

子どもの食生活を考えよう

「食育に関するアンケート」の結果から

乳幼児期の食生活は、その後の人生の食生活を左右するとても大切なものです。しかし、何でも簡単に手に入る飽食の時代となり、幼児期から食生活が乱れやすく、生活習慣病の危険が子どもたちにも広がっています。子ども自らが、「食」をコントロールする力を身につけることが必要であり、大人が子どもに正しい生活習慣を持てるように接していくことが望まれます。

現在の幼児の食生活の実態を把握するために、平成18年5月に町内幼稚園の全園児と保護者を対象に『食育に関するアンケート調査』を実施しました。その結果をお知らせします。(回収率93.9%)



★朝ごはんの早起きの話★

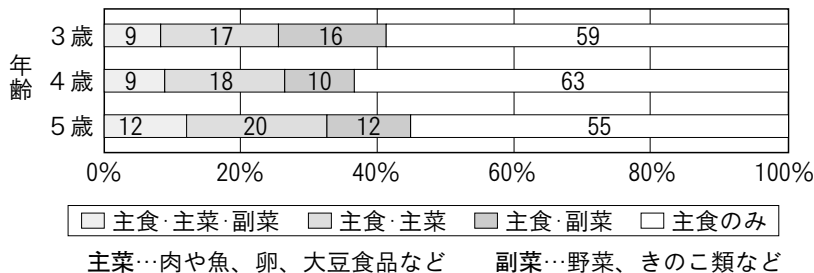
生活リズムを整えるには、「早寝、早起き、朝ごはん」が大切です。日野町の現状を見ると、毎日朝食を食べている子が96%で、非常に高い割合でした。

しかし、朝食が主食（ご飯やパンなど）のみという子がどの年齢でも半数以上でした。このような子の生活習慣を見ると、家族そろって朝食をとることが少なく、朝食の時間が遅いということが分かります。

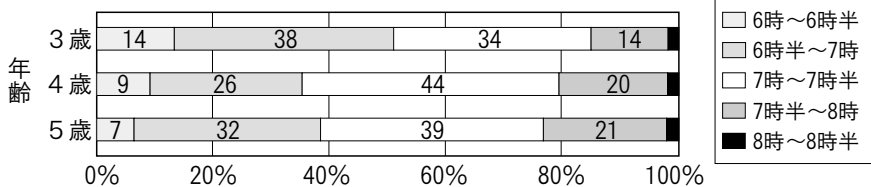
また、起床時間は、年齢とともに遅くなる傾向があります。



朝食に何を食べるか



起床時間



★おやつの話★

子どもに与えるおやつについて、チョコレートは、子どもの年齢が低いほど、保護者は与えないように気をつけています。しかし、実際はどの年齢においても約50%がチョコレートを食べています。同じ傾向がアメにも見られます。一方で、スナック菓子やクッキーは、どの年齢においても「気をつけている」割合が0～10%程度と大変低く、「食べている子」の割合は70%近くあります。

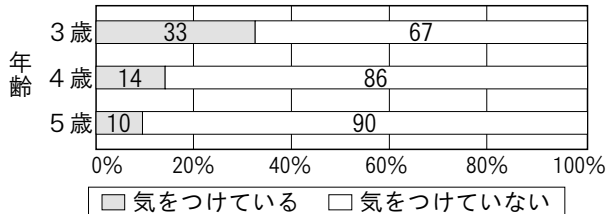
この結果から、保護者が気をつけることにより、子どもが食べるおやつを変えることができると言えます。幼児期のおやつは本来、食事では摂りきれない栄養を補う大切なものです。一度、我が家のおやつを振り返ってみませんか？

★全国統計との比較★

今回のアンケートでは、町内幼稚園児は、全国統計と比較すると朝食をしっかりと食べ、夜は早く寝るという子が多く、保護者のおやつに関する意識も高いことがうかがえました。しかし、大人の多様な生活や家庭環境の違いは、子どもの食生活に少なからず影響を与えていると思われます。

平成17年7月に施行された「食育基本法」では、家庭、学校（幼稚園）、保育所、地域など幅広い場所での食育の推進が示されています。幼児期においても、家庭、幼稚園、保育所、地域での子どもを対象とした活動が広がり、子どもが「食」に対して興味、関心を持てるような支援が必要なのではないでしょうか。

チョコレートを与えないように気をつけている



おやつにチョコレートを食べている

