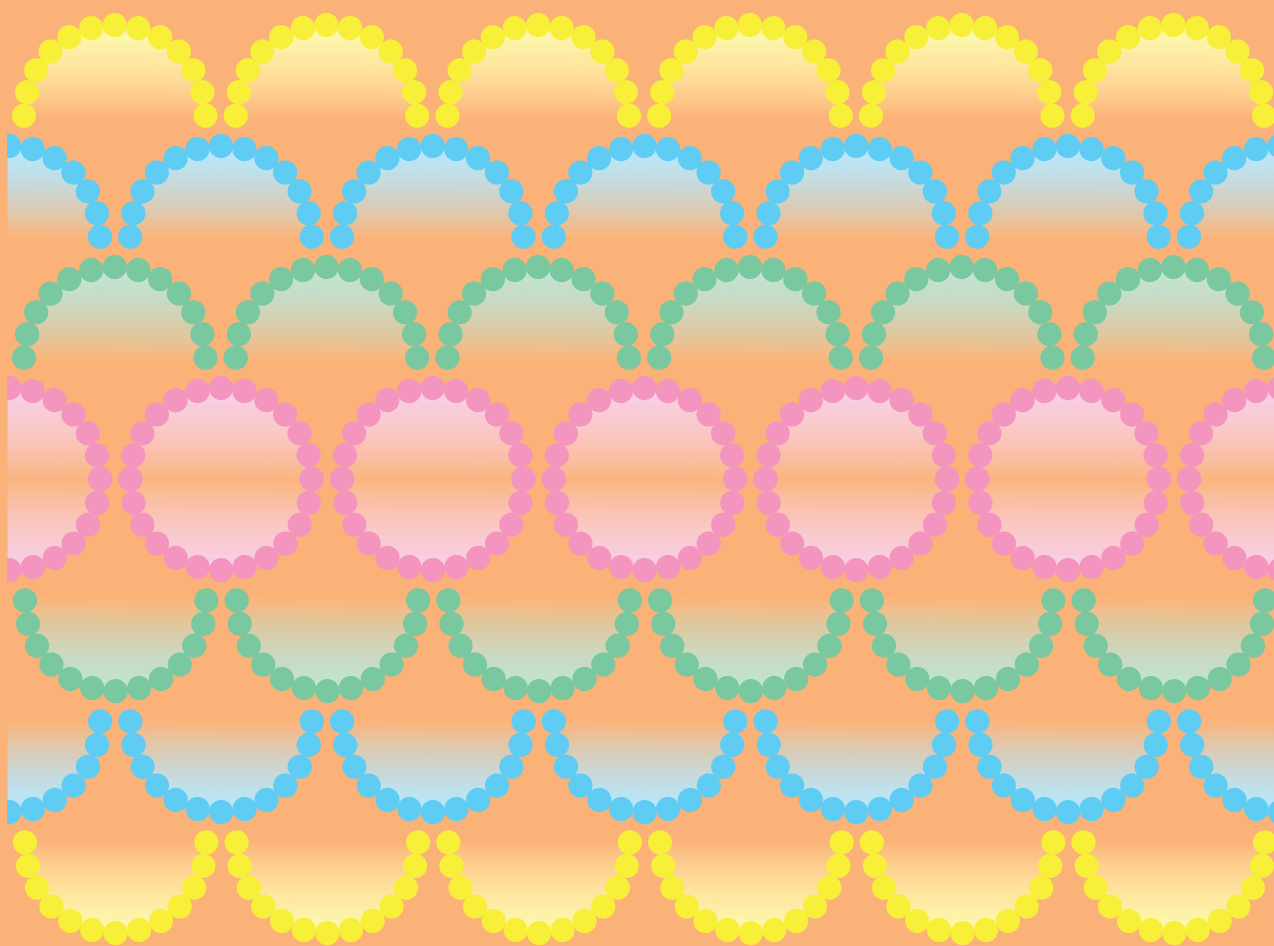


# 保育所における食育に関する 調査研究報告書

—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
<b>5. 就寝時刻との関連について (クロス集計)</b>	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
<b>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)</b>	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
<b>III. 研究員の考察</b>	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