
平成21年度 京都市営保育所 「朝食アンケート」調査の結果から

調査の概要

1 目的

京（みやこ）・食育推進プラン（2006～2010年度）では、朝食の欠食状況の実態から、家庭での食育の取組として「早寝・早起き・朝食をしっかりと食べるなど、1日のリズムを見直し、規則的なリズムに改善する」ことを挙げています。

さらに、保育所における食育の推進のための取組について「家庭との連携を十分に図りながら、給食を通じた食育活動を積極的に行う」としています。

これらをふまえ、保護者に「朝食アンケート」調査を行うことにより、家庭での朝食等の状況を把握し、保育所でのより効果的な食育の取組を行うことを目的としました。

2 方法

平成21年度京都市営保育所食育委員会（*）において、朝食アンケート用紙（P19～20）を作成しました。

アンケート用紙は各保育所で保護者に依頼・配布・回収を行い、食育委員会でまとめました。

*京都市営保育所食育委員会

保育に関わる専門職が専門性を生かして互いに連携し、食育に取り組むことを目的とする委員会

保育所長・副所長・保育士・調理師、および保育課（栄養士・保育士）から選出された委員により構成

3 対象・時期

京都市営保育所30箇所に通所している1歳児以上の児童1,983人を対象に、その保護者にアンケートの回答を依頼しました。

アンケートの実施は、平成21年7月中旬から下旬にかけての任意の期間としました。

4 回収状況

対象児童 1,983人のうち、回収アンケート用紙は1,677枚
回収率 84.6%



朝食アンケート

保育所（ 歳児）

記入者

①父 ②母 ③祖父母 ④その他

あてはまる番号に○をつけ、（ ）や空欄に語句や数字をご記入ください。

子どもさんの朝食や生活リズムについてお尋ねします。

1. 朝食について

☆朝食は食べていますか？

- ①毎日食べる ②週4・5日食べる ③週2・3日食べる
④週に1日食べる ⑤食べない

※上記の質問で①以外を選択された方にお尋ねします。（複数○可）

食べない理由としては、どのようなことがありますか？

- ①時間がない ②子どもが食べたがらない ③その他（ ）

☆誰と食べていますか？（複数○可）

- ①父 ②母 ③祖父母 ④兄弟姉妹 ⑤その他 ⑥1人で食べる

☆どこで朝食を食べますか？

- ①自宅 ②その他（ ）

☆休日は食べていますか？

- ①食べている ②食べていない



☆あなた（記入者）は朝食を食べますか？

- ①毎日食べる ②週4・5日食べる ③週2・3日食べる
④週に1日食べる ⑤食べない

☆子どもさんは

今日の朝食に何を食べましたか？

【メニュー】

例：食パン、牛乳、バナナ

☆子どもさんは

昨日の朝食に何を食べましたか？

【メニュー】

2. 生活リズムについて

☆朝食と夕食は何時頃に食べますか？

(朝食) ①午前6時以前 ②6～7時 ③7～8時 ④8時以降

(夕食) ①午後6時以前 ②6～7時 ③7～8時 ④8～9時 ⑤9時以降

☆何時頃に起きていますか？

①午前6時以前 ②6～7時 ③7～8時 ④8時以降

☆何時頃に寝ていますか？

①午後9時以前 ②9～10時 ③10～11時 ④11時以降

☆便は出ていますか？

<頻度> 週 日くらい

<いつ> (複数○可)

①朝 ②昼 ③夜 ④決まっていない



3. 朝食づくりに工夫していること, 大切にしていることがありますか。

(例: 前日の夕食時に準備をしている, 作りおきをしているなど)



4. 朝食のおすすめメニューはありますか。

5. 朝食づくりに困っていることがありますか。

ご協力ありがとうございました。



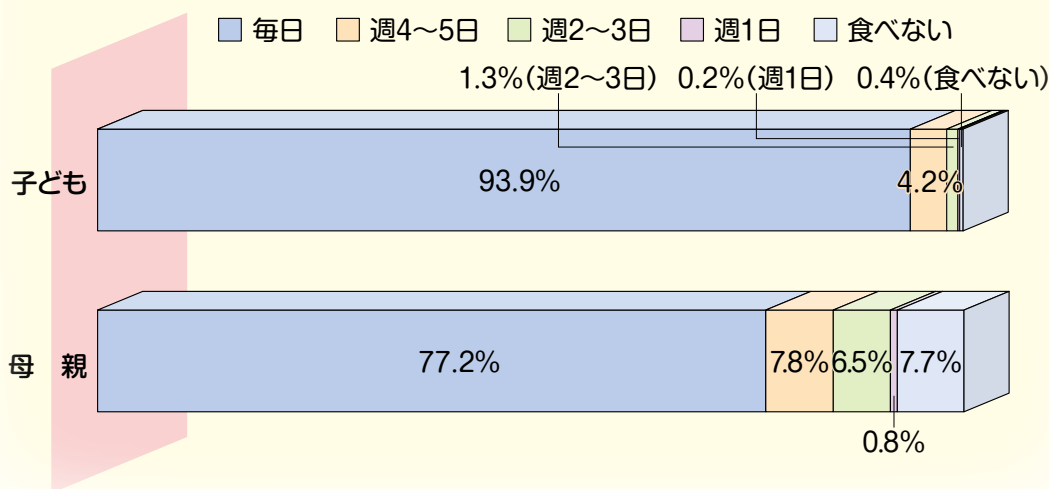
① 朝食の喫食状況

朝食を「毎日食べる」子どもは93.9%で、平成20年度京都市子育て支援に関する意識調査結果とほぼ同じでした。（＊）

＊平成20年度京都市子育て支援に関する意識調査より

「朝食をほとんど毎日食べる就学前児童の割合」は94.0%（離乳前・無回答を除いた割合に修正）

朝食の喫食回数



アンケートを記入した母親のうち朝食を「毎日食べる」と答えたのは77.2%、「食べない」と答えたのは7.7%で、子どもに比べ喫食率は低いことが分かりました。

平成22年度食育に関するアンケート調査(京都市)によると…

「朝食を欠食するようになった時期」は男女ともに20歳代で最も多く、女性では22%を占めていました。

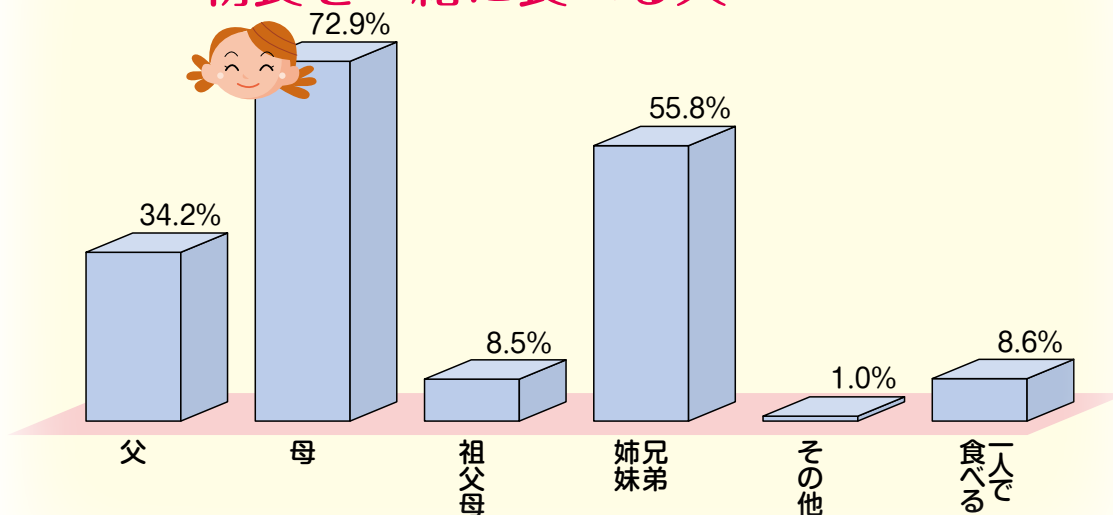
子育てで精いっぱい保護者も多いと思いますが、まずは自らの朝食の大切さを考え直してもらうきっかけを提供していきたいと思います。

26ページに紹介している「朝食だより」は、保護者向けに食育委員会で作成したお便りです。

② 一緒に食べる人

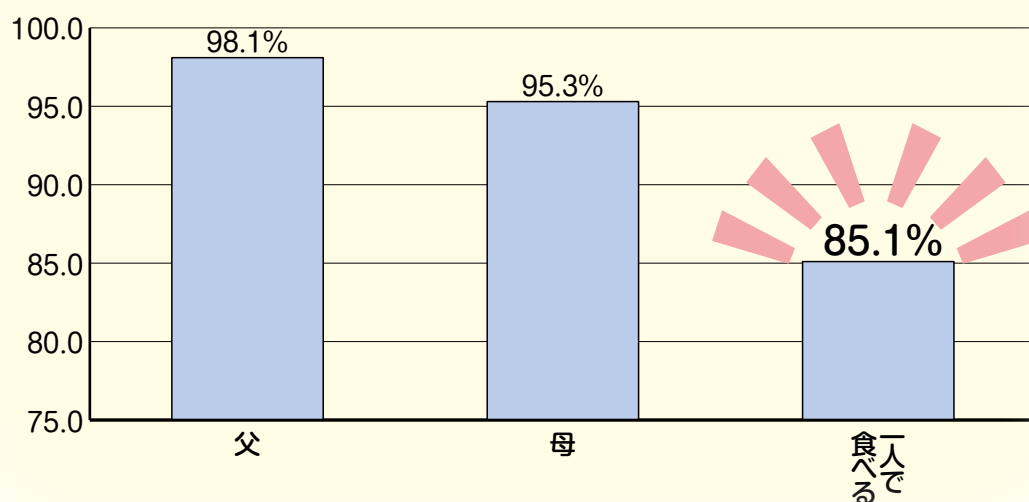


朝食と一緒に食べる人（複数回答）



母親といっしょに食べる子どもが最も多く、約7割ありました。
1人で食べる子どもも見られました。

一緒に食べる人と毎日食べる割合 (%)

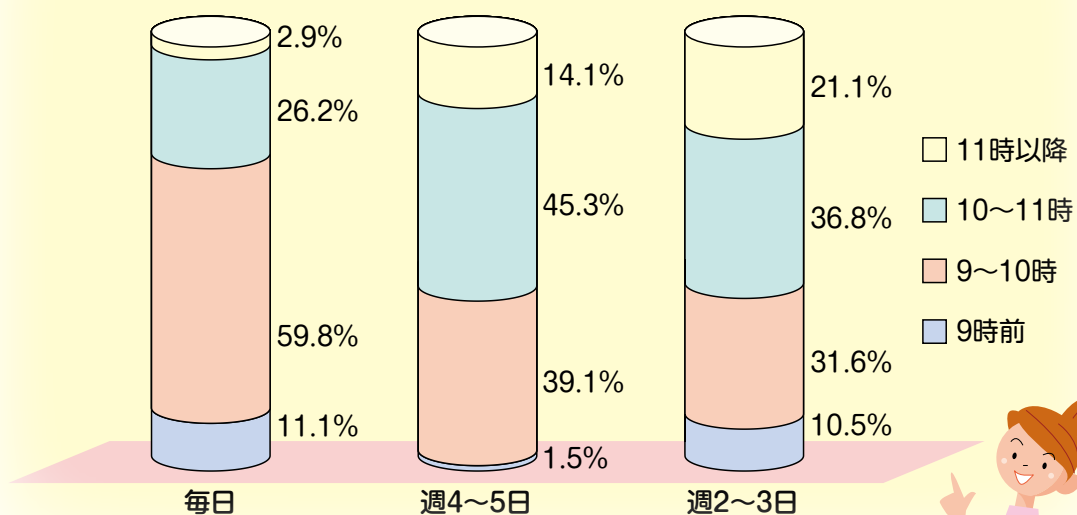


1人で食べる子どもでは、朝食を毎日食べる割合が低いことが分かりました。
子どもたちにとって、一緒に関わって食べてくれる人の存在がとても大切です。

③ 喫食回数と生活リズム

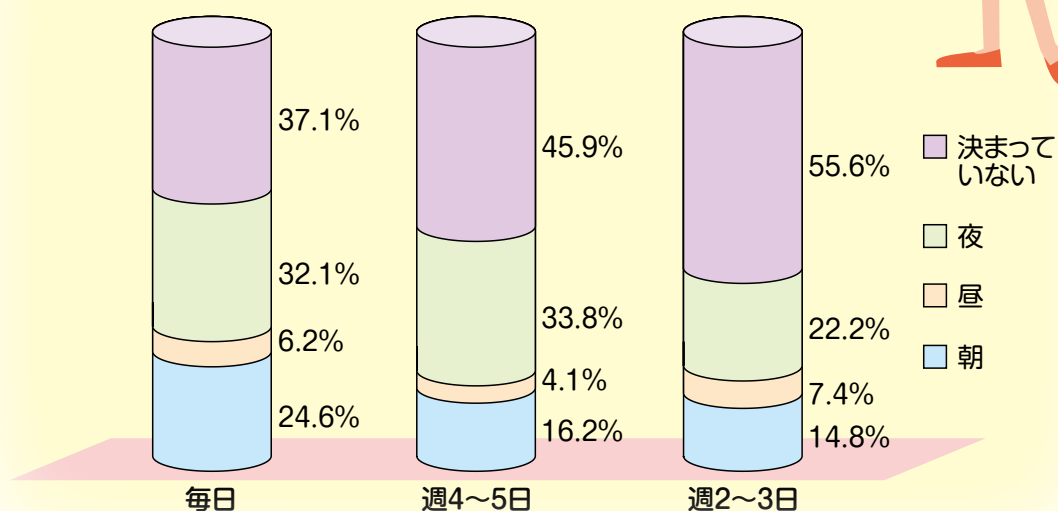


喫食回数と就寝時間 (%)



欠食することがある子どもの方が、10時以降に就寝する割合が高くなっていました。

喫食回数と排便時間 (%)



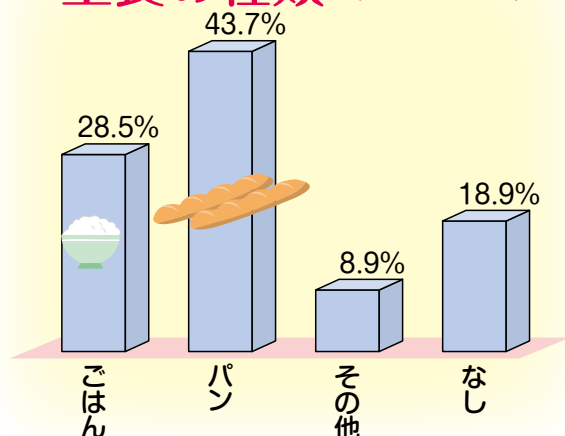
朝食を欠食することがある子どもでは、排便時間が決まっていないことが多くなっていました。一方、朝食を毎日食べる子どもの方が、朝に排便する割合が高くなっていました。



④ 主食の種類



主食の種類（複数回答）



朝食にパンを食べている子どもが、ごはんを食べている子どもより多い結果となりました。主食を食べない子どもが、約2割いました。

朝食の主食についての自由筆記では、「和食にしたいが時間がないので出来ない」、「子どもが、ごはんより好むのでパンにする」等がありました。

「保育所の献立表を見て、給食がパンや麺の日は朝食をごはんにする」という工夫をされている保護者もありました。



講演会より

～ごはんを真ん中にした日本の食事～

講師 伏木 亨先生 【プロフィール】京都大学農学研究科食品生物科学専攻栄養化学分野教授。食品・栄養を中心としておいしさの脳科学、自律神経と食品・香辛料の生理機能など、幅広く研究。

日本は、基本的にはお米と野菜しか作れない国です。小麦は気候的に作ることが難しく、主食にお米を食べるのはごく自然と言えます。日本やタイ、韓国などお米を主食として食べるアジアの国々は、パンを主食とする欧米諸国に比べ、脂肪の摂取量が低くすんでいる現状があります。当然、パンに煮物や煮魚はあいません。お米をパンに代えるということは、副食（おかず）の内容もがらりと変わることを示しています。日本人が欧米人のような高脂肪・高たんぱく食を食べ続けると、どうなるのでしょうか？最初は順調に太りますが、そのうち太れなくなり、糖尿病になっていきます。つまり、欧米人には太る能力があり、アジア人には太る能力がなく、太る以前に糖尿病になってしまいます。

さて、日本人の体質に合った理想の食事はどのようなものなのでしょうか？1970年代にさかのぼると答えがあります。その当時の食卓の風景といえば、ご飯が真ん中にあり、そして副食の煮物や漬物があり、いろいろな種類の副食を食べるというものです。おいしい和食は食べる喜びであり、健康の基といえます。



⑤ 保護者の朝ごはんに関する悩み

「朝食づくりで困っていること」について自由筆記をしてもらった結果から、多く寄せられた悩みを抜粋すると…



- ◎起きてすぐ食べるので食欲がない。
- ◎好きなものしか食べてくれない。
- ◎日によってムラがある。
- ◎飽きて食べなくなることがある。
- ◎1人で食べない。…

朝ごはんに関する保護者の悩みは、保育所の中での悩みと共通したものがあります。



研修会より

～保育の中の「食」の問題を考える～

講師 鯨岡 峻先生 【プロフィール】京都大学名誉教授。中京大学心理学部教授。発達心理学、保育心理学専門。

- たくさん食べたか、残さず食べたか、ではなく、調理師が一生懸命作った給食を子どもたちが美味しいと思って食べているかどうかを、調理師の立場でできるだけ見てほしい。
- 「好き嫌いのない、なんでも食べられる子ども」を願う前に、「好きな味や好きなおかずが分かる子ども」になることを願ってほしい。苦手を減らすことが第1と考える前に、美味しいと思う味のレパートリーが増えることを願ってほしい。
- 調理の先生たちが一生懸命作った給食だよという、調理師の思いを子どもに伝えてほしい（保育士さんがその仲立ちをしてほしい）。子どもは目の前の給食をただ食べればよいのではなく、給食を作る人の「真心」も給食と一緒に食べる人になってほしいという願いを込めて。その意味では、給食は心を育てる営みでもある。ちょうど、子どもが「お母さんが一生懸命作ったご飯だから美味しい」と思うようになって、「母の味」が次第に子どもに伝わるようになるのと同じように。
- 子どもは、調理の先生は保育の場の中の大人の一人と見ている。調理師は給食を時間通りに作る人であるだけでなく、子どもの成長する姿を見守る保育の場の一人の大人という自覚をもってほしい。
- 献立を紹介するなかで、食事は空腹を癒すことではなく、家族みんなで食事を味わって食べることは、もっとも基本的な人間らしい営みなのだということを併せて伝えていってほしい。

