

Ⅱ 調査結果

第1部

子どもと家族の食生活習慣



1 子どもと大人の朝食習慣



●朝食は毎日食べますか？（子ども）

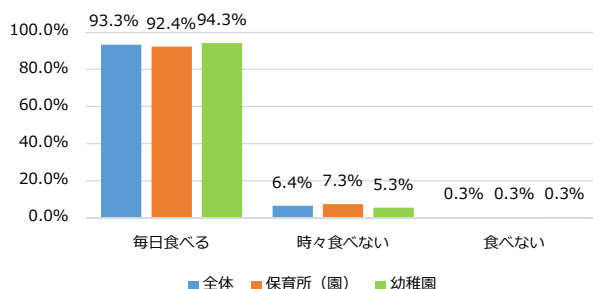
	全体	割合	保育所（園）	割合	幼稚園	割合
毎日食べる	611	93.3%	328	92.4%	283	94.3%
時々食べない	42	6.4%	26	7.3%	16	5.3%
食べない	2	0.3%	1	0.3%	1	0.3%



参考）朝食の経年変化(%)

	全体	R2	R3
毎日食べる	92.8	95.6	
時々食べる	6.8	4.4	
食べない	0.4	0	

朝食状況（子ども）



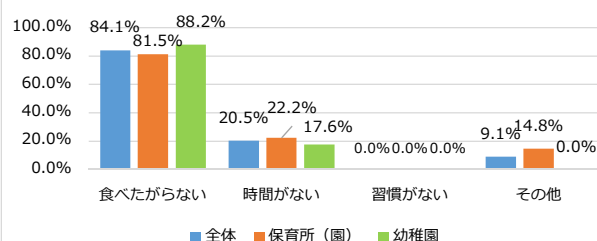
「時々食べない」「食べない」人の食べない理由（複数回答）

	全体	割合	保育所（園）	割合	幼稚園	割合
食べたがらない	37	84.1%	22	81.5%	15	88.2%
時間がない	9	20.5%	6	22.2%	3	17.6%
習慣がない	0	0.0%	0	0.0%	0	0.0%
その他	4	9.1%	4	14.8%	0	0.0%

参考）朝食を食べない理由の経年変化(子ども)

	R2	R3
食べたがらない	83.8%	100%
時間がない	22.1%	27.3%
習慣がない	1.5%	0.0%
その他	2.9%	0.0%

朝食を食べない理由（複数回答）



●朝食は毎日食べますか？（大人）

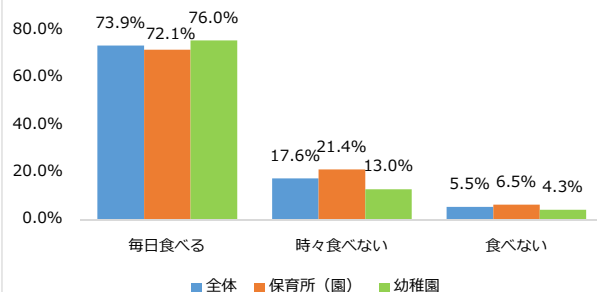
	全体	割合	保育所（園）	割合	幼稚園	割合
毎日食べる	484	73.9%	256	72.1%	228	76.0%
時々食べない	115	17.6%	76	21.4%	39	13.0%
食べない	36	5.5%	23	6.5%	13	4.3%
未記入	20	3.1%	0	0.0%	20	6.7%



参考）朝食の経年変化(%)

	全体	R2	R3
毎日食べる	79.6	84.1	
時々食べる	14.4	13.1	
食べない	6.0	2.8	

朝食状況（大人） ※未記入を除く



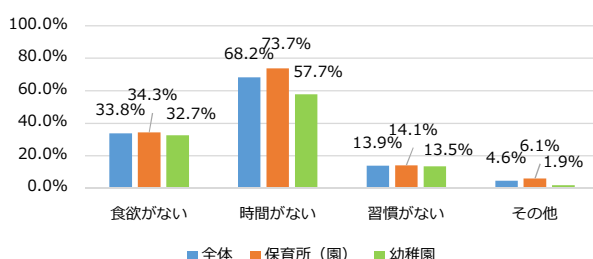
「時々食べない」「食べない」人の食べない理由（複数回答）

	全体	割合	保育所（園）	割合	幼稚園	割合
食欲がない	51	33.8%	34	34.3%	17	32.7%
時間がない	103	68.2%	73	73.7%	30	57.7%
習慣がない	21	13.9%	14	14.1%	7	13.5%
その他	7	4.6%	6	6.1%	1	1.9%

参考）朝食を食べない理由の経年変化(大人)

	R2	R3
食欲がない	25.5%	27.5%
時間がない	62.8%	70.0%
習慣がない	20.7%	5.0%
その他	2.7%	7.5%

朝食を時々食べない・食べない理由（複数回答）

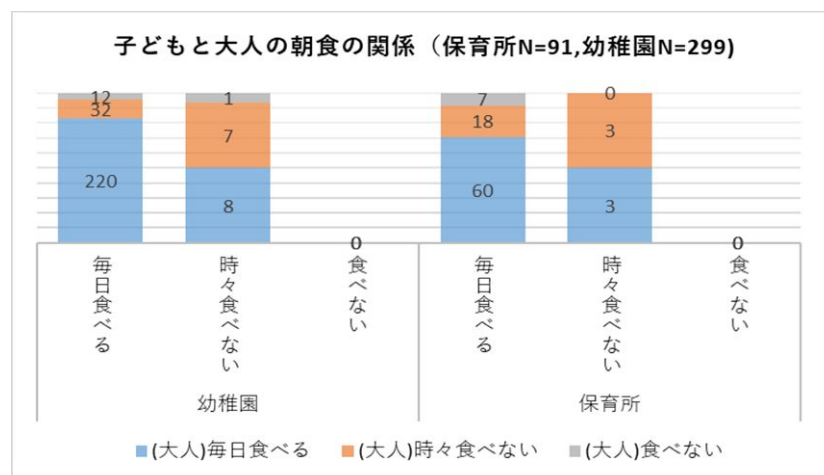
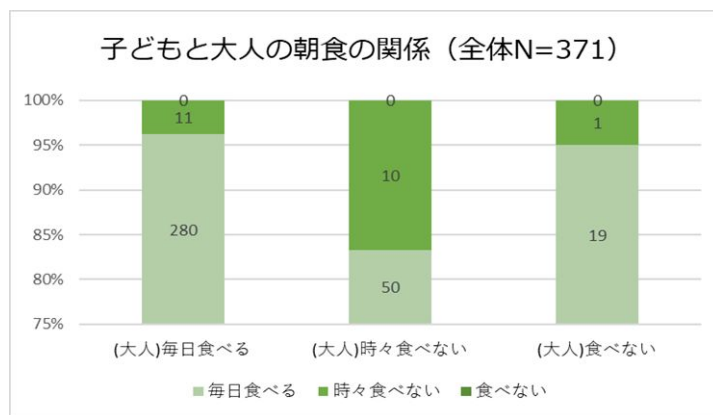


朝食を食べる割合は、21プラン基準値（3歳児92.0%、青年期20-30歳代67.5%）よりも子どもは全体93.3%（+1.3%）、大人全体73.9%（+6.4%）と高い割合にあることが分かった。しかし、前年度と比較すると、朝食を食べる割合は、子ども-2.3%、大人-10.2%減少している。子どもに関しては、調査の回答月齢が年長組の5歳児が多く、保育所や幼稚園への集団生活を経験し、日々の生活リズムの確立が出来ているためと推測される。また大人の朝食を食べる割合が高い傾向にあるのは、回答者である保護者が母親が多く、朝食の食べる割合は女性の方が多いことから割合が高くなったと考えられる。

朝食を食べない、時々食べない割合は、全体6.7%、保育所7.6%、幼稚園5.6%であった。大人の朝食の欠食率（時々食べない・食べない）は、全体で23.1%、保育所27.9%、幼稚園17.3%だった。子ども、大人ともに保育所での朝食の欠食が多く、特に大人の欠食は保育所で10.6%の差で欠食割合が多かった。

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。

●子どもと大人の朝食の関係 ※調査月齢を統一とし、5歳児（年長組）の分析結果とする。（単位：人）



子どもと大人の朝食の関係では、大人が時々食べていない場合、子どもの時々食べない割合が高いことが分かった。幼保比較は差が認められず、朝食を食べない子がいないものの、時々食べない子どもの要因の半分は、大人の“時々食べない”の食習慣（食欲がない、習慣がない）の背景が影響していると考えられる。

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	20	3.1%	13	3.7%	7	2.3%
6時台	373	57.0%	218	61.4%	155	51.8%
7時台	242	37.0%	113	31.8%	129	43.1%
8時台	18	2.8%	10	2.8%	8	2.7%
9時以降	1	0.2%	1	0.3%	0	0.0%

未記入1

●朝食時間

	全体	割合	保育所(園)	割合	幼稚園	割合
5時台	3	0.5%	3	0.8%	1	0.3%
6時台	70	10.7%	121	34.1%	53	17.7%
7時台	147	22.5%	199	56.1%	214	71.6%
8時台	31	4.7%	32	9.0%	30	10.0%
9時以降	0	0.0%	0	0.0%	1	0.3%

●登所(園)時間

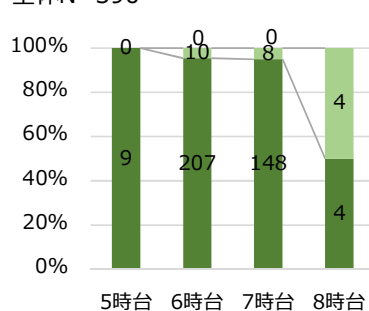
	全体	割合	保育所(園)	割合	幼稚園	割合
7時台	143	29.4%	121	34.1%	22	7.4%
8時台	386	49.5%	171	48.2%	215	72.6%
9時台	120	21.0%	62	17.5%	58	19.6%
10時以降	2	0.1%	1	0.3%	1	0.3%

未記入4

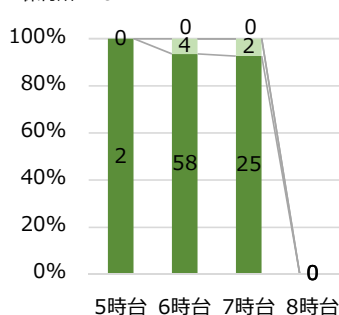
●朝食と起床時間の関係 ※調査月齢を統一とし、5歳児(年長組)の分析結果とする。

(単位:人)

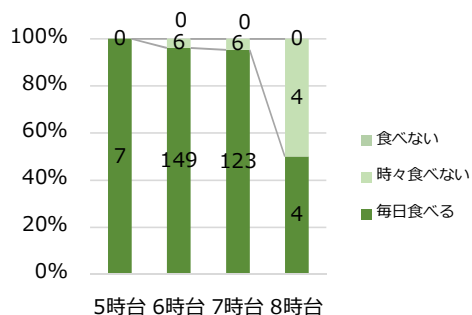
全体N=390



保育所N=91



幼稚園N=299



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が多い。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、9時以降に朝食を食べる子どもはいなかったが、起床時間が8時台で半数が食べないことが分かった。

●帰宅時間

	全体	割合	保育所(園)	割合	幼稚園	割合
15時前	138	21.2%	9	2.5%	129	43.7%
15時台	69	10.6%	13	3.7%	56	19.0%
16時台	110	16.9%	84	23.7%	26	8.8%
17時台	160	24.6%	115	32.4%	45	15.3%
18時台	148	22.8%	115	32.4%	33	11.2%
19時台	23	3.5%	17	4.8%	6	2.0%
20時以降	2	0.3%	2	0.6%	0	0.0%

未記入5

●夕食時間

	全体	割合	保育所(園)	割合	幼稚園	割合
17時前	1	0.2%	0	0.0%	1	0.3%
17時台	68	10.4%	19	5.4%	49	16.5%
18時台	318	48.8%	159	44.8%	159	53.5%
19時台	241	37.0%	160	45.1%	81	27.3%
20時台	24	3.7%	17	4.8%	7	2.4%
21時以降	0	0.0%	0	0.0%	0	0.0%

未記入3

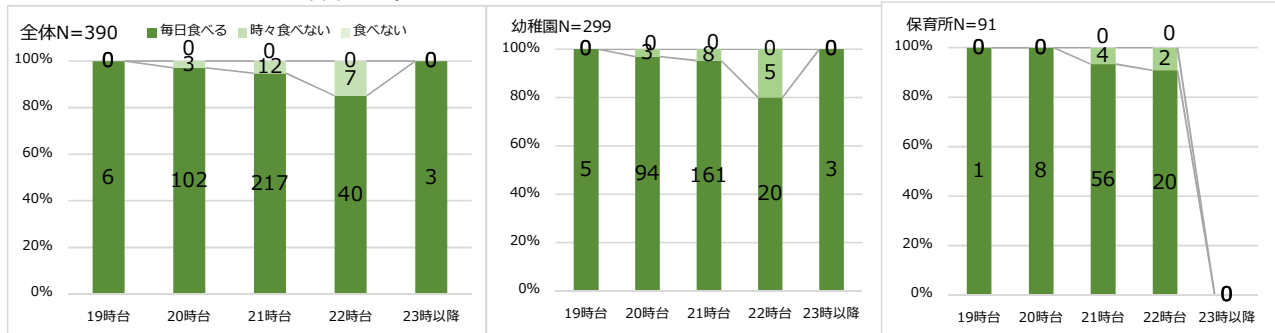
●就寝時間

	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	6	0.9%	1	0.3%	5	1.7%
20時台	137	21.0%	40	11.3%	97	32.7%
21時台	393	60.3%	224	63.1%	169	56.9%
22時台	111	17.0%	86	24.2%	25	8.4%
23時以降	5	0.8%	4	1.1%	1	0.3%

未記入3

●就寝時間と朝食の関係 (単位: 人)

※調査月齢を統一とし、5歳児(年長組)の分析結果とする。



帰宅時間については、幼稚園は15時前と15時台合わせて62.7%、保育所17時台と18時台合わせて89.9%の違があったものの、夕食時間については、全体で18時台が多く、幼稚園は5割、保育所(園)は18時台、19時台がともに4割であった。

就寝時間は、全体的には21時台に就寝が60.3%で多かった。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21.9%、幼稚園で34.4%、保育所(園)で11.6%だった。就寝時間が22時以降は全体17.8%、幼稚園で8.7%、保育所25.3%だった。

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、全体と保育所では21時以降に朝食の欠食が多くみられた。

3 子どもの食事内容



●朝食で食べている内容（複数回答）

	全体	割合	保育所(園)	割合	幼稚園	割合
主食	635	98.4%	350	99.7%	285	96.9%
主菜	405	62.8%	214	61.0%	191	65.0%
副菜	131	20.3%	59	16.8%	72	24.5%
汁物	215	33.3%	112	31.9%	103	35.0%
果物	325	50.4%	172	49.0%	153	52.0%
牛乳・乳製品	476	73.8%	263	74.9%	213	72.4%

全体 73.8%

保育所 74.9%

幼稚園 72.4%

全体 20.3%

保育所 16.8%

幼稚園 24.5%

全体 62.8%

保育所 61.0%

幼稚園 65.0%

全体 50.4%

保育所 49.0%

幼稚園 52.0%

全体 98.4%

保育所 99.7%

幼稚園 96.9%

全体 33.3%

保育所 31.9%

幼稚園 35.0%

参考) 朝食で食べている内容(%)

全体	R2	R3
主食	99.2	99.6
主菜	62.1	66.5
副菜	32.6	27.5
汁物	47.1	42.2
果物	57.1	55.4
牛乳・乳製品	77.5	74.1

●夕食で食べている内容（複数回答）

	全体	割合	保育所(園)	割合	幼稚園	割合
主食	638	98.9%	348	99.1%	290	98.6%
主菜	634	98.3%	348	99.1%	286	97.3%
副菜	539	83.6%	283	80.6%	256	87.1%
汁物	553	85.7%	299	85.2%	254	86.4%
果物	315	48.8%	165	47.0%	150	51.0%
牛乳・乳製品	205	31.8%	108	30.8%	97	33.0%

全体 31.8%

保育所 30.8%

幼稚園 33.0%

全体 83.6%

保育所 80.6%

幼稚園 87.1%

全体 98.3%

保育所 99.1%

幼稚園 97.3%

全体 48.8%

保育所 47.0%

幼稚園 51.0%

全体 98.9%

保育所 99.1%

幼稚園 98.6%

全体 85.7%

保育所 85.2%

幼稚園 86.4%

参考) 夕食で食べている内容(%)

全体	R2	R3
主食	100	100
主菜	98.9	100
副菜	91.2	84.5
汁物	91.2	88.8
果物	57.3	33.5
牛乳・乳製品	43.7	29.1

朝食では、たんぱく質の供給源は主菜より牛乳・乳製品の割合が高く、ビタミン類の供給源である副菜より果物の割合が高い傾向にあった。5割以上で「主食+主菜+果物+牛乳・乳製品」の組み合わせだった。

夕食では、朝食に比べてバランスよく食べている傾向があり、8割以上が「主食+主菜+副菜+汁物」での食事内容をとっていることが分かった。

経年比較をすると、全体的に食べている割合が減少傾向にあり、特に野菜を主とする副菜や汁物の減少が大きい。施設比較では、保育所は幼稚園より主食の割合が高く、幼稚園は保育所より副菜、汁物、果物の割合が高かった。

4 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？

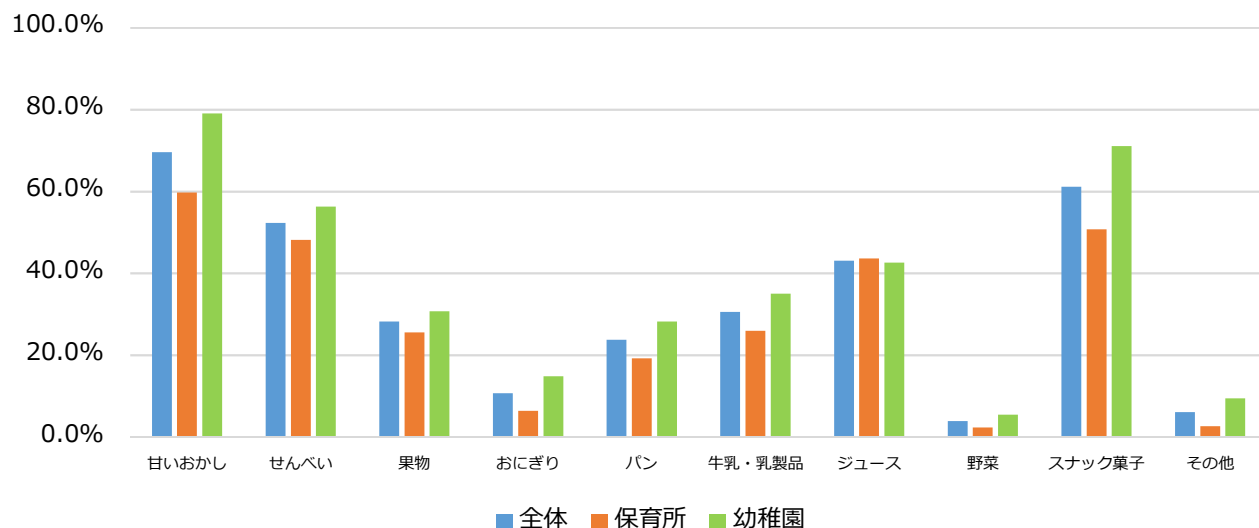
	全体	割合	保育所(園)	割合	幼稚園	割合
はい	363	55.8%	146	41.1%	217	73.3%
時々	180	27.6%	120	33.8%	60	20.3%
いいえ	110	16.9%	89	25.1%	21	7.1%

未記入2



「毎日」「時々」の場合、どんなものを食べていますか？（複数回答）

	全体	割合	保育所(園)	割合	幼稚園	割合
甘いおかし	378	69.6%	159	59.8%	219	79.1%
せんべい	284	52.3%	128	48.1%	156	56.3%
果物	153	28.2%	68	25.6%	85	30.7%
おにぎり	58	10.7%	17	6.4%	41	14.8%
パン	129	23.8%	51	19.2%	78	28.2%
牛乳・乳製品	166	30.6%	69	25.9%	97	35.0%
ジュース	234	43.1%	116	43.6%	118	42.6%
野菜	21	3.9%	6	2.3%	15	5.4%
スナック菓子	332	61.1%	135	50.8%	197	71.1%
その他	33	6.1%	7	2.6%	26	9.4%



帰宅してから夕食までの間に間食を食べる割合は、毎食が5割で、時々食べる割合は2割だった。

保育所は施設での午後のおやつに加えて、約3割が夕食前に間食を食べていた。内容は、甘いおかし、スナック菓子、せんべいが多かった。

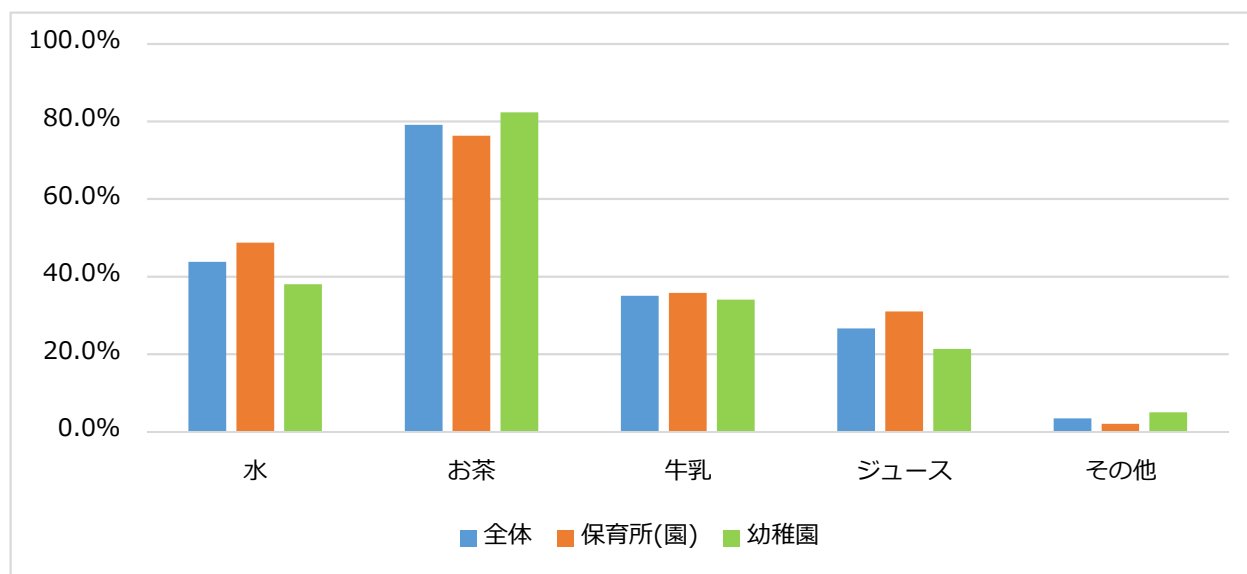
幼稚園は、帰宅時間が15時前、15時台が多く、保育所に比べて甘いおかし、スナック菓子が多かった。

5 日頃の水分補給



●お子さんの日ごろの水分補給は何が多いですか？（複数回答）

	全体	割合	保育所(園)	割合	幼稚園	割合
水	287	43.8%	173	48.7%	114	38.0%
お茶	518	79.1%	271	76.3%	247	82.3%
牛乳	229	35.0%	127	35.8%	102	34.0%
ジュース	174	26.6%	110	31.0%	64	21.3%
その他	22	3.4%	7	2.0%	15	5.0%



参考) 水分補給(%)

全体	R2	R3
水	51.0	52.2
お茶	82.0	81.7
牛乳	45.9	40.7
ジュース	30.4	23.5
その他	3.3	2.8

日頃の水分補給で最も多かったのは、お茶で約8割。次いで水4割、牛乳3割と多く、ジュースを飲んでいるのは約2割だった。保育所でジュースの割合が1割高かった。

6 共食の状況



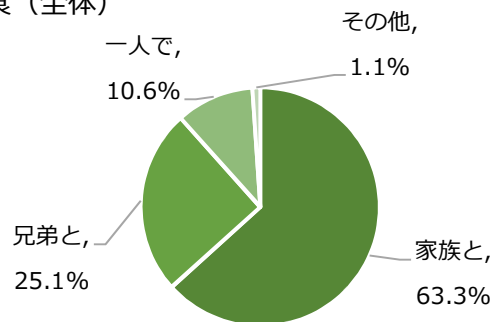
●お子さんは食事を誰と食べますか？

(朝食)

	全体	割合	保育所(園)	割合	幼稚園	割合
家族と	414	63.3%	218	61.4%	196	65.6%
兄弟と	164	25.1%	93	26.2%	71	23.7%
一人で	69	10.6%	40	11.3%	29	9.7%
その他	7	1.1%	4	1.1%	3	1.0%

未記入1名

朝食（全体）



参考) (%)

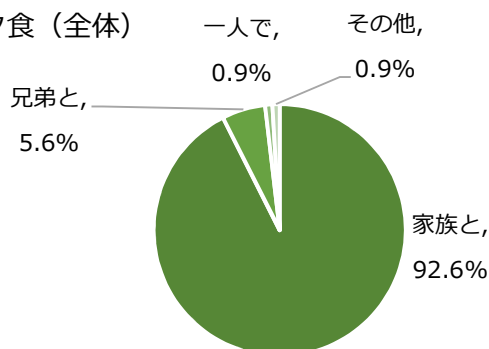
全体	R2	R3
家族と	76.7	74.9
兄弟と	14.7	20.3
一人で	8.6	4.4
その他	0	0.4

(夕食)

	全体	割合	保育所(園)	割合	幼稚園	割合
家族と	597	92.6%	322	90.7%	275	94.8%
兄弟と	36	5.6%	23	6.5%	13	4.5%
一人で	6	0.9%	5	1.4%	1	0.3%
その他	6	0.9%	5	1.4%	1	0.3%

未記入10名

夕食（全体）



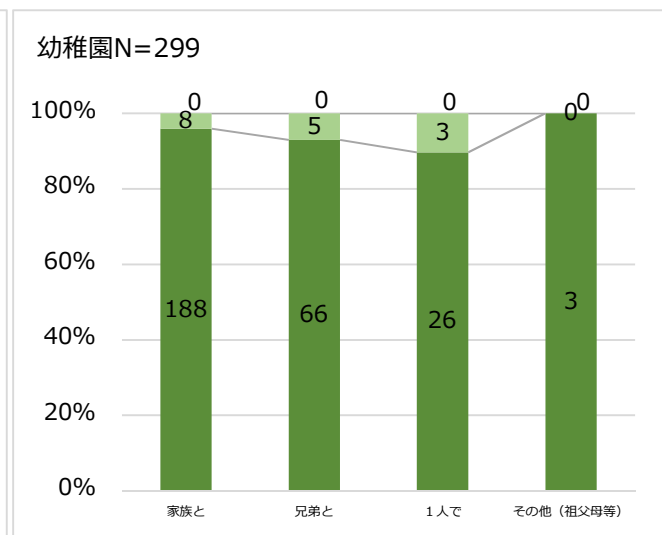
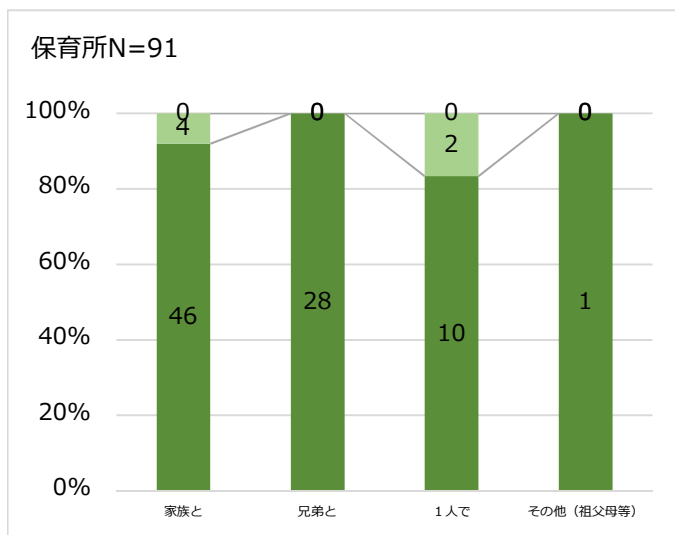
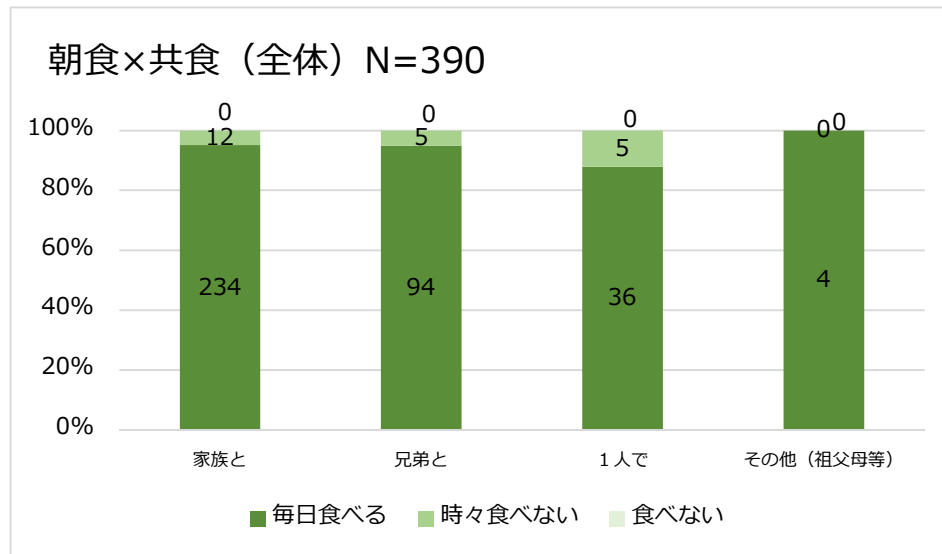
参考) (%)

全体	R2	R3
家族と	95.6	96.4
兄弟と	3.0	2.4
一人で	1.2	0.4
その他	0.2	0.8

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。保育所と幼稚園では、幼稚園の方が4-5%家族で食べる割合が高かった。一方で、一人で食事をする「孤食」については、全体で朝食10.6%、夕食0.9%いた。経年比較をすると、朝食、夕食ともに家族との食事の割合が減少し、兄弟や一人で食べる割合が増えている。

●共食と朝食の関係

※調査月齢を統一とし、5歳児（年長組）の分析結果とする。



朝食と一緒に食事をしている（共食）の状況では、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（時々食べない）割合が高いことが分かった。

施設別では、幼稚園では、全体の割合と同様の結果となった。

保育所では、一人で食べている割合で朝食の欠食の割合が多いことが分かった。

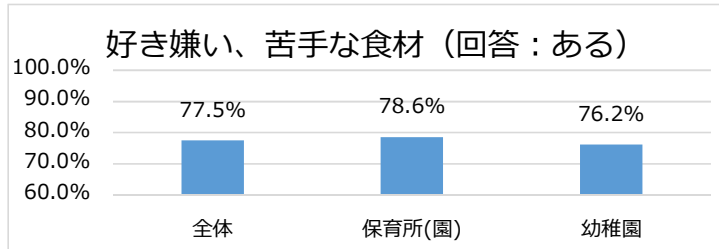
7 子どもの好き嫌いの状況



●お子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	506	77.5%	279	78.6%	227	76.2%
ない	147	22.5%	76	21.4%	71	23.8%

未記入2名



「ある」場合、苦手な食材は何ですか？（複数回答）

	全体	割合	保育所(園)	割合	幼稚園	割合
野菜	351	69.4%	194	69.5%	157	69.2%
きのこ	201	39.7%	108	38.7%	93	41.0%
海藻類	104	20.6%	54	19.4%	50	22.0%
肉類	66	13.0%	35	12.5%	31	13.7%
魚介類	68	13.4%	34	12.2%	34	15.0%
豆・大豆製品	79	15.6%	45	16.1%	34	15.0%
果物	51	10.1%	31	11.1%	20	8.8%
乳製品	39	7.7%	20	7.2%	19	8.4%
その他	22	4.3%	8	2.9%	14	6.2%

●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	458	81.3%	229	82.1%	229	80.6%
いいえ	105	18.7%	50	17.9%	55	19.4%

※保育所の値は、好き嫌いあると回答した279名の割合

未記入16名



「はい」場合、それは何か（複数回答）

	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	225	49.1%	115	50.2%	110	48.0%
好む味付けにする	284	62.0%	148	64.6%	136	59.4%
食材を見えないようにする	199	43.4%	98	42.8%	101	44.1%
やわらかくする	93	20.3%	55	24.0%	38	16.6%
親がおいしそうに食べる	158	34.5%	76	33.2%	82	35.8%
その他	29	6.3%	10	4.4%	19	8.3%

8割の保護者が子どもの好き嫌いや苦手なものを克服する工夫をしており、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。

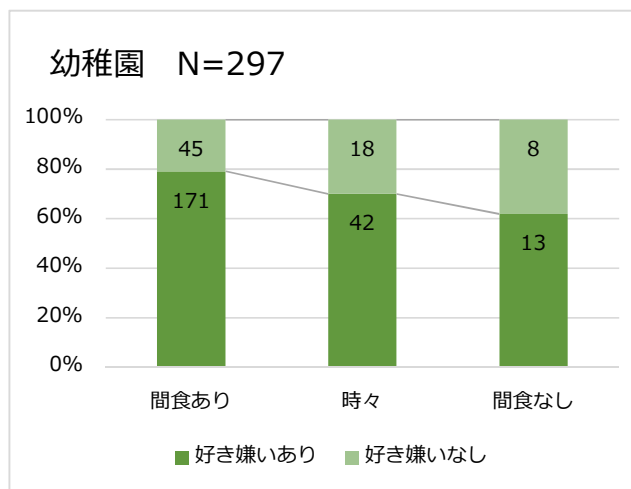
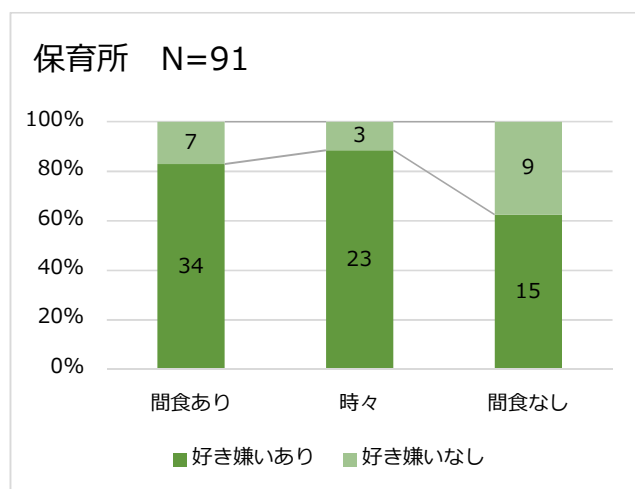
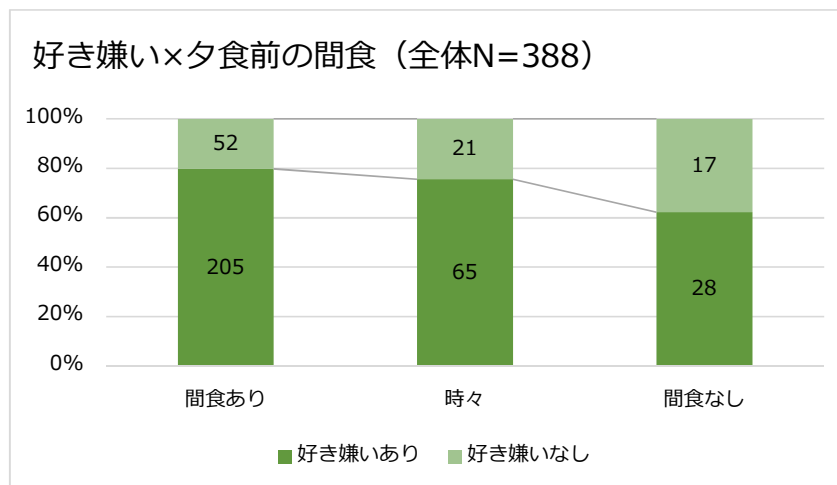
特に、「好む味付けにする」「食べやすい大きさに切る」「食材が見えないようにする」の回答が多く、調理工夫をしている家庭が多かった。

幼稚園では、「親がおいしそうに食べる」が保育所より高く、保育所では「好む味付けにする」「やわらかくする」割合が幼稚園より高かった。

その他の内容では、給食に似せて作る、一緒に作る、少しでも「一口だけ」挑戦させ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)

※調査月齢を統一とし、5歳児（年長組）の分析結果とする。



子どもの好き嫌いと夕食前の間食の関係では、全体、保育所、幼稚園のいずれも「間食なし」が「好き嫌いなし」割合が高かった。

幼保の比較では、間食する時間帯については幼稚園は15-18時の間に自宅で用意されたもの（間食では甘いお菓子が79.1%（保育所より+19.3%））を食べている。

また、間食の回数については幼稚園については未調査、保育所では15時に園の提供で栄養価計算されたおやつを集団の中で食べ、さらに16-19時に帰宅後の夕食までに間食している状況である。

好き嫌いと夕食までの間食の有無（空腹時間）に関係があると思われる。