

## 幼児の食事と保護者の意識

ベネッセ食育研究所では、2009年3月に、全国の幼児(4~6歳)・小学生(1~6年生)の子どもをもつ母親を対象に「食事としつけに関するアンケート」を実施しました。園では毎日の給食やお弁当のことなどについて、保護者とコミュニケーションをとる機会も多いことと思います。ここでは幼児(4~6歳)を中心にご紹介していますので、園だよりや保護者会などでの話題提供の素材としてご活用ください。

### 今回ご紹介するデータの調査概要

**調査テーマ** 幼児・小学生がいる家庭の食事、しつけ、食体験の実態  
**調査対象** 4~6歳の幼児と小学1~6年生の子どもをもつ母親2,781名  
 (今回は、4~6歳の幼児の母親927名を中心に結果を紹介している)  
**調査方法** インターネット調査  
**調査時期** 2009年3月下旬  
**備考** ※回答者に子どもが複数名いる場合には、第一子についての回答を求めた。  
 ※母親の職業について、常勤：パート・アルバイト：専業主婦の割合が1：1：1になるように抽出を行った。

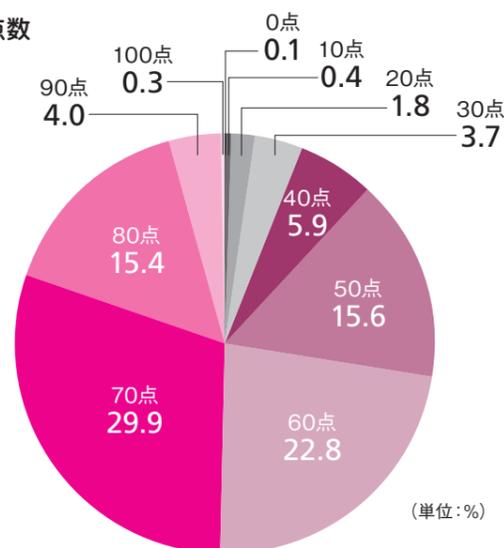
### 引用・掲載時のお願い

本調査の結果を引用される際には「ベネッセ食育研究所「食事としつけに関するアンケート」(2009年)」と記載してください。  
 詳細の結果はベネッセ食育研究所ホームページをご覧ください。  
<http://www.benesse.co.jp/shokuiku/>

## 家庭における食生活の 自己採点は60~70点

Q あなたの理想の食生活を100点満点で表すとすると、  
ご家庭の食生活は何点くらいだと思いますか

図1 家庭の食生活の点数

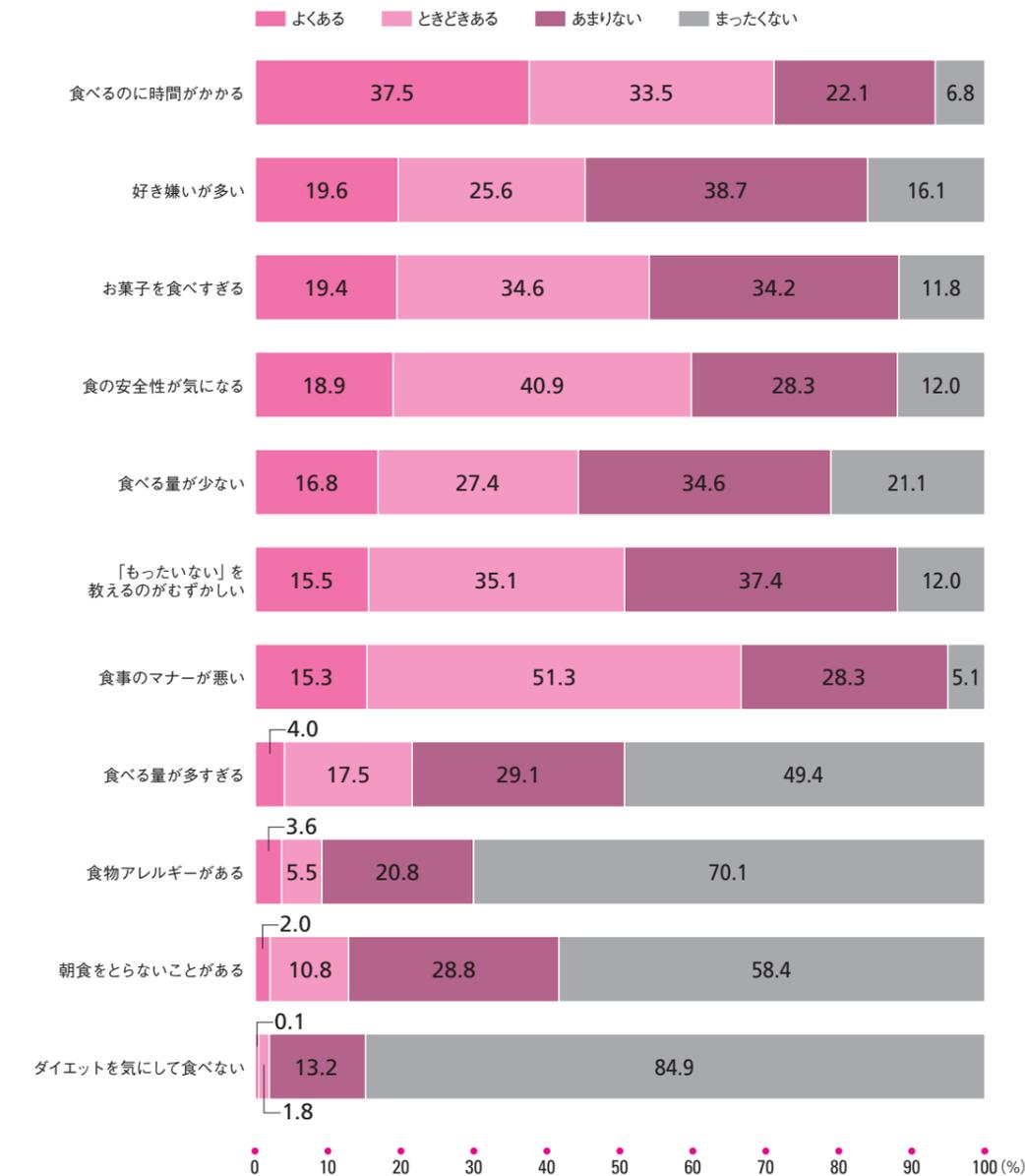


★理想の食生活を100点満点とした場合の、家庭での食生活の点数を聞いたところ、70点(29.9%)と60点(22.8%)で約半数を占めることがわかりました。今の食生活が理想とは言わないけれども、約9割の母親は50点以上であると考えているようです。

## 食に関する悩みは「食べるのに時間がかかる」が1位

Q お子様の食事について、次のような悩みや気がかりを感じることがありますか。

図2 子どもの食事の悩みや気がかり



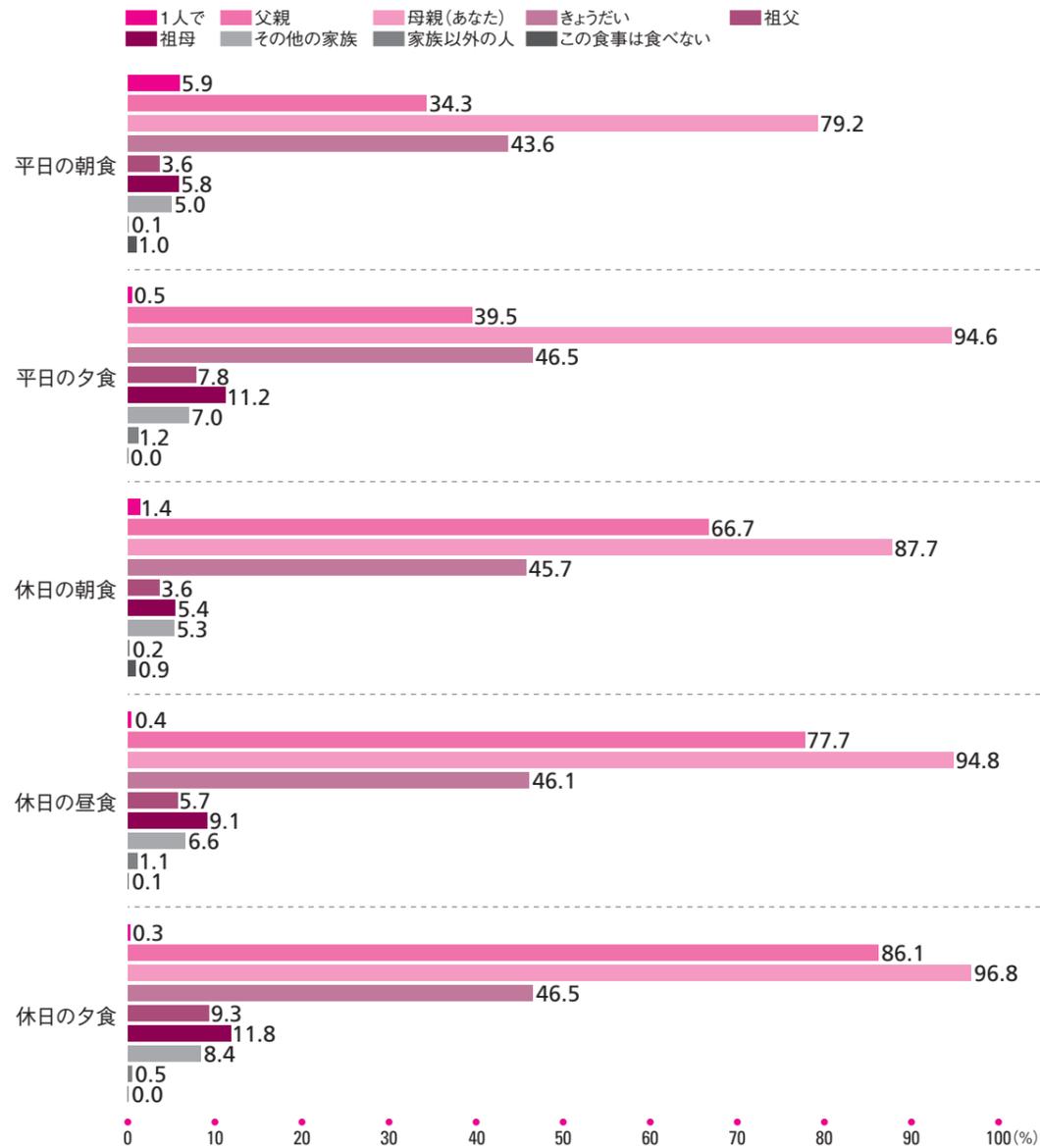
注1 「よくある」の数値が高い順に並び替えている。

★子どもの食事の悩みや気がかりについて聞いたところ、「よくある」が高い順に「①食べるのに時間がかかる」「②好き嫌が多い」「③お菓子を食べすぎる」でした。しかし、この幼児期の子どもをもつ保護者における上位3つの悩みは、子どもが小学1~3年生の保護者の回答では大きく数値を下げています。(①:37.5→25.1)(②:19.6→11.3)(③:19.4→10.1)上位3つの悩みについては、幼児期に特に強く感じられる傾向があるようです。

## 平日は母親ときょうだい、 休日は父親が加わる食卓

Q お子様は、だれといっしょに食事をすることが多いですか。

図3 子どもがいっしょに食事する人



注1 複数回答

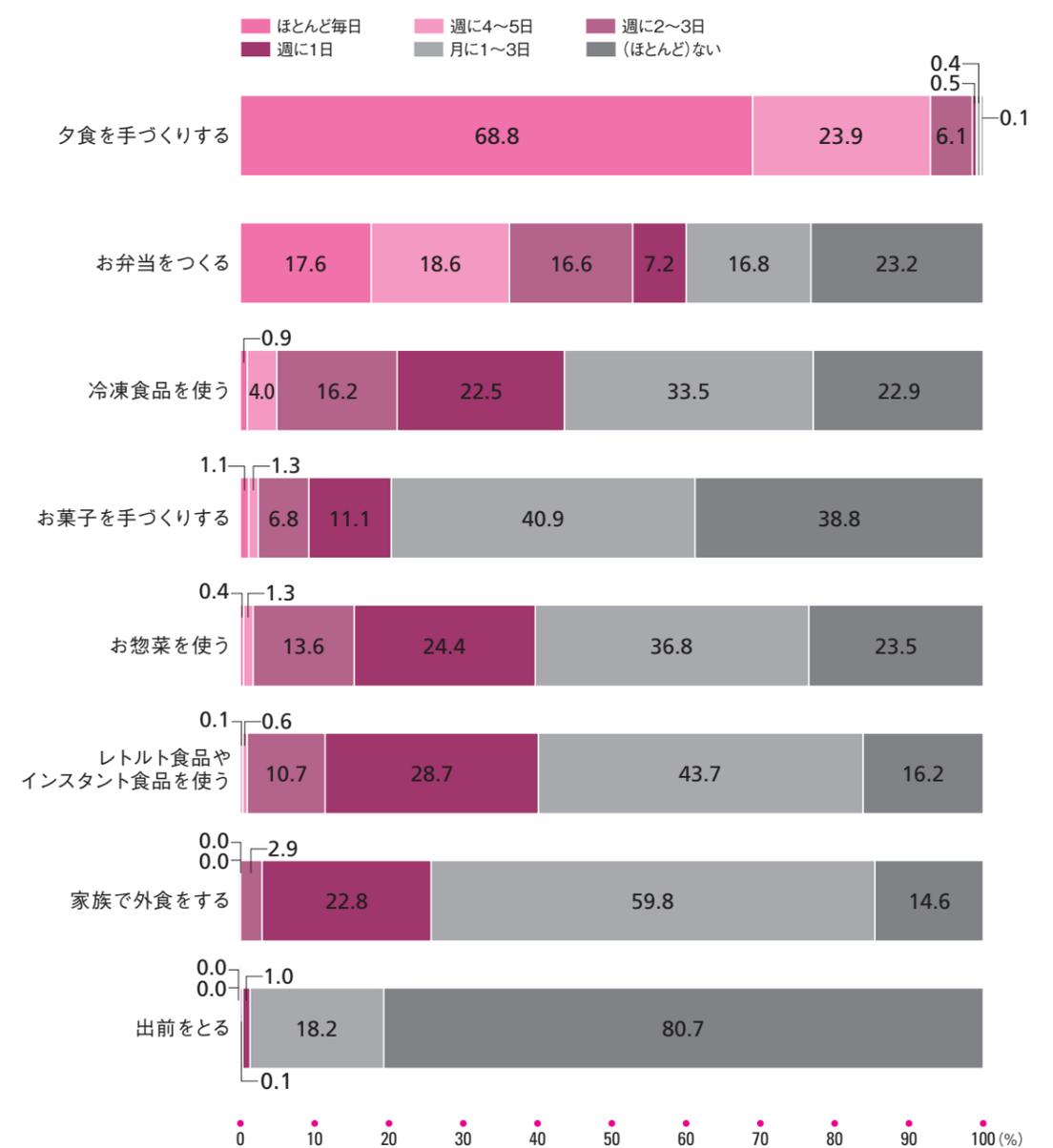
★ここでは、平日と休日の食事について子どもがだれと一緒に食事をしているかを複数回答で聞いています。「母親」や「きょうだい」とは毎日一緒に食事をしている子どもが多いことがわかります。しかし、平日の朝食では、母親の割合が8割弱となり、子どもが1人で食事ををする割合が5.9%となる

ことが、そのほかの食事の傾向とは異なっています。また、父親と一緒に食事をするのは平日では約3~4割ですが、休日では約7~9割と割合が高くなります。平日は仕事で忙しい父親や、平日の朝は忙しい母親にとって、休日は子どもとゆっくり食事を楽しめる貴重な時間となっているようです。

## 約7割の家庭が夕食を ほとんど毎日手づくりしている

Q あなたのご家庭では、次のようなことがどれくらいありますか。

図4 家庭での食行動



注1 「ほとんど毎日」+「週に4~5日」の数値が高い順に並び替えている。

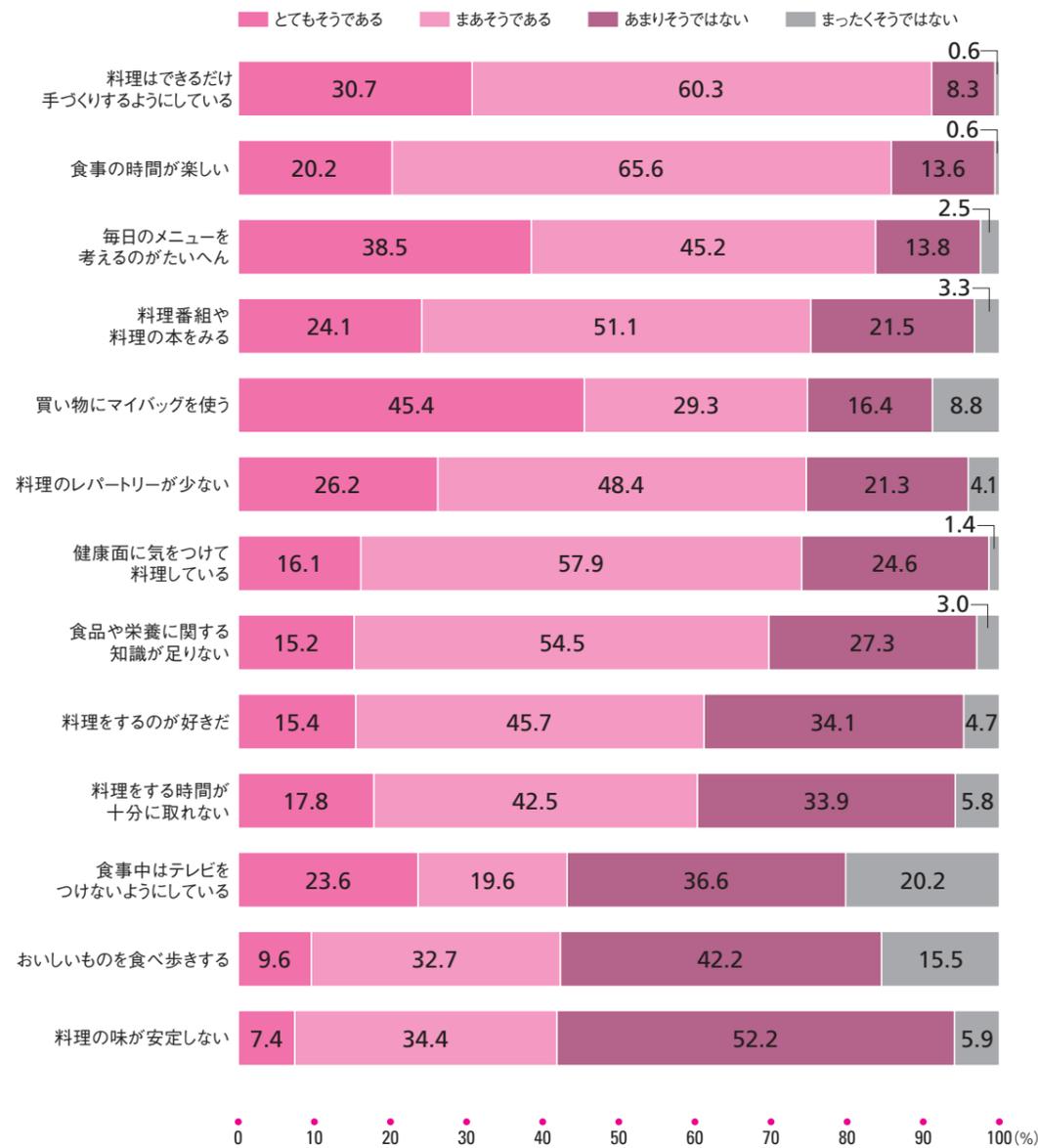
★夕食を手づくりしている家庭は「ほとんど毎日」と「週に4~5日」を合わせると9割以上であることがわかりました。また、「冷凍食品」「お惣菜」「レトルト食品やインスタント食品」の使用頻度の分布は似た傾向があり、週に1日以

上使用しているのは約4割でした。手づくりをしている家庭も多いことから、そのように便利な食材を一部利用しながら食卓をととのえている母親の姿がうかがえます。

## 料理はできるだけ手づくりするようにしているが、 毎日のメニューを考えるのが大変

Q 次のようなことは、あなたにどれくらいあてはまりますか。

図5 保護者の食にかかわる行動と意識



注1 「とてもそうである」+「まあそうである」の数値が高い順に並び替えている。

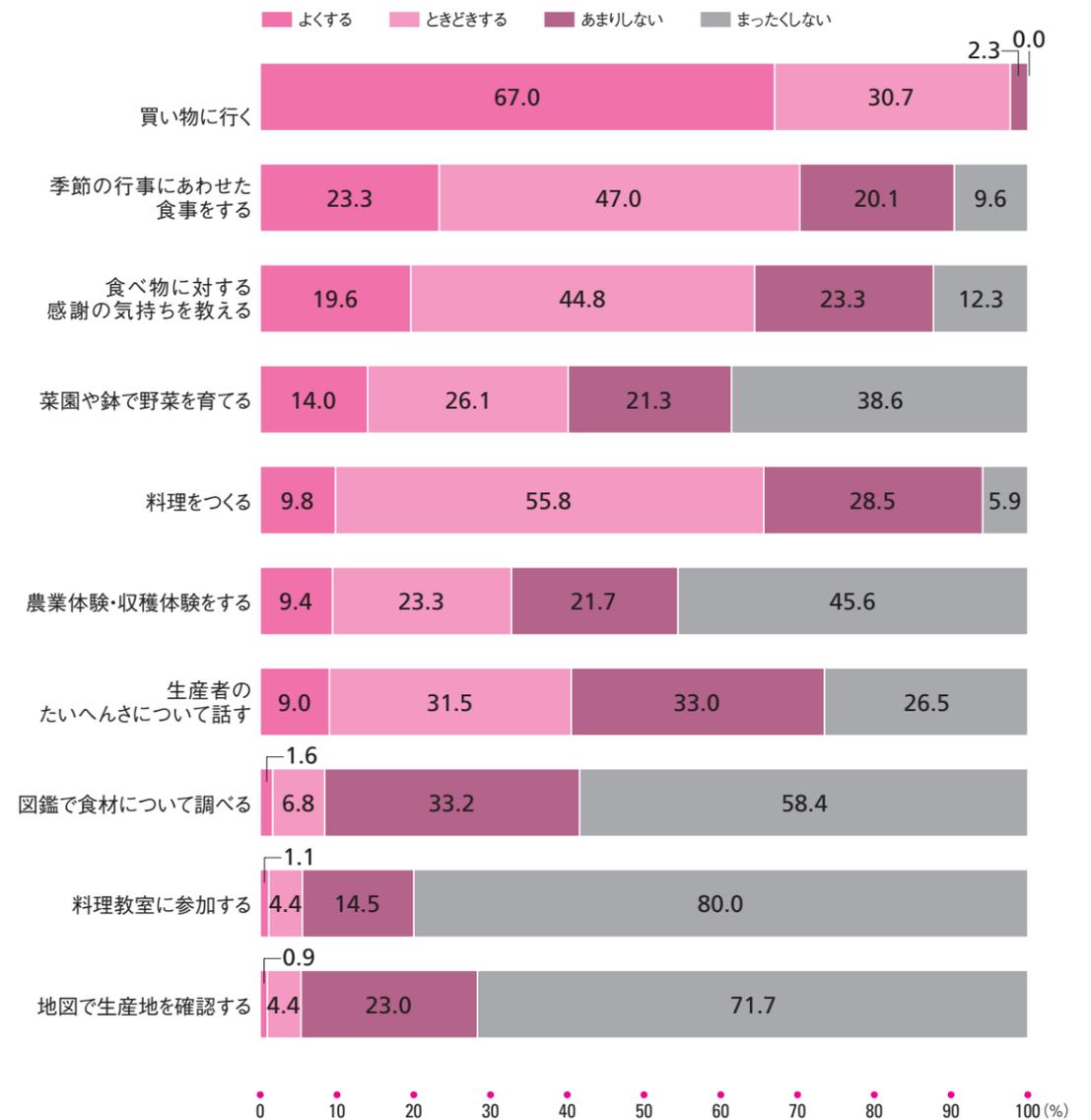
★保護者の食にかかわる行動と意識について聞いたところ、「とてもそうである」と「まあそうである」を合わせると、「料理はできるだけ手づくりするようにしている」は9割以上、「料理をするのが好きだ」は6割以上いました。また、「食事の時間が楽しい」という回答も8割を超えていました。

一方で、「毎日のメニューを考えるのがたいへん」「料理のレパートリーが少ない」という悩みをもつ母親も7~8割存在しており、手づくりしたい気持ちはあるものの、メニューを考えるのが大変と感じているようです。

## 子どもといっしょにするのは 「買い物に行く」「季節の行事にあわせた食事をする」 「食べ物に対する感謝の気持ちを教える」

Q あなたのご家庭では、お子様といっしょに次のようなことをすることがありますか。

図6 食に関して家庭で子どもといっしょにすること



注1 「よくする」の数値が高い順に並び替えている。

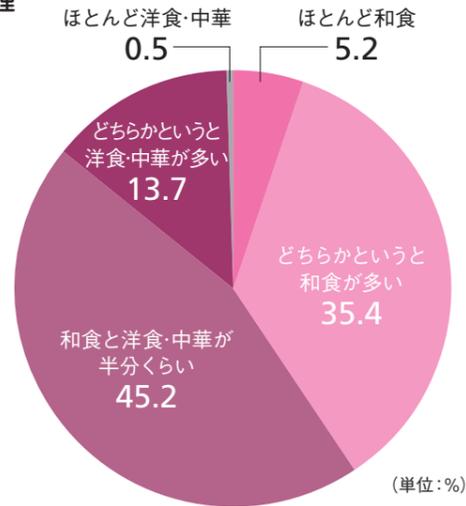
★食に関して、家庭で子どもといっしょにすることを聞いたところ、「よくする」のは「買い物に行く」が67.0%と最も高く、続いて「季節の行事にあわせた食事をする」(23.3%)「食べ物に対する感謝の気持ちを教える」(19.6%)となりました。「買い物に行く」を「よくする」と言う回答は、子どもが小学1~3年生(46.8%)、4~6年生(34.6%)と学年

が進むにつれて大きく減少しており、これは子どもといっしょに過ごす時間が減ることに影響されると思われます。幼児期には親子で買い物に行く機会が多いことを生かし、買い物をしながら旬の食材にふれ、行事とかかわりのある料理について子どもと話すことで、食への関心を高めるきっかけとしている家庭もあるのではないのでしょうか。

## 和食が約4割、 和洋中折衷が5割弱の食卓

Q 現在、あなたのご家庭では、どのような料理を多く出していますか。

図7 家庭で多く出す料理

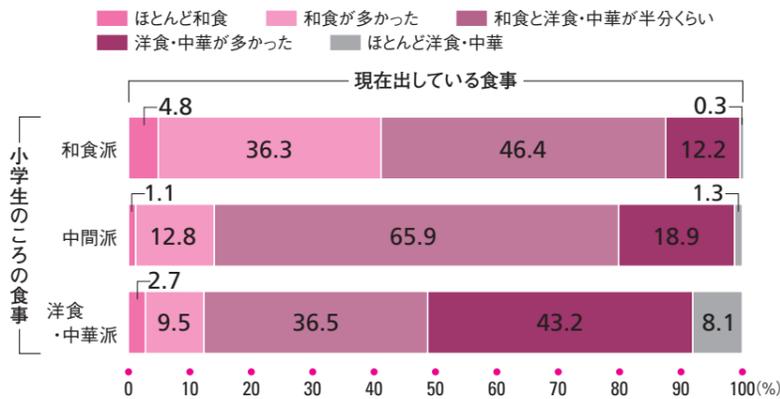


★家庭で多く出す料理としては、「ほとんど和食」と「どちらかという和食が多い」を合わせると約4割の家庭で和食が多いということがわかりました。子どもが小学1～3年生の保護者の回答では「ほとんど和食」「どちらかという和食が多い」を合計しても約3割であることに比べ、幼児期の方が和食を出す家庭が多いという傾向があるようです。今回の調査ではその違いの理由までは明らかになっていませんが、子どもの嗜好や保護者の意識の変化が影響しているのかもしれません。

## 母親が小学生のころの食事と 現在出している食事には相関がある

Q あなたが小学生だったころ、あなたのご家庭(実家)では、どのような料理が多く出ていましたか。 × Q 現在、あなたのご家庭では、どのような料理を多く出していますか。

図8 小学生のころの食事と現在の食事の関連



注1 「ほとんど和食」「和食が多かった」と回答した人を「和食派」、「和食と洋食・中華が半分」と回答した人を「中間派」、「洋食・中華が多かった」「ほとんど洋食・中華」と回答した人を「洋食・中華派」とした。  
注2 無答不明を除く

★では、母親が小学生のころに家庭(実家)で出していた食事と現在出している食事には相関があるのでしょうか?(今回の調査では多くの母親が覚えていると思われる小学生のころの食事を聞いている)図8を見ると、子どものころに和食派だと現在の食事でも和食が多くなる傾向があります。また、本調査においては親や祖父母と料理した経験がある母親ほど「料理するのが好き」であり、「子どもといっしょに料理をすることが多い」という結果も得られました。家庭での食文化は継承されており、子どものころの豊かな食体験は大切であると言えるでしょう。

## ベネッセ次世代育成研究所からの発刊物のご案内

### これからの幼児教育を考える



2010 春  
特集  
**保護者の成長を促す園の支援とは**  
◎園と保護者が互いに協力関係を築き、子どもの健やかな育ちを見守っていくために、園ではどのような働きかけを行うとよいのでしょうか。子安増生先生のインタビュー、公私立幼稚園・保育所の事例を紹介しています。  
A4判 24ページ



2009 夏  
インタビュー  
**幼保一体化と新しい幼児教育**  
◎今後の動きが注目される幼保一体化について、その課題や展望を汐見稔幸先生と無藤隆先生の巻頭対談でとりあげています。また、幼保公私さまざまな立場のかたからの寄稿から新しい幼児教育を考えています。  
A4判 24ページ



2009 秋  
特集  
**保育者の資質を高める園内研修とは**  
◎保育者が自らの保育を振り返り、気づきを得られるような「園内研修」とは? 秋田喜代美先生のインタビュー、大豆生田啓友先生のQ&A、園内研修の具体的な手法を実践事例とともに紹介しています。  
A4判 24ページ



2009 春  
特集  
**幼小連携の充実に向けて現場が取り組むべきこと**  
◎改訂幼稚園教育要領でも強調された「幼小連携」について、調査より明らかになった現状や実践例を紹介しています。座談会では小学校が幼稚園に期待することを取り上げました。  
A4判 24ページ

### 幼児教育・保育に関する発刊物



第1回  
**幼児教育・保育についての基本調査報告書**  
(幼稚園編・保育所編)  
◎全国の幼稚園・保育所を対象に共通の設計に基づき、幼児教育・保育の実情と課題を明らかにした調査の報告書。  
B5判 160ページ



**幼児の遊びにみられる学びの芽**  
◎4、5歳児の遊びの事例を59サンプル収集し、遊びに含まれる学びの可能性や保育者のかかわりを分析しました。  
A4判 72ページ



**0歳から就学前までの子どもの発達と保育のポイント**  
◎0歳から就学前までの子どもの成長発達と保育者のかかわりや、幼児の言動の意味と援助のポイントをまとめました。  
A4判 112ページ

上記の刊行物はすべてホームページからご覧いただけます。

各種検索エンジンで「ベネッセ次世代育成研究所」と検索してください。

ベネッセ次世代育成研究所

検索

<http://www.benesse.co.jp/jisedaiken/>

### 編集後記

特集テーマとして要望が多かった「食育」。現場では「食育ってこの活動でいいのかな?」という声もあるようでした。今回の取材では、食育は決して特別な取り組みではなく、毎日の生活の中で自然の恵みに感謝し、食べることを楽しむ経験であると感じました。そして、子どもは大人の食への姿勢を見て育ちます。自分自身が季節の変化や旬を取り入れた食事を楽しんでいるか、問い直すことも食育の一步かもしれません。

### 「これからの幼児教育を考える」2010夏号

2010年5月20日発行

発行人 新井 健一  
編集協力 (有)ベンダコ/二宮良太  
編集人 後藤 憲子  
印刷・製本 (株)協同プレス  
企画・製作 ベネッセ次世代育成研究所  
発行所 (株)ベネッセコーポレーション  
〒101-8685 東京都千代田区神田神保町1-105  
神保町三井ビルディング

### 次号予告

これからの 2010 Autumn **秋**  
**幼児教育を考える**

次号は2010年9月下旬発行(予定)  
年3回の発行(予定)です