

### Ⅲ 考察

### Ⅲ 考察

結果から見えてきた、今後の食の課題解決につなげるためのポイントを調査内容ごとに記述する。

#### (1) 食生活の現状及び課題

##### 【朝食と生活リズム】

朝食と生活リズムの関係では、起床時間が早い子どもほど朝食を食べる傾向があり、就寝時間が遅いほど欠食傾向があることが分かった。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。肥満傾向の子どもは「兄弟もしくは1人で朝食を食べている」割合が高かった。

生活リズムは保育所(園)の方が幼稚園よりも朝は1時間程度早く、就寝は1時間程遅い傾向があった。

##### 【健康】

健康状態で気になることは、「風邪をひきやすい」が23.0%であった。幼保別では、幼稚園では全体と同じであったが、保育所(園)では「夜なかなか寝付けぬ」が21.5%と多かった。

朝食と健康状態の関係では、朝食を毎日食べている子どもほど健康状態で気になることは「特になし」と回答しており、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」等の回答が多かった。

##### 【食事】

食事内容の組み合わせ（朝食）は、幼稚園では「主食+主菜」の組み合わせが最も多く25.7%、保育所(園)では「主食+乳製品」が最も多く24.8%であった。「主食・主菜・副菜」の組み合わせで食べている割合は全体で17.8%であり、幼保の比較では幼稚園の方が5.5%上回った。

##### 【共食】

家族と一緒に食べている割合は、朝食6割、夕食9割であった。幼保の比較では、朝食は保育所(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。

孤食については、朝食では9.9%、夕食では0.6%であった。

兄弟のみや孤食の子どもほど、朝食の欠食割合が高いということが分かった。

##### 【間食】

夕食前の間食について、毎日と回答している割合は帰宅時間の早い幼稚園で約8割、保育所(園)で約5割であった。保育所(園)では、お昼寝明けにおやつ時間が設けられていることから、保育園でのおやつ他に帰宅してから再度食べていることが推測される。

##### 【好き嫌い】

約8割の子どもに好き嫌いや苦手な食材があることが分かったが、夕食前の間食と好き嫌いとの関係では、夕食前の間食がないほど好き嫌いがない割合が高く、空腹の時間が好き嫌いの軽減につながることも考えられる。

##### 【体格】

体格については、全体の約5割は「普通」、「やせすぎ」「やせぎみ」は28.4%、「太りぎみ」「太りすぎ」は18.0%と、やせ傾向の方が多いたことが分かった。毎日朝食を食べる子どもほど体格は普通であり、時々食べない・食べない子どもほど痩せ傾向・肥満傾向であることが分かった。

## (2) 子と親の食生活習慣等の関係

### 【朝食】

大人に朝食の欠食習慣があると、子どもも欠食傾向があることが分かった。

大人の欠食の理由として、「仕事の都合」「食べない方が自分は調子がよい」の他、昨年同様「節約」と回答している保護者もあり、食品等の物価高騰が家計に影響していることが考えられる。

### 【子どもとの食事】

子どもとの食事を楽しめているかの割合については、「とても楽しい」「楽しい」と回答した方は71.9%と7割を超えていた。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「食べるのに時間がかかる」という理由が多かった。また、子どもとの食事を楽しめている家庭ほど、子どもの好き嫌いが少ない傾向があり、会話をしながら楽しい雰囲気であることが子どもの食にも影響することが考えられる。

### 【共食と体格】

家族でそろって食べている子どもほど普通体型の割合が高く、「兄弟もしくは1人で朝食を食べている」子どもほど肥満傾向であることが分かった。子どもだけで食事をする環境が、子どもの体型に影響することが考えられる。

## (3) 親の「食」に関する意識や関心

### 【食事全体を通して大切にしていること】

「楽しい食事を心がけている」「会話を大切にしている」「家族みんなで食べている」「お手伝いをさせる」「食べ物へ感謝の気持ちを持つことを伝えている」「食事のマナーを伝える」などの回答が多かった。

### 【悩んでいること】

「好き嫌いが多い」「食事に時間がかかる」「食事に集中しない」「少食で体重が増えない」「食事作りが大変」「同じものばかり食べる」「物価が上がって食事影響」等の回答が多かった。

### 【要望等】

「レシピ集がほしい」「小さな子どもと参加できる料理教室をやってほしい」「気軽に行ける親子食堂やお弁当の配布があったらいいな」「母親だけではなく、一緒に育児に携わる大人へ向けて食事の知識が届くツールがあればいい」「園やワークショップなどで子供が苦痛なく食事のマナーなどを学べる機会や栄養についての知識を身につけられる機会があればいいな」という回答があった。

## (4) 今後の取り組みの方向性について

### ①「早寝・早起き・朝ごはん」の推奨

早寝の子どもほど朝食を食べる習慣があるため、早寝早起きの大切さを伝え、朝食の摂取につなげる。

また、保護者の朝食摂取が子どもにも影響するため、親子で朝食を摂ることの重要性についても周知する。

### ②共食のすすめ

家族と一緒に食事をしている子どもほど好き嫌いが少なく、普通体型の割合が高いという結果からも、家族一緒に食べることの大切さについて伝える。また、楽しく食事することで子どもの好き嫌いが少ない傾向にあることから、保護者が子どもと楽しく食事ができるよう食べさせ方のポイントや食べる環境等についても併せて伝えていく。

### ③間食の摂り方について

夕食前の間食が、好き嫌いや体格に影響することが分かったため、夕食前の間食のポイント、水分補給の仕方について情報を提供していく。

### ④保護者の意識や関心

アンケートから得られた保護者の悩みや解説策といった生の声を共有し、同じ悩みを抱える保護者の解決の糸口になるよう情報提供していく。

## おわりに

この度は、アンケート調査への御協力をいただきありがとうございました。調査をとおして、新型コロナウイルス感染症の5類移行となった時期の子どもたちの家庭での様子や保護者の思いや行動等を調査し、状況を把握することができました。

この結果から見えた課題を、保護者や施設現場で抱える食に関する悩みや課題を共有し、本市における乳幼児期の子どもたち・ご家庭への食育の実践につながる具体的な取り組みとして、情報発信・支援をしていきたいと考えております。

今後も本市の食育推進への御理解と御協力の程、よろしく願いいたします。

