

令和7年度こども家庭科学研究費補助金（成育疾患克服等次世代育成基盤研究事業）
分担研究報告書

**保育所および幼保連携型認定こども園を利用する幼児と保護者の
食生活・食育経験および支援ニーズの実態**

研究代表者 多田 由紀（東京農業大学 応用生物科学部）
研究分担者 石塚 一枝（国立成育医療研究センター・女性の健康総合センター
女性のライフコース疫学研究室）
清野 富久江（国立保健医療科学院 生涯健康研究部）
野原 健吾（帝京平成大学 健康メディカル学部）
小林 知未（武庫川女子大学 短期大学部）
研究協力者 堤 ちはる（相模女子大学 栄養科学部）
田中 和美（神奈川県立保健福祉大学 保健福祉学部）
横山 徹爾（国立保健医療科学院 生涯健康研究部）
長岡 純子（仁愛大学 人間生活学部）
遠藤 純子（昭和女子大学 人間社会学部）
藤田 大介（東京農業大学大学院 応用生物科学研究科）
志田 真珠美（アートチャイルドケア株式会社 教育研修ユニット）

研究要旨

目的：本研究は、保育所および幼保連携型認定こども園を利用する幼児とその保護者の食生活および食育に関連する実態を明らかにし、施設における食育および家庭支援の在り方を検討することを目的とした。

方法：全国の保育所および幼保連携型認定こども園（以下、保育所等）に通う幼児の保護者を対象に質問紙調査を実施した。調査項目は、こどもの生活習慣（食事、生活リズム、身体活動等）、家庭の食事準備体制、保護者の食に関する知識・態度・行動、困りごと、情報収集行動、施設との関わり、食育経験、保育所等利用後のこどもおよび家庭の変化、ならびに支援ニーズとした。

結果：こどもの生活習慣は概ね規則的であり、朝食摂取や共食の頻度は高かった。一方で、食事構成や間食の与え方、スクリーンタイムは家庭によって状況が異なっていた。食事準備は主に母親が担い、時間的制約や負担感が一定程度存在していた。保護者は食の重要性を高く認識している一方で、実践には差がみられた。施設との関わりは情報提供が中心であり、個別的な支援は限定的であった。保育所等での食育経験などを通じて、こどもの食行動や関心に変化が認められ、その一部は家庭内にも波及していた。

考察：本調査により、保護者の認識と実践の間に差があること、ならびに家庭における

時間的制約が食行動に影響している可能性が示された。また、保育所等における食育は、保護者の認識としてこどもおよび家庭に一定の影響を及ぼしている可能性が示された一方で、保育所等から家庭への支援は情報提供に偏り、個別性や双方向性が十分ではない可能性が示された。保育所等における食育および家庭支援の充実に向けては、保護者の実践を支える具体的かつ個別的な支援の強化と、家庭との連携の在り方について検討する必要性が示された。

A. 研究目的

乳幼児期における健康的な食事は、成長・発達を支える基盤であり、望ましい食習慣を形成する上でも重要である。しかし、国民健康・栄養調査によると、1～6歳児では野菜や果物の摂取量不足や、砂糖由来エネルギー摂取量の過剰傾向がみられる。また、幼児期の食習慣や保護者のおよその与え方は学童期の肥満と関連することが示されている。乳幼児期の食生活は家庭のみならず、日常生活の多くの時間を過ごす保育所および幼保連携型認定こども園（以下、保育所等）における食事提供や食育の影響を受けると考えられ、これらの施設における支援の実態と役割を把握することは重要である。そこで本研究は、保育所等を利用する幼児をもつ保護者を対象として、こどもの栄養状態や食習慣、家庭の食環境、ならびに保護者が抱える食に関する課題や支援ニーズの実態を明らかにすることを目的とした。

B. 方法

本調査は、全国の保育所等を対象に実施した施設調査のうち、保護者に対する質問紙調査への協力が得られた施設を対象として実施した。施設調査では、全国29,355施設を地域区分別¹⁾に層化し、抽出率10%で無作為抽出を行った。抽出された

175市区町村に所在する2,825施設に調査票（資料）を配付し、562施設から回答を得た（回収率19.9%）。このうち、保護者への調査協力が同意が得られた206施設を本研究における調査の対象施設とした。

保護者への調査票は上記施設を通じて配付し、紙媒体またはWeb上の回答フォームにより回答を得た。各施設には12部の調査票を送付し、可能な限り1～5歳児クラス・学級の男女に均等に配付するように依頼した。対象は、当該施設に通う1～6歳のこどもの保護者とし、こどもが2人以上通っている場合は、一番上のこどもについて回答を求めた。調査期間は、2026年1月～2月までとした。

調査項目は、参加者の属性と家庭背景、こどもの生活習慣、家庭の食環境、保護者の認識と実践、施設との関わり、施設での食育経験、保護者の認識によるこどもの変化、保護者の変化・支援ニーズとした。

参加者の属性と家庭背景に関する項目には、こどもおよび回答者の基本属性、施設利用状況、保護者の就労状況および世帯構成、家庭の社会経済的背景などを設定した。こどもの生活習慣に関する項目には、食事摂取および共食の状況、起床・就寝・生活リズム、スクリーンタイム・食事時の環境、健康状態および身体活動の状況等を設定した。家庭の食環境に関する項目に

は、家庭における食事準備の体制等を設定した。保護者の認識と実践に関する項目には、食事・栄養に対する知識・態度・行動、こどもの健康・食事に関する困りごとの状況、情報収集行動・情報源、保護者の課題・負担感等を設定した。施設との関わりに関する項目には、食に関する個別面談・相談の実施状況、こどもの状態に応じた個別対応、施設からの情報提供の内容・入手手段等を設定した。施設での食育経験に関する項目には、こどもへの食育、保護者参加型の取り組み等を設定した。保護者の認識によるこどもの変化に関する項目には、食と健康に関する変化、食と人間関係に関する変化（共食・会話）、食と文化に関する変化、いのちの育ちと食に関する変化、料理と食に関する変化等を設定した。保護者の変化・支援ニーズに関する項目には、保護者自身の行動・意識の変化、施設への要望等を設定した。設問や選択肢の作成にあたっては、幼児期のこどもを持つ保護者や保育所等を対象として実施された先行研究ならびに、保育や乳幼児の栄養・食生活に関する各種指針・ガイドラインを参考にした²⁻¹²⁾。

C. 研究結果

1. 参加者の属性と家庭背景

1-1. こどもおよび回答者の基本属性

調査対象とした206施設のうち、130施設から保護者調査への回答を得た（回収率63.1%）。これらの施設を通じて保護者調査票を1,948人に配付し、1,224人から回答を得た（回収率62.8%）（表1・2）。

対象児の年齢は、4歳（21.1%）、5歳（24.2%）、6歳（22.1%）が多く、3歳以

上が82.7%を占めた（表3・4）。

こどもの性別は、男児50.5%、女児49.1%であった（表5）。出生順位の中央値は第1子であった（表6）。

離乳を完了している者は98.5%であり、ほとんどの対象児が離乳を完了していた（表7）。

出生時から現在までの身長・体重は、概ね標準的な範囲に位置していた。現在の身長の中央値は、3歳未満群で86.3cm、3歳以上群で106.2cmであり、現在の体重の中央値は、3歳未満群で12.4kg、3歳以上群で17.5kgであった（表8）。

回答者は母親が91.4%と大多数を占めた（表9）。回答者の年齢の中央値は、3歳未満群で35歳、3歳以上群で37歳であった（表10）。

こどもの食事を主に準備する者は母親が96.4%と最も多く、父親は24.0%、祖母は11.0%であった（複数回答）（表11）。

1-2. 施設利用状況

施設利用期間の中央値は、3歳未満群で1年2か月、3歳以上群で3年6か月であった（表12）。施設利用状況は、平日（月～金）は各曜日で98～99%が利用していた。一方、土曜日の利用は17.1%であり、日曜日の利用はみられなかった（表13）。

平日の登園時間の中央値は8時30分であり、降園時間は16時50分～17時00分であった（表14）。土日祝日に利用する場合の登園時間は8時20分～8時25分であり、降園時間は16時30分～16時40分であった（表15）。

1-3. 保護者の就労状況および世帯構成

母親の就労状況は、「働いている」が79.5%、「育児休暇中」が15.8%であり、就労している母親が大多数を占めた（表16）。母親の就労形態は、「正規職員・従業員」が55.7%と最も多く、次いで「パート・アルバイト」が30.8%であった（表17）。

父親の就労状況は、「働いている」が94.5%であり、就労形態は「正規職員・従業員」が86.0%と大多数を占めた（表18・19）。

子どもと家計を共にしている者としては、「母親」が96.2%、「父親」が91.6%であった。また、「兄姉」は43.3%、「弟妹」は34.3%、「祖父母」は15.7%であった。祖父母・兄姉・弟妹・その他の同居が「あり」とした者における同居人数の中央値は、祖父母2人、兄姉1人、弟妹1人であり、核家族を基本としつつ、祖父母を含む拡大家族も一部含まれていた（表20）。

1-4. 家庭の社会経済的背景

母親の最終学歴は、「大学・大学院」が35.4%と最も多く、次いで「高等学校」（21.6%）、「専門学校」（21.4%）であった（表21）。父親の最終学歴は、「大学・大学院」が45.7%と最も多く、次いで「高等学校」は28.1%であった（表22）。

過去1年間の世帯収入は、「500万円以上」の層が多数を占め、「800万円以上」も約25%認められた。一方で、「答えたくない」が19.5%であり、所得情報の非回答も一定割合みられた（表23）。

2. こどもの生活習慣

2-1. 食事摂取および共食の状況

朝食摂取状況は、平日は96.2%が毎日朝食を摂取しており（表24）、休日も95.1%が毎日朝食を摂取していた（表25）。

朝食で主食・主菜・副菜を組み合わせて食べる頻度は、「ほぼ毎日」が28.1%であった一方、「ほとんどない」も33.1%認められた（表26）。夕食で主食・主菜・副菜を組み合わせて食べる頻度は「ほぼ毎日」が66.9%であり、朝食より高い傾向がみられた（表27）。

朝食を家族とともに食べる頻度は、「ほぼ毎日」が69.0%であったが、「ほとんどない」も8.3%認められた（表28）。一方、夕食を家族とともに食べる頻度は「ほぼ毎日」が89.7%であり、朝食よりも共食の割合が高かった（表29）。

平日の朝食時刻は「午前7時台」が64.2%と最も多かった（表30）。休日は「午前8時台」が44.9%と最も多く、平日より遅い傾向がみられた（表31）。

平日の夕食時刻は「午後6時台」が51.9%、「午後7時台」が35.4%であった（表32）。休日も同様に「午後6時台」が54.7%と最も多かった（表33）。

2-2. 起床・就寝・生活リズム

平日の起床時刻は「午前6時台」が49.3%、「午前7時台」が43.2%であった（表34）。休日は「午前7時台」が51.8%と最も多く、平日より遅い傾向がみられた（表35）。

平日の就寝時刻は「午後9時台」が60.1%と最も多かった（表36）。休日も「午後9時台」が55.5%と最多であったが、「午後10時台」の割合が平日より高い傾向がみられた（表37）。

保育所等で提供されるおやつを除いた1日の間食回数は「1回」が58.4%と最も多く、「2回」が25.2%であった（表38）。間食の与え方としては、「時間を決めてあげることが多い」が48.1%であり、年齢による差は小さかった。一方、「欲しがるときにあげることが多い」は、3歳以上群の31.2%に対し、3歳未満群では44.0%であった。また、「甘い食べ物・飲み物は控える」「食塩や油の多い菓子は控える」などの配慮をしている者は相対的に少なかったが、これらの割合は3歳以上群より3歳未満群で高い傾向がみられた（表39）。

2-3. スクリーンタイム・食事中的環境

平日のスクリーンタイムは、「1時間以上2時間未満」が44.1%と最も多かった（表40）。休日では「2時間以上4時間未満」が36.8%と最も多く、平日より長い傾向がみられた（表41）。

食事中に保護者がモバイル端末を使用する頻度は、「ほとんど使用しない」が77.2%と多数を占めた（表42）。

2-4. 健康状態および身体活動の状況

食物アレルギーを有するこどもは6.9%であった（表43）。排便頻度は「ほぼ毎日」が68.7%であり、「2～3日に1回」が26.0%であった（表44）。

平日の家庭での身体活動時間は、「30分未満」が28.0%で最も多く、「30分以上1時間未満」「1時間以上2時間未満」はそれぞれ約20%であった（表45）。休日は「1時間以上2時間未満」が34.5%と最も多かった（表46）。

3. 家庭の食環境

3-1. 家庭における食事準備の体制

こどもの食事準備および片付けの担当は、「自分を中心で、他の家族も協力する」が40.3%と最も多く、「自分を中心」が37.9%であった。一方、「配偶者や他の家族が中心」は少数であり、家庭内では主に回答者が食事準備および片付けを担っている状況が示された（表47）。

平日の夕食準備時間は「30分以上1時間未満」が62.2%と最も多かった（表48）。休日も同様に「30分以上1時間未満」が59.0%と最も多かったが、「1時間以上2時間未満」の割合が平日よりやや高い傾向がみられた（表49）。

こどもが家庭で食事づくりに関わる頻度は、「月に数回」が38.4%と最も多かった。「ほとんど関わらない」は全体で30.9%であった（表50）。食事づくりに関与している場合の内容としては、「混ぜる・和える」（66.6%）、「料理を運ぶ」（65.7%）、「皿やスプーンを並べる」（65.2%）が多かった。一方、「包丁を使う」「火を使う」などの調理行為は全体では比較的少なかったものの、3歳以上群では約20～30%を占めた（表51）。

4. 保護者の認識と実践

4-1. 食事・栄養に対する知識・態度・行動

5つ以上の生の食材を用いた食事の調理が難しいと感じる者は約6割であった（表52）。また、栄養バランスのとれた食事を作ることが難しいと感じる者も約6割であり、一定の負担感がみられた（表53）。主食・主菜・副菜がそろった食事を用意する

ことが難しいと感じる者は約3割であったが、難しいとは思わない者も約5割を占めた（表54）。

こどもの成長のために、栄養バランスのとれた食事は重要であると回答した者は、「そう思う」「ややそう思う」を合わせて約98%であった（表55）。一方で、栄養バランスのとれた食事の内容について、「だいたいわかる」「よくわかる」と回答した者は合わせて約58%であった（表56）。また、主食・主菜・副菜については、それぞれどのような料理か「だいたいわかる」「よくわかる」と回答した者は合わせて約70%であった（表57）。

価格を理由に野菜・果物の購入量を減らすことについては、「全くない」と回答した者が19.2%にとどまり、経済的要因の影響がみられた（表58）。

こどもの食事について、主食・主菜・副菜をそろえて食べさせようと思うことは、「たいてい」「いつも」を合わせて約62%であった（表59）。また、前後の食事でも何を食べたかも考慮して食事の準備をする者は、「たいてい」「いつも」を合わせて約48%であった（表60）。

4-2. こどもの健康・食事に関する困りごとの状況

こどもの発育・発達・健康に関する困りごとは、「特になし」が78.8%と多かったが、「やせ」「肥満」など体格に関する課題も一定程度認められた（表61）。食事・間食・飲料に関する困りごとは、「むら食い」が35.4%と最も多く、「特になし」は44.1%であった（表62）。

こどもの食行動・嗜好に関する困りごと

は、「好き嫌い」（44.7%）、「食べるのに時間がかかる」（36.3%）、「遊び食べ」（27.2%）が多かった。また、「保育所と家庭での食事の差」も23.2%認められた（表63）。

発育・発達・健康の課題に関しては、「特になし」とする者が87.0%であり、理解不足を自覚している者は少数であった（表64）。

4-3. 情報収集行動・情報源

食や健康に関する情報源としては、「SNS」が66.8%と最も多く、次いで「インターネット」（47.3%）、「保育所・こども園」（39.1%）であった（表65）。

4-4. 保護者の課題・負担感

保護者自身の生活における時間的なゆとりについては、「あまりない」「全くない」が50.6%と半数を占めた（表66）。

保護者自身の生活に関する課題としては、「朝食をゆっくり食べる時間がない」が41.1%と最も多く、次いで「食事の準備にかかる時間がとれない」（28.9%）が挙げられた。一方で、「特になし」も37.8%を占め、課題認識には個人差がみられた（表67）。

こどもの食事・間食・飲料に関する課題としては、「特になし」とする者が62.3%と多かったものの、「食事の適量がわからない」（17.1%）、「加工食品の利用が多い」（13.5%）も一定割合認められた（表68）。また、食事づくり・食べる経験に関する課題としては、「食事づくりが負担」（26.8%）、「様々な食経験を与えていない」（24.3%）が一定割合みられた

(表69)。

ミルクや離乳食の進め方に関する課題は、「特になし」が98.4%と大多数を占めた(表70)。

5. 施設との関わり(支援の受け手として)

5-1. 食に関する個別面談・相談の実施状況

過去1年間に施設で食に関する個人面談を受けた者は、「施設側から提案されて実施」が12.8%、「希望して実施」が3.2%であり、面談実施は限定的であった(表71)。

5-2. こどもの状態に応じた個別対応

施設における食事に関する個別対応としては、「偏食への対応」(10.1%)、「体調不良や心の不調への配慮」(10.0%)などがみられたが、「特になし」が73.3%と多数を占めた(表72)。

5-3. 施設からの情報提供の内容・入手手段(媒体・接点)

施設からの情報提供は、「献立表の配付・配信」(84.2%)が最も多く、次いで「給食サンプル展示」(56.6%)、「食に関する資料提供」(55.4%)であった。一方、「相談・助言」は10.5%と比較的少なかった(表73)。

食育の取り組みを知る方法としては、「予定献立表」(73.3%)、「施設配付資料」(63.5%)、「送迎時の会話」(60.5%)が多かった(表74)。

6. 施設での食育経験

6-1. こどもへの食育

こどもが施設で経験した食育活動として

は、「栽培活動」(56.9%)、「クッキング保育」(42.9%)、「食に関する絵本の読み聞かせ」(40.1%)が多かった。一方、「特になし」は19.3%であった(表75)。

6-2. 保護者参加型の取り組み

保護者が参加できる食関連イベントは、「給食試食会」(31.0%)が最も多かった。一方、「特になし」も55.5%と半数以上を占め、参加機会は限定的であった(表76)。

7. 保護者の認識によるこどもの変化

7-1. 食と健康に関する変化

食と健康に関する施設利用後の変化として、「食べ物に挑戦するようになった」(58.2%)、「苦手な食べ物が減った」(34.8%)が挙げられた。一方、「特になし」は23.4%であった(表77)。

7-2. 食と人間関係に関する変化(共食・会話)

食と人間関係に関する施設利用後の変化として、「友達と一緒に食べる経験」(59.4%)、「その経験を話題にする」(39.3%)などがみられ、共食を通じた社会性の変化がうかがわれた(表78)。

7-3. 食と文化に関する変化

食と文化に関する施設利用後の変化として、「食具の使い方の習得」(61.0%)、「食前食後の挨拶」(61.0%)などがみられた。一方、伝統食への関心の変化は比較的少なかった(表79)。

7-4. いのちの育ちと食に関する変化

いのちの育ちと食に関する施設利用後の変化として、「植物を育てることへの関心」(41.3%)がみられた。一方、「特になし」も42.5%であり、変化の有無にばらつきがあった(表80)。

7-5. 料理と食に関する変化

料理と食に関する施設利用後の変化として、「食事づくりへの関心」(54.5%)、「家庭での調理参加」(34.0%)などがみられた(表81)。

食事への関心や行動・体格に関する施設利用後の変化として、「知らなかった食べ物の名前を言えるようになった」

(47.8%)、「食事のお手伝いの増加」(39.5%)がみられた。また、「食べ残しの減少」(27.1%)もみられた(表82)。

8. 保護者の変化・支援ニーズ

8-1. 保護者自身の行動・意識の変化

保護者自身の変化としては、「様々な食べ物を経験させるようになった」

(62.4%)が最も多かった。また、「適した食材や食事内容がわかるようになった」

「食事の適量がわかるようになった」「適切な食材の大きさ・固さがわかるようになった」などがそれぞれ約20%であった。一方、「特になし」も23.4%であった(表83)。

8-2. 施設への要望

施設で提供される食事の量・内容に関する要望として、「要望はない」が86.0%と多数を占めたが、「おやつ量の増加」

(4.2%)などの要望も一部みられた(表

84)。

施設で提供される食事の個別対応に関する要望としては、「要望はない」が83.2%であった。一方、「好き嫌いの改善」(10.6%)、「偏食の改善」(6.2%)など、こどもの食行動への対応に関する要望が一定割合認められた(表85)。

食育活動への要望としては、「クッキング保育」(36.8%)、「栽培活動」(27.2%)が挙げられた。一方、「要望はない」は49.1%であった(表86)。

保護者が参加できる食関連イベントへの要望としては、「給食試食会」(27.7%)、「親子クッキング」(24.7%)などがみられた。一方、「要望はない」は54.1%であった(表87)。

情報提供に関する要望として、「人気メニューのレシピ」(43.4%)、「簡単なレシピ提供」(39.0%)への要望が多かった。

また、「こどもが食事をする様子が見たい」(28.1%)など、具体的な情報ニーズもみられた(表88)。

給食担当者に対する要望としては、「要望はない」が82.0%と大多数を占めた。一方で、「こどもに対して直接食育を行ってほしい」(5.8%)、「食事の様子を把握してほしい」(4.9%)、「保護者との会話機会を増やしてほしい」(4.1%)など、一定のニーズも認められた(表89)。

D. 考察

本調査では、保育所等を利用するこどもと保護者の生活習慣、家庭の食環境、保護者の認識と実践、施設との関わり、食育経験、およびそれに伴うこどもと家庭の変

化、支援ニーズを把握した。こどもの生活習慣は概ね規則的であり、朝食摂取や共食の頻度は高かった。一方で、食事構成や間食の与え方、スクリーンタイムは家庭によって状況が異なっていた。食事準備は主に母親が担い、時間的制約や負担感が一定程度存在していた。保護者は食の重要性を高く認識している一方で、実践には差がみられた。施設との関わりは情報提供が中心であり、個別的な支援は限定的であった。保育所等での食育経験などを通じて、こどもの食行動や関心に変化が認められ、その一部は家庭内にも波及していた。

1. 参加者の属性と家庭背景

本調査では、回答者の大多数は母親であった。対象児は3歳以上が約8割を占め、発育状況は概ね標準的であった。世帯構成は母親および父親を中心とする核家族が基本であり、きょうだいと同居する世帯も多くみられた。保護者の就労状況は、母親の約8割、父親の9割以上が就労しており、特に父親は正規雇用が大多数を占めた。学歴は父母ともに大学・大学院卒の割合が最も高かった。世帯収入は500万円以上の層が大多数を占め、800万円以上も一定割合認められた一方、収入に関する非回答も約2割存在した。これらの結果から、本調査の対象は、共働き世帯を中心とし、比較的安定した就労および所得状況を有する集団を含むと考えられる。

2. こどもの生活習慣

本調査において、こどもの生活習慣は、起床・就寝時刻や食事時刻に一定の規則性がみられ、朝食摂取率も高い水準であった

ことから、基本的な生活リズムは概ね維持されていると考えられる。一方で、朝食における主食・主菜・副菜の組み合わせ頻度は低く、夕食との間に差が認められた。

また、スクリーンタイムは休日に長くなる傾向がみられ、生活リズムや行動には平日と休日で差異が存在していた。身体活動についても、平日と休日で分布が異なっており、家庭での過ごし方によって活動時間に差が生じている可能性がある。

健康状態については、食物アレルギーを有する者が一定割合存在するものの、多くのこどもで日常的な健康状態は維持されている様子が示された。

3. 家庭の食環境

家庭における食事準備は、調査票の主な回答者であった母親が担っており、「自分が中心」または「自分が中心で他の家族も協力」が大多数を占めた。調理時間は平日・休日ともに30分以上1時間未満が中心であり、一定の時間制約の中で食事が準備されている実態が示された。

こどもの食事づくりへの関与は「月に数回」が最多であり、「ほとんど関わらない」も一定割合存在した。関与の内容は、配膳や簡単な作業が中心であり、包丁や火を使う調理工程への関与は限定的であった。

これらの結果から、家庭における食環境は、保護者主導で形成されつつ、こどもの関与は段階的に導入されている状況が示された。

4. 保護者の認識と実践

保護者は、栄養バランスの重要性につい

て高い認識を有しており、「重要である」とする回答が大多数を占めた。また、主食・主菜・副菜に関する理解も一定程度認められた。一方で、実際の行動としては、「主食・主菜・副菜をそろえて食べさせようと思う」とする者は約6割にとどまり、前後の食事を考慮した食事準備を行う者も半数程度であった。

これらの結果から、保護者の認識と実践の間には一定の差が存在することが示された。

また、保護者の困りごとと負担として、保護者の半数以上が「時間的なゆとりがない」と回答しており、生活全体における時間的制約が存在していた。また、「朝食をゆっくり食べる時間がない」「食事の準備に時間をかけられない」といった課題が多く挙げられた。

食事に関する困りごととしては、「むら食い」「好き嫌い」「食べるのに時間がかかる」など、こどもの食行動に関する内容が中心であった。一方で、「特になし」とする回答も一定割合存在しており、困りごとの有無にはばらつきがみられた。

また、「栄養バランスのとれた食事を作ることが難しい」と感じる者が約6割存在し、食事づくりに対する負担感が認められた。

5. 施設との関わり（支援の受け手として）

施設における食に関する個別面談は実施割合が低く、個別的な関わりは限定的であった。こどもの状態に応じた個別対応についても、「特になし」が多数を占めた。

一方で、情報提供は広く行われており、献立表の配付や給食展示、資料提供などが

多くの施設で実施されていた。ただし、「相談・助言」といった双方向的な関わりは比較的少なかった。

これらの結果から、施設との関わりは主に情報提供を中心とした形で構成されている実態が示された。

6. 施設での食育経験

施設における食育活動としては、栽培活動やクッキング保育、絵本の読み聞かせなど、多様な取り組みが一定割合で実施されていた。一方で、「特になし」とする回答も一定数存在しており、経験機会には差が認められた。

また、こどもを対象とした食育活動は一定程度行われている一方で、保護者が参加できる機会は限定的であったと考えられる。

7. こどもの変化

保護者が認識している施設利用後のこどもの変化として、「食べ物に挑戦する」

「苦手な食べ物の減少」など、食行動の変化が一定割合で認められた。また、「友達と一緒に食べる経験」や「食具の使い方」「食前食後の挨拶」など、社会性や生活習慣に関する変化も確認された。さらに、

「食事づくりへの関心」や「植物への関心」など、食に関連する関心の変化も認められた。一方で、「特に変化はない」とする回答も一定割合存在しており、変化の現れ方には個人差があることが示された。

こども自身の変化に加え、家庭内においても「家庭での調理への参加」や「食事づくりへの関心の増加」など、こどもの行動の変化も保護者が認識していることが示さ

れた。また、保護者自身においても、「様々な食べ物を経験させるようになった」などの変化がみられ、家庭への波及効果が示唆された。一方で、「特に変化はない」とする回答も一定割合存在していた。

こどもの変化については年齢による成長の影響と切り離すことはできないが、施設での食経験が家庭内の行動にも影響している可能性が示された。

8. 保護者の変化・支援ニーズ

支援ニーズについては、「要望はない」とする回答が多くを占めた。一方で、具体的には「人気メニュー・簡単なレシピの提供」「食事の様子の子の可視化」など、情報提供に関する要望が一定割合認められた。

また、「クッキング保育」「給食試食会」などの体験型・参加型の取り組みや、「好き嫌い」「偏食」への対応といった個別的支援への要望も一部で確認された。

これらの結果から、全体として明確な要望は多くないものの、具体的な内容に関しては一定のニーズが存在していることが示された。

E. 結論

本調査により、保育所等を利用する家庭では、こどもの生活習慣は概ね規則的に維持されている一方で、食事内容や間食、生活行動には家庭による状況の違いが認められた。家庭における食事準備は主に母親が担い、時間的制約や負担感が一定程度存在していた。また、保護者は食の重要性を認識しているものの、実践には課題がみられた。

施設との関わりは情報提供が中心であ

り、個別的な支援や双方向的な関わりは限定的であったが、食育活動を通じて、こどもの食行動や関心の変化、および家庭への一定の波及効果が示唆された。一方で、変化がみられない層も存在した。

支援ニーズは全体として顕在化していないものの、レシピ提供や参加型の食育活動、個別対応などに対する具体的な要望が一定程度確認された。

以上より、保育所等における食育の効果が、保護者からみたこどもの変化として現れた可能性が示された一方で、家庭の状況に応じた実践的かつ個別的な支援の必要性が示唆された。

F. 研究発表

1. 論文発表

なし

2. 学会発表

なし

G. 知的財産権の出願・登録状況

なし

参考文献

- 1) 内閣府：「特定教育・保育、特別利用保育、特別利用教育、特定地域型保育、特別利用地域型保育、特定利用地域型保育及び特例保育に要する費用の額の算定に関する基準等」（平成 27 年内閣府告示第 49 号）別表第一，
https://www.cfa.go.jp/assets/contents/node/basic_page/field_ref_resources/53ec92db-e390-44ea-bdb8-9c86b3d33fcf/a3ef99e8/20230929_pol

- icies_kokoseido_law_law_273.pdf
(2026 年 4 月 17 日アクセス)
- 2) 村山 伸子: 厚生労働行政推進調査事業費補助金成育疾患克服等次世代育成基盤研究事業(健やか次世代育成総合研究事業) 児童福祉施設における栄養管理のための研究, https://mhlw-grants.niph.go.jp/system/files/download_pdf/2019/201907022A.pdf
(2026 年 4 月 17 日アクセス)
 - 3) 瀧本 秀美: こども家庭行政推進調査事業費補助金(成育疾患克服等次世代育成基盤研究事業) 乳幼児の栄養方法等の実態把握等に関する研究, https://mhlw-grants.niph.go.jp/system/files/download_pdf/2024/202427026A.pdf
(2026 年 4 月 17 日アクセス)
 - 4) 衛藤 久美: 幼児期の健やかな発育のための栄養・食生活支援に向けた効果的な展開のための研究(20DA2002) 令和2年度総括・分担研究報告書(2021)
 - 5) 日本保育園保健協議会: 保育所における食事の提供に関する全国調査, <https://www.mhlw.go.jp/stf/shingi/2r9852000001yhvg-att/2r9852000001yi0h.pdf> (2026 年 4 月 17 日)
 - 6) 厚生労働省: 授乳・離乳の支援ガイド, <https://www.mhlw.go.jp/content/11908000/000496257.pdf> (2026 年 4 月 17 日アクセス)
 - 7) Horikawa C., Murayama N., Sampei M., 他: Japanese school children's intake of selected food groups and meal quality due to differences in guardian's literacy of meal preparation for children during the COVID-19 pandemic, *Appetite*, 180, 106186 (2023)
 - 8) 厚生労働行政推進調査事業費補助金(成育疾患克服等次世代育成基盤研究事業「幼児期の健やかな発育のための栄養・食生活支援に向けた効果的な展開のための研究」(20DA2002) 研究班: 幼児期の健やかな発育のための栄養・食生活支援ガイド【確定版】, <https://www.niph.go.jp/soshiki/07shougai/youjishokuguide/YoujiShokuGuideKakutei.pdf> (2026 年 4 月 17 日アクセス)
 - 9) 厚生労働省: 保育所保育指針解説, https://www.cfa.go.jp/assets/contents/node/basic_page/field_ref_resources/e4b817c9-5282-4ccc-b0d5-0ce15d7b5018c/36b55701/20231016_policies_hoiku_66.pdf (2026 年 4 月 17 日アクセス)
 - 10) 厚生労働省: 保育所等における子育て支援の在り方に関する研究会報告書, https://www.cfa.go.jp/assets/contents/node/basic_page/field_ref_resources/4a8f683e-909b-4575-961f-d7f188a9814b/325f6a1b/20231013_policies_hoiku_kosodate-shien-chousa_000941443.pdf (2026 年 4 月 17 日アクセス)
 - 11) 厚生労働省: 保育所等における在園児の保護者への子育て支援—相談等を通じた個別的な対応を中心に, https://www.cfa.go.jp/assets/contents/node/basic_page/field_ref_reso

urces/4a8f683e-909b-4575-961f-
d7f188a9814b/8ce7972e/20231013_pol
icies_hoiku_kosodate-shien-
chousa_001079964.pdf (2026 年 4 月 17
日アクセス)
12) 保育所における食育のあり方に関する

研究班：楽しく食べる子どもに～保育
所における食育に関する指針～,
[https://www.mhlw.go.jp/stf/shingi/
2r9852000001j4t2-
att/2r9852000001j4za.pdf](https://www.mhlw.go.jp/stf/shingi/2r9852000001j4t2-att/2r9852000001j4za.pdf) (2026 年 4
月 17 日アクセス)

表1 調査票の回収率(施設)

配付数	206 施設
回答数	130 施設
回収率	63.1 %

表2 調査票の回収率(保護者)

配付数	1948 人
回答数	1224 人
回収率	62.8 %

表3 こどもの年齢 (n=1224)

	人数	%
1歳	56	4.6
2歳	145	11.8
3歳	174	14.2
4歳	258	21.1
5歳	296	24.2
6歳	271	22.1
無回答	24	2.0

表4 年齢区分 (n=1224)

	人数	%
3歳未満	207	16.9
3歳以上	1012	82.7
不明	5	0.4

「こどもの年齢」が無回答の者は、「こどもの身長・体重」において、3歳の回答がなかった場合は3歳未満、回答があった場合は3歳以上に区分した。

表5 こどもの性別

	3歳未満 (n=207)	3歳以上 (n=1012)	合計 (n=1219)
男	107 (51.7)	509 (50.3)	616 (50.5)
女	100 (48.3)	499 (49.3)	599 (49.1)
無回答	0 (-)	4 (0.4)	4 (0.3)

表6 こどもの出生順位

	3歳未満 (n=207)			3歳以上 (n=1012)		
	中央値	%ile		中央値	%ile	
		25	- 75		25	- 75
出生順位	1 (	1	- 2)	1 (	1	- 2)

3歳以上群では4人が無回答。

表7 離乳完了の状況

	3歳未満 (n=207)	3歳以上 (n=1012)	合計 (n=1219)
離乳を完了した	203 (98.1)	998 (98.6)	1201 (98.5)
離乳を完了していない	2 (1.0)	7 (0.7)	9 (0.7)
無回答	2 (1.0)	7 (0.7)	9 (0.7)

表8 こどもの身長・体重

	3歳未満				3歳以上			
	男児 (n=107)		女児 (n=100)		男児 (n=509)		女児 (n=499)	
	回答あり* 中央値	%ile** 25 - 75	回答あり* 中央値	%ile** 25 - 75	回答あり* 中央値	%ile** 25 - 75	回答あり* 中央値	%ile** 25 - 75
身長(cm)								
出生時	105	49.5 (48.0 - 50.5)	96	49.0 (47.5 - 50.0)	492	49.5 (48.0 - 50.5)	479	49.0 (47.5 - 50.0)
1か月時点	100	53.5 (52.1 - 55.0)	92	52.6 (51.5 - 54.0)	477	53.6 (52.0 - 55.0)	468	53.0 (51.5 - 54.0)
3か月時点	100	63.0 (61.6 - 64.5)	91	61.3 (59.7 - 62.7)	468	63.0 (61.0 - 64.6)	467	61.5 (60.0 - 63.2)
6か月時点	90	67.8 (66.3 - 69.0)	85	66.2 (64.2 - 68.2)	422	68.0 (66.5 - 69.6)	409	66.2 (64.8 - 68.0)
1歳時点	86	73.6 (71.7 - 75.5)	88	72.6 (70.5 - 74.5)	405	74.0 (72.0 - 75.6)	399	73.0 (71.0 - 75.0)
1歳6か月時点	91	80.2 (78.5 - 82.1)	84	78.8 (76.9 - 79.9)	477	80.6 (79.0 - 82.7)	474	79.5 (77.5 - 81.1)
3歳時点	0	- (-)	0	- (-)	456	95.1 (92.5 - 97.8)	462	94.0 (91.5 - 96.5)
現在	98	88.5 (83.7 - 90.5)	85	85.5 (81.8 - 89.0)	478	107.0 (99.4 - 113.3)	468	105.6 (98.6 - 112.0)
体重								
出生時(g)	105	3043 (2814 - 3290)	97	2950 (2753 - 3211)	496	3091 (2820 - 3330)	485	3000 (2745 - 3210)
1か月時点(g)	101	4222 (3952 - 4513)	93	3974 (3713 - 4283)	478	4220 (3887 - 4571)	471	4068 (3726 - 4370)
3か月時点(g)	101	6700 (6345 - 7415)	92	6397 (5752 - 6815)	473	6795 (6225 - 7383)	468	6403 (5834 - 6933)
6か月時点(g)	92	7765 (7363 - 8394)	88	7500 (7001 - 8090)	429	7990 (7432 - 8577)	424	7513 (6969 - 8054)
1歳時点(g)	86	9070 (8563 - 9820)	90	8704 (8200 - 9100)	410	9100 (8500 - 9685)	405	8650 (8000 - 9400)
1歳6か月時点(kg)	91	11.0 (10.4 - 11.6)	85	10.2 (9.6 - 11.1)	478	10.8 (10.1 - 11.6)	474	10.4 (9.6 - 11.2)
3歳時点(kg)	0	- (-)	0	- (-)	465	14.3 (13.4 - 15.6)	463	14.0 (13.0 - 15.1)
現在(kg)	97	12.5 (11.6 - 13.6)	87	12.0 (11.1 - 13.1)	483	17.6 (15.4 - 20.0)	472	17.3 (15.0 - 19.8)

*: 各項目に回答した人数を示した。

**: 回答ありの者を対象として、中央値および25-75%ileを示した。

表9 回答者のこどもとの続き柄

	3歳未満 (n=207)	3歳以上 (n=1012)	合計 (n=1219)
母親	187 (90.3)	927 (91.6)	1114 (91.4)
父親	20 (9.7)	79 (7.8)	99 (8.1)
祖母	0 (-)	4 (0.4)	4 (0.3)
祖父	0 (-)	0 (-)	0 (-)
その他	0 (-)	0 (-)	0 (-)
無回答	0 (-)	2 (0.2)	2 (0.2)

表10 回答者の年齢

	3歳未満 (n=207)			3歳以上 (n=1012)		
	中央値	%ile 25 - 75		中央値	%ile 25 - 75	
回答者の年齢(歳)	35 (	31 -	38)	37 (	34 -	41)

3歳未満群では2人、3歳以上群では13人が無回答。

表11 こどもの食事を主に準備する者

	3歳未満 (n=207)	3歳以上 (n=1012)	合計 (n=1219)
母親	199 (96.1)	976 (96.4)	1175 (96.4)
父親	55 (26.6)	238 (23.5)	293 (24.0)
祖母	19 (9.2)	115 (11.4)	134 (11.0)
祖父	1 (0.5)	12 (1.2)	13 (1.1)
その他	1 (0.5)	8 (0.8)	9 (0.7)
無回答	1 (0.5)	5 (0.5)	6 (0.5)

表12 保育所等の利用期間

	3歳未満 (n=207)			3歳以上 (n=1012)		
	中央値	%ile		中央値	%ile	
		25	75		25	75
保育所等の利用期間	1年2か月	(9か月 - 1年9か月)		3年6か月	(2年8か月 - 4年9か月)	

3歳未満群では2人、3歳以上群では8人が無回答。

表13 保育所等の主な利用日

	3歳未満 (n=207)	3歳以上 (n=1012)	合計 (n=1219)
月	204 (98.6)	1008 (99.6)	1212 (99.4)
火	204 (98.6)	1004 (99.2)	1208 (99.1)
水	204 (98.6)	1005 (99.3)	1209 (99.2)
木	205 (99.0)	1004 (99.2)	1209 (99.2)
金	203 (98.1)	1005 (99.3)	1208 (99.1)
土	29 (14.0)	179 (17.7)	208 (17.1)
日	0 (-)	0 (-)	0 (-)
無回答	2 (1.0)	2 (0.2)	4 (0.3)

表14 普段の登園時間・降園時間(平日)

	3歳未満 (n=207)			3歳以上 (n=1012)		
	中央値	%ile		中央値	%ile	
		25	75		25	75
平日						
登園時間	8:30	(8:00 - 8:45)		8:30	(8:00 - 8:45)	
降園時間	16:50	(16:25 - 17:30)		17:00	(16:15 - 17:30)	

3歳以上群では1人が無回答。

表15 普段の登園時間・降園時間(土日祝日)

	3歳未満 (n=207)			3歳以上 (n=1012)		
	利用あり*	中央値	%ile**	利用あり*	中央値	%ile**
土日祝日	34 (16.4)			189 (18.7)		
登園時間		8:25	(8:00 - 9:00)		8:20	(8:00 - 8:45)
降園時間		16:30	(16:00 - 17:30)		16:40	(16:00 - 17:05)

*: 土日祝日の登園・降園時間を回答した人数および各群の割合(%)を示した。

** : 利用ありの者を対象として、中央値および25-75%ileを示した。

表16 母親の就労状況

	3歳未満 (n=207)	3歳以上 (n=1012)	合計 (n=1219)
働いている	169 (81.6)	800 (79.1)	969 (79.5)
育児休暇中	36 (17.4)	157 (15.5)	193 (15.8)
働いていない(育児休暇を除く)	2 (1.0)	54 (5.3)	56 (4.6)
母親はいない・わからない・答えたくない	0 (-)	0 (-)	0 (-)
無回答	0 (-)	1 (0.1)	1 (0.1)

表17 母親の就労形態

	3歳未満 (n=205)	3歳以上 (n=957)	合計 (n=1162)
正規職員・従業員	124 (60.5)	523 (54.6)	647 (55.7)
パート・アルバイト	59 (28.8)	299 (31.2)	358 (30.8)
契約社員・嘱託	7 (3.4)	37 (3.9)	44 (3.8)
派遣社員	2 (1.0)	14 (1.5)	16 (1.4)
自営業主	5 (2.4)	42 (4.4)	47 (4.0)
会社・団体等の役員	2 (1.0)	4 (0.4)	6 (0.5)
家族従業者	6 (2.9)	31 (3.2)	37 (3.2)
家庭内での内職など	0 (-)	4 (0.4)	4 (0.3)
その他	0 (-)	2 (0.2)	2 (0.2)
わからない	0 (-)	1 (0.1)	1 (0.1)

「母親の就労状況」において「働いている」または「育児休暇中」を選択した者を対象とした。

表18 父親の就労状況

	3歳未満 (n=207)	3歳以上 (n=1012)	合計 (n=1219)
働いている	198 (95.7)	954 (94.3)	1152 (94.5)
育児休暇中	2 (1.0)	6 (0.6)	8 (0.7)
働いていない(育児休暇を除く)	0 (-)	2 (0.2)	2 (0.2)
父親はいない・わからない・答えたくない	7 (3.4)	47 (4.6)	54 (4.4)
無回答	0 (-)	3 (0.3)	3 (0.2)

表19 父親の就労形態

	3歳未満 (n=200)	3歳以上 (n=960)	合計 (n=1160)
正規職員・従業員	169 (84.5)	829 (86.4)	998 (86.0)
パート・アルバイト	2 (1.0)	7 (0.7)	9 (0.8)
契約社員・嘱託	1 (0.5)	5 (0.5)	6 (0.5)
派遣社員	0 (-)	2 (0.2)	2 (0.2)
自営業主	20 (10.0)	87 (9.1)	108 (9.3)
会社・団体等の役員	7 (3.5)	22 (2.3)	29 (2.5)
家族従業者	1 (0.5)	5 (0.5)	6 (0.5)
家庭内での内職など	0 (-)	0 (-)	0 (-)
その他	0 (-)	1 (0.1)	1 (0.1)
わからない	0 (-)	0 (-)	0 (-)
無回答	0 (-)	2 (0.2)	2 (0.2)

「父親の就労状況」において「働いている」または「育児休暇中」を選択した者を対象とした。

表20 こどもと家計を共にする者とその人数(人)

	3歳未満 (n=207)			3歳以上 (n=1012)		
	同居あり*	中央値	%ile ** 25 - 75	同居あり*	中央値	%ile ** 25 - 75
母親	198 (95.7)			975 (96.3)		
父親	190 (91.8)			927 (91.6)		
祖父母	28 (13.5)	2 (2 - 2)		163 (16.1)	2 (1 - 2)	
兄弟	66 (31.9)	1 (1 - 2)		462 (45.7)	1 (1 - 2)	
弟妹	42 (20.3)	1 (1 - 1)		376 (37.2)	1 (1 - 1)	
親戚・その他	6 (2.9)	2 (1 - 2)		33 (3.3)	1 (1 - 2)	

*: 各項目について同居ありと回答した人数および各群の割合(%)を示した。

** : 同居ありの者を対象として、中央値および25-75%ileを示した。

3歳未満群では1人、3歳以上群では5人が無回答。

表21 母親の最終学歴

	3歳未満 (n=207)	3歳以上 (n=1012)	合計 (n=1219)
中学校	2 (1.0)	11 (1.1)	13 (1.1)
高等学校	37 (17.9)	226 (22.3)	263 (21.6)
専門学校	50 (24.2)	211 (20.8)	261 (21.4)
短期大学	29 (14.0)	214 (21.1)	243 (19.9)
大学・大学院	87 (42.0)	344 (34.0)	431 (35.4)
母親はいない・わからない・答えたくない	2 (1.0)	5 (0.5)	7 (0.6)
無回答	0 (-)	1 (0.1)	1 (0.1)

表22 父親の最終学歴

	3歳未満 (n=207)	3歳以上 (n=1012)	合計 (n=1219)
中学校	8 (3.9)	40 (4.0)	48 (3.9)
高等学校	58 (28.0)	284 (28.1)	342 (28.1)
専門学校	28 (13.5)	151 (14.9)	179 (14.7)
短期大学	6 (2.9)	28 (2.8)	34 (2.8)
大学・大学院	98 (47.3)	459 (45.4)	557 (45.7)
父親はいない・わからない・答えたくない	9 (4.3)	48 (4.7)	57 (4.7)
無回答	0 (-)	2 (0.2)	2 (0.2)

表23 過去1年間の収入

	3歳未満 (n=207)	3歳以上 (n=1012)	合計 (n=1219)
100万円未満	2 (1.0)	15 (1.5)	17 (1.4)
100万円～200万円未満	3 (1.4)	11 (1.1)	14 (1.1)
200万円～300万円未満	5 (2.4)	18 (1.8)	23 (1.9)
300万円～400万円未満	11 (5.3)	68 (6.7)	79 (6.5)
400万円～500万円未満	16 (7.7)	74 (7.3)	90 (7.4)
500万円～600万円未満	28 (13.5)	129 (12.7)	157 (12.9)
600万円～700万円未満	25 (12.1)	118 (11.7)	143 (11.7)
700万円～800万円未満	22 (10.6)	126 (12.5)	148 (12.1)
800万円～1000万円未満	32 (15.5)	144 (14.2)	176 (14.4)
1000万円以上	21 (10.1)	106 (10.5)	127 (10.4)
答えたくない	41 (19.8)	197 (19.5)	238 (19.5)
無回答	1 (0.5)	6 (0.6)	7 (0.6)

表24 こどもが平日に朝食を食べる頻度

	3歳未満 (n=207)	3歳以上 (n=1012)	合計 (n=1219)
必ず食べる	200 (96.6)	973 (96.1)	1173 (96.2)
週に1～3日食べないことがある	7 (3.4)	30 (3.0)	37 (3.0)
週に4～5日食べないことがある	0 (-)	7 (0.7)	7 (0.6)
ほとんど食べない	0 (-)	0 (-)	0 (-)
全く食べない	0 (-)	0 (-)	0 (-)
無回答	0 (-)	2 (0.2)	2 (0.2)

表25 こどもが休日に朝食を食べる頻度

	3歳未満 (n=207)	3歳以上 (n=1012)	合計 (n=1219)
必ず食べる	202 (97.6)	957 (94.6)	1159 (95.1)
週に1～3日食べないことがある	3 (1.4)	40 (4.0)	43 (3.5)
週に4～5日食べないことがある	2 (1.0)	12 (1.2)	14 (1.1)
ほとんど食べない	0 (-)	0 (-)	0 (-)
全く食べない	0 (-)	0 (-)	0 (-)
無回答	0 (-)	3 (0.3)	3 (0.2)

表26 こどもが朝食に主食・主菜・副菜を組み合わせる頻度

	3歳未満 (n=207)	3歳以上 (n=1012)	合計 (n=1219)
ほぼ毎日	59 (28.5)	284 (28.1)	343 (28.1)
週に4～5日	36 (17.4)	125 (12.4)	161 (13.2)
週に1～3日	56 (27.1)	254 (25.1)	310 (25.4)
ほとんどない	56 (27.1)	347 (34.3)	403 (33.1)
無回答	0 (-)	2 (0.2)	2 (0.2)

表27 こどもが夕食に主食・主菜・副菜を組み合わせる頻度

	3歳未満 (n=207)	3歳以上 (n=1012)	合計 (n=1219)
ほぼ毎日	134 (64.7)	682 (67.4)	816 (66.9)
週に4～5日	43 (20.8)	195 (19.3)	238 (19.5)
週に1～3日	20 (9.7)	105 (10.4)	125 (10.3)
ほとんどない	9 (4.3)	28 (2.8)	37 (3.0)
無回答	1 (0.5)	2 (0.2)	3 (0.2)

表28 朝食の共食頻度

	3歳未満 (n=207)	3歳以上 (n=1012)	合計 (n=1219)
ほぼ毎日	142 (68.6)	699 (69.1)	841 (69.0)
週に4～5日	14 (6.8)	90 (8.9)	104 (8.5)
週に1～3日	26 (12.6)	145 (14.3)	171 (14.0)
ほとんどない	25 (12.1)	76 (7.5)	101 (8.3)
無回答	0 (-)	2 (0.2)	2 (0.2)

表29 夕食の共食頻度

	3歳未満 (n=207)	3歳以上 (n=1012)	合計 (n=1219)
ほぼ毎日	171 (82.6)	923 (91.2)	1094 (89.7)
週に4～5日	15 (7.2)	43 (4.2)	58 (4.8)
週に1～3日	9 (4.3)	32 (3.2)	41 (3.4)
ほとんどない	11 (5.3)	10 (1.0)	21 (1.7)
無回答	1 (0.5)	4 (0.4)	5 (0.4)

表30 こどもの平日の朝食時刻

	3歳未満 (n=207)	3歳以上 (n=1012)	合計 (n=1219)
午前6時前	1 (0.5)	6 (0.6)	7 (0.6)
午前6時台	60 (29.0)	236 (23.3)	296 (24.3)
午前7時台	129 (62.3)	653 (64.5)	782 (64.2)
午前8時台	17 (8.2)	110 (10.9)	127 (10.4)
午前9時台	0 (-)	1 (0.1)	1 (0.1)
午前10時以降	0 (-)	0 (-)	0 (-)
朝食時刻は決まっていない	0 (-)	3 (0.3)	3 (0.2)
無回答	0 (-)	3 (0.3)	3 (0.2)

表31 こどもの休日の朝食時刻

	3歳未満 (n=207)	3歳以上 (n=1012)	合計 (n=1219)
午前6時前	0 (-)	1 (0.1)	1 (0.1)
午前6時台	14 (6.8)	27 (2.7)	41 (3.4)
午前7時台	91 (44.0)	397 (39.2)	488 (40.0)
午前8時台	81 (39.1)	466 (46.0)	547 (44.9)
午前9時台	21 (10.1)	88 (8.7)	109 (8.9)
午前10時以降	0 (-)	3 (0.3)	3 (0.2)
朝食時刻は決まっていない	0 (-)	26 (2.6)	26 (2.1)
無回答	0 (-)	4 (0.4)	4 (0.3)

表32 こどもの平日の夕食時刻

	3歳未満 (n=207)	3歳以上 (n=1012)	合計 (n=1219)
午後6時前	19 (9.2)	85 (8.4)	104 (8.5)
午後6時台	127 (61.4)	506 (50.0)	633 (51.9)
午後7時台	51 (24.6)	380 (37.5)	431 (35.4)
午後8時台	10 (4.8)	33 (3.3)	43 (3.5)
午後9時台	0 (-)	1 (0.1)	1 (0.1)
午後10時以降	0 (-)	1 (0.1)	1 (0.1)
夕食時刻は決まっていない	0 (-)	3 (0.3)	3 (0.2)
無回答	0 (-)	3 (0.3)	3 (0.2)

表33 こどもの休日の夕食時刻

	3歳未満 (n=207)	3歳以上 (n=1012)	合計 (n=1219)
午後6時前	22 (10.6)	84 (8.3)	106 (8.7)
午後6時台	116 (56.0)	551 (54.4)	667 (54.7)
午後7時台	66 (31.9)	342 (33.8)	408 (33.5)
午後8時台	3 (1.4)	18 (1.8)	21 (1.7)
午後9時台	0 (-)	2 (0.2)	2 (0.2)
午後10時以降	0 (-)	0 (-)	0 (-)
夕食時刻は決まっていない	0 (-)	12 (1.2)	12 (1.0)
無回答	0 (-)	3 (0.3)	3 (0.2)

表34 こどもの平日の起床時刻

	3歳未満 (n=207)	3歳以上 (n=1012)	合計 (n=1219)
午前6時前	9 (4.3)	32 (3.2)	41 (3.4)
午前6時台	98 (47.3)	503 (49.7)	601 (49.3)
午前7時台	92 (44.4)	434 (42.9)	526 (43.2)
午前8時台	7 (3.4)	34 (3.4)	41 (3.4)
午前9時台	1 (0.5)	2 (0.2)	3 (0.2)
午前10時以降	0 (-)	2 (0.2)	2 (0.2)
起床時刻は決まっていない	0 (-)	3 (0.3)	3 (0.2)
無回答	0 (-)	2 (0.2)	2 (0.2)

表35 こどもの休日の起床時刻

	3歳未満 (n=207)	3歳以上 (n=1012)	合計 (n=1219)
午前6時前	5 (2.4)	10 (1.0)	15 (1.2)
午前6時台	44 (21.3)	157 (15.5)	201 (16.5)
午前7時台	99 (47.8)	532 (52.6)	631 (51.8)
午前8時台	51 (24.6)	256 (25.3)	307 (25.2)
午前9時台	6 (2.9)	35 (3.5)	41 (3.4)
午前10時以降	0 (-)	2 (0.2)	2 (0.2)
起床時刻は決まっていない	2 (1.0)	17 (1.7)	19 (1.6)
無回答	0 (-)	3 (0.3)	3 (0.2)

表36 こどもの平日の就寝時刻

	3歳未満 (n=207)	3歳以上 (n=1012)	合計 (n=1219)
午後8時前	4 (1.9)	23 (2.3)	27 (2.2)
午後8時台	70 (33.8)	174 (17.2)	244 (20.0)
午後9時台	114 (55.1)	619 (61.2)	733 (60.1)
午後10時台	17 (8.2)	168 (16.6)	185 (15.2)
午後11時台	1 (0.5)	17 (1.7)	18 (1.5)
深夜12時以降	0 (-)	3 (0.3)	3 (0.2)
就寝時刻は決まっていない	0 (-)	5 (0.5)	5 (0.4)
無回答	1 (0.5)	3 (0.3)	4 (0.3)

表37 こどもの休日の就寝時刻

	3歳未満 (n=207)	3歳以上 (n=1012)	合計 (n=1219)
午後8時前	5 (2.4)	18 (1.8)	23 (1.9)
午後8時台	56 (27.1)	142 (14.0)	198 (16.2)
午後9時台	110 (53.1)	567 (56.0)	677 (55.5)
午後10時台	31 (15.0)	234 (23.1)	265 (21.7)
午後11時台	2 (1.0)	30 (3.0)	32 (2.6)
深夜12時以降	0 (-)	4 (0.4)	4 (0.3)
就寝時刻は決まっていない	2 (1.0)	13 (1.3)	15 (1.2)
無回答	1 (0.5)	4 (0.4)	5 (0.4)

表38 こどもの1日の間食回数

	3歳未満 (n=207)	3歳以上 (n=1012)	合計 (n=1219)
0回	28 (13.5)	74 (7.3)	102 (8.4)
1回	117 (56.5)	595 (58.8)	712 (58.4)
2回	51 (24.6)	256 (25.3)	307 (25.2)
3回	10 (4.8)	48 (4.7)	58 (4.8)
4回以上	1 (0.5)	37 (3.7)	38 (3.1)
無回答	0 (-)	2 (0.2)	2 (0.2)

表39 間食の与え方

	3歳未満 (n=207)	3歳以上 (n=1012)	合計 (n=1219)
時間を決めてあげることが多い	97 (46.9)	489 (48.3)	586 (48.1)
欲しがるときにあげることが多い	91 (44.0)	316 (31.2)	407 (33.4)
間食でも栄養に注意している	36 (17.4)	100 (9.9)	136 (11.2)
甘い食べ物・飲み物は控える	58 (28.0)	168 (16.6)	226 (18.5)
砂糖の多い菓子は控える	82 (39.6)	159 (15.7)	241 (19.8)
食塩や油の多い菓子は控える	73 (35.3)	117 (11.6)	190 (15.6)
果物を取り入れる	92 (44.4)	268 (26.5)	360 (29.5)
特に気をつけていない	13 (6.3)	116 (11.5)	129 (10.6)
その他	4 (1.9)	44 (4.3)	48 (3.9)
無回答	0 (-)	2 (0.2)	2 (0.2)

表40 こどもの平日のスクリーンタイム

	3歳未満 (n=207)	3歳以上 (n=1012)	合計 (n=1219)
見ない・しない	21 (10.1)	43 (4.2)	64 (5.3)
1時間未満	93 (44.9)	337 (33.3)	430 (35.3)
1時間以上2時間未満	67 (32.4)	471 (46.5)	538 (44.1)
2時間以上4時間未満	24 (11.6)	145 (14.3)	169 (13.9)
4時間以上	2 (1.0)	14 (1.4)	16 (1.3)
無回答	0 (-)	2 (0.2)	2 (0.2)

表41 こどもの休日のスクリーンタイム

	3歳未満 (n=207)	3歳以上 (n=1012)	合計 (n=1219)
見ない・しない	14 (6.8)	16 (1.6)	30 (2.5)
1時間未満	47 (22.7)	135 (13.3)	182 (14.9)
1時間以上2時間未満	78 (37.7)	365 (36.1)	443 (36.3)
2時間以上4時間未満	55 (26.6)	393 (38.8)	448 (36.8)
4時間以上	13 (6.3)	100 (9.9)	113 (9.3)
無回答	0 (-)	3 (0.3)	3 (0.2)

表42 食事中に保護者がモバイル端末を使用する頻度

	3歳未満 (n=207)	3歳以上 (n=1012)	合計 (n=1219)
ほぼ毎日	12 (5.8)	78 (7.7)	90 (7.4)
週4～5日	10 (4.8)	43 (4.2)	53 (4.3)
週1～3日	13 (6.3)	100 (9.9)	113 (9.3)
ほとんど使用しない	162 (78.3)	779 (77.0)	941 (77.2)
一緒に食事をしない	9 (4.3)	9 (0.9)	18 (1.5)
無回答	1 (0.5)	3 (0.3)	4 (0.3)

表43 こどもの食物アレルギーの有無

	3歳未満 (n=207)	3歳以上 (n=1012)	合計 (n=1219)
なし	194 (93.7)	938 (92.7)	1132 (92.9)
あり	13 (6.3)	71 (7.0)	84 (6.9)
無回答	0 (-)	3 (0.3)	3 (0.2)

表44 こどもの排便の頻度

	3歳未満 (n=207)	3歳以上 (n=1012)	合計 (n=1219)
ほぼ毎日排便がある	155 (74.9)	682 (67.4)	837 (68.7)
2～3日に1回排便がある	43 (20.8)	274 (27.1)	317 (26.0)
4～5日に1回排便がある	0 (-)	13 (1.3)	13 (1.1)
週に1回排便がある	0 (-)	1 (0.1)	1 (0.1)
不規則である	0 (-)	10 (1.0)	10 (0.8)
便秘の治療を行っている	8 (3.9)	29 (2.9)	37 (3.0)
無回答	1 (0.5)	3 (0.3)	4 (0.3)

表45 こどもが平日に体を動かしている時間

	3歳未満 (n=207)	3歳以上 (n=1012)	合計 (n=1219)
3時間以上	13 (6.3)	92 (9.1)	105 (8.6)
2時間以上3時間未満	23 (11.1)	87 (8.6)	110 (9.0)
1時間以上2時間未満	47 (22.7)	195 (19.3)	242 (19.9)
30分以上1時間未満	50 (24.2)	216 (21.3)	266 (21.8)
30分未満	56 (27.1)	285 (28.2)	341 (28.0)
全くしていない	18 (8.7)	134 (13.2)	152 (12.5)
無回答	0 (-)	3 (0.3)	3 (0.2)

表46 こどもが休日に体を動かしている時間

	3歳未満 (n=207)	3歳以上 (n=1012)	合計 (n=1219)
3時間以上	33 (15.9)	154 (15.2)	187 (15.3)
2時間以上3時間未満	52 (25.1)	240 (23.7)	292 (24.0)
1時間以上2時間未満	74 (35.7)	346 (34.2)	420 (34.5)
30分以上1時間未満	33 (15.9)	175 (17.3)	208 (17.1)
30分未満	11 (5.3)	72 (7.1)	83 (6.8)
全くしていない	2 (1.0)	13 (1.3)	15 (1.2)
無回答	2 (1.0)	12 (1.2)	14 (1.1)

表47 こどもの食事準備と片付けの担当者

	3歳未満 (n=207)	3歳以上 (n=1012)	合計 (n=1219)
自分が中心	75 (36.2)	387 (38.2)	462 (37.9)
自分が中心で配偶者や他の家族も協力する	88 (42.5)	403 (39.8)	491 (40.3)
自分と配偶者や他の家族が平等に行う	35 (16.9)	146 (14.4)	181 (14.8)
配偶者や他の家族が中心	4 (1.9)	26 (2.6)	30 (2.5)
配偶者や他の家族が中心で自分も協力する	5 (2.4)	44 (4.3)	49 (4.0)
その他	0 (-)	4 (0.4)	4 (0.3)
無回答	0 (-)	2 (0.2)	2 (0.2)

表48 平日の夕食準備にかかる時間

	3歳未満 (n=207)	3歳以上 (n=1012)	合計 (n=1219)
30分未満	43 (20.8)	143 (14.1)	186 (15.3)
30分以上1時間未満	125 (60.4)	633 (62.5)	758 (62.2)
1時間以上2時間未満	36 (17.4)	224 (22.1)	260 (21.3)
2時間以上	2 (1.0)	8 (0.8)	10 (0.8)
全くしない(家庭外で食べる)	1 (0.5)	1 (0.1)	2 (0.2)
無回答	0 (-)	3 (0.3)	3 (0.2)

表49 休日の夕食準備にかかる時間

	3歳未満 (n=207)	3歳以上 (n=1012)	合計 (n=1219)
30分未満	14 (6.8)	64 (6.3)	78 (6.4)
30分以上1時間未満	128 (61.8)	591 (58.4)	719 (59.0)
1時間以上2時間未満	57 (27.5)	316 (31.2)	373 (30.6)
2時間以上	3 (1.4)	24 (2.4)	27 (2.2)
全くしない(家庭外で食べる)	2 (1.0)	4 (0.4)	6 (0.5)
無回答	3 (1.4)	13 (1.3)	16 (1.3)

表50 こどもが家庭で食事づくりに関わる頻度

	3歳未満 (n=207)	3歳以上 (n=1012)	合計 (n=1219)
ほぼ毎日	8 (3.9)	75 (7.4)	83 (6.8)
週4～5日	4 (1.9)	48 (4.7)	52 (4.3)
週1～3日	31 (15.0)	205 (20.3)	236 (19.4)
月に数日	33 (15.9)	435 (43.0)	468 (38.4)
ほとんど関わらない	130 (62.8)	247 (24.4)	377 (30.9)
無回答	1 (0.5)	2 (0.2)	3 (0.2)

表51 食事づくりの手伝いの内容

	3歳未満 (n=76)	3歳以上 (n=763)	合計 (n=839)
食品や調味料を混ぜる・和える	44 (57.9)	515 (67.5)	559 (66.6)
調味料などを塗る	13 (17.1)	161 (21.1)	174 (20.7)
食品の皮むきをする	9 (11.8)	171 (22.4)	180 (21.5)
食品を包丁やスライサーで切る	15 (19.7)	243 (31.8)	258 (30.8)
型抜きをする	10 (13.2)	156 (20.4)	166 (19.8)
食品の形をつくる	7 (9.2)	157 (20.6)	164 (19.5)
食品を包む	9 (11.8)	204 (26.7)	213 (25.4)
食品などを挟む	2 (2.6)	81 (10.6)	83 (9.9)
食品をこねる	13 (17.1)	177 (23.2)	190 (22.6)
食品などを絞る	1 (1.3)	45 (5.9)	46 (5.5)
火を使って食品などを焼く	3 (3.9)	145 (19.0)	148 (17.6)
食品にお湯をそそぐ	2 (2.6)	35 (4.6)	37 (4.4)
食品などを洗う	9 (11.8)	188 (24.6)	197 (23.5)
料理を盛り付ける	12 (15.8)	165 (21.6)	177 (21.1)
皿やスプーンを並べる	35 (46.1)	512 (67.1)	547 (65.2)
出来上がった料理を運ぶ	40 (52.6)	511 (67.0)	551 (65.7)
味見する	32 (42.1)	393 (51.5)	425 (50.7)
その他	3 (3.9)	24 (3.1)	27 (3.2)
無回答	2 (2.6)	1 (0.1)	3 (0.4)

「こどもが家庭で食事づくりに関わる頻度」において「ほとんど関わらない」以外を選択した者を対象とした。

表52 5つ以上の生の食材を用いて、こどもの食事を一食分作ることは、難しい

	3歳未満 (n=207)	3歳以上 (n=1012)	合計 (n=1219)
そう思う	78 (37.7)	301 (29.7)	379 (31.1)
ややそう思う	54 (26.1)	283 (28.0)	337 (27.6)
どちらとも言えない	31 (15.0)	126 (12.5)	157 (12.9)
あまりそう思わない	32 (15.5)	218 (21.5)	250 (20.5)
全くそう思わない	12 (5.8)	82 (8.1)	94 (7.7)
無回答	0 (-)	2 (0.2)	2 (0.2)

表53 こどものために、栄養バランスがとれた食事を作ることは、難しい

	3歳未満 (n=207)	3歳以上 (n=1012)	合計 (n=1219)
そう思う	63 (30.4)	271 (26.8)	334 (27.4)
ややそう思う	82 (39.6)	369 (36.5)	451 (37.0)
どちらとも言えない	24 (11.6)	125 (12.4)	149 (12.2)
あまりそう思わない	23 (11.1)	184 (18.2)	207 (17.0)
全くそう思わない	15 (7.2)	61 (6.0)	76 (6.2)
無回答	0 (-)	2 (0.2)	2 (0.2)

表54 こどものために、主食・主菜・副菜がそろった食事を用意することは、惣菜を利用しても難しい

	3歳未満 (n=207)	3歳以上 (n=1012)	合計 (n=1219)
そう思う	23 (11.1)	113 (11.2)	136 (11.2)
ややそう思う	36 (17.4)	200 (19.8)	236 (19.4)
どちらとも言えない	38 (18.4)	195 (19.3)	233 (19.1)
あまりそう思わない	77 (37.2)	345 (34.1)	422 (34.6)
全くそう思わない	33 (15.9)	157 (15.5)	190 (15.6)
無回答	0 (-)	2 (0.2)	2 (0.2)

表55 こどもの成長のために、栄養バランスがとれた食事は重要だ

	3歳未満 (n=207)	3歳以上 (n=1012)	合計 (n=1219)
そう思う	179 (86.5)	885 (87.5)	1064 (87.3)
ややそう思う	27 (13.0)	104 (10.3)	131 (10.7)
どちらとも言えない	0 (-)	10 (1.0)	10 (0.8)
あまりそう思わない	0 (-)	1 (0.1)	1 (0.1)
全くそう思わない	1 (0.5)	10 (1.0)	11 (0.9)
無回答	0 (-)	2 (0.2)	2 (0.2)

表56 栄養バランスがとれた食事とはどのような食事か、わかる

	3歳未満 (n=207)	3歳以上 (n=1012)	合計 (n=1219)
全くわからない	9 (4.3)	36 (3.6)	45 (3.7)
少しわかる	61 (29.5)	293 (29.0)	354 (29.0)
どちらとも言えない	11 (5.3)	98 (9.7)	109 (8.9)
だいたいわかる	97 (46.9)	419 (41.4)	516 (42.3)
よくわかる	29 (14.0)	164 (16.2)	193 (15.8)
無回答	0 (-)	2 (0.2)	2 (0.2)

表57 主食、主菜、副菜とは、それぞれどのような料理か、わかる

	3歳未満 (n=207)	3歳以上 (n=1012)	合計 (n=1219)
全くわからない	8 (3.9)	35 (3.5)	43 (3.5)
少しわかる	44 (21.3)	226 (22.3)	270 (22.1)
どちらとも言えない	5 (2.4)	49 (4.8)	54 (4.4)
だいたいわかる	100 (48.3)	461 (45.6)	561 (46.0)
よくわかる	50 (24.2)	239 (23.6)	289 (23.7)
無回答	0 (-)	2 (0.2)	2 (0.2)

表58 値段が高いことを理由に、野菜・果物などを買う量を減らすことがある

	3歳未満 (n=207)	3歳以上 (n=1012)	合計 (n=1219)
全くない	52 (25.1)	182 (18.0)	234 (19.2)
たまにそうしている	72 (34.8)	366 (36.2)	438 (35.9)
ときどきそうしている	64 (30.9)	298 (29.4)	362 (29.7)
たいていそうしている	14 (6.8)	116 (11.5)	130 (10.7)
いつもそうしている	5 (2.4)	48 (4.7)	53 (4.3)
無回答	0 (-)	2 (0.2)	2 (0.2)

表59 こどもの食事について、主食・主菜・副菜をそろえて食べさせようと思う

	3歳未満 (n=207)	3歳以上 (n=1012)	合計 (n=1219)
全くない	5 (2.4)	31 (3.1)	36 (3.0)
たまにそうしている	26 (12.6)	149 (14.7)	175 (14.4)
ときどきそうしている	38 (18.4)	209 (20.7)	247 (20.3)
たいていそうしている	101 (48.8)	463 (45.8)	564 (46.3)
いつもそうしている	37 (17.9)	158 (15.6)	195 (16.0)
無回答	0 (-)	2 (0.2)	2 (0.2)

表60 こどもの食事の準備をする際は、その前後の食事で何を食べたか、あるいは食べる予定かを考慮している

	3歳未満 (n=207)	3歳以上 (n=1012)	合計 (n=1219)
全くない	12 (5.8)	97 (9.6)	109 (8.9)
たまにそうしている	36 (17.4)	195 (19.3)	231 (18.9)
ときどきそうしている	55 (26.6)	234 (23.1)	289 (23.7)
たいていそうしている	73 (35.3)	342 (33.8)	415 (34.0)
いつもそうしている	31 (15.0)	141 (13.9)	172 (14.1)
無回答	0 (-)	3 (0.3)	3 (0.2)

表61 こどもの発育・発達・健康に関する困りごと

	3歳未満 (n=207)	3歳以上 (n=1012)	合計 (n=1219)
やせ・やせぎみ	11 (5.3)	93 (9.2)	104 (8.5)
肥満	12 (5.8)	38 (3.8)	50 (4.1)
食物アレルギーがある	10 (4.8)	33 (3.3)	43 (3.5)
特になし	166 (80.2)	795 (78.6)	961 (78.8)
その他	5 (2.4)	38 (3.8)	43 (3.5)
無回答	0 (-)	1 (0.1)	1 (0.1)

表62 こどもの食事・間食・飲料に関する困りごと

	3歳未満 (n=207)	3歳以上 (n=1012)	合計 (n=1219)
食べる量が少ない	13 (6.3)	126 (12.5)	139 (11.4)
食べる量が多い	27 (13.0)	99 (9.8)	126 (10.3)
むら食い	89 (43.0)	343 (33.9)	432 (35.4)
特になし	82 (39.6)	455 (45.0)	537 (44.1)
その他	3 (1.4)	12 (1.2)	15 (1.2)
無回答	2 (1.0)	3 (0.3)	5 (0.4)

表63 こどもの食事への関心・行動に関する困りごと

	3歳未満 (n=207)	3歳以上 (n=1012)	合計 (n=1219)
好き嫌いする	92 (44.4)	453 (44.8)	545 (44.7)
偏食する	34 (16.4)	185 (18.3)	219 (18.0)
食べるのに時間がかかる	37 (17.9)	405 (40.0)	442 (36.3)
遊び食べをする	89 (43.0)	242 (23.9)	331 (27.2)
甘い飲み物やお菓子を欲しがる	41 (19.8)	228 (22.5)	269 (22.1)
食べ物を口の中にためる	17 (8.2)	72 (7.1)	89 (7.3)
食べ物を口から出す	38 (18.4)	31 (3.1)	69 (5.7)
よく噛まない	63 (30.4)	94 (9.3)	157 (12.9)
早く食べる	29 (14.0)	50 (4.9)	79 (6.5)
食べることに関心がない	9 (4.3)	50 (4.9)	59 (4.8)
濃い味付けを好む	22 (10.6)	109 (10.8)	131 (10.7)
保育所等と家庭での食事の様子に差がある	59 (28.5)	224 (22.1)	283 (23.2)
年上のきょうだいの食事が影響する	17 (8.2)	93 (9.2)	110 (9.0)
特になし	24 (11.6)	132 (13.0)	156 (12.8)
その他	6 (2.9)	61 (6.0)	67 (5.5)
無回答	0 (-)	4 (0.4)	4 (0.3)

表64 こどもの発育・発達・健康に関してわからないこと・自身の課題

	3歳未満 (n=207)	3歳以上 (n=1012)	合計 (n=1219)
こどもの適切な体格がわからない	26 (12.6)	81 (8.0)	107 (8.8)
食物アレルギーへの理解が十分ではない	6 (2.9)	26 (2.6)	32 (2.6)
特になし	174 (84.1)	886 (87.5)	1060 (87.0)
その他	1 (0.5)	0 (-)	1 (0.1)
無回答	1 (0.5)	4 (0.4)	5 (0.4)

表65 食や健康に関する情報元

	3歳未満 (n=207)	3歳以上 (n=1012)	合計 (n=1219)
保健センターなどの自治体	23 (11.1)	67 (6.6)	90 (7.4)
病院・診療所	12 (5.8)	52 (5.1)	64 (5.3)
保育所・こども園	92 (44.4)	385 (38.0)	477 (39.1)
地域子育て支援センター	9 (4.3)	28 (2.8)	37 (3.0)
家族	68 (32.9)	269 (26.6)	337 (27.6)
友人・仲間	51 (24.6)	274 (27.1)	325 (26.7)
テレビ	64 (30.9)	356 (35.2)	420 (34.5)
インターネット	93 (44.9)	484 (47.8)	577 (47.3)
SNS	152 (73.4)	662 (65.4)	814 (66.8)
動画共有サイト	52 (25.1)	234 (23.1)	286 (23.5)
育児雑誌	11 (5.3)	45 (4.4)	56 (4.6)
育児アプリ	25 (12.1)	65 (6.4)	90 (7.4)
特になし	7 (3.4)	54 (5.3)	61 (5.0)
その他	7 (3.4)	28 (2.8)	35 (2.9)
無回答	0 (-)	2 (0.2)	2 (0.2)

表66 保護者自身の生活における時間的なゆとり

	3歳未満 (n=207)	3歳以上 (n=1012)	合計 (n=1219)
ゆとりがある	5 (2.4)	63 (6.2)	68 (5.6)
ややゆとりがある	49 (23.7)	217 (21.4)	266 (21.8)
どちらともいえない	39 (18.8)	227 (22.4)	266 (21.8)
あまりゆとりはない	95 (45.9)	391 (38.6)	486 (39.9)
全くゆとりはない	19 (9.2)	112 (11.1)	131 (10.7)
無回答	0 (-)	2 (0.2)	2 (0.2)

表67 保護者自身の生活に関してわからないこと・自身の課題

	3歳未満 (n=207)	3歳以上 (n=1012)	合計 (n=1219)
食事の準備にける時間がとれない	65 (31.4)	287 (28.4)	352 (28.9)
朝食をゆっくり食べる時間がない	77 (37.2)	424 (41.9)	501 (41.1)
夕食をゆっくり食べる時間がない	30 (14.5)	93 (9.2)	123 (10.1)
食事の時間が不規則	7 (3.4)	34 (3.4)	41 (3.4)
間食の時間が不規則	30 (14.5)	139 (13.7)	169 (13.9)
特になし	78 (37.7)	383 (37.8)	461 (37.8)
その他	2 (1.0)	6 (0.6)	8 (0.7)
無回答	0 (-)	2 (0.2)	2 (0.2)

表68 こどもの食事・間食・飲料に関してわからないこと・自身の課題

	3歳未満 (n=207)	3歳以上 (n=1012)	合計 (n=1219)
食事の適量がわからない	58 (28.0)	150 (14.8)	208 (17.1)
食事の量を管理できていない	16 (7.7)	51 (5.0)	67 (5.5)
食材や食事の内容がわからない	23 (11.1)	79 (7.8)	102 (8.4)
ファストフード・即席めん・加工食品の利用が多い	18 (8.7)	146 (14.4)	164 (13.5)
特になし	113 (54.6)	646 (63.8)	759 (62.3)
その他	2 (1.0)	13 (1.3)	15 (1.2)
無回答	0 (-)	6 (0.6)	6 (0.5)

表69 食事づくり力・こどもの食べる経験に関してわからないこと・自身の課題

	3歳未満 (n=207)	3歳以上 (n=1012)	合計 (n=1219)
食事を作りが苦手・負担	53 (25.6)	274 (27.1)	327 (26.8)
料理の味付けに自信がない	51 (24.6)	200 (19.8)	251 (20.6)
適切な食材の大きさ・固さの調整が難しい	28 (13.5)	62 (6.1)	90 (7.4)
様々な食べ物を経験させていない	48 (23.2)	248 (24.5)	296 (24.3)
家族や保護者と一緒に食べる機会が少ない	18 (8.7)	22 (2.2)	40 (3.3)
特になし	86 (41.5)	456 (45.1)	542 (44.5)
その他	2 (1.0)	15 (1.5)	17 (1.4)
無回答	0 (-)	2 (0.2)	2 (0.2)

表70 ミルク・離乳食の進め方に関してわからないこと・自身の課題

	3歳未満 (n=207)	3歳以上 (n=1012)	合計 (n=1219)
ミルクの適量がわからない	1 (0.5)	1 (0.1)	2 (0.2)
離乳食の進め方がわからない	0 (-)	1 (0.1)	1 (0.1)
離乳食の適量がわからない	0 (-)	0 (-)	0 (-)
離乳食の作り方・内容がわからない	0 (-)	1 (0.1)	1 (0.1)
保育所等の使用食材を家庭で食べさせにくい	1 (0.5)	4 (0.4)	5 (0.4)
特になし	205 (99.0)	994 (98.2)	1199 (98.4)
その他	0 (-)	3 (0.3)	3 (0.2)
無回答	0 (-)	8 (0.8)	8 (0.7)

表71 過去1年間に保育所等で「こどもの栄養や食生活」に関する個人面談を受けた回数

	3歳未満 (n=207)			3歳以上 (n=1012)		
	面談を受けた*	中央値	%ile** 25 - 75	面談を受けた*	中央値	%ile** 25 - 75
希望して面談した	10 (4.8)	1 (1 - 1)		32 (3.2)	1 (1 - 1)	
施設側から提案されて面談した	35 (16.9)	1 (1 - 1)		130 (12.8)	1 (1 - 2)	

*: 個人面談を受けた回数を回答した人数および各群の割合(%)を示した。

**: 面談を受けた者を対象として、中央値および25-75%ileを示した。

表72 保育所等で経験した食に関する取り組み(こどもの状態に応じた食事の対応)

	3歳未満 (n=207)	3歳以上 (n=1012)	合計 (n=1219)
偏食への対応	22 (10.6)	101 (10.0)	123 (10.1)
肥満・やせ等の身体的な発育状況への対応	0 (-)	21 (2.1)	21 (1.7)
食物アレルギーへの対応	15 (7.2)	44 (4.3)	59 (4.8)
咀嚼・嚥下への配慮	29 (14.0)	55 (5.4)	84 (6.9)
体調不良や心の不調などへの配慮	31 (15.0)	91 (9.0)	122 (10.0)
特になし	138 (66.7)	755 (74.6)	893 (73.3)
その他	2 (1.0)	7 (0.7)	9 (0.7)
無回答	2 (1.0)	8 (0.8)	10 (0.8)

表73 保育所等で経験した食に関する取り組み(保護者に対する食に関する情報提供)

	3歳未満 (n=207)	3歳以上 (n=1012)	合計 (n=1219)
献立表の配付・配信	173 (83.6)	854 (84.4)	1027 (84.2)
レシピの配付・配信	68 (32.9)	408 (40.3)	476 (39.0)
食に関する資料の配付・配信	113 (54.6)	562 (55.5)	675 (55.4)
給食のサンプル展示	117 (56.5)	573 (56.6)	690 (56.6)
こどもの食事の様子の伝達	111 (53.6)	477 (47.1)	588 (48.2)
栄養・食生活に関する相談・助言	28 (13.5)	100 (9.9)	128 (10.5)
食に関するアンケートとその結果の共有	12 (5.8)	88 (8.7)	100 (8.2)
特になし	22 (10.6)	94 (9.3)	116 (9.5)
その他	1 (0.5)	4 (0.4)	5 (0.4)
無回答	1 (0.5)	4 (0.4)	5 (0.4)

表74 食育の取り組みを知る方法

	3歳未満 (n=207)	3歳以上 (n=1012)	合計 (n=1219)
送迎時の職員との会話	138 (66.7)	599 (59.2)	737 (60.5)
連絡帳	157 (75.8)	517 (51.1)	674 (55.3)
SNS	20 (9.7)	85 (8.4)	105 (8.6)
個人面談	32 (15.5)	171 (16.9)	203 (16.7)
保護者が参加できるイベントへの参加時	15 (7.2)	116 (11.5)	131 (10.7)
保育参観や保育参加時	53 (25.6)	317 (31.3)	370 (30.4)
施設が発行する資料	121 (58.5)	653 (64.5)	774 (63.5)
予定献立表	164 (79.2)	730 (72.1)	894 (73.3)
食に関する資料	94 (45.4)	427 (42.2)	521 (42.7)
保育所等の施設内の掲示物	62 (30.0)	318 (31.4)	380 (31.2)
保育所等のホームページ	6 (2.9)	62 (6.1)	68 (5.6)
特になし	3 (1.4)	24 (2.4)	27 (2.2)
その他	0 (-)	8 (0.8)	8 (0.7)
無回答	0 (-)	4 (0.4)	4 (0.3)

表75 保育所等で経験した食に関する取り組み(食育の取り組み)

	3歳未満 (n=207)	3歳以上 (n=1012)	合計 (n=1219)
クッキング保育	25 (12.1)	498 (49.2)	523 (42.9)
食べ物を食べる活動	30 (14.5)	254 (25.1)	284 (23.3)
調理前の食材に触れる体験	30 (14.5)	295 (29.2)	325 (26.7)
野菜などの栽培活動	50 (24.2)	644 (63.6)	694 (56.9)
食材の買い物に出かける活動	17 (8.2)	115 (11.4)	132 (10.8)
食に関する絵本の読み聞かせ	65 (31.4)	424 (41.9)	489 (40.1)
食材以外の教材を使用した食育	6 (2.9)	133 (13.1)	139 (11.4)
特になし	81 (39.1)	154 (15.2)	235 (19.3)
その他	4 (1.9)	21 (2.1)	25 (2.1)
無回答	1 (0.5)	11 (1.1)	12 (1.0)

表76 保育所等で経験した食に関する取り組み(保護者が参加できる食に関するイベント)

	3歳未満 (n=207)	3歳以上 (n=1012)	合計 (n=1219)
給食試食会	46 (22.2)	332 (32.8)	378 (31.0)
親子で参加するクッキングイベント	21 (10.1)	123 (12.2)	144 (11.8)
食べ物の提供・販売イベント	12 (5.8)	61 (6.0)	73 (6.0)
調理を実演するイベント	2 (1.0)	17 (1.7)	19 (1.6)
食に関する講習会	5 (2.4)	36 (3.6)	41 (3.4)
特になし	137 (66.2)	539 (53.3)	676 (55.5)
その他	7 (3.4)	41 (4.1)	48 (3.9)
無回答	4 (1.9)	11 (1.1)	15 (1.2)

表77 こどもが保育所等に通うようになって見られた「食と健康」に関する変化

	3歳未満 (n=207)	3歳以上 (n=1012)	合計 (n=1219)
慣れない食べ物に挑戦するようになった	100 (48.3)	610 (60.3)	710 (58.2)
苦手な食べ物が減った	55 (26.6)	369 (36.5)	424 (34.8)
食べ物の働きについて関心を持つようになった	2 (1.0)	153 (15.1)	155 (12.7)
食べ物の働きについて話題にあげるようになった	2 (1.0)	156 (15.4)	158 (13.0)
体に必要な食品を食べようとするようになった	4 (1.9)	93 (9.2)	97 (8.0)
バランス・3色食品群等について関心を持つようになった	6 (2.9)	72 (7.1)	78 (6.4)
バランス・3色食品群等について話題にあげるようになった	2 (1.0)	58 (5.7)	60 (4.9)
特になし	80 (38.6)	205 (20.3)	285 (23.4)
無回答	1 (0.5)	3 (0.3)	4 (0.3)

表78 こどもが保育所等に通うようになって見られた「食と人間関係」に関する変化

	3歳未満 (n=207)	3歳以上 (n=1012)	合計 (n=1219)
調理者に関心を持つようになった	63 (30.4)	390 (38.5)	453 (37.2)
調理者に感謝するようになった	17 (8.2)	253 (25.0)	270 (22.1)
友達と一緒に食べる経験をするようになった	114 (55.1)	610 (60.3)	724 (59.4)
友達と一緒に食べた経験について話題にあげるようになった	19 (9.2)	460 (45.5)	479 (39.3)
特になし	60 (29.0)	128 (12.6)	188 (15.4)
無回答	0 (-)	1 (0.1)	1 (0.1)

表79 こどもが保育所等に通うようになって見られた「食と文化」に関する変化

	3歳未満 (n=207)	3歳以上 (n=1012)	合計 (n=1219)
旬の食材について関心を持つようになった	14 (6.8)	257 (25.4)	271 (22.2)
旬の食材について話題にあげるようになった	10 (4.8)	172 (17.0)	182 (14.9)
郷土料理や伝統的な日本の食事について関心を持つようになった	7 (3.4)	95 (9.4)	102 (8.4)
郷土料理や伝統的な日本の食事について話題にあげるようになった	3 (1.4)	69 (6.8)	72 (5.9)
食事にあった食具を使おうとするようになった	134 (64.7)	599 (59.2)	733 (60.1)
食事にあった食具の使い方を身につけた	97 (46.9)	646 (63.8)	743 (61.0)
食前食後の挨拶をするようになった	130 (62.8)	613 (60.6)	743 (61.0)
特になし	29 (14.0)	105 (10.4)	134 (11.0)
無回答	0 (-)	2 (0.2)	2 (0.2)

表80 こどもが保育所等に通うようになって見られた「いのちの育ちと食」に関する変化

	3歳未満 (n=207)	3歳以上 (n=1012)	合計 (n=1219)
植物を育てることについて関心を持つようになった	32 (15.5)	472 (46.6)	504 (41.3)
植物を育てることについて話題にあげるようになった	11 (5.3)	340 (33.6)	351 (28.8)
家庭で野菜などの植物を育てるようになった	21 (10.1)	232 (22.9)	253 (20.8)
特になし	160 (77.3)	358 (35.4)	518 (42.5)
無回答	0 (-)	4 (0.4)	4 (0.3)

表81 こどもが保育所等に通うようになって見られた「料理と食」に関する変化

	3歳未満 (n=207)	3歳以上 (n=1012)	合計 (n=1219)
食事作りに関心を持つようになった	58 (28.0)	606 (59.9)	664 (54.5)
食事作りについて話題にあげるようになった	5 (2.4)	196 (19.4)	201 (16.5)
家庭で食事作りをするようになった	28 (13.5)	387 (38.2)	415 (34.0)
食材の色、形、香りに関心を持つようになった	60 (29.0)	286 (28.3)	346 (28.4)
食材の色、形、香りについて話題にあげるようになった	19 (9.2)	200 (19.8)	219 (18.0)
特になし	102 (49.3)	232 (22.9)	334 (27.4)
無回答	0 (-)	3 (0.3)	3 (0.2)

表82 こどもが保育所等に通うようになって見られた「食事への関心や行動・体格」に関する変化

	3歳未満 (n=207)	3歳以上 (n=1012)	合計 (n=1219)
食事を楽しく食べるようになった	75 (36.2)	348 (34.4)	423 (34.7)
食べ物や料理への興味が広がった	49 (23.7)	340 (33.6)	389 (31.9)
食べ残しの量が減った	41 (19.8)	289 (28.6)	330 (27.1)
よく噛んで食べるようになった	27 (13.0)	115 (11.4)	142 (11.6)
食事のお手伝いをする回数が増えた	41 (19.8)	441 (43.6)	482 (39.5)
やせや肥満が是正された	1 (0.5)	12 (1.2)	13 (1.1)
親子で食材を選ぶようになった	11 (5.3)	141 (13.9)	152 (12.5)
親子で食事について話す時間が増えた	12 (5.8)	170 (16.8)	182 (14.9)
知らなかった食べ物の名前を言えるようになった	80 (38.6)	503 (49.7)	583 (47.8)
特になし	46 (22.2)	115 (11.4)	161 (13.2)
無回答	0 (-)	1 (0.1)	1 (0.1)

表83 こどもが保育所等に通うようになって感じる保護者自身の変化

	3歳未満 (n=207)	3歳以上 (n=1012)	合計 (n=1219)
様々な食べ物を経験させることが増えた	131 (63.3)	630 (62.3)	761 (62.4)
料理の味付けがわかるようになった	22 (10.6)	130 (12.8)	152 (12.5)
適切な食材の大きさ・固さがわかるようになった	45 (21.7)	176 (17.4)	221 (18.1)
適した食材や食事内容がわかるようになった	40 (19.3)	220 (21.7)	260 (21.3)
食事の適量がわかるようになった	41 (19.8)	182 (18.0)	223 (18.3)
ミルクの適量がわかるようになった	4 (1.9)	15 (1.5)	19 (1.6)
離乳食の進め方がわかるようになった	8 (3.9)	36 (3.6)	44 (3.6)
離乳食の適量がわかるようになった	2 (1.0)	27 (2.7)	29 (2.4)
離乳食の作り方・内容がわかるようになった	2 (1.0)	23 (2.3)	25 (2.1)
こどもの適切な体格がわかるようになった	7 (3.4)	34 (3.4)	41 (3.4)
食物アレルギーへの理解が深まった	10 (4.8)	46 (4.5)	56 (4.6)
特になし	44 (21.3)	241 (23.8)	285 (23.4)
無回答	0 (-)	8 (0.8)	8 (0.7)

表84 保育所等の食事の量・内容に関する要望

	3歳未満 (n=207)	3歳以上 (n=1012)	合計 (n=1219)
要望はない	180 (87.0)	868 (85.8)	1048 (86.0)
特に関心はない	2 (1.0)	5 (0.5)	7 (0.6)
昼食の量を増やしてほしい	7 (3.4)	34 (3.4)	41 (3.4)
午後おやつを量を増やしてほしい	13 (6.3)	38 (3.8)	51 (4.2)
昼食をおかわりできるようにしてほしい	8 (3.9)	28 (2.8)	36 (3.0)
こどもに不人気の献立は改善してほしい	2 (1.0)	28 (2.8)	30 (2.5)
延長保育時の補食の内容を充実させてほしい	6 (2.9)	19 (1.9)	25 (2.1)
その他	2 (1.0)	27 (2.7)	29 (2.4)
無回答	1 (0.5)	1 (0.1)	2 (0.2)

表85 保育所等の食事の提供方法・こどもへの個人対応に関する要望

	3歳未満 (n=207)	3歳以上 (n=1012)	合計 (n=1219)
要望はない	169 (81.6)	845 (83.5)	1014 (83.2)
特に関心はない	3 (1.4)	9 (0.9)	12 (1.0)
友達と一緒に食べる環境を設定してほしい	4 (1.9)	25 (2.5)	29 (2.4)
落ち着いた環境で食べられるしてほしい	7 (3.4)	24 (2.4)	31 (2.5)
食事を通じてこどものやせを改善してほしい	3 (1.4)	12 (1.2)	15 (1.2)
食事を通じてこどもの肥満を改善してほしい	0 (-)	6 (0.6)	6 (0.5)
食事を通じてこどもの好き嫌いを改善してほしい	21 (10.1)	108 (10.7)	129 (10.6)
食事を通じてこどもの偏食を改善してほしい	17 (8.2)	58 (5.7)	75 (6.2)
その他	1 (0.5)	6 (0.6)	7 (0.6)
無回答	1 (0.5)	1 (0.1)	2 (0.2)

表86 保育所等のこどもに対する食育の取り組みに関する要望

	3歳未満 (n=207)	3歳以上 (n=1012)	合計 (n=1219)
要望はない	107 (51.7)	492 (48.6)	599 (49.1)
特に関心はない	2 (1.0)	3 (0.3)	5 (0.4)
クッキング保育	60 (29.0)	388 (38.3)	448 (36.8)
食べ物を食べる活動	19 (9.2)	96 (9.5)	115 (9.4)
調理前の食材に触れる体験	34 (16.4)	209 (20.7)	243 (19.9)
栽培活動	62 (30.0)	270 (26.7)	332 (27.2)
食材の買い物に出かける活動	16 (7.7)	113 (11.2)	129 (10.6)
食に関する絵本の読み聞かせ	45 (21.7)	161 (15.9)	206 (16.9)
食材以外の教材を使用した食育	19 (9.2)	60 (5.9)	79 (6.5)
その他	0 (-)	6 (0.6)	6 (0.5)
無回答	0 (-)	1 (0.1)	1 (0.1)

表87 保育所等の保護者が参加できる食に関するイベントに関する要望

	3歳未満 (n=207)	3歳以上 (n=1012)	合計 (n=1219)
要望はない	109 (52.7)	551 (54.4)	660 (54.1)
特に関心はない	4 (1.9)	4 (0.4)	8 (0.7)
土日に実施してほしい	23 (11.1)	81 (8.0)	104 (8.5)
給食試食会の実施	58 (28.0)	280 (27.7)	338 (27.7)
親子で参加するクッキングイベントの実施	46 (22.2)	255 (25.2)	301 (24.7)
食べ物の提供・販売イベントの実施	11 (5.3)	47 (4.6)	58 (4.8)
調理を実演するイベントの実施	16 (7.7)	49 (4.8)	65 (5.3)
食に関する講習会の実施	17 (8.2)	43 (4.2)	60 (4.9)
その他	0 (-)	6 (0.6)	6 (0.5)
無回答	0 (-)	1 (0.1)	1 (0.1)

表88 保育所等の食に関する情報提供に関する要望

	3歳未満 (n=207)	3歳以上 (n=1012)	合計 (n=1219)
要望はない	66 (31.9)	382 (37.7)	448 (36.8)
特に関心はない	2 (1.0)	8 (0.8)	10 (0.8)
保育ICTを活用して、食に関する情報にアクセスしやすくしてほしい	8 (3.9)	40 (4.0)	48 (3.9)
視覚的にわかりやすい方法で情報提供してほしい	27 (13.0)	107 (10.6)	134 (11.0)
こどもに人気な給食のレシピを教えてほしい	94 (45.4)	435 (43.0)	529 (43.4)
家庭で作りやすい簡単なレシピを教えてほしい	101 (48.8)	375 (37.1)	476 (39.0)
こどもが保育所等で食事をする様子が見たい	82 (39.6)	261 (25.8)	343 (28.1)
こどもがその日に食べた量を知りたい	28 (13.5)	120 (11.9)	148 (12.1)
こどもが給食で食べることができた料理を知りたい	35 (16.9)	136 (13.4)	171 (14.0)
こどもに必要な食事量を具体的に教えてほしい	21 (10.1)	45 (4.4)	66 (5.4)
地域の食に関するイベントを知らせてほしい	5 (2.4)	29 (2.9)	34 (2.8)
その他	3 (1.4)	8 (0.8)	11 (0.9)
無回答	0 (-)	2 (0.2)	2 (0.2)

表89 保育所等の給食担当者に対する要望

	3歳未満 (n=207)	3歳以上 (n=1012)	合計 (n=1219)
要望はない	161 (77.8)	838 (82.8)	999 (82.0)
特に関心はない	2 (1.0)	7 (0.7)	9 (0.7)
こどもに対して直接食育を行ってほしい	12 (5.8)	59 (5.8)	71 (5.8)
こどもの食事の様子を把握してほしい	12 (5.8)	48 (4.7)	60 (4.9)
こどもと一緒に給食を食べてほしい	8 (3.9)	28 (2.8)	36 (3.0)
こどもの食事に関する相談がしたい	10 (4.8)	22 (2.2)	32 (2.6)
保護者と会話する機会を増やしてほしい	9 (4.3)	41 (4.1)	50 (4.1)
保護者が参加できる食に関するイベントに参画してほしい	17 (8.2)	50 (4.9)	67 (5.5)
その他	1 (0.5)	7 (0.7)	8 (0.7)
無回答	2 (1.0)	4 (0.4)	6 (0.5)