

果実 日本

10

2026
vol.81



特集

高収益
果樹経営の実践

幼稚園児の果物摂取に関するアンケート

大阪樟蔭女子大学 健康栄養学部健康栄養学科(臨床栄養発育学研究室)

教授 三善 陽子

はじめに

子どもは食を営む力を、家庭を中心として、幼稚園・保育所・学校など周囲との関わりの中で育んでいくため、関係機関は連携して食育を推進する必要がある。著者は管理栄養士・栄養士の育成に取り組み一方、小児科医として診療も行っており、生活環境が子どもの食生活に与える影響を日々感じている。そこで当研究室では卒業研究の一環として、子どもの食生活の現状と問題点の把握を目的

に、幼稚園児の保護者を対象にアンケートを毎年実施している。これまで、新型コロナウイルス感染症流行下における幼稚園児の食事と健康¹⁾、幼稚園児の園食(おやつ)²⁾、幼稚園児の野菜摂取³⁾、幼稚園児のお弁当⁴⁾、幼稚園児の果物摂取⁵⁾、幼稚園児の飲み物について調査を行った。これらの結果は大阪樟蔭女子大学リポジトリに収載されているので、適宜ご参照いただきたい。本稿では、果物についての調査結果⁵⁾を報告する。

幼稚園児の果物摂取に関するアンケート

果物はビタミンやミネラル、食物繊維などの栄養素が豊富である。何をどれだけ食べるべきかの目安を示した「食事バランスガイド」⁶⁾では、果物は食べるべき食事五グループの一つである。わが国では食生活に果物を定着させるため、「毎日くだもの二〇グラム運動」(農林水産省)⁷⁾や健康日本21(第三次)(厚生労働省)⁸⁾などによる普及啓発活動

が行われてきた。そこで本研究では、小学校入学前の幼稚園年長児の食生活の現状を調査するため、令和六年六月にアンケートを実施した。大阪府内の私立幼稚園に通う年長児三七名(男児二名、女児一六名)の保護者を対象に、無記名自記式アンケートを配布し、三七名の母親から回答を得た(回答率一〇〇%)。以下に各設問に対する結果の上位を示す。

▼果物を食べる頻度

子どもが果物を食べる頻度(幼稚園の給食やお弁当を含む)(複数回答可)は、「週に三〜四回」が一名(三〇%)と最も多く、「週五〜六回」「月一〜三回」の順であった(図1)。

▼果物を食べる時間帯

子どもが普段果物を食べる時間帯(複数回答可)は、「朝食」が二五名(六八%)と最も多く、次いで「夕食」「間食」「昼食」の順であった(図2)。

▼普段食べる果物の種類

子どもが普段食べる果物(複数回答可)は、「リンゴ」が三四(九二%)と最も多く、次いで「イチゴ」「ミカン」「ブドウ」「バナナ」が上位であった(図3)。

▼苦手な(嫌いな)果物とその理由

苦手な果物の有無について、二〇名(五四%)が「はい」と回答した(図4)。具体的には「キウイフルーツ」五名が最も多く、次いで、「グレープフルーツ」「ス

イカ」各四名、「メロン」三名、「イチゴ」「オレンジ」各二名、「イチヂク」「カキ」「バナナ」「マンゴー」「ミカン」「リンゴ」「レモン」各一名であった。果物が苦手な(嫌いな)理由(複

数回答可)は、「酸味」と「食感」が各一〇名と最も多く、次いで「苦味」「外観」「家庭で食べる機会が少ない」が上位であった(図5)。

▼家庭で食べる果物の形態

子どもが家庭で食べる果物の形態(複数回答可)は、「生の状態」が三六名(九七%)と最も多く、次いで「果汁一〇〇%ジュース」「フルーツゼリー」「果汁入り飲料」が上位であった(図6)。

▼家庭で果物を育てた経験

家庭で果物を育てた経験は、四名(一一%)が「はい」と回答した。育てた果物(複数回答可)は、「イチゴ」三名、「スイカ」「シャイン

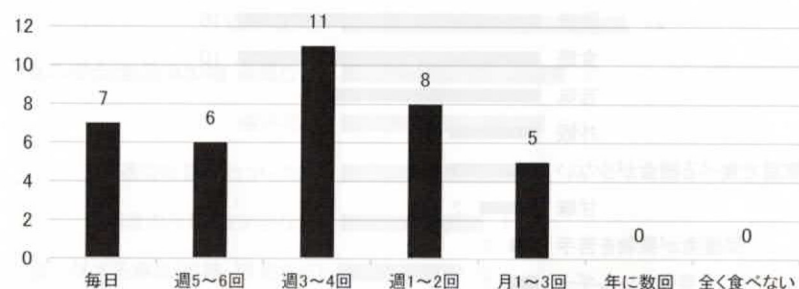


図1 子どもが普段果物を食べる頻度【n=37】

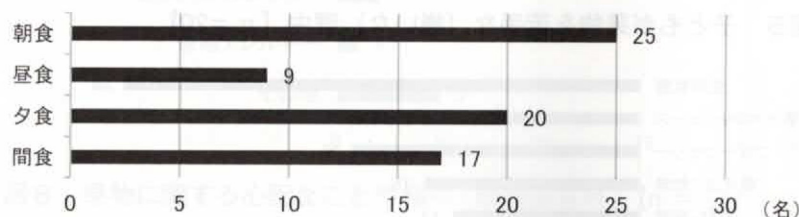


図2 子どもが普段果物を食べる時間帯(複数回答可)【n=37】

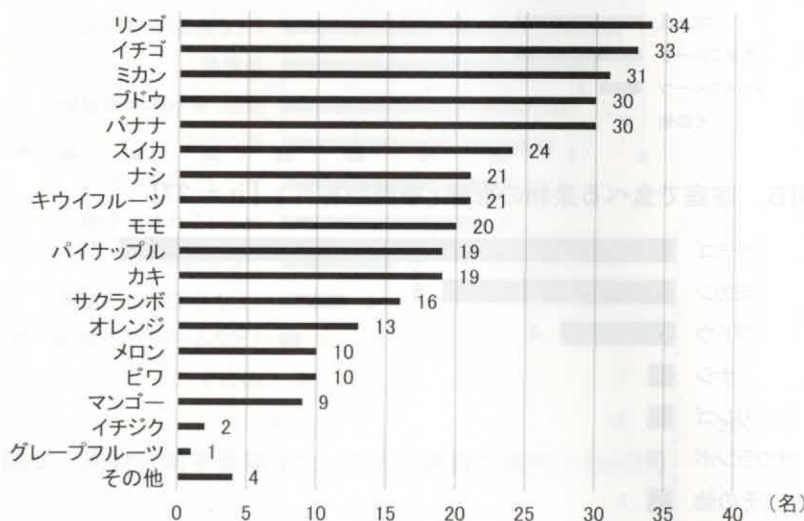


図3 子どもが普段食べる果物の種類(複数回答可)【n=37】

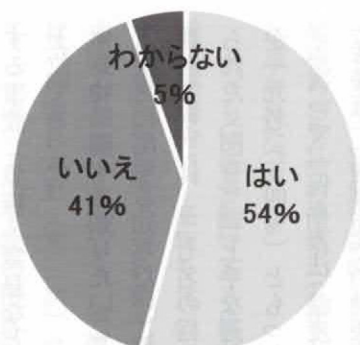


図4 子どもが苦手な(嫌いな)果物があるか【n=37】