

## II 調査結果

## 第1部

# 子どもと家族の食生活習慣





## ●朝食は毎日食べますか（子ども）

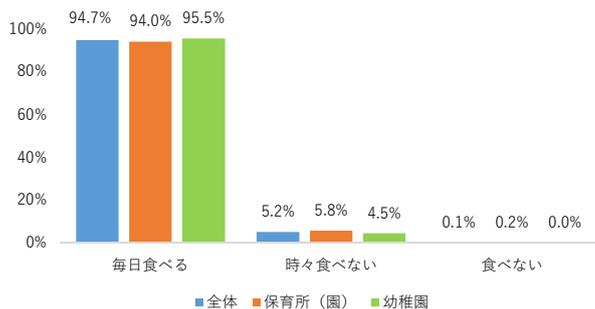
	全体	割合	保育所（園）	割合	幼稚園	割合
毎日食べる	890	94.7%	485	94.0%	405	95.5%
時々食べない	49	5.2%	30	5.8%	19	4.5%
食べない	1	0.1%	1	0.2%	0	0.0%



参考) 朝食の経年変化(%)

	全体	R3	R4
毎日食べる	95.6	93.3	
時々食べる	4.4	6.4	
食べない	0	0.3	

## 朝食状況（子ども）



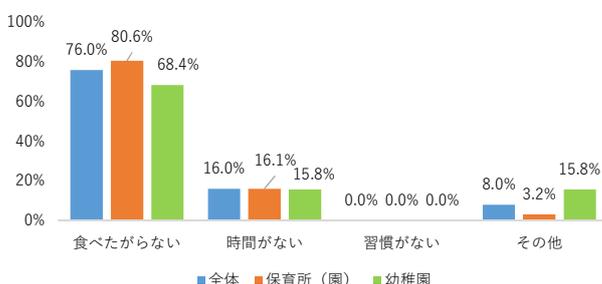
## 「時々食べない」「食べない」人の食べない理由

	全体	割合	保育所（園）	割合	幼稚園	割合
食べたがらない	38	76.0%	25	80.6%	13	68.4%
時間がない	8	16.0%	5	16.1%	3	15.8%
習慣がない	0	0.0%	0	0.0%	0	0.0%
その他	4	8.0%	1	3.2%	3	15.8%

参考) 朝食食べない理由の経年変化(子ども)

	R3	R4
食べたがらない	100%	84.1%
時間がない	27.3%	20.5%
習慣がない	0.0%	0.0%
その他	0.0%	9.1%

## 朝食を食べない理由



## ●朝食は毎日食べますか（大人）

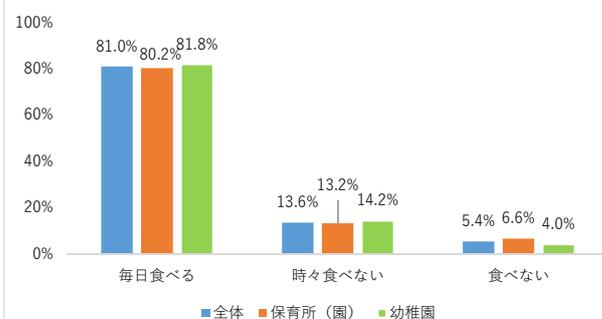
	全体	割合	保育所（園）	割合	幼稚園	割合
毎日食べる	761	81.0%	414	80.2%	347	81.8%
時々食べない	128	13.6%	68	13.2%	60	14.2%
食べない	51	5.4%	34	6.6%	17	4.0%
未記入	0	0.0%	0	0.0%	0	0.0%



参考) 朝食の経年変化(%)

	全体	R3	R4
毎日食べる	84.1	73.9	
時々食べる	13.1	17.6	
食べない	2.8	5.5	

## 朝食状況（大人）



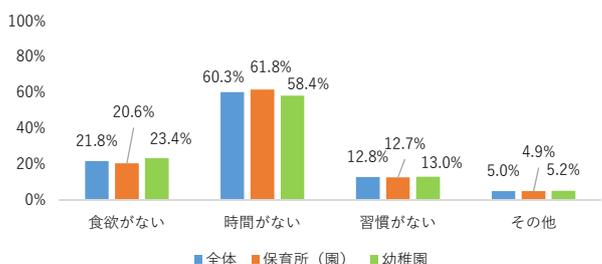
## 「時々食べない」「食べない」人の食べない理由

	全体	割合	保育所（園）	割合	幼稚園	割合
食欲がない	39	21.8%	21	20.6%	18	23.4%
時間がない	108	60.3%	63	61.8%	45	58.4%
習慣がない	23	12.8%	13	12.7%	10	13.0%
その他	9	5.0%	5	4.9%	4	5.2%

参考) 朝食食べない理由の経年変化(大人)

	R3	R4
食欲がない	27.5%	33.8%
時間がない	70.0%	68.2%
習慣がない	5.0%	13.9%
その他	7.5%	4.6%

## 朝食を食べない理由



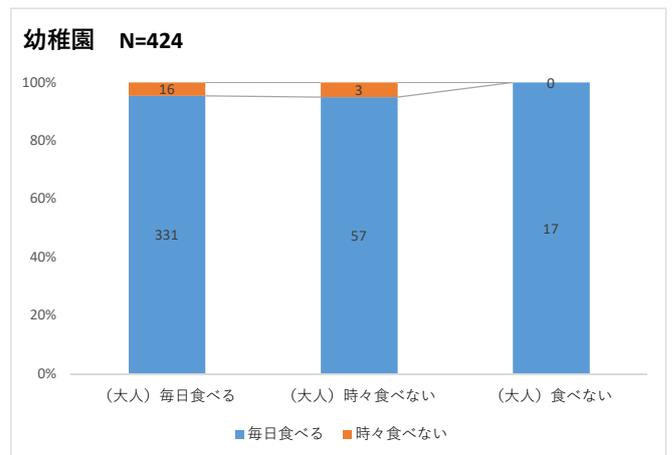
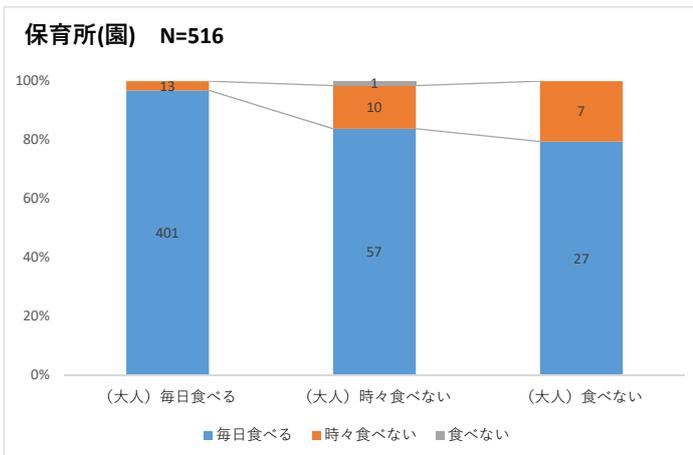
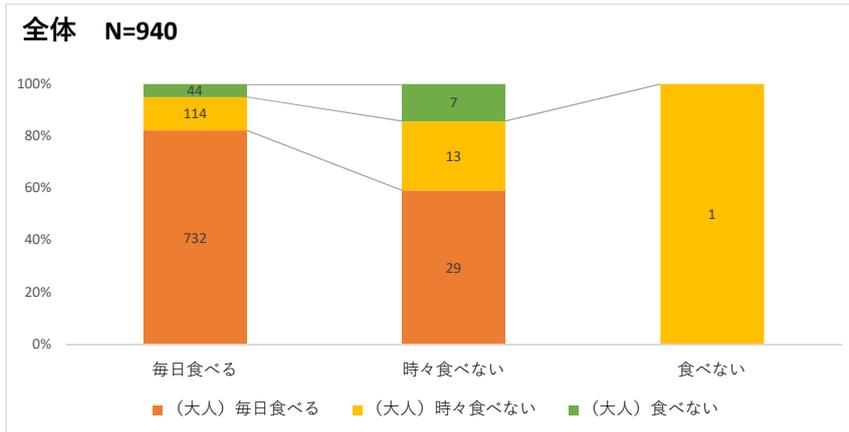
朝食を食べる割合は、21プラン基準値（3歳児92.0%、青年期20-30歳代67.5%）よりも子どもは全体94.7%（+2.7%）、大人全体81.0%（+13.5）と高い割合にあることが分かった。前年度と比較すると、朝食の食べる割合は、子ども+1.4%、大人+7.1%と増加している。

朝食を食べない、時々食べない割合は、全体5.3%、保育所(園)6.0%、幼稚園4.5%であり、こちらも前年度と比べ割合が減少し良い傾向となった。大人の朝食の欠食率（時々食べない・食べない）は、全体で19.0%、保育所19.8%、幼稚園18.2%だった。

欠食理由としては、子どもは「食べたがらない」が最も多く、次いで「時間がない」であった。大人は「時間がない」、次いで「食欲がない」が最も多かった。その他の理由としては、仕事の都合、節約のためという回答もあった。

●子どもと大人の朝食の関係

(単位:人)



子どもと大人の朝食の関係では、大人に欠食習慣があるほど、子どもも欠食傾向があることが分かった。保育所(園)と幼稚園の比較では、幼稚園では有意差は見られなかったが、保育所(園)では全体と同じ結果であった。

## 2 子どもの生活リズム



### ●起床時間

	全体	割合	保育所(園)	割合	幼稚園	割合
5時台	39	4.1%	20	3.9%	19	4.5%
6時台	516	54.9%	297	57.6%	219	51.7%
7時台	357	38.0%	183	35.5%	174	41.0%
8時台	27	2.9%	15	2.9%	12	2.8%
9時以降	1	0.1%	1	0.2%	0	0.0%

### ●朝食時間

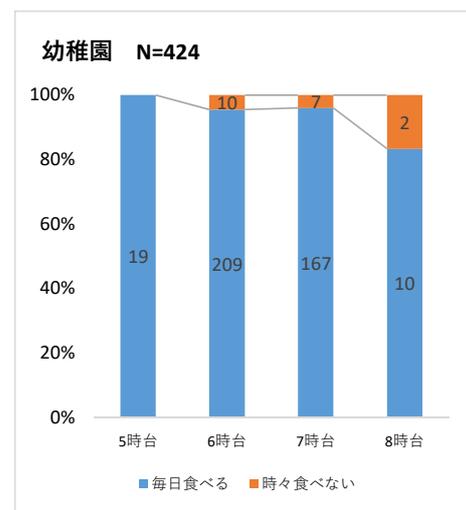
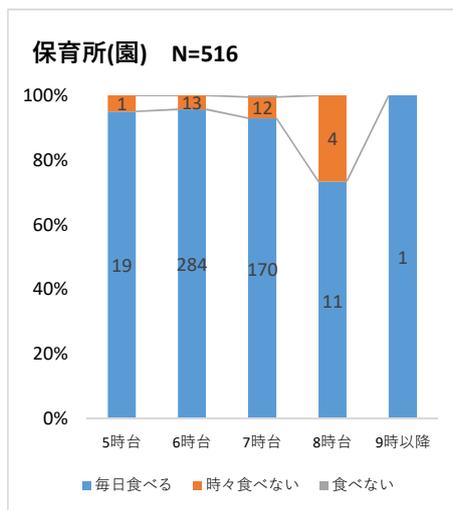
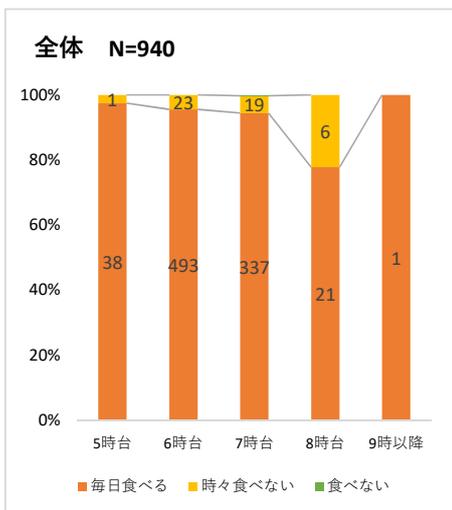
	全体	割合	保育所(園)	割合	幼稚園	割合
5時台	1	0.1%	1	0.2%	0	0.0%
6時台	252	26.8%	166	32.2%	86	20.3%
7時台	581	61.8%	294	57.0%	287	67.7%
8時台	106	11.3%	55	10.7%	51	12.0%
9時以降	0	0.0%	0	0.0%	0	0.0%

### ●登所(園)時間

	全体	割合	保育所(園)	割合	幼稚園	割合
7時台	204	29.4%	175	33.9%	29	6.8%
8時台	516	49.5%	235	45.5%	281	66.3%
9時台	219	21.0%	105	20.3%	114	26.9%
10時以降	1	0.1%	1	0.2%	0	0.0%

### ●朝食と起床時間の関係

(単位：人)



朝の生活リズムで最も多かったのは、6時台に起床→7時台に朝食→8時台に登園の生活リズム全体的に多い。保育所(園)が幼稚園に比べ、1時間程度生活リズムが早い傾向にある。朝食と起床時間の関係については、起きる時間が遅くなるほど欠食傾向になるということが分かった。

## ●帰宅時間

	全体	割合	保育所(園)	割合	幼稚園	割合
15時前	255	27.1%	21	4.1%	234	55.2%
15時台	98	10.4%	10	1.9%	88	20.8%
16時台	145	15.4%	116	22.5%	29	6.8%
17時台	226	24.0%	187	36.2%	39	9.2%
18時台	191	20.3%	159	30.8%	32	7.5%
19時台	25	2.7%	23	4.5%	2	0.5%
20時以降	0	0.0%	0	0.0%	0	0.0%

## ●夕食時間

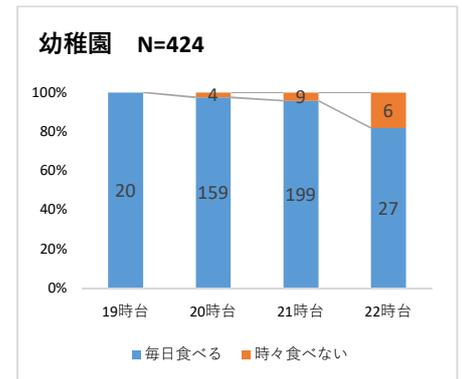
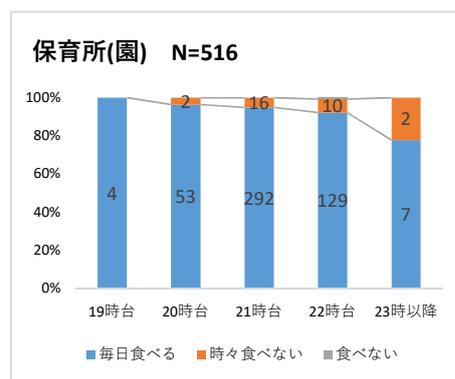
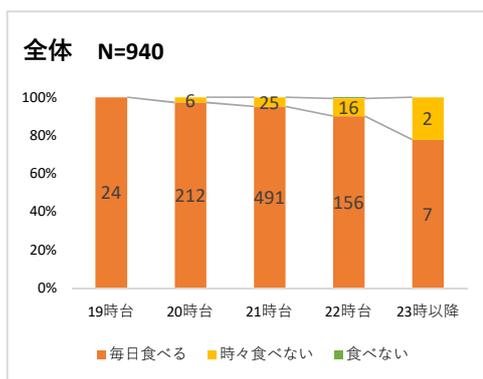
	全体	割合	保育所(園)	割合	幼稚園	割合
17時前	4	0.4%	0	0.0%	4	0.9%
17時台	133	14.1%	37	7.2%	96	22.6%
18時台	482	51.3%	247	47.9%	235	55.4%
19時台	303	32.2%	216	41.9%	87	20.5%
20時台	18	1.9%	16	3.1%	2	0.5%
21時以降	0	0.0%	0	0.0%	0	0.0%

## ●就寝時間

	全体	割合	保育所(園)	割合	幼稚園	割合
19時前	0	0.0%	0	0.0%	0	0.0%
19時台	24	2.6%	4	0.8%	20	4.7%
20時台	218	23.2%	55	10.7%	163	38.4%
21時台	516	54.9%	308	59.7%	208	49.1%
22時台	173	18.4%	140	27.1%	33	7.8%
23時以降	9	1.0%	9	1.7%	0	0.0%

## ●就寝時間と朝食の関係

(単位：人)



帰宅時間については、幼稚園は15時前と15時台合わせて76.0%、保育所(園)は17時台と18時台合わせて67.0%の違いがあったものの、夕食時間については、全体で18時台が最も多いという結果だった。

就寝時間は、全体的には21時台に就寝が54.9%が多かった。早寝の定義となる21時前までに就寝している割合は、全体で25.8%、幼稚園で43.1%、保育所(園)で11.5%だった。就寝時間が22時以降は全体で19.4%、幼稚園で7.8%、保育所(園)28.8%と、保育所(園)の方が多かった。

夕食時間から就寝において、幼稚園は21時台で9割は就寝、保育所は1時間遅いリズムになる傾向にあった。

就寝時間と朝食の関係については、就寝時間が遅いほど欠食が多く見られた。

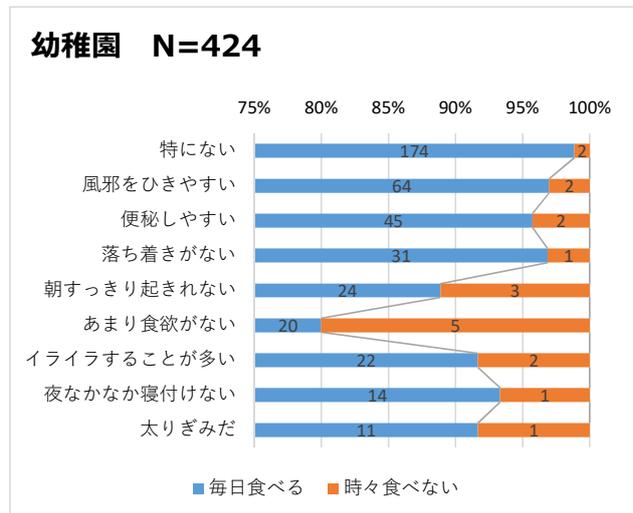
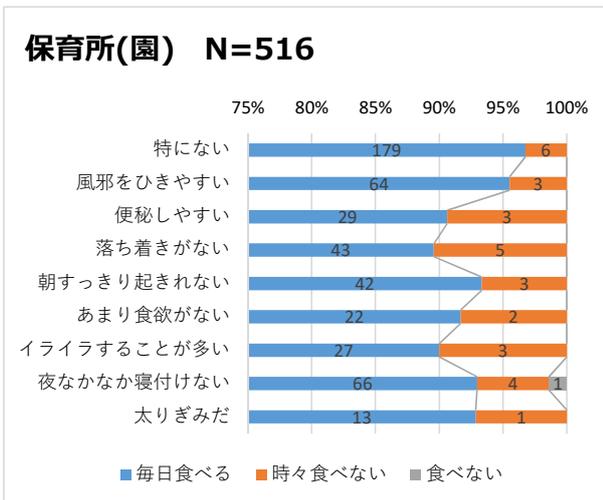
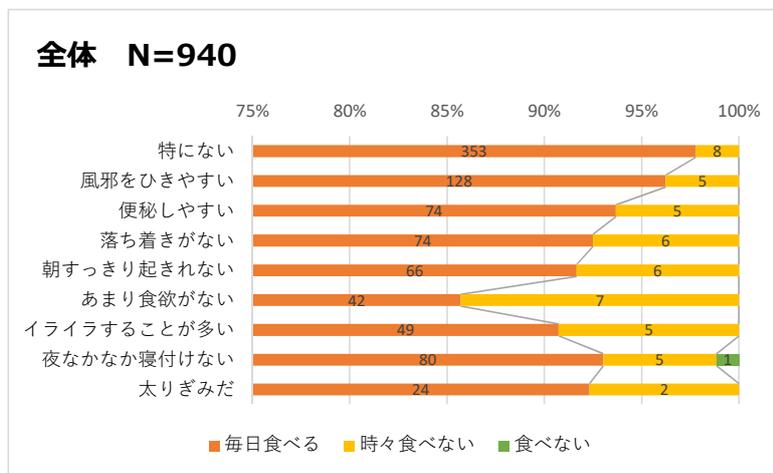
### 3 子どもの健康状態で気になること



#### ●子どもの健康状態で気になることはありますか

	全体	割合	保育所(園)	割合	幼稚園	割合
特にない	361	38.4%	185	35.9%	176	41.5%
風邪をひきやすい	133	23.0%	67	20.2%	66	26.6%
便秘しやすい	79	13.6%	32	9.7%	47	19.0%
落ち着きがない	80	13.8%	48	14.5%	32	12.9%
朝すっきり起きれない	72	12.4%	45	13.6%	27	10.9%
あまり食欲がない	49	8.5%	24	7.3%	25	10.1%
イライラすることが多い	54	9.3%	30	9.1%	24	9.7%
夜なかなか寝付けけない	86	14.9%	71	21.5%	15	6.0%
太りぎみだ	26	4.5%	14	4.2%	12	4.8%

#### ●朝食と健康状態の関係



子どもの健康状態で最も気になることは、全体では風邪をひきやすいが23.0%、幼保別で見ると幼稚園では風邪をひきやすいが26.6%、次いで便秘しやすいが19.0%、保育所(園)では夜なかなか寝付けけないが21.5%、次いで風邪をひきやすいが20.2%であった。

朝食と健康状態の関係では、朝食を毎日食べる子どもほど「特にない」が最も多かった。時々食べない子どもでは「あまり食欲がない」「イライラすることが多い」「朝すっきり起きれない」等の子どもが多いことが分かった。

特に幼稚園では、時々食べない子ほど「あまり食欲がない」という答えが多かった。

## 4 子どもの食事内容



### ●朝食で食べている内容

	全体	割合	保育所(園)	割合	幼稚園	割合
主食のみ	128	13.6%	83	16.1%	45	10.6%
主食+主菜	227	24.1%	118	22.9%	109	25.7%
主食+乳製品	227	24.1%	128	24.8%	99	23.3%
主食+主菜+副菜	167	17.8%	79	15.3%	88	20.8%
主食+果物	116	12.3%	64	12.4%	52	12.3%
主食+副菜	72	11.2%	41	7.9%	31	7.3%
果物のみ	2	0.2%	2	0.4%	0	0.0%
乳製品のみ	1	0.1%	1	0.2%	0	0.0%

朝食で最も多い組み合わせは、全体で「主食+主菜」及び「主食+乳製品」であった。幼保別にみると、幼稚園では「主食+主菜」が最も多く25.7%、保育所(園)では「主食+乳製品」が24.8%であった。「主食+主菜+副菜」そろうて食べている割合は、保育所(園)では15.3%、幼稚園では20.8%と幼稚園の方が高かった。

## 5 夕食前の間食



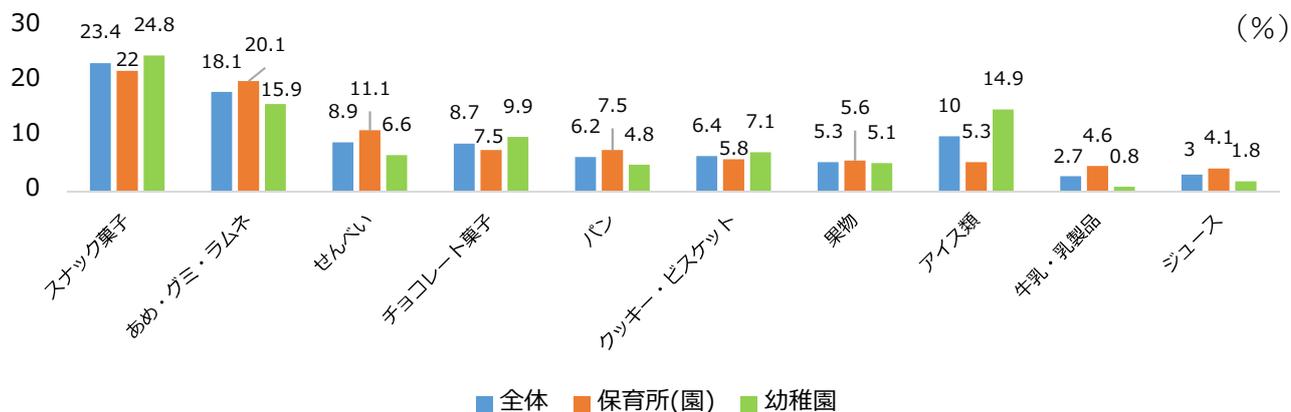
### ●お子さんは、帰宅してから夕食までの間に間食はしていますか

	全体	割合	保育所(園)	割合	幼稚園	割合
はい	566	60.2%	235	45.5%	331	78.1%
時々	242	25.7%	178	34.5%	64	15.1%
いいえ	132	14.0%	103	20.0%	29	6.8%



### 「毎日」「時々」の場合、よく食べるものは何ですか？

	全体	割合	保育所(園)	割合	幼稚園	割合
スナック菓子	189	23.4%	91	22.0%	98	24.8%
あめ・グミ・ラムネ	146	18.1%	83	20.1%	63	15.9%
せんべい	72	8.9%	46	11.1%	26	6.6%
チョコレート菓子	70	8.7%	31	7.5%	39	9.9%
パン	50	6.2%	31	7.5%	19	4.8%
クッキー・ビスケット	52	6.4%	24	5.8%	28	7.1%
果物	43	5.3%	23	5.6%	20	5.1%
アイス類	81	10.0%	22	5.3%	59	14.9%
牛乳・乳製品	22	2.7%	19	4.6%	3	0.8%
ジュース	24	3.0%	17	4.1%	7	1.8%
ゼリー・プリン	35	4.3%	16	3.9%	19	4.8%
おにぎり	12	1.5%	5	1.2%	7	1.8%
野菜	3	0.4%	1	0.2%	2	0.5%
その他	10	1.2%	5	1.2%	5	1.3%



帰宅してから夕食までの間に間食を食べる割合は、全体で毎食が60.2%と6割を超えていた。帰宅時間の早い幼稚園で78.1%と多くかった。

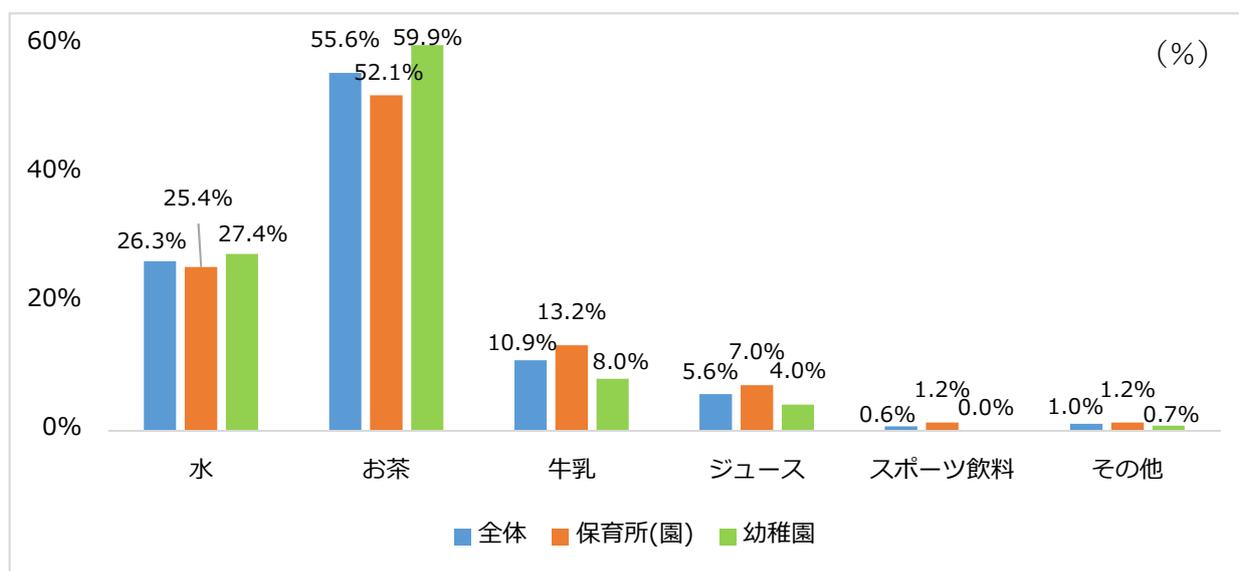
最も多いおやつはスナック菓子で23.4%、次いであめ・ぐみ・ラムネの順だった。季節柄か幼稚園ではアイス類という回答も多かった。

## 6 日頃の水分補給



### ●お子さんの日ごろの水分補給で最も多いものは何ですか

	全体	割合	保育所(園)	割合	幼稚園	割合
水	247	26.3%	131	25.4%	116	27.4%
お茶	523	55.6%	269	52.1%	254	59.9%
牛乳	102	10.9%	68	13.2%	34	8.0%
ジュース	53	5.6%	36	7.0%	17	4.0%
スポーツ飲料	6	0.6%	6	1.2%	0	0.0%
その他	9	1.0%	6	1.2%	3	0.7%



日頃の水分補給で最も多かったのは、お茶で5割を超えていた。次いで水約3割、牛乳1割と多く、ジュースを飲んでいるのは1割弱だった。幼保の比較では、牛乳やジュースを水分補給で飲んでいる割合は保育所(園)の方が高かった。

参考) 水分補給(%)

	全体	R3	R4
水		52.2	43.8
お茶		81.7	79.1
牛乳		40.7	35.0
ジュース		23.5	26.6
その他		2.8	3.4

※R4年度まで複数回答

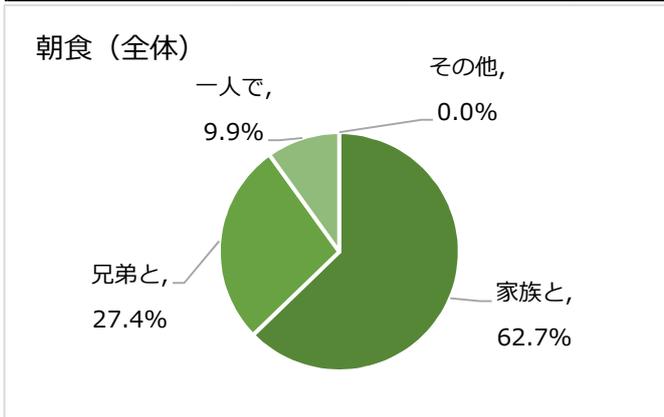
## 7 共食の状況



### ●おさんは食事を誰と食べますか

#### (朝食)

	全体	割合	保育所(園)	割合	幼稚園	割合
家族と	589	62.7%	343	66.5%	246	58.0%
兄弟と	258	27.4%	124	24.0%	134	31.6%
一人で	93	9.9%	49	9.5%	44	10.4%
その他	0	0.0%	0	0.0%	0	0.0%

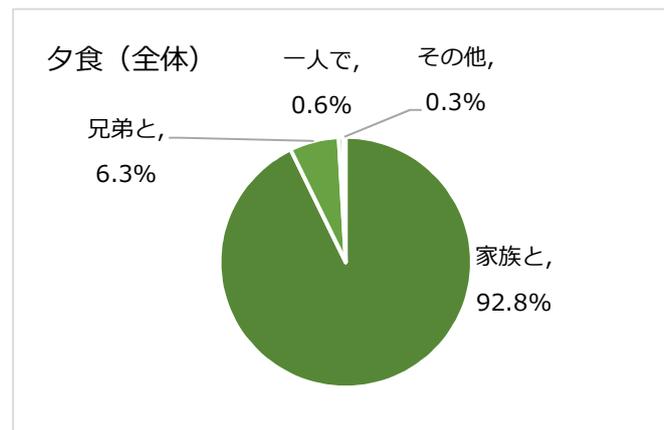


参考) (%)

全体	R3	R4
家族と	74.9	63.3
兄弟と	20.3	25.1
一人で	4.4	10.6
その他	0.4	1.1

#### (夕食)

	全体	割合	保育所(園)	割合	幼稚園	割合
家族と	872	92.8%	476	92.2%	396	93.4%
兄弟と	59	6.3%	35	6.8%	24	5.7%
一人で	6	0.6%	3	0.6%	3	0.7%
その他	3	0.3%	2	0.4%	1	0.2%



参考) (%)

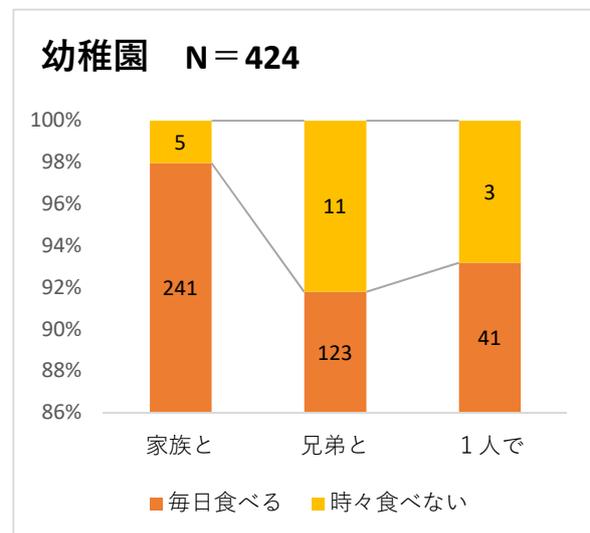
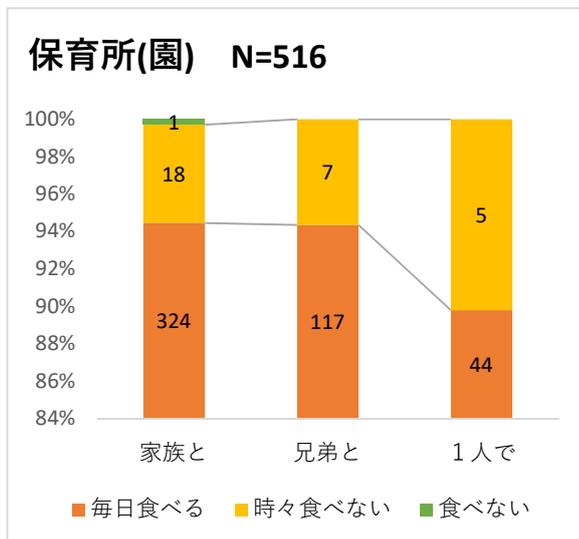
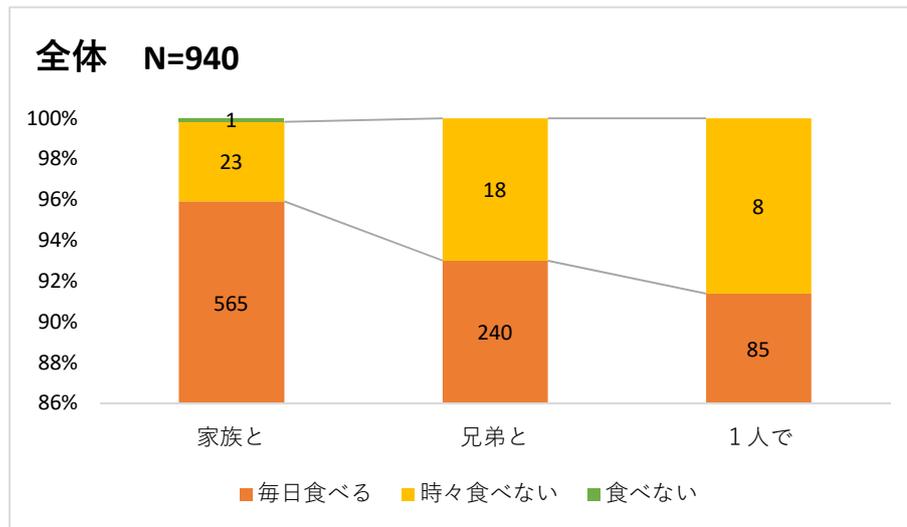
全体	R3	R4
家族と	96.4	92.6
兄弟と	2.4	5.6
一人で	0.4	0.9
その他	0.8	0.9

朝食や夕食で家族などと一緒に食事をしているか(共食)の状況を比較すると、朝食は家族と共食する割合は6割だが、夕食は9割を超えており、夕食の方が家庭一緒に食事をしていることが分かった。幼保の比較では、朝食は保育園の方が家族で食べる割合が8.5%高く、夕食は幼稚園の方が1.2%高かった。

一方で、一人で食事をする「孤食」については、全体で朝食9.9%、夕食0.6%いた。

## ●共食と朝食の関係

(単位：人)



全体では兄弟や一人（孤食）で食べている子どもの方が朝食の欠食割合が高いことが分かった。

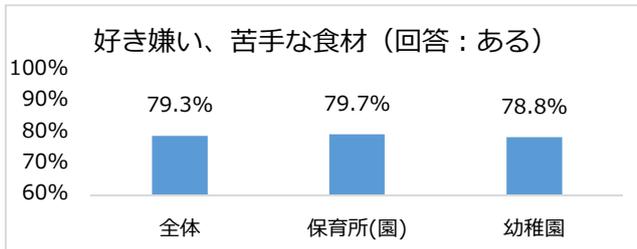
幼保の比較では、幼稚園は兄弟で食べている子どもほど朝食欠食の割合が高く、保育所（園）では一人（孤食）で食べている子どもほど欠食割合が高ことが分かった。

## 8 子どもの好き嫌いの状況



### ●おさんは好き嫌いや苦手な食材がありますか

	全体	割合	保育所(園)	割合	幼稚園	割合
ある	745	79.3%	411	79.7%	334	78.8%
ない	195	20.7%	105	20.3%	90	21.2%



#### 「ある」場合、苦手な食材は何ですか

	全体	割合	保育所(園)	割合	幼稚園	割合
野菜	437	58.7%	244	59.4%	192	57.5%
きのこ	120	16.1%	75	18.2%	45	13.5%
海藻類	18	2.4%	20	4.9%	10	3.0%
肉類	43	5.8%	15	3.6%	23	6.9%
魚介類	30	4.0%	11	2.7%	18	5.4%
豆・大豆製品	23	3.1%	10	2.4%	8	2.4%
果物	19	2.6%	8	1.9%	9	2.7%
乳製品	21	2.8%	9	2.2%	13	3.9%
その他	34	4.6%	19	4.6%	16	4.8%

### ●お子さんの好き嫌いや苦手なものを克服する工夫はしていますか

	全体	割合	保育所(園)	割合	幼稚園	割合
はい	549	58.4%	299	57.9%	250	59.0%
いいえ	196	20.9%	112	21.7%	84	19.8%



#### 「はい」場合、それは何か

	全体	割合	保育所(園)	割合	幼稚園	割合
食べやすい大きさに切る	109	19.9%	70	23.4%	39	15.6%
好む味付けにする	174	31.7%	92	30.8%	82	32.8%
食材を見えないようにする	155	28.2%	81	27.1%	74	29.6%
やわらかくする	28	5.1%	12	4.0%	16	6.4%
親がおいしそうに食べる	51	9.3%	30	10.0%	21	8.4%
その他	32	5.8%	14	4.7%	18	7.2%

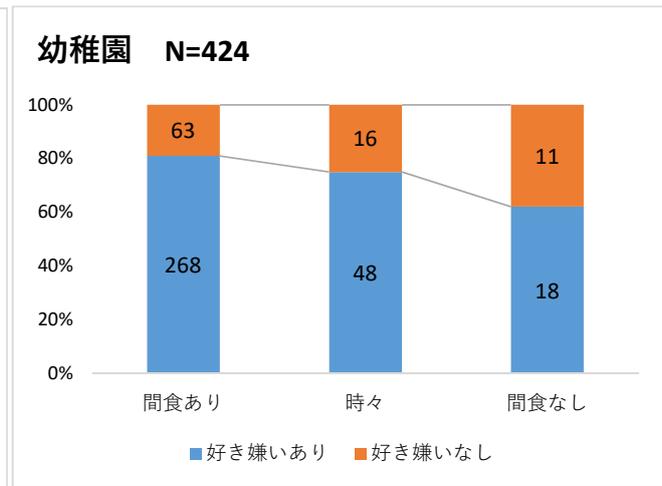
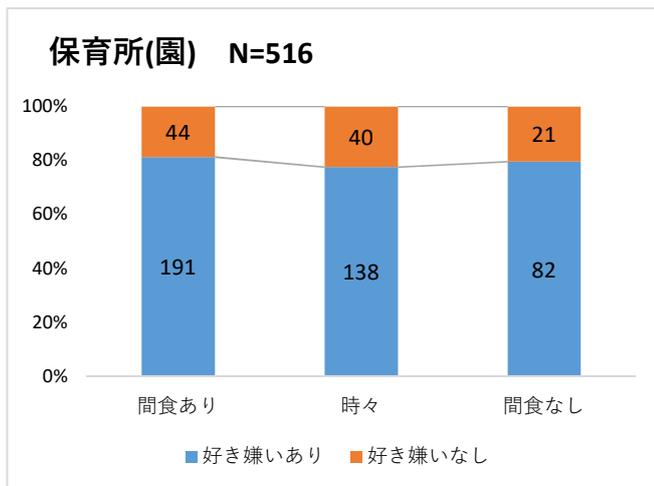
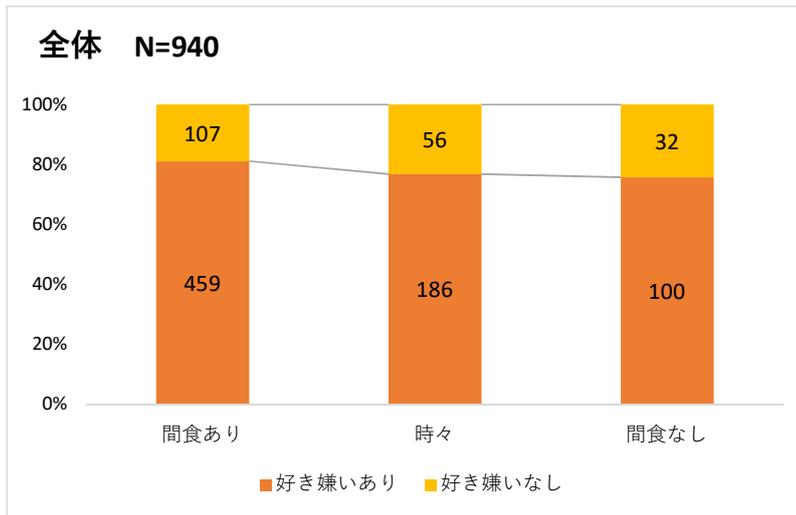
約8割の子どもに好き嫌いがあることが分かった。最も多いのは野菜で6割であった。好き嫌いや苦手なものを克服する工夫をしている保護者は6割であり、試行錯誤しながら好き嫌い・苦手な食材でも食卓に出していることが分かった。

特に「好む味付けにする」「食材が見えないようにする」の回答が多く、調理工夫をしている家庭が多かった。

その他の内容では、「一口だけ挑戦させる」、「好きなピックや皿に入れる」「これ食べたらかっこよくなるよと声かけする」という回答があった。

## ●子どもの好き嫌いと夕食前の間食の関係

(単位：人)



子どもの好き嫌いとう食前の間食の関係では、全体と幼稚園で、夕食前の間食がないほど好き嫌いがない割合が高かった。

幼保の比較では、保育所(園)では大きな有意差は見られなかったが、幼稚園では間食習慣がない子どもほど好き嫌いがない傾向があることが分かった。

## 9 子どもとの食事を楽しめているか



### ●お父さんとの食事を楽しめているか

	全体	割合	保育所(園)	割合	幼稚園	割合
とても楽しい	231	24.6%	115	22.3%	116	27.4%
楽しい	445	47.3%	253	49.0%	192	45.3%
楽しくない時もある	252	26.8%	141	27.3%	111	26.2%
いつも楽しくない	12	1.3%	7	1.4%	5	1.2%

#### 「とても楽しい」「楽しい」と回答した場合、その理由は何ですか

	全体	割合	保育所(園)	割合	幼稚園	割合
会話を大切にしている	303	44.8%	170	46.2%	133	43.2%
苦手なものを無理強いしない	64	9.5%	31	8.4%	33	10.7%
テレビを消して食事に集中させる	81	12.0%	40	10.9%	41	13.3%
マナーや好き嫌いより楽しくを心がける	33	4.9%	18	4.9%	15	4.9%
一緒に作ったりお手伝いをさせる	121	17.9%	69	18.8%	52	16.9%
特になし	70	10.4%	38	10.3%	32	10.4%
その他	4	0.6%	2	0.5%	2	0.6%

#### 「楽しくない時もある」「いつも楽しくない」と回答した場合、その理由は何ですか

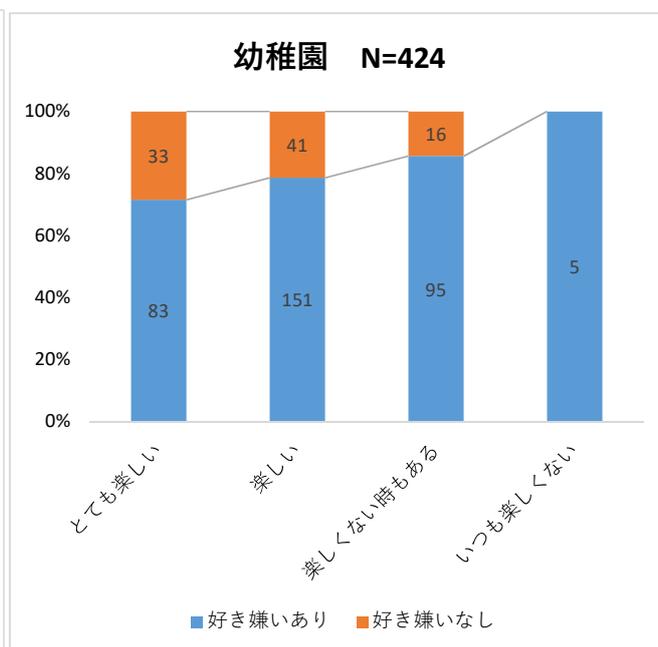
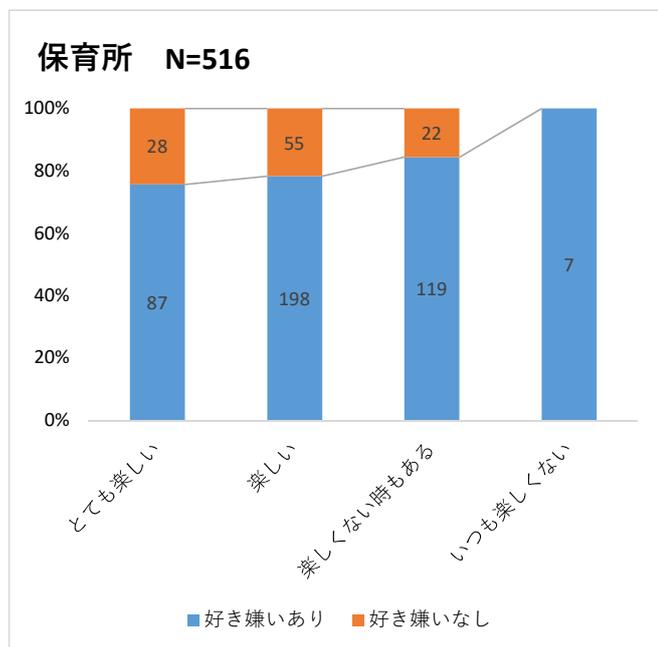
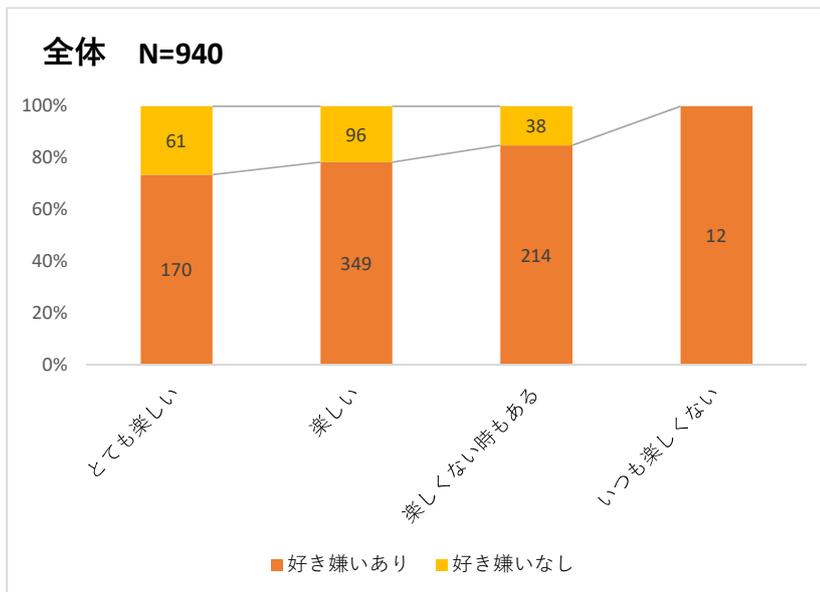
	全体	割合	保育所(園)	割合	幼稚園	割合
好き嫌いがある	25	9.5%	12	8.1%	13	11.2%
行儀が悪い	29	11.0%	17	11.5%	12	10.3%
少食	7	2.7%	4	2.7%	3	2.6%
食べるのに時間がかかる	66	25.0%	32	21.6%	34	29.3%
食事を残す	21	8.0%	14	9.5%	7	6.0%
食事中に遊ぶ	93	35.2%	55	37.2%	38	32.8%
その他	13	4.9%	8	5.4%	5	4.3%

子どもとの食事を楽しめているかの割合は、「とても楽しい」「楽しい」と回答した方は71.9%。  
 幼保の比較では、幼稚園が72.7%、保育所(園)は71.3%と幼稚園の方がやや高い値となった。

「とても楽しい」「楽しい」と回答した方は、「会話を大切にしている」方が多く、「楽しくない時もある」「いつも楽しくない」と答えた方は「食事中に遊ぶ」という回答が最も多かった。

## ●子どもの好き嫌い子どもとの食事を楽しめているかの関係

(単位：人)



子どもとの食事を楽しめている家庭ほど、好き嫌いが少ない傾向があることが分かった。  
 幼保の比較でも、全体と同じ傾向だった。