

## 研究ノート

## 佐世保市の食育に関するアンケート調査報告（学齢期）

尾崎 加奈<sup>1)\*</sup>, 岡本 美紀<sup>1)</sup>, 西田 江里<sup>1)</sup>,  
川内 美樹<sup>1)</sup>, 熊井 まどか<sup>1)</sup>, 牧山 嘉見<sup>1)</sup>,  
水江 文香<sup>1)</sup>, 宮本 恵美<sup>1)</sup>, 丸山 大樹<sup>2)</sup>  
岸川 佳代子<sup>3)</sup>

(<sup>1)</sup>長崎国際大学 健康管理学部 健康栄養学科、<sup>2)</sup>佐世保市 保健福祉部 健康づくり課、  
<sup>3)</sup>佐世保市教育委員会、\*連絡対応著者)

## A Questionnaire Report of the Food Education in Sasebo (The School Age Child)

Kana OZAKI<sup>1)\*</sup>, Miki OKAMOTO<sup>1)</sup>, Eri NISHIDA<sup>1)</sup>,  
Miki KAWACHI<sup>1)</sup>, Madoka KUMAI<sup>1)</sup>, Yoshimi MAKIYAMA<sup>1)</sup>,  
Fumika MIZUE<sup>1)</sup>, Emi MIYAMOTO<sup>1)</sup>, Hiroki MARUYAMA<sup>2)</sup>  
and Kayoko KISHIKAWA<sup>3)</sup>

(<sup>1)</sup>Dept. of Health and Nutrition, Faculty of Health Management, Nagasaki International University, <sup>2)</sup>Health Promotion Division, Health and Welfare Department, Sasebo City, <sup>3)</sup>Sasebo city Board of education, \*Corresponding author)

### Summary

Children in recent years are irregular eating habits in breakfast skipping a meal or an unbalanced diet, and have become a social problem. The basic law on nutritional education was proclaimed in 2005, the Sasebo food education promotion plan was drawn up also in Sasebo in 2006, and it has striven for promotion of food education. In this food education promotion plan, the questionnaire about food education was performed to the original investigation, and the progress which is a plan was checked. Especially this report compared results of an investigation and a desired value for the school age child. As a result, there were many improving points as an effect of a food education promotion plan. However, since a desired value has not been reached yet, the continued food education promotion is required. And it was suggested to goal achievement that the influence of a home, educational facilities, and society is a theme.

### Key words

Food education, Questionnaire, The school age child

### 要約

近年の子どもたちを取り巻く社会環境においては、朝食欠食や偏食等に見られるような不規則な食生活など、様々な問題が提起されている<sup>1-4)</sup>。平成17年に食育基本法が公布され、佐世保市においても、平成18年度に「佐世保市食育推進計画」(平成18年度～平成22年度)<sup>6)</sup>を作成し、食育の推進に努めてきた。この食育推進計画における目標値の達成状況を把握するために「食育に関するアンケート調査」<sup>7)</sup>を行った。本報告においては、特に学齢期の子どもを対象とした調査結果および数値目標との比較を行った。その結果、計画策定時の状態よりも改善されている事項が多く、食育推進の取組の効果があつた。ただし、目標値にまだ達していないことから、今後も継続した食育推進の取組が必要であり、それには、家庭や教育機関、社会など環境が関与する必要があることが示唆された。

## キーワード

食育、アンケート、学齢期

### 1. 緒言

健全な食生活は、生きる力を育て、生涯にわたって健康で豊かな生活を実現させるものである。しかし、近年、我が国の食をめぐる現状においては、栄養の偏り、不規則な食習慣による肥満などを原因として起こる生活習慣病の増加、家庭における食の教育低下、食を大切にす

る心の欠如、食料自給率の低下、食の安全に対する不信感、伝統ある食文化の衰退など様々な問題が懸念されている<sup>1-4)</sup>。生活習慣は毎日の繰り返しのなかで形成されるため、特に成長期の子どもにおいてはどのような生活習慣をしているかが学習意欲や体力づくりにも影響する<sup>5)</sup>。わが国では平成17年に食育基本法が公布され、それに伴い「早寝早起き朝ごはん」のキャンペーンなどの食育の推進に取り組んできた。そして、自治体、食関連機関および教育機関などにおいても食育活動は広がってきている。佐世保市においても、平成18年度に「佐世保市食育推進計画」(平成18年度～平成22年度)<sup>6)</sup>(以下、食育推進計画)を作成し、“食”から始まる豊かな暮らし食育実践都市「させぼ」をスローガンに、家庭・幼稚園・保育所・学校・地域のそれぞれにおいて食育の推進に向けて取り組んでいる。この食育の推進はライフステージごとに、乳児期(0～1歳未満)、幼児期(1歳～就学前)、学齢期(小・中学生)、青年期(高校生～24歳)、壮年期(25～64歳)、高齢期(65歳以上)および妊娠期に分けられており、学齢期における具体的な取り組みは、“食生活や健康を自己管理できるように、食に関する正しい知識と基礎的な技術を獲得しましょう”、“早寝、早起き、朝ごはん”を実践し、規則正しい生活リズムを確立しましょう”である。

この食育推進計画は平成22年度に最終年度を迎え、「食育に関するアンケート調査」<sup>7)</sup>(以下、

食育調査)を実施し、市民に対し食生活について調査することにより、食育の取り組みの評価をし、次期食育推進計画に反映させ、さらなる食育の推進と健康に資することを提示している。本報告では、この調査結果のうち、学齢期の子どもに着目し、現状を明らかにするとともに、食育推進計画の目標値および目標値策定に用いられた、食育関連調査結果を前回調査結果<sup>8)9)</sup>としていくつかの項目について比較を行い食育推進について検討を行った。

### 2. 方法

#### (1) 調査対象者

佐世保市内の公立小学校および中学校の小学2年生、小学5年生、中学2年生の各約500名(学齢期)

#### (2) 調査時期と方法

##### a. 実施時期

平成22年9月

##### b. 調査方法

小学生：集合法にて各小学校から児童へ調査票配布および回収

中学生：集合法にて各中学校から生徒へ調査票配布および回収

#### (3) 調査内容

調査は、無記名自記式質問紙調査を行い、内容は、以下の10項目である。

- ①朝食摂取状況
- ②おはしの持ち方
- ③食前食後の挨拶
- ④食事の後片付けなどの手伝い
- ⑤夕食開始時刻
- ⑥夜食等の摂取頻度
- ⑦家庭での魚料理
- ⑧外食や惣菜の摂取
- ⑨食事を残すか
- ⑩かむことへの意識

#### (4) 調査の設計

企画立案：佐世保市保健福祉部健康づくり課、  
佐世保市食育推進会議

調査票作成：佐世保市保健福祉部健康づくり  
課

調査票配布・回収：佐世保市保健福祉部健康  
づくり課

入力・集計・作表・解析・報告書作成・編  
集：長崎国際大学健康管理学部健康栄養学科

#### (5) 個人情報の取り扱いについて

佐世保市個人情報保護条例に基づき、適正な  
管理・運営を行う。

#### (6) 前回調査結果との比較

「朝食摂取状況」と「おはしの持ち方」の2  
つは、食育推進計画の目標策定に用いられ、佐  
世保市民の食育および健康・食生活に関する実  
態調査（平成17年）（以下、前回調査とする）  
結果との比較を行った。

#### (7) 解析方法

データの統計解析処理には、Excel 2010およ

び SPSS 19.0を用い、統計的検定は $\chi^2$  検定を  
用い、5%水準を採用した。

### 3. 結 果

#### (1) 回収状況

小学生および中学生：対象者（小学2年生528  
名、小学5年生568名、中学2年生518名）のう  
ち回収数はそれぞれ、525通（99.4%）、555通  
（97.7%）、494通（95.4%）であり、これらは全  
て有効回答とした（有効回答率100%）。

#### (2) 調査結果

調査結果の一覧表を表1に示す。

##### ① 朝食摂取状況について

朝食摂取について、「毎日食べる」と回答した  
者の割合は、小学2年生91.6%、小学5年生  
92.6%および中学2年生85.7%であり、朝食を  
「全く食べない」と回答した者の割合は、小学2  
年生0.8%、小学5年生0.4%および中学2年生  
2.0%であった。

表1 項目ごとの調査結果およびグループ間の $\chi^2$ 検定の状況

項目	小学2年生		小学5年生		中学2年生		$\chi^2$ 検定
	N	(%)	N	(%)	N	(%)	
	525		555		494		
①朝食摂取状況	毎日食べる	481 (91.6)	514 (92.6)	423 (85.7)			
	週に2~3日食べない日がある	29 (5.5)	21 (3.8)	45 (9.1)			
	週に4~5日食べない日がある	4 (0.8)	10 (1.8)	6 (1.2)			*
	全く食べない	4 (0.8)	2 (0.4)	10 (2.0)			
	無回答	7 (1.3)	8 (1.4)	10 (2.0)			
②おはしの持ち方 (図1)	1	43 (8.2)	25 (4.5)	14 (2.9)			
	2	197 (37.5)	185 (33.3)	126 (25.5)			
	3	45 (8.6)	46 (8.3)	49 (9.9)			
	4	4 (0.8)	1 (0.2)	2 (0.4)			
	5	166 (31.6)	265 (47.7)	257 (52.0)			*
	6	30 (5.7)	12 (2.2)	11 (2.2)			
	7	29 (5.5)	10 (1.8)	11 (2.2)			
	8	5 (1.0)	6 (1.1)	15 (3.1)			
	無回答	6 (1.1)	5 (0.9)	9 (1.8)			
③食前食後の挨拶	毎回している	347 (66.1)	442 (79.6)	301 (60.9)			
	時々している	159 (30.3)	103 (18.6)	159 (32.2)			
	していない	14 (2.7)	7 (1.3)	30 (6.1)			*
	無回答	5 (0.9)	3 (0.5)	4 (0.8)			
④食事の後片付けなどの手伝い	する	232 (44.2)	326 (58.8)	231 (46.8)			
	時々する	251 (47.8)	203 (36.6)	220 (44.5)			*
	しない	36 (6.9)	23 (4.1)	40 (8.1)			
	無回答	6 (1.1)	3 (0.5)	3 (0.6)			
⑤夕食開始時刻	午後7時前	261 (49.7)	176 (31.7)	93 (18.8)			
	午後7時~8時台	237 (45.1)	355 (64.0)	361 (73.1)			
	午後9時~10時台	19 (3.6)	20 (3.6)	33 (6.7)			*
	午後11時以降	4 (0.8)	1 (0.2)	0 (0.0)			
	食べない	1 (0.2)	1 (0.2)	2 (0.4)			
	無回答	3 (0.6)	2 (0.3)	5 (1.0)			
⑥夜食等の摂取頻度	ほとんど毎日	75 (14.3)	93 (16.8)	97 (19.7)			
	週に4~5日	65 (12.4)	77 (13.9)	95 (19.2)			
	週に2~3日	118 (22.5)	146 (26.3)	162 (32.8)			*
	ほとんど食べない	256 (48.7)	231 (41.6)	134 (27.1)			
	無回答	11 (2.1)	8 (1.4)	6 (1.2)			
⑦家庭での魚料理	ほとんど毎日	81 (15.4)	36 (6.5)	14 (2.8)			
	週に4~5日	114 (21.7)	110 (19.8)	69 (14.0)			
	週に2~3日	201 (38.3)	323 (58.2)	327 (66.2)			*
	ほとんど食べない	119 (22.7)	74 (13.3)	77 (15.6)			
	無回答	10 (1.9)	12 (2.2)	7 (1.4)			
⑧外食や惣菜の摂取	ほとんど毎日	77 (14.7)	22 (3.9)	14 (2.9)			
	週に4~5日	63 (12.0)	40 (7.2)	20 (4.0)			
	週に2~3日	181 (34.5)	198 (35.7)	160 (32.4)			*
	ほとんど食べない	198 (37.7)	284 (51.2)	296 (59.9)			
	無回答	6 (1.1)	11 (2.0)	4 (0.8)			
⑨食事を残すか	残すことがある	72 (13.7)	61 (11.0)	24 (4.9)			
	時々残す	330 (62.9)	302 (54.4)	239 (48.4)			*
	残さない	118 (22.5)	183 (33.0)	227 (45.9)			
	無回答	5 (0.9)	9 (1.6)	4 (0.8)			
⑩かむことへの意識	一口30回以上、かむことを意識している	139 (26.5)	63 (11.3)	16 (3.2)			
	特にかむ回数は意識していないが、よくかむように意識している	286 (54.5)	335 (54.4)	231 (46.8)			*
	意識していない	91 (17.3)	146 (26.3)	241 (48.8)			
	無回答	9 (1.7)	11 (2.0)	6 (1.2)			

\* : それぞれ  $p < 0.001$ .

② おはしの持ち方について（図1）

標準的なはしの持ち方とされているのは「5」の持ち方であり、よく似ている「2」は、中指の添え方が間違っている。正しい持ち方「5」をしていると回答した者の割合は、小学2年生31.6%、小学5年生47.7%および中学2年生52.0%となった。

③ 食前食後の挨拶について

食前食後の「いただきます」、「ごちそうさま」の挨拶を「毎回している」と回答した者の割合は、小学2年生66.1%、小学5年生79.6%および中学2年生60.9%であった。

④ 食事の後片付けなどの手伝い状況について

食事の後片付けなどの手伝いを「する」・「時々する」と回答した者の割合は、どの学年も90%以上であった。また、「しない」と回答した者の割合は、全体で6.3%であった。

⑤ 夕食開始時刻について

夕食開始時刻について、どの学年も90%以上は、午後8時台までには開始すると答えている。その一方、学年の進行に伴い午後9時以降に食べる割合が高くなる傾向がみられた。

⑥ 夜食等の摂取頻度について

夜食の摂取について、どの学年も週2回以上摂ると回答した者の割合は、約半数以上であった。また、学年の進行に伴い夜食摂取率が高くなる傾向がみられた。

⑦ 家庭での魚料理摂取頻度について

家庭での魚料理の摂取頻度について、どの学年も「週に2～3回の摂取」と回答した者の割合が最も高く、小学2年生38.3%、小学5年生58.2%および中学2年生66.2%であった。

⑧ 外食や惣菜の摂取について

週に2～3回以上、外食や惣菜を食べる者の割合は、小学2年生で61.1%、小学5年生46.8%および中学2年生で39.3%であり、小学2年生の外食や惣菜の摂取頻度は高めであった。

⑨ 食事の残食状況について

食事を「残すことがある」・「時々残す」と答えた者の割合は、小学2年生76.6%、小学5年生65.4%および中学2年生53.2%であった。

⑩ かむことへの意識について

回数に関わらずかむことを意識している者は、小学2年生80.1%、小学5年生71.7%および中学2年生50.0%であり、半数以上がよくか

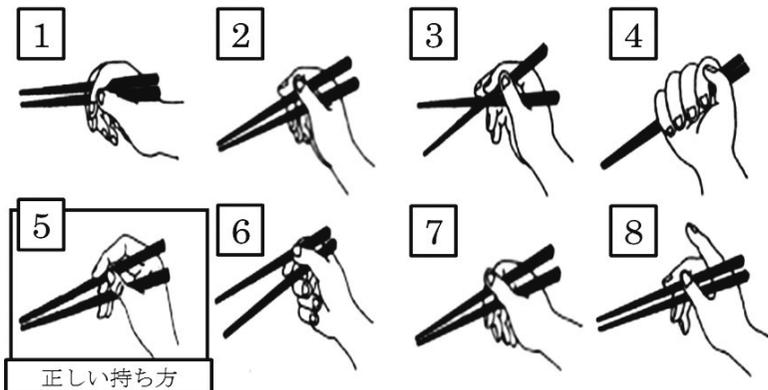


図1 食事のときに「はし」をどのように持っていますか（質問②）の選択肢および正解

むことを意識しているという結果であった。

(3) 食育推進計画 基本目標「食育を推進するための目標値」とその達成状況について (表2)

a. 朝食を欠食する市民の割合を0%にする  
前回調査の結果よりも小学2年生、小学5年生および中学2年生ではそれぞれ0.9、2.0、2.9ポイントの改善がみられたが、目標値を達成することはできなかった。

b. 食文化の継承について(正しいおはしの持ち方が出来る子どもの増加)

目標値(小学2年生60%、小学5年生70%、中学3年生80%)を達成できなかったが、前回調査の結果と比較すると小学2年生、小学5年生および中学2年生で3.6、13.7、11.0ポイントの改善がみられた。

(4) 3つのグループ間における $\chi^2$ 乗検定

小学2年生、小学5年生および中学2年生の3つのグループ間において $\chi^2$ 乗検定を行った結果(表1)、質問項目の全てにおいて有意水準0.1%で、学年による有意な差がみられた。

#### 4. 考 察

佐世保市では、食育推進計画が終了するに伴い食育調査を実施し、食育推進計画の進捗状況や目標値の達成状況の把握をした。また、この

調査結果を基に、さらなる食育の推進および健康に資することを目的に、食育調査の学齢期の結果を基にして食育推進について検討を行った。

朝食摂取状況については、食育推進計画では、朝食を欠食する小学生と中学生の割合の目標値を0%としていた。食事は栄養素等の摂取だけでなく、生活のリズムの形成と保持のためにも3食を決まった時間に摂ることが望まれる。朝食は1日に必要なエネルギーや栄養素の補給に必要である。特に学齢期は成長期であり、体に対して必要量が成人に比べて比較的多く、1食でも欠食することは、栄養不足になりやすく、成長や健康維持が困難になる可能性が高くなる。今回の調査結果では、前回調査結果と比べてすべての学年で欠食者の割合が減少しており、食育推進活動の効果が示されたと考えられる。今回の結果を基に作成している第2次佐世保市食育推進計画(素案)<sup>10)</sup>(以下、第2次計画)でも、朝食を欠食する小学生と中学生の割合の目標値を0%としている。

箸の持ち方について種々の知見が出されている。山内らは、箸の正しい持ち方は幼児期からの長期にわたって家族からの指導が必要であるとしている<sup>11)</sup>。また、立屋敷らは、箸の持ち方には成長・発達による変化があり、標準的に持てるようになるのは15歳以降であると述べている<sup>12)</sup>。赤崎らは、正しく、食べやすい箸の持ち方を身につけることは、子どもが自信を持つこ

表2 目標値および調査値

項 目	学 年	前回調査結果 (%)	目 標 値 (%)	平成22年度調査値 (%)
朝食欠食について (欠食をする市民の減少)	小学2年生	1.7	0.0	0.8
	小学5年生	2.4		0.4
	中学2年生	4.9		2.0
食文化の継承について (正しいおはしの持ち方が できる子どもの増加)	小学2年生	28.0	60.0	31.6
	小学5年生	34.0	70.0	47.7
	中学2年生	41.0	80.0	52.0

とにつながり、食べこぼしや好き嫌いが減る傾向があるとしている<sup>13)</sup>。阿部は、箸の持ち方を正しく持てることにより、より機能的に使えるようになっていることを明らかにした<sup>14)</sup>。そして、河村らは、箸を正しく持つ者は、正しくない持ち方をする者に比べて食事で何を食べたかを明確に覚えており、食への関心が高いことを示した<sup>15)</sup>。今回の調査結果より、中学2年生>小学5年生>小学2年生の順に正しい箸の持ち方をしていると自覚している者が多く、学年進行とともに正しい箸の持ち方が出来る者が増えた。これは、成長・発達による増加と考えられるが、本調査の結果と前回調査の結果との比較において、正しい箸の持ち方を選択する者の割合が高くなっていったことから、食育推進活動により、正しい持ち方の認識と実践が出来たと推察される。上手に箸を使えることが、食べることに自信と食に対する関心の高まりへとつながる可能性が考えられる。従って、箸の持ち方に対して食育の推進を図ることを継続することは必要なことであると考えられた。第2次計画でもおはしの持ち方の目標値は継続して設定されている。

食事のマナーに関しては、祓川らは朝食摂取と手伝いの関係において、家庭による影響が大きいこと、そして家の手伝いに関わることにより、良い人間関係を生み、家族の絆を深め、食事に興味を持ち、食生活に意識が高まるとしている<sup>16)</sup>。また松島らは、子どもからみた親の調理への積極性により、子どもが共食を楽しく感じることを示した<sup>17)</sup>。このように、子どもの箸の持ち方や、食前食後の挨拶、手伝いおよび共食まで、子どもの頃から食事作りに積極的に関わることは食への興味や関心を持ち、心も体も豊かになると考えられた。

魚の摂取について、食事摂取基準（2010年版）では、魚はn-3系脂肪酸のEPA、DHAを含んでいるため、18歳以上に対してEPA、DHAを1g以上摂取できる量に相当する魚約90g以上の摂取が望ましいとしている<sup>18)</sup>が、平成21年

の国民健康・栄養調査において、魚介類の摂取で90g以上の摂取を達成できているのは、男性の50歳代以上に限られている<sup>3)</sup>。峯木らは、地域別に魚介類が夕食の食卓に毎日上がる家庭は、都市部や内陸部に比べて海岸部が高かったとしている<sup>19)</sup>。佐世保市は海岸部に位置し、水産業も行われている。魚の摂取について取り組むことは、地産地消にもつながり、食文化継承のためにも必要な食育活動であるとともに、魚の適正摂取の習慣形成が期待できる。そのためには、地元の食材を積極的に使用し、家庭での食事だけでなく、学校給食や郷土料理に使うなどの取り組みが必要である。食育推進計画では、地産地消により消費者と生産者の顔が見える関係を構築するなど、食の安全に対する信頼を築く活動を行っている。今回の結果でも、魚料理の摂取頻度は比較的高かったことから、地産地消も含めた食育の効果が伺えた。

正しい箸の使い方や、「いただきます」・「ごちそうさま」の挨拶をすることを心がけるなどの食事のマナーについては、家庭と連携して指導および支援を行い、保護者などが食育に参加する機会を設けるとともに、生活習慣病の予防や歯と口の健康など、食に関する情報を提供することは、家庭においても食育への関心を高め、子どもだけでなく家族もともに望ましい食生活の実践につながると考えられる。

一方で、塚原らは、家庭のみならず社会・環境の影響を受けやすく、成長に伴い変化する子どもたちに対して、社会的にも食意識・食行動を健全なものとする取り組みをライフステージごとに行う必要があるとしている<sup>20)</sup>。本調査結果でも朝食欠食者の割合や夕食の開始時間が遅くなる者の割合、「食前食後の挨拶や食事の手伝いをする」者の割合が、小学生は学年が上がるとともに望ましい回答をするものが多く、良好な食生活になっていると思われた。しかし、一方で小学5年生に対して中学2年生では大きく下回り、生活習慣の乱れが生じている傾向にあり、中学生になると望ましくない回答が増える

傾向がみられた。この結果より、中学生は挨拶や手伝いをしない者が増えており、精神的に自律的要素が増す時期とかさなり<sup>21)</sup>、さまざまな影響をうけていることが考えられる。それぞれの学年にあわせた食育の対応の必要性が示唆された。

今回の調査結果では、食育推進計画の計画策定時の状態よりも朝食欠食やおはしの持ち方において改善されている事項があり、食育推進の取組の効果があったことを示した。しかしながら、目標値にまだ達していないことから、今後も継続していく必要があると思われる。第2次計画においても、生活リズムの向上を目標とし、「早寝・早起き・朝ごはん」を中心とした、健全な生活リズムの向上に取り組むとしている。食育は、教育機関での集団生活の中における取組とともに、家庭での一人ひとりの子どもに合わせた支援が必要であることから、家や学校等の子どもを取り巻く機関相互の連携や協力により食育を推進していくことが重要であると考えられる。

また、近年「孤食」が問題視されているが、大人と一緒に食事をする子どもは、食事摂取・健康状態・食意識・食態度・食知識によい影響を及ぼしていることが明らかであり<sup>22)</sup>、子どもが大人と一緒に食事をとることの重要性を示している。子どもの食習慣の改善には家族で取り組む必要があるが、食育に関する活動の一端として、子どもへ食育推進から将来的には家族・周囲の大人への広がりを見せれば、より効果的な食育推進となり得ると考えられる。

## 謝 辞

本調査を行うにあたりご協力いただきました佐世保市の皆様にご心より御礼申し上げます。

## 参考文献

- 1) 長崎県 (2011) 「長崎県第2次食育推進計画」
- 2) 内閣府 (2006) 「平成18年度版食育白書」
- 3) 厚生労働省 (2009) 「平成21年度国民健康・栄養調査結果」

- 4) 農林水産省 (2009) 「平成21年度食料需給表結果」
- 5) 文部科学省 (2007) 「子どもの生活リズム向上ハンドブック」
- 6) 佐世保市 (2006) 「佐世保市食育推進計画」
- 7) 佐世保市 (2011) 「平成23年度佐世保市食育に関するアンケート調査結果報告」
- 8) 佐世保市 (2006) 「平成18年食育に関するアンケート調査」
- 9) 佐世保市 (2005) 「平成17年佐世保市民の食育および健康・食生活に関する実態調査報告」
- 10) 佐世保市 (2011) 「第二次長崎県食育推進計画(素案)平成23年度～平成27年度」
- 11) 山内知子, 小出あつみ, 山本淳子, 大羽和子 (2010) 「食育の観点からみた箸の持ち方と食事マナー」『日本調理科学会誌』第43巻第4号, 260-264頁.
- 12) 立屋敷かおる, 山岸好子, 今泉和彦 (2005) 「小中学生における箸の持ち方と鉛筆の持ち方との関連」『日本調理科学会誌』第38巻第4号, 355-361頁.
- 13) 赤崎眞弓, 小清水貴子, 元田美智子, 松野絵理, 他 (2010) 「幼児期から学童期における子どもの食生活に関する実態把握—箸の持ち方調査を通して—」『長崎大学教育実践総合センター紀要』第9巻, 129-138頁.
- 14) 阿部芳子 (2009) 「子どもの箸使いと食行動」『相模女子大学紀要』B, 自然系, 第73巻, 11-21頁.
- 15) 河村美穂, 高橋愛 (2008) 「箸の持ち方と食生活との関連—小学校低学年における調査より—」『埼玉大学紀要』教育学部, 第57巻第2号, 37-46頁.
- 16) 祓川摩有, 佐野美智代, 大橋英里, 田辺里枝子 (2011) 「小・中学生の食生活への意識と食習慣との関係」『栄養学雑誌』第69巻第2号, 90-97頁.
- 17) 松島悦子 (2007) 「母親と父親の調理態度が、家族の共食と中学生の調理態度に与える影響」『日本家政学会誌』第58巻第12号, 743-752頁.
- 18) 厚生労働省 (2010) 「食事摂取基準 (2010年版)」
- 19) 峯木真知子, 戸塚清子 (2011) 「魚介類及びその料理に対する全国保育園児の嗜好 (2006年) —肉類・乳類に対する嗜好との比較—」『日本家政学会誌』第62巻第6号, 387-394頁.
- 20) 塚原康代 (2003) 「保護者の食意識と子どもの食生活・身体状況—ライフステージ別相違点と相

互関連性一」『栄養学雑誌』第61巻第4号，223-233頁.

- 21) 松本晴美，深澤早苗（2003）「中学生の食意識・食行動に及ぼす食生活環境の影響および食意識・食行動と学校給食に対する意識との関連」『日本

家政学会誌』第54巻第11号，913-923頁.

- 22) 佐々尚美，加藤佐千子，田中宏子，貴田康乃（2003）「大人と一緒にの食事が子どもの食意識・食態度・食知識に及ぼす影響」『日本家庭科教育学会誌』第46巻第3号，226-233頁.