

震災後の子どもたちの牛乳・乳製品摂取から探る 効果的な食育のあり方に関する研究

東北大学大学院医学系研究科：佐藤 ゆき

研究成果の概要

東北地方、九州地方の小学校 9 校に在籍している児の保護者に児の食生活に関する調査を実施した。在籍者 4,263 名中 3,327 名の保護者から協力が得られた (78%)。子どもたちの食生活の実態として、学校が休みになると朝食を食べない割合が約 2 倍に増えており、休み期間中に食事を抜く、あるいは食べない習慣が身についてしまわないよう、家庭と連携した食育の必要性が浮き彫りになった。東日本大震災後の子どもが食べるものへの関心度について、保護者の 5 人に 1 人の割合で関心度が高まっていた。実際に子どもに食べさせない食品があったと回答した割合は、東北地方において九州地方の約 2 倍であった。特定の食品を食べない期間については東北地方と九州地方でも同様の傾向が示されており、居住地域によらず震災による子どもの食への影響が生じていることが明らかとなった。また、子どもの食に関する情報源としてメディアが主な情報源であり、保護者が必要としている情報について、より適切な情報を学校側から発信していく余地があるだろうと考えられる。児の食事状況では全体の約 56%が家庭で 1 日 1 回以上牛乳・乳製品を摂っており、朝食時に摂取している割合は全体の 43%、うち 1 品のみが 81%であった。摂るタイミングとして、九州地方で東北地方より夕食時にも牛乳・乳製品を摂る割合が高く、また品目数では東北地方では 1 品目摂取が多く、九州地方では 2 品目以上摂る児が多かった。子どもの食生活において、牛乳・乳製品を摂るうえで保護者が気にかけていることとしては、健康や栄養補給面としての摂取のほかに、成分や産地についての意見が寄せられた。

今後は子どもの牛乳・乳製品摂取と社会的背景との関連についての検証をさらに進め、子どもの牛乳・乳製品摂取と健康、安全性等について適切な情報を学校と連携して発信していく、あるいは保護者とともに考えていく食育体制を整えたいと考えている。

研究分野

小児栄養、公衆栄養

キーワード：震災、学童、食育、乳製品

1. 研究開始当初の背景

国民健康・栄養調査の結果では食事総量のうち乳類の占める割合は20歳以上成人で4.9%であるのに対し、1-6歳児では総量の17.8%、7-14歳児では16.9%と子どもでは成人の約3倍以上、乳類の摂取割合が高いことが示されている（平成25年国民健康・栄養調査報告）。牛乳・乳製品は子どもの食事の中でも占める割合が高いだけでなくカルシウムの主要摂取源であり、成長に欠かせない重要な食品である。しかし、2011年東日本大震災後、牛乳・乳製品への放射性物質含有への懸念から、被災地においては一時的に子どもたちが牛乳・乳製品の摂取を控えざるを得ず、その習慣から震災後4年経過した現在においても乳類全般の摂取離れが続いている可能性が高いが、その実態についての調査報告はない。

2. 研究の目的

本研究では震災後の子どもたちの乳類の摂取状況等を明らかにし、乳類の習慣的摂取を中心とした学童および保護者への効果的な食育のアプローチについて検討する。

3. 研究の方法

東北地方および地理的に震災の直接的影響が少ないと推測される九州地方の学童とその保護者を対象とした調査票による調査を行う。調査票は生活環境・生活習慣に関する基本項目（調査票回答者の属性、家族人数、兄弟姉妹の数、世帯収入源、子どもの体調、睡眠、習い事、喫食習慣等）、震災後の食生活変化に関する質問（食への関心度の変化、食生活変化の有無、食生活変化の期間等）、ふだんの食事内容（ある1日の朝食、夕食、間食の献立内容）、子どもの食習慣に関する悩み等保護者の自由記載で構成。「ふだんの食事内容」は調査に必要な情報を収集するだけでなく、保護者と子どもが記録をしながら食育学習ができるよう、学校での食育授業の内容を反映させた半チェック式の構成とした。

協力校と連携し食育の一環として調査を実施し、クラス担当教員から保護者への各学校から調査依頼文とともに子どもに調査票を配布し、提出先は学校または保護者からの希望があれば郵送回収とした。調査票は無記名式とし提出でもって研究協力への同意とみなした。

調査票への回答をもとに各調査項目と震災後の乳類の摂取状況を集計、子どもの食習慣に関する悩み等の自由記載はテキストマイニングにより集計。データ管理と解析にはIBM SPSS Statisticsを用いた。

4. 研究成果

東北地方、九州地方の小学校9校に在籍する1~6年生4,263名中3,327名の保護者から協力が得られ（協力率78.0%）、うち有効回答3,313名分を集計解析に用いた（77.7%）。

4.1 協力者（保護者、児）の生活状況等について

保護者（回答者）の背景を表1に示す。本調査に回答した94.8%は母親であり、父親も4.3%みられた。年齢層は30歳代、40歳代がともに47.1%と多かった。就業状況として約77%が家庭外の仕事に就業しておりパート・アルバイト従業者が全体の44.9%と最も多く、正社員は22.3%であった。

家族状況を表 2 に示す。世帯収入源として最も多いのは会社勤務による収入であり全体の約 83%であった。家族人数は 3 人以上が 96.6%、子どもの数は 2 人が最も多く 49.5%、3 人以上が 34.8%であった。子どもの数の平均は 2.2 人であり、母子家庭、父子家庭は全体の 2.3%であった（表中に記載なし）。子どもの食事を管理しているのは単独では母親が 89.0%と最も多かったが、次いで祖父母が子どもの食事を管理しており、家族複数人で分担しているケースは 7.2%みられた。

調査対象児(以下、「児」)の生活状況について表 3 に示す。健康状態は 96.4%が良好であるが 1.8%は不良、友人関係は良好が 91.2%、不良が 1.3%であった。放課後に 65.3%が何らかの習い事をしており、水泳など体を動かす運動系は 10.8%、ピアノ、そろばん、習字などの文化系は 34.4%であった。睡眠時間は足りているが 58.6%、足りてないが 37%であった。

児の食生活状況について表 4 に示す。喫食頻度について平日の学校があるときの朝食喫食割合は毎日が 92.8%、週 5-6 回が 2.2%、週 3-4 回が 2.0%、週 1-2 回が 0.8%、食べないが 0.5%であり 5.5%は毎日食べていない状況であった。夏休みなどの長い休みの時の朝食喫食割合は毎日が 86.5%、週 5-6 回が 5.7%、週 3-4 回が 3.6%、週 1-2 回が 1.3%、食べないが 1.0%であり、11.6%は毎日食べていない状況であった。外食頻度は月 1-2 回程度が 56.4%と最も多く、次いでしない・月 1 回未満が 23.9%、週 1-4 回程度が 18.3%、ほぼ毎日が 0.2%であった。食物アレルギーがあるのは全体の 3.6%であり、アレルゲンとなる食物として一番多かったのは卵、次いで牛乳・乳製品、果物、貝類・甲殻類、ナッツ類、魚卵、そばであった。栄養補助食品・サプリメント摂取は 5.7%みられた。

東日本大震災後の食品摂取の変化状況について表 5 に示す。震災後に子どもの食べる物への関心度が変化したと回答したのは 21.7%、変化しないが 56.0%であった。食べなくなった食品の有無については有りが全体の 8.6%であった。食べなくなった食品有りの回答者のうち、食べなかった期間が 1 年以上・現在継続してやめているのが 61.3%と最も多く、次いで半年以上 1 年未満が 20.4%、1 か月以上半年未満が 9.9%、1 か月未満が 9.2%であった。調査地域別では、震災後に子どもの食べる物への関心度が変化したと回答したのは九州地方では 20.7%、東北地方では 24.4%、食べなくなった食品の有無については九州地方 7.0%、東北地方 13.0%、食べなくなった食品有りの回答者のうち、食べなかった期間が 1 年以上・現在継続、半年以上 1 年未満、1 か月以上半年未満、1 か月未満の順に九州地方で 60.5%、21.5%、9.9%、9.3%、東北地方で 62.5%、18.8%、9.8%、8.9%であった（表中記載なし）。

子どもの食事や食生活に関する情報源について表 6 に示す。情報源として最も割合が高いのはテレビ・ラジオで 66.3%、次いでインターネット 40.9%、学校 27.1%、新聞・雑誌 25.6%、スーパーなどの食料品店 15.2%、友人・家族 8.0%、医療機関 5.7%、行政 4.7%であった。

以上の結果から、学校が休みになると朝食を食べない割合が約 2 倍に増えており、休み中に食事を抜いたり、食べない習慣が身につけてしまう可能性が高く、休み中の食生活について食育の視点で家族、学校と連携した取り組みの必要性が浮き彫りになった。震災後の関心度の変化については 4、5 人に 1 人の割合で関心度が増していた。実際に食べない食品があった割合は東北地方で九州地方の約 2 倍の割合であったが、東北地方で関心度の変化や特定の食品を食べない期間が長い傾向にはあるが九州地方でも同じ傾向が示されおり、居住地域によらず震災による子どもの食への長期的影響が生じていることが明らかとなった。また、メディアが主な情報源にはなっているが、学校からの情報も約 3 割の保護者が参考にしていることから、学校が子どもたちの適切

な食生活や食育情報を保護者に提供する発信源として不可欠であり、強力な発信源にもなりうることを本データが示している。

4.2 児の乳類の摂取状況

ふだんの食事内容（ある1日の朝食、夕食、間食の献立内容）への回答をもとに乳類摂取の状況について集計を行った。調査期間中に体調不良等でふだんの食事がとれなかったケースを除外し、3,282名分（東北地方872名、九州地方2,410名）の回答データを解析に用いた。

牛乳・乳製品を家庭で1日1回以上摂る児の割合は全体で56.3%（1,849名）であった。地域別では東北地方で56.3%（872名中419名）、九州地方でも56.3%（2,410名中1,358名）であった。家庭での1日の牛乳・乳製品摂取品目数では1品が61.3%（1,134名）、2品が29.6%（547名）、3品以上が9.1%（168名）であった。地域別では東北地方では同順に61.1%、31%、7.9%、九州地方で61.4%、29.1%、9.5%であった。

児の家庭における牛乳・乳製品摂取について朝食時、夕食時、間食時のタイミング別状況をそれぞれ表7、表8、表9に示す。朝食時に牛乳・乳製品摂取している割合は全体の43.2%、朝食時の牛乳・乳製品摂取品数は1品が80.8%、2品が18.3%、3品以上が0.9%、牛乳・乳製品の種類別出現数では主なものとして牛乳52.2%、ヨーグルト52.2%、その他が15.3%であった。地域別では全体傾向と同様の傾向を示していたが、種類は東北地方ではヨーグルトを摂る割合が高く、九州地方では牛乳を摂る割合が多い傾向であった。夕食時に牛乳・乳製品摂取している割合は全体の20.8%、夕食時の牛乳・乳製品摂取品数は1品が42.6%、2品が45.2%、3品以上が22.3%、牛乳乳製品の種類別出現数では主なものとして牛乳56.7%、ヨーグルト26.8%、その他が28.3%であった。地域別では九州地方の方が東北地方より夕食時にも牛乳・乳製品を摂る割合が多く、また牛乳・乳製品摂取品数ではその傾向に違いがみられた。東北地方では1品目摂取が多く、九州地方では2品目以上摂る割合が多かった。牛乳乳製品の種類では牛乳が多いが、その他の製品の摂取も多かった。地域別ではその他の製品の占める割合が九州地方で高い傾向がみられた。間食時に牛乳・乳製品を摂取している割合は全体の8.5%、間食時の牛乳・乳製品摂取品数は1品が94.6%、2品が5.4%、牛乳乳製品の種類別出現数では主なものとして牛乳30.7%、ヨーグルト31.8%、その他が41.8%であった。地域別では全体傾向と同様の傾向を示しており、両地区共通してその他の製品の出現数が多かった。

1日の牛乳・乳製品摂取品数間の割合に地域別では差があるが、調査票はふだんのある1日の食事内容に関する構成にしているため調査期間中にたまたま摂取した、あるいはたまたま摂取しなかった等により多少の変動は生じている可能性はある。牛乳の摂り方としては朝食時夕食時ともに飲みものとして取り入れているとした回答が主であったが、夕食時には料理に取り入れて摂っているケースもみられた。その他の内容としては朝食と夕食ではチーズ、間食ではアイスクリーム（アイスマルク）を記載しているケースが多かった。しかし、その他の乳製品については回答できる範囲での情報を記載してもらったことから、詳細の種類分けができない不備回答もみられ、すべてを振り分けすることができなかった。この点については今後の課題点、改善点となる貴重な資料であり、より適した「ふだんの子どもの食事内容のチェックシート」の開発に活かしていきたいと考えている。

4.3 保護者の子どもの食習慣全般の悩み、食育等に期待すること

子どもの食習慣悩み等保護者の自由記載をもとに、子どもの食事、食生活で気にかけていることから食育への保護者の要望や子どもの食事、食生活で気にかけていることについてテキストマイニングにより集計を行った。

記載件数は計 1,007 件、地域別では東北地方 238 件、九州地方 769 件であった。テキストマイニングによる集約結果を表 10 に、保護者が子どもの食習慣全般で気にかけている内容について一部を表 11 に示す。大項目として献立てに関すること、食品素材に関すること、習慣に関すること、味付けに関すること、食べ方（マナー）に関することの 5 つに分類、さらにキーワードで分類した。献立てに関することでは「野菜」、「味噌汁」、「肉」、「バランス」、「魚」、「手作り」、「乳製品」、「果物」についての記載が多くみられた。地域別ではともに「野菜」についての記載が多いが、東北地方では次に「バランス」、九州地方では「味噌汁」についての記載が多かった。

「乳製品」に関することは全体で 54 件の自由記載がみられ、産地や成分を気にかけている記載は 6 件みられた。他は摂取させている理由について記載が多く、「体調管理」が 13 件、「ジュース、おやつ代わり」が 13 件、「栄養補給源として」が 6 件であった。「体調管理」では「便通」のための摂取努力についての記載が 6 件、次にかぜ、インフルエンザ、花粉症の「予防」についての記載が 5 件であった（表掲載なし）。

他、食品の素材に関することでは「産地」、「旬」、「添加物」、「農薬」についての記載が多くみられた。地域別ではともに「産地」についての記載が多いが、東北地方では次いで「旬」、九州地方では「添加物」の記載が多かった。習慣に関することでは「間食」、「朝食」、「夕食」の中で「間食」に関することの記載が多かった。また、保護者の子どもの食生活全般に関することとして主に「悩み」については 50 件の記載があり、「要望」について 8 件得られたことから、それぞれ参考資料として表 12 と表 13 に示す。

「味噌汁」や「添加物」については九州地方の保護者間で共通した回答があり、協力校または地域社会から発信されているであろう食育方針や考え方が一部の保護者で定着している可能性が考えられる。今回、自由記載であるテキストベースのデータをテキストマイニングにより大分類化、中分類化し全体像の把握を行ったが、今後は小分類化し保護者に伝えるべき適切な食育情報を明らかにし、また悩みや要望からニーズに沿った取り組みについて、学校と連携し食育を進めていきたいと考えている。

最後に、本研究では現代の学童の食生活の現状の全体像も明らかにすることができ、また調査を通して家庭、教育現場、研究機関の良好関係がすすみ食育体制づくりの基盤を築くことができた。本研究課題を採択いただきましたこと、ここに深謝いたします。

5. 主な論文発表等

平成 29 年 12 月に調査を終了し下記の成果報告に向けて準備をしている。
尚、論文は英文校正費、論文掲載費を別途競争的資金で獲得後に投稿予定。現時点において獲得時期未定。

[学会発表、1 件／平成 29 年 5 月時点で明らかな件数]

第 64 回日本小児保健協会学術集会（平成 29 年 6 月 30～7 月 1 日、大阪）

6. 研究組織

- (1) 研究代表者：東北大学大学院医学系研究科・佐藤ゆき
- (2) 共同研究者：佐賀大学医学部・鈴木智恵子、仙台市（管理栄養士）・鳴原美智子

表 1. 保護者（回答者）の背景

		人数	割合 (%)
子どもからの立場	母親	3,141	94.8
	父親	144	4.3
年齢層	20 歳代	69	2.1
	30 歳代	1,559	47.1
	40 歳代	1,561	47.1
	50 歳以上	83	2.5
就業状況	正社員	740	22.3
	パート・アルバイト	1,489	44.9
	自営・手伝い	144	4.3
	専業主婦	787	23.8
	その他	121	3.7

表 2. 家庭状況

		人数	割合 (%)
世帯収入源	自営（農林漁業）	24	0.7
	自営（農林漁業以外）	224	6.8
	会社員（常勤）	2,331	70.4
	会社員（非常勤）	415	12.5
	公務員	172	5.2
	その他	92	2.8
家族人数	2 人以下	79	2.4
	3 人以上	3,201	96.6
子どもの数	1 人	177	5.3
	2 人	1,640	49.5
	3 人以上	1,154	34.8
子どもの食事管理者	母親	2,949	89.0
	父親	29	0.9
	祖父母	68	2.1
	その他	8	0.2
	家族何人かで	237	7.2

表 3. 児の生活状況

		人数	割合 (%)
健康状態	良好	3,193	96.4
	不良	58	1.8
友人関係	良好	3,020	91.2
	不良	44	1.3
習い事	している	2,162	65.3
運動系の習い事		358	10.8
文化系の習い事		1,140	34.4
睡眠時間	足りている	1,943	58.6
	足りていない	1,225	37.0

表 4. 児の食生活状況

		人数	割合 (%)
朝食頻度 (学校のあるとき)	食べない	18	0.5
	週 1-2 回	27	0.8
	週 3-4 回	65	2.0
	週 5-6 回	73	2.2
	毎日	3,073	92.8
朝食頻度 (長い休みのとき)	食べない	33	1.0
	週 1-2 回	44	1.3
	週 3-4 回	118	3.6
	週 5-6 回	190	5.7
	毎日	2,866	86.5
外食頻度	しない・月 1 回未満	792	23.9
	月 1-2 回程度	1,870	56.4
	週 1-4 回程度	605	18.3
	ほぼ毎日	5	0.2
食物アレルギー	あり	119	3.6
アレルギー対象の食物	卵	43	1.3
	牛乳・乳製品	15	0.5
	果物	15	0.5
	貝類・甲殻類	13	0.4
	ナッツ類	12	0.4
	魚卵	12	0.4
	そば	8	0.2
サプリメント摂取	あり	188	5.7

表 5. 東日本大震災後の食品摂取の変化状況

		人数	割合 (%)
子どもの食べるものへの関心度	変化した	719	21.7
	変化しない	1,855	56.0
食べなくなった食品の有無	有り	284	8.6
特定の食品を食べなかった期間*	1か月未満	26	9.2
	1か月以上半年未満	28	9.9
	半年以上1年未満	58	20.4
	1年以上・現在継続	174	61.3

*割合 (%) は「食べなくなった食品有り」の回答者 284 名を分母で算出.

表 6. 子どもの食事や食生活に関する情報源 (複数回答式)

項目	回答数	割合 (%)
テレビ・ラジオ	2,197	66.3
インターネット	1,356	40.9
学校	897	27.1
新聞・雑誌	848	25.6
スーパーなどの食料品店	504	15.2
友人・家族	264	8.0
医療機関	188	5.7
行政	155	4.7

表 7. 児の家庭における牛乳・乳製品摂取の状況（朝食時）

	全体		東北地方		九州地方	
	人数	割合 (%)	人数	割合 (%)	人数	割合 (%)
牛乳・乳製品摂取している人数						
	1,417	43.2	380	43.6	1,037	43.0
牛乳・乳製品摂取品数*						
1品	1,145	80.8	312	82.1	833	80.3
2品	259	18.3	66	17.4	193	18.6
3品以上	13	0.9	2	0.5	11	1.1
牛乳乳製品の種類別出現数*						
牛乳	739	52.2	168	44.2	571	55.1
ヨーグルト	744	52.5	224	58.9	520	50.1
その他	217	15.3	56	14.7	161	15.5

*割合 (%) は「牛乳・乳製品摂取している人数」を分母にして算出。

表 8. 児の家庭における牛乳・乳製品摂取の状況（夕食時）

	全体		東北地方		九州地方	
	人数	割合 (%)	人数	割合 (%)	人数	割合 (%)
牛乳・乳製品摂取している人数						
	683	20.8	165	18.9	518	21.5
牛乳・乳製品摂取品数*						
1品	291	42.6	154	93.3	137	26.4
2品	309	45.2	11	6.7	298	57.5
3品以上	152	22.3	0	0.0	152	29.3
牛乳乳製品の種類別出現数*						
牛乳	387	56.7	89	53.9	298	57.5
ヨーグルト	183	26.8	46	27.9	137	26.4
その他	193	28.3	41	24.8	152	29.3

*割合 (%) は「牛乳・乳製品摂取している人数」を分母にして算出。

表 9. 児の家庭における牛乳・乳製品摂取の状況（間食時）

	全体		東北地方		九州地方	
	人数	割合 (%)	人数	割合 (%)	人数	割合 (%)
牛乳・乳製品摂取している人数						
	280	8.5	97	11.1	183	7.6
牛乳・乳製品摂取品数*						
1品	265	94.6	92	94.8	173	94.5
2品	15	5.4	5	5.2	10	5.5
3品以上	0	0.0	0	0.0	0	0.0
牛乳乳製品の種類別出現数*						
牛乳	86	30.7	33	34.0	53	29.0
ヨーグルト	89	31.8	23	23.7	66	36.1
その他	117	41.8	45	46.4	72	39.3

*割合 (%) は「牛乳・乳製品摂取している人数」を分母にして算出。

表 10. 子どもの食生活先般で気にかけている内容

主な内容・キーワード*	全体 (1,007件)	東北地方 (238件)	九州地方 (769件)
献立に関すること			
野菜	414	89	325
味噌汁	114	15	99
肉	113	21	92
バランス	112	29	83
魚	95	17	78
手作り	74	17	57
乳製品	54	18	36
果物	49	18	31
食品素材に関すること			
産地	235	33	202
旬	74	18	56
添加物	68	6	62
農薬	32	1	31
習慣に関すること			
間食	254	75	179
朝食	114	24	90

夕食	108	31	77
味付け	32	4	28
食べ方（マナー）	18	3	15

*表中の数値はのべ件数。全体集計で15件以上の内容のみ掲載。

表 11. 保護者の子どもの食生活全般に関して気にかけていること（一部）

1	「これだけは食べるように」と皿に初めから盛りつけ、それを食べてしまわないといけないようにしている。
2	ファーストフードには行かない。夕食後入浴、歯磨きをしたら間食は肥満防止のためさせない。なるべく旬の物を食べる。道の駅に行つてその産地のものを買う、食べる。旅行先ではその地のものを食べる。ラーメンは許可しているが汁は少量のみ吸うよう説明する。
3	プロバイオティクスを考えている。添加物を極力使わない。塩分を減らすため、しょうがやニンニク、ハーブなど利用。高くても国産を買う。小麦をなるべく排除し、エネルギーを個々に管理できるようメモしていく。
4	偏食しがちなので、バランス良く食べるように、日頃から注意しています。嫌いな食べ物も食べられるように料理を工夫し、試しながら作っています。
5	野菜、魚、肉類など国産を買うようにしている。子どもにはご飯をしっかり食べさせ、好き嫌いをしないこと、菓子をあまり食べさせないようにしている。
6	レトルト、半製品をなるべく使わない、調味料はいいものを選ぶ（特にしょうゆなど多少高くても原材料がきちんとしたものを）。青果類はなるべく地場のもので、全て鮮度のよいものを使う。おやつは時間を決めてダラダラ食べない。
7	レトルトや加工食品をなるべく使わない。国産の食品を選ぶ。一口の量が多すぎないように食べる。チョコやアメ、キャラメルなどムシ歯になりやすいものを控える。
8	安全そうな物を選ぶようにしている。肉、魚、めんなど日によって偏らないようになるべく気をつけている。インスタントの物はなるべく出さないようにしている。朝食は必ず食べさせるようにしている。
9	一口でも苦手なものを食べられたらほめるようにしています。
10	1人での食事はなるべくさせない。できる限り地の食材を使い、栄養が偏らないように心がける。
11	塩のかわりに塩こうじを使う。サラダ油は一切使わずオリーブ油のみ（あげものでも）雑穀米をたまに（週2くらい）とり入れ毎日のごはんは麦ごはんになっている。肉は全て国産を買う。パンも市販の品ではなくなるべくパン屋の食パンか無添加のパンにしている。
12	化学調味料をできるだけ使用しない。国産を選ぶ。食事の間食、夜おそくの間食は避ける。野菜はちゃんと食べているか気にかけています。

13	苦手な野菜を 1 口だけでも良いので必ず食べさせるよう促しています。子どもの好きな味付けをするようにしています。朝食にはごはんを食べさせるようにしパン食は休日、肉と魚とバランスよく 1 週間の中の献立に入れるようにしています。
14	決められた時間だけの間食。
15	好きなものだけではなく苦手なものも食べさせるようにしています。切り方、調理方法によっては、食べるようになります。
16	好きなものはたくさん食べてくれる。お腹がすいているときはのり巻きおにぎりにしてあげている。飲み物は主にお茶、体が小さいので時々、牛乳にプロテインを入れて飲ませている。ポテトチップスやチョコも好きなので食べている。
17	国産、地元の物を買うようにしている。
18	国産で買える物は国産を選びます。1 日で肉類、魚類、野菜を摂れる様にメニューを考えています。寒い朝は体が温まる様にスープやみそ汁をメニューに入れています。
19	最近では食べても、食べてもすぐお腹がすくみたいなので何か食べたいと言った時は、なるべく腹もちの良い物を食べさせています（もち、おにぎりなど）ただ、夕食前は量を少なめにしています。
20	産地がわかる野菜や肉を買うようにしている。その日買った物をその日使うようにしている。野菜中心の食生活を心がけている。お肉の日お魚の日がなるべく交互に来るようにしている。
21	自分で購入する食材はできるだけ国産のものを選んで買う。子供が男の子でなかなか野菜を食べないので、みそ汁に数種類入れて食べさせる。朝食を食べてもらうために、早めに起こして食事までの時間を少し取る。夕食後にヨーグルトを食べさせて、朝の排便がうまく行くようにするなど。
22	食材の偏りが無いように気をつけている。決まった時間に 3 食食べさせるようにしている。毎朝、トマト、ブロッコリー等の野菜、みそ汁は必ず食べさせるようにしている。
23	食材は祖父からの無農薬野菜の他は、地元のものを選ぶようにしています。牛乳アレルギーがあるので野菜、魚中心の和食にして子どもが安心して食べることを楽しめるようにしています。外食、レトルト食品は、止むを得ない場合に留めるように意識しています。
24	成長期なので間食もなるべく炭水化物やエネルギーになるものを摂取できるようにしています。夕食も和食中心をできるだけ作り、バランスよくとれる食事を考えています。
25	生野菜だと、あまり量を食べれないので、スープや、みそ汁にいろんな野菜を入れるように心がけています。
26	朝は母親が早く子供より先に出るため、手軽なものでも必ず食べて行くよう声かけしています。

27	祖父母が育ててるお米と野菜を使って、同じ野菜をいろんな料理で食べられるように作っています。季節を感じられる料理も教えながら食べています。
28	多くの食品をとるように心がけています。しかし、毎日は難しいので 1 週間でとるようにしています。
29	地産地消できるように食材を選んでいる。旬のものを取り入れる。肉類が苦手なので豆類で代用したり、メニューを工夫したりしている。添加物の少ないもの入っていないものを選ぶ。家での食事は和食中心にしている。
30	地産地消を心がけております。野菜で皮にも栄養分があるので、食べれる物は出来る限りむかずに食べさせるようにしてます。又、極力野菜を先に食べさせてます。
31	朝はあまり食べれないので食べやすいおにぎりにして少しでも食べれるようにしている。苦手な野菜など多いのでやわらかくしたり、混ぜてあまりわからないようにしている。
32	朝は忙しいので、汁物に野菜をいっぱい入れる。母親が仕事で休みの日は野菜をいっぱいとれるようにしています。
33	朝食は食べやすいもの、夕食は量よりもバランスを心がけ、なるべく何でも一口チャレンジはさせるが無理強いはしない。おやつは夕食に影響しない程度の量にする。夕食は7時までにすませる。
34	朝食は必ず何か食べさせて行きます。何も食べたくないという時でもバナナや下手するとチョコレート、簡単な物でもいいので食べさせています。
35	朝昼晩しっかり食べる。できるだけ野菜をつかう。
36	添加物が少ないものを選ぶようにしています。遺伝子組み換えでない物、卵（エサの中に）牛乳砂糖、小麦、等を選んで使うようにしています。基本的に国産を買います。野菜も産直（名前入）のを買います。うす味を心がけてます。
37	冬はカゼをひきやすいのできのこ類、ヨーグルト（乳製品）を食べるようにしています。夕食はいろんな食材を食べるようにしています。
38	日本国内産のものを食べさせるようにしています。自分で食事の準備や片付けをさせたり、父と一緒にカレー作りをやったりしています。
39	夜おそくはたべないようにしている。
40	野菜が苦手ですが、なるべく 1 回の食事の中に 1 つは野菜を入れるようにしています。
41	野菜の好き嫌いがあるため、できるだけ食べてもらえるように味つけを変えたりして料理するなど、一応バランスも考えて作っています。どうしても肉が多い献立になりがちですが、最低でも週 1 回は魚のメニューを取り入れています。
42	野菜はできるだけ無農薬のものを買う。果物などで旬を感じられるようにする。習いごとで遅くなる時は、簡単な食事になってしまうので、それ以外の日の献立でたくさんの品物をとれるようにする。
43	野菜はなるべく摂る。牛乳は毎日飲む。自分の分は全て食べる。
44	夕食後にほぼ毎日ヨーグルトを食べ腸内環境を整えるようにしている。

45	お腹を壊しやすいので和食中心の食生活にしている。牛乳が飲めないのでココアやミロと一緒に飲むようにしています。朝は必ずヨーグルト、ヤクルト、フルーツを食べるようにしています。
46	食材へのこだわりは、なるべく国産、なるべく産地の分かるものを使うようにしている。最近好き嫌いが少なくなってきましたが、ねぎやきのこ類を好まないの、なるべく大きく切りエキスが出るよう汁に入れたり、細かく切って餃子やハンバーグに入れてわからないように摂取させる。便秘気味なので、やさいやヨーグルトなどの乳製品、納豆も毎日摂るようにしている。ご飯も麦を入れたり雑穀米にして食べさせている。
47	なるべく野菜を食べさせる。朝はあまり食べれないので食べやすい物や果物、ヨーグルトなどのとにかく食べれそうなものをとらせています。
48	何でも好き嫌いなく食べてくれるので、何でも食べさせてみることにしている。
49	味噌汁はあまり濃くならないようだしで調整している。毎日ヨーグルトは食べさせている。
50	旬の野菜のおいしさや季節感を味わって食べれる様にする。(例えば、玉ねぎがとれた時は玉ねぎのてんぷらなど)。プランターなどでできる野菜は子供達につくらせ、育てる喜びを知ってもら。みそも子供と一緒に作る。
51	食べるものだけはお金をかけています。
52	お菓子を食べすぎない、できるだけ決まった時間に食べる。野菜、お肉、魚、バランスよく食べさせるよう努力している。嫌いなものは小さくきざんだり好みの味つけにする。食べるとどういう効果があるか教える。
53	インフルエンザ予防に就寝前にヨーグルトを毎晩食べさせている。
54	魚を食べさせたい。三角食べをしてほしい、米粒を器に残さずキレイな皿にしてほしい、はしの持ち方と左手の位置をきをつけてほしい。
55	食べる姿勢、食べる回数(一口30回はかむ)、苦手な食べ物でも1口はがんばって食べてもらう、汁物はかならず出すように心がけている(具たくさんで)。
56	食べ方が悪い(皿に口をつけて食べる)ので気をつけています。
57	食事の仕方には特に厳しくしています。(食器の持ち方、食べる姿勢、口を閉じてかむ、など)。食べ物を粗末にしないなど、食べる、という事がどれだけありがたい事なのかを子供に解かりやすく伝え続けていこうと思います。
58	同じメニューばかりにならないようにできるだけしている。どうしても肉類が好きなので、青魚は骨ごと食べれる調理をする。
59	道の駅などに行き、旬の野菜や果物を一緒に選ぶようにしている。
60	肉食ばかりに偏らないように、肉 魚バランスをとりながら食べるようにしようと心がけています。温かいものは温いうちに、旬のものは旬の時においしく食べるようにしています。
61	肉類(豚やとり肉)が苦手なため、ひき肉や食肉加工品を使うことが多いです。ギョーザ、肉だんご ベーコン、ハム、ウインナーなどなるべく野菜もとれるようス

	ープとしてたべさせています。
62	乳製品と野菜が不足しているかなと思いました。朝ヨーグルト等、食べるように工夫したい。
63	貧血（鉄分欠乏症）のため鉄分を多く含む食材を使うようにしています。
64	普段から自分自身に時間がないため、又、朝食は夫婦共摂らないので、子供の朝食は簡単で子供が食べやすいものになってしまう。夕食も仕事で遅くなることが多く、主人以外で食べることが多く、母子のことが多い。子供がお腹が空いたと言い間食をすることも多々ある。仕事→買い物→食事の仕度→夕食となるとかなり時間がかかるため空腹を我慢できない事が（子供が）多く、外食やコンビニ食品、弁当などを利用することも多いため、できるだけ夕食は主食がごはん、バランスの良い内容のものを選ぶようにしている。
65	平日はジュースなどは控え、週末のみの約束をしている。バランスを考えて献立をたてるようにしている。
66	平日は帰りが遅いので、一緒に食卓を囲むことが難しいので休みの日は一緒にごはんを作って食べる。
67	偏食が多いが、なるべく野菜をとれるようにしている。
68	便秘気味のため、なるべく、野菜類を多くとるようにしています。
69	便秘症なので毎日、朝晩でヨーグルト、ヤクルトを食べさせています。なるべく野菜をたくさんメニューに取り入れるように心がけています。
70	野菜を自分から食べないので、取り分けて、食べるようにしています。
71	野菜を食べてほしい。
72	野菜を多くとるように心がけています。また、朝と夕の食事はできるだけ家族そろって食べるようにしています。
73	野菜を多くバランスを考えてはいるが夕方時間がない時は手抜きになることも時々ある。
74	野菜類が嫌で残す傾向にあります。むし歯にもなりやすいので、必ず少しでも食べるようにさせてます。
75	夕食には肉、魚、野菜を取り入れるようにしています。魚はなかなか食べてくれないので、揚げたり、マヨネーズ等を使ったりしますが、本当は和で魚を食べてくれたらなと思います。生活スタイルで、家族バラバラの時間になっても、温かい状態で出す事を心がけています。
76	夕食は家族みんなそろって食べる。赤、黄、緑の栄養素がバランスよくとれるよう気をつけて作ってます。
77	甘い物を好むので、はちみつ、果物など天然の物を使うようにしている。
78	あまり野菜を食べないので、なるべく野菜を食べやすい料理を作る。
79	忙しいときは出来合いの物も使用しますし、インスタントの物も食べさせますが、手作りの時はなるべくバランスよく栄養が摂れるよう心がけてはいます。親自身が食事を作ることが嫌にならないように時々手をぬいています。

80	今はお腹いっぱい食べれるくらい作る。
81	ご飯、パン、麺類等の炭水化物が大好きで、それだけでお腹を満たそうとするので、昔は食パン6枚切り1枚食べさせていましたが、今は、8枚切り2/3の量にしたところ、他のおかずもバランス良く残さずに食べてくれるようになりました。結果、かぜをひきにくくなったと思います。又、図書館等でも食に関する本を借りてきて読み聞かせるように心がけています。
82	お菓子を摂り過ぎないように、甘い飲み物は量は気をつける。バランスの良い食事、オーガニックのサプリメントでサポートする。
83	おやつになるべく果物を取り入れている。
84	カロリー計算してご飯にこんにゃくを加えている。
85	きのこ類が嫌いなのでどうやってわからないように食べさせるか考えたりしている。
86	嫌いな食材があるため調理に工夫している。
87	嫌いな物は必ず一口でも食べさせるようにしています。味噌汁など薄味にしています。
88	嫌いな物も一口食べる。量が食べられないので「ぼっかり食べ」はしないようにしている。冷凍食品は使わない。スーパー等の惣菜は買わない。
89	嫌いな物をあえて出して食べさせる。その食べ物の栄養価を説明する。
90	子どもに使う野菜は有機栽培、無農薬のものを使っている。金銭的な負担を減らすため、大人はこだわらず安い野菜を使用している。
91	旬のものを旬に食べて「おいしい」と思う気持ちを持ってもらいたいので、果物、野菜には特に気を使っています。
92	少食なので、なるべくご飯が進むおかずや好みの物に寄せている。インスタントはあまり使わず、なるべく国産の食材を選ぶ。野菜を摂りやすいよう温野菜や煮たりしている。
93	食が細いのでなるべく量を食べれるようにと、野菜を多く入れるなど、バランスに気をつけています。
94	食が細いので夕食前のおやつは食べさせないようにしている。
95	食が細いので量を少しでも多く食べられるように考えている。
96	食事の好みは持っていてほしいが好き嫌いがあると自分自身が困ると思うので、小さい頃から気をつけてあげたい。野菜多め。作ってもらった人への感謝の気持ち。家族皆で食卓を囲むこと。
97	食事の量。大人と同じくらい食べることがあるので、1人分をわけて、皿に盛り割り当てて、食べ過ぎないようにきをつけている。ご飯も少なめによそり、足りない時はおかわりをするようにしている。甘い物を食べ過ぎないように気をつけている。甘い物を食べる時は、飲み物を一緒にだす(緑茶か水)。
98	食生活を気づかう余裕が私にはありません。お腹をいっぱいにすることを心がけています。
99	その日によって食べる量が違うので、始めから少な目に分けて、足りない時はおかわりをします。サラダなどはあまり進んで食べないので、ほめながら食べ

	させています。
100	それほど好き嫌いは激しくないのですが、自分の気分しだいというところがあって、機嫌がわるいと食べない。おかずを出しても味噌汁、ご飯で食べるなど。あまり水分を摂らない子なので、なるべく乳製品の飲み物を間あいで飲ませるよう心がけています。最近、牛乳も苦手だったのが、普通に飲めるようになってきたのでうれしいです。
101	体重が増えやすいのでスナック菓子はあげてません。野菜が苦手なので小さめに切って食べやすくするとか量を少なめにしています。
102	食べ過ぎなのでいつも注意しています。
103	食べたくない時でも何かを口に入れてから学校に行くようにさせている。
104	食べない時は少ししか食べないが、食べる時はたくさん食べるのでそんな子どものペースに合わせて無理なく食べさせるようにしている。
105	食べむらがあるので好きなものを多く食べがち。いろんな物を食べてもらえるように気を使っている。
106	地産地消。年頃で太りやすくなってるのでおやつはヨーグルトや果物をとる。
107	何でも食べてくれるが姿勢が悪く何度も注意するときがある。
108	何でも食べるように指導してはいるが、苦手な物は残してしまったりする。夜に間食をする癖があり、やめさせたいのだがお腹がすいてしまうらしく、少々困っている。
109	年齢が上がるにつれ好き嫌いがはっきりしてきたのですが偏食が固着してしまわないように調理法を工夫したり、親自身の食生活の乱れに注意している。
110	残さないように食べさせています。嫌いな物だけ残した際には次の食事にそれを出しちゃんと食べてから次のメニューを出しています。
111	太りやすいので肥満にならないようにバランス良く、量も体に合った量を食べられるよう気を使っています。
112	便が硬くなることがあるので、水分を多く摂ることと繊維質の物を摂るように心がけています。なるべくヨーグルトも摂らせています。小さな時からの約束で嫌いな物でも必ず一口は食べるようにすることを続けています。続けてきた結果、嫌いな物を多数、克服することができました。
113	料理を手伝わせたり、全部任せたりしている。旬の食材を多くとり入れている。
114	私（母）が好き嫌いが多いため、子どもには偏りがないように気をつけている。
115	子どもが3人なのでそれぞれ好き嫌いはありますが、避けるのではなく、あえて出します。食べやすくなるように味付けには工夫をします。旬のものをなるべく使い食材で季節を感じたりできるようにしています。
116	子どもが残さずに食べられるような献立を考えるようにしている。なるべく色々な食材を使うように心がけている。食事を通して食材を作っている人や食事を作っている人への感謝の気持ち、そして食べられるということへの感謝の気持ちを学び、ありがとうという気持ちを持って食事をするように心がけている。

117	食が細いのでいろいろな食材を少しずつ食べさせている。
118	「まごわやさしい」を3食に取り入れるようこころがけている。添加物や調味料はあまり使わずに自分で味付けしている。
119	19時前に夕飯をすませる。間食は少なめに。
120	1週間単位で肉料理、魚料理、野菜料理をバランス良く作っている。普段仕事をしているので、週末は必ず煮物料理をしています。海藻類、きのこ類を多く使うようにしています。
121	1日3食は必ず食べさせるようにしている。少量でも毎日毎食ある程度時間も決めている。
122	1日3食をきちんと食べさせる。給食とメインがかぶらないよう気をつけている。
123	1日3食食べる。朝食は必ずとらせる。手に入るならば農薬の少ないもの、添加物の少ないものを選ぶようにしている。「まごわやさしい」を考えながら作る。
124	1年間を通していろいろな食品を食べれたら良いと考えているので1日に無理をしてたくさん食品は摂らず季節の食材を使用するようにしている(なるべく地元産のもの)。栄養の摂りすぎに注意している。食品添加物は極力摂らないようにしている。買い物をする時は必ず裏を見て子どもにも添加物について話している。
125	20時以後の間食をしないようにしている。
126	21時以降は食べないようにしています。
127	朝ごはんを少ししか食べないので、夕食に野菜を多めに摂るように、汁ものにするようによく食べるので工夫している。
128	朝にフルーツを摂るようにしています。飲み物は基本お茶。スープや味噌汁などで野菜、きのこ類を沢山摂るようにしています。
129	朝は忙しく、簡単なものしか作れないので、夕食で野菜をたくさん作るように心がけている。
130	朝はしっかりご飯を食べさせる。
131	いつも大体決まった時間に食事をするようにしています。時間に余裕のある時は、簡単なお手伝いをさせています(米とぎや野菜の皮むき)。風邪や便秘にならないように野菜を残さないようにさせています。子どもが花粉症なので毎日飲むヨーグルトを1本飲ませています。
132	栄養のバランス。旬の食べ物を摂るようにしている。
133	お菓子は食べる量を決めて与える。バランスのよい食事。
134	お菓子を食べすぎないように注意している。
135	お腹いっぱいになる事に気を使っています。
136	おみそ、しょうゆ、みりん、酒、油などは高いけど国産のものを使う。買い物に行ったときは牛乳でも牛乳100%のものを選ぶ等表示を良く見て購入します。食事を作る時は、「まごわやさしい」豆 ごま わかめ やさい さかな しいたけをできるだけ使うよう努力、又野菜は7~8種は使うよう努力します。
137	おやつ以外の間食はさせない。はしのにぎり方に注意してます。

138	おやつが大好きなので、なるべく食事で野菜を摂取するように本人にも話している。
139	おやつは1日1回にしたら食いはさせていない。
140	カルシウムに気を使っています。
141	カロリーをおさえた内容にしています。
142	間食にはスナック菓子だけでなくフルーツもとるようにしている。色々な食材を使って、たくさんの種類の栄養をとれるように気をつけています。
143	間食はスナック菓子ではなくパン類、果物類にし、飲み物は水で時々ジュースにしている。
144	嫌いな物でもなるべく食べてくれるように工夫して料理しています。
145	嫌いな野菜類を食べるように味付けを考える。
146	果物をなるべく食べさせたい。
147	国産の食材、野菜も無農薬を買う。食事はメイン料理は1日おきに肉と魚で交互し、なるべく野菜中心の生活にしている。
148	国産を選ぶようにしています。間食が16時前の時はおにぎりかパンなどなるべくお腹にたまるものを食べています。
149	孤食にならないように、また地産地消など色々と意識して食事をするように心がけている。
150	子供の好きなものが1つ入っている食事を作る。
151	ごはん、パンなどの炭水化物、たんぱく質、野菜類がバランスよくとれるようにしている。肉、魚は1日おきに交互にだすようにしている。好きな物、嫌いな物を組み合わせて食べさせる。20時すぎでおやつをほしがる時はゼリーなどでごまかす。ごはんを残した時、おやつはおにぎりなどをたべさせている。朝ごはんは時間がかかっても必ずたべさせる。たべやすいように小さめにカットしたり、チャーハンにするなど工夫する。
152	ごはんには雑穀（カルシウム強化）を入れたり、牛乳をおやつ時間に飲ませたりしてカルシウムに気をつけている。旬のものなどはとり入れ、なるべく野菜をたくさんたべれるメニューにしている。
153	根菜、緑黄色野菜を多く使った汁物を毎朝出している。
154	ご飯（米）の量を多めに食べさせている。朝、寝る前に牛乳（ホット）でミロを入れる。たんぱく質、野菜中心にしているつもり。
155	地元の野菜を使い、全体のバランスを考えている。
156	ジュース類はあまり買わない。牛乳をよく飲む、食後にデザート（ヨーグルトや果物）がないと、もの足りないようなので用意する。
157	食が細く、時間がかかるため食べやすくしてだすこと。できるだけたくさん食べてもらうために好きなものをよく作るようにしている。
158	食材（野菜、肉、魚等）の品数を多く使うように心がけています。スポーツクラブに行くので間食におにぎりを毎日食べさせている。米は5分づきか3分づきにしている。

159	好きな献立と苦手な食材を使った料理をバランス良く食べれるように考えている。
160	スナック菓子類は買わないようにしている。野菜を多く取り入れる事に念頭にしているが、子供が魚が苦手なので、どうしても食卓に並ぶのが少ないのが反省点。魚を使ったレパートリーを増やすのが目標。
161	スナック菓子はあまり食べない（肥満予防）。
162	スナック菓子はなるべく家のおやつとしては置かない。毎朝おみそ汁を食べ発酵食品を摂るようにする。カップヨーグルトを常に冷蔵庫に入れておき、デザートで食べれるようにしておく。夕食のメインのおかずは肉と魚がなるべく交互になるようにする。できるだけ多くの種類の食材を使って料理するようにしている。
163	スポーツをしてるのでごはん、肉類、牛乳をしっかり食べさせてます。
164	その季節の旬なものを取り入れること。
165	その日 1 日でバランスがとれなかった日や野菜が不足したかと思った日などもあるが、だいたい 1 週間単位でのバランスを考えている。例えば肉類が偏ったなどという翌日には野菜類を多めにする。
166	単品、ワンデイッシュにならないように、主食、汁、おかず数品と心がけていますが準備が行き届かないこともあり、そのような時には食品の種類が偏らないようにしています。
167	チョコ、炭酸飲料などむし歯の原因になりそうなものはあまりとらないよう注意しています。食事については 3 食きちんと主食、汁物、野菜をとるよう心がけています。又、カップめんは食べさせないようにしています。
168	できるだけたくさんの種類の野菜を使うよう心がけています。又帰宅後は間食を多くとりがちなので、おにぎり等で空腹を満たすようにしています。
169	トランス脂肪酸の入っていないパンを選んでいる。ジュースはなるべく野菜ジュースにしている。乳製品を 1 日 1 品はとらせるようにしている。
170	なるべく手作りのものを食べさせたいと思っています。
171	苦手を克服できるよう朝はとにかく食べてほしいので好きな物を、しかし食費を安くするよう時間をかけています。
172	バランスよい食事、残さず食べる、きれいなものも 1 つは必ず食べる。
173	ビタミン C、ビタミン A を含む野菜と、たんぱく質、カルシウムを積極的に摂り入れるようにしています。冷凍食品や出来合いの物は一切使わず、時間がなくとも必ず手作りすることを心がけています。何でも食べられるようになるために、献立は偏らないように心がけています。
174	フルタイムで働いているため宅配食材を利用し栄養のバランスに気づかった献立となるようにしています。
175	毎日の食事であるべく野菜を入れるようにしています。生野菜が苦手なのでスープや炒め物にして、食べられるようにはしているつもりです。
176	無農薬、減農薬野菜、食品添加物、伝統製法のみそ、醤油、自然塩を取り入れている。

177	夕食前のおやつは夕食にさしつかえない程度にし、夕食後におやつを食べるときは家族みんなで楽しみとして食べる程度にする。食事には毎食野菜をたくさん食べてもらうようにしている。
178	よく噛んで食べるように声掛けをしています。生野菜を出す時は、野菜から食べるよう言ってます。
179	以前テレビでヨーグルトのある商品には免疫力を高めるシロタ株が入っていてよいと言っていたので、それを見て以降子供には毎朝それを食べさせています。おかげで小学校に入ってからかぜを引いていません。インスタントラーメン（お湯を入れるだけのもの）は体に良くないので食べさせた事はありません。
180	塩分をひかえめにできるよう気をつけています。又、自分で作るとよく食べるので一緒に料理するようになっています。
181	化学調味料はできるだけ使わない。野菜を多く摂取する。ジュース、あめ等、虫歯の原因になる物は飲食しない。
182	夏休みに太ってしまい、お菓子、ジュースを控えている。
183	家の畑の旬で新鮮な物を取り入れて料理を作る。
184	家族みんな魚よりも肉が好きなので肉料理ばかりになりがちです。なるべく魚を食べるようにと心がけています。
185	学校がある日は、朝食にご飯を食べさせるようになっている。休みの日は、パンでも、ご飯でも好きな方を食べさせている。
186	学校給食とメニューが被らないように気をつける。夕食に影響のない程度の量のおやつを本人に選ばせる。どうしても苦手な物や多かった量の時は「ごめんなさい、ごちそうさま」と言って残させる。
187	楽しく食事する。自分の事は自分でやる。焼きそばは、プレートで作ります。野菜を切る事から始めて味つけ、炒めるなど、自分で作れば嫌いな物もおいしく食べられるみたいです。
188	完食してからおかわりをさせています。
189	甘いジュース、炭酸飲料は控える。朝は時間がないので、夕食で、野菜をたくさんとる。ゆっくり、たくさん食べる。
190	甘いものを食べすぎないようにすること。おやつよりご飯優先と言いつけて聞かせている。
191	間食が菓子パンになっていたのでも焼きおにぎりをつくって冷凍庫に入れてるのをレンジで温めるようにしました。りんごを剥いたり、お米の炊き方をお教えるようにしました。
192	間食するときはジュースを控え牛乳にしている。たくさんの食品をつかう。濃い味付けにならないようにしている。
193	間食の時間を決めてダラダラ食べないようにしています。
194	帰宅後、習い事までの時間に通常パンとヨーグルト、アイスクリームを食べる事が多い。あまり食べすぎると夕食に差しつかえると思うが、スポーツをやっているのでも、カロリー消費量も多く、21時前にしか夕食も食べないので間食は少し食べさ

	せないと体力が持たないので摂らせるようにしている。
195	給食が少ない様子で学校から帰宅したら、ラーメンやうどんを作って食べている事がある。
196	牛乳が好きでないのですが頑張って毎日飲ませています。できるだけ色々な食材を使って、料理をしようと思っています。食べる量の把握のため個別に盛りつけています。盛りつけ、全体的な色どりも気をつけています。
197	牛乳や牛乳にココア味等、鉄等入っているのを混ぜた物をのんでいる。
198	牛乳を毎日飲むようにしています。
199	魚の小骨を取って食べやすくしたら残さず食べてます。減塩しょうゆを使用（たっぷり使いたがるので）しています。
200	共働きですが、食事は手作りを心がけています。平日は両親とも帰りが遅いので、週末につくりだめたり保存のできるものを常備するようにしています。
201	共働きで朝もバタバタしていますが、子供が学校の日はず、ごはんを食べさせております。朝は時間がないため、夜のうちにみそ汁などを作ってなるべく給食までお腹がすかないようにしっかり食べてもらっているつもりです。
202	共働きのため、なかなか手のこんだ献立は出来ませんが、旬のものや季節の料理を食べてもらえるよう作っています。子供達が、大人になって、“子供の頃の思い出の味”と言ってもらえる料理をしたいと思っています。
203	嫌いなものでも出されたものは全て食べるようにさせている。朝ごはんは少しだけでも必ず食べさせるようにしている。ジュース等は極力与えない。
204	嫌いなものも必ず1口食べること。
205	嫌いなものを出さない。
206	嫌いな野菜を食べた後に「ごちそうさま」をさせています。
207	口内炎が出きやすいので、果物（みかん、りんご）、ヨーグルトや野菜ジュースをメニューにとり入れるようにしています。お菓子は食べすぎないようにお皿にわけたぶんだけにしています。帰宅後、お腹がすいた時のためにご飯は必ず炊飯器に入れて私が仕事で留守な時も、自分でついで食べています。間食にお菓子よりご飯や果物を食べています。
208	好ききらいが多いですが社会に出て困らないように提供するよう努力しています。毎日、毎食理想的な食事内容に作ることは不可能なので1~2週間のスパンで食事内容を管理するようにしています。好きなものを好きな量だけ食べるかわりに苦手なものにもチャレンジしてもらおうようにしています。
209	好きな物だけ食べないように、お皿に全て分けて出しています。
210	好きな物を6割~8割、苦手な物を4~2割食事として準備するようにしています。好きなものばかりにならないようにしています。
211	好きな物を食べさせるのではなく、苦手だろうなと思う物もあえて食卓に出し食べさせるようにしています。

212	好き嫌いができないよう様々な食材を取り入れるようにしている。特に野菜は種類を多くしている。また、米飯（穀類）、汁物、主菜、副菜と品数も揃えるようにしている。家族揃う時は全員で食べ、会話をしながら、楽しく食べられる環境づくりをしている。
213	好き嫌が多いので、なるべく食べられるように、味や調理法など工夫している。
214	好き嫌が多いので子どもが食べやすい味つけ調理をするようにしている。
215	好き嫌が多く、食が細いので、献立の中に好きな物を 1 つは入れるように心がけています。
216	国産（地元の物）の物を使い、塩分控えめで作る事を心がけています。なるべく、多くの野菜をとってもらうためにスープなどにして食べさせています。
217	国産、県内産を選ぶようにしている。
218	最近子供が太ってきたので野菜を主に食べさせるようにしています。夜食、おやつ の量を減らしました。
219	残さず食べきれる量だけ出す。
220	仕事で私の帰りが遅くなると待ちきれず、家の中にあるお菓子やふりかけごはんを 食べたりしています。牛乳があまり好きではないので、セノビックを 1 回/日の ませています。
221	お腹がよく痛くなるので、ヨーグルト、ヤクルトを摂るようにしています。
222	仕事をしているので、朝はワンプレートですむように、パン+おかず（炒めもの、 卵料理）や大根や白菜スープをよく作ります。パンは腹もちが良くないので、朝= ごはん、みそ汁にかえたいですが食べるのに時間がかかり洗い物が増える。でもか む事はとても大事なので、野菜を大きめに切ったりしています。野菜はけっこう食 べますが、魚より肉メインの事が多いです。
223	子供が便秘がちのため、食物繊維と乳酸菌が含まれている物を摂れるように心がけ ています。
224	子供は最近食欲がありすぎて太りだした事を気にして間食は控えめになっている。 肉ばかりでなく魚料理も週に何度かしている。野菜やきのこ、海藻を取り入れるこ とを心がけている。
225	手作り、無添加、魚がきれいなので魚を出す時は子供が好きな食べ物もだす。汁物 は必ず出す。
226	手早く料理しないといけないので、汁物に具材をたくさん入れて野菜がとれるよう にしている ヨーグルトを毎日食べている。
227	習い事で帰りが 21 時を過ぎる時は夜食を食べるが、消化に良い物をうす味にして いる。21 時以降はデザート、アイス等は食べません。
228	習い事のため、体を大きく（体重を増やすこと）する事を目標にしています。なの でおやつというより 1 食として与えています。
229	旬の野菜、米は祖父母が作ったものです。カルシウム不足を補うため牛乳だけでな く、毎夕食でいりこを 5~6 匹食べています。

230	少し太り気味なのであまりお菓子は食べさせたくないですが、たまにおやつを食べさせています。
231	食が細いので、少しずつ食べさせるようにしています。あまり食べないものは好みの味を使って食べやすくしていますが、味の好みが変わると困るので他の味でも食卓に出します。1つの食材でいろんな味のパターンがあるということを知ってもらいたいし、好みの変化が出てくると食べだすのでとりあえず作っています。
232	食が細いので苦手なものよりも好きな物をメニューに取り入れるようにしています。なるべく、旬のもの、旬の献立を心がけるようにしています。
233	身体が小さいので、肉類を多く食べさせている。生野菜も一緒に考えています。
234	震災後産地はどうしても気になってしまって、地元の食材を心がけてしまっています。地元の食材も PM2.5 がどれくらい影響があるのか気になりますが、とにかく安全なものと思っています。最近は油や調味料も安心なものと思っています。
235	食生活の中で「ごはんの時間に残さずきちんと食べる」「食後におやつ」「ごはんが半分ならおやつも半分」という事を言っています。お菓子をあまり買わないようにしています（特にジュースは）。
236	生野菜は得意ではないので、出来るだけおみそ汁などの汁ものの中に野菜をたくさん入れるようにしています。
237	全体的に野菜が苦手です。肉などと一緒に煮込んだりサラダにもシーチキンやウィンナーなどと一緒だと食べてくれます。少しずつ食べれる食材も増えていますが、野菜がとれるようお好み焼きにしたり、鍋物にしたり、みそ汁にしたりしています。
238	体重が気になるので、平日はおやつは食べさせていません。できるだけ野菜を多く食べさせるようにしています。
239	体重が増えているので、食事の時に生野菜サラダを食べるようにしています。本人の好きなドレッシングを見つけて取り組んでいます。
240	朝起きれずごはんを食べきれないこともあるのでフルーツやおにぎり、みそ汁を。少しでも野菜をとるようにする。
241	朝は食がすすむようホットミルクココアとパン、ヨーグルト等を用意しています。夕食は野菜をいろいろ使いみそ汁やスープは具たくさんにし何が入っているかクイズにしながら食べています。
242	朝は必ずごはんのみそ汁は食べさせる。寝起きでは食べないので、夜9時に就寝、朝は6時起床で掃除をさせる。それから、朝食をとらせる。
243	朝は必ず牛乳と果物を食べる。
244	朝食であまり野菜を食べないので、夕食でできるだけ多くとるように気をつけています。
245	朝食はあまり時間に余裕がなく炭水化物とおかずだけとかになってしまうことが多い。魚料理はあまり喜ばないけど、週2回は夕飯に取り入れたいと思う。
246	朝食はとにかく何かを食べさせて、体をあたためさせて学校に行かせてます。完食を目指しています。食べやすいものを出すようにしています。

247	朝食は早く食べやすいようにごはんのみそ汁をしている。牛乳を1日コップ1杯は飲ませるようにしている。野菜は味付けが少し濃い物に色々混ぜ込んで入れている。
248	朝食をゆっくりととる時間がないので、みそ汁に野菜をたくさん入れるようにしています。夕食のおかずは主に肉 魚を使った品、煮物、おひたしやあえものというように3品もしくはプラス汁ものを出すようにし、できるだけ数多くの食材を使うように心がけています。
249	鉄分が不足がちだと思うので、ひじきや切干大根などをよく食べさせています。
250	3食食べさせるようにしている。きれいなものも、一口でもと声かけをしている。
251	あまり噛んで食べないので、よく噛むような食事になっている。キノコが嫌いなので少しでも食べる。野菜は多めに、体力をつけるため前よりもきもち、量を増やしています。
252	3食食べさせること。
253	3食食べることに、特にたんぱく質を摂るようにしています。
254	青魚を食べさせている。
255	アトピーなので極力、チョコレート、クッキーなどの甘い系のお菓子、飲物（ジュース）は食べさせないようにしている。
256	アレルギー体質（アトピー、鼻炎）なので、野菜、特に根菜類を多く摂るように心がけています。
257	いただきます、ごちそうさまの挨拶と食事の準備、後片付けをすること、バランス良く食べることを教えている。
258	なるべく農薬の少ない野菜、添加物の少ないものを使うようにしています。野菜をたくさんたべてほしいな、と思っています。うす味だと思います。すききらいなく、何でもたべられるようになってほしい、食べ物を大事に、感謝してたべてほしいです。
259	いろいろな食材を多く摂取できるようにしている。
260	インスタント食品や惣菜（出きあい）は取らないように気をつけています。
261	栄養バランスの摂れる食生活と親子揃っての食事になっている。
262	栄養や免疫力をつけるように考えている。カゼの時期等、季節や子どもの体調に合わせて食事メニューを考えている。
263	お腹が空いている時には、おやつでもおにぎりを食べさせたあとで、好みのものを食べてもらいます。加工品はあまり使わないよう心がけています。東北産やそこの加工品を使わないようにしています。
264	おやつの食べすぎで夜ご飯が食べきれなくなる時があるので、量を考えて、いきたいと思います。
265	おやつはスナック菓子などになってしまいますが、休日はできるだけ、手作りのお菓子をあたえられるように心がけています。夕食には、一緒に手作りぎょうざを作ったりと食に興味をもてるようこれからも働きかけていきたいと思っています。
266	おやつはほとんどあげてません。食べた時はヨーグルト1カップとか少量です。

267	お菓子ではお腹が満たされないのでおにぎりを作っている。
268	お菓子より（間食）はご飯や少しお腹にたまるものになっている。
269	お肉が続きすぎないように、心がけてはいます。苦手な物も出された物は食べさせるようにしています。
270	カルシウムの多い食事、野菜のとれるおかず。
271	ご飯が大好きで、山盛り入れて食べすぎるので気をつけています。
272	地元産を選び、旬のものを多くとり入れたいと思っています。夏は体に熱がこもりやすいのでトマトやキュウリ等、体を冷やすものを摂り、冬は風邪気味だと感じた際は鍋やカボチャの煮物等、体が温まるものを摂るよう意識しています。
273	食事は野菜をなるべく摂るように、ご飯は麦を入れて炊いています。おやつは、スナック菓子を食べないように努力してます。
274	スポーツ大会前にはケガ予防や体の回復のためにバランスの良い献立を考えています。本人もスポーツ栄養学の説明などを聞き、意識して食事出来ています。
275	スポーツをしてるので、できるだけスポーツ後 30 分以内に食事をとるようにしています。
276	ぜんそくやアトピーになりやすい体質なので気温が低い日、気圧が低い日、乾燥している日は塩気のある汁ものや鍋を出して甘いものや、油っこいものは控えるように言ったりしたり、している。
277	たくさんの野菜を食べさせるようにはしています。旬の野菜を使うようにし、一緒に料理をしています。
278	ダラダラ食べない。
279	朝食の味噌汁の具は基本日替わり。夕食のメインは、肉、魚を交代交代に出す。食材はなるべく国産、旬の物を中心に選ぶ。
280	できる限り国産のものを使うようにはしています。「栄養バランスを考えた手作りのもので、なるべく品数も多く…」とは思いますが、現実には毎食毎食そんなことしてられない。現代は食事を作らなくてもコンビニなどで簡単に食べることができるので、作る側しだいで食生活はどんどん乱れてしまうことを考えています。
281	とにかく食べてくれそうな物を出しています。栄養がある物を作っても、食べてくれないと身に付きませんので。他の子より好き嫌いは少ないと思いますが、やはり食べてくれない物もあり、変わった料理を出すあまり食がすすまなかつたりします。
282	なるべく手作り、成長を助ける物を出しています。おにぎりやフレンチトースト、ピザトーストなど、たんぱく質と炭水化物とを中心に運動前に食べて出掛けています。
283	なるべく国産のものに、特に卵 牛乳は少々高くても質にこだわっている。お米は近所の農家さんから購入。
284	バランスのとれた食事を心がけてます。週 5 日でスポーツをしておりカロリー消費が激しいのでご飯をたくさん食べるよういつも言ってます。
285	いろんな野菜を食べる事。必ずどこかに、きのこ類を入れる（毎日便が出るように）。

286	お菓子はなるべく食べさせないようにして、休日出かける時などに持って行くぐらいにしています。その分、ごはんをたくさん食べてくれます。
287	カレーやハンバーグなどは野菜を多めに入れてます。
288	家で育てた野菜を、新鮮なうちに食べるようにしている。
289	原産国をみてから買う。できるだけ国産の食材を使うようにしています。血糖値のアップダウンをできるだけしないようにしたいので、食前（空腹時）に甘いものを食べさせないようにしています。ジュースも特別な日以外は飲ませません。果物もわざわざ食べさせないようにしています。
290	サラダなどそのまま野菜を食べるのが苦手なのでおみそ汁に野菜を入れたり、朝ごはんに野菜ジュースを飲んだりしています。
291	ジュースは1回でコップ1杯程度（1日で多くても2杯まで）、おやつ代わりに納豆を良く食べる。
292	スポーツをしているのでお腹が空きすぎて夕食があまり入らないので、少しずつ何度もおにぎりの中身を変えて食べさせるようにしています。野菜中心だがボリュームのあるメニューになるよう心がけている。
293	できる限り地元の方が作ったお野菜等、鮮度がよく、味の濃い野菜を購入するようにしています。
294	にきびや体重の増加など気にするようになり、お菓子の食べすぎや脂っぽいものを控えるようにしています。
295	太らないように配慮している。仕事や子どもの習い事送迎で時間がないので時短で作れるものになっている。
296	手作の食べ物、バランスの良い食事を心がけています。旬の食べ物の甘みやおいしさを味わってほしいです。
297	私が仕事休みの日は、なるべく手作りのおやつを食べさせています。体調が悪い時以外は、完食するように教えています。ソースなどをかけて食べたりするものは、一口何もかけずに食べてみて、味がうすければかけるようにしています。
298	食が細く、特に朝食をあまり食べきれないので、色々な食材を摂取できるようにしている。
299	大袋でのおやつを提供せずお皿に個人々で分けていた。食事が入らなくなる事を小さい頃から言ってきたので今でも量の目安は子供がわかっている。どうしても食したいなら夕飯後に食べている。
300	地元で採れる野菜を買うようにしている。なるべく添加物の少ないものを食べさせたいとは思っている。

表 12. 保護者の子どもの食生活全般に関することの悩み

1	ごはんを食べようとしない。おかずばかり食べる。味ごはんなどで少しでも食べるように考えているつもりです。偏食、アレルギーはないがちょっと変わったメニューをすると箸があまりすすまない。
2	乳製品と野菜が不足しているかなと思いました。朝ヨーグルト等、食べるように工夫したい。
3	スポーツをしており消化しやすい物にするなど気をつけてるつもりが、なかなか難しい。
4	甘い物の制限が難しい。食後の歯磨きが習慣ついていない。
5	アレルギーがわかってから子供自身が全く食に興味がなくなり大変困っています。小学校の給食が始まってだいぶ食べれる品数がふえましたが突然アレルギーがでたりするので思いっきりチャレンジできてません。食べられないことと食べないがごちゃごちゃになってます。
6	いろいろな食材を使ってバランスのとれた食事をさせたいと思っていますが、好きなものしか食べようとしないので、‘食べてくれるもの’が優先となっています。
7	おかずは食べるがごはんを（米類）を摂取しない。給食では学校でもあり残してはいけない意識があり食べているみたいですが。
8	お刺身が大好きなので週に 3~4 回は食べるのでいつかあたりはしないかと心配です。主に、赤身、白身の魚なのですが、このまま食べ続けてもさしつかえないでしょうか。
9	海藻、野菜等をまだまだ多くとらないといけないと痛感しております。なるべく、毎日、たくさんの違うメニュー作りを頑張って、色々なメニューを食べさせたいです。脂質（糖）も取り過ぎないようにと、反省ばかりしております。
10	かたいものは食べたがらないのが気になります。
11	間食をほとんどしなかったのが、今は給食が足りないとのことなので帰ってから少し間食を食べています。
12	朝食はたくさん食べて学校へ行かせたいのですが、いろんなものを食べる時間がないため、1 つの物になってしまいます。夕食は仕事から帰ってきてから作っているのですが、なかなかいろんなものを食べさせることができなく、手の込んだものはなかなかできず簡単にでき、すぐ食べれるような物になってしまいます。
13	できるだけ外食はせず、手作りのものを食べるようにしています。また、1 度の食事の中で、炭水化分、ビタミン、たんぱく質がとれるように気をつけています。お菓子はできるだけ食べさせたくないんですが、難しいです。
14	夕食前にお菓子をたくさん食べてます。
15	夕食前に多量のおやつを食べない。なるべく、スナック菓子でなく、仕事の休みの日はホットケーキやおにぎりなど手作りのおやつにしている。食材はなるべく国産の物。品目を多く摂るように気をつけてはいるが、献立がなかなか思いうかばない。

16	間食は毎日必ずで、スナック菓子を1袋食べる事が多く夕飯にお腹が空かなく、夕食を残すため少なくしたいとは思っているのですが。好きな物は完食しますが、嫌いな物は毎回残す事の方が多いです。お腹いっぱい食べなくても後で何か食べれば良いやーと思っているようです。
17	帰宅した時にはお腹が減っておやつの量が多くなるので夕食の食べる量が少なくなったりしやすいです。夕食の時間を早めるのには都合も悪くその点を改善出来ればと思っています。
18	あまり噛まないで飲みこんでしまう。歯ごたえのあるものはなるべく大きく形を残してよく噛むようその都度伝えていきます。
19	好き嫌いがあって困っています。幼稚園頃ぐらいまでは何でも食べていたのですが、だんだん嫌いな物が増えていき、学校の給食もなかなか食べきれずドレッシング等で味付けされたものが苦手です。
20	旬の野菜を毎日バランスよく食べさせるように心がけています。少食なので、みそ汁を具たくさんにし、きのこ類や海藻類なども入れるようにしています。おやつも手作りできればいいのですが、なかなかできていないのが現状です。
21	小さい頃からお菓子をあまり買わずジャンクフードは避けていました。3食摂ることと、肉、魚をなるべく交互にとり入れるよう気にはしていますが、よその家庭に比べると品数が少ないようです。
22	小さい時から小食で朝は時間もないし、食欲もないのでパンが多くなってます。本当はごはんを毎日たべてほしいです。サラダを一品でもつけてあげればいいのでしょうかそんな時間もないです（子供が食べるのおそいため）。
23	短時間でできる肉料理が多くなってしまいます。煮物はなるべく作るようにしていますが、生野菜は出してもあまり食べません。豆料理も出したいのですが、作るのが苦手です。頑張っつつくっても、全くたべてくれません。酢物も同じく食べないので食卓に出る回数も減ってしまってる状態です。
24	朝ごはんは、あまりすすまないの少なめになりがちです。夕食で栄養を補うよう努力しています。
25	間食を減らしたい。
26	偏食があり、生野菜だと、ドレッシング等をかけすぎてしまい、塩分が気になります。なるべく具たくさん汁物、炒め物から野菜を取るよう心がけてはいますが量が全然足りてないのが悩みです。
27	おやつは決めた時間に食べさせるようにしているが平日は仕事に出かけているので目が行き届いていないこともある。
28	野菜など体に良いというものは食べさせてますが水分をあまりとらないので朝おきたら必ずコップ1杯飲み物を飲みなさいとは言ってますが、なかなかのんでくれません。
29	緑の野菜が嫌い特にピーマンは食べようとしません。
30	間食はスナック菓子は1日1袋は食べてます。お菓子の前におにぎりややき芋な

	どを食べさせてはいますが…。
31	朝に食欲がないので食べさせるのが大変です。夜は好きなものばかり食べたがるので、なるべくまんべんなく食べるよう言うてはいます。お菓子も好きで、夕食前に食べたがるので、阻止するのに苦労します。
32	朝はあまり食べないので、どうしても子どもが好きなパンなどになってしまいます。少なめで出しますが、それでも残すことも。夜はよく食べ、おかわりします。朝が質素なので夜はなるべくバランス良く、子どもが好む物を取り入れながら作っています。ただ食べるのが遅くいつまでも食べているところが気になります。
33	お肉をから揚げにしないと食べてくれない。魚もあまり食べないので、料理の仕方が大変です。
34	硬い物は好きではなく、パンの耳は残しがちです。朝食よりも夕食の方が食べる量が多い傾向です。
35	学校から帰るとお腹が空いているようでお菓子を食べる習慣になっている。元々食が細く少しの量で満腹になってしまうので夕食時にはあまり夕食を食べれなくなり悪循環になってます。
36	体に良いと言われている食べ物より炭酸飲料やポテトチップスなどを多く食べたがる。
37	仕事や子供の習い事で忙しく、手の込んだ物、栄養バランスのとれた食事を毎日、というのがなかなか難しいです。
38	魚をほとんど食べない。嫌いな物は一口も食べない。
39	自然なものを食べさせるようにしているがコーラとか勝手に飲むので心配。
40	野菜は出すようにしているが、あまり食べてはくれない。
41	食が細くむらがある。量を減らして出すようにしている。魚が嫌いと言って中々食べようとしない。声がけはするがダメな時はほぐして食べやすくする（骨をとる。一口大にする。）あまりよくないがこちらで口まで持って行くようにしたりしている。
42	行事やイベントが続くと、ジュースを飲む機会が増えることが気になります。
43	すぐお菓子を食べたがる。仕事で帰宅が遅いため、夕食までの間に空腹が我慢できず、お菓子を食することが多い。
44	朝食は手間をかける余裕がないので、前日の夕食の残りや納豆、卵やふりかけで白米を食べてもらっていることが多い。夕食では味噌汁に常備菜（人参、じゃがいもなど）、わかめ類、豆腐を入れて具だくさんにしたりおかずには野菜を多く使うようにしているが、最近好き嫌いははっきり示すようになり、野菜に手をつけなくなっているので栄養バランスが気になる。
45	朝食はなかなかすすまないで、好きなもの、食べやすい（早く食べられる）ものになってしまっている。
46	バランスに気をつけたいが、仕事に追われ、料理下手なため、なかなか改善できない。好き嫌いが多いため、家族と別メニューになってしまうのが悩み。

47	野菜などもしっかり食べてくれるようになったものの、白ご飯が大好きなので、一口のおかずに対して白ご飯の食べる量が非常に多く、日々の体重増加を心配しています。おやつにスナック菓子を食べたりは全くしないのですが、食事の時におかずの完食のためにどうしてもごはんがおかわりしないと足りず、バランスよく食べさせたいのに、うまくいきません。
48	野菜を食べたがらない。
49	野菜を摂るようにしているがなかなか食べてくれない。
50	やせすぎているので、もっと肉付きの良い体にしたいが、間食すると夕飯あまり食べなくなるし、間食しなくても、あまり食べる方ではない。

表 13. 保護者の子どもの食生活全般に関することの要望

1	レトルト食品もたまに使いますが食の安全が注目されていますので、色々気になります。今、給食が代替給食となっており、野菜がなく、量も非常に少ないので、とても心配しています。
2	3.11以降、出来る限りの食材の対応をしています。特に牛乳、きのこ類は気になります。学校給食も子供達の将来の体のことを考えて、出来る限りの対策を考えて頂けるとありがたいです。
3	今、学校給食が野菜不足で栄養が偏っているので、朝食夕食しっかり食べさせています。本当に子供達がかわいそうな給食です。おにぎり持参がせめて許可されたらいいのですが。パンの時間が量が足りず、授業にも集中できず、イライラしています。
4	合成甘味料、マーガリンを給食で使うのはやめて欲しい。食べさせてほしくない。
5	学校内で水分を取るようにもう少し声がけしてほしい（冬は特に乾燥しているため）。
6	脳や心臓への影響が強いときいた食品（マーガリン、サラダ油、ショートニング、乳製品など）はなるべく口にしないようにしています。医師が勧める「なぜマーガリンは体に悪いのか」山田豊文さんの著書を読んで、是非、学校でも食事（給食）の改善をお願いしたいです。
7	食育は子育ての基本だと考えており、旬の物をバランス良く食べさせたいので子どものためになる情報があれば教えてほしい。
8	野菜がいつも同じような物ばかりで量も必要な分摂れていないだろうな、と思います。成長期の子供に良い野菜や料理など知りたいです。