

## 未就園児の食生活状況調査と 教育媒体を使った食指導

風 間 悦 子

### 要 旨

本研究では、未就園児とその母親を対象とした食習慣調査・食物摂取調査を実施し、その結果に基づいて、食を通じて健康的な質の高い生活を営む能力を身に付けることをねらいとした栄養・食教育プログラムを作成した。また、この教育プログラムにしたがって、子どもの関心を引きやすい教育媒体を使って講習会を実施し、教育媒体の効果について検討した。

食習慣調査・食物摂取調査の結果は以下の通りである。

- 1) 遅寝・遅起きの夜型の生活………半分以上の子どもが夜10時以後の就寝時刻であり、起床時刻においても、8～9時の子どもが4割近く認められた。
- 2) 朝食欠食の現状………朝食を食べない日もある又は食べない子ども、母親はそれぞれ2割程度認められた。子どもの朝食欠食の理由は、大人の夜型生活に引きずられて就寝が遅くなること、子どもの朝食に合わせて母親が起床しない等であった。
- 3) 母親自身のやせ願望………BMI<18.5のやせ願望の母親は2割弱認められた。母親の理想とするBMIの平均は22より低いといえる ( $P<0.05$ )。
- 4) 栄養素等摂取量の充足率・4群分類による充足率………特に鉄、ビタミンC、カルシウム及び、1群(乳、卵)、3群(野菜、果物)の摂取不足が顕著であった。

また、カルシウム充足率と、牛乳を飲むこととの関係においては、牛乳を飲んでいる子どものカルシウムの平均充足率は、飲んでいない子どものそれより大といえる ( $P<0.01$ )。

- 5) その他………母親の嫌いな食品は食卓にのぼらない、子どもの食事についての悩みはあるが、それに対する配慮が不足している、等が認められた。

これらの調査結果に基づき、望ましい食事の在り方や食習慣を身に付けさせるための託児付(母親の調理実習時)講習会を行った。調理実習の試食を子どもと一緒にいった後、作製した教育媒体を使って食教育を行った結果、子どもの興味を教育媒体に集めることができ、大切な成長期の食事について、母親の意識を高めることができた。

キーワード：未就園児，食習慣調査，食物摂取調査，食教育，教育媒体

## 1. はじめに

現在、家庭における子どもの食生活が社会的な問題となっている。特にまだ保育園や幼稚園等で集団生活をせず、母親と家庭で過ごしている子どもにおいては、家庭の、食嗜好の偏り、栄養的な偏り、食習慣がそのままその子どもの食体験となり、一生の食事感、健康感につながっていくといわれている。しかし、核家族化に伴い、昼間母親と子どもで生活している集団は、育児不安をかかえながら、孤立しやすく、食生活に対する指導を受ける機会も少なくなりがちである。また、現状が把握しにくく、研究例も少ない（山本茂、2003）。

一方、日常の栄養指導のなかから浮かび上がってくる食生活の実態としては、離乳食講習会における母親との会話等の中から、親の朝食欠食、食卓に離乳食に取り分けるものが並ばない等、親の食行動の影響が、離乳食を食べている子どもに及んでいることがうかがわれる。

3歳児検診の栄養相談においても、野菜を食べなくなってきた、食事をせずにお菓子ばかり食べたがる、小食だと思うがどの程度食べさせれば良いかわからない、等の悩みをもつ母親が多く見られる。

また、実践的な食教育として行われている、小学生の料理教室については、食に関して一定の成果はみられるものの、偏食の矯正、家庭の食卓の変化という部分では、改善しにくいという結果も得られている。このような実態からみると、学童期にはある程度、食の好み、家庭の食卓のパターンができてしまっているので、もっと早い時期での対応が不可欠であると考えられる。

食物摂取行動は、家庭の生活様式、習慣、人間関係等が介在するため、本研究では、まず子どもの周辺にある要因を把握し、問題の背景を知ることが目的に、食習慣調査・食物摂取調査を実施し、この調査結果をもとに、栄養・食教育プログラムを作成した。

また、未就園児と母親の集団に対して、食教育の講話をした際に、子どもが騒がしく、期待した成果

は上がらなかった経験をふまえ、子どもの関心を引き、騒がしくならず、親が集中して講習を受けられるような、教育媒体を作製し、講習会において用いて、その効果を検討した。

## 2. 調査等の方法

### 2.1 調査対象

長野市在住の保育園や幼稚園に行っていない未就園の2～3歳児108人とその母親108人（20歳代～40歳代）で、アレルギー等で食事の制限をしていない集団。

### 2.2 調査項目及び方法

2～3歳の未就園児を育てている母親を対象に食習慣調査、食物摂取調査を実施した。それを基に食生活講習会を開催し、作製した教育媒体を使った食教育の実践とその効果判定を行った。

講習会のうち調理実習は託児付きで実施し、母親はバランスのとれた食生活をテーマに調理実習を行った。

### 2.3 調査時期

平成16年7月から同年11月

### 2.4 食習慣調査・食物摂取調査

#### (1) 食習慣調査

日本小児保健協会（2002）の調査項目を参考にして、生活リズム、朝食、好き嫌い、食事の悩み等、11項目についてアンケート調査を行った。

#### (2) 食物摂取調査

前日に自分と子どもが食べたものを、それぞれ母親に書き出してもらった。量はこちらで持参した皿や小鉢を参考にして記入してもらった。ごはんの量はその場で実際に計量した。

#### (3) 集計

エネルギー及び各栄養素の摂取量ならびに充足率、4群分類による充足率は、五訂日本食品標準成分表 新食品成分表を用いて算出した。

#### (4) 統計処理

母親の理想とするBMIの平均及び、カルシウム充足率と牛乳を飲むこととの関係については、Z検定を行った。

## 2.5 教育媒体を使った講習会の実施とその効果の評価

### (1) 講習会の概要

調理実習したものを子どもと一緒に試食した。試食後、作製した教育媒体「ケロ子ちゃん」を使って講習を行い、その後アンケート調査を実施し、講習の効果を検討した。

#### (2) 講習会及び教育媒体のねらい

##### ① 母親に対する教育のねらい

- 発達期の子どもに必要な食事の質と量を理解させる。
  - いっしょに食べる人が、バランスのとれた食事を楽しい雰囲気ですべて「おいしいおいしい」「何でも食べて元気に遊ぼうね」と話しかけながら食べることが大切であることを理解させる。
  - 媒体を使って講話することにより、説明にさらに理解が深まる。
- ##### ② 子どもに対する教育のねらい
- ケロ子ちゃんが苦手な野菜を食べてみようと思った時、参加した子どもが食べさせることにより、いっしょに苦手な食べ物を克服する経験をし、自分もやってみようと思う。
  - 子どもの興味が媒体にいき、会場が騒がしくならず講話ができ、理解も深まる。

#### (2) 教育媒体の作製

##### ① 教育媒体の選定

子どもの関心をひきやすい媒体として、かえるの人形「ケロ子ちゃん」(写真1、2)を選定した。具体的な選定理由は以下のとおりである。

- かえるが、口や手足を動かして、演じたり、説明することにより、大人が説明するより、身近に感じ、興味を持ち、集中して話を聞くことができる。
- 「こうしましょう」「こうしてはダメ」と教えるだけでなく、子どもの主体性を重視した、参加型のものである。



写真1

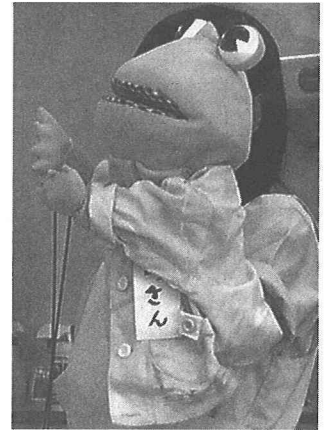


写真2

- エンターテインメント性を持たせることで、楽しく、おもしろい演出ができ、教育効果が上がる。

##### ② 機能

- 話に合わせて口が開く。
- 手足が動かせる。
- 口をあけて、食べ物を食べたり、参加した子どもが食べさせたりできる。

＝子ども参加の要素をもつ。

- うんちをすることができる。

##### ③ 材料

布、スポンジ、厚紙、ボンド、糸、ひも、棒、ハップースチロール(目玉)、かえるのサイズにあう子供服。

## 3. 結果および考察

### 3.1 食習慣調査

#### (1) 遅寝・遅起きの生活リズム

##### ① 就寝時刻

就寝時刻は、22:00が最も多く44%、21:00に寝る子どもは34%、20:00前に寝る子どもはわずか11%、23:00以降に寝る子どもは11%みられた。また、55%もの子どもが22:00以後の就寝時刻であった。

この20年間に夜遅くまで起きている人の割合が増加している(NHK放送文化研究所、2002)という調査結果とも一致して生活リズムの夜型化が裏付けられた。

##### ② 起床時刻

37%もの子どもが8:00又は9:00の起床時刻であり、

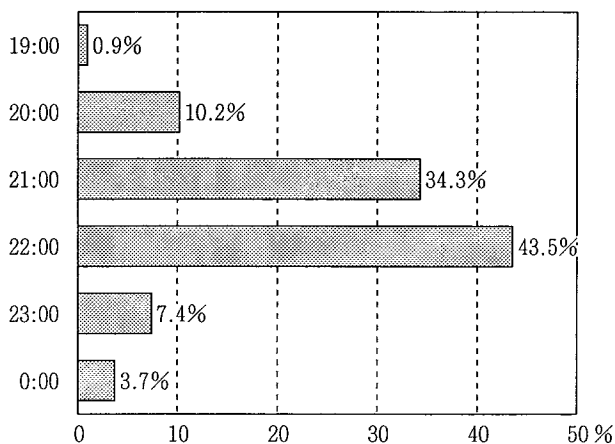


図1 子どもの寝る時刻

遅寝とともに遅起きの夜型の生活がみられた。起床時刻は7:00が最も多く44%、次いで8:00が30%、6:00が19%であり、9:00以降に起床する子どもは7%認められた。毎日の正しい生活習慣の積み重ねが、体温、免疫力など体内のリズムを正確に刻むことができるようになるために重要である。養育者に、早寝早起きの規則正しい生活を繰り返すことは、幼児にとって生理的発育、機能的発達および精神的発育を正常に促進させることを認識させたい。

しかし、夜型の背景には、家族構成（兄弟）、養育者の帰宅時間、等が考えられるので、画一的でな

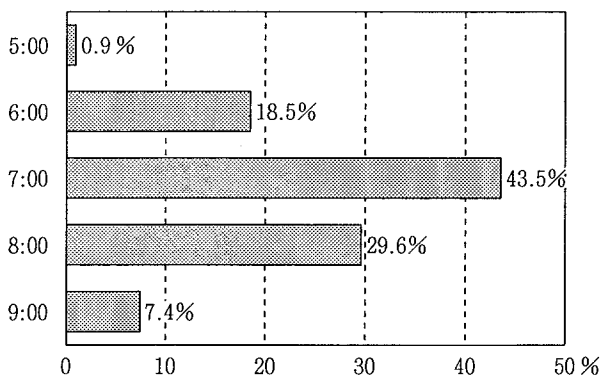


図2 子どもの起きる時刻

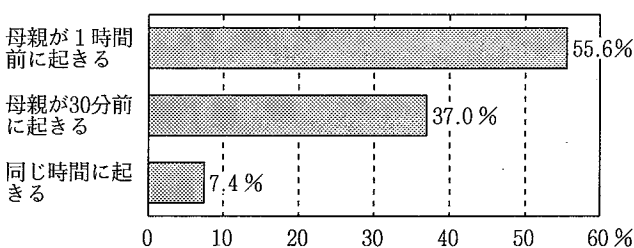


図3 母親と子どもの起床時刻の時間差

い指導が適切であろう。

### ③ 起床時刻における母親と子どもの時間差

母親と子どもの起きる時刻にどれ位の差があるかを調査した。子どもと同じ時間に起きる母親は7%、30分前に起きる母親は37%となっていた。全体では母親が1時間前に起きるが最も多く56%であった。

## (2) 朝食欠食率とその理由

### ① 朝食の摂取状況

朝食欠食率は、大人、高校生、中学生、小学生において年々高くなり、幼児においてもみられるようになってきている（平成14年国民栄養調査）。また、ドイツ、イギリス、韓国、アメリカ等諸外国の子どもにも同様な問題がみられている（子どもの体験活動等に関する国際比較調査、1999）。本調査の結果からは、食べない日もある、食べない、という子どもは24%、母親は17%認められた。毎日朝食を摂取しているのは、76%の子ども、83%の母親であった。

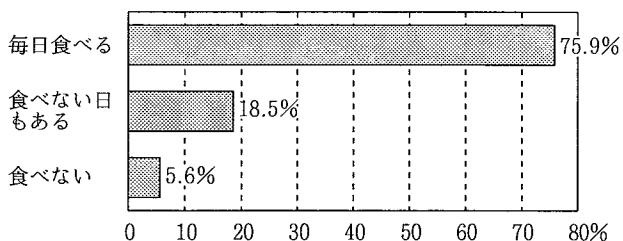


図4 子どもの朝食のとり方

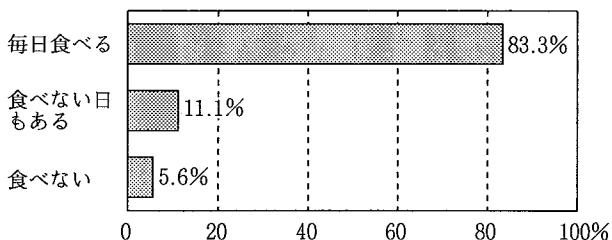


図5 母親の朝食のとり方

### ② 朝食を食べない子どもの理由

成長過程にある子どもにとって、朝食欠食は身体の健康的な発育、知的能力の発達等において問題がある。朝食を食べない子どもの理由の記入結果は、寝るのが遅い、子どもの起床に合わせて朝食の用意ができていない、夜食を食べる、起床が遅い等があげられた。

大人の時間に合わせた夜型の生活が、子どもの朝

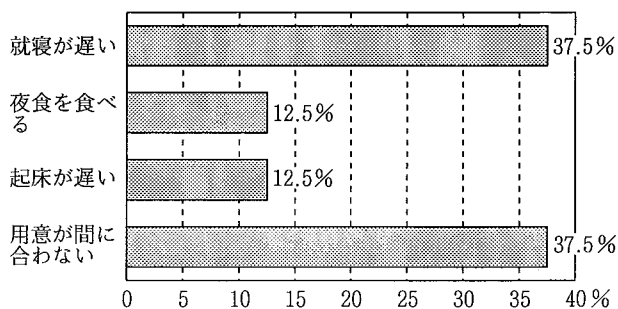


図6 子どもが朝食を欠食する理由

食欠食の背景にあると考えられる。子どもの就寝時刻が遅いため、起床時刻が遅くなり、朝食欠食の状態になることがうかがえた。また、子どもの朝食時間に合わせて準備ができない1つの理由として、子どもと同じ時間に起きて、子どもが朝食を食べる時間に、まだ準備ができていないという、朝食に対する意識の低い母親も見られた。(図3 母親と子どもの起床時刻の時間差 参照)

発育期にある子どもに対しては、これに見合うエネルギー、たんぱく質、カルシウムとリン、鉄、各種ビタミン等を不足しないようにする必要がある。子どもの消化器系の容量からしても、1回に吸収できる量は少量しかない。これらは、1日1回でも欠食がある状態では十分にとることは難しい。

これらのことから、今後、養育者に向けて、30分以内に作れる朝食献立を提案し、調理実習を行っていくことが必要と考えられる。そして養育者には、このような欠食が長い間続くと、将来の生活習慣病の引き金になることを、確認させたい。

### (3) 母親のやせ願望

#### ① 母親の年代

母親の年代においては30代が最も多く74%、次いで20代が22%であった。

国民栄養調査によると、朝食欠食については「ほとんど毎日欠食」又は「週2～5回欠食」の回答は男女とも20～29歳が最も多く、次に30～39歳となっている。その世代が母親、父親になった時、親の朝食欠食の習慣が子どもに影響を及ぼさないような指導をする必要があると考える。

またその世代の母親の中には、食生活や料理への関心がうすく、正しい栄養の知識、調理技術、調理

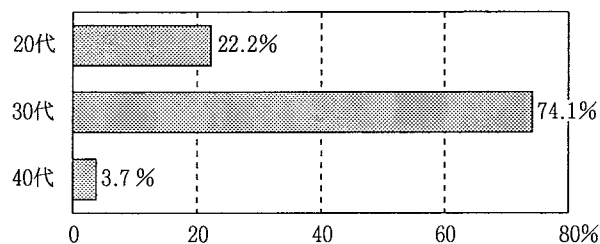


図7 母親の年代

経験の乏しい人が少なくない。

#### ② 母親が理想とするBMI

BMI 18.5未満の「やせ願望」は18%認められた。標準値は22であるが、21.5～22.5は28%であった。母平均の検定を、有意水準0.05でZ検定した結果、母親の理想とするBMIの平均は22より低いといえる ( $P < 0.05$ )。

近年若い女性を中心にダイエットによって、スリムな体型になって美しくなりたい、というやせ志向がみられている。ダイエットについての情報は、いろいろな方法がいろいろな形で伝えられている。正しい知識のないまま誤ったダイエットを続けることによる弊害もある。

また20～30歳代の女性における「やせ」(BMI < 18.5)の割合の増加、男女とも欠食率が最も高い、必要な栄養素を食事から「とれていない」と回答する者の率が最も高い、という実態もある(平成14年国民栄養調査)。

母親の偏ったダイエットによる食生活が、子どもの成長に悪影響をおよぼさないような指導が必要であろう。

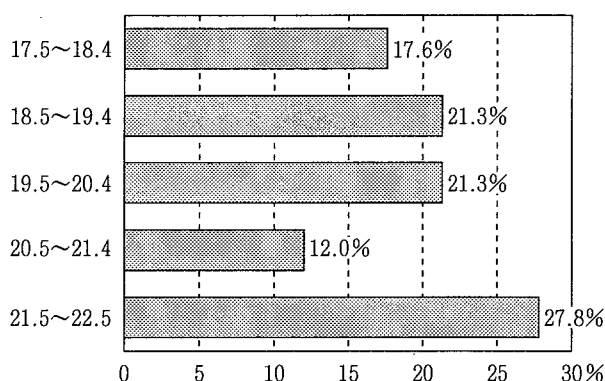


図8 母親の理想とするBMI

### 3.2 食物摂取調査

#### (1) 栄養素等摂取量の充足率

エネルギー充足率の平均は子ども92%、母親90%であり、栄養所要量の生活活動強度（適度）のエネルギー量に比べ若干低い摂取量である。たんぱく質充足率の平均は子ども116%、母親94%であり、子どもは多少充足率を超えており、母親はやや不足である。脂質充足率の平均は子ども128%、母親126%といずれも適正値を超えている。微量栄養素については特に鉄、ビタミンC、カルシウムの充足率の平均が所要量に達していない。

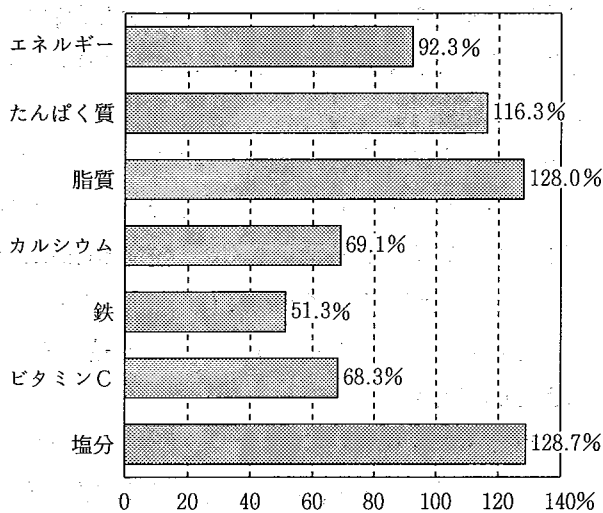


図9 子どもの栄養素等摂取量の充足率平均

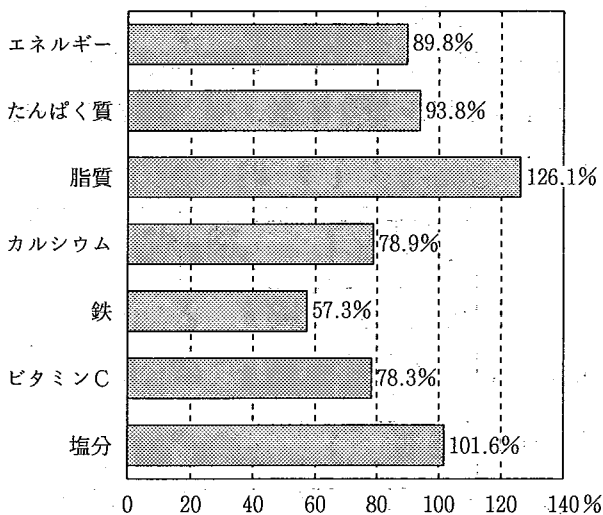


図10 母親の栄養素等摂取量の充足率平均

鉄、カルシウム等は子どもの成長に重要な栄養素である。鉄の吸収を高めるビタミンCを、利用吸収

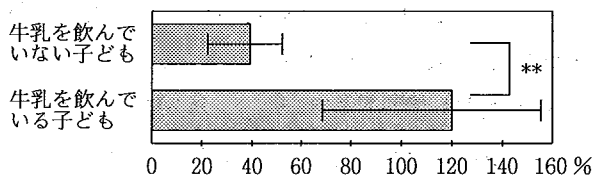
率の高いヘム鉄を含む動物性食品といっしょに摂る工夫を指導する必要がある。また、子どもの成長と、母親の骨粗しょう症予防のために、カルシウム摂取の指導が必要と思われる。

栄養素等摂取量のバランスをとるには、1日3回の食事と間食を摂ることが必要であることを理解させたい。

#### (2) 牛乳を飲むこととカルシウム充足率の関係

牛乳を飲んでいる子どもと飲んでいない子どもでは、その平均充足率は明白に差異が認められる。2集団（牛乳を飲んでいる子どもと飲んでいない子ども）の母平均の差の検定をZ検定により実施した結果、有意水準0.01で、牛乳を飲んでいる子どものカルシウムの平均充足率は、飲んでいない子どものそれより大といえる（ $P < 0.01$ ）。

保育園児が給食で出る牛乳を飲んでいるのに対し、家庭で過ごす子どもの場合、養育者に毎日の牛乳摂取の重要性を認識させ、適量飲むことを習慣づけてもらうことが必要であるといえる。



(n=108)

\*\*  $P < 0.01$

図11 カルシウム充足率の平均とばらつき

#### (3) 4群分類による充足率

- 1群……乳・卵（ヨーグルト、チーズ等）
- 2群……魚・肉・豆製品（貝・魚加工品・ハム・ベーコン等）
- 3群……野菜・くだもの（緑黄色野菜・淡色野菜・きのこ類・海藻類等）
- 4群……穀物・油・砂糖（米・麦、菓子、種子等）

4つの食品群別にみると子ども、母親いずれも1群の乳、卵と、3群の野菜、くだもの摂取不足が顕著である。それに対して4群の穀物、油、砂糖（菓子を含む）を過剰に摂取している。

1群については、良質のたんぱく質である卵と牛乳の摂り方について指導したい。3群については、

野菜の摂取が増えるような、発達段階にあわせたメニューの提案と、くだものに関しては、間食にお菓ばかりでなくくだものを摂るようにしたい。

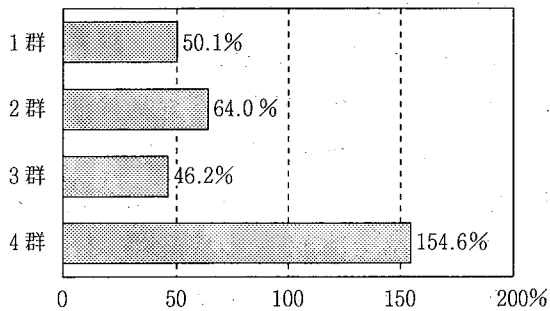


図12 子どもの食品群別摂取量の充足率

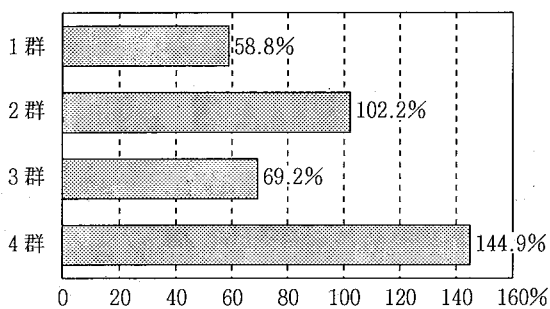


図13 母親の食品群別摂取量の充足率

あごの骨の発達、歯や口腔周囲筋の様子に合わせて、よくかんで食べる習慣を身に付けたい時期でもある。2～3歳頃には第2乳臼歯が生え揃うので、固いものをかむ訓練ができるように工夫する。それ以前はあまり無理をさせないようにする。子どもの食べている口の中を良く見て、肉や野菜の切り方、調理法に気をつけて進めたい。

子ども及び母親が1日にとりたい食事量を把握し、それを組み合わせて食べることができるような指導が必要である。1日3回の食事と、間食を摂ること、並びに主食・主菜・副菜を揃える食習慣を身に付けさせたい。

#### (4) 母親の嗜好と用いられる食材の関係

子どもの嫌いな食品と母親の嫌いな食品をそれぞれ書き出してもらった。

##### ・子どもの嫌いな食品

トマト、ピーマン、なす、じゃが芋、肉、卵、豆腐、牛乳等

##### ・母親の嫌いな食品

セロリ、ねぎ、しいたけ、うに、納豆、レバー等  
この結果から、子どもの嫌いな食品と母親の嫌いな食品が同じでないことがわかる。

この時期の子どもが好き嫌いを主張し始めるのは、自我が発達してきていることと関係している場合がある、といわれている。養育者は、むりじいすることなく、好き嫌いの改善をし、子どもの健康的な自立につなげていくことが必要である。子どものおかれている状況に応じた指導が大切であろう。

母親は自分の嫌いな食品を食卓にのせているかをみた(図14)。

100%の母親が自分の嫌いなものは食卓にのせないと回答した。

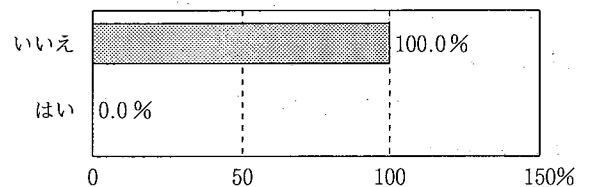


図14 母親の嫌いなものは食卓にのせるか

今回の対象である、昼間母親が養育している、まだ保育園にも幼稚園にも行っていない子どもにとって、母親の嫌いな食品を子どもが食べる機会は、極めて少ないと思われる。この時期にいろいろな食品を口にすることは、味覚を発達させ、新たな体験となり、栄養のバランスをよくするばかりでなく、子どもの情緒を安定・成長させる。養育者には子どもの摂食行動が持つ、味覚、食嗜好、心の発達を理解し、対応することが望まれる。

子どもの食事の悩みについて聞いた(図15、16)。

5%はとくに無いと回答したが、95%もの母親は子どもの食事について何らかの悩みを持っていた。主訴としては、落ち着いて食べない、小食、好き嫌が多い、むら食い、自分で食べない、食べるのが

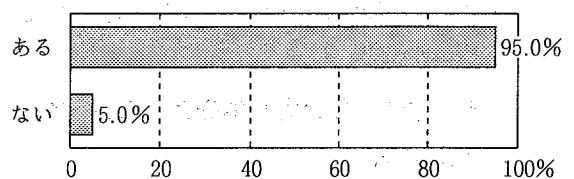


図15 子どもの食事で気になること

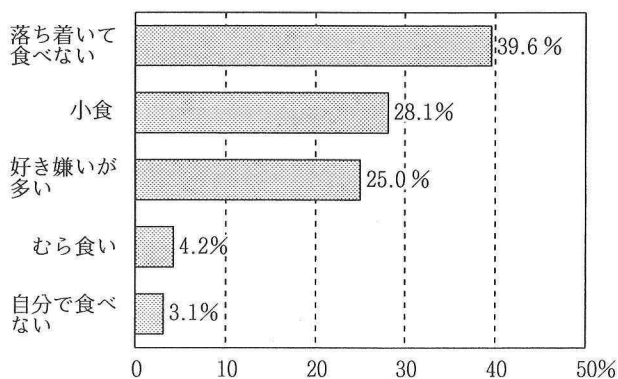


図16 子どもの食事についての悩み

遅い、等であった。こうした食事行動面の悩みの件数は、20年の間に徐々に増えてきている（日本小児保健協会、2002）。

このように悩んでいる母親に対しては、成長発達段階での幼児期の特性でもあるので、あまり神経質にならないようにし、楽しく食事ができるよう指導する必要がある。

お子さんの嫌いなものを食べられるようにするためにどんな工夫をしているか聞いた（図17）。

無回答、何もしないを合わせると77%になった。

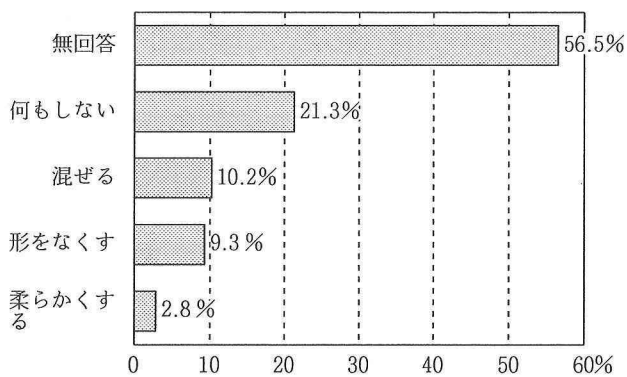


図17 子どもの好き嫌いをなくすための工夫

養育者は子どもの発達段階に注意を払い、それに応じた食事の与え方、食品の種類を選定、献立、調理方法等に配慮する必要がある。その具体的な方法についての指導が不可欠であると考えられる。

### 3.3 作製した教育媒体を使った講習会

#### (1) 話の内容

幼児における健康づくりのための食生活指針にそったもので行う（表1）。

表1 幼児期の食生活指針

—食習慣の基礎づくりとしての食事—

1. 食事リズム大切、規則的に
2. 何でも食べられる元気な子
3. うす味と和風料理に慣れさせよう
4. 与えよう、牛乳・乳製品を十分に
5. 一家そろって食べる食事の楽しさを
6. 心がけよう、手づくりおやつ素晴らしさを
7. 保育所や幼稚園での食事にも関心を
8. 外遊び、親子そろって習慣に

資料) 厚生省—現厚生労働省

#### ① テーマ

幼児期の食生活指針の「2. 何でも食べられる元気な子」とする。

成長期の子どもは著しい身体発育、機能的発達をするため、不適切な栄養摂取によるリスクの影響を受けやすい。そのため、どのような食生活をさせなければならないかを養育者によく認識させ、自分達の食生活の改善もしながら、実践にもっていく。

- ・子どもに食べ物への興味をもたせる。
- ・食べ物に興味をもった子どもを見て、母親が大人の食事の改善点を再確認した上で、子どもに働きかけようと思い、行動する。

#### ② 題

ケロ子ちゃんとママのお昼ごはん—夏ばてバージョン

#### ③ ストーリー

夏のある日、お昼ごはんの時間になり、素麺を食



写真3



べたいとケロ子ちゃんが言う。野菜や卵をのせて食べようと言うママに対して、野菜の嫌いなケロ子ちゃんは、素麺だけがいい、と言う。じゃあそうしましょう、とママが言う。

食べた後ママが、そういえば昨日からおかずらしいおかずを食べていないわ。ボーッとして元気が出ないけれど、夏ばてかしら、と言う。

管理栄養士が出て来ているいろいろな食品を食べて夏ばてしないようにしよう、という内容を指導する。

ママが用意し、おいしいおいしいと言って食べている野菜にケロ子ちゃんは興味をもち、口をあけて、参加した子どもに食べさせてもらう。(ままごとの野菜を使用) (写真4、5)

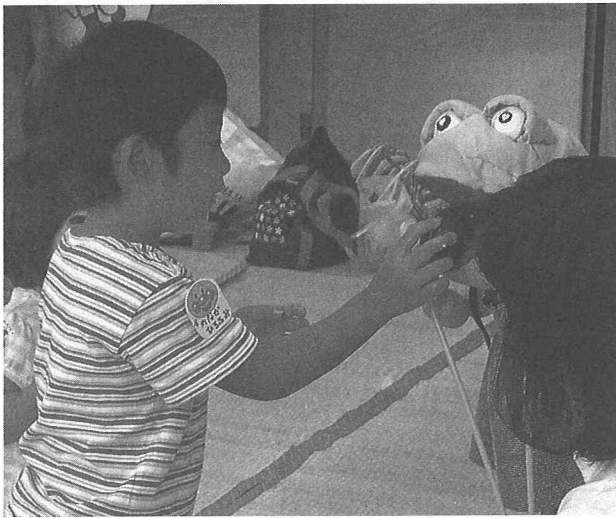


写真4

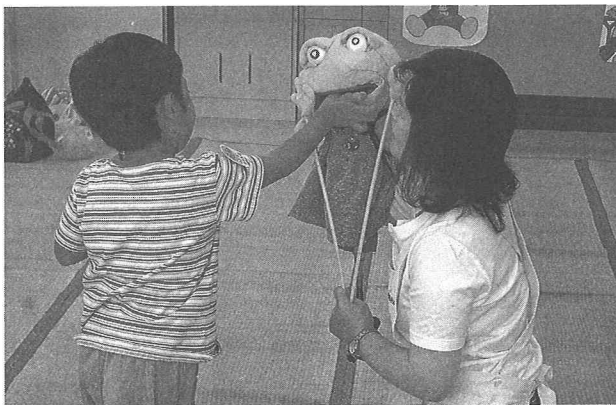


写真5

いつもは食べなかった野菜を思いきって食べたらおいしかったので、これからは、いろいろなものを食べてみることにするね、と言う。そして、みんなにも嫌いな食べ物にも挑戦してみることをすすめる。

ママもこれからはどんどん野菜、肉、魚、等を使った料理を作るわね、と言う。

## (2) 講習会における教育媒体の効果

### ① 参加者の受講中の様子

- かえるが「話す・食べる」ことによって、子ども達が興味を示し、集中して話を聞くことができた。
- 親子の表情がとても楽しそうで、話にも積極的に参加していた。

### ② 事後アンケート・感想(抜粋)

- 自分と子どもの会話を聞いているようで反省した。うちの風景だと思った。麺類の時は、うちもそれしか食べない。
- 自分自身も好き嫌なく食べようと思った。食事が大事なことがあらためてわかった。
- 子どもがケロ子ちゃんに夢中になっていたのも、話を聞いてよかった。楽しく話を聞いてよかった。親しみやすくよかった。わかりやすくよかった。
- ぐずっていた子どもも泣き止んだ。
- 今日の夜、野菜を食べると子どもが言っていた。ケロ子ちゃんの口に食べ物を入れたいと言って前に行った。子どもが大喜びでした。
- またこのような機会をつくってほしい。

## (3) 講習会参加者の感想及び今後の課題

### ① 事後アンケート・これからの生活に生かそうと思ったこと(抜粋)

- バランスのとれた食事を心がけようと思った。もっといろいろな食材を使って料理したい。体のことも考えながら、いろいろ作ってあげたいと思った。
- 毎日必ず野菜を食べようと思った。子どもにもっと野菜を食べさせる工夫をしようと思った。うちの子は野菜嫌いなので、よく野菜を見せたり、一緒に切ったりして、いろいろなものを食べさせていこうと思った。
- 料理が苦手な私でもできそうです。ひと手間、ひと工夫が下手な私でもできそうなので、がんばります。面倒がらずに、料理するところを見せる機会を増やそうと思った。

### ② 今後の教育媒体を使った講習会の課題

今回の、教育媒体を使った食育プログラムの指導結果から、次のような点が今後の課題として考えられる。

- ・対象者の発達段階（年齢、知識、健康状態）に応じた教育媒体の使用法の拡大。
- ・更なるツール、教育媒体の開発、要望に沿った食育プログラムの作成及び実践。

#### 4. おわりに

近年、知育、徳育、体育の3徳とともに食育の大切さが言われるようになってきている。また、がん、脳卒中、心疾患、糖尿病などの生活習慣病の経過は、幼児期のライフスタイルから始まっていると考えられている。幼児期に正しい食生活を含めた生活習慣を身に付けることが、将来の生活習慣病を予防するためにも大切なことである。その大切な時期を養育している者への食育は、これからの社会を担う子どもと、現在の社会的担い手である養育者世代の、両者における生涯にわたる健康と社会的生産性に効果がある。

とかく閉鎖的になりがちな未就園児と母親への支援を、国、県、市町村、保健所、NPO、子育て支援センター、子育てサークル等と連携し、価値観を共有しながら行っていきたい。また、不確実性の多い事柄（現実）の中でも、エビデンスに基づいた研究を進めていきたい。

終わりに、本研究においてご助言を賜った塩入公子先生、ご協力いただきました長野県栄養士会北信支部の山岸明子様、長野市保健所、若槻公民館、NPO法人ながのこどもの城いきいきプロジェクト、コープながの若槻店、コープながの稲里店、またアンケートに協力して下さいました皆様に、深く御礼申し上げます。

#### 文 献

- NHK放送文化研究所：国民生活時間調査報告書  
NHKサービスセンター 2002
- 厚生省：健康づくりのための食生活指針（対象特性別）1990
- 厚生労働省：平成14年国民栄養調査
- 五訂日本食品標準成分表準書 新食品成分表 一橋出版 2004
- 子ども体験活動研究会：子どもの体験活動等に関する国際比較 1999
- 日本小児保健協会：新版・乳幼児保健指導 2002
- 藤沢良知：子どもの心と体を育てる食事学 第1出版 2002
- 山本茂：子どもの発達段階に応じた効果的な栄養・食教育プログラムの開発・評価に関する総合的研究 厚生労働科学研究事業報告書（子ども家庭総合研究）2003