

子育て支援を目的としたレシピ集配布による 保護者の食意識・食行動の変化

山 川 由 莉 森 脇 千 夏 坂 本 尚 磨
長 光 博 史 阿 部 志 磨 子

Changes in Food Consciousness and Eating Behavior of Parents by Distributing a Collection of Recipes for Childcare Support

Yuri Yamakawa Chinatsu Moriwaki Naoma Sakamoto
Hiroshi Nagamitsu Shimako Abe
(2019年11月27日受理)

I. はじめに

乳幼児期は、ライフステージの中で生涯にわたる生活習慣・食習慣を養う非常に大切な時期である。しかし、近年、子どもを取り巻く食環境は、家族や周囲の大人の影響を大きく受け、母親の社会進出などによる子育て時間の減少や、保護者自身の食生活の乱れ、生活習慣病の若年化など、多くの問題が指摘されている¹⁾。さらに、子育て家庭は、育児全般について、身近に相談相手がおらず、ますます孤立しがちとなっている状況にあり、子どもの健康や成長を支援するために、早急な対策が求められている²⁾。

平成30年に改訂された保育所保育指針³⁾の第4章子育て支援では、乳幼児一人一人の健康状態や発育状態に応じて、子どもの健康支援や食育の推進に取り組み、保育においては、家庭との連携を密にし、子どもの育ちを支えるとともに、保護者の養育する姿勢や、力が発揮されるよう保育所の機能や、専門性を活かした支援をすることが示された。しかし、これらについて具体的な支援の方向性は示されておらず、各々の保育園の特性に応じるとされている。

我々は、平成27年度よりN大学付属O保育園（以下、O保育園）において、「野菜100g以上、食塩相当量2g未満」の給食を図1に示す給食目標に従って提供してきた。

O保育園の給食提供にあたっては、平成28年度に平成27年度の残食要因の検討を行い、その後の給食内容に反映させることで、年間残食率が平成27年1.46%に対し、平成28年0.88%、平成29年0.41%と次第に減少

O 保育園の給食計画

【給食目標】

※将来の子どもたちの健康に配慮した食の提供
腸内細菌を育てる
食習慣（食の嗜好性）を育てる
食品の機能性を積極的に利用する

【献立計画】

- ① 1汁2菜の献立
- ② 主食は「7分つき米」（平成28年からは金芽米を使用）
- ③ 食塩相当量2g未満/日
- ④ 野菜摂取量100g以上/日
- ⑤ よく噛むことを習慣づけ、歯の発育、脳の発達をサポート
- ⑥ 給食食材は原則国産とし、安心安全な食を提供
- ⑦ 食品の機能性を利用する

O 保育園の目標

「ていねいな生活づくり」をします
「生きる力」を育みます
豊かな心を育みます
健やかな心と体を育みます
付属園として充実した保育に努めます
保護者とともに、子どもを育みます

図1 O保育園の給食計画・目標について

させることができた。毎日の給食は、給食室前に展示するとともに、毎月、給食だよりを発行し献立内容や食育内容等についても保護者に報告した。これらの研究成果に基づいて、我々は平成30年3月に「食べ残しゼロ野菜たっぷり保育園給食」（以下、レシピ集）、平成31年3月に「食べ残しゼロ野菜たっぷり保育園給食2」（以下、レシピ集2）を作成し、保護者へ配布した。以上のO保育園の取り組みについては、図2に示した。

本研究は、このような保育園の特性を活かしたレシピ集配布による食支援が、保護者の食意識・食行動変化に対し、どのように影響するか検討することを目的とする。

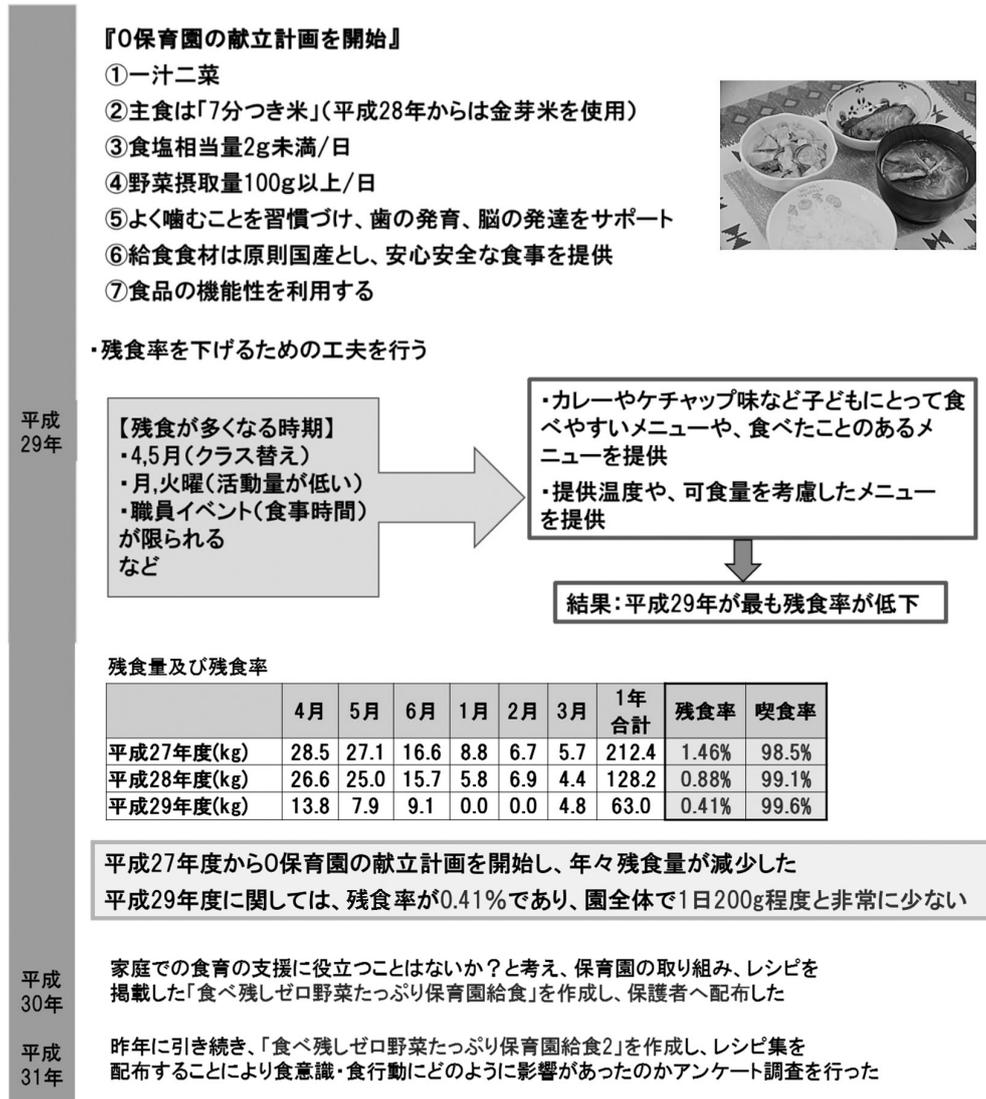


図2 0保育園の取り組み

II. 研究方法

1. 対象者の選定およびアンケート調査の流れ

対象者は、0保育園の在園児数130名中、兄弟児世帯及び、離乳期の世帯を除く1～6歳までの延べ105世帯の保護者とした。

調査の流れとアンケート内容は、図3に示した。平成30年3月にレシピ集を配布し、平成31年3月にレシピ集2を配布した。また、平成31年3月にアンケート用紙を保護者に配布し、4月に回収作業を行った。「レシピ集活用度と1年間を通しての食行動の変化」及び、「レシピ集2を読んでからの食意識の変化」についてのアンケート調査を行った。

2. 対象者への倫理的配慮

調査は、自記式・無記名式で行い、クラス担任の保育士が調査の主旨等について説明し、研究協力を求めた。

また、調査依頼の文章に調査は強制ではなく、対象者の自由意思によるものであること、回答をもって調査への同意を得るものであることなどを明記した。なお、本研究は、中村学園大学・中村学園大学短期大学部倫理委員会の承認を得て行った。

3. アンケート調査表の内容

資料1にレシピ集に関する保護者アンケートの調査内容を示した。アンケート調査は、全対象者に対して、保護者の属性と普段の食の考え方と、平成31年3月のレシピ集2配布による食意識の変化について質問を行った。平成30年3月にレシピ集を受けとった保護者に対しては、1年間のレシピ集の活用状況、それに伴う食行動の変化について合計25項目の質問を行った。

保護者の属性では、性別、年齢、お子様との関係を質問し、普段の食の考え方では、家庭や自身の食育への関心などについて調査した。食意識の変化については、子

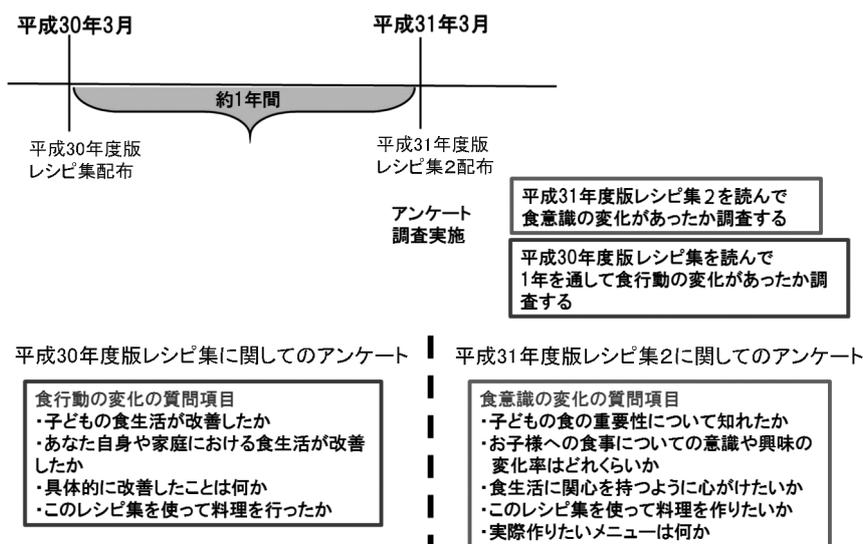


図3 調査の流れとアンケート内容

どもの食事・栄養に役立ちそうかについて、0～100%までの割合で回答してもらい、さらに、保育園の食育・給食の取り組み、子どもの食の重要性について知ることができたか、食生活に関心を持つように心がけたいか、このレシピ集を使って料理を作りたいか、などについて、非常にできた（もしくは、非常に思う）～全くできなかった（もしくは、全く思わない）の5段階尺度法による評価を行った。1年間のレシピ集の活用状況と食行動の変化については、1年間でどれくらい役立ったかについて0～100%までの割合で回答してもらい、食育や給食についての関心、食材の選択や栄養素について気にかけるようになったか、子どもの食生活が改善したか、あなた自身や家族の食生活が改善したか、について、非常に変わった（もしくは、非常に改善した）～全くならない（もしくは、全く改善していない）5段階尺度法による評価を行った。

4. 解析方法

「1年間でどれくらい役に立ったか（活用度）」、「子どもの食生活改善」および「家庭やあなた自身の食生活改善」についてのそれぞれの相関は、pearsonの相関分析を用いた。1年間の活用度については、「0%の活用」を得点1、「20%の活用」を得点2、「40%の活用」を得点3、「60%の活用」を得点4、「80%の活用」を得点5、「100%の活用」を得点6のように点数化した。子どもの食生活改善と家庭やあなた自身の食生活改善については、「全くならない」を得点1、「あまりならない」を得点2、「少しなった」を得点3、「なった」を得点4、「非常に変わった」を得点5のように点数化し、それぞれ分析を行った。

有意水準は5%とし、解析には統計解析パッケージ

SPSS Statistics Ver20.0 for Windows を用いた。

III. 結 果

1. 対象者の属性

対象者105世帯中、67世帯から回答を得ることができ、結果は表1に示した。（回収率：63.8%）。回答者の属性は、「女性」64人（95.5%）、「男性」3人

表1 対象者の属性

	人(%)
1) 男女比	
女性	64 (95.5)
男性	3 (4.5)
2) 年齢	
20代	11 (16.4)
30代	41 (61.2)
40代	14 (20.9)
50代	1 (1.5)
3) お子様との関係性	
母親	64 (95.5)
父親	3 (4.5)
4) 日頃から食育に興味がありますか	
全くない	0 (0.0)
あまりない	1 (1.5)
少しある	16 (24.2)
ある	38 (57.6)
非常にある	11 (16.7)
5) 家庭でもバランスのよい食事づくりを心がけていますか	
全く気にしない	1 (1.5)
あまり気にしない	4 (6.0)
少し心がけている	23 (34.6)
心がけている	38 (56.7)
非常に心がけている	1 (1.5)

(4.5%)であった。年齢は、「20代」11人(16.4%)、「30代」41人(61.2%)、「40代」14人(20.9%)、「50代」1人(1.5%)であった。子どもとの関係性は、「母親」64人(95.5%)、「父親」3人(4.5%)であった。日頃からの食育の興味については、「少しある」が16人(24.2%)、「ある」が38人(57.6%)、「非常にある」が11人(16.7%)であり、98.5%が食育への興味を示した。また、家庭でもバランスのよい食事づくりを心がけているかについては、「少し心がけている」が23人(34.6%)、「心がけている」が38人(56.7%)、「非常

に心がけている」が1人(1.5%)であり、58.2%がバランスの良い食事づくりを心がけており、「少し心がけている」も加えれば92.8%とほとんどの回答者が家庭でのバランスのよい食事づくりを心がけていた。

表2 レシピ集2を読んでからの食意識の変化について

	人(%)
1) 子どもの食事・栄養に役立ちそうか役立ち度を%でお答えください	
0%	0 (0.0)
20%	1 (1.5)
40%	5 (7.6)
60%	7 (10.6)
80%	26 (39.4)
100%	27 (40.9)
2) 【(1)で0%以外の回答された方】 どのページが役立ちそうか、3つまでお選びください	
保育園の献立について	13 (19.4)
子供に必要な栄養素	23 (34.3)
野菜が食べやすくなる工夫	42 (62.7)
肉料理の工夫	25 (37.3)
魚料理の工夫	33 (49.3)
卵・豆腐料理の工夫	10 (14.9)
保育園での子どもたちへの食事のすすめ	18 (26.9)
3) 保育園の食育・給食の取り組みについて知ることができましたか	
全くできなかった	0 (0.0)
あまりできなかった	0 (0.0)
少しできた	4 (6.0)
できた	30 (44.8)
非常にできた	33 (49.3)
4) 子どもの食の重要性について知ることができましたか	
全くできなかった	0 (0.0)
あまりできなかった	0 (0.0)
少しできた	0 (0.0)
できた	35 (52.2)
非常にできた	32 (47.8)
5) 食生活に関心を持つように心がけたいと思いましたか	
全く思わない	0 (0.0)
あまり思わない	0 (0.0)
少し思う	2 (3.0)
思う	33 (49.3)
非常に思う	32 (47.8)
6) このレシピ集を使って料理を作りたいと思いますか	
全く思わない	1 (1.5)
あまり思わない	1 (1.5)
少し思う	4 (6.0)
思う	26 (38.8)
非常に思う	35 (52.2)
7) お子様への食事の意識の変化はどれくらいでしたか	
0%	0 (0.0)
20%	5 (7.5)
40%	8 (11.9)
60%	13 (19.4)
80%	22 (32.8)
100%	10 (14.9)

2. レシピ集2を読んでからの食意識の変化

表2にレシピ集2配布による食意識の変化についてのアンケート結果を示した。子どもの食事への役立ち度(%)については「60%」が7人(10.6%)、「80%」が26人(39.4%)、「100%」が27人(40.9%)であり、役立ち度の平均値は82.1%であった。レシピ集2のどのページが役立ちそうか(3つまで回答可)では、「野菜が食べやすくなる工夫」と回答した者が最も多く42人(62.7%)、次いで「魚料理の工夫」33人(49.3%)、「肉料理の工夫」25人(37.3%)、「子どもに必要な栄養素」23人(34.3%)であった。(表3にて選択理由を記載)保育園の食育・給食の取り組みについて知ることができたかについては、「できた」が30人(44.8%)、「非常にできた」が33人(49.3%)であった。子どもの食の重要性について知ることができたかについては、「できた」が35人(52.2%)、「非常にできた」が32人(47.8%)であった。さらに食生活に関心を持つように心がけたいかについては、「思う」が33人(49.3%)、「非常に思う」が32人(47.8%)であった。9割以上の回答者が、子どもの食の重要性について知り、食生活に関心を持つように心がけたいと考えていることが分かる。またこのレシピ集2を使って料理を作りたいかでは、「思う」が26人(38.8%)、「非常に思う」が35人(52.2%)であった。お子様への食事の意識の変化(%)については、「20%」が5人(7.5%)、「40%」が8人(11.9%)、「60%」が13人(19.4%)、「80%」が22人(32.8%)、「100%」が10人(14.9%)であった。

また、レシピ集2のアンケート結果(自由記述)について表3に示した。レシピ集2の中から具体的に作りたい料理には、豆腐グラタンや鶏肉とかぼちゃのシチュー、おやつには、ツナカレーおにぎりなどの料理が挙がり、レシピ集2の感想も前向きな意見が多く挙げられた。

3. レシピ集2を読んでからの食行動の変化について

平成30年3月に配布したレシピ集の活用状況と食行動の変化についての結果は表4に示した。1年後の現在も所持しているか否かについては、「もらってどこかにある」が8人(12.3%)、「もらって保管している」が48人(73.8%)であった。どのくらい見たかについては「あまり見てない」が9人(14.8%)、「たま

表3 レシピ集2のアンケート結果 (自由記述) ※一部抜粋

どのページが役立ちそうか	選 択 理 由
魚料理の工夫	魚は料理しづらいイメージがあり、バリエーションが少なかったため
肉・魚料理の工夫	最近肉も魚も食べなくなってきていたので、どうしたらよいか悩んでいたため
野菜が食べやすくなる工夫	この食材は食べないと決めつけず、工夫できると分かったから
子どもに必要な栄養素	子どもの食事に活かすことができるため
2) レシピ集2を読んで実際に作りたいメニュー	
	<ul style="list-style-type: none"> ・麻婆豆腐 ・白身魚のトマトソース ・豆腐グラタン ・ツナカレーおにぎり ・ひじき入りじゃがいもお焼き ・鶏肉とかぼちゃのシチュー
3) レシピ集2の感想	
	<ul style="list-style-type: none"> ・ページにPOINTが書かれてあり、分かりやすい ・たくさん野菜を食べさせたいが、どのように料理を作ればいいのか分からなかったので参考になった ・行事食コーナーが好きだった ・昨年もらったレシピ集で料理に対する姿勢を変えることができたので、今年度も頑張ろうと感じた ・食べなかったものを食べるようになった

表4 レシピ集を読んでからの食行動の変化について

	人(%)
1) レシピ集を持っていますか	
もっていない	6 (9.2)
もらったが、紛失した	3 (4.6)
もらって、どこかにある	8 (12.3)
もらって、保管している	48 (73.8)
2) レシピ集をどのくらい見ましたか	
ほとんど見てない	2 (3.3)
あまり見てない	9 (14.8)
たまに見た	34 (55.7)
たびたび見た	16 (26.2)
ほぼ毎日見た	0 (0.0)
3) 実際に1年間でどれくらい役立ったか(活用度)を%でお答えください	
0%	6 (10.0)
20%	18 (30.0)
40%	18 (30.0)
60%	10 (16.7)
80%	5 (8.3)
100%	3 (5.0)
4) 保育園の食育や給食にさらに興味関心を持つようになりましたか	
全くならない	0 (0.0)
あまりならない	0 (0.0)
少しなった	12 (20.0)
なった	31 (51.7)
非常になった	16 (26.7)
5) 食材の選択や栄養素について気にかけるようになりましたか	
全くならない	4 (6.6)
あまりならない	4 (6.6)
少しなった	16 (26.2)
なった	28 (45.9)
非常になった	13 (21.3)
6) 子どもの食生活が改善しましたか	
全く改善していない	10 (16.7)
あまり改善していない	10 (16.7)
少し改善した	29 (48.3)
改善した	16 (26.7)
非常に改善した	5 (8.3)
7) あなた自身や家庭における食生活が改善しましたか	
全く改善していない	1 (1.7)
あまり改善していない	12 (20.0)
少し改善した	27 (45.0)
改善した	15 (25.0)
非常に改善した	5 (8.3)
8) このレシピ集を使って料理を作りましたか	
作っていない	21 (36.2)
1, 2回作った	16 (27.6)
5~10回作った	14 (24.1)
10回以上作った	7 (12.1)

に見た」が34人(55.7%)、「たびたび見た」が16人(26.2%)、「ほぼ毎日みた」が0人(0.0%)であった。実際に1年間でどれくらい役立ったか(活用度)については、「0%」が6人(10.0%)、「20%」が18人(30.0%)、「40%」が18人(30.0%)、「60%」が10人(16.7%)、「80%」が5人(8.3%)、「100%」が3人(5.0%)、平均活用度は39.7%であり活用状況には個人差が見られた。保育園の食育や、給食にさらに興味関心をもつようになったかについては、「少しなった」が12人(20.0%)、「なった」が31人(51.7%)、「非常になった」が16人(26.7%)であった。食材の選択や栄養素について気にかけるようになったかについては、「少しなった」が16人(26.2%)、「なった」が28人(45.9%)、「非常になった」が13人(21.3%)であった。子どもの食生活が改善したかについては、「全く改善していない」が10人(16.7%)、「あまり改善していない」が10人(16.7%)、「少し改善した」が29人(48.3%)、「改善した」が16人(26.7%)、「非常に改善した」が5人(8.3%)であり83.3%は改善したと回答した。あなた自身や家庭における食生活が改善したかについては、「あまり改善していない」が12人(20.0%)、「少し改善した」が27人(45.0%)、「改善した」が15人(25.0%)、「非常に改善した」が5人(8.3%)であった。このレシピ集を使って料理を作ったかについては、「作っていない」が21人(36.2%)、「1, 2回作った」が16人(27.6%)、「5~10回作った」が14人(24.1%)、「10回以上作った」が7人(12.1%)であった。

4. レシピ集の1年間の活用度と子どもならびに保護者や家庭の食生活改善状況との関連

1年間の役立ち度と、子どもの食生活改善/あなた自身や家庭の食生活改善の分析結果について表5に示した。1年間のレシピ集の活用度(%)と、子どもの食生活改善得点の相関について分析したところ、レシピ集の活用度が高いほど、有意に子どもの食生活改善得点が高いことがわかった($r=0.361$, $p<0.05$)。同様に、家庭やあなた自身の食生活改善についても、活用度が高くなるほど、有意に食生活が改善する結果が見られた($r=0.436$, $p<0.01$)。また、子どもの食生活改善と家庭やあなた自身の食生活改善との間にも有意な関連が見られた($r=0.759$, $p<0.001$)。以上のことから、レシピ集を活用している家庭ほど、子どもや家庭の食生活が改善することが示唆された。

表5 レシピ集を活用することによって、子どもやあなた自身・家庭での食生活は改善したのか

	子どもの食生活が改善	あなた自身や家庭における食生活が改善
1年間でどれくらい役立ったか(活用度)	0.361**	0.436**
子どもの食生活が改善		0.759**

**：相関係数5%水準で有意(両側)

5. 子どもの食事の様子、具体的変化(自由記述)

レシピ集のアンケート結果(自由記述)を表6に示した。保育園給食のメニューを家庭でも提供することで、子どもが苦手としている食材でも食べてくれたとの感想が寄せられた。

表6 レシピ集のアンケート結果(自由記述) ※一部抜粋

1)子どもの食生活・自身や家庭での食生活で具体的に改善したこと
・保育園のメニューにしたら、食べなかった食材も食べるようになった
・家で魚を食べるきっかけになった
・以前は使用しなかった食材などレパートリーが増えたため使うようになった
・1.2歳のころ子どもの分を別で作っていたため、給食参観やレシピ集を参考にし、親も一緒に食べることで食生活が良くなったと感じる
2)このレシピ集を使って作った料理名、その際の子どもの感想
・チャプチェ⇒春雨が大好きでパクパク食べる
・ポークチャップ⇒肉をあまり食べずに困っていた時食べてくれた
・和風パスタ、すき焼きなど⇒保育園と一緒に子どもが言っている
・餃子の皮のピザ⇒卒園しても未だに大好きでよく食べてくれる
・切干し大根の中華和え⇒ほかのサラダの時にも同じ味付けをしている
・鶏のマーナーレード焼き⇒「お母さんの料理とっても美味しい」と言ってくれた

IV. 考 察

1. 食意識と食行動の変化について

本研究は、レシピ集配布による保護者の食意識・食行動の変化について検討した。レシピ集の配布により個人差はあるものの100%の保護者が食事への重要性が理解できたと回答しており、園児の食事について興味や意識が平均82.1%変化したと回答した。しかし、平成30年3月のレシピ集配布時から1年後の活用度では、実際にレシピ集に掲載していた料理を作る、食材選びに気をつけるなどの食行動(活用度)は、平均39.2%と食意識と比較してその割合は低かった。

森脇らの給食の提供・資料の配布および管理栄養士の介入による大学生の食意識と行動変容についての研究⁴⁾において、食意識は向上したが、期待していた食行動の変容はみられず、大人になるにつれ食習慣が定着し行動が変化することは、難しいと報告した。さらに、加藤らは、中学生の食意識や行動変容の意欲に関する研究⁵⁾においてバランスのよい食事の有益性の認識などは向上したが、バランスのよい食事をするなどの具体的な行動変容に関しては、あまり大きな変化はなかったと報告している。本研究も同様にレシピ集配布による食意識の変化は8割にも上ったが、レシピ集の活用等の食行動の変化については約4割に留まったことから、食行動の変容を伴うには、さらなる検討が必要であると思われる。

石見らは、保育所での食教育が保護者に及ぼす影響について検討した結果⁶⁾、食教育を体験した保護者は、子どもの食に関する意識が高まり、子どもが座って食べるなどの食事マナーが変容したと述べた。食教育回数を増やし、幼児と保護者が楽しく関わることができる機会を設けるなど、保護者に興味を持ってもらえる食教育を、強化する必要があることを報告した。また、酒井らは、

園児の家庭における食育推進をはかるために、保護者の意識が園児の食育の実践に及ぼす影響について検討⁷⁾した結果、食意識が高い保護者では食事の挨拶や食器の片付けなどをするといった望ましい食習慣が認められることを報告した。家庭における食育の継続的な推進には、保護者の知識を深めることよりも、意識を高めることに焦点化した教育が重要であるとした。

保護者の1年間のレシピ集の活用度(%)と「子どもの食生活改善」状況、「家庭やあなた自身の食生活改善」状況について検討した結果、有意な関連がみられた。レシピ集を活用している家庭ほど、子どもや家庭の食生活が改善することが示唆された。そのため、レシピ集の活用度(%)を高めるように支援することで、家庭や保護者の食生活も改善され、子どもの食生活に波及すると推測される。以上のことから保育園の取り組みを紹介したレシピ集の配布等の取り組みを継続的にを行い、食意識を高めるような教育を組み合わせることで保護者の家庭における食行動が変化する可能性が示唆された。

厚生労働省による保育所給食提供ガイドライン⁸⁾においては、「保育所保育指針 第6章 保護者に対する支援」³⁾も踏まえて、「保育所における保護者への支援は、保育士等の業務であり、その専門性を生かした子育て支援の役割は、特に重要なものである。」と位置づけられている。保護者支援は、子どもの食事のみならず、母親も含めた家族全体の食事の支援が必要とされており、保育所における食事、情報の提供及び相談等、各保育所において、様々な支援に取り組むよう期待されている。子どもにとって食事とは、家庭と保育所が一体となり1日の食事となることから、一人一人の家庭での食事を把握して栄養管理を行う必要があり、保育所における食事の考え方については事前に保護者に説明し理解を得ることが大切であるとされている。O保育園のレシピ集は、保育園における給食内容を具体的に示す役割を持つことから、子どもの栄養管理ならびに健康管理においても、重要な役割を担っていると思われる。

2. 今後のレシピ集作成にあたって

今後のレシピ集作成にあたって保護者の要望および意見をまとめた。アンケートの自由記述では、保育園給食メニューを家庭でも提供することで、子どもが苦手としている食材でも食べてくれたとの感想が寄せられた。真部らは「食経験が嗜好に及ぼす影響—味噌の嗜好調査から」⁹⁾において、豆味噌が苦手な被験者に対し、豆味噌の味噌汁を飲む「食経験」を与えると、嗜好が好転しうると報告した。したがって、「食経験」があることが、好き嫌いをなく食べるために重要であることが推測される。レシピ集作成にあたっては、家庭での食の困りご

と(肉料理を食べない、魚料理を食べないなど)に対して、保育園での食の取り組みを紹介することで、家庭と保育園との連携を密にし、具体的な子どもの特性(知識や技術)を広く情報共有していくことが重要であると思われる。

今後は、レシピ集の活用度が低い保護者ならびにアンケート調査に未回答であった保護者に目を向け、さらに使いやすいレシピ集作成や個別相談等の支援、O保育園の特性を活かしたその他支援を行い、食意識から、食行動につながるためのアプローチや、食経験の重要性について伝えていく必要があると思われる。

最後に本研究は、対象105世帯中、67世帯からのアンケート返却があり、回収率は、63.8%であった。約4割の保護者の食意識と食行動については検討できていない。また、食行動の変化については、レシピ集配布時の食意識ならびに食行動を把握しておらず、2019年時点での食意識と1年間の食行動の変化について振り返ったものであるため、実際の食行動の変化について把握できていない可能性がある。

V. 謝 辞

本研究にあたり、アンケートにご協力いただきましたO保育園の先生方及び保護者の皆様に、感謝申し上げます。

VI. 参考文献

- 1) 富岡文枝：幼児への食教育と両親の食意識および食行動との関わり，栄養学雑誌57巻，25-36,1999-02-01
- 2) 内閣府：子ども若者白書 第4章，平成25年度版
- 3) 厚生労働省：保育所保育指針 第4章子育て支援
- 4) 森脇弘子，吉田友，岡野理沙，宮岡香歩，北原千紘，菊谷遙香，戸松美紀子，辻文，杉山秀美：給食提供，資料の配布及び管理栄養士の介入が大学生の食意識，食行動に与える影響，県立広島大学人間文化学部紀要13,2018
- 5) 加藤千晶，戸部英之：中学生の食意識や行動変容への意欲に関する研究—養護教諭の行う食育指導を通して—埼玉大学教育学部教育実践総合センター紀要17-24,2019
- 6) 石見百江，吉澤和子：保育所での食教育実践が保護者の意識や家庭に及ぼす影響について，長崎県立大学看護栄養学部紀要15,67-72,2016
- 7) 酒井映子，森岡亜有，北川千加良，末田香里：園児の家庭における食育の実践に保護者の意識が及ぼす影響，愛知学院大学心身科学部紀要第11,67-77,2015
- 5) 加藤千晶，戸部英之：中学生の食意識や行動変容への意欲に関する研究—養護教諭の行う食育指導を通して—，埼玉大

学教育学部教育実践総合センター紀要17-24,2019

- 8) 厚労働省：保育所における食事の提供ガイドライン，第1章子どもの食をめぐる現状
- 9) 真部真理子：食経験が嗜好に及ぼす影響—味噌の嗜好調査から，日本家政学会誌 Vol.58, No.2, 81-89, 2007

資料1

レシピ集に関する保護者アンケート

この度は【食べ残しゼロお野菜たっぷり保育園給食2】をご覧いただきありがとうございます。大変恐縮ではございますが、下記アンケートにご協力ください。番号があるものには該当する箇所に○を、空白欄には自由にご意見をお書きください。

Q1	性別	1. 男性 ・ 2. 女性
Q2	年齢	1. 10代 ・ 2. 20代 ・ 3. 30代 ・ 4. 40代 ・ 5. 50代 ・ 6. 60歳以上
Q3	回答者（お子様との関係）	1. 母親 ・ 2. 父親 ・ 3. 祖母 ・ 4. 祖父 ・ 5. その他（ ）
Q4	日頃から食育に興味がありますか	1. 全くない ・ 2. あまりない ・ 3. 少しある ・ 4. ある ・ 5. 非常にある
Q5	家庭でもバランスのよい食事づくりを心がけていますか	1. 全く気にしない ・ 2. あまり気にしない ・ 3. 少し心がけている ・ 4. 心がけている ・ 5. 非常に心がけている

■今回、お配りしたレシピ集を読んで下記のアンケートにお答えください。

Q1	子どもの食事・栄養に役立ちそうか役立ち度を%でお答えください	1. 0% ・ 2. 20% ・ 3. 40% ・ 4. 60% ・ 5. 80% ・ 6. 100%
Q2	【Q1で0%以外の回答された方】どのページが役立ちそうか、3つまでお選びください	1. はじめに・おひさま保育園の献立 (1,2p) 2. 子どもに必要な栄養素など (3~6p) 3. 野菜が食べやすくなる工夫 (7,8p) 4. 肉料理の工夫 5. 魚料理の工夫 6. 卵・豆腐料理の工夫 7. 保育園でのこどもたちへの食事のすすめ方 (71,72p)
Q3	Q2で選んだ項目について、なぜ役立ちそうと思うかご自由にお書きください	
Q4	保育園の食育・給食の取り組みについて知ることができましたか	1. 全くできなかった ・ 2. あまりできなかった ・ 3. 少しできた ・ 4. できた ・ 5. 非常にできた
Q5	子どもの食の重要性について知ることができましたか	1. 全くできなかった ・ 2. あまりできなかった ・ 3. 少しできた ・ 4. できた ・ 5. 非常にできた
Q6	食生活に関心を持つように心がけたいと思いましたか	1. 全く思わない ・ 2. あまり思わない ・ 3. 少し思う ・ 4. 思う ・ 5. 非常に思う
Q7	このレシピ集を使って料理を作りたいと思いますか	1. 全く思わない ・ 2. あまり思わない ・ 3. 少し思う ・ 4. 思う ・ 5. 非常に思う
Q8	【Q7で3~5の回答をした方】作りたいレシピは何か教えてください	
Q9	お子様への食事についての意識や興味は何%変化しましたか	変化なし【 1. 0% ・ 2. 20% ・ 3. 40% ・ 4. 60% ・ 5. 80% ・ 6. 100% 】 変化あり
Q10	感想を自由にお書きください	

■昨年、お配りしたレシピ集の活用についてお伺いします。下記の内容にそってアンケートにお答えください。

Q11	【レシピ集：食べ残しゼロお野菜たっぷり保育園給食1】を持っていますか	1. もらっていない ・ 2. もらったが、紛失した ・ 3. もらって、どこかにある ・ 4. もらって、保管している ※昨年、おひさま保育園に在園した方に配布しています。
※Q11で【1. もらっていない】以外の回答をされた方にお伺いします（もらっていないと回答した方は1番下のその他ご意見をご記入ください）		
Q12	レシピ集をどのくらい見ましたか	1. ほとんど見てない ・ 2. あまり見てない ・ 3. たまに見た ・ 4. たびたび見た ・ 5. ほぼ毎日見た
Q13	実際に1年間でどれくらい役立ったか（活用度）を%でお答えください	1. 0% ・ 2. 20% ・ 3. 40% ・ 4. 60% ・ 5. 80% ・ 6. 100%
Q14	保育園の食育や給食にさらに興味関心を持つようになりましたか	1. 全くならない ・ 2. あまりならない ・ 3. 少しなった ・ 4. なった ・ 5. 非常になった
Q15	食材の選択や栄養素について気にかけるようになりましたか	1. 全くならない ・ 2. あまりならない ・ 3. 少しなった ・ 4. なった ・ 5. 非常になった
Q16	子どもの食生活が改善しましたか	1. 全く改善してない ・ 2. あまり改善してない ・ 3. 少し改善した ・ 4. 改善した ・ 5. 非常に改善した
Q17	あなた自身や家庭における食生活が改善しましたか	1. 全く改善してない ・ 2. あまり改善してない ・ 3. 少し改善した ・ 4. 改善した ・ 5. 非常に改善した
Q18	Q16・17で改善したことがあれば、具体例をお書きください	
Q19	このレシピ集を使って料理を作りましたか	1. 作ってない ・ 2. 1,2回作った ・ 3. 5回~10回作った ・ 4. 10回以上作った
Q20	【Q19で3~5の回答をした方】作った料理名を教えてくださいまたその際、子供の感想などがあればご記入をお願いします	

その他、ご意見・ご要望・ご感想などお聞かせください。（最近食育で悩んでいること、次回のレシピ集で取り上げてほしいことなどありましたら、ご記入ください。）