

第 2 部

子どもの体格



1 年齢別の体格



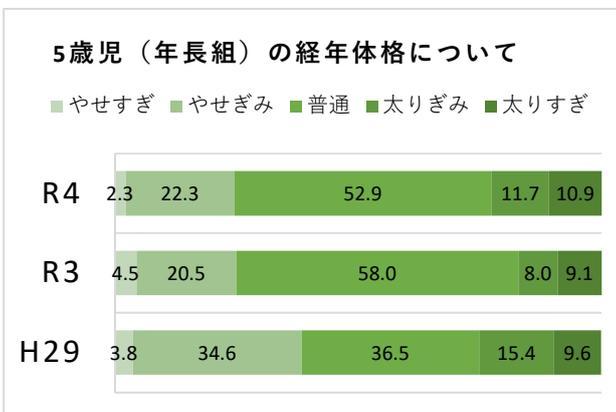
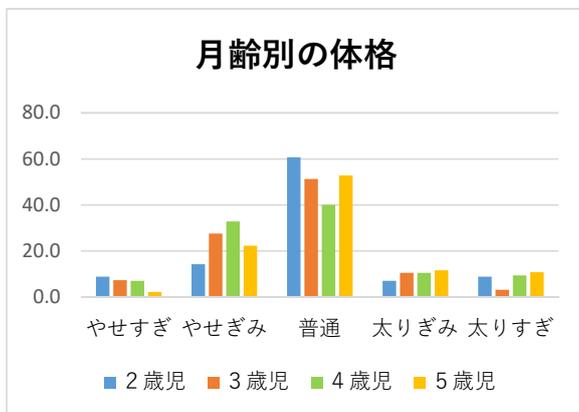
● 2歳児、3歳児、4歳児（保育所のみ）

	2歳児		3歳児(年少)		4歳児(年中)	
	人数(人)	割合(%)	人数(人)	割合(%)	人数(人)	割合(%)
やせすぎ	5	8.9	9	7.3	6	7.1
やせぎみ	8	14.3	34	27.6	28	32.9
普通	34	60.7	63	51.2	34	40.0
太りぎみ	4	7.1	13	10.6	9	10.6
太りすぎ	5	8.9	4	3.3	8	9.4
合計	56	100	123	100	85	100

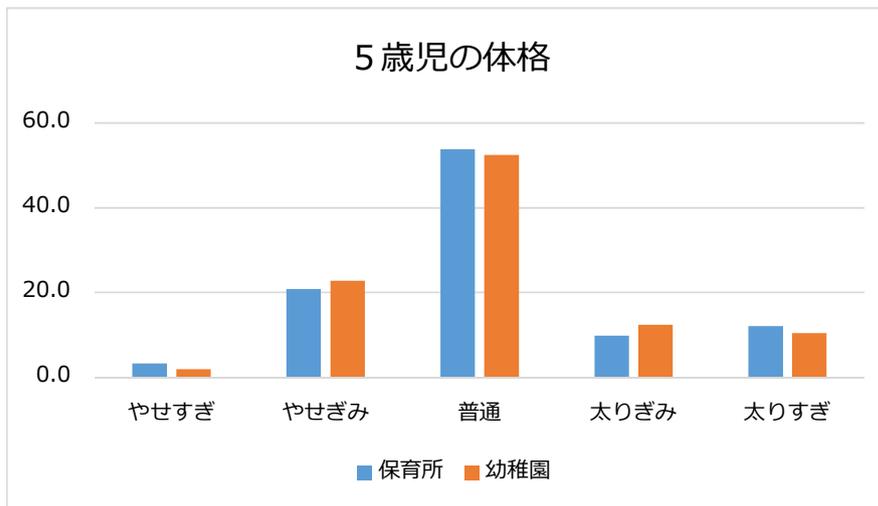
● 5歳児（年長組）

	全体		保育所		幼稚園	
	人数(人)	割合(%)	人数(人)	割合(%)	人数(人)	割合(%)
やせすぎ	8	2.3	3	3.3	5	1.9
やせぎみ	78	22.3	19	20.9	59	22.8
普通	185	52.9	49	53.8	136	52.5
太りぎみ	41	11.7	9	9.9	32	12.4
太りすぎ	38	10.9	11	12.1	27	10.4
合計	350	100	91	100	259	100

※未記入41名



※体格調査は、H29,R3,R4で調査している。



体格については、全体の5割は「普通」、2～4歳児は「やせぎみ」から「普通」に数が多いのに対し、5歳児は「普通」が5割、やせぎみ、ふとりぎみに範囲に広がりが出てきている。

5歳児の幼保の体格比較では、やせぎみ、太りぎみは幼稚園が若干多く、やせすぎ、太りすぎの割合は保育所に若干多かった。

体格調査した年度で経年比較をすると調査当初H29より低値だが、昨年R3より太りぎみ、太りすぎが微増になっている。

【参考】

※カウプ指数は下記の式で計算しました。

$$\text{カウプ指数} = \text{体重(g)} \div \{ \text{身長(cm)} \times \text{身長(cm)} \} \times 10$$

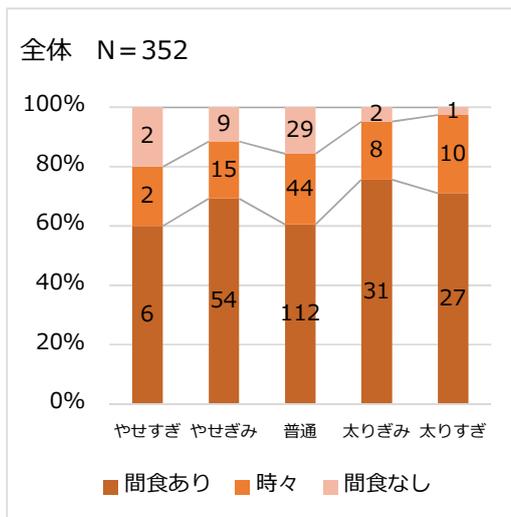
カウプ指数に基づく、発育状態の判断基準

月齢	カウプ指数									
	13	14	15	16	17	18	19	20	21	
乳児 (3か月～)	やせすぎ		やせぎみ		普通			太りぎみ		太りすぎ
1歳児	やせすぎ		やせぎみ		普通			太りぎみ		太りすぎ
2歳児	やせすぎ		やせぎみ		普通			太りぎみ		太りすぎ
3歳児	やせすぎ		やせぎみ		普通			太りぎみ		太りすぎ
4歳児	やせすぎ		やせぎみ		普通			太りぎみ		太りすぎ
5歳児	やせすぎ		やせぎみ		普通			太りぎみ		太りすぎ

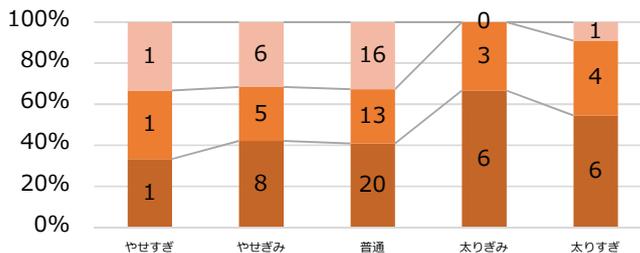
2 体格と食生活の関係



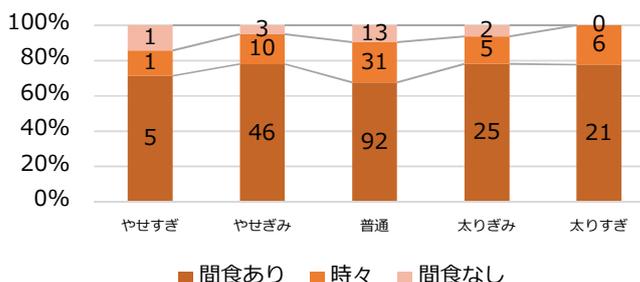
● 体格と夕食前の間食の関係



保育所 N=91

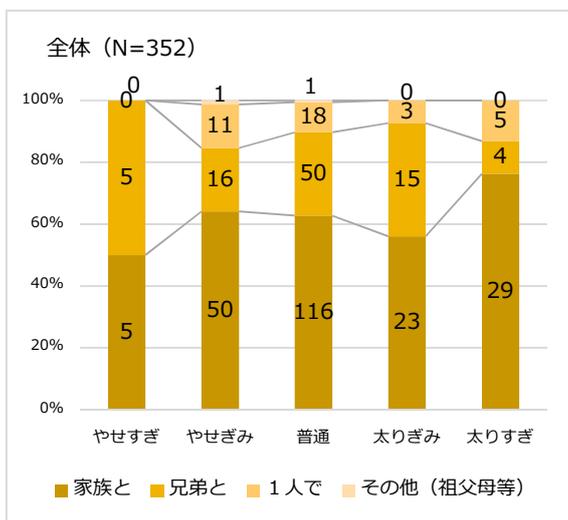


幼稚園 N=261

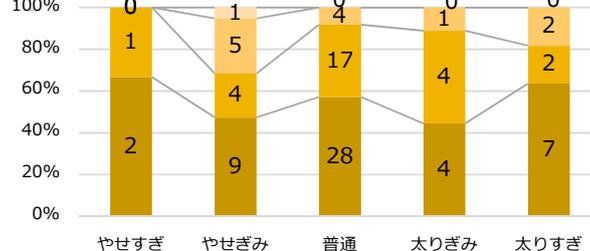


夕食前の間食を「食べる」と回答した子どもは、肥満傾向（太りぎみ・太りすぎ）で多い傾向であることが分かった。間食「しない」と回答した子どもは、全体と保育所では、普通、やせすぎ、やせぎみにいる割合が多かった。

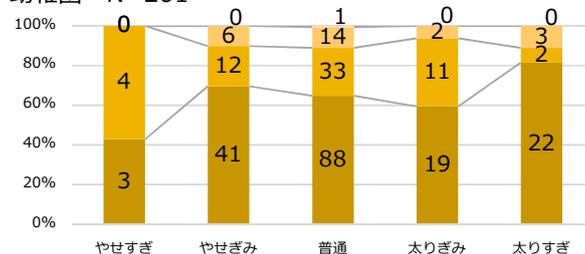
● 体格と共食（朝食）の関係



保育所 N=91



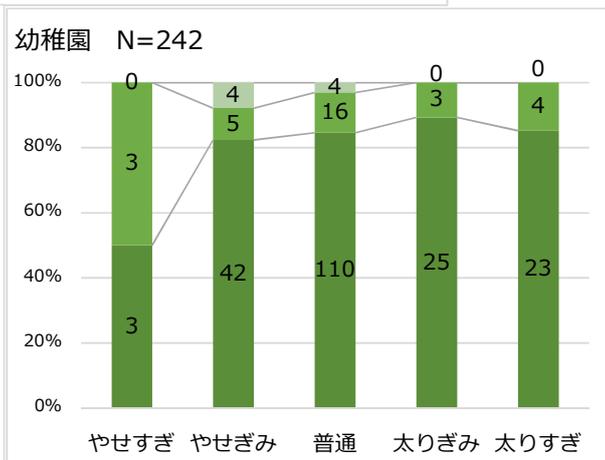
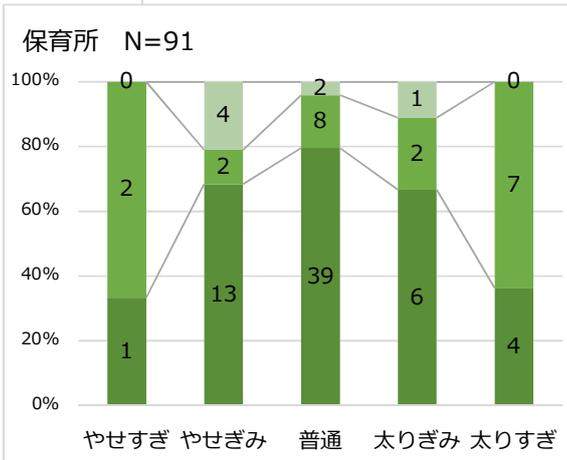
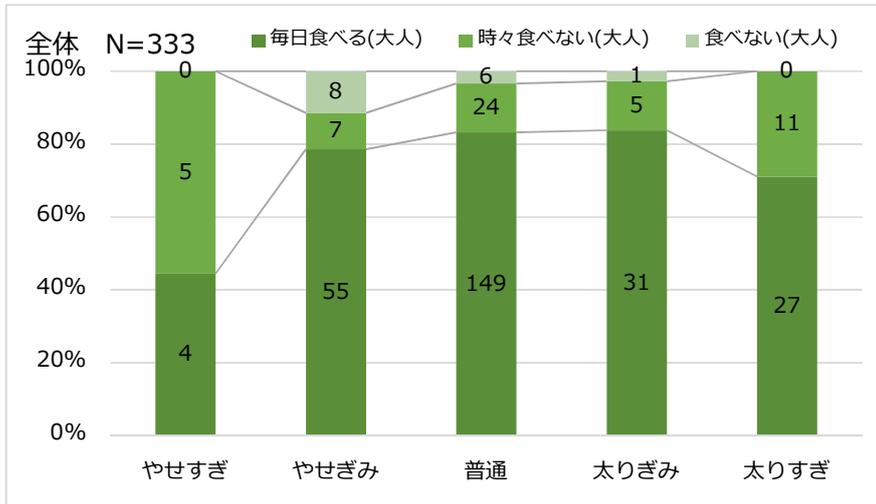
幼稚園 N=261



全体では、やせすぎ、太りぎみの子どもは「兄弟で食べている」割合が高く、一人で食べていると回答している子どもはやせぎみ、太りすぎの割合が多かった。

幼保の比較では、幼稚園では兄弟で食べていると回答した子どもはやせすぎが多い傾向にあり、保育所では太りぎみが多い傾向にあった。

● 体格と大人の朝食の関係



大人が朝食を「時々食べない」と回答している子ほど、やせぎみが多かった。
 幼保比較では、保育所では、大人が朝食を「時々食べない」と回答している子ほど、やせすぎ、太りすぎの割合が高かった。

第3部

保護者の食事に対する意識と行動



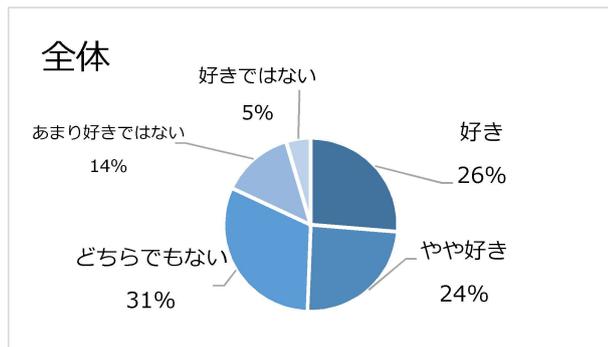
1 家族は料理をすることが好きか



●ご家族の皆さんは、料理をすることが好きですか？

	全体	割合	保育所(園)	割合	幼稚園	割合
好き	172	26.3%	104	29.3%	68	22.7%
やや好き	159	24.3%	78	22.0%	81	27.1%
どちらでもない	205	31.3%	104	29.3%	101	33.8%
あまり好きではない	88	13.5%	46	13.0%	42	14.0%
好きではない	30	4.6%	23	6.5%	7	2.3%

※未記入1名



参考) (%)

	全体	R2	R3
好き	31.9	27.9	
やや好き	30.6	31.9	
どちらでもない	23.8	27.1	
あまり好きではない	7.3	11.2	
好きではない	3.3	1.9	

保護者の料理については「好き・やや好き」の合計が5割、施設別では保育所で料理をすることが好きと回答する人が多かった。
 全体の経年比較では、「どちらでもない」「あまり好きではない」と回答する割合が増えている。

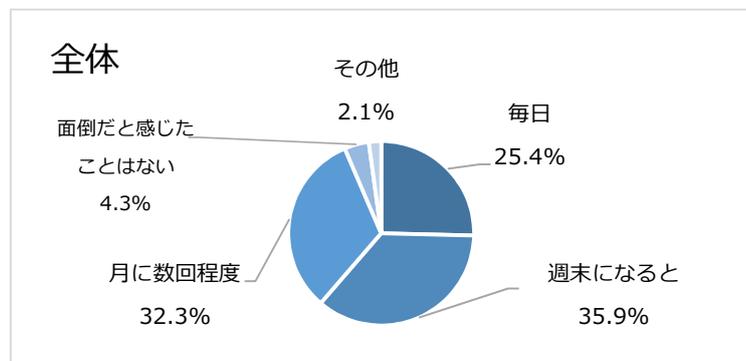
2 料理の負担感



●料理をすることを負担と感じることはどの程度ありますか？

	全体	割合	保育所(園)	割合	幼稚園	割合
毎日	166	25.4%	92	25.9%	74	24.7%
週末になると	235	35.9%	132	37.2%	103	34.4%
月に数回程度	211	32.3%	108	30.4%	103	34.4%
面倒だと感じたことはない	28	4.3%	13	3.7%	15	5.0%
その他	14	2.1%	10	2.8%	4	1.3%

※未回答1名

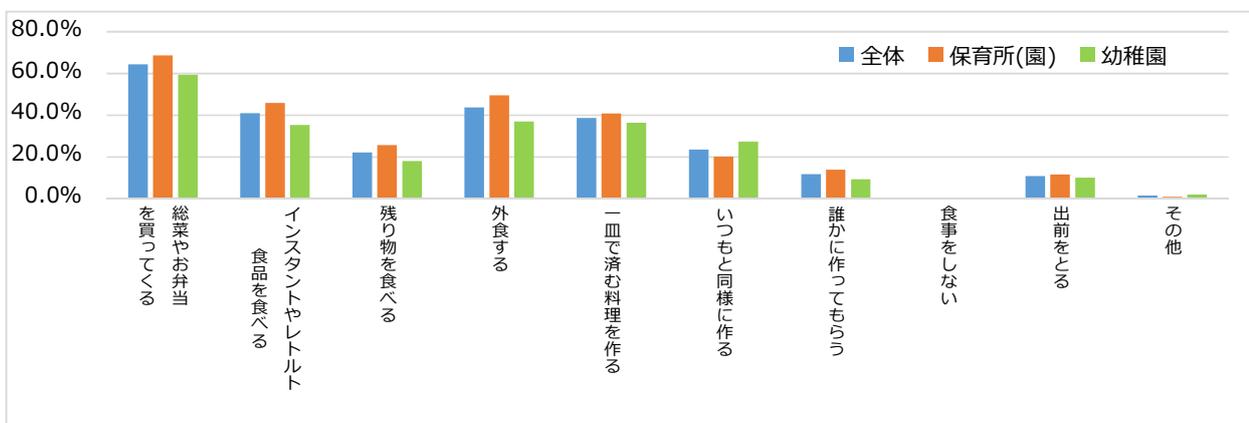


参考) (%)

	全体	R2	R3
毎日	21.2	25.1	
週末になると	43.8	38.3	
月に数回程度	27.6	31.1	
面倒だと感じたことはない	3.7	4.0	
その他	3.7	1.5	

●料理をすることを負担と感じるとき、どのような行動をとりますか？

	全体	割合	保育所(園)	割合	幼稚園	割合
総菜やお弁当を買ってくる	422	64.4%	244	68.7%	178	59.3%
インスタントやレトルト食品を食べる	269	41.1%	163	45.9%	106	35.3%
残り物を食べる	145	22.1%	91	25.6%	54	18.0%
外食する	287	43.8%	176	49.6%	111	37.0%
一皿で済む料理を作る	254	38.8%	145	40.8%	109	36.3%
いつもと同様に作る	154	23.5%	72	20.3%	82	27.3%
誰かに作ってもらう	77	11.8%	49	13.8%	28	9.3%
食事をしない	1	0.2%	0	0.0%	1	0.3%
出前をとる	71	10.8%	41	11.5%	30	10.0%
その他	9	1.4%	3	0.8%	6	2.0%

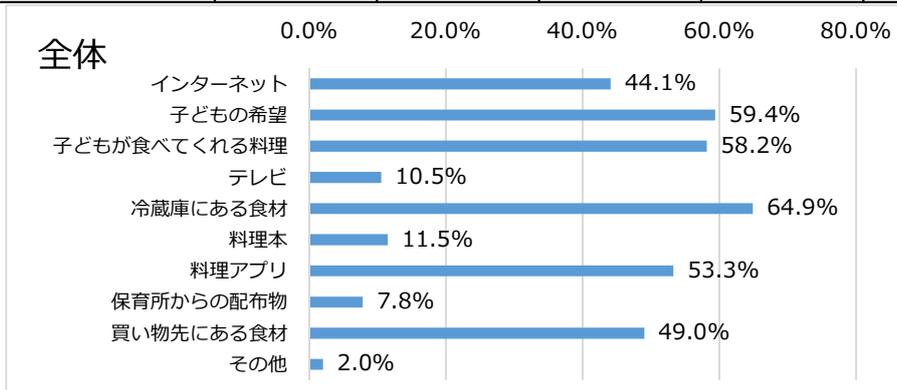


料理の負担感は、「毎日」感じているが2割、「週末になると」と回答する保護者が3割が感じている。料理が負担と感じる際にとる行動として、「お惣菜やお弁当を買ってくる」が最も多く、次に「外食する」、「インスタントやレトルト食品を食べる」「一皿で済む料理を作る」など、簡単に調理できるもので対応していることが分かった。

幼保の比較では、保育所では「外食する」、「インスタント、レトルト食品を食べる」が割合が幼稚園より特に多かったのに対し、幼稚園では「いつもと同様に作る」が保育所より多かった。

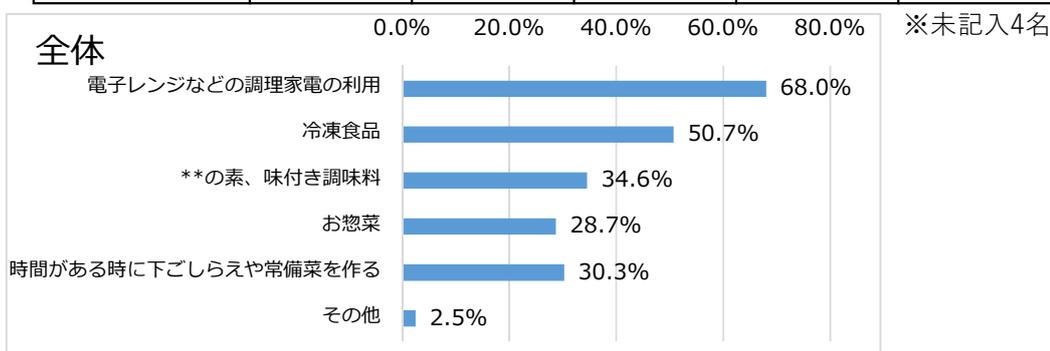
● 普段、食事を作る時、メニューを決める時に何を参考にしていますか？（複数回答）

	全体	割合	保育所(園)	割合	幼稚園	割合
インターネット	289	44.1%	156	43.9%	133	44.3%
子どもの希望	389	59.4%	195	54.9%	194	64.7%
子どもが食べてくれる料理	381	58.2%	212	59.7%	169	56.3%
テレビ	69	10.5%	37	10.4%	32	10.7%
冷蔵庫にある食材	425	64.9%	208	58.6%	217	72.3%
料理本	75	11.5%	34	9.6%	41	13.7%
料理アプリ	349	53.3%	167	47.0%	182	60.7%
保育所からの配布物	51	7.8%	44	12.4%	7	2.3%
買い物先にある食材	321	49.0%	147	41.4%	174	58.0%
その他	13	2.0%	4	1.1%	9	3.0%



● 日頃の料理作りで、時短のためによく活用するものを教えてください。（複数回答）

	全体	割合	保育所(園)	割合	幼稚園	割合
電子レンジなどの調理家電の利用	443	68.0%	258	72.7%	185	62.5%
冷凍食品	330	50.7%	176	49.6%	154	52.0%
**の素、味付き調味料	225	34.6%	131	36.9%	94	31.8%
お惣菜	187	28.7%	120	33.8%	67	22.6%
時間がある時に下ごしらえや常備菜を作る	197	30.3%	110	31.0%	87	29.4%
その他	16	2.5%	5	1.4%	11	3.7%



メニューの参考にするものは「冷蔵庫にある食材」、「子どもの希望」、「子どもが食べてくれる料理」の順に多かった。

時短のためによく活用するものは、電子レンジ等の調理家電の利用が6割、冷凍食品が5割だった。時間がある時に下ごしらえや常備菜を作っている割合が保育所では31.0%、幼稚園で29.4%いた。「その他」の回答では、電気圧力鍋を活用、食材（ミールキット）宅配サービスの利用、カット野菜、缶詰の利用、下味して冷凍しておく等の回答があった。

3 わが家の定番おすすめ時短料理



●わが家の定番おすすめ時短料理があったら教えてください。(自由記述)

【丼もの】	
親子丼	6
丼もの	5
そばろ丼	4
牛丼	2
三色丼	2
まぐろのたたき丼	1
鶏の照り焼き丼	1
油麩丼	1
ポロネーゼ丼	1
中華丼	1
スタミナ丼(長ねぎ、豚肉、にんにく醤油、ごま油)	1
ねぎ豚丼(長ねぎ、豚肉、調味料、片栗粉でとろみ)	1
ハンバーグ丼(ケチャップ味付け)	1
ひき肉の卵とじ丼	1

カレー、シチュー類	
カレー	10
キーマカレー	5
無水鍋カレー	2
ドライカレー	1
シチュー	1

肉	
ハンバーグ	6
豚ひきのそばろ煮	3
生姜焼き	3
豚肉、玉ねぎ、焼き肉のタレで炒める	2
白菜、もやし、豚肉を蒸してポン酢で食べる	2
ウィンナー	1
豚しゃぶ	1
肉豆腐	1
チキンバーの竜田揚げ	1
焼肉	1
鶏そばろご飯	1
豚ロースの野菜巻き	1
ポークチャップ	1
豚バラ大根蒸し	1
ミートローフ	1
豚肉をにんにく醤油、片栗粉でスタミナ炒め	1
ガバオライス	1
蒸し鶏	1
鶏ひき肉、はんぺん、ひじき、えだ豆のハンバーグ	1

【ご飯】	
チャーハン	12
タコライス	3
納豆ご飯	2
野菜いっぱいピラフおにぎり	1
玄米チャーハン	1
塩むすび	1
カレーピラフ	1
炊き込みご飯	1

麺類	
肉うどん	4
野菜たっぷり焼きそば	3
五目うどん	2
パスタ	2
納豆パスタ	1
野菜や肉の焼きそば飯	1

パン	
サンドイッチ	1
バタートースト	1
ピザ	1
餃子の皮で簡単ピザ	1
ピザトースト	1

卵	
オムライス	6
卵でとじる	2
とん平焼き	2
納豆オムレツ	1
卵かけご飯	1
目玉焼き	1
卵焼き	1
ツナチーズオムレツ	1

豆腐	
麻婆豆腐	5
豆腐と長いものグラタン	1
野菜たっぷり豆乳グラタン	1

鍋料理	
鍋	7
豚しゃぶ鍋	2
カレー鍋	1

魚	
味付きのお肉や魚を買う	1
鮭フレークと卵を溶き、お茶漬の素を入れて食べる	1
しらすのオリーブオイル漬け、パスタにからめたり、ごはんにかけたり、野菜と炒める	1
鯖缶を活用→みそ風味（生姜など入れ）に味付け、2色丼に、ニンニク、葉物野菜を入れ、塩、オリーブ油のみでパスタ	1
サバ缶チャーハン（卵ねぎ入り）	1
夕顔とみょうがをサバみそ缶でいためたもの	1
焼き鮭のレモン醤油	1
ちくわの天ぷら	1

野菜	
ほうれん草のナムル	1
サラダ	1
わかめ、ツナ缶、きゅうりのあえもの	1
ピーマンとじゃこのごま油炒め	1
ピーマンじゃこふりかけ	1
無限ピーマン	1
冷凍ブロッコリーで作るくたくた煮	1
お好み焼き	1
ピーマンサラダ（スライサーで切って、ツナ缶、胡麻ドレで和える）	1
キャベツと豚肉の出汁煮	1
野菜入り、チーズ入りの海苔巻き	1
冷凍食品の野菜を使った胡麻和えなど	1
カラムーチョ入りサラダ	1
きゅうりとカニ、乾燥わかめを加え、ごま油と塩で味付け	1
春雨サラダ	1
ピーマンの肉詰め	1
キャベツ納豆サラダ（千切りキャベツに納豆とマヨネーズ、めんつゆで味をつける）	1
もやしをごま油、しょうゆ、みりんで炒める	1
レンコンとベーコンのコンソメきんぴら	1
玉ねぎの代用で大根をつかってカレーライス	1
まいたけのチーズ焼き（アルミホイルにまいたけ、塩こ切り干し大根、ひじき煮	1
ポウルにバター、塩昆布、粉チーズ、しらすなどを入れ、パスタと一緒に茹でたアスパラやブロッコリーをいれ、あえる。	1

圧力鍋で作る	
カレー	4
豚汁	3
肉じゃが	2
角煮	2
電気圧力鍋を使った料理	2
シチュー	1
牛すじ	1
トマト煮	1
鶏肉のさっぱり煮	1
おでん	1

揚げ物	
オクラの唐揚げ	1
うどんポテト(玉うどんを小麦粉でまぶして揚げる)	1

汁物	
豚汁	6
せんべい汁	1
ミックスベジタブルでスープ	1

煮物	
肉じゃが	4
ポトフ	2
さつまいもの甘々	1
煮物	1

炊飯器で作る	
鶏ハム	1
参鶏湯	1
豚の角煮	1
豚バラ大根	1
ピラフ	1
チーズケーキ	1
野菜ケーキ	1
煮物	1

電子レンジで	
チャーシュー	3
電子レンジを活用したお肉料理	2
エノキとモヤシのナムル	2
豚肉のキャベツ巻き	1
肉と野菜のレンジ蒸し	1
ハンバーグ	1
冷凍おくら、かつお節、麺つゆで和える	1
カレー	1
焼きそば	1
豆腐とバラ肉の角煮風あんかけ	1
ミルクちゃんぽん	1
ケーキサレ	1
ブルコギ	1
オクラとなすの揚げびたし	1
ナスのピリ辛煮	1
チャーハン	1
パスタ	1

フライパンで作る	
野菜、肉や魚のをせ、蒸す	1
大きなハンバーグを作り、ケチャップで味付け	1
カルボナーラパスタ	1
豚肉ときのこのクリーム煮	1

調理鍋（加熱、攪拌調理鍋）	
牛丼	1
鍋	1

ホットプレートで作る	
豚バラ、きのこ、もやしを蒸し焼き、ポン酢で食べる	1
ホットプレート料理	1

その他の時短方法や定番料理について

- ・ たくさん作った自家製餃子は冷凍しておいて時間がない時に餃子スープにする。
- ・ 火の通りにくい人参やじゃがいもなどは、レンジで温めて柔らかくしてから肉じゃがなどを作っている。
- ・ 食べさせたい野菜をチョッパーで細かくして米と一緒に炊く。
- ・ 週替わりで常備菜を主菜3品副菜3品作っておく。
- ・ 漬けてある肉をただ焼くだけにしておく（塩こうじ、しょうゆ、砂糖に漬けるだけ）。
- ・ 圧力鍋が時短です。野菜や肉がたくさんとれるし、煮込んでいる間に違うことが出来る。
- ・ 調味料に付けた肉を電子レンジで調味液と一緒にチンする。
- ・ ミキサー使用して、野菜のみじん切りにする。
- ・ 下味つけて冷凍しておく。
- ・ 味付け調味料、ドレッシング、ふりかけを活用して簡単味付けにする。
- ・ 鍋料理、パスタ、和え物は味にバリエーションを持たせるといろいろなパターンがあり、飽きない。
- ・ 簡単な丼ものも、子ども達にのりを小さくちぎってもらおうと楽しんで、それをかけて喜んで食べてくれる。