

幼児の食生活習慣と保護者の食育に対する関心との関連

長野女子短期大学

中野昌子

小林詩子

要旨

本研究は3歳から6歳の幼児とその保護者を対象に幼児の食生活習慣と保護者の食育に対する関心の有無との関連を調べ、今後の効果的な食育を行うことの基礎資料を得るために実施した。その結果、保護者の食育に対する関心の有無は、幼児の食生活や保護者の食生活と関連があり、その要因として、食事を賄う保護者の食知識や調理技術、調理への自信が関与し、食意識にも影響を及ぼしていることが明らかとなった。保護者の食育の関心を高め、幼児の食生活習慣の向上を図るためには、食事を担う保護者に対する食に関する知識や技術の習得、調理に対する意欲を育むことが重要であり、幼児だけでなく、保護者も含めた食育の取り組みが必要である。

キーワード：幼児、食育、食生活習慣、保護者

1. はじめに

幼児期は生涯にわたる食習慣、食行動の基礎形成期であり、幼児期の食生活は、健全な発育のためだけでなく、生涯にわたる健康の基礎が培われる重要な時期であり、その後の成人期における食習慣や食行動に大きな影響を与える。そのため、この時期に適正な食習慣を育むことは将来の生活習慣病予防の観点から重要である¹⁾。しかし、子どもの食をめぐることは、近年、朝食の欠食、栄養バランスの偏り、こ食、肥満や痩せ、食習慣の乱れなどの種々の課題が生じていることが指摘されるようになり²⁾、生涯にわたる健康への影響が懸念されている。これらのことを背景として、平成17年に食育基本法³⁾が制定され、基本的な施策の中に、家庭、学校、保育所等における食育の推進が盛り込まれ、子どもたちへの様々な食育活動が行われている。また、平成20年の幼稚園教育要領および保育所保育指針⁴⁾では、家庭とともに幼稚園、保育園での食育に取り組むことが示された。

一方で、第2次食育推進基本計画⁵⁾以降、家庭における食育について朝食を毎日食べることや供食などを通して子どもへの食育の推進が記されている。家庭における食育を図るうえで保護者、とりわけ母親の食意識や食行動が幼児期の子どもの食生活習慣の形成に大きく影響するとされている²⁾。そこで、本研究では、幼児および保護者を対象に、幼児の食生活習慣と保護者の食育に対する関心との関連を明らかにし、今後の効果的な食育を行うことの基礎資料を得ることを目的とする。

2. 方法

2.1 調査対象および調査時期

長野県N市の幼稚園に通園する園児114名とその保護者を調査対象とした。本調査は、幼稚園の許可を得た後、留置き調査とWeb調査を併用し、どちらかで回答してもらった。調査は2022年9月に実施した。調査表の有効回収数は77部であった（回収率67.5%）。保護者に調査の主旨、調査の協力は任意

であること、無記名調査であること、集められた情報に関して個人を特定できないことを伝え、調査票の回収またはWebでの返信をもって研究への同意とみなした。

2.2 調査項目および分析方法

調査は、園児対象と保護者対象にそれぞれ分けた。調査項目は、世帯に関する基本属性（性別、年代別、家族構成、就業状況等）、生活習慣（睡眠習慣、運動習慣）、食習慣（食生活、食品摂取状況等）、保護者の食意識、食知識、食育への関心とし、逆転項目を含め構成され、2～5の選択肢から択一する回答形式を行った。

保護者の食育への関心を1つの指標として、群間に分けて検討した。保護者の回答結果は、「関心がある」が34.2%（26人）、「やや関心がある」が52.6%（40人）、「あまり関心がない」が13.2%（10人）であった。そのため、「関心がある」をA群、「やや関心がある」をB群、「あまり関心がない」をC群の3群に分けた。

調査結果は、集計に基づき解析を行った。項目により未記入や無効回答がある場合は欠損値として分析ごとに処理した。統計解析にはSPSS Statistics ver.25（IBM社）を使用し、単純集計を行った。群間差の検定にはKruskal-Wallis検定を行い、有意水準は5%未満とした。

3. 結果

3.1 対象者の属性

幼児は77名〔男43名（55.8%）、女34名（44.2%）〕で、年齢は3歳が10名（12.9%）、4歳と5歳がそれぞれ27名（各35.1%）、6歳が13名（16.9%）であった。

調査表に回答した保護者は男性（父親）が4名（5.3%）、女性（母親）が72名（94.7%）、年代は30歳代が44名（57.9%）、次いで40歳代が25名（32.9%）、20代が7名（7.9%）であった。就労状況は、父親が常勤75名（98.7%）、パートまたはアルバイト1名（1.3%）、母親は常勤9名（11.8%）、パートま

たはアルバイト30名 (39.4%)、専業主婦37名 (48.7%) であった。また、家族に食事を賄っている人は母親で76名 (100%) であった。

3.2 保護者の食育への関心別幼児の生活習慣

幼児の睡眠習慣 (起床時間、就寝時間、睡眠時間、起床・睡眠の規則性)、運動習慣などの生活習慣の状況を食育への関心別に分け、比較をした (表1)。どの項目においても群間の有意な差は認められなかった。幼児の起床時間は、「6時前」「6時台」「7時台」「8時台」で回答を得た。どの群も「7時台」の起床時間が最も多く、A群65.4%、B群40%、C群50%の割合であった。同様に就寝時間も「20時台」「21時台」「22時台」「23時以降」の回答結果から、21時台が最も多く、次いで多いのは20時台だった。睡眠時間は、「7時間」「8時間」「9時間」「10時間」の回答項目であったが、「9時間」「10時間」がどの群も多く、これらの合計でA群100%、B群92.5%、C群90%であった。起床・就寝時間の規則性では、どの群も「決まっている」「だいたい決まっている」の回答が占めた。

運動習慣では運動をする習い事の回数 (週) を回答してもらった結果、「していない」がA群38.5%、B群40%、C群30%、「週1~2回」はA群50%、B群52.5%、C群70%、「週2~3回」がA群11.5%、B群7.5%、C群0%であった。この結果から、60~70%の幼児は運動の習い事をしていることが示された。また、外遊びも「週4~5回」または「毎日している」が全体の65~70%の割合を占めた。

表1 食育への関心別幼児の生活習慣

項目	食育への関心			検定結果
	A群	B群	C群	
起床時間	2.27±0.54	2.50±0.73	2.40±0.66	n.s
就寝時間	1.69±0.53	1.87±0.75	1.60±0.66	n.s
睡眠時間	3.62±0.68	3.40±0.66	3.50±0.66	n.s
起床・就寝の規則性	1.62±0.48	1.63±0.53	1.70±0.45	n.s
運動・スポーツの習い事	1.73±0.69	1.67±0.59	1.70±0.46	n.s
外遊び	3.84±1.31	3.71±1.17	4.00±1.00	n.s

A群：食育に関心あり、B群：食育にやや関心あり、C群：食育にあまり関心なし
n.s：not significant

3.3 食育の関心別幼児の食生活

幼児の食生活を保護者の食育関心別に比較した (表2)。幼児の食生活では、朝食の摂取回数、朝食の朝食習慣、朝食の献立内容、日頃の食品摂取状況での肉、魚、卵、大豆・大豆製品の摂取頻度、淡色野菜の摂取頻度、果汁飲料などの甘い飲料の摂取頻度に有意な差が認められた。C群はA群に比べて、朝食の摂取回数が少なく、朝食も子どもだけで食事をすることが多く、献立内容が主食のみの割合が高かった。また、日頃の食品摂取状況においても、た

表2 食育への関心別幼児の食生活状況

項目	食育への関心						検定結果
	A群		B群		C群		
	M±SD	%	M±SD	%	M±SD	%	
朝食回数	4.00±0.0		3.93±0.26		3.80±0.40		A:C*
ほとんど毎日		100.0		92.5		90.0	
週4~5日		0.0		7.5		0.0	
週2~3日		0.0		0.0		10.0	
食べない		0.0		0.0		0.0	
朝食朝食習慣	3.27±0.46		2.92±0.69		2.90±0.20		A:C*
家族全員		34.6		17.9		20.0	
大人と一緒に		57.7		59.0		50.0	
子どものみ		7.7		20.5		30.0	
本人のみ		0.0		2.6		0.0	
朝食の食事状況	2.65±0.62		2.43±0.77		2.40±0.80		n.s
同じ食事		73.1		60.0		60.0	
大人と子供で異なる		19.2		22.5		20.0	
家族バラバラ		7.7		17.5		20.0	
朝食の献立内容	3.19±1.04		2.44±1.03		2.44±1.26		A:B** A:C*
主食+主菜+副菜		53.8		17.9		30.0	
主食+主菜		23.1		30.8		10.0	
主食+副菜		11.5		28.2		20.0	
主食のみ		11.5		23.1		30.0	
食品摂取状況							
肉・魚・卵・大豆製品	4.58±0.49		4.13±0.90		4.00±0.63		A:C*
一日2回以上		65.4		42.5		40.0	
一日1回以上		26.9		32.5		30.0	
週4~6日		7.7		20.0		20.0	
週1~3日		0.0		5.0		10.0	
食べない		0.0		0.0		0.0	
緑黄色野菜	4.27±0.71		3.80±1.10		3.90±0.70		n.s
一日2回以上		46.2		32.5		30.0	
一日1回以上		38.5		35.0		30.0	
週4~6日		11.5		12.5		40.0	
週1~3日		3.8		20.0		0.0	
食べない		0.0		0.0		0.0	
淡色野菜	4.27±0.88		3.77±1.02		3.80±0.60		A:C*
一日2回以上		46.2		30.0		0.0	
一日1回以上		38.5		35.0		10.0	
週4~6日		11.5		17.5		30.0	
週1~3日		3.8		10.0		30.0	
食べない		0.0		5.0		30.0	
乳・乳製品	4.12±0.98		3.80±1.14		4.20±0.98		n.s
一日2回以上		46.6		37.5		50.0	
一日1回以上		34.6		25.0		30.0	
週4~6日		7.7		17.5		10.0	
週1~3日		7.7		20.0		10.0	
飲まない		3.8		0.0		0.0	
果物	3.15±1.10		2.58±0.89		3.20±1.08		n.s
一日2回以上		15.0		2.5		10.0	
一日1回以上		40.0		25.0		40.0	
週4~6日		30.0		25.0		10.0	
週1~3日		40.0		47.5		40.0	
飲まない		5.0		0.0		0.0	
お茶など甘い飲料	4.31±1.10		4.70±0.71		4.90±0.30		n.s
一日2回以上		69.2		82.5		90.0	
一日1回以上		15.4		7.5		10.0	
週4~6日		3.8		7.5		0.0	
週1~3日		0.0		2.5		0.0	
飲まない		11.5		0.0		0.0	
果汁飲料など甘い飲料	2.19±0.68		2.55±1.26		3.00±0.89		A:C*
一日2回以上		0.0		12.5		10.0	
一日1回以上		19.2		12.5		40.0	
週4~6日		3.8		10.0		40.0	
週1~3日		53.8		47.5		0.0	
飲まない		23.2		17.5		10.0	

A群：食育に関心あり、B群：食育にやや関心あり、C群：食育にあまり関心なし
*p<0.05、**p<0.01、n.s not significant

んばく質源となる食品や野菜の摂取頻度が少なく、甘い飲料の摂取頻度が多かった。

また、保護者が感じた幼児の食事の様子では、食事を楽しみにしている、食べることに興味がある、集中して食べる、の各項目においてA群はC群に比べてそれぞれ有意な差 ($p < 0.05$) が認められた。

3.4 食育の関心別保護者の生活状況と食生活

食育への関心別保護者の生活状況と食生活の結果を表3に示す。保護者の生活状況については、母親の就労状況、金銭的ゆとり、日常生活の時間的ゆとりを比較した。どの項目でも有意差は認められなかった。保護者の食生活では、朝食の摂取回数、朝食で主食主菜副菜が並ぶ頻度、朝食の調理回数、日頃使用する惣菜・レトルト・冷凍食品などの使用回数において、A群は他群と比較して有意な差が認められた。C群は朝食を摂取する回数が「週2~3回」「ほとんど食べない」と回答した割合が高く、主食主菜副菜が揃った食事を朝食時に「ほとんど食べない」の割合が多かった。また、朝食の調理回数が少なく、惣菜等の使用頻度は高かった。

表3 保護者の食育関心別保護者の生活状況と食生活

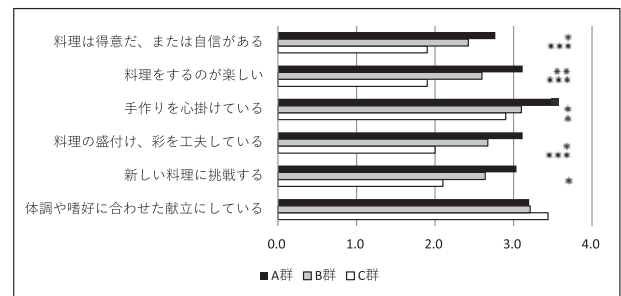
項目	食育への関心						検定結果
	A群		B群		C群		
	M±SD	%	M±SD	%	M±SD	%	
母親の就労状況	2.27±0.54		2.50±0.73		2.40±0.66		n.s.
常勤		11.5		12.5		10.0	
パート		42.3		37.5		40.0	
専業主婦		46.2		50.0		50.0	
金銭的ゆとり	2.92±0.53		2.63±0.75		2.70±0.66		n.s.
あり		15.4		2.5		10.0	
ややあり		61.5		57.5		50.0	
ややなし		23.1		40.0		40.0	
なし		0.0		0.0		0.0	
日常生活の時間的ゆとり	2.58±0.74		2.74±0.71		2.80±0.60		n.s.
あり		11.5		12.8		10.0	
ややあり		38.5		51.3		60.0	
ややなし		46.2		33.3		30.0	
なし		3.8		2.6		0.0	
朝食回数	3.88±0.32		3.75±0.66		3.10±1.04		A:C* B:C*
ほとんど毎日		88.5		85.0		60.0	
週4~5日		11.5		7.5		10.0	
週2~3日		0.0		5.0		10.0	
ほとんど食べない		0.0		2.5		20.0	
朝食の主食主菜副菜頻度	2.96±1.18		2.18±1.20		2.10±1.30		A:B* A:C*
ほとんど毎日		52.0		23.7		30.0	
週4~5日		8.0		15.8		0.0	
週2~3日		24.0		21.1		20.0	
ほとんど食べない		16.0		44.7		50.0	
朝食調理回数	3.92±0.27		3.48±0.97		3.40±0.92		A:C*
ほとんど毎日		92.3		72.5		60.0	
週4~5日		7.7		12.5		30.0	
週2~3日		0.0		5.0		0.0	
ほとんどしない		0.0		10.0		10.0	
惣菜・レトルトなどの使用回数	3.50±0.50		3.15±0.61		2.88±0.57		A:C*
ほとんど使用しない		50.0		27.5		20.0	
週4~5日		50.0		60.0		50.0	
週2~3日		0.0		12.5		10.0	
ほとんど毎日		0.0		0.0		10.0	

A群：食育に関心あり、B群：食育にやや関心あり、C群：食育にあまり関心なし
* $p < 0.05$, n.s. not significant

3.5 食育への関心と保護者の食事作りへの姿勢、食知識、食意識との関連

食事作りへの姿勢は、「はい」「どちらかという はい」「どちらかというといいえ」「いいえ」、食知識の項目では、「十分知っている」「ある程度知っている」「あまり知らない」「知らない」、食意識では、保護者が子どもの正しい食習慣を形成するために意識している項目について「心がけている」「やや心がけている」「あまり心がけていない」「心がけていない」でそれぞれ回答を求めた。

食事作りに対する姿勢では、体調や嗜好に合わせた献立にしている、以外の項目でA群が他群より有意差のある結果となった(図1)。料理は得意だ、または自信がある (A C群間 $p < 0.001$ 、B C群間 $p < 0.05$)、調理が楽しい、料理をするのが楽しい (A B群間 $p < 0.01$ 、A C群間 $p < 0.001$)、手作りを心掛けている (A B群間、A C群間 $p < 0.05$)、料理の盛付け、彩を工夫している (A B群間 $p < 0.05$ 、A C群間 $p < 0.001$ 、B C群間 $p < 0.01$)、新しい料理に挑戦する (A C群間 $p < 0.05$) であった。

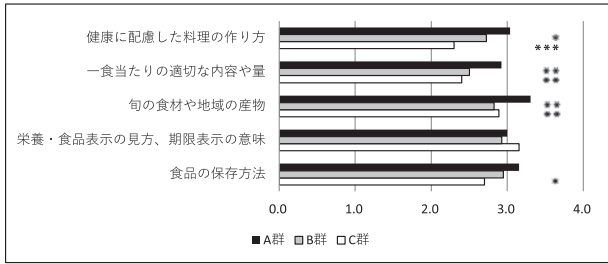


A群：食育に関心あり、B群：食育にやや関心あり、C群：食育にあまり関心なし

* $p < 0.05$, ** $p < 0.01$, *** $p < 0.001$

図1 食育の関心別保護者の調理に対する姿勢

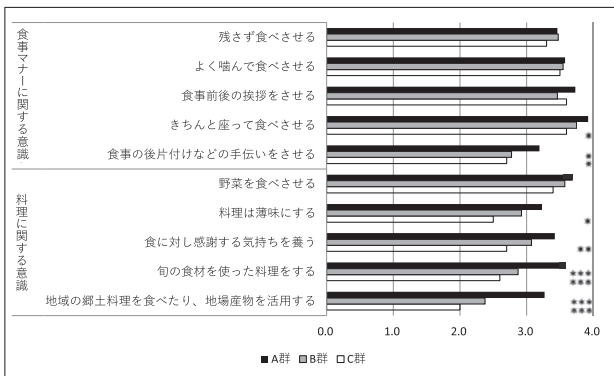
食育の関心別保護者の食知識の結果を図2に示す。食知識では健康に配慮した料理の作り方 (A B群間 $p < 0.05$ 、A C群間 $p < 0.001$)、1食当たりの適切な内容や量 (何をどれだけ食べたらいいか) (A B群間、A C群間 $p < 0.01$)、旬の食材や地域の産物 (A B群間、A C群間 $p < 0.01$)、食品の保存方法 (A C群間 $p < 0.05$) で群間に有意な差がみられた。



A群：食育に関心あり、B群：食育にやや関心あり、C群：食育にあまり関心なし
* p<0.05, **p<0.01, ***p<0.001

図2 食育の関心別保護者の食知識

食育の関心と保護者の食意識の各項目について比較した結果を図3に示す。きちんと座って食べさせる（A C群間 p<0.05）、食事の後片付けなど手伝いをさせる（A B群間、A C群間各 p<0.05）、料理は薄味にする（A C群間 p<0.05）、食に対し感謝する気持ちを養う（A C群間 p<0.01）の各項目において各群間で有意な差があった。さらに、旬の食材を使った料理をする、地域の郷土料理を食べたり、地場産物を活用する、では、A群とB群間、A群とC群間でそれぞれ有意な差が認められた（各 p<0.001）。



A群：食育に関心あり、B群：食育にやや関心あり、C群：食育にあまり関心なし
* p<0.05, **p<0.01, ***p<0.001

図3 食育の関心別保護者の食意識

4. 考察

本研究は3歳から6歳の幼児とその保護者を対象に幼児の食生活習慣と保護者の食育への関心の有無との関連について検討した。その結果、幼児の生活

習慣との関連はなかった。しかし、保護者の食育の関心の有無は幼児の食生活に影響を及ぼしていた。また、保護者の調理に対する姿勢、食知識や食意識は保護者の食育の関心と関連していることが示された。

幼児の生活習慣の中で睡眠は保護者の生活習慣の影響を受けやすい一つであり、子どもの生活の夜型化は睡眠習慣の乱れや朝食の欠食を引き起こす要因ともなっている⁶⁾。平成27年度乳幼児栄養調査結果⁷⁾から子どもの起床時間は平均で7時台が最も多く(43.5%)、次いで6時台(41.3%)であった。また、就寝時間は9時台が48.7%と多く、睡眠時間は10~11時間となる。本調査結果も、上記の結果と同様に起床時間は7時台、就寝時間は9時台、睡眠時間は10時間が最も多かった。保護者の食育の関心の有無に影響を及ぼさなかったが、群間に関係なく良好な睡眠習慣であることが明らかとなった。

幼児期は運動や遊びを通して多様な動きを獲得する重要な時期であり、毎日60分以上楽しく体を動かすことが望ましいとされている⁸⁾。本調査では保護者の食育の関心の差異による差は認められなかった。運動の習い事は幼稚園で行っている体育教室を利用している幼児が多いため、「週1~2回」またはそれ以上行っている割合の合計がどの群でも60~70%を占めた。外遊びも「週4~5回」と「毎日している」を合計すると幼児の70%に達していた。また、関連は認められなかったものの、運動の習い事や外遊びの回数が多い幼児ほどその保護者も運動習慣や運動経験が豊富であった。幼児の運動能力を延ばす要因として保護者の運動習慣や遊び仲間などの人的な環境因子の重要性が指摘されている⁹⁾。幼児期からの運動の習慣化は早くから運動習慣、食事、睡眠の健康的な食生活習慣の確立に重要と考える。

供食は食育の原点と捉えられており、食事を共にすることで家族とのコミュニケーションが図られ、子どもの望ましい食習慣の確立に重要である⁵⁾。また、朝食を大人と一緒に食べる子どもは、子どもだけで食べる子どもに比べて野菜、肉類、牛乳・乳製品の摂取量が多く、朝食の共食頻度は幼児の規則正

しい食生活と関連している¹⁰⁾。さらに、供食頻度が高い子どもは、家族との会話も多く、食事時間を楽しいと感じることが指摘されている¹¹⁾。本研究では食育に関心のある保護者の幼児は、朝食を欠食せず、主食、主菜、副菜を組み合わせたバランスの良い食事を家族全員または大人と一緒に食べるが多かった。日頃の食品摂取状況も良く、保護者は幼児が食事を楽しみにし、食べることに興味があると感じていた。これらの結果は、詳細は異なるが上述の報告とほぼ同様の傾向がみられ、食育に関心のある保護者の幼児は食生活が良好であることが明らかとなった。したがって、保護者が子どもと一緒に食事をする中で、子どもの食事の状況が観察でき、子どもの食事や食事に伴う問題点を早くに見つけ出し、改善できるためと考えられる。また、幼児と保護者のコミュニケーションが食を通して図られ、幼児は楽しく食事ができることで、食事が楽しみになると推察される。

食育の関心の有無による幼児の食生活状況の差異は保護者の食生活状況の結果と関連していた。食育の関心が高い保護者は、自身が朝食時にバランスの良い食事を毎日作るため、食品摂取頻度も高まり、欠食をすることが少ない。これらのことが幼児の朝食の欠食を減らし、バランスの良い食事を提供し、幼児と大人と一緒に食卓を囲み食事をする供食の回数の増加に繋がっていると考えられる。一方、食育に関心があまりない保護者は、朝食の調理頻度が少なく、惣菜やレトルト食品の使用頻度が高かった。また、欠食やバランスの取れた食事の摂取が少なかった。これらの結果は幼児も同様の傾向が見られた。保護者の食生活は朝食の欠食や供食状況などの子どもの食生活と関連があり⁷⁾、母親の調理頻度は調理技術の高さや調理への自信と関連している^{12)、13)}。そのため、保護者の食育への関心の有無における幼児や保護者の食生活の相違を知るためには、保護者の調理に対する姿勢や食知識を知ることが重要である。

本調査ではすべての母親が家庭での調理を担っていると回答していた。そのため、母親の調理の現状

や意識が反映されていると考えられる。保護者の調理に対する姿勢、食知識では食育に関心のある保護者は関心の少ない保護者と比べ、料理が得意、または自信があり、料理をするのが楽しく、新しい料理に挑戦するという調理に対する肯定的な気持ちを持っていた。また、健康に配慮した料理の作り方や一食当たりの適切な内容や量などの健康的で栄養バランスに優れた食事の選択をする知識も有していた。加えて、旬の食材を使用することや、郷土料理、地場産物を積極的に活用しており、料理に関する食意識が高いことも明らかになった。一方、食意識の中の食事マナーに関する意識では、残さず食べさせる、良く噛んで食べさせる、食事の前後の挨拶をさせるは、保護者の食育の関心の有無と関連が見られなかった。これは基本的な食事のマナーとして家庭内で実践されているためと推測される。これらの結果から、食育に関心の高い保護者ほど調理に自信があり、食に関する必要な知識や技術を兼ね備えていると考えられる。このような保護者の食事作りの技術や知識の差異は家庭での食育や保護者の食生活に影響を及ぼすことを示し^{12)、14)}、過去の食経験や調理技術は母親の食意識や食行動に関連する¹⁵⁾ という先行研究の指摘とも合致する。これらのことを踏まえると、保護者の食育への関心を高めて幼児の食生活習慣の向上を図るためには、調理を担う保護者が食事づくりに肯定的な感情を持って取り組み、調理技術の習得と共に調理への自信や意欲を育むことが重要である。そのためには、調理技術や知識の浅い保護者に対する食育や幼少期からの食経験を豊かにする試みも必要になるであろう。それと同時に保護者の家庭環境も考慮し、食事作りの負担感を軽減させるために家族の理解と協力など周りの支援も考えていく必要がある。

本研究の限界として、一地域の一幼稚園の幼児とその保護者を対象に行った横断的な質問調査であり、幼児と保護者の食品摂取状況や保護者の調理状況などの詳細な把握の検討、父親の食育への関心や関与の検討ができていなかった。今後はこれらのことも含め、幼児と父親を含めた保護者との関連性も検討

する必要がある。

謝 辞

本研究に際し、調査にご協力いただき幼稚園の教職員および保護者の皆様に厚くお礼申し上げます。

参考・引用文献

- 1) 太田百合子編. (2021). 子どもの食と栄養. 中山書店
- 2) 吉池信男. (2017). 乳幼児期における食の課題と対策, 今後の方向性. 保健医療科学. **66**(6). 566-573.
- 3) 厚生労働省. (2005)食育基本法. https://www.mhlw.go.jp/web/t_doc?dataId=78aa7202&datatype=0&pageNo=1 (閲覧日2023.1.15)
- 4) 民秋言編. (2016) 幼稚園教育要領・保育所保育指針の変遷と幼保連携型認定こども園教育・保育要領の成立. (第2版). 萌文書林
- 5) 農林水産省. (2015). 第2次食育推進基本計画. https://www.maff.go.jp/j/syokuiku/wpaper/h27/h27_h/book/part1/chap1/b1_c1_1_02.html (閲覧日2023.1.15)
- 6) 柴田重信編. (2020). 時間英湯が句ー時計遺伝子, 体内時計, 食生活をつなぐ. 化学同人
- 7) 厚生労働省. (2015). 平成27年度乳幼児栄養調査結果の概要. <https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000134208.html> (閲覧日2023.1.15)
- 8) 文部科学省. (2012). 幼児期運動指針 平成24年3月. https://www.mext.go.jp/a_menu/sports/undousisin/1319771.htm (閲覧日2023.1.15)
- 9) 山下晋他. (2014). 幼児の運動能力の伸びにかかわる生活及び環境因子. 岡崎女子大学・岡崎女子短期大学研究紀要. **47**. 25-32.
- 10) 江田節子. (2006). 幼児の朝食の共食状況と生活習慣, 健康状態との関連について. 小児保健研究. **65**(1). 55-61.
- 11) 森脇弘子他. (2009). 3歳児と保護者の食生活と共食頻度との関連. 日本食生活学会誌. **20**(1). 68-73.
- 12) 阪野朋子他. (2014). 母親の調理に対する自信と食生活との関連. 名古屋女子大学紀要. **60**(家・自). 29-35.
- 13) 久保加織他. (2007). 調理技術教育プログラム構築に向けてのアンケート調査. 日本調理科学会誌. **40**(6). 449-455.
- 14) 宮本啓子. (2017). 保護者が保育所に求める食育のニーズの検討. 神戸松蔭女子学院大学研究紀要. **6**. 79-90.
- 15) 高橋祐哉, 石田 章. (2011). 母親の食意識を規定する背景要因. 農業生産技術管理学会誌. **17**(4). 145-151.