1%
4人	441	100.0%	16	3.6%	9	2.0%	268	60.8%	18	4.1%
5人	204	100.0%	13	6.4%	8	3.9%	112	54.9%	13	6.4%
6人	66	100.0%	4	6.1%	---	---	37	56.1%	4	6.1%
7人以上	40	100.0%	4	10.0%	---	---	22	55.0%	3	7.5%
<兄弟の数>										
なし	285	100.0%	13	4.6%	11	3.9%	145	50.9%	18	6.3%
1人	511	100.0%	21	4.1%	11	2.2%	308	60.3%	20	3.9%
2人	196	100.0%	13	6.6%	5	2.6%	110	56.1%	12	6.1%
3人	33	100.0%	1	3.0%	---	---	19	57.6%	5	15.2%
4人以上	2	100.0%	---	---	---	---	1	50.0%	---	

表NO.1-18 問4-3-4 朝食の汁物はどうなものか

	総計		みそ汁		すまし汁		スープ		その他		汁は食べなかった		未回答	
全体	998	100.0%	367	36.8%	5	0.5%	77	7.7%	5	0.5%	492	49.3%	52	5.2%
<子供の年齢>														
満2歳	121	100.0%	43	35.5%	---		11	9.1%	2	1.7%	58	47.9%	7	5.8%
満3歳	192	100.0%	78	40.6%	---		12	6.3%	---		90	46.9%	12	6.3%
満4歳	273	100.0%	97	35.5%	2	0.7%	16	5.9%	1	0.4%	148	54.2%	9	3.3%
満5歳	296	100.0%	109	36.8%	2	0.7%	22	7.4%	2	0.7%	146	49.3%	15	5.1%
満6歳	116	100.0%	40	34.5%	1	0.9%	16	13.8%	---		50	43.1%	9	7.8%
<性別>														
男	500	100.0%	191	38.2%	2	0.4%	38	7.6%	1	0.2%	247	49.4%	21	4.2%
女	498	100.0%	176	35.3%	3	0.6%	39	7.8%	4	0.8%	245	49.2%	31	6.2%
<カウプ指数>														
太りすぎ	50	100.0%	23	46.0%	---		3	6.0%	---		23	46.0%	1	2.0%
太りぎみ	162	100.0%	62	38.3%	2	1.2%	11	6.8%	1	0.6%	81	50.0%	5	3.1%
普通	584	100.0%	220	37.7%	3	0.5%	50	8.6%	2	0.3%	276	47.3%	33	5.7%
やせている	188	100.0%	59	31.4%	---		11	5.9%	2	1.1%	105	55.9%	11	5.9%
やせすぎ	14	100.0%	3	21.4%	---		2	14.3%	---		7	50.0%	2	14.3%
<家族構成人数>														
2人	29	100.0%	12	41.4%	1	3.4%	3	10.3%	---		12	41.4%	1	3.4%
3人	237	100.0%	78	32.9%	---		23	9.7%	1	0.4%	118	49.8%	17	7.2%
4人	432	100.0%	145	33.6%	1	0.2%	32	7.4%	2	0.5%	231	53.5%	21	4.9%
5人	200	100.0%	82	41.0%	3	1.5%	13	6.5%	2	1.0%	90	45.0%	10	5.0%
6人	62	100.0%	33	53.2%	---		4	6.5%	---		23	37.1%	2	3.2%
7人以上	38	100.0%	17	44.7%	---		2	5.3%	---		18	47.4%	1	2.6%
<兄弟の数>														
なし	272	100.0%	89	32.7%	1	0.4%	21	7.7%	1	0.4%	140	51.5%	20	7.4%
1人	502	100.0%	192	38.2%	2	0.4%	41	8.2%	1	0.2%	247	49.2%	19	3.8%
2人	191	100.0%	73	38.2%	2	1.0%	12	6.3%	3	1.6%	92	48.2%	9	4.7%
3人	31	100.0%	12	38.7%	---		3	9.7%	---		12	38.7%	4	12.9%
4人以上	2	100.0%	1	50.0%	---		---	---	---		1	50.0%	---	---

表NO.1-19 問4-3-5 朝食に、飲料・菓子・果物を食べたか①

	総計		牛乳		乳酸菌飲料		ヨーグルト		チーズ		お茶		ジュース	
全体	1620	100.0%	422	26.0%	96	5.9%	236	14.6%	53	3.3%	317	19.6%	90	5.6%
<子供の年齢>														
満2歳	229	100.0%	60	26.2%	11	4.8%	35	15.3%	10	4.4%	44	19.2%	14	6.1%
満3歳	295	100.0%	83	28.1%	13	4.4%	41	13.9%	10	3.4%	49	16.6%	24	8.1%
満4歳	438	100.0%	109	24.9%	34	7.8%	69	15.8%	10	2.3%	91	20.8%	28	6.4%
満5歳	470	100.0%	124	26.4%	29	6.2%	60	12.8%	16	3.4%	99	21.1%	17	3.6%
満6歳	188	100.0%	46	24.5%	9	4.8%	31	16.5%	7	3.7%	34	18.1%	7	3.7%
<性別>														
男	821	100.0%	224	27.3%	49	6.0%	133	16.2%	23	2.8%	148	18.0%	41	5.0%
女	799	100.0%	198	24.8%	47	5.9%	103	12.9%	30	3.8%	169	21.2%	49	6.1%
<カウプ指数>														
太りすぎ	74	100.0%	19	25.7%	4	5.4%	13	17.6%	1	1.4%	18	24.3%	4	5.4%
太りぎみ	263	100.0%	67	25.5%	17	6.5%	36	13.7%	7	2.7%	53	20.2%	10	3.8%
普通	953	100.0%	243	25.5%	56	5.9%	136	14.3%	40	4.2%	184	19.3%	58	6.1%
やせている	304	100.0%	88	28.9%	18	5.9%	46	15.1%	4	1.3%	58	19.1%	15	4.9%
やせすぎ	26	100.0%	5	19.2%	1	3.8%	5	19.2%	1	3.8%	4	15.4%	3	11.5%
<家族構成人数>														
2人	46	100.0%	12	26.1%	2	4.3%	9	19.6%	2	4.3%	6	13.0%	1	2.2%
3人	400	100.0%	103	25.8%	22	5.5%	57	14.3%	19	4.8%	74	18.5%	20	5.0%
4人	721	100.0%	191	26.5%	47	6.5%	108	15.0%	19	2.6%	140	19.4%	38	5.3%
5人	302	100.0%	82	27.2%	16	5.3%	40	13.2%	7	2.3%	66	21.9%	17	5.6%
6人	90	100.0%	23	25.6%	4	4.4%	12	13.3%	3	3.3%	19	21.1%	7	7.8%
7人以上	61	100.0%	11	18.0%	5	8.2%	10	16.4%	3	4.9%	12	19.7%	7	11.5%
<兄弟の数>														
なし	453	100.0%	114	25.2%	28	6.2%	69	15.2%	18	4.0%	79	17.4%	23	5.1%
1人	824	100.0%	217	26.3%	49	5.9%	120	14.6%	23	2.8%	167	20.3%	44	5.3%
2人	293	100.0%	76	25.9%	18	6.1%	41	14.0%	9	3.1%	63	21.5%	18	6.1%
3人	48	100.0%	14	29.2%	1	2.1%	6	12.5%	3	6.3%	8	16.7%	4	8.3%
4人以上	2	100.0%	1	50.0%	---		---	---	---		---	---	1	50.0%

表NO.1-19 問4-3-5 朝食に、飲料・菓子・果物を食べたか②

	総計		コーヒー・ 紅茶・ココア		その他の飲料		菓子		果物		飲み物・ 菓子・果物は 食べなかった		未回答	
全体	1620	100.0%	20	1.2%	60	3.7%	12	0.7%	272	16.8%	24	1.5%	18	1.1%
<子供の年齢>														
満2歳	229	100.0%	2	0.9%	3	1.3%	2	0.9%	44	19.2%	1	0.4%	3	1.3%
満3歳	295	100.0%	5	1.7%	15	5.1%	2	0.7%	43	14.6%	5	1.7%	5	1.7%
満4歳	438	100.0%	2	0.5%	17	3.9%	3	0.7%	69	15.8%	5	1.1%	1	0.2%
満5歳	470	100.0%	6	1.3%	17	3.6%	4	0.9%	81	17.2%	12	2.6%	5	1.1%
満6歳	188	100.0%	5	2.7%	8	4.3%	1	0.5%	35	18.6%	1	0.5%	4	2.1%
<性別>														
男	821	100.0%	15	1.8%	33	4.0%	4	0.5%	132	16.1%	14	1.7%	5	0.6%
女	799	100.0%	5	0.6%	27	3.4%	8	1.0%	140	17.5%	10	1.3%	13	1.6%
<カウプ指数>														
太りすぎ	74	100.0%	---	---	1	1.4%	---	---	14	18.9%	---	---	---	---
太りすぎみ	263	100.0%	1	0.4%	6	2.3%	5	1.9%	53	20.2%	5	1.9%	3	1.1%
普通	953	100.0%	13	1.4%	39	4.1%	5	0.5%	152	15.9%	16	1.7%	11	1.2%
やせている	304	100.0%	5	1.6%	13	4.3%	2	0.7%	48	15.8%	3	1.0%	4	1.3%
やせすぎ	26	100.0%	1	3.8%	1	3.8%	---	---	5	19.2%	---	---	---	---
<家族構成人数>														
2人	46	100.0%	---	---	2	4.3%	---	---	11	23.9%	---	---	1	2.2%
3人	400	100.0%	5	1.3%	17	4.3%	3	0.8%	64	16.0%	7	1.8%	9	2.3%
4人	721	100.0%	6	0.8%	28	3.9%	7	1.0%	127	17.6%	6	0.8%	4	0.6%
5人	302	100.0%	7	2.3%	7	2.3%	2	0.7%	51	16.9%	5	1.7%	2	0.7%
6人	90	100.0%	2	2.2%	3	3.3%	---	---	11	12.2%	5	5.6%	1	1.1%
7人以上	61	100.0%	---	---	3	4.9%	---	---	8	13.1%	1	1.6%	1	1.6%
<兄弟の数>														
なし	453	100.0%	5	1.1%	18	4.0%	3	0.7%	78	17.2%	7	1.5%	11	2.4%
1人	824	100.0%	7	0.8%	36	4.4%	8	1.0%	138	16.7%	11	1.3%	4	0.5%
2人	293	100.0%	6	2.0%	6	2.0%	---	---	49	16.7%	6	2.0%	1	0.3%
3人	48	100.0%	2	4.2%	---	---	1	2.1%	7	14.6%	---	---	2	4.2%
4人以上	2	100.0%	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---

表NO.1-20 問4-4-1 夕食の主食はどのようなものか①

	総計		ご飯		ふりかけご飯		おにぎり		カレーライス		具入りご飯		お茶漬け	
全体	1107	100.0%	776	70.1%	73	6.6%	21	1.9%	67	6.1%	35	3.2%	9	0.8%
<子供の年齢>														
満2歳	136	100.0%	89	65.4%	11	8.1%	3	2.2%	7	5.1%	7	5.1%	1	0.7%
満3歳	213	100.0%	147	69.0%	16	7.5%	3	1.4%	14	6.6%	7	3.3%	2	0.9%
満4歳	289	100.0%	214	74.0%	16	5.5%	6	2.1%	15	5.2%	8	2.8%	---	---
満5歳	331	100.0%	232	70.1%	24	7.3%	7	2.1%	25	7.6%	8	2.4%	2	0.6%
満6歳	138	100.0%	94	68.1%	6	4.3%	2	1.4%	6	4.3%	5	3.6%	4	2.9%
<性別>														
男	554	100.0%	389	70.2%	40	7.2%	8	1.4%	34	6.1%	20	3.6%	6	1.1%
女	553	100.0%	387	70.0%	33	6.0%	13	2.4%	33	6.0%	15	2.7%	3	0.5%
<カウプ指数>														
太りすぎ	53	100.0%	37	69.8%	3	5.7%	---	---	6	11.3%	3	5.7%	---	---
太りすぎみ	176	100.0%	133	75.6%	7	4.0%	4	2.3%	11	6.3%	2	1.1%	2	1.1%
普通	641	100.0%	449	70.0%	48	7.5%	10	1.6%	37	5.8%	19	3.0%	5	0.8%
やせている	222	100.0%	146	65.8%	14	6.3%	6	2.7%	13	5.9%	10	4.5%	2	0.9%
やせすぎ	15	100.0%	11	73.3%	1	6.7%	1	6.7%	---	0.0%	1	6.7%	---	---
<家族構成人数>														
2人	39	100.0%	20	51.3%	3	7.7%	1	2.6%	6	15.4%	1	2.6%	---	---
3人	255	100.0%	172	67.5%	22	8.6%	7	2.7%	11	4.3%	10	3.9%	2	0.8%
4人	468	100.0%	343	73.3%	32	6.8%	7	1.5%	27	5.8%	16	3.4%	1	0.2%
5人	233	100.0%	164	70.4%	10	4.3%	6	2.6%	12	5.2%	6	2.6%	4	1.7%
6人	65	100.0%	48	73.8%	2	3.1%	---	---	7	10.8%	---	---	---	---
7人以上	47	100.0%	29	61.7%	4	8.5%	---	---	4	8.5%	2	4.3%	2	4.3%
<兄弟の数>														
なし	294	100.0%	193	65.6%	25	8.5%	9	3.1%	18	6.1%	12	4.1%	1	0.3%
1人	565	100.0%	400	70.8%	40	7.1%	7	1.2%	32	5.7%	17	3.0%	7	1.2%
2人	211	100.0%	163	77.3%	8	3.8%	5	2.4%	10	4.7%	4	1.9%	1	0.5%
3人	35	100.0%	18	51.4%	---	---	---	---	7	20.0%	2	5.7%	---	---
4人以上	2	100.0%	2	100.0%	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---

表NO.1-20 問4-4-1 夕食の主食はどのようなものか②

	総計		ぞうすい		もち		うどん		ラーメン		スパゲッティ		パン	
全体	1107	100.0%	4	0.4%	1	0.1%	25	2.3%	14	1.3%	27	2.4%	7	0.6%
<子供の年齢>														
満2歳	136	100.0%	1	0.7%	---	---	5	3.7%	1	0.7%	3	2.2%	1	0.7%
満3歳	213	100.0%	---	---	---	---	3	1.4%	5	2.3%	5	2.3%	4	1.9%
満4歳	289	100.0%	1	0.3%	---	---	7	2.4%	4	1.4%	6	2.1%	1	0.3%
満5歳	331	100.0%	1	0.3%	---	---	6	1.8%	1	0.3%	10	3.0%	---	---
満6歳	138	100.0%	1	0.7%	1	0.7%	4	2.9%	3	2.2%	3	2.2%	1	0.7%
<性別>														
男	554	100.0%	2	0.4%	1	0.2%	13	2.3%	5	0.9%	14	2.5%	2	0.4%
女	553	100.0%	2	0.4%	---	---	12	2.2%	9	1.6%	13	2.4%	5	0.9%
<カウプ指数>														
太りすぎ	53	100.0%	1	1.9%	---	---	2	3.8%	1	1.9%	---	---	---	---
太りすぎみ	176	100.0%	1	0.6%	---	---	2	1.1%	2	1.1%	6	3.4%	---	---
普通	641	100.0%	1	0.2%	1	0.2%	14	2.2%	7	1.1%	11	1.7%	5	0.8%
やせている	222	100.0%	1	0.5%	---	---	7	3.2%	4	1.8%	10	4.5%	2	0.9%
やせすぎ	15	100.0%	---	---	---	---	---	0.0%	---	0.0%	---	0.0%	---	---
<家族構成人数>														
2人	39	100.0%	1	2.6%	---	---	3	7.7%	1	2.6%	2	5.1%	---	---
3人	255	100.0%	---	---	1	0.4%	5	2.0%	3	1.2%	7	2.7%	---	---
4人	468	100.0%	---	---	---	---	9	1.9%	3	0.6%	11	2.4%	3	0.6%
5人	233	100.0%	3	1.3%	---	---	5	2.1%	6	2.6%	4	1.7%	3	1.3%
6人	65	100.0%	---	---	---	---	2	3.1%	1	1.5%	1	1.5%	---	---
7人以上	47	100.0%	---	---	---	---	1	2.1%	---	---	2	4.3%	1	2.1%
<兄弟の数>														
なし	294	100.0%	1	0.3%	---	---	8	2.7%	4	1.4%	6	2.0%	---	---
1人	565	100.0%	1	0.2%	1	0.2%	11	1.9%	8	1.4%	17	3.0%	4	0.7%
2人	211	100.0%	2	0.9%	---	0.0%	4	1.9%	1	0.5%	4	1.9%	3	1.4%
3人	35	100.0%	---	---	---	---	2	5.7%	1	2.9%	---	---	---	---
4人以上	2	100.0%	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---

表NO.1-20 問4-4-1 夕食の主食はどのようなものか③

	総計		サンドイッチ		ホットケーキ		肉まん		その他		主食は 食べなかった		未回答	
全体	1107	100.0%	---	---	---	---	1	0.1%	28	2.5%	---	---	19	1.7%
<子供の年齢>														
満2歳	136	100.0%	---	---	---	---	---	---	4	2.9%	---	---	3	2.2%
満3歳	213	100.0%	---	---	---	---	---	---	1	0.5%	---	---	6	2.8%
満4歳	289	100.0%	---	---	---	---	---	---	9	3.1%	---	---	2	0.7%
満5歳	331	100.0%	---	---	---	---	---	---	10	3.0%	---	---	5	1.5%
満6歳	138	100.0%	---	---	---	---	1	0.7%	4	2.9%	---	---	3	2.2%
<性別>														
男	554	100.0%	---	---	---	---	1	0.2%	12	2.2%	---	---	7	1.3%
女	553	100.0%	---	---	---	---	---	---	16	2.9%	---	---	12	2.2%
<カウプ指数>														
太りすぎ	53	100.0%	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---
太りすぎみ	176	100.0%	---	---	---	---	---	---	4	2.3%	---	---	2	1.1%
普通	641	100.0%	---	---	---	---	1	0.2%	20	3.1%	---	---	13	2.0%
やせている	222	100.0%	---	---	---	---	---	---	3	1.4%	---	---	4	1.8%
やせすぎ	15	100.0%	---	---	---	---	---	---	1	6.7%	---	---	---	---
<家族構成人数>														
2人	39	100.0%	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	1	2.6%
3人	255	100.0%	---	---	---	---	---	---	7	2.7%	---	---	8	3.1%
4人	468	100.0%	---	---	---	---	---	---	11	2.4%	---	---	5	1.1%
5人	233	100.0%	---	---	---	---	1	0.4%	8	3.4%	---	---	1	0.4%
6人	65	100.0%	---	---	---	---	---	---	1	1.5%	---	---	3	4.6%
7人以上	47	100.0%	---	---	---	---	---	---	1	2.1%	---	---	1	2.1%
<兄弟の数>														
なし	294	100.0%	---	---	---	---	---	---	7	2.4%	---	---	10	3.4%
1人	565	100.0%	---	---	---	---	1	0.2%	14	2.5%	---	---	5	0.9%
2人	211	100.0%	---	---	---	---	---	---	5	2.4%	---	---	1	0.5%
3人	35	100.0%	---	---	---	---	---	---	2	5.7%	---	---	3	8.6%
4人以上	2	100.0%	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---

表NO.1-21 問4-4-2 夕食の主菜はどのようなものか①

	総計		焼魚		煮魚		さしみ		魚のムニエル		魚のフライ・天ぷら		焼肉		ハンバーグ	
全体	1425	100.0%	317	22.2%	86	6.0%	63	4.4%	16	1.1%	52	3.6%	110	7.7%	94	6.6%
<子供の年齢>																
満2歳	169	100.0%	40	23.7%	9	5.3%	5	3.0%	2	1.2%	6	3.6%	13	7.7%	8	4.7%
満3歳	287	100.0%	65	22.6%	21	7.3%	11	3.8%	2	0.7%	10	3.5%	19	6.6%	20	7.0%
満4歳	359	100.0%	79	22.0%	21	5.8%	14	3.9%	5	1.4%	13	3.6%	29	8.1%	20	5.6%
満5歳	427	100.0%	99	23.2%	25	5.9%	22	5.2%	6	1.4%	15	3.5%	29	6.8%	32	7.5%
満6歳	183	100.0%	34	18.6%	10	5.5%	11	6.0%	1	0.5%	8	4.4%	20	10.9%	14	7.7%
<性別>																
男	710	100.0%	161	22.7%	44	6.2%	35	4.9%	8	1.1%	24	3.4%	56	7.9%	49	6.9%
女	715	100.0%	156	21.8%	42	5.9%	28	3.9%	8	1.1%	28	3.9%	54	7.6%	45	6.3%
<カウプ指数>																
太りすぎ	78	100.0%	16	20.5%	5	6.4%	4	5.1%	1	1.3%	4	5.1%	4	5.1%	5	6.4%
太りすぎみ	229	100.0%	50	21.8%	12	5.2%	13	5.7%	1	0.4%	12	5.2%	14	6.1%	17	7.4%
普通	828	100.0%	193	23.3%	55	6.6%	35	4.2%	11	1.3%	25	3.0%	62	7.5%	56	6.8%
やせている	270	100.0%	55	20.4%	13	4.8%	10	3.7%	3	1.1%	11	4.1%	29	10.7%	14	5.2%
やせすぎ	20	100.0%	3	15.0%	1	5.0%	1	5.0%	---	---	---	---	1	5.0%	2	10.0%
<家族構成人数>																
2人	55	100.0%	12	21.8%	3	5.5%	2	3.6%	1	1.8%	2	3.6%	6	10.9%	1	1.8%
3人	325	100.0%	82	25.2%	18	5.5%	10	3.1%	1	0.3%	9	2.8%	26	8.0%	18	5.5%
4人	618	100.0%	128	20.7%	30	4.9%	26	4.2%	8	1.3%	22	3.6%	55	8.9%	41	6.6%
5人	281	100.0%	62	22.1%	26	9.3%	18	6.4%	3	1.1%	14	5.0%	16	5.7%	18	6.4%
6人	83	100.0%	20	24.1%	5	6.0%	2	2.4%	2	2.4%	3	3.6%	3	3.6%	8	9.6%
7人以上	63	100.0%	13	20.6%	4	6.3%	5	7.9%	1	1.6%	2	3.2%	4	6.3%	8	12.7%
<兄弟の数>																
なし	378	100.0%	93	24.6%	24	6.3%	13	3.4%	2	0.5%	11	2.9%	28	7.4%	20	5.3%
1人	738	100.0%	157	21.3%	36	4.9%	33	4.5%	10	1.4%	27	3.7%	62	8.4%	50	6.8%
2人	266	100.0%	57	21.4%	24	9.0%	16	6.0%	4	1.5%	12	4.5%	17	6.4%	20	7.5%
3人	41	100.0%	8	19.5%	2	4.9%	1	2.4%	---	---	2	4.9%	3	7.3%	4	9.8%
4人以上	2	100.0%	2	100.0%	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---

表NO.1-21 問4-4-2 夕食の主菜はどのようなものか②

	総計		肉団子		肉のフライ・唐揚げ		ハム・ウインナー		生玉子		卵焼き		ゆで卵	
全体	1425	100.0%	22	1.5%	123	8.6%	40	2.8%	6	0.4%	35	2.5%	16	1.1%
<子供の年齢>														
満2歳	169	100.0%	3	1.8%	12	7.1%	7	4.1%	1	0.6%	7	4.1%	---	---
満3歳	287	100.0%	2	0.7%	26	9.1%	9	3.1%	---	---	8	2.8%	6	2.1%
満4歳	359	100.0%	6	1.7%	33	9.2%	5	1.4%	1	0.3%	7	1.9%	2	0.6%
満5歳	427	100.0%	7	1.6%	38	8.9%	15	3.5%	2	0.5%	8	1.9%	6	1.4%
満6歳	183	100.0%	4	2.2%	14	7.7%	4	2.2%	2	1.1%	5	2.7%	2	1.1%
<性別>														
男	710	100.0%	12	1.7%	67	9.4%	15	2.1%	2	0.3%	16	2.3%	7	1.0%
女	715	100.0%	10	1.4%	56	7.8%	25	3.5%	4	0.6%	19	2.7%	9	1.3%
<カウプ指数>														
太りすぎ	78	100.0%	2	2.6%	7	9.0%	2	2.6%	---	---	3	3.8%	1	1.3%
太りすぎみ	229	100.0%	5	2.2%	21	9.2%	10	4.4%	---	---	4	1.7%	2	0.9%
普通	828	100.0%	12	1.4%	68	8.2%	20	2.4%	4	0.5%	21	2.5%	10	1.2%
やせている	270	100.0%	3	1.1%	26	9.6%	7	2.6%	2	0.7%	7	2.6%	3	1.1%
やせすぎ	20	100.0%	---	---	1	5.0%	1	5.0%	---	---	---	---	---	---
<家族構成人数>														
2人	55	100.0%	---	0.0%	3	5.5%	2	3.6%	---	0.0%	2	3.6%	---	0.0%
3人	325	100.0%	7	2.2%	22	6.8%	9	2.8%	2	0.6%	13	4.0%	4	1.2%
4人	618	100.0%	8	1.3%	60	9.7%	18	2.9%	3	0.5%	14	2.3%	6	1.0%
5人	281	100.0%	2	0.7%	28	10.0%	5	1.8%	---	0.0%	5	1.8%	4	1.4%
6人	83	100.0%	3	3.6%	6	7.2%	1	1.2%	---	0.0%	1	1.2%	---	0.0%
7人以上	63	100.0%	2	3.2%	4	6.3%	5	7.9%	1	1.6%	---	0.0%	2	3.2%
<兄弟の数>														
なし	378	100.0%	5	1.3%	27	7.1%	11	2.9%	2	0.5%	12	3.2%	3	0.8%
1人	738	100.0%	12	1.6%	71	9.6%	21	2.8%	4	0.5%	17	2.3%	9	1.2%
2人	266	100.0%	4	1.5%	24	9.0%	6	2.3%	---	---	5	1.9%	4	1.5%
3人	41	100.0%	1	2.4%	1	2.4%	2	4.9%	---	---	1	2.4%	---	---
4人以上	2	100.0%	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---

表NO.1-21 問4-4-2 夕食の主菜はどのようなものか③

	総計		豆腐料理		納豆		五目豆		その他		主菜は 食べなかった		未回答	
全体	1425	100.0%	112	7.9%	117	8.2%	3	0.2%	130	9.1%	50	3.5%	33	2.3%
<子供の年齢>														
満2歳	169	100.0%	13	7.7%	18	10.7%	---		17	10.1%	4	2.4%	4	2.4%
満3歳	287	100.0%	22	7.7%	23	8.0%	1	0.3%	25	8.7%	10	3.5%	7	2.4%
満4歳	359	100.0%	28	7.8%	29	8.1%	2	0.6%	42	11.7%	14	3.9%	9	2.5%
満5歳	427	100.0%	33	7.7%	32	7.5%	---		32	7.5%	17	4.0%	9	2.1%
満6歳	183	100.0%	16	8.7%	15	8.2%	---		14	7.7%	5	2.7%	4	2.2%
<性別>														
男	710	100.0%	53	7.5%	52	7.3%	1	0.1%	69	9.7%	24	3.4%	15	2.1%
女	715	100.0%	59	8.3%	65	9.1%	2	0.3%	61	8.5%	26	3.6%	18	2.5%
<カウプ指数>														
太りすぎ	78	100.0%	7	9.0%	6	7.7%	---		6	7.7%	5	6.4%	---	
太りぎみ	229	100.0%	19	8.3%	15	6.6%	---		22	9.6%	10	4.4%	2	0.9%
普通	828	100.0%	69	8.3%	65	7.9%	2	0.2%	74	8.9%	25	3.0%	21	2.5%
やせている	270	100.0%	14	5.2%	29	10.7%	1	0.4%	24	8.9%	9	3.3%	10	3.7%
やせすぎ	20	100.0%	3	15.0%	2	10.0%	---		4	20.0%	1	5.0%	---	
<家族構成人数>														
2人	55	100.0%	6	10.9%	4	7.3%		0.0%	7	12.7%	2	3.6%	2	3.6%
3人	325	100.0%	27	8.3%	27	8.3%		0.0%	29	8.9%	12	3.7%	9	2.8%
4人	618	100.0%	47	7.6%	60	9.7%	3	0.5%	56	9.1%	20	3.2%	13	2.1%
5人	281	100.0%	23	8.2%	18	5.7%		0.0%	28	10.0%	10	3.6%	3	1.1%
6人	83	100.0%	5	6.0%	9	10.8%		0.0%	7	8.4%	4	4.8%	4	4.8%
7人以上	63	100.0%	4	6.3%	1	1.6%		0.0%	3	4.8%	2	3.2%	2	3.2%
<兄弟の数>														
なし	378	100.0%	30	7.9%	32	8.5%	---		38	10.1%	15	4.0%	12	3.2%
1人	738	100.0%	59	8.0%	69	9.3%	3	0.4%	64	8.7%	22	3.0%	12	1.6%
2人	266	100.0%	22	8.3%	14	5.3%	---		25	9.4%	10	3.8%	2	0.8%
3人	41	100.0%	1	2.4%	2	4.9%	---		3	7.3%	3	7.3%	7	17.1%
4人以上	2	100.0%	---		---		---		---		---		---	

表NO.1-22 問4-4-3 夕食の副菜（野菜料理）はどのようなものか①

	総計		生野菜・サラダ		ゆで野菜		和え物		野菜の煮物		野菜のフライ・ 天ぷら	
全体	1237	100.0%	417	33.7%	130	10.5%	93	7.5%	244	19.7%	38	3.1%
<子供の年齢>												
満2歳	159	100.0%	38	23.9%	24	15.1%	14	8.8%	43	27.0%	4	2.5%
満3歳	236	100.0%	82	34.7%	25	10.6%	15	6.4%	41	17.4%	5	2.1%
満4歳	321	100.0%	114	35.5%	32	10.0%	24	7.5%	61	19.0%	6	1.9%
満5歳	377	100.0%	134	35.5%	36	9.5%	28	7.4%	73	19.4%	18	4.8%
満6歳	144	100.0%	49	34.0%	13	9.0%	12	8.3%	26	18.1%	5	3.5%
<性別>												
男	611	100.0%	209	34.2%	60	9.8%	52	8.5%	131	21.4%	14	2.3%
女	626	100.0%	208	33.2%	70	11.2%	41	6.5%	113	18.1%	24	3.8%
<カウプ指数>												
太りすぎ	60	100.0%	21	35.0%	6	10.0%	5	8.3%	12	20.0%	1	1.7%
太りぎみ	193	100.0%	62	32.1%	23	11.9%	10	5.2%	38	19.7%	11	5.7%
普通	726	100.0%	240	33.1%	75	10.3%	61	8.4%	146	20.1%	19	2.6%
やせている	240	100.0%	91	37.9%	21	8.8%	17	7.1%	47	19.6%	7	2.9%
やせすぎ	18	100.0%	3	16.7%	5	27.8%	---		1	5.6%	---	
<家族構成人数>												
2人	44	100.0%	12	27.3%	3	6.8%	4	9.1%	7	15.9%	1	2.3%
3人	302	100.0%	97	32.1%	50	16.6%	20	6.6%	53	17.5%	9	3.0%
4人	525	100.0%	187	35.6%	50	9.5%	38	7.2%	110	21.0%	10	1.9%
5人	244	100.0%	82	33.6%	18	7.4%	23	9.4%	50	20.5%	14	5.7%
6人	77	100.0%	27	35.1%	8	10.4%	4	5.2%	14	18.2%	2	2.6%
7人以上	45	100.0%	12	26.7%	1	2.2%	4	8.9%	10	22.2%	2	4.4%
<兄弟の数>												
なし	349	100.0%	104	29.8%	53	15.2%	28	8.0%	66	18.9%	7	2.0%
1人	612	100.0%	219	35.8%	55	9.0%	42	6.9%	129	21.1%	17	2.8%
2人	235	100.0%	82	34.9%	17	7.2%	21	8.9%	44	18.7%	12	5.1%
3人	39	100.0%	11	28.2%	5	12.8%	2	5.1%	5	12.8%	2	5.1%
4人以上	2	100.0%	1	50.0%	---		---		---		---	

表NO.1-22 問4-4-3 夕食の副菜（野菜料理）はどのようなものか②

	総計		野菜炒め		その他		副菜は 食べなかった		未回答	
全体	1237	100.0%	155	12.5%	50	4.0%	78	6.3%	32	2.6%
<子供の年齢>										
満2歳	159	100.0%	22	13.8%	6	3.8%	5	3.1%	3	1.9%
満3歳	236	100.0%	32	13.6%	5	2.1%	24	10.2%	7	3.0%
満4歳	321	100.0%	40	12.5%	14	4.4%	23	7.2%	7	2.2%
満5歳	377	100.0%	42	11.1%	16	4.2%	19	5.0%	11	2.9%
満6歳	144	100.0%	19	13.2%	9	6.3%	7	4.9%	4	2.8%
<性別>										
男	611	100.0%	64	10.5%	27	4.4%	39	6.4%	15	2.5%
女	626	100.0%	91	14.5%	23	3.7%	39	6.2%	17	2.7%
<カウプ指数>										
太りすぎ	60	100.0%	8	13.3%	3	5.0%	3	5.0%	1	1.7%
太りすぎみ	193	100.0%	29	15.0%	3	1.6%	13	6.7%	4	2.1%
普通	726	100.0%	88	12.1%	31	4.3%	45	6.2%	21	2.9%
やせている	240	100.0%	24	10.0%	12	5.0%	16	6.7%	5	2.1%
やせすぎ	18	100.0%	6	33.3%	1	5.6%	1	5.6%	1	5.6%
<家族構成人数>										
2人	44	100.0%	8	18.2%	4	9.1%	2	4.5%	3	6.8%
3人	302	100.0%	38	12.6%	12	4.0%	15	5.0%	8	2.6%
4人	525	100.0%	67	12.8%	18	3.4%	35	6.7%	10	1.9%
5人	244	100.0%	25	10.2%	11	4.5%	15	6.1%	6	2.5%
6人	77	100.0%	11	14.3%	3	3.9%	5	6.5%	3	3.9%
7人以上	45	100.0%	6	13.3%	2	4.4%	6	13.3%	2	4.4%
<兄弟の数>										
なし	349	100.0%	43	12.3%	17	4.9%	18	5.2%	13	3.7%
1人	612	100.0%	80	13.1%	21	3.4%	40	6.5%	9	1.5%
2人	235	100.0%	27	11.5%	10	4.3%	18	7.7%	4	1.7%
3人	39	100.0%	4	10.3%	2	5.1%	2	5.1%	6	15.4%
4人以上	2	100.0%	1	50.0%		0.0%	---	---	---	---

表NO.1-23 問4-4-4 夕食の汁物はどのようなものか

	総計		みそ汁		すまし汁		スープ		その他		汁は 食べなかった		未回答	
全体	1001	100.0%	542	54.1%	33	3.3%	94	9.4%	24	2.4%	263	26.3%	45	4.5%
<子供の年齢>														
満2歳	120	100.0%	65	54.2%	1	0.8%	16	13.3%	5	4.2%	28	23.3%	5	4.2%
満3歳	193	100.0%	108	56.0%	6	3.1%	14	7.3%	2	1.0%	53	27.5%	10	5.2%
満4歳	273	100.0%	142	52.0%	12	4.4%	20	7.3%	5	1.8%	85	31.1%	9	3.3%
満5歳	303	100.0%	170	56.1%	10	3.3%	31	10.2%	11	3.6%	66	21.8%	15	5.0%
満6歳	112	100.0%	57	50.9%	4	3.6%	13	11.6%	1	0.9%	31	27.7%	6	5.4%
<性別>														
男	501	100.0%	265	52.9%	18	3.6%	57	11.4%	10	2.0%	126	25.1%	25	5.0%
女	500	100.0%	277	55.4%	15	3.0%	37	7.4%	14	2.8%	137	27.4%	20	4.0%
<カウプ指数>														
太りすぎ	50	100.0%	28	56.0%		0.0%	6	12.0%	3	6.0%	12	24.0%	1	2.0%
太りすぎみ	163	100.0%	87	53.4%	4	2.5%	15	9.2%	4	2.5%	45	27.6%	8	4.9%
普通	586	100.0%	322	54.9%	27	4.6%	45	7.7%	12	2.0%	152	25.9%	28	4.8%
やせている	189	100.0%	98	51.9%	2	1.1%	27	14.3%	4	2.1%	50	26.5%	8	4.2%
やせすぎ	13	100.0%	7	53.8%	---	---	1	7.7%	1	7.7%	4	30.8%	---	---
<家族構成人数>														
2人	30	100.0%	12	40.0%	---	---	5	16.7%	1	3.3%	11	36.7%	1	3.3%
3人	236	100.0%	131	55.5%	6	2.5%	24	10.2%	5	2.1%	55	23.3%	15	6.4%
4人	436	100.0%	245	56.2%	12	2.8%	41	9.4%	11	2.5%	112	25.7%	15	3.4%
5人	200	100.0%	113	56.5%	7	3.5%	18	9.0%	3	1.5%	50	25.0%	9	4.5%
6人	61	100.0%	27	44.3%	6	9.8%	3	4.9%	3	4.9%	19	31.1%	3	4.9%
7人以上	38	100.0%	14	36.8%	2	5.3%	3	7.9%	1	2.6%	16	42.1%	2	5.3%
<兄弟の数>														
なし	272	100.0%	151	55.5%	5	1.8%	25	9.2%	7	2.6%	67	24.6%	17	6.3%
1人	504	100.0%	272	54.0%	21	4.2%	48	9.5%	13	2.6%	134	26.6%	16	3.2%
2人	192	100.0%	107	55.7%	6	3.1%	20	10.4%	2	1.0%	51	26.6%	6	3.1%
3人	31	100.0%	10	32.3%	1	3.2%	1	3.2%	2	6.5%	11	35.5%	6	19.4%
4人以上	2	100.0%	2	100.0%		0.0%	---	---	---	---	---	---	---	---

表NO.1-24 問4-4-5 夕食に、飲料・菓子・果物を食べたか①

	総計		牛乳		乳酸菌飲料		ヨーグルト		チーズ		お茶		ジュース	
全体	1363	100.0%	139	10.2%	32	2.3%	53	3.9%	15	1.1%	569	41.7%	76	5.6%
<子供の年齢>														
満2歳	178	100.0%	17	9.6%	8	4.5%	8	4.5%	2	1.1%	78	43.8%	8	4.5%
満3歳	265	100.0%	31	11.7%	4	1.5%	8	3.0%	6	2.3%	98	37.0%	21	7.9%
満4歳	368	100.0%	36	9.8%	8	2.2%	15	4.1%	3	0.8%	167	45.4%	17	4.6%
満5歳	395	100.0%	39	9.9%	10	2.5%	14	3.5%	2	0.5%	167	42.3%	20	5.1%
満6歳	157	100.0%	16	10.2%	2	1.3%	8	5.1%	2	1.3%	59	37.6%	10	6.4%
<性別>														
男	704	100.0%	83	11.8%	18	2.6%	33	4.7%	9	1.3%	275	39.1%	37	5.3%
女	659	100.0%	56	8.5%	14	2.1%	20	3.0%	6	0.9%	294	44.6%	39	5.9%
<カウプ指数>														
太りすぎ	64	100.0%	9	14.1%	---	---	3	4.7%	1	1.6%	28	43.8%	4	6.3%
太りすぎみ	211	100.0%	28	13.3%	6	2.8%	11	5.2%	2	0.9%	88	41.7%	15	7.1%
普通	815	100.0%	81	9.9%	20	2.5%	28	3.4%	9	1.1%	328	40.2%	44	5.4%
やせている	256	100.0%	19	7.4%	5	2.0%	11	4.3%	3	1.2%	116	45.3%	11	4.3%
やせすぎ	17	100.0%	2	11.8%	1	5.9%	---	---	---	---	9	52.9%	2	11.8%
<家族構成人数>														
2人	48	100.0%	3	6.3%	1	2.1%	3	6.3%	1	2.1%	17	35.4%	4	8.3%
3人	334	100.0%	27	8.1%	7	2.1%	14	4.2%	6	1.8%	143	42.8%	20	6.0%
4人	591	100.0%	60	10.2%	11	1.9%	22	3.7%	5	0.8%	258	43.7%	30	5.1%
5人	258	100.0%	35	13.6%	7	2.7%	8	3.1%	1	0.4%	100	38.8%	15	5.8%
6人	82	100.0%	10	12.2%	3	3.7%	4	4.9%	2	2.4%	30	36.6%	4	4.9%
7人以上	50	100.0%	4	8.0%	3	6.0%	2	4.0%	---	---	21	42.0%	3	6.0%
<兄弟の数>														
なし	385	100.0%	29	7.5%	12	3.1%	16	4.2%	6	1.6%	157	40.8%	27	7.0%
1人	687	100.0%	73	10.6%	14	2.0%	23	3.3%	8	1.2%	295	42.9%	34	4.9%
2人	249	100.0%	32	12.9%	5	2.0%	13	5.2%	---	---	101	40.6%	11	4.4%
3人	40	100.0%	5	12.5%	1	2.5%	1	2.5%	1	2.5%	15	37.5%	3	7.5%
4人以上	2	100.0%	---	---	---	---	---	---	---	---	1	50.0%	1	50.0%

表NO.1-24 問4-4-5 夕食に、飲料・菓子・果物を食べたか②

	総計		コーヒー・紅茶・ココア		その他の飲料		菓子		果物		飲み物・菓子・果物は食べなかった		未回答	
全体	1363	100.0%	1	0.1%	51	3.7%	48	3.5%	284	20.8%	72	5.3%	23	1.7%
<子供の年齢>														
満2歳	178	100.0%	1	0.6%	4	2.2%	6	3.4%	38	21.3%	4	2.2%	4	2.2%
満3歳	265	100.0%	---	---	11	4.2%	8	3.0%	57	21.5%	15	5.7%	6	2.3%
満4歳	368	100.0%	---	---	13	3.5%	14	3.8%	69	18.8%	23	6.3%	3	0.8%
満5歳	395	100.0%	---	---	12	3.0%	14	3.5%	87	22.0%	24	6.1%	6	1.5%
満6歳	157	100.0%	---	---	11	7.0%	6	3.8%	33	21.0%	6	3.8%	4	2.5%
<性別>														
男	704	100.0%	1	0.1%	30	4.3%	26	3.7%	149	21.2%	32	4.5%	11	1.6%
女	659	100.0%	---	---	21	3.2%	22	3.3%	135	20.5%	40	6.1%	12	1.8%
<カウプ指数>														
太りすぎ	64	100.0%	---	---	4	6.3%	---	---	12	18.8%	2	3.1%	1	1.6%
太りすぎみ	211	100.0%	---	---	5	2.4%	7	3.3%	37	17.5%	10	4.7%	2	0.9%
普通	815	100.0%	1	0.1%	33	4.0%	35	4.3%	172	21.1%	48	5.9%	16	2.0%
やせている	256	100.0%	---	---	9	3.5%	6	2.3%	60	23.4%	12	4.7%	4	1.6%
やせすぎ	17	100.0%	---	---	---	---	---	---	3	17.6%	---	---	---	---
<家族構成人数>														
2人	48	100.0%	---	---	2	4.2%	3	6.3%	13	27.1%	---	---	1	2.1%
3人	334	100.0%	---	---	10	3.0%	13	3.9%	72	21.6%	14	4.2%	8	2.4%
4人	591	100.0%	1	0.2%	27	4.6%	24	4.1%	118	20.0%	28	4.7%	7	1.2%
5人	258	100.0%	---	---	9	3.5%	4	1.6%	51	19.8%	25	9.7%	3	1.2%
6人	82	100.0%	---	---	---	---	3	3.7%	20	24.4%	3	3.7%	3	3.7%
7人以上	50	100.0%	---	---	3	6.0%	1	2.0%	10	20.0%	2	4.0%	1	2.0%
<兄弟の数>														
なし	385	100.0%	---	---	13	3.4%	19	4.9%	77	20.0%	18	4.7%	11	2.9%
1人	687	100.0%	1	0.1%	32	4.7%	23	3.3%	147	21.4%	29	4.2%	8	1.2%
2人	249	100.0%	---	---	6	2.4%	5	2.0%	51	20.5%	24	9.6%	1	0.4%
3人	40	100.0%	---	---	---	---	1	2.5%	9	22.5%	1	2.5%	3	7.5%
4人以上	2	100.0%	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---

表NO.1-25 問4-5 子どもと一緒に外食をすることがあるか

	総計		週に2~3回以上		週に1回程度		月に1~2回程度		2~3ヶ月に1回程度		まったくない		未回答	
全体	985	100.0%	28	2.8%	266	27.0%	472	47.9%	170	17.3%	22	2.2%	27	2.7%
<子供の年齢>														
満2歳	119	100.0%	4	3.4%	35	29.4%	60	50.4%	12	10.1%	3	2.5%	5	4.2%
満3歳	192	100.0%	9	4.7%	60	31.3%	88	45.8%	29	15.1%	1	0.5%	5	2.6%
満4歳	272	100.0%	3	1.1%	70	25.7%	133	48.9%	51	18.8%	8	2.9%	7	2.6%
満5歳	292	100.0%	6	2.1%	76	26.0%	135	46.2%	62	21.2%	8	2.7%	5	1.7%
満6歳	110	100.0%	6	5.5%	25	22.7%	56	50.9%	16	14.5%	2	1.8%	5	4.5%
<性別>														
男	493	100.0%	15	3.0%	136	27.6%	229	46.5%	88	17.8%	11	2.2%	14	2.8%
女	492	100.0%	13	2.6%	130	26.4%	243	49.4%	82	16.7%	11	2.2%	13	2.6%
<カウブ指数>														
太りすぎ	50	100.0%	1	2.0%	18	36.0%	22	44.0%	6	12.0%	2	4.0%	1	2.0%
太りぎみ	161	100.0%	4	2.5%	41	25.5%	73	45.3%	29	18.0%	7	4.3%	7	4.3%
普通	574	100.0%	16	2.8%	149	26.0%	276	48.1%	108	18.8%	9	1.6%	16	2.8%
やせている	187	100.0%	6	3.2%	55	29.4%	95	50.8%	25	13.4%	4	2.1%	2	1.1%
やせすぎ	13	100.0%	1	7.7%	3	23.1%	6	46.2%	2	15.4%	---	---	1	7.7%
<家族構成人数>														
2人	29	100.0%	---	---	9	31.0%	14	48.3%	6	20.7%	---	---	---	---
3人	233	100.0%	10	4.3%	76	32.6%	112	48.1%	25	10.7%	3	1.3%	7	3.0%
4人	429	100.0%	13	3.0%	125	29.1%	210	49.0%	63	14.7%	8	1.9%	10	2.3%
5人	196	100.0%	2	1.0%	40	20.4%	92	46.9%	47	24.0%	7	3.6%	8	4.1%
6人	61	100.0%	---	---	10	16.4%	31	50.8%	16	26.2%	2	3.3%	2	3.3%
7人以上	37	100.0%	3	8.1%	6	16.2%	13	35.1%	13	35.1%	2	5.4%	---	---
<兄弟の数>														
なし	269	100.0%	10	3.7%	89	33.1%	131	48.7%	30	11.2%	1	0.4%	8	3.0%
1人	495	100.0%	13	2.6%	145	29.3%	237	47.9%	81	16.4%	8	1.6%	11	2.2%
2人	188	100.0%	2	1.1%	30	16.0%	94	50.0%	46	24.5%	9	4.8%	7	3.7%
3人	31	100.0%	3	9.7%	2	6.5%	10	32.3%	11	35.5%	4	12.9%	1	3.2%
4人以上	2	100.0%	---	---	---	---	---	---	2	100.0%	---	---	---	---

表NO.1-26 問4-6 帰宅後の夕食まで時間があくときは、何か与えているか

	総計		与えている		時々与える		欲しかったとき与える		与えない		未回答	
全体	985	100.0%	297	30.2%	243	24.7%	301	30.6%	111	11.3%	33	3.4%
<子供の年齢>												
満2歳	119	100.0%	46	38.7%	23	19.3%	33	27.7%	12	10.1%	5	4.2%
満3歳	192	100.0%	55	28.6%	52	27.1%	61	31.8%	19	9.9%	5	2.6%
満4歳	272	100.0%	73	26.8%	68	25.0%	88	32.4%	35	12.9%	8	2.9%
満5歳	292	100.0%	88	30.1%	74	25.3%	85	29.1%	36	12.3%	9	3.1%
満6歳	110	100.0%	35	31.8%	26	23.6%	34	30.9%	9	8.2%	6	5.5%
<性別>												
男	493	100.0%	159	32.3%	102	20.7%	155	31.4%	61	12.4%	16	3.2%
女	492	100.0%	138	28.0%	141	28.7%	146	29.7%	50	10.2%	17	3.5%
<カウブ指数>												
太りすぎ	50	100.0%	20	40.0%	8	16.0%	15	30.0%	5	10.0%	2	4.0%
太りぎみ	161	100.0%	48	29.8%	45	28.0%	49	30.4%	11	6.8%	8	5.0%
普通	574	100.0%	168	29.3%	133	23.2%	178	31.0%	75	13.1%	20	3.5%
やせている	187	100.0%	59	31.6%	54	28.9%	53	28.3%	19	10.2%	2	1.1%
やせすぎ	13	100.0%	2	15.4%	3	23.1%	6	46.2%	1	7.7%	1	7.7%
<家族構成人数>												
2人	29	100.0%	7	24.1%	10	34.5%	10	34.5%	2	6.9%	---	---
3人	233	100.0%	72	30.9%	58	24.9%	78	33.5%	17	7.3%	8	3.4%
4人	429	100.0%	135	31.5%	108	25.2%	119	27.7%	53	12.4%	14	3.3%
5人	196	100.0%	51	26.0%	49	25.0%	57	29.1%	30	15.3%	9	4.6%
6人	61	100.0%	19	31.1%	11	18.0%	23	37.7%	6	9.8%	2	3.3%
7人以上	37	100.0%	13	35.1%	7	18.9%	14	37.8%	3	8.1%	---	---
<兄弟の数>												
なし	269	100.0%	82	30.5%	69	25.7%	93	34.6%	17	6.3%	8	3.0%
1人	495	100.0%	156	31.5%	116	23.4%	144	29.1%	62	12.5%	17	3.4%
2人	188	100.0%	52	27.7%	51	27.1%	49	26.1%	29	15.4%	7	3.7%
3人	31	100.0%	7	22.6%	7	22.6%	13	41.9%	3	9.7%	1	3.2%
4人以上	2	100.0%	---	---	---	---	2	100.0%	---	---	---	---

表NO.1-27 問4-7 どのようなものを与えているか

	総計		市販のお菓子		果物		おにぎり		手作りのお菓子		その他		未回答	
全体	1351	100.0%	679	50.3%	307	22.7%	137	10.1%	52	3.8%	170	12.6%	6	0.4%
<子供の年齢>														
満2歳	182	100.0%	74	40.7%	52	28.6%	13	7.1%	7	3.8%	35	19.2%	1	0.5%
満3歳	267	100.0%	139	52.1%	65	24.3%	23	8.6%	9	3.4%	29	10.9%	2	0.7%
満4歳	371	100.0%	189	50.9%	81	21.8%	40	10.8%	14	3.8%	46	12.4%	1	0.3%
満5歳	382	100.0%	199	52.1%	80	20.9%	42	11.0%	15	3.9%	45	11.8%	1	0.3%
満6歳	149	100.0%	78	52.3%	29	19.5%	19	12.8%	7	4.7%	15	10.1%	1	0.7%
<性別>														
男	661	100.0%	335	50.7%	150	22.7%	71	10.7%	27	4.1%	73	11.0%	5	0.8%
女	690	100.0%	344	49.9%	157	22.8%	66	9.6%	25	3.6%	97	14.1%	1	0.1%
<カウプ指数>														
太りすぎ	65	100.0%	31	47.7%	13	20.0%	7	10.8%	2	3.1%	11	16.9%	1	1.5%
太りすぎみ	221	100.0%	112	50.7%	47	21.3%	18	8.1%	14	6.3%	28	12.7%	2	0.9%
普通	787	100.0%	390	49.6%	187	23.8%	85	10.8%	29	3.7%	94	11.9%	2	0.3%
やせている	262	100.0%	137	52.3%	57	21.8%	26	9.9%	7	2.7%	34	13.0%	1	0.4%
やせすぎ	16	100.0%	9	56.3%	3	18.8%	1	6.3%	---	---	3	18.8%	---	---
<家族構成人数>														
2人	45	100.0%	20	44.4%	14	31.1%	4	8.9%	2	4.4%	5	11.1%	---	---
3人	327	100.0%	165	50.5%	70	21.4%	35	10.7%	10	3.1%	45	13.8%	2	0.6%
4人	581	100.0%	289	49.7%	134	23.1%	47	8.1%	29	5.0%	78	13.4%	4	0.7%
5人	254	100.0%	134	52.8%	54	21.3%	29	11.4%	11	4.3%	26	10.2%	---	---
6人	93	100.0%	41	44.1%	24	25.8%	16	17.2%	---	---	12	12.9%	---	---
7人以上	51	100.0%	30	58.8%	11	21.6%	6	11.8%	---	---	4	7.8%	---	---
<兄弟の数>														
なし	393	100.0%	191	48.6%	92	23.4%	39	9.9%	13	3.3%	56	14.2%	2	0.5%
1人	671	100.0%	338	50.4%	149	22.2%	63	9.4%	28	4.2%	89	13.3%	4	0.6%
2人	241	100.0%	128	53.1%	55	22.8%	27	11.2%	11	4.6%	20	8.3%	---	---
3人	43	100.0%	21	48.8%	10	23.3%	7	16.3%	---	---	5	11.6%	---	---
4人以上	3	100.0%	1	33.3%	1	33.3%	1	33.3%	---	---	---	---	---	---

表NO.1-28 問4-8 子どもの食材を選ぶ際、どのような点に気を使うか

	総計		食品添加物の有無		産地		消費期限		農薬の有無		有機食材		その他		未回答	
全体	2017	100.0%	422	20.9%	533	26.4%	689	34.2%	174	8.6%	59	2.9%	53	2.6%	87	4.3%
<子供の年齢>																
満2歳	258	100.0%	63	24.4%	70	27.1%	78	30.2%	22	8.5%	4	1.6%	10	3.9%	11	4.3%
満3歳	396	100.0%	81	20.5%	101	25.5%	131	33.1%	40	10.1%	11	2.8%	11	2.8%	21	5.3%
満4歳	549	100.0%	109	19.9%	147	26.8%	205	37.3%	34	6.2%	18	3.3%	15	2.7%	21	3.8%
満5歳	584	100.0%	122	20.9%	161	27.6%	200	34.2%	49	8.4%	20	3.4%	11	1.9%	21	3.6%
満6歳	230	100.0%	47	20.4%	54	23.5%	75	32.6%	29	12.6%	6	2.6%	6	2.6%	13	5.7%
<性別>																
男	1038	100.0%	214	20.6%	274	26.4%	349	33.6%	98	9.4%	33	3.2%	31	3.0%	39	3.8%
女	979	100.0%	208	21.2%	259	26.5%	340	34.7%	76	7.8%	26	2.7%	22	2.2%	48	4.9%
<カウプ指数>																
太りすぎ	112	100.0%	22	19.6%	22	19.6%	43	38.4%	13	11.6%	5	4.5%	4	3.6%	3	2.7%
太りすぎみ	336	100.0%	72	21.4%	81	24.1%	112	33.3%	31	9.2%	12	3.6%	13	3.9%	15	4.5%
普通	1159	100.0%	242	20.9%	322	27.8%	394	34.0%	90	7.8%	31	2.7%	27	2.3%	53	4.6%
やせている	384	100.0%	79	20.6%	102	26.6%	133	34.6%	37	9.6%	10	2.6%	9	2.3%	14	3.6%
やせすぎ	26	100.0%	7	26.9%	6	23.1%	7	26.9%	3	11.5%	1	3.8%	---	---	2	7.7%
<家族構成人数>																
2人	64	100.0%	11	17.2%	17	26.6%	20	31.3%	7	10.9%	2	3.1%	4	6.3%	3	4.7%
3人	467	100.0%	102	21.8%	126	27.0%	156	33.4%	38	8.1%	12	2.6%	11	2.4%	22	4.7%
4人	899	100.0%	191	21.2%	236	26.3%	312	34.7%	80	8.9%	28	3.1%	22	2.4%	30	3.3%
5人	403	100.0%	79	19.6%	106	26.3%	139	34.5%	35	8.7%	12	3.0%	12	3.0%	20	5.0%
6人	118	100.0%	28	23.7%	32	27.1%	40	33.9%	8	6.8%	3	2.5%	2	1.7%	5	4.2%
7人以上	66	100.0%	11	16.7%	16	24.2%	22	33.3%	6	9.1%	2	3.0%	2	3.0%	7	10.6%
<兄弟の数>																
なし	543	100.0%	119	21.9%	147	27.1%	183	33.7%	41	7.6%	13	2.4%	15	2.8%	25	4.6%
1人	1041	100.0%	213	20.5%	278	26.7%	354	34.0%	97	9.3%	35	3.4%	28	2.7%	36	3.5%
2人	375	100.0%	76	20.3%	96	25.6%	131	34.9%	31	8.3%	10	2.7%	9	2.4%	22	5.9%
3人	55	100.0%	14	25.5%	12	21.8%	20	36.4%	4	7.3%	1	1.8%	1	1.8%	3	5.5%
4人以上	3	100.0%	---	---	---	---	1	33.3%	1	33.3%	---	---	---	---	1	33.3%

表NO.1-29 問4-9 子どもの食事を作る時にどのように工夫しているか①

	総計		食べやすい 大きさにする		薄味にする		食べやすい 味付けにする		色どりを考える		やわらかくする	
全体	2731	100.0%	627	23.0%	312	11.4%	403	14.8%	330	12.1%	106	3.9%
<子供の年齢>												
満2歳	344	100.0%	77	22.4%	56	16.3%	41	11.9%	36	10.5%	20	5.8%
満3歳	529	100.0%	135	25.5%	66	12.5%	74	14.0%	68	12.9%	28	5.3%
満4歳	764	100.0%	177	23.2%	77	10.1%	129	16.9%	86	11.3%	29	3.8%
満5歳	802	100.0%	177	22.1%	87	10.8%	118	14.7%	100	12.5%	21	2.6%
満6歳	292	100.0%	61	20.9%	26	8.9%	41	14.0%	40	13.7%	8	2.7%
<性別>												
男	1348	100.0%	315	23.4%	152	11.3%	203	15.1%	157	11.6%	58	4.3%
女	1383	100.0%	312	22.6%	160	11.6%	200	14.5%	173	12.5%	48	3.5%
<カウプ指数>												
太りすぎ	139	100.0%	33	23.7%	17	12.2%	23	16.5%	12	8.6%	9	6.5%
太りぎみ	457	100.0%	103	22.5%	51	11.2%	69	15.1%	61	13.3%	15	3.3%
普通	1577	100.0%	360	22.8%	185	11.7%	219	13.9%	183	11.6%	63	4.0%
やせている	524	100.0%	123	23.5%	54	10.3%	87	16.6%	70	13.4%	18	3.4%
やせすぎ	34	100.0%	8	23.5%	5	14.7%	5	14.7%	4	11.8%	1	2.9%
<家族構成人数>												
2人	87	100.0%	19	21.8%	13	14.9%	10	11.5%	13	14.9%	4	4.6%
3人	649	100.0%	148	22.8%	90	13.9%	91	14.0%	79	12.2%	24	3.7%
4人	1208	100.0%	282	23.3%	137	11.3%	172	14.2%	143	11.8%	56	4.6%
5人	528	100.0%	122	23.1%	51	9.7%	86	16.3%	60	11.4%	17	3.2%
6人	165	100.0%	37	22.4%	16	9.7%	27	16.4%	25	15.2%	3	1.8%
7人以上	94	100.0%	19	20.2%	5	5.3%	17	18.1%	10	10.6%	2	2.1%
<兄弟の数>												
なし	750	100.0%	176	23.5%	106	14.1%	101	13.5%	94	12.5%	30	4.0%
1人	1385	100.0%	317	22.9%	150	10.8%	202	14.6%	163	11.8%	63	4.5%
2人	505	100.0%	115	22.8%	46	9.1%	85	16.8%	59	11.7%	11	2.2%
3人	84	100.0%	17	20.2%	9	10.7%	13	15.5%	13	15.5%	1	1.2%
4人以上	7	100.0%	2	28.6%	1	14.3%	2	28.6%	1	14.3%	1	14.3%

表NO.1-29 問4-9 子どもの食事を作る時にどのように工夫しているか②

	総計		いろいろな 食材をつかう		旬のものをつかう		その他工夫など		未回答	
全体	2731	100.0%	480	17.6%	350	12.8%	83	3.0%	40	1.5%
<子供の年齢>										
満2歳	344	100.0%	57	16.6%	36	10.5%	13	3.8%	8	2.3%
満3歳	529	100.0%	85	16.1%	59	11.2%	8	1.5%	6	1.1%
満4歳	764	100.0%	136	17.8%	96	12.6%	26	3.4%	8	1.0%
満5歳	802	100.0%	149	18.6%	113	14.1%	27	3.4%	10	1.2%
満6歳	292	100.0%	53	18.2%	46	15.8%	9	3.1%	8	2.7%
<性別>										
男	1348	100.0%	230	17.1%	167	12.4%	44	3.3%	22	1.6%
女	1383	100.0%	250	18.1%	183	13.2%	39	2.8%	18	1.3%
<カウプ指数>										
太りすぎ	139	100.0%	23	16.5%	18	12.9%	2	1.4%	2	1.4%
太りぎみ	457	100.0%	86	18.8%	54	11.8%	11	2.4%	7	1.5%
普通	1577	100.0%	281	17.8%	212	13.4%	51	3.2%	23	1.5%
やせている	524	100.0%	86	16.4%	62	11.8%	18	3.4%	6	1.1%
やせすぎ	34	100.0%	4	11.8%	4	11.8%	1	2.9%	2	5.9%
<家族構成人数>										
2人	87	100.0%	16	18.4%	10	11.5%	2	2.3%	---	---
3人	649	100.0%	112	17.3%	78	12.0%	18	2.8%	9	1.4%
4人	1208	100.0%	218	18.0%	154	12.7%	32	2.6%	14	1.2%
5人	528	100.0%	88	16.7%	75	14.2%	16	3.0%	13	2.5%
6人	165	100.0%	27	16.4%	19	11.5%	8	4.8%	3	1.8%
7人以上	94	100.0%	19	20.2%	14	14.9%	7	7.4%	1	1.1%
<兄弟の数>										
なし	750	100.0%	120	16.0%	91	12.1%	21	2.8%	11	1.5%
1人	1385	100.0%	255	18.4%	176	12.7%	42	3.0%	17	1.2%
2人	505	100.0%	89	17.6%	72	14.3%	18	3.6%	10	2.0%
3人	84	100.0%	16	19.0%	11	13.1%	2	2.4%	2	2.4%
4人以上	7	100.0%	---	---	---	---	---	---	---	---

表NO.1-30 問4-10 子どもに食事への関心をもたせるよう、工夫していること①

	総計		味や献立、 食材について 話題にする		調理の お手伝いに 参加させる		日常の出来事 を話題にして 楽しく語らい ながら食事		音楽を 聞きながら食事		花を飾ったり、 小物でテーブル を装飾	
	人数	割合	人数	割合	人数	割合	人数	割合	人数	割合	人数	割合
全体	2345	100.0%	336	14.3%	576	24.6%	450	19.2%	18	0.8%	22	0.9%
<子供の年齢>												
満2歳	283	100.0%	45	15.9%	50	17.7%	57	20.1%	5	1.8%	3	1.1%
満3歳	454	100.0%	64	14.1%	111	24.4%	85	18.7%	4	0.9%	6	1.3%
満4歳	621	100.0%	94	15.1%	155	25.0%	116	18.7%	6	1.0%	4	0.6%
満5歳	708	100.0%	100	14.1%	187	26.4%	133	18.8%	3	0.4%	7	1.0%
満6歳	279	100.0%	33	11.8%	73	26.2%	59	21.1%	---	---	2	0.7%
<性別>												
男	1103	100.0%	168	15.2%	250	22.7%	214	19.4%	10	0.9%	5	0.5%
女	1242	100.0%	168	13.5%	326	26.2%	236	19.0%	8	0.6%	17	1.4%
<カウプ指数>												
太りすぎ	124	100.0%	19	15.3%	29	23.4%	26	21.0%	2	1.6%	2	1.6%
太りすぎみ	384	100.0%	53	13.8%	99	25.8%	73	19.0%	1	0.3%	2	0.5%
普通	1346	100.0%	195	14.5%	327	24.3%	266	19.8%	10	0.7%	12	0.9%
やせている	459	100.0%	65	14.2%	113	24.6%	80	17.4%	5	1.1%	5	1.1%
やせすぎ	32	100.0%	4	12.5%	8	25.0%	5	15.6%	---	---	1	3.1%
<家族構成人数>												
2人	69	100.0%	7	10.1%	20	29.0%	9	13.0%	---	---	---	---
3人	589	100.0%	73	12.4%	154	26.1%	111	18.8%	6	1.0%	11	1.9%
4人	1034	100.0%	174	16.8%	236	22.8%	200	19.3%	8	0.8%	9	0.9%
5人	427	100.0%	49	11.5%	112	26.2%	86	20.1%	4	0.9%	2	0.5%
6人	146	100.0%	24	16.4%	32	21.9%	27	18.5%	---	---	---	---
7人以上	80	100.0%	9	11.3%	22	27.5%	17	21.3%	---	---	---	---
<兄弟の数>												
なし	654	100.0%	81	12.4%	170	26.0%	122	18.7%	6	0.9%	7	1.1%
1人	1200	100.0%	193	16.1%	284	23.7%	234	19.5%	9	0.8%	12	1.0%
2人	417	100.0%	51	12.2%	107	25.7%	82	19.7%	3	0.7%	2	0.5%
3人	71	100.0%	11	15.5%	14	19.7%	11	15.5%	---	---	1	1.4%
4人以上	3	100.0%	---	---	1	33.3%	1	33.3%	---	---	---	---

表NO.1-30 問4-10 子どもに食事への関心をもたせるよう、工夫していること②

	総計		味や献立、 食材について 話題にする		調理の お手伝いに 参加させる		日常の出来事 を話題にして 楽しく語らい ながら食事		音楽を 聞きながら食事		花を飾ったり、 小物でテーブル を装飾	
	人数	割合	人数	割合	人数	割合	人数	割合	人数	割合	人数	割合
全体	2345	100.0%	336	14.3%	576	24.6%	450	19.2%	18	0.8%	22	0.9%
<子供の年齢>												
満2歳	283	100.0%	45	15.9%	50	17.7%	57	20.1%	5	1.8%	3	1.1%
満3歳	454	100.0%	64	14.1%	111	24.4%	85	18.7%	4	0.9%	6	1.3%
満4歳	621	100.0%	94	15.1%	155	25.0%	116	18.7%	6	1.0%	4	0.6%
満5歳	708	100.0%	100	14.1%	187	26.4%	133	18.8%	3	0.4%	7	1.0%
満6歳	279	100.0%	33	11.8%	73	26.2%	59	21.1%	---	---	2	0.7%
<性別>												
男	1103	100.0%	168	15.2%	250	22.7%	214	19.4%	10	0.9%	5	0.5%
女	1242	100.0%	168	13.5%	326	26.2%	236	19.0%	8	0.6%	17	1.4%
<カウプ指数>												
太りすぎ	124	100.0%	19	15.3%	29	23.4%	26	21.0%	2	1.6%	2	1.6%
太りすぎみ	384	100.0%	53	13.8%	99	25.8%	73	19.0%	1	0.3%	2	0.5%
普通	1346	100.0%	195	14.5%	327	24.3%	266	19.8%	10	0.7%	12	0.9%
やせている	459	100.0%	65	14.2%	113	24.6%	80	17.4%	5	1.1%	5	1.1%
やせすぎ	32	100.0%	4	12.5%	8	25.0%	5	15.6%	---	---	1	3.1%
<家族構成人数>												
2人	69	100.0%	7	10.1%	20	29.0%	9	13.0%	---	---	---	---
3人	589	100.0%	73	12.4%	154	26.1%	111	18.8%	6	1.0%	11	1.9%
4人	1034	100.0%	174	16.8%	236	22.8%	200	19.3%	8	0.8%	9	0.9%
5人	427	100.0%	49	11.5%	112	26.2%	86	20.1%	4	0.9%	2	0.5%
6人	146	100.0%	24	16.4%	32	21.9%	27	18.5%	---	---	---	---
7人以上	80	100.0%	9	11.3%	22	27.5%	17	21.3%	---	---	---	---
<兄弟の数>												
なし	654	100.0%	81	12.4%	170	26.0%	122	18.7%	6	0.9%	7	1.1%
1人	1200	100.0%	193	16.1%	284	23.7%	234	19.5%	9	0.8%	12	1.0%
2人	417	100.0%	51	12.2%	107	25.7%	82	19.7%	3	0.7%	2	0.5%
3人	71	100.0%	11	15.5%	14	19.7%	11	15.5%	---	---	1	1.4%
4人以上	3	100.0%	---	---	1	33.3%	1	33.3%	---	---	---	---

表NO.1-31 問4-11 保育園からの情報は家庭の食育の参考になっているか

	総計		大変参考になっている		少し参考になっている		あまり参考になっていない		参考に なっていない		未回答	
全体	985	100.0%	426	43.2%	466	47.3%	51	5.2%	12	1.2%	30	3.0%
<子供の年齢>												
満2歳	119	100.0%	59	49.6%	50	42.0%	5	4.2%	---	---	5	4.2%
満3歳	192	100.0%	82	42.7%	91	47.4%	8	4.2%	6	3.1%	5	2.6%
満4歳	272	100.0%	114	41.9%	134	49.3%	14	5.1%	3	1.1%	7	2.6%
満5歳	292	100.0%	123	42.1%	143	49.0%	16	5.5%	3	1.0%	7	2.4%
満6歳	110	100.0%	48	43.6%	48	43.6%	8	7.3%	---	---	6	5.5%
<性別>												
男	493	100.0%	209	42.4%	233	47.3%	31	6.3%	5	1.0%	15	3.0%
女	492	100.0%	217	44.1%	233	47.4%	20	4.1%	7	1.4%	15	3.0%
<カウプ指数>												
太りすぎ	50	100.0%	15	30.0%	29	58.0%	4	8.0%	1	2.0%	1	2.0%
太りすぎみ	161	100.0%	62	38.5%	79	49.1%	10	6.2%	3	1.9%	7	4.3%
普通	574	100.0%	261	45.5%	263	45.8%	25	4.4%	6	1.0%	19	3.3%
やせている	187	100.0%	81	43.3%	90	48.1%	12	6.4%	2	1.1%	2	1.1%
やせすぎ	13	100.0%	7	53.8%	5	38.5%	---	---	---	---	1	7.7%
<家族構成人数>												
2人	29	100.0%	15	51.7%	13	44.8%	1	3.4%	---	---	---	---
3人	233	100.0%	98	42.1%	110	47.2%	14	6.0%	4	1.7%	7	3.0%
4人	429	100.0%	175	40.8%	217	50.6%	21	4.9%	4	0.9%	12	2.8%
5人	196	100.0%	87	44.4%	88	44.9%	9	4.6%	3	1.5%	9	4.6%
6人	61	100.0%	32	52.5%	22	36.1%	4	6.6%	1	1.6%	2	3.3%
7人以上	37	100.0%	19	51.4%	16	43.2%	2	5.4%	---	---	---	---
<兄弟の数>												
なし	269	100.0%	117	43.5%	126	46.8%	14	5.2%	3	1.1%	9	3.3%
1人	495	100.0%	211	42.6%	241	48.7%	26	5.3%	5	1.0%	12	2.4%
2人	188	100.0%	80	42.6%	87	46.3%	9	4.8%	4	2.1%	8	4.3%
3人	31	100.0%	16	51.6%	12	38.7%	2	6.5%	---	---	1	3.2%
4人以上	2	100.0%	2	100.0%	---	---	---	---	---	---	---	---

表NO.1-32 問5〈自由記述〉保育園での給食についての意見

	総計		有		無	
全体	985	100.0%	795	80.7%	190	19.3%
<子供の年齢>						
満2歳	119	100.0%	102	85.7%	17	14.3%
満3歳	192	100.0%	151	78.6%	41	21.4%
満4歳	272	100.0%	219	80.5%	53	19.5%
満5歳	292	100.0%	232	79.5%	60	20.5%
満6歳	110	100.0%	91	82.7%	19	17.3%
<性別>						
男	493	100.0%	393	79.7%	100	20.3%
女	492	100.0%	402	81.7%	90	18.3%
<カウプ指数>						
太りすぎ	50	100.0%	38	76.0%	12	24.0%
太りすぎみ	161	100.0%	129	80.1%	32	19.9%
普通	574	100.0%	473	82.4%	101	17.6%
やせている	187	100.0%	145	77.5%	42	22.5%
やせすぎ	13	100.0%	10	76.9%	3	23.1%
<家族構成人数>						
2人	29	100.0%	19	65.5%	10	34.5%
3人	233	100.0%	189	81.1%	44	18.9%
4人	429	100.0%	359	83.7%	70	16.3%
5人	196	100.0%	146	74.5%	50	25.5%
6人	61	100.0%	50	82.0%	11	18.0%
7人以上	37	100.0%	32	86.5%	5	13.5%
<兄弟の数>						
なし	269	100.0%	213	79.2%	56	20.8%
1人	495	100.0%	413	83.4%	82	16.6%
2人	188	100.0%	145	77.1%	43	22.9%
3人	31	100.0%	22	71.0%	9	29.0%
4人以上	2	100.0%	2	100.0%	---	---

表NO.1-33 問6〈自由記述〉家庭での食事について考えていること

	総計		有		無	
全体	985	100.0%	776	78.8%	209	21.2%
<子供の年齢>						
満2歳	119	100.0%	103	86.6%	16	13.4%
満3歳	192	100.0%	144	75.0%	48	25.0%
満4歳	272	100.0%	215	79.0%	57	21.0%
満5歳	292	100.0%	228	78.1%	64	21.9%
満6歳	110	100.0%	86	78.2%	24	21.8%
<性別>						
男	493	100.0%	385	78.1%	108	21.9%
女	492	100.0%	391	79.5%	101	20.5%
<カウブ指数>						
太りすぎ	50	100.0%	37	74.0%	13	26.0%
太りすぎみ	161	100.0%	127	78.9%	34	21.1%
普通	574	100.0%	464	80.8%	110	19.2%
やせている	187	100.0%	141	75.4%	46	24.6%
やせすぎ	13	100.0%	7	53.8%	6	46.2%
<家族構成人数>						
2人	29	100.0%	16	55.2%	13	44.8%
3人	233	100.0%	181	77.7%	52	22.3%
4人	429	100.0%	352	82.1%	77	17.9%
5人	196	100.0%	148	75.5%	48	24.5%
6人	61	100.0%	49	80.3%	12	19.7%
7人以上	37	100.0%	30	81.1%	7	18.9%
<兄弟の数>						
なし	269	100.0%	205	76.2%	64	23.8%
1人	495	100.0%	400	80.8%	95	19.2%
2人	188	100.0%	147	78.2%	41	21.8%
3人	31	100.0%	22	71.0%	9	29.0%
4人以上	2	100.0%	2	100.0%	---	---

表NO.2-1 問2-1 子どもは普段、何時頃に寝るか〈生活リズムとの関連〉

	総計		午後7時30分前		午後7時30分～午後8時		午後8時～午後8時30分		午後8時30分～午後9時		午後9時～午後10時		午後10時～午後11時		午後11時以降		未回答	
	数	割合	数	割合	数	割合	数	割合	数	割合	数	割合	数	割合	数	割合	数	割合
全国	985	100.0%	4	0.4%	4	0.4%	35	3.6%	166	16.9%	568	57.7%	175	17.8%	9	0.9%	24	2.4%
北海道・東北地区	295	100.0%	2	0.7%	3	1.0%	11	3.7%	40	13.6%	165	55.9%	62	21.0%	2	0.7%	10	3.4%
関東地区	198	100.0%	---	---	1	0.5%	9	4.5%	42	21.2%	106	53.5%	33	16.7%	3	1.5%	4	2.0%
北信越地区	99	100.0%	---	---	---	---	3	3.0%	16	16.2%	64	64.6%	11	11.1%	---	---	5	5.1%
東海地区	50	100.0%	---	---	---	---	1	2.0%	6	12.0%	37	74.0%	4	8.0%	---	---	2	4.0%
近畿地区	47	100.0%	---	---	---	---	---	---	6	12.8%	25	53.2%	14	29.8%	---	---	2	4.3%
中国・四国地区	148	100.0%	2	1.4%	---	---	7	4.7%	37	25.0%	84	56.8%	16	10.8%	2	1.4%	---	---
九州地区	148	100.0%	---	---	---	---	4	2.7%	19	12.8%	87	58.8%	35	23.6%	2	1.4%	1	0.7%

表NO.2-2 問2-3 子どもは普段、何時ごろに起きるか〈生活リズムとの関連〉

	総計		午前6時前		午前6時 ～午前6時30分		午前6時30分 ～午前7時		午前7時 ～午前7時30分		午前7時30分 ～午前8時		午前8時以降		未回答	
	人数	割合	人数	割合	人数	割合	人数	割合	人数	割合	人数	割合	人数	割合	人数	割合
全国	985	100.0%	34	3.5%	176	17.9%	380	38.6%	254	25.8%	101	10.3%	14	1.4%	26	2.6%
北海道・東北地区	295	100.0%	19	6.4%	69	23.4%	102	34.6%	72	24.4%	18	6.1%	3	1.0%	12	4.1%
関東地区	198	100.0%	5	2.5%	29	14.6%	75	37.9%	60	30.3%	22	11.1%	3	1.5%	4	2.0%
北信越地区	99	100.0%	2	2.0%	15	15.2%	46	46.5%	21	21.2%	9	9.1%	1	1.0%	5	5.1%
東海地区	50	100.0%	1	2.0%	16	32.0%	23	46.0%	7	14.0%	1	2.0%	---	---	2	4.0%
近畿地区	47	100.0%	1	2.1%	1	2.1%	16	34.0%	16	34.0%	11	23.4%	---	---	2	4.3%
中国・四国地区	148	100.0%	4	2.7%	29	19.6%	58	39.2%	33	22.3%	20	13.5%	4	2.7%	---	---
九州地区	148	100.0%	2	1.4%	17	11.5%	60	40.5%	45	30.4%	20	13.5%	3	2.0%	1	0.7%

表NO.2-3 問2-5 子どもは何時頃、保育所に行くか〈生活リズムとの関連〉

	総計		午前7時前		午前7時 ～午前7時30分		午前7時30分 ～午前8時		午前8時 ～午前8時30分		午前8時30分以降		未回答	
	人数	割合	人数	割合	人数	割合	人数	割合	人数	割合	人数	割合	人数	割合
全国	985	100.0%	3	0.3%	81	8.2%	226	22.9%	321	32.6%	329	33.4%	25	2.5%
北海道・東北地区	295	100.0%	1	0.3%	42	14.2%	81	27.5%	85	28.8%	76	25.8%	10	3.4%
関東地区	198	100.0%	1	0.5%	5	2.5%	32	16.2%	75	37.9%	81	40.9%	4	2.0%
北信越地区	99	100.0%	---	---	4	4.0%	18	18.2%	33	33.3%	39	39.4%	5	5.1%
東海地区	50	100.0%	---	---	4	8.0%	18	36.0%	15	30.0%	11	22.0%	2	4.0%
近畿地区	47	100.0%	---	---	2	4.3%	7	14.9%	14	29.8%	22	46.8%	2	4.3%
中国・四国地区	148	100.0%	1	0.7%	17	11.5%	32	21.6%	47	31.8%	50	33.8%	1	0.7%
九州地区	148	100.0%	---	---	7	4.7%	38	25.7%	52	35.1%	50	33.8%	1	0.7%

表NO.2-4 問2-6 子どもは何時頃に、家に帰るか〈生活リズムとの関連〉

	総計		午後5時前		午後5時 ～午後5時30分		午後5時30分 ～午後6時		午後6時 ～午後6時30分		午後6時30分 ～午後7時		午後7時以降		未回答	
	人数	割合	人数	割合	人数	割合	人数	割合	人数	割合	人数	割合	人数	割合	人数	割合
全国	985	100.0%	251	25.5%	206	20.9%	225	22.8%	162	16.4%	86	8.7%	30	3.0%	25	2.5%
北海道・ 東北地区	295	100.0%	69	23.4%	57	19.3%	68	23.1%	56	19.0%	20	6.8%	15	5.1%	10	3.4%
関東地区	198	100.0%	67	33.8%	46	23.2%	34	17.2%	24	12.1%	16	8.1%	7	3.5%	4	2.0%
北信越地区	99	100.0%	34	34.3%	21	21.2%	22	22.2%	12	12.1%	4	4.0%	1	1.0%	5	5.1%
東海地区	50	100.0%	12	24.0%	9	18.0%	14	28.0%	7	14.0%	4	8.0%	2	4.0%	2	4.0%
近畿地区	47	100.0%	14	29.8%	10	21.3%	8	17.0%	8	17.0%	5	10.6%	---	---	2	4.3%
中国・ 四国地区	148	100.0%	42	28.4%	29	19.6%	34	23.0%	24	16.2%	19	12.8%	---	---	---	---
九州地区	148	100.0%	13	8.8%	34	23.0%	45	30.4%	31	20.9%	18	12.2%	5	3.4%	2	1.4%

表NO.2-5 問2-9 子どもは天気の良い休日には、外でどのくらい遊ぶか〈生活リズムとの関連〉

	総計		外では遊ばない		10分程度		30分程度		1時間程度		1時間以上		未回答	
	人数	割合	人数	割合	人数	割合	人数	割合	人数	割合	人数	割合	人数	割合
全国	985	100.0%	27	2.7%	11	1.1%	174	17.7%	318	32.3%	431	43.8%	24	2.4%
北海道・ 東北地区	295	100.0%	6	2.0%	1	0.3%	54	18.3%	95	32.2%	129	43.7%	10	3.4%
関東地区	198	100.0%	5	2.5%	4	2.0%	27	13.6%	61	30.8%	97	49.0%	4	2.0%
北信越地区	99	100.0%	2	2.0%	2	2.0%	26	26.3%	34	34.3%	30	30.3%	5	5.1%
東海地区	50	100.0%	2	4.0%	---	---	9	18.0%	15	30.0%	22	44.0%	2	4.0%
近畿地区	47	100.0%	2	4.3%	1	2.1%	7	14.9%	19	40.4%	16	34.0%	2	4.3%
中国・ 四国地区	148	100.0%	4	2.7%	3	2.0%	28	18.9%	48	32.4%	65	43.9%	---	---
九州地区	148	100.0%	6	4.1%	---	---	23	15.5%	46	31.1%	72	48.6%	1	0.7%

表NO.2-6 問2-10 平日、子どもとすごす時間（寝ている時間を除く）はどのくらいか〈生活リズムとの関連〉

	総計		3時間未満		3～4時間		5～6時間		7時間以上		未回答	
	人数	割合	人数	割合	人数	割合	人数	割合	人数	割合	人数	割合
全国	985	100.0%	86	8.7%	393	39.9%	408	41.4%	66	6.7%	32	3.2%
北海道・東北地区	295	100.0%	23	7.8%	119	40.3%	123	41.7%	21	7.1%	9	3.1%
関東地区	198	100.0%	11	5.6%	89	44.9%	85	42.9%	7	3.5%	6	3.0%
北信越地区	99	100.0%	8	8.1%	33	33.3%	43	43.4%	11	11.1%	4	4.0%
東海地区	50	100.0%	9	18.0%	19	38.0%	14	28.0%	3	6.0%	5	10.0%
近畿地区	47	100.0%	9	19.1%	12	25.5%	21	44.7%	5	10.6%	---	---
中国・四国地区	148	100.0%	17	11.5%	61	41.2%	56	37.8%	11	7.4%	3	2.0%
九州地区	148	100.0%	9	6.1%	60	40.5%	66	44.6%	8	5.4%	5	3.4%

表NO.2-7 問4-3-1 朝食の主食はどのようなものか〈食事との関連〉①

	総計		ご飯		ふりかけご飯		おにぎり		カレーライス		具入りご飯		お茶漬け	
	人数	割合	人数	割合	人数	割合	人数	割合	人数	割合	人数	割合	人数	割合
全国	1185	100.0%	335	28.3%	135	11.4%	185	15.6%	8	0.7%	17	1.4%	21	1.8%
北海道・東北地区	347	100.0%	134	38.6%	48	13.8%	39	11.2%	2	0.6%	6	1.7%	5	1.4%
関東地区	242	100.0%	70	28.9%	21	8.7%	39	16.1%	---	---	4	1.7%	7	2.9%
北信越地区	129	100.0%	33	25.6%	10	7.8%	23	17.8%	3	2.3%	3	2.3%	3	2.3%
東海地区	54	100.0%	19	35.2%	7	13.0%	8	14.8%	---	---	---	---	---	---
近畿地区	55	100.0%	5	9.1%	3	5.5%	10	18.2%	2	3.6%	1	1.8%	---	---
中国・四国地区	179	100.0%	33	18.4%	20	11.2%	34	19.0%	1	0.6%	2	1.1%	3	1.7%
九州地区	179	100.0%	41	22.9%	26	14.5%	32	17.9%	---	---	1	0.6%	3	1.7%

表NO.2-7 問4-3-1 朝食の主食はどのようなものか〈食事との関連〉②

	総計		ぞうすい		もち		うどん		ラーメン		スパゲッティ		パン	
	件数	割合	件数	割合	件数	割合	件数	割合	件数	割合	件数	割合	件数	割合
全国	1185	100.0%	1	0.1%	4	0.3%	6	0.5%	3	0.3%	3	0.3%	375	31.6%
北海道・東北地区	347	100.0%	---	---	1	0.3%	2	0.6%	1	0.3%	1	0.3%	85	24.5%
関東地区	242	100.0%	1	0.4%	1	0.4%	3	1.2%	2	0.8%	---	---	76	31.4%
北信越地区	129	100.0%	---	---	1	0.8%	---	---	---	---	---	---	43	33.3%
東海地区	54	100.0%	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	13	24.1%
近畿地区	55	100.0%	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	29	52.7%
中国・四国地区	179	100.0%	---	---	1	0.6%	1	0.6%	---	---	---	---	70	39.1%
九州地区	179	100.0%	---	---	---	---	---	---	---	---	2	1.1%	59	33.0%

表NO.2-7 問4-3-1 朝食の主食はどのようなものか〈食事との関連〉③

	総計		サンドイッチ		ホットケーキ		肉まん		その他		主食は食べなかった		未回答	
	件数	割合	件数	割合	件数	割合	件数	割合	件数	割合	件数	割合	件数	割合
全国	1185	100.0%	21	1.8%	14	1.2%	3	0.3%	22	1.9%	2	0.2%	30	2.5%
北海道・東北地区	347	100.0%	5	1.4%	4	1.2%	---	---	4	1.2%	1	0.3%	9	2.6%
関東地区	242	100.0%	2	0.8%	3	1.2%	2	0.8%	5	2.1%	---	---	6	2.5%
北信越地区	129	100.0%	2	1.6%	1	0.8%	---	---	3	2.3%	---	---	4	3.1%
東海地区	54	100.0%	1	1.9%	---	---	---	---	2	3.7%	---	---	4	7.4%
近畿地区	55	100.0%	1	1.8%	2	3.6%	---	---	2	3.6%	---	---	---	---
中国・四国地区	179	100.0%	4	2.2%	3	1.7%	1	0.6%	3	1.7%	1	0.6%	2	1.1%
九州地区	179	100.0%	6	3.4%	1	0.6%	---	---	3	1.7%	---	---	5	2.8%

表NO.2-8 問4-3-2 朝食の主菜はどのようなものか〈食事との関連〉①

	総計		焼魚		煮魚		さしみ		魚のムニエル		魚のフライ・天ぷら		焼肉		ハンバーグ	
	件数	割合	件数	割合	件数	割合	件数	割合	件数	割合	件数	割合	件数	割合	件数	割合
全国	1437	100.0%	82	5.7%	8	0.6%	1	0.1%	2	0.1%	5	0.3%	4	0.3%	14	1.0%
北海道・東北地区	447	100.0%	37	8.3%	4	0.9%	---	---	---	---	3	0.7%	---	---	6	1.3%
関東地区	298	100.0%	16	5.4%	---	---	1	0.3%	---	---	---	---	3	1.0%	---	---
北信越地区	149	100.0%	5	3.4%	1	0.7%	---	---	1	0.7%	---	---	1	0.7%	3	2.0%
東海地区	66	100.0%	5	7.6%	1	1.5%	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---
近畿地区	54	100.0%	1	1.9%	---	---	---	---	---	---	1	1.9%	---	---	1	1.9%
中国・四国地区	206	100.0%	9	4.4%	2	1.0%	---	---	---	---	---	---	---	---	2	1.0%
九州地区	217	100.0%	9	4.1%	---	---	---	---	1	0.5%	1	0.5%	---	---	2	0.9%

表NO.2-8 問4-3-2 朝食の主菜はどのようなものか〈食事との関連〉②

	総計		肉団子		肉のフライ・唐揚げ		ハム・ウィンナー		生玉子		卵焼き		ゆで卵	
	件数	割合	件数	割合	件数	割合	件数	割合	件数	割合	件数	割合	件数	割合
全国	1437	100.0%	24	1.7%	11	0.8%	350	24.4%	38	2.6%	332	23.1%	34	2.4%
北海道・東北地区	447	100.0%	6	1.3%	5	1.1%	107	23.9%	17	3.8%	114	25.5%	8	1.8%
関東地区	298	100.0%	7	2.3%	2	0.7%	77	25.8%	8	2.7%	60	20.1%	8	2.7%
北信越地区	149	100.0%	2	1.3%	---	---	42	28.2%	5	3.4%	32	21.5%	2	1.3%
東海地区	66	100.0%	2	3.0%	2	3.0%	15	22.7%	2	3.0%	8	12.1%	1	1.5%
近畿地区	54	100.0%	---	---	---	---	13	24.1%	---	---	12	22.2%	1	1.9%
中国・四国地区	206	100.0%	1	0.5%	1	0.5%	50	24.3%	2	1.0%	51	24.8%	8	3.9%
九州地区	217	100.0%	6	2.8%	1	0.5%	46	21.2%	4	1.8%	55	25.3%	6	2.8%

表NO.2-8 問4-3-2 朝食の主菜はどのようなものか〈食事との関連〉③

	総計		豆腐料理		納豆		五目豆		その他		主菜は 食べなかった		未回答	
	件数	割合	件数	割合	件数	割合	件数	割合	件数	割合	件数	割合	件数	割合
全国	1437	100.0%	11	0.8%	167	11.6%	5	0.3%	61	4.2%	244	17.0%	44	3.1%
北海道・ 東北地区	447	100.0%	4	0.9%	60	13.4%	---	---	12	2.7%	52	11.6%	12	2.7%
関東地区	298	100.0%	1	0.3%	39	13.1%	1	0.3%	19	6.4%	50	16.8%	6	2.0%
北信越地区	149	100.0%	1	0.7%	23	15.4%	---	---	5	3.4%	22	14.8%	4	2.7%
東海地区	66	100.0%	1	1.5%	5	7.6%	1	1.5%	4	6.1%	14	21.2%	5	7.6%
近畿地区	54	100.0%	---	---	1	1.9%	---	---	1	1.9%	19	35.2%	4	7.4%
中国・ 四国地区	206	100.0%	1	0.5%	16	7.8%	2	1.0%	9	4.4%	46	22.3%	6	2.9%
九州地区	217	100.0%	3	1.4%	23	10.6%	1	0.5%	11	5.1%	41	18.9%	7	3.2%

表NO.2-9 問4-3-3 朝食の副菜（野菜料理）はどのようなものか〈食事との関連〉①

	総計		生野菜・サラダ		ゆで野菜		和え物		野菜の煮物		野菜のフライ・ 天ぷら	
	件数	割合	件数	割合	件数	割合	件数	割合	件数	割合	件数	割合
全国	1027	100.0%	173	16.8%	66	6.4%	23	2.2%	50	4.9%	2	0.2%
北海道・ 東北地区	311	100.0%	60	19.3%	34	10.9%	10	3.2%	15	4.8%	1	0.3%
関東地区	204	100.0%	35	17.2%	11	5.4%	2	1.0%	7	3.4%	---	---
北信越地区	105	100.0%	23	21.9%	6	5.7%	2	1.9%	10	9.5%	1	1.0%
東海地区	54	100.0%	16	29.6%	1	1.9%	1	1.9%	8	14.8%	---	---
近畿地区	51	100.0%	4	7.8%	4	7.8%	---	---	---	---	---	---
中国・ 四国地区	151	100.0%	24	15.9%	3	2.0%	3	2.0%	6	4.0%	---	---
九州地区	151	100.0%	11	7.3%	7	4.6%	5	3.3%	4	2.6%	---	---

表NO.2-9 問4-3-3 朝食の副菜（野菜料理）はどのようなものか〈食事との関連〉②

	総計		野菜炒め		その他		副菜は 食べなかった		未回答	
	件数	割合	件数	割合	件数	割合	件数	割合	件数	割合
全国	1027	100.0%	48	4.7%	27	2.6%	583	56.8%	55	5.4%
北海道・ 東北地区	311	100.0%	16	5.1%	10	3.2%	149	47.9%	16	5.1%
関東地区	204	100.0%	9	4.4%	8	3.9%	128	62.7%	4	2.0%
北信越地区	105	100.0%	3	2.9%	2	1.9%	53	50.5%	5	4.8%
東海地区	54	100.0%	2	3.7%	1	1.9%	24	44.4%	1	1.9%
近畿地区	51	100.0%	2	3.9%	2	3.9%	33	64.7%	6	11.8%
中国・ 四国地区	151	100.0%	6	4.0%	1	0.7%	101	66.9%	7	4.6%
九州地区	151	100.0%	10	6.6%	3	2.0%	95	62.9%	16	10.6%

表NO.2-10 問4-3-4 朝食の汁物はどのようなものか〈食事との関連〉

	総計		みそ汁		すまし汁		スープ		その他		汁は 食べなかった		未回答	
	件数	割合	件数	割合	件数	割合	件数	割合	件数	割合	件数	割合	件数	割合
全国	998	100.0%	367	36.8%	5	0.5%	77	7.7%	5	0.5%	492	49.3%	52	5.2%
北海道・ 東北地区	298	100.0%	142	47.7%	---	---	25	8.4%	2	0.7%	115	38.6%	14	4.7%
関東地区	201	100.0%	71	35.3%	---	---	17	8.5%	---	---	104	51.7%	9	4.5%
北信越地区	102	100.0%	37	36.3%	---	---	4	3.9%	---	---	54	52.9%	7	6.9%
東海地区	51	100.0%	20	39.2%	---	---	4	7.8%	1	2.0%	24	47.1%	2	3.9%
近畿地区	48	100.0%	8	16.7%	---	---	3	6.3%	1	2.1%	29	60.4%	7	14.6%
中国・ 四国地区	149	100.0%	40	26.8%	3	2.0%	11	7.4%	---	---	90	60.4%	5	3.4%
九州地区	149	100.0%	49	32.9%	2	1.3%	13	8.7%	1	0.7%	76	51.0%	8	5.4%

表NO.2-11 問4-3-5 朝食に、飲料・菓子・果物を食べたか〈食事との関連〉①

	総計		牛乳		乳酸菌飲料		ヨーグルト		チーズ		お茶		ジュース	
	人数	割合	人数	割合	人数	割合	人数	割合	人数	割合	人数	割合	人数	割合
全国	1620	100.0%	422	26.0%	96	5.9%	236	14.6%	53	3.3%	317	19.6%	90	5.6%
北海道・東北地区	480	100.0%	124	25.8%	30	6.3%	67	14.0%	20	4.2%	80	16.7%	30	6.3%
関東地区	317	100.0%	92	29.0%	15	4.7%	52	16.4%	6	1.9%	70	22.1%	16	5.0%
北信越地区	158	100.0%	33	20.9%	8	5.1%	19	12.0%	6	3.8%	37	23.4%	15	9.5%
東海地区	82	100.0%	17	20.7%	7	8.5%	18	22.0%	3	3.7%	18	22.0%	2	2.4%
近畿地区	87	100.0%	24	27.6%	4	4.6%	12	13.8%	1	1.1%	22	25.3%	3	3.4%
中国・四国地区	255	100.0%	68	26.7%	21	8.2%	36	14.1%	9	3.5%	44	17.3%	9	3.5%
九州地区	241	100.0%	64	26.6%	11	4.6%	32	13.3%	8	3.3%	46	19.1%	15	6.2%

表NO.2-11 問4-3-5 朝食に、飲料・菓子・果物を食べたか〈食事との関連〉②

	総計		コーヒー・紅茶・ココア		その他の飲料		菓子		果物		飲み物・菓子・果物は食べなかった		未回答	
	人数	割合	人数	割合	人数	割合	人数	割合	人数	割合	人数	割合	人数	割合
全国	1620	100.0%	20	1.2%	60	3.7%	12	0.7%	272	16.8%	24	1.5%	18	1.1%
北海道・東北地区	480	100.0%	5	1.0%	18	3.8%	4	0.8%	85	17.7%	10	2.1%	7	1.5%
関東地区	317	100.0%	2	0.6%	13	4.1%	1	0.3%	47	14.8%	2	0.6%	1	0.3%
北信越地区	158	100.0%	2	1.3%	9	5.7%	---	---	22	13.9%	4	2.5%	3	1.9%
東海地区	82	100.0%	1	1.2%	1	1.2%	---	---	14	17.1%	---	---	1	1.2%
近畿地区	87	100.0%	---	---	4	4.6%	3	3.4%	13	14.9%	---	---	1	1.1%
中国・四国地区	255	100.0%	6	2.4%	10	3.9%	2	0.8%	48	18.8%	1	0.4%	1	0.4%
九州地区	241	100.0%	4	1.7%	5	2.1%	2	0.8%	43	17.8%	7	2.9%	4	1.7%

表NO.2-12 問4-4-1 夕食の主食はどのようなものか〈食事との関連〉①

	総計		ご飯		ふりかけご飯		おにぎり		カレーライス		具入りご飯		お茶漬け	
	件数	割合	件数	割合	件数	割合	件数	割合	件数	割合	件数	割合	件数	割合
全国	1107	100.0%	776	70.1%	73	6.6%	21	1.9%	67	6.1%	35	3.2%	9	0.8%
北海道・東北地区	339	100.0%	221	65.2%	18	5.3%	9	2.7%	29	8.6%	14	4.1%	4	1.2%
関東地区	219	100.0%	161	73.5%	14	6.4%	3	1.4%	12	5.5%	2	0.9%	1	0.5%
北信越地区	118	100.0%	83	70.3%	6	5.1%	1	0.8%	6	5.1%	5	4.2%	2	1.7%
東海地区	50	100.0%	39	78.0%	3	6.0%	---	---	3	6.0%	2	4.0%	---	---
近畿地区	49	100.0%	38	77.6%	2	4.1%	1	2.0%	2	4.1%	2	4.1%	---	---
中国・四国地区	174	100.0%	114	65.5%	20	11.5%	6	3.4%	7	4.0%	6	3.4%	2	1.1%
九州地区	158	100.0%	120	75.9%	10	6.3%	1	0.6%	8	5.1%	4	2.5%	---	---

表NO.2-12 問4-4-1 夕食の主食はどのようなものか〈食事との関連〉②

	総計		ぞうすい		もち		うどん		ラーメン		スパゲッティ		パン	
	件数	割合	件数	割合	件数	割合	件数	割合	件数	割合	件数	割合	件数	割合
全国	1107	100.0%	4	0.4%	1	0.1%	25	2.3%	14	1.3%	27	2.4%	7	0.6%
北海道・東北地区	339	100.0%	2	0.6%	1	0.3%	9	2.7%	9	2.7%	10	2.9%	---	---
関東地区	219	100.0%	1	0.5%	---	---	5	2.3%	2	0.9%	8	3.7%	1	0.5%
北信越地区	118	100.0%	---	---	---	---	3	2.5%	1	0.8%	2	1.7%	4	3.4%
東海地区	50	100.0%	---	---	---	---	---	---	---	---	0	0.0%	---	---
近畿地区	49	100.0%	---	---	---	---	1	2.0%	---	---	1	2.0%	---	---
中国・四国地区	174	100.0%	1	0.6%	---	---	5	2.9%	2	1.1%	3	1.7%	---	---
九州地区	158	100.0%	---	---	---	---	2	1.3%	---	---	3	1.9%	2	1.3%

表NO.2-12 問4-4-1 夕食の主食はどのようなものか〈食事との関連〉③

	総計		サンドイッチ		ホットケーキ		肉まん		その他		主食は 食べなかった		未回答	
	件数	割合	件数	割合	件数	割合	件数	割合	件数	割合	件数	割合	件数	割合
全国	1107	100.0%	---	---	---	---	1	0.1%	28	2.5%	---	---	19	1.7%
北海道・東北地区	339	100.0%	---	---	---	---	---	---	7	2.1%	---	---	6	1.8%
関東地区	219	100.0%	---	---	---	---	1	0.5%	7	3.2%	---	---	1	0.5%
北信越地区	118	100.0%	---	---	---	---	---	---	2	1.7%	---	---	3	2.5%
東海地区	50	100.0%	---	---	---	---	---	---	2	4.0%	---	---	1	2.0%
近畿地区	49	100.0%	---	---	---	---	---	---	1	2.0%	---	---	1	2.0%
中国・四国地区	174	100.0%	---	---	---	---	---	---	6	3.4%	---	---	2	1.1%
九州地区	158	100.0%	---	---	---	---	---	---	3	1.9%	---	---	5	3.2%

表NO.2-13 問4-4-2 夕食の主菜はどのようなものか〈食事との関連〉①

	総計		焼魚		煮魚		さしみ		魚のムニエル		魚のフライ・ 天ぷら		焼肉		ハンバーグ	
	件数	割合	件数	割合	件数	割合	件数	割合	件数	割合	件数	割合	件数	割合	件数	割合
全国	1425	100.0%	317	22.2%	86	6.0%	63	4.4%	16	1.1%	52	3.6%	110	7.7%	94	6.6%
北海道・東北地区	444	100.0%	97	21.8%	30	6.8%	19	4.3%	2	0.5%	15	3.4%	43	9.7%	29	6.5%
関東地区	284	100.0%	70	24.6%	14	4.9%	11	3.9%	---	---	4	1.4%	27	9.5%	12	4.2%
北信越地区	164	100.0%	37	22.6%	5	3.0%	8	4.9%	3	1.8%	8	4.9%	14	8.5%	11	6.7%
東海地区	59	100.0%	15	25.4%	5	8.5%	3	5.1%	1	1.7%	---	---	5	8.5%	5	8.5%
近畿地区	66	100.0%	22	33.3%	3	4.5%	1	1.5%	1	1.5%	3	4.5%	3	4.5%	6	9.1%
中国・四国地区	213	100.0%	41	19.2%	17	8.0%	13	6.1%	4	1.9%	14	6.6%	10	4.7%	15	7.0%
九州地区	195	100.0%	35	17.9%	12	6.2%	8	4.1%	5	2.6%	8	4.1%	8	4.1%	16	8.2%

表NO.2-13 問4-4-2 夕食の主菜はどのようなものか〈食事との関連〉②

	総計		肉団子		肉のフライ・唐揚げ		ハム・ウインナー		生玉子		卵焼き		ゆで卵	
	件数	割合	件数	割合	件数	割合	件数	割合	件数	割合	件数	割合	件数	割合
全国	1425	100.0%	22	1.5%	123	8.6%	40	2.8%	6	0.4%	35	2.5%	16	1.1%
北海道・東北地区	444	100.0%	6	1.4%	42	9.5%	14	3.2%	1	0.2%	8	1.8%	7	1.6%
関東地区	284	100.0%	4	1.4%	19	6.7%	3	1.1%	1	0.4%	11	3.9%	3	1.1%
北信越地区	164	100.0%	4	2.4%	17	10.4%	5	3.0%	3	1.8%	4	2.4%	---	---
東海地区	59	100.0%	---	---	4	6.8%	---	---	---	---	2	3.4%	---	---
近畿地区	66	100.0%	1	1.5%	1	1.5%	3	4.5%	---	---	2	3.0%	1	1.5%
中国・四国地区	213	100.0%	1	0.5%	23	10.8%	7	3.3%	---	---	5	2.3%	2	0.9%
九州地区	195	100.0%	6	3.1%	17	8.7%	8	4.1%	1	0.5%	3	1.5%	3	1.5%

表NO.2-13 問4-4-2 夕食の主菜はどのようなものか〈食事との関連〉③

	総計		豆腐料理		納豆		五目豆		その他		主菜は食べなかった		未回答	
	件数	割合	件数	割合	件数	割合	件数	割合	件数	割合	件数	割合	件数	割合
全国	1425	100.0%	112	7.9%	117	8.2%	3	0.2%	130	9.1%	50	3.5%	33	2.3%
北海道・東北地区	444	100.0%	34	7.7%	33	7.4%	---	---	33	7.4%	20	4.5%	11	2.5%
関東地区	284	100.0%	28	9.9%	32	11.3%	1	0.4%	34	12.0%	7	2.5%	3	1.1%
北信越地区	164	100.0%	14	8.5%	12	7.3%	---	---	13	7.9%	2	1.2%	4	2.4%
東海地区	59	100.0%	2	3.4%	7	11.9%	---	---	5	8.5%	3	5.1%	2	3.4%
近畿地区	66	100.0%	5	7.6%	5	7.6%	---	---	7	10.6%	---	---	2	3.0%
中国・四国地区	213	100.0%	19	8.9%	13	6.1%	1	0.5%	19	8.9%	6	2.8%	3	1.4%
九州地区	195	100.0%	10	5.1%	15	7.7%	1	0.5%	19	9.7%	12	6.2%	8	4.1%

表NO.2-14 問4-4-3 夕食の副菜（野菜料理）はどのようなものか〈食事との関連〉①

	総計		生野菜・サラダ		ゆで野菜		和え物		野菜の煮物		野菜のフライ・天ぷら	
	数	割合	数	割合	数	割合	数	割合	数	割合	数	割合
全国	1237	100.0%	418	33.8%	129	10.4%	93	7.5%	244	19.7%	38	3.1%
北海道・東北地区	381	100.0%	114	29.9%	54	14.2%	26	6.8%	75	19.7%	9	2.4%
関東地区	248	100.0%	95	38.3%	28	11.3%	21	8.5%	51	20.6%	4	1.6%
北信越地区	131	100.0%	37	28.2%	9	6.9%	13	9.9%	25	19.1%	4	3.1%
東海地区	60	100.0%	25	41.7%	10	16.7%	2	3.3%	13	21.7%	---	
近畿地区	59	100.0%	21	35.6%	4	6.8%	4	6.8%	13	22.0%	3	5.1%
中国・四国地区	177	100.0%	69	39.0%	9	5.1%	15	8.5%	37	20.9%	9	5.1%
九州地区	181	100.0%	57	31.5%	15	8.3%	12	6.6%	30	16.6%	9	5.0%

表NO.2-14 問4-4-3 夕食の副菜（野菜料理）はどのようなものか〈食事との関連〉②

	総計		野菜炒め		その他		副菜は食べなかった		未回答	
	数	割合	数	割合	数	割合	数	割合	数	割合
全国	1237	100.0%	155	12.5%	50	4.0%	78	6.3%	32	2.6%
北海道・東北地区	381	100.0%	52	13.6%	18	4.7%	22	5.8%	11	2.9%
関東地区	248	100.0%	24	9.7%	8	3.2%	14	5.6%	3	1.2%
北信越地区	131	100.0%	15	11.5%	6	4.6%	16	12.2%	6	4.6%
東海地区	60	100.0%	3	5.0%	1	1.7%	5	8.3%	1	1.7%
近畿地区	59	100.0%	7	11.9%	6	10.2%	---		1	1.7%
中国・四国地区	177	100.0%	19	10.7%	5	2.8%	10	5.6%	4	2.3%
九州地区	181	100.0%	35	19.3%	6	3.3%	11	6.1%	6	3.3%

表NO.2-15 問4-4-4 夕食の汁物はどのようなものか〈食事との関連〉

	総計		みそ汁		すまし汁		スープ		その他		汁は 食べなかった		未回答	
	人数	割合	人数	割合	人数	割合	人数	割合	人数	割合	人数	割合	人数	割合
全国	1001	100.0%	542	54.1%	33	3.3%	94	9.4%	24	2.4%	263	26.3%	45	4.5%
北海道・ 東北地区	299	100.0%	190	63.5%	1	0.3%	32	10.7%	6	2.0%	56	18.7%	14	4.7%
関東地区	200	100.0%	112	56.0%	6	3.0%	21	10.5%	4	2.0%	50	25.0%	7	3.5%
北信越地区	104	100.0%	58	55.8%	4	3.8%	4	3.8%	2	1.9%	32	30.8%	4	3.8%
東海地区	50	100.0%	24	48.0%	---	---	7	14.0%	---	---	15	30.0%	4	8.0%
近畿地区	48	100.0%	24	50.0%	---	---	4	8.3%	1	2.1%	18	37.5%	1	2.1%
中国・ 四国地区	150	100.0%	63	42.0%	10	6.7%	11	7.3%	5	3.3%	55	36.7%	6	4.0%
九州地区	150	100.0%	71	47.3%	12	8.0%	15	10.0%	6	4.0%	37	24.7%	9	6.0%

表NO.2-16 問4-4-5 夕食に、飲料・菓子・果物を食べたか〈食事との関連〉①

	総計		牛乳		乳酸菌飲料		ヨーグルト		チーズ		お茶		ジュース	
	人数	割合	人数	割合	人数	割合	人数	割合	人数	割合	人数	割合	人数	割合
全国	1363	100.0%	139	10.2%	32	2.3%	53	3.9%	15	1.1%	569	41.7%	76	5.6%
北海道・ 東北地区	425	100.0%	57	13.4%	12	2.8%	16	3.8%	4	0.9%	136	32.0%	38	8.9%
関東地区	269	100.0%	27	10.0%	6	2.2%	12	4.5%	7	2.6%	123	45.7%	15	5.6%
北信越地区	136	100.0%	9	6.6%	2	1.5%	2	1.5%	---	---	55	40.4%	13	9.6%
東海地区	71	100.0%	7	9.9%	1	1.4%	3	4.2%	---	---	33	46.5%	2	2.8%
近畿地区	61	100.0%	2	3.3%	1	1.6%	3	4.9%	---	---	41	67.2%	1	1.6%
中国・ 四国地区	200	100.0%	16	8.0%	3	1.5%	8	4.0%	1	0.5%	101	50.5%	4	2.0%
九州地区	201	100.0%	21	10.4%	7	3.5%	9	4.5%	3	1.5%	80	39.8%	3	1.5%

表NO.2-16 問4-4-5 夕食に、飲料・菓子・果物を食べたか〈食事との関連〉②

	総計		コーヒー・ 紅茶・ココア		その他の飲料		菓子		果物		飲み物・ 菓子・果物は 食べなかった		未回答	
	人数	割合	人数	割合	人数	割合	人数	割合	人数	割合	人数	割合	人数	割合
全国	1363	100.0%	1	0.1%	51	3.7%	48	3.5%	284	20.8%	72	5.3%	23	1.7%
北海道・ 東北地区	425	100.0%	---		20	4.7%	18	4.2%	92	21.6%	23	5.4%	9	2.1%
関東地区	269	100.0%	---		16	5.9%	5	1.9%	49	18.2%	7	2.6%	2	0.7%
北信越地区	136	100.0%	---		2	1.5%	8	5.9%	31	22.8%	10	7.4%	4	2.9%
東海地区	71	100.0%	---		2	2.8%	1	1.4%	17	23.9%	4	5.6%	1	1.4%
近畿地区	61	100.0%	1	1.6%	---		---		8	13.1%	3	4.9%	1	1.6%
中国・ 四国地区	200	100.0%	---		4	2.0%	7	3.5%	41	20.5%	13	6.5%	2	1.0%
九州地区	201	100.0%	---		7	3.5%	9	4.5%	46	22.9%	12	6.0%	4	2.0%

表NO.3-1 問2-3 子どもは普段、何時ごろに起きるか〈就寝時刻との関連〉

	総計		午前6時前		午前6時 ～午前6時30分		午前6時30分 ～午前7時		午前7時 ～午前7時30分		午前7時30分 ～午前8時		午前8時以降		未回答	
	人数	割合	人数	割合	人数	割合	人数	割合	人数	割合	人数	割合	人数	割合	人数	割合
全体	985	100.0%	34	3.5%	176	17.9%	380	38.6%	254	25.8%	101	10.3%	14	1.4%	26	2.6%
<就寝時間A群> 午後7時30分～ 午後9時	209	100.0%	24	11.5%	75	35.9%	75	35.9%	28	13.4%	5	2.4%	2	1.0%	---	
<就寝時間B群> 午後9時～ 午後11時以降	752	100.0%	10	1.3%	101	13.4%	305	40.6%	226	30.1%	96	12.8%	12	1.6%	2	0.3%
未回答	24	100.0%	---		---		---		---		---		---		24	100.0%

表NO.3-2 問2-4 子どもは普段、自分で起きるか〈就寝時刻との関連〉

	総計		自分で起きることが多い		家人が起こすことが多い		一定しない		未回答	
	人数	割合	人数	割合	人数	割合	人数	割合	人数	割合
全体	985	100.0%	389	39.5%	487	49.4%	84	8.5%	25	2.5%
<就寝時間A群> 午後7時30分～ 午後9時	209	100.0%	122	58.4%	73	34.9%	14	6.7%	---	---
<就寝時間B群> 午後9時～ 午後11時以降	752	100.0%	267	35.5%	414	55.1%	70	9.3%	1	0.1%
未回答	24	100.0%	---	---	---	---	---	---	24	100.0%

表NO.3-3 問2-6 子どもは何時頃に、家に帰るか〈就寝時刻との関連〉

	総計		午後5時前		午後5時～午後5時30分		午後5時30分～午後6時		午後6時～午後6時30分		午後6時30分～午後7時		午後7時以降		未回答	
	人数	割合	人数	割合	人数	割合	人数	割合	人数	割合	人数	割合	人数	割合	人数	割合
全体	985	100.0%	251	25.5%	206	20.9%	225	22.8%	162	16.4%	86	8.7%	30	3.0%	25	2.5%
<就寝時間A群> 午後7時30分～ 午後9時	209	100.0%	80	38.3%	45	21.5%	41	19.6%	27	12.9%	13	6.2%	3	1.4%	---	---
<就寝時間B群> 午後9時～ 午後11時以降	752	100.0%	171	22.7%	161	21.4%	184	24.5%	135	18.0%	73	9.7%	27	3.6%	1	0.1%
未回答	24	100.0%	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	24	100.0%

表NO.3-4 問2-10 平日、子どもと過ごす時間（寝ている時間を除く）はどのくらいか〈就寝時刻との関連〉

	総計		3時間未満		3～4時間		5～6時間		7時間以上		未回答	
	人数	割合	人数	割合	人数	割合	人数	割合	人数	割合	人数	割合
全体	985	100.0%	86	8.7%	393	39.9%	408	41.4%	66	6.7%	32	3.2%
〈就寝時間A群〉 午後7時30分～ 午後9時	209	100.0%	28	13.4%	77	36.8%	88	42.1%	15	7.2%	1	0.5%
〈就寝時間B群〉 午後9時～ 午後11時以降	752	100.0%	57	7.6%	307	40.8%	307	40.8%	50	6.6%	31	4.1%
未回答	24	100.0%	1	4.2%	9	37.5%	13	54.2%	1	4.2%	---	---

表NO.3-5 問3-1 家ではいつ歯を磨くか〈就寝時刻との関連〉

	総計		起床後		食後		寝る前		その他		家では 歯磨きをしない		未回答	
	人数	割合	人数	割合	人数	割合	人数	割合	人数	割合	人数	割合	人数	割合
全体	1448	100.0%	118	8.1%	476	32.9%	782	54.0%	39	2.7%	2	0.1%	31	2.1%
〈就寝時間A群〉 午後7時30分～ 午後9時	318	100.0%	27	8.5%	125	39.3%	160	50.3%	5	1.6%	---	---	1	0.3%
〈就寝時間B群〉 午後9時～ 午後11時以降	1089	100.0%	86	7.9%	338	31.0%	601	55.2%	32	2.9%	2	0.2%	30	2.8%
未回答	41	100.0%	5	12.2%	13	31.7%	21	51.2%	2	4.9%	---	---	---	---

表NO.3-6 問3-2 排便時間〈就寝時刻との関連〉

	総計		起床後		朝食後		昼食後		おやつ後		夕食後		決まっていない		その他		未回答	
	人数	割合	人数	割合	人数	割合	人数	割合	人数	割合	人数	割合	人数	割合	人数	割合	人数	割合
全体	1279	100.0%	81	6.3%	302	23.6%	31	2.4%	21	1.6%	295	23.1%	470	36.7%	47	3.7%	32	2.5%
<就寝時間A群> 午後7時30分～ 午後9時	289	100.0%	25	8.7%	101	34.9%	8	2.8%	2	0.7%	67	23.2%	77	26.6%	7	2.4%	2	0.7%
<就寝時間B群> 午後9時～ 午後11時以降	962	100.0%	54	5.6%	197	20.5%	23	2.4%	19	2.0%	220	22.9%	380	39.5%	39	4.1%	30	3.1%
未回答	28	100.0%	2	7.1%	4	14.3%	---	---	---	---	8	28.6%	13	46.4%	1	3.6%	---	---

表NO.3-7 問4-1 朝食は、多くの場合、誰と一緒に食べるか〈就寝時刻との関連〉

	総計		家族全員で		家族の一部と		子ども達だけで		一人で		食べない		その他		未回答	
	人数	割合	人数	割合	人数	割合	人数	割合	人数	割合	人数	割合	人数	割合	人数	割合
全体	985	100.0%	291	29.5%	545	55.3%	88	8.9%	26	2.6%	1	0.1%	3	0.3%	31	3.1%
<就寝時間A群> 午後7時30分～ 午後9時	209	100.0%	82	39.2%	106	50.7%	17	8.1%	3	1.4%	---	---	---	---	1	0.5%
<就寝時間B群> 午後9時～ 午後11時以降	752	100.0%	203	27.0%	423	56.3%	70	9.3%	22	2.9%	1	0.1%	3	0.4%	30	4.0%
未回答	24	100.0%	6	25.0%	16	66.7%	1	4.2%	1	4.2%	---	---	---	---	---	---

表NO.3-8 問4-2 夕食は、多くの場合、誰と一緒に食べるか〈就寝時刻との関連〉

	総計		家族全員で		家族の一部と		子ども達だけで		一人で		食べない		その他		未回答	
	人数	割合	人数	割合	人数	割合	人数	割合	人数	割合	人数	割合	人数	割合	人数	割合
全体	985	100.0%	485	49.2%	443	45.0%	18	1.8%	1	0.1%	---	---	8	0.8%	30	3.0%
<就寝時間A群> 午後7時30分～ 午後9時	209	100.0%	89	42.6%	110	52.6%	8	3.8%	1	0.5%	---	---	---	---	1	0.5%
<就寝時間B群> 午後9時～ 午後11時以降	752	100.0%	381	50.7%	325	43.2%	10	1.3%	---	---	---	---	7	0.9%	29	3.9%
未回答	24	100.0%	15	62.5%	8	33.3%	---	---	---	---	---	---	1	4.2%	---	---

表NO.3-9 問4-3-1 朝食の主食はどのようなものか〈就寝時刻との関連〉①

	総計		ご飯		ふりかけご飯		おにぎり		カレーライス		具入りご飯		お茶漬け	
	人数	割合	人数	割合	人数	割合	人数	割合	人数	割合	人数	割合	人数	割合
全体	1185	100.0%	335	28.3%	135	11.4%	185	15.6%	8	0.7%	17	1.4%	21	1.8%
<就寝時間A群> 午後7時30分～ 午後9時	265	100.0%	86	32.5%	30	11.3%	42	15.8%	1	0.4%	3	1.1%	3	1.1%
<就寝時間B群> 午後9時～ 午後11時以降	888	100.0%	242	27.3%	99	11.1%	138	15.5%	7	0.8%	14	1.6%	17	1.9%
未回答	32	100.0%	7	21.9%	6	18.8%	5	15.6%	---	---	---	---	1	3.1%

表NO.3-9 問4-3-1 朝食の主食はどのようなものか〈就寝時刻との関連〉②

	総計		ぞうすい		もち		うどん		ラーメン		スパゲッティ		パン	
	人数	割合	人数	割合	人数	割合	人数	割合	人数	割合	人数	割合	人数	割合
全体	1185	100.0%	1	0.1%	4	0.3%	6	0.5%	3	0.3%	3	0.3%	375	31.6%
<就寝時間A群> 午後7時30分～ 午後9時	265	100.0%	1	0.4%	---	---	2	0.8%	3	1.1%	---	---	81	30.6%
<就寝時間B群> 午後9時～ 午後11時以降	888	100.0%	---	---	4	0.5%	3	0.3%	---	---	3	0.3%	283	31.9%
未回答	32	100.0%	---	---	---	---	1	3.1%	---	---	---	---	11	34.4%

表NO.3-9 問4-3-1 朝食の主食はどのようなものか〈就寝時刻との関連〉③

	総計		サンドイッチ		ホットケーキ		肉まん		その他		主食は 食べなかった		未回答	
	人数	割合	人数	割合	人数	割合	人数	割合	人数	割合	人数	割合	人数	割合
全体	1185	100.0%	21	1.8%	14	1.2%	3	0.3%	22	1.9%	2	0.2%	30	2.5%
<就寝時間A群> 午後7時30分～ 午後9時	265	100.0%	5	1.9%	2	0.8%	2	0.8%	3	1.1%	---	---	1	0.4%
<就寝時間B群> 午後9時～ 午後11時以降	888	100.0%	16	1.8%	12	1.4%	1	0.1%	18	2.0%	2	0.2%	29	3.3%
未回答	32	100.0%	---	---	---	---	---	---	1	3.1%	---	---	---	---

表NO.3-10 問4-4-1 夕食の主食はどのようなものか〈就寝時刻との関連〉①

	総計		ご飯		ふりかけご飯		おにぎり		カレーライス		具入りご飯		お茶漬け	
	人数	割合	人数	割合	人数	割合	人数	割合	人数	割合	人数	割合	人数	割合
全体	1107	100.0%	776	70.1%	73	6.6%	21	1.9%	67	6.1%	35	3.2%	9	0.8%
<就寝時間A群> 午後7時30分～ 午後9時	241	100.0%	167	69.3%	20	8.3%	6	2.5%	12	5.0%	5	2.1%	2	0.8%
<就寝時間B群> 午後9時～ 午後11時以降	840	100.0%	591	70.4%	52	6.2%	15	1.8%	55	6.5%	28	3.3%	6	0.7%
未回答	26	100.0%	18	69.2%	1	3.8%	---	---	---	---	2	7.7%	1	3.8%

表NO.3-10 問4-4-1 夕食の主食はどのようなものか〈就寝時刻との関連〉②

	総計		ぞうすい		もち		うどん		ラーメン		スパゲッティ		パン	
	人数	割合	人数	割合	人数	割合	人数	割合	人数	割合	人数	割合	人数	割合
全体	1107	100.0%	4	0.4%	1	0.1%	25	2.3%	14	1.3%	27	2.4%	7	0.6%
<就寝時間A群> 午後7時30分～ 午後9時	241	100.0%	2	0.8%	---	---	4	1.7%	1	0.4%	4	1.7%	---	---
<就寝時間B群> 午後9時～ 午後11時以降	840	100.0%	2	0.2%	1	0.1%	21	2.5%	13	1.5%	23	2.7%	6	0.7%
未回答	26	100.0%	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	1	3.8%

表NO.3-10 問4-4-1 夕食の主食はどのようなものか〈就寝時刻との関連〉③

	総計		サンドイッチ		ホットケーキ		肉まん		その他		主食は 食べなかった		未回答	
	人数	割合	人数	割合	人数	割合	人数	割合	人数	割合	人数	割合	人数	割合
全体	1107	100.0%	---	---	---	---	1	0.1%	28	2.5%	---	---	19	1.7%
<就寝時間A群> 午後7時30分～ 午後9時	241	100.0%	---	---	---	---	1	0.4%	11	4.6%	---	---	6	2.5%
<就寝時間B群> 午後9時～ 午後11時以降	840	100.0%	---	---	---	---	---	---	17	2.0%	---	---	10	1.2%
未回答	26	100.0%	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	3	11.5%

表NO.4-1 問4-3-1 朝食の主食はどのようなものか〈自律起床との関連〉①

	総計		ご飯		ふりかけご飯		おにぎり		カレーライス		具入りご飯		お茶漬け	
	人数	割合	人数	割合	人数	割合	人数	割合	人数	割合	人数	割合	人数	割合
全体	1185	100.0%	335	28.3%	135	11.4%	185	15.6%	8	0.7%	17	1.4%	21	1.8%
自分で 起きることが多い	478	100.0%	146	30.5%	56	11.7%	64	13.4%	4	0.8%	9	1.9%	9	1.9%
家族が 起こすことが多い	579	100.0%	150	25.9%	61	10.5%	97	16.8%	4	0.7%	7	1.2%	8	1.4%
一定しない	95	100.0%	32	33.7%	12	12.6%	18	18.9%	---	---	1	1.1%	3	3.2%
未回答	33	100.0%	7	21.2%	6	18.2%	6	18.2%	---	---	---	---	1	3.0%

表NO.4-1 問4-3-1 朝食の主食はどのようなものか〈自律起床との関連〉②

	総計		ぞうすい		もち		うどん		ラーメン		スパゲッティ		パン	
	人数	割合	人数	割合	人数	割合	人数	割合	人数	割合	人数	割合	人数	割合
全体	1185	100.0%	1	0.1%	4	0.3%	6	0.5%	3	0.3%	3	0.3%	375	31.6%
自分で起きることが多い	478	100.0%	---	---	---	---	2	0.4%	1	0.2%	1	0.2%	148	31.0%
家族が起こすことが多い	579	100.0%	1	0.2%	4	0.7%	3	0.5%	2	0.3%	2	0.3%	194	33.5%
一定しない	95	100.0%	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	22	23.2%
未回答	33	100.0%	---	---	---	---	1	3.0%	---	---	---	---	11	33.3%

表NO.4-1 問4-3-1 朝食の主食はどのようなものか〈自律起床との関連〉③

	総計		サンドイッチ		ホットケーキ		肉まん		その他		主食は食べなかった		未回答	
	人数	割合	人数	割合	人数	割合	人数	割合	人数	割合	人数	割合	人数	割合
全体	1185	100.0%	21	1.8%	14	1.2%	3	0.3%	22	1.9%	2	0.2%	30	2.5%
自分で起きることが多い	478	100.0%	10	2.1%	7	1.5%	---	---	9	1.9%	---	---	12	2.5%
家族が起こすことが多い	579	100.0%	9	1.6%	4	0.7%	3	0.5%	11	1.9%	2	0.3%	17	2.9%
一定しない	95	100.0%	2	2.1%	3	3.2%	---	---	1	1.1%	---	---	1	1.1%
未回答	33	100.0%	---	---	---	---	---	---	1	3.0%	---	---	---	---

表NO.4-2 問4-3-2 朝食の主菜はどのようなものか〈自律起床との関連〉①

	総計		焼魚		煮魚		さしみ		魚のムニエル		魚のフライ・天ぷら		焼肉		ハンバーグ	
	人数	割合	人数	割合	人数	割合	人数	割合	人数	割合	人数	割合	人数	割合	人数	割合
全体	1437	100.0%	82	5.7%	8	0.6%	1	0.1%	2	0.1%	5	0.3%	4	0.3%	14	1.0%
自分で起きることが多い	587	100.0%	36	6.1%	3	0.5%	---	---	2	0.3%	2	0.3%	1	0.2%	5	0.9%
家族が起すことが多い	686	100.0%	36	5.2%	4	0.6%	1	0.1%	---	---	2	0.3%	3	0.4%	7	1.0%
一定しない	126	100.0%	8	6.3%	---	---	---	---	---	---	1	0.8%	---	---	2	1.6%
未回答	38	100.0%	2	5.3%	1	2.6%	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---

表NO.4-2 問4-3-2 朝食の主菜はどのようなものか〈自律起床との関連〉②

	総計		肉団子		肉のフライ・唐揚げ		ハム・ウインナー		生玉子		卵焼き		ゆで卵	
	人数	割合	人数	割合	人数	割合	人数	割合	人数	割合	人数	割合	人数	割合
全体	1437	100.0%	24	1.7%	11	0.8%	350	24.4%	38	2.6%	332	23.1%	34	2.4%
自分で起きることが多い	587	100.0%	10	1.7%	5	0.9%	140	23.9%	22	3.7%	144	24.5%	13	2.2%
家族が起すことが多い	686	100.0%	10	1.5%	4	0.6%	172	25.1%	13	1.9%	149	21.7%	17	2.5%
一定しない	126	100.0%	4	3.2%	2	1.6%	29	23.0%	3	2.4%	29	23.0%	3	2.4%
未回答	38	100.0%	---	---	---	---	9	23.7%	---	---	10	26.3%	1	2.6%

表NO.4-2 問4-3-2 朝食の主菜はどのようなものか〈自律起床との関連〉③

	総計		豆腐料理		納豆		五目豆		その他		主菜は 食べなかった		未回答	
	人数	割合	人数	割合	人数	割合	人数	割合	人数	割合	人数	割合	人数	割合
全体	1437	100.0%	11	0.8%	167	11.6%	5	0.3%	61	4.2%	244	17.0%	44	3.1%
自分で 起きることが多い	587	100.0%	3	0.5%	76	12.9%	4	0.7%	22	3.7%	82	14.0%	17	2.9%
家族が 起こすことが多い	686	100.0%	7	1.0%	68	9.9%	1	0.1%	34	5.0%	133	19.4%	25	3.6%
一定しない	126	100.0%	1	0.8%	17	13.5%	---	---	3	2.4%	22	17.5%	2	1.6%
未回答	38	100.0%	---	---	6	15.8%	---	---	2	5.3%	7	18.4%	---	---

表NO.4-3 問4-3-3 朝食の副菜（野菜料理）はどのようなものか〈自律起床との関連〉①

	総計		生野菜・サラダ		ゆで野菜		和え物		野菜の煮物		野菜のフライ・ 天ぷら	
	人数	割合	人数	割合	人数	割合	人数	割合	人数	割合	人数	割合
全体	1027	100.0%	173	16.8%	66	6.4%	23	2.2%	50	4.9%	2	0.2%
自分で 起きることが多い	405	100.0%	67	16.5%	32	7.9%	11	2.7%	22	5.4%	1	0.2%
家族が 起こすことが多い	507	100.0%	88	17.4%	25	4.9%	11	2.2%	21	4.1%	---	---
一定しない	90	100.0%	13	14.4%	7	7.8%	1	1.1%	7	7.8%	1	1.1%
未回答	25	100.0%	5	20.0%	2	8.0%	---	---	---	---	---	---

表NO.4-3 問4-3-3 朝食の副菜（野菜料理）はどのようなものか〈自律起床との関連〉②

	総計		野菜炒め		その他		副菜は 食べなかった		未回答	
	人数	割合	人数	割合	人数	割合	人数	割合	人数	割合
全体	1027	100.0%	48	4.7%	27	2.6%	583	56.8%	55	5.4%
自分で 起きることが多い	405	100.0%	24	5.9%	10	2.5%	216	53.3%	22	5.4%
家族が 起こすことが多い	507	100.0%	22	4.3%	15	3.0%	300	59.2%	25	4.9%
一定しない	90	100.0%	2	2.2%	1	1.1%	54	60.0%	4	4.4%
未回答	25	100.0%	---	---	1	4.0%	13	52.0%	4	16.0%

表NO.4-4 問4-3-4 朝食の汁物はどのようなものか〈自律起床との関連〉

	総計		みそ汁		すまし汁		スープ		その他		汁は 食べなかった		未回答	
	人数	割合	人数	割合	人数	割合	人数	割合	人数	割合	人数	割合	人数	割合
全体	998	100.0%	367	36.8%	5	0.5%	77	7.7%	5	0.5%	492	49.3%	52	5.2%
自分で 起きることが多い	394	100.0%	165	41.9%	3	0.8%	31	7.9%	2	0.5%	172	43.7%	21	5.3%
家族が 起こすことが多い	493	100.0%	155	31.4%	2	0.4%	38	7.7%	3	0.6%	271	55.0%	24	4.9%
一定しない	86	100.0%	38	44.2%	---	---	6	7.0%	---	---	40	46.5%	2	2.3%
未回答	25	100.0%	9	36.0%	---	---	2	8.0%	---	---	9	36.0%	5	20.0%

表NO.4-5 問4-3-5 朝食に、飲料・菓子・果物を食べたか〈自律起床との関連〉①

	総計		牛乳		乳酸菌飲料		ヨーグルト		チーズ		お茶		ジュース	
	人数	割合	人数	割合	人数	割合	人数	割合	人数	割合	人数	割合	人数	割合
全体	1620	100.0%	422	26.0%	96	5.9%	236	14.6%	53	3.3%	317	19.6%	90	5.6%
自分で起きることが多い	648	100.0%	168	25.9%	31	4.8%	108	16.7%	20	3.1%	131	20.2%	36	5.6%
家族が起こすことが多い	807	100.0%	214	26.5%	51	6.3%	110	13.6%	30	3.7%	142	17.6%	49	6.1%
一定しない	126	100.0%	33	26.2%	9	7.1%	14	11.1%	3	2.4%	35	27.8%	4	3.2%
未回答	39	100.0%	7	17.9%	5	12.8%	4	10.3%	---	---	9	23.1%	1	2.6%

表NO.4-5 問4-3-5 朝食に、飲料・菓子・果物を食べたか〈自律起床との関連〉②

	総計		コーヒー・紅茶・ココア		その他の飲料		菓子		果物		飲み物・菓子・果物は食べなかった		未回答	
	人数	割合	人数	割合	人数	割合	人数	割合	人数	割合	人数	割合	人数	割合
全体	1620	100.0%	20	1.2%	60	3.7%	12	0.7%	272	16.8%	24	1.5%	18	1.1%
自分で起きることが多い	648	100.0%	9	1.4%	18	2.8%	4	0.6%	109	16.8%	9	1.4%	5	0.8%
家族が起こすことが多い	807	100.0%	9	1.1%	36	4.5%	6	0.7%	135	16.7%	15	1.9%	10	1.2%
一定しない	126	100.0%	2	1.6%	3	2.4%	2	1.6%	21	16.7%	---	---	---	---
未回答	39	100.0%	---	---	3	7.7%	---	---	7	17.9%	---	---	3	7.7%

表NO.4-6 問4-4-1 夕食の主食はどのようなものか〈自律起床との関連〉①

	総計		ご飯		ふりかけご飯		おにぎり		カレーライス		具入りご飯		お茶漬け	
	人数	割合	人数	割合	人数	割合	人数	割合	人数	割合	人数	割合	人数	割合
全体	1107	100.0%	776	70.1%	73	6.6%	21	1.9%	67	6.1%	35	3.2%	9	0.8%
自分で起きることが多い	432	100.0%	316	73.1%	28	6.5%	5	1.2%	26	6.0%	13	3.0%	3	0.7%
家族が起こすことが多い	551	100.0%	371	67.3%	40	7.3%	15	2.7%	35	6.4%	18	3.3%	4	0.7%
一定しない	97	100.0%	70	72.2%	4	4.1%	1	1.0%	6	6.2%	2	2.1%	1	1.0%
未回答	27	100.0%	19	70.4%	1	3.7%	---	---	---	---	2	7.4%	1	3.7%

表NO.4-6 問4-4-1 夕食の主食はどのようなものか〈自律起床との関連〉②

	総計		ぞうすい		もち		うどん		ラーメン		スパゲッティ		パン	
	人数	割合	人数	割合	人数	割合	人数	割合	人数	割合	人数	割合	人数	割合
全体	1107	100.0%	4	0.4%	1	0.1%	25	2.3%	14	1.3%	27	2.4%	7	0.6%
自分で起きることが多い	432	100.0%	1	0.2%	---	---	6	1.4%	5	1.2%	10	2.3%	2	0.5%
家族が起こすことが多い	551	100.0%	2	0.4%	---	---	15	2.7%	6	1.1%	14	2.5%	4	0.7%
一定しない	97	100.0%	1	1.0%	1	1.0%	4	4.1%	3	3.1%	3	3.1%	---	---
未回答	27	100.0%	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	1	3.7%

表NO.4-6 問4-4-1 夕食の主食はどのようなものか〈自律起床との関連〉③

	総計		サンドイッチ		ホットケーキ		肉まん		その他		主食は 食べなかった		未回答	
	人数	割合	人数	割合	人数	割合	人数	割合	人数	割合	人数	割合	人数	割合
全体	1107	100.0%	---	---	---	---	1	0.1%	28	2.5%	---	---	19	1.7%
自分で 起きることが多い	432	100.0%	---	---	---	---	---	---	13	3.0%	---	---	4	0.9%
家族が 起こすことが多い	551	100.0%	---	---	---	---	1	0.2%	14	2.5%	---	---	12	2.2%
一定しない	97	100.0%	---	---	---	---	---	---	1	1.0%	---	---	---	---
未回答	27	100.0%	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	3	11.1%

表NO.4-7 問4-4-2 夕食の主菜はどのようなものか〈自律起床との関連〉①

	総計		焼魚		煮魚		さしみ		魚のムニエル		魚のフライ・ 天ぷら		焼肉		ハンバーグ	
	人数	割合	人数	割合	人数	割合	人数	割合	人数	割合	人数	割合	人数	割合	人数	割合
全体	1425	100.0%	317	22.2%	86	6.0%	63	4.4%	16	1.1%	52	3.6%	110	7.7%	94	6.6%
自分で 起きることが多い	574	100.0%	131	22.8%	38	6.6%	25	4.4%	6	1.0%	23	4.0%	37	6.4%	38	6.6%
家族が 起こすことが多い	687	100.0%	148	21.5%	35	5.1%	33	4.8%	8	1.2%	22	3.2%	61	8.9%	49	7.1%
一定しない	130	100.0%	33	25.4%	7	5.4%	3	2.3%	2	1.5%	6	4.6%	11	8.5%	5	3.8%
未回答	34	100.0%	5	14.7%	6	17.6%	2	5.9%	---	---	1	2.9%	1	2.9%	2	5.9%

表NO.4-7 問4-4-2 夕食の主菜はどのようなものか〈自律起床との関連〉②

	総計		肉団子		肉のフライ・唐揚げ		ハム・ウインナー		生玉子		卵焼き		ゆで卵	
	人数	割合	人数	割合	人数	割合	人数	割合	人数	割合	人数	割合	人数	割合
全体	1425	100.0%	22	1.5%	123	8.6%	40	2.8%	6	0.4%	35	2.5%	16	1.1%
自分で起きることが多い	574	100.0%	7	1.2%	49	8.5%	18	3.1%	1	0.2%	15	2.6%	5	0.9%
家族が起きることが多い	687	100.0%	10	1.5%	65	9.5%	18	2.6%	4	0.6%	17	2.5%	10	1.5%
一定しない	130	100.0%	4	3.1%	8	6.2%	4	3.1%	1	0.8%	2	1.5%	1	0.8%
未回答	34	100.0%	1	2.9%	1	2.9%	---	---	---	---	1	2.9%	---	---

表NO.4-7 問4-4-2 夕食の主菜はどのようなものか〈自律起床との関連〉③

	総計		豆腐料理		納豆		五目豆		その他		主菜は食べなかった		未回答	
	人数	割合	人数	割合	人数	割合	人数	割合	人数	割合	人数	割合	人数	割合
全体	1425	100.0%	112	7.9%	117	8.2%	3	0.2%	130	9.1%	50	3.5%	33	2.3%
自分で起きることが多い	574	100.0%	54	9.4%	52	9.1%	1	0.2%	53	9.2%	11	1.9%	10	1.7%
家族が起きることが多い	687	100.0%	44	6.4%	50	7.3%	2	0.3%	60	8.7%	33	4.8%	18	2.6%
一定しない	130	100.0%	11	8.5%	13	10.0%	---	---	11	8.5%	6	4.6%	2	1.5%
未回答	34	100.0%	3	8.8%	2	5.9%	---	---	6	17.6%	---	---	3	8.8%

表NO.4-8 問4-4-3 夕食の副菜（野菜料理）はどのようなものか〈自律起床との関連〉①

	総計		生野菜・サラダ		ゆで野菜		和え物		野菜の煮物		野菜のフライ・天ぷら	
	人数	割合	人数	割合	人数	割合	人数	割合	人数	割合	人数	割合
全体	1237	100.0%	418	33.8%	129	10.4%	93	7.5%	244	19.7%	38	3.1%
自分で起きることが多い	500	100.0%	164	32.8%	52	10.4%	39	7.8%	116	23.2%	15	3.0%
家族が起こすことが多い	589	100.0%	208	35.3%	64	10.9%	40	6.8%	107	18.2%	20	3.4%
一定しない	118	100.0%	36	30.5%	12	10.2%	12	10.2%	17	14.4%	3	2.5%
未回答	30	100.0%	10	33.3%	1	3.3%	2	6.7%	4	13.3%	---	

表NO.4-8 問4-4-3 夕食の副菜（野菜料理）はどのようなものか〈自律起床との関連〉②

	総計		野菜炒め		その他		副菜は食べなかった		未回答	
	人数	割合	人数	割合	人数	割合	人数	割合	人数	割合
全体	1237	100.0%	155	12.5%	50	4.0%	78	6.3%	32	2.6%
自分で起きることが多い	500	100.0%	63	12.6%	20	4.0%	23	4.6%	8	1.6%
家族が起こすことが多い	589	100.0%	65	11.0%	23	3.9%	45	7.6%	17	2.9%
一定しない	118	100.0%	24	20.3%	5	4.2%	6	5.1%	3	2.5%
未回答	30	100.0%	3	10.0%	2	6.7%	4	13.3%	4	13.3%

表NO.4-9 問4-4-4 夕食の汁物はどのようなものか〈自律起床との関連〉

	総計		みそ汁		すまし汁		スープ		その他		汁は 食べなかった		未回答	
	人数	割合	人数	割合	人数	割合	人数	割合	人数	割合	人数	割合	人数	割合
全体	1001	100.0%	542	54.1%	33	3.3%	94	9.4%	24	2.4%	263	26.3%	45	4.5%
自分で 起きることが多い	397	100.0%	227	57.2%	10	2.5%	36	9.1%	8	2.0%	100	25.2%	16	4.0%
家族が 起こすことが多い	493	100.0%	256	51.9%	21	4.3%	48	9.7%	13	2.6%	134	27.2%	21	4.3%
一定しない	86	100.0%	48	55.8%	2	2.3%	7	8.1%	3	3.5%	22	25.6%	4	4.7%
未回答	25	100.0%	11	44.0%	---	---	3	12.0%	---	---	7	28.0%	4	16.0%

表NO.4-10 問4-4-5 夕食に、飲料・菓子・果物を食べたか〈自律起床との関連〉①

	総計		牛乳		乳酸菌飲料		ヨーグルト		チーズ		お茶		ジュース	
	人数	割合	人数	割合	人数	割合	人数	割合	人数	割合	人数	割合	人数	割合
全体	1363	100.0%	139	10.2%	32	2.3%	53	3.9%	15	1.1%	569	41.7%	76	5.6%
自分で 起きることが多い	529	100.0%	59	11.2%	10	1.9%	18	3.4%	4	0.8%	217	41.0%	29	5.5%
家族が 起こすことが多い	676	100.0%	66	9.8%	16	2.4%	26	3.8%	10	1.5%	282	41.7%	36	5.3%
一定しない	125	100.0%	13	10.4%	4	3.2%	8	6.4%	1	0.8%	56	44.8%	9	7.2%
未回答	33	100.0%	1	3.0%	2	6.1%	1	3.0%	---	---	14	42.4%	2	6.1%

表NO.4-10 問4-4-5 夕食に、飲料・菓子・果物を食べたか〈自律起床との関連〉②

	総計		コーヒー・ 紅茶・ココア		その他の飲料		菓子		果物		飲み物・ 菓子・果物は 食べなかった		未回答	
全体	1363	100.0%	1	0.1%	51	3.7%	48	3.5%	284	20.8%	72	5.3%	23	1.7%
自分で 起きることが多い	529	100.0%	---		20	3.8%	16	3.0%	119	22.5%	31	5.9%	6	1.1%
家族が 起こすことが多い	676	100.0%	1	0.1%	24	3.6%	28	4.1%	139	20.6%	35	5.2%	13	1.9%
一定しない	125	100.0%	---		4	3.2%	3	2.4%	21	16.8%	5	4.0%	1	0.8%
未回答	33	100.0%	---		3	9.1%	1	3.0%	5	15.2%	1	3.0%	3	9.1%

本書の内容あるいは全部を転用、複製複写（コピー）する場合は、法律で認められた場合を除き、当協会あてに許諾を求めてください。

保育所における食育に関する調査研究報告書（平成20年度）
—保育所入所児童の家庭における食育に関する調査研究—

平成21年3月

発行所 社会福祉法人 日本保育協会

〒150-0001 東京都渋谷区神宮前5丁目53番1号

電話 03-3486-4412番（代）
