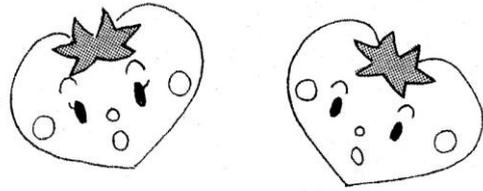


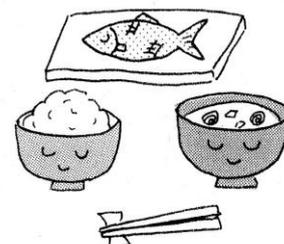
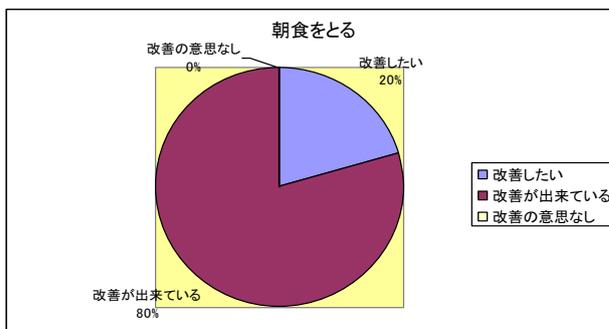
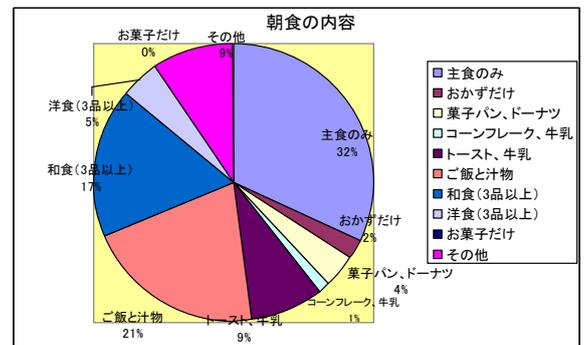
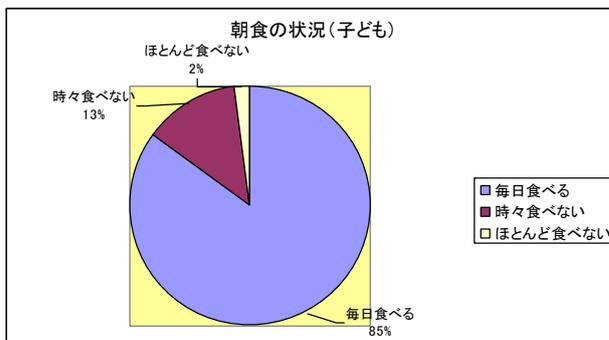
3、こどもの食の現状と課題



食生活実態調査（平成17年12月安足健康福祉センター実施）・保育所への食育アンケート（平成19年6月食育に関する検討会）の結果から以下のような現状がみえてきました。

（1）朝食の欠食傾向

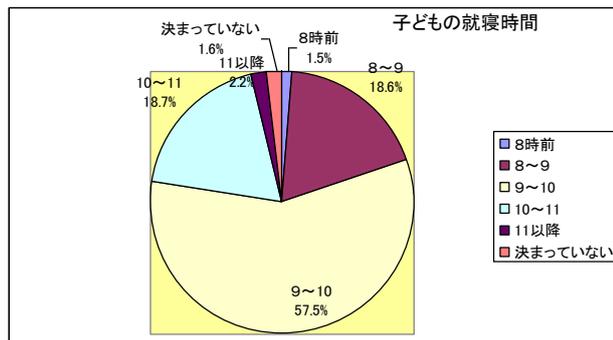
朝食については、ほとんどの家庭で「いつも食べる」と答えていますが、10%以上の家庭で「食べないことがある」と答えており、欠食傾向は、すでに保育所入所児童期から見られはじめています。また朝食の内容については、「主食のみ」と答えている家庭が32%あるのにも関わらず、「朝食を食べる」ことには「改善が出来ている」と答えた家庭が80%、「改善したい」が20%という結果がでました。食習慣が形成される幼児期から、乳幼児に正しい食事観（食べることと生きること）を育てることや、家庭へ向けた指導のあり方が今後の課題と考えます。



(2) 生活リズムの確立

就寝時間については、午後 10 時までには就寝する幼児が 77.6%、10 時以降が 20.9% と遅い傾向が見られます。また幼稚園の児童と比べても遅い傾向にあります。

就寝時間が遅いほど、朝食の欠食、規則的な排便が見られないなどの傾向があり、就寝時間・起床時間といった生活リズムの見直しが必要であると感じます。



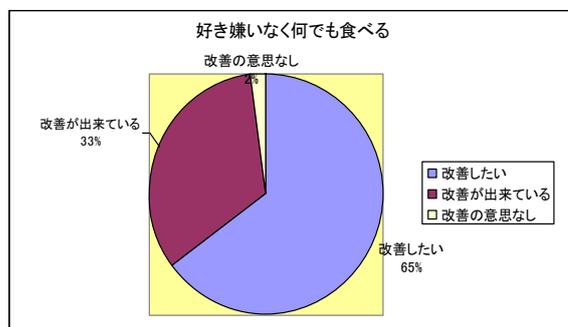
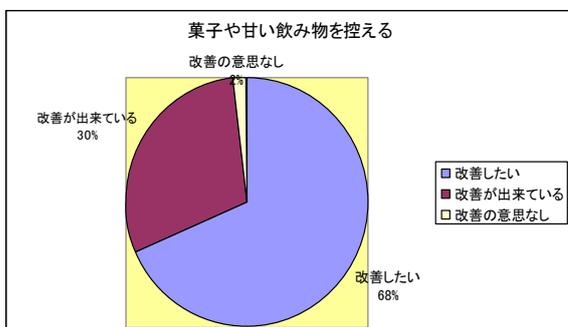
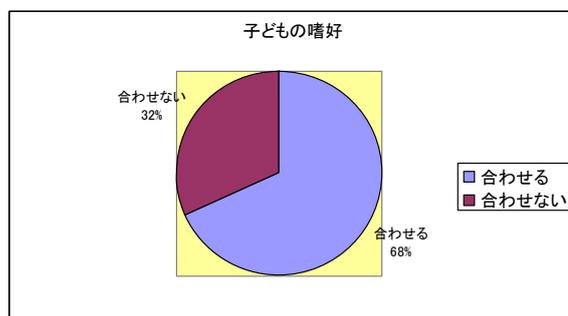
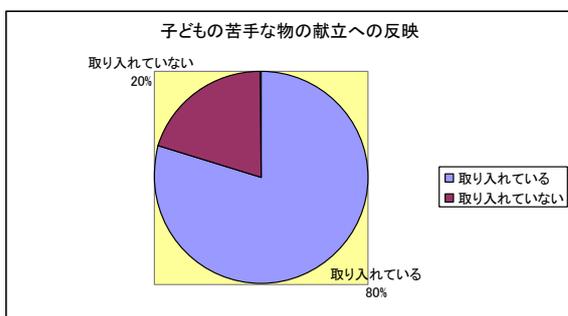
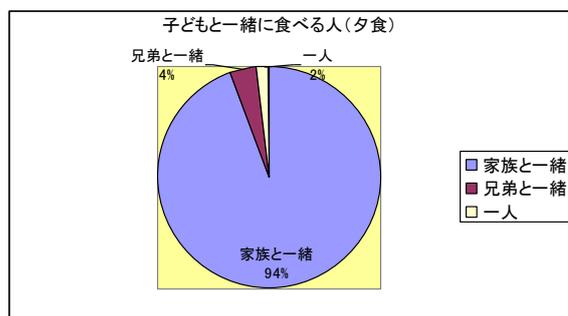
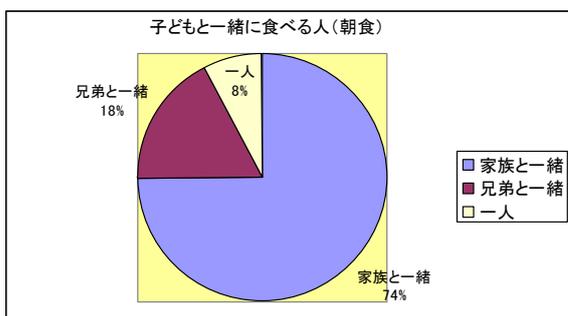
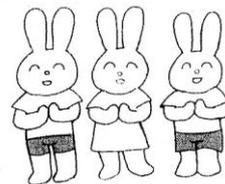
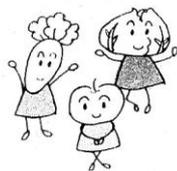
(3) 食生活について

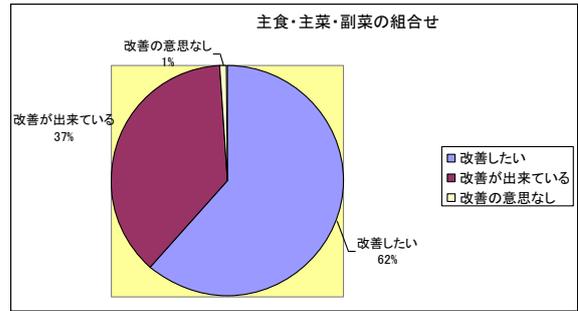
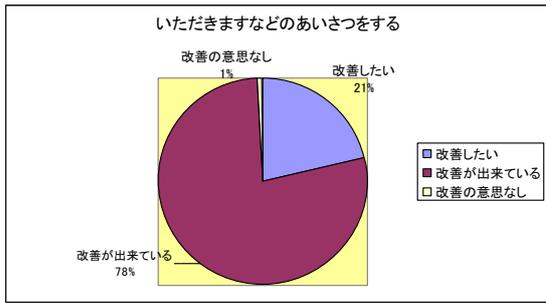
調査の結果でも、朝食で 92%・夕食では 98% が家族全員もしくは家族の一部と食事をしており、「楽しさ」については多くの家庭が大切にしていることが、うかがえます。しかし、食事内容（朝食）については、主食のみの家庭が 32% と改善していく必要があると考えます。

また野菜に関しては「嫌いな野菜がある」と答えている子どもがほとんどですが、味覚の形成及び栄養摂取の面から、この時期にいろいろな種類の食べ物を味わうことが必要と考えられます。嫌いな物を献立に取り入れている家庭が 80% と工夫している家庭がほとんどで、「栄養」を考えて食事を提供していることがうかがえます。反面、子どもの嗜好に合わせている家庭も 68% と多いと感じ、改善の必要があると考えます。

改善したい生活習慣として、「菓子や甘い飲み物を控える」・「好き嫌いをなく何でも食べる」・「主食・主菜・副菜を組み合わせる」が上位でした。そこから見ても、バランスよく食べる知識を身につける必要性を感じます。

基本的な食事のマナーが出来ていない子どもが増えています。テレビを見ながらの食事の増加に伴い、「食べる時に席を離れる」「口にもものを入れて話す」「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつができない、箸を正しくもつことができない子どもが増えています。基本的なマナーの習得については幼児期からの積み重ねが大切であると感じます。





また核家族の増加に伴い、食事づくりや食文化の継承が希薄になってきています。これからの足利を担う世代に、地域の産業を伝え、食文化を継承し、食事づくりの大切さを伝えていくことの必要性を感じます。