

勤務形態の違いが及ぼす幼稚園児の生活習慣・食習慣 および保護者の食意識への影響の検討

曾我 郁恵[※]・宮原 公子^{※※}

※松山東雲短期大学・※※前桐生大学

Differences in work arrangements have an impact
Examination of the influence on the lifestyle and eating habits
of kindergarten children and their parents' awareness of food

Ikue SOGA[※] and Kimiko MIYAHARA^{※※}

※ *Matsuyama Shinonome Junior College*

Kuwabara, Matsuyama

※※ *Former Kiryu University*

Kasagake, Midori

(Received Jan. 19, 2024)

Summary

We examined the impact of differences in work patterns on children's lifestyle and eating habits and parents' eating habits through a survey of children's attitudes and eating habits. As a result, (1) There were no significant differences in the importance and necessity of breakfast in meal preparation due to differences in work styles. (2) There was a significant difference in the difficulty of preparing meals due to the difference in work style, and there was a large difference in preparation time. (3) Although there was no significant difference in children's food problems due to differences in work arrangements, the largest number of respondents in both groups answered that it took time to eat. From these results, it became clear that although parents' awareness of food is maintained high regardless of their work style, the time they can devote to housework is limited when they are working, and this is an issue in this area.

I. はじめに

近年、核家族化の進展、男女雇用機会均等法や男女共同参画社会基本法、育児休業法の施行、女性応援ポータルサイトなど国の政策を背景とした女性の社会進出は飛躍し¹⁾、男性雇用者と無業の妻から成る世帯は減少傾向にあるのに対し、共働き世帯は増

加傾向にある²⁾。

令和3年社会生活基本調査において、共働きか否かの別、夫・妻の家事関連時間の推移(2021年)一週全体平均、6歳未満の子供を持つ夫婦と子供の世帯の調査結果によると、共働き世帯の妻が家事関連に割く時間は6時間33分、そのうち家事に割く時間は2時間37分、夫が有業で妻が無業の世帯では、家

事関連に割く時間は9時間24分、そのうち家事に割く時間は3時間44分と報告³⁾されており、家事に割くことのできる時間には大きな差が見られる。

中津井らは、小学校および中学校の食育活動においては、就労している保護者に対しては、食生活に対する意識を高く保ち、子どもと一緒に過ごす食事時間や食教育の重要性を知らせ、家事専門の保護者に対しては、子どもの食生活における悩みを解消するための取組みを行うなど、保護者の就労状況に応じた取組みの必要性⁴⁾を述べていることから、勤務形態の差が子どもに与える影響は見られると推察され、幼稚園での食育活動でも同様のことが考えられる。

特に、生活の基礎習慣が確立する時期でもある幼児期の子どもは、自分で食事の準備をすることはできないため、子どもの食事の準備を担う家族の食に対する意識や考え、家族の食生活の影響を大きく受ける。塚原は、保護者の食生活管理に関する意識総得点は、子どもの食生活状況のすべての項目と関連している⁵⁾と報告をしている。とりわけ、家庭における家事分担で食事の準備を担う母親の影響を大きく受けると考えられる。竹下らの研究でも、母親の食育への関心の有無は、子どもの食事の状況や生活習慣、さらに健康状態に強い影響を及ぼし、子どもへの養育態度を反映しているものでもある⁶⁾と述べている。また、冬木らは、幼児の生活習慣が母親の就労によって規定されると述べている⁷⁾。

そこで、本調査では子どもと保護者の生活・食生活に関する意識と実態調査を通して、勤務形態の違いが及ぼす子どもの生活習慣・食習慣および保護者の食意識への影響を検討し、現在の食育推進へ活かす基礎資料を得ることを目的とし、研究を実施した。

II. 方法

2021年9月から2021年10月に、E県内のM幼稚園に通う子どもの保護者201名を対象に、生活・食生活に関する調査を実施した。幼稚園の園長に、研究

目的、方法を説明し、クラス担任に配布、回収を依頼説明（研究内容の説明・依頼事項は文書にて添付）した。調査は、無記名自記式とし、返却があった場合は同意が得られたものと判断した（その旨、依頼文書に明記）。

その結果、154件の回答が回収された（回収率77.0%）。調査項目を表1に示す。

統計解析には、Excel2021を使用した。検定は、t検定、独立性の検定（カイ二乗検定）で行い、有意水準は5%とした。なお、欠損値については、項目ごとに削除をした。

本研究では、勤務形態の影響を検討するため、勤務形態が未記入の4名は除外して分析を行った。

また、勤務ありのうち、勤務形態が空欄の者が2名みられたが、勤務時間の記入内容を確認し、パートタイムに該当すると判断し、パートタイムとして集計を行った。

倫理的配慮

本研究の実施について、本学倫理委員会の承認を得て実施した。

III. 結果

勤務形態の違いを検討するために、常勤、パートタイムと自営を勤務あり（以下、勤務あり群）、無職とその他を勤務なし（以下、勤務なし群）で統計分析を行った。

1. 調査対象者

調査対象は、2歳児2名（1.4%）、3歳児24名（16.0%）、4歳児47名（31.3%）、5歳児48名（32.0%）、6歳児29名（19.3%）であった。保護者（調査票への記入者）は、母親143名（95.3%）、父親7名（4.7%）であった。年齢は、20代5名（3.5%）、30代90名（62.9%）、40代48名（33.6%）であり、平均年齢は、37.6±4.2歳であった。

保護者の基本属性を示す（表2）。

表1 調査項目

◇記入者の属性, 年齢, 身長, 体重, 勤務形態 子どもの年齢, 性別, 身長, 体重, 家族構成
◇子どもの調査 生活習慣 : 起床時刻, 就寝時刻, 睡眠時間, 排便状況, 乳幼児健康診査の受診状況 食習慣 : 手洗いの実施状況, 食事の挨拶, 食事の仕方, 嫌いな食べ物 (対策を含める), 食物アレルギー 食生活 : 朝食・夕食・間食の摂取状況, 摂取時刻, メニュー
◇保護者の調査 食に対する考え : 食事づくりで重要視すること, 朝食の重要性への共感, 子どもの食で気をつけていること, 家庭での課題 生活習慣 : 起床時刻, 就寝時刻, 喫煙習慣, 運動習慣 食習慣 : 嫌いな食べ物, 朝食・夕食の摂取状況, 摂取時刻, メニュー, 共食の状況, 間食の摂取状況, アルコールの摂取状況 食事づくり : 子どもの食事の準備の担当者, 子どもとの食事での関わり, 外食利用頻度, 調理済み食品利用頻度, 子どもの間食の手作り頻度, よく行う調理法, 料理の情報源, 食事づくりで困っていること, 子どもの食で困っていること, 園への期待事項

表2 保護者の基本属性

		勤務あり	勤務なし
年齢		37.1±3.9	38.0±4.4
勤務形態	常勤	n=28(18.7%)	
	パートタイム	n=40(26.7%)	
	自営	n=9(6.0%)	
	無職		n=63(42.0%)
	その他		n=10(6.6%)

2. 起床時刻と就寝時刻および睡眠時間

保護者の勤務形態別にみた, 子どもおよび保護者の起床時刻, 就寝時刻, 睡眠時間を示す(表3)。

子どもは平日休日共に, 勤務あり群が勤務なし群と比較して, 起床時刻と就寝時刻は早く, 睡眠時間は短かった。

保護者は, 平日休日共に, 勤務あり群が勤務なし群と比較して, 起床時刻と就寝時刻は早く, 睡眠時間は長かった。

また, 平日休日共に, 起床時刻と睡眠時間では, 子どもと保護者の間に有意な差は認められなかったが, 就寝時刻では, 休日の両群と平日の勤務なし群で有意な差が認められた。

3. 食に対する考え

(1) 食事づくりで重要視すること(複数回答可)

食事づくりで重要視することは, 勤務あり群では, 栄養バランス77.9%, 調理時間63.6%, 嗜好

表3 勤務形態別にみた子どもと保護者の起床時刻と就寝時刻および睡眠時間

		子ども		保護者		有意差※
		勤務あり群	勤務なし群	勤務あり群	勤務なし群	
起床時刻	平日	6:45±0:35	6:59±0:37	5:57±0:40	6:04±0:43	
	休日	7:09±0:49	7:23±0:49	6:55±0:43	6:57±0:48	
就寝時刻	平日	21:04±0:45	21:07±0:41	22:01±1:02	22:07±0:48	* (勤務なしのみ)
	休日	21:14±0:46	21:20±0:43	22:11±1:02	22:22±0:50	*
睡眠時間	平日	9:40±0:42	9:52±0:34	7:37±1:18	7:34±1:08	
	休日	9:55±0:48	10:02±0:39	8:11±1:11	8:07±1:03	

※有意差は、子どもと保護者で算出。

(* : $p < 0.05$)

46.8%，手間41.6%，量29.9%，彩り18.2%，その他3.9%であった。

一方、勤務なし群では、栄養バランス90.4%，嗜好48.4%，手間38.4%，調理時間32.9%，量31.5%，彩り21.9%，その他4.1%であった(図1)。

なお、子どもの嗜好と家族の嗜好および自分の嗜好それぞれについて調査を行ったが、分析時には、

それらをまとめて嗜好とした。

両群間での有意な差は認められなかったが、勤務あり群は勤務なし群と比較して、調理時間30.7%と手間3.2%で割合が高く、勤務なし群は勤務あり群と比較して、栄養バランス12.5%，彩り3.7%，量1.6%，嗜好1.6%，その他0.2%で割合が高かった。



図1 食事づくりで重要視すること (%)

(2) 朝食の重要性や必要性

朝食の重要性や必要性について共感する者は、勤務あり群では、大変共感する50.6%、共感する48.1%、あまり共感しない1.3%であった。

一方、勤務なし群では、大変共感する42.5%、共感する56.1%、あまり共感しない1.4%であり、両群共に、全く共感しないと回答した者は見られなかった。

また、両群の回答を点数化し平均値を算出すると、勤務あり群では3.5点、勤務なし群では3.4点となり、差はほとんど見られなかった。

4. 食事づくり

(1) よく行う調理法

よく行う調理法（上位3つ選択）は、勤務あり群では、炒め物82.7%、汁物80.0%、焼き物45.3%、揚げ物34.7%、煮物32.0%、和え物30.7%、蒸し物1.3%、その他1.3%であった。

一方、勤務なし群では、汁物77.9%、炒め物73.5%、煮物55.9%、揚げ物42.6%、焼き物42.6%、和え物14.7%、蒸し物4.4%、その他1.5%

であった（図2）。

両群間での有意な差は認められなかったが、勤務あり群が勤務なし群と比較して、和え物16.0%、炒め物9.2%、焼き物2.7%、汁物2.1%で割合が高く、勤務なし群が勤務あり群と比較して、煮物23.9%、揚げ物7.9%、蒸し物3.1%、その他0.2%で割合が高かった。

(2) 食事づくりで困っていること（複数回答可）

食事づくりで困っていることは、勤務あり群では、献立が思いつかない49.3%、準備する時間がない36.0%、料理があまり好きではない26.7%、年齢差による食事の嗜好の違い24.0%、困っていることはない13.3%、その他8.0%、金銭面5.3%であった。

一方、勤務なし群では、献立が思いつかない63.2%、年齢差による食事の嗜好の違い41.2%、料理があまり好きではない25.0%、準備する時間がない13.2%、金銭面13.2%、その他11.8%、困っていることはない8.8%であった（図3）。

両群間の差をみると、勤務あり群が勤務なし群と比較して、準備する時間がない22.8%、困っていることはない4.5%、料理があまり好きではない1.7%

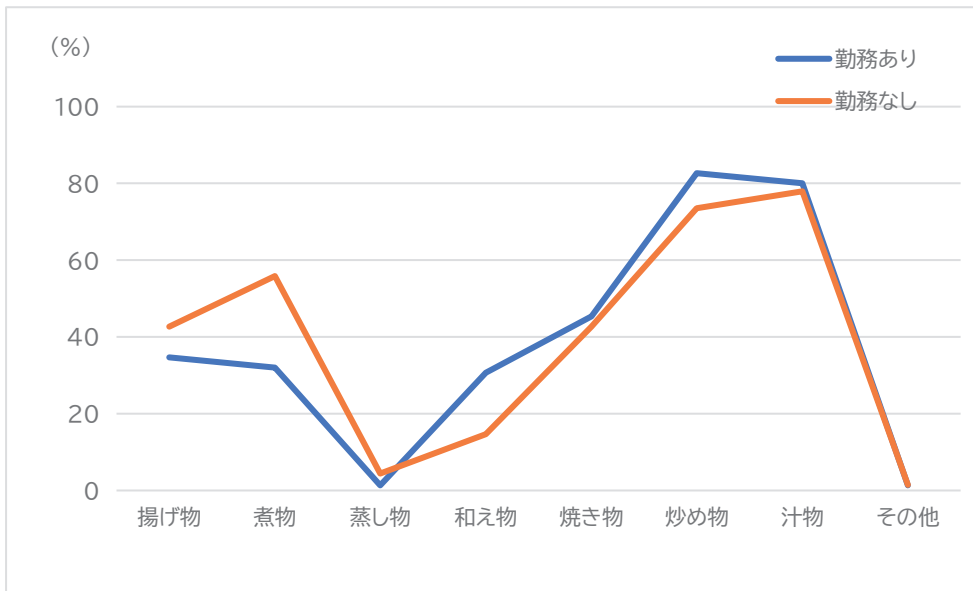


図2 よく行う調理法 (%)

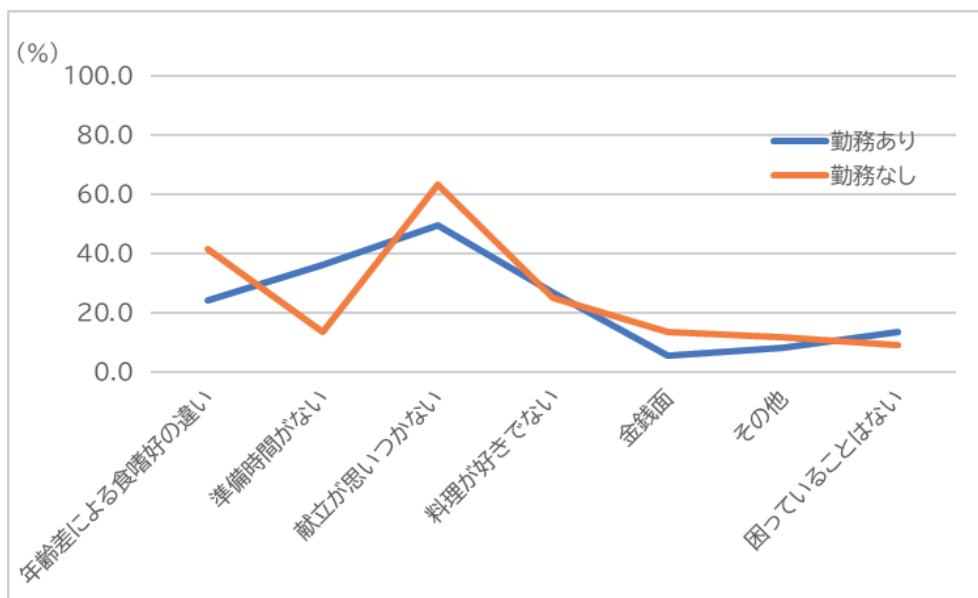


図3 食事づくりで困っていること (%)

で割合が高く、勤務なし群が勤務あり群と比較して、年齢差による食事の嗜好の違い17.2%、献立が思いつかない13.9%、金銭面7.9%、その他3.8%で割合が高かった。

さらに両群間の差を分析するため、その他を削除しカイ二乗検定を行った結果、有意差 $p=0.012$ となり、両群間において食事づくりで困っていることには有意な差が認められた。

(3) 子どもの食で困っていること (複数回答可)

子どもの食で困っていることは、勤務あり群では、食べるのに時間がかかる47.3%、好き嫌い29.7%、遊び食べ25.7%、偏食18.9%、少食16.2%、その他16.2%、困っていることはない13.5%、アレルギー2.7%であった。

一方、勤務なし群では、食べるのに時間がかかる41.2%、好き嫌い36.8%、偏食27.9%、遊び食べ22.1%、困っていることはない14.7%、その他13.2%、少食8.8%、アレルギー2.9%であった (図4)。

両群間での有意な差は認められなかったが、勤務あり群が勤務なし群と比較して、少食7.4%、食べ

るのに時間がかかる6.1%、遊び食べ3.6%、その他3.0%で割合が高く、勤務なし群が勤務あり群と比較して、偏食9.0%、好き嫌い7.1%、困っていることはない1.2%、アレルギー0.2%で割合が高かった。

IV. 考察

1. 起床時刻と就寝時刻および睡眠時間

子どもの起床時刻と就寝時刻については、幼児白書 学研教育総合研究所 幼児の日常生活・学習に関する調査2022年9月調査結果⁸⁾では、平均起床時刻6時51分、平均就寝時刻21時09分であり、休日の起床時刻と就寝時刻では本研究で遅い傾向が見られた。

子どもの睡眠時間をみると、睡眠時間10時間未満は、勤務あり群では、平日63.2%、休日40.8%、勤務なし群では、平日47.2%、休日31.9%となり、多くの子どもで夜型化の生活実態があることが窺える。日本小児保健協会の子どもの睡眠に関する提言でも、「夜10時以降に就寝する子ども」の割合は、既に1歳6ヵ月で55%と半数を超え、4歳、5-6

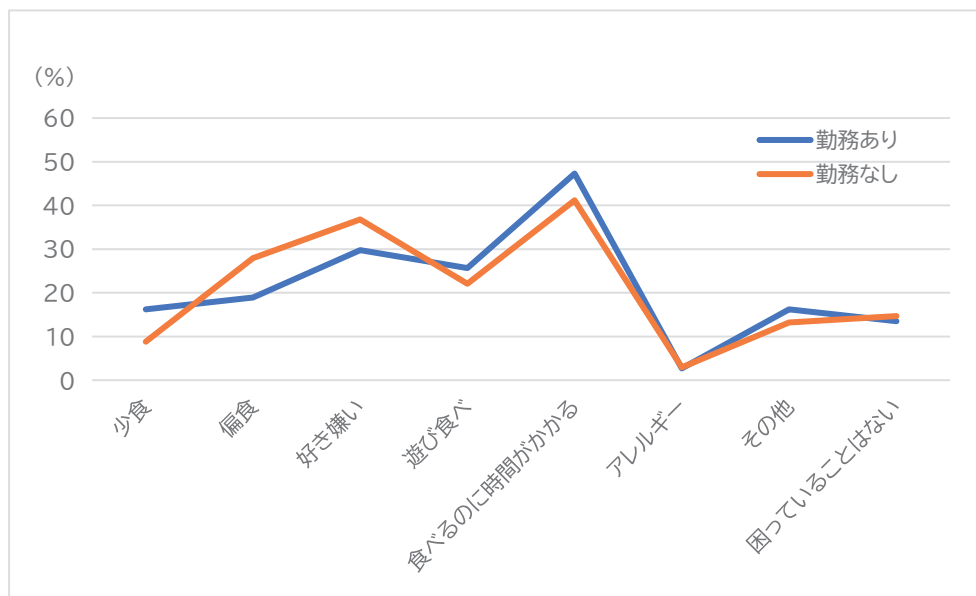


図4 子どもの食で困っていること (%)

歳で約40%になるものの、子どもの生活時間の夜型化の実態が明らかになっている⁹⁾と報告をしている。

しかし、子どもの心身の健全な発達には良好な睡眠は欠かせないだけでなく、将来の生活習慣病のリスクを高めるといった身体的影響や心理的な影響がある¹⁰⁾ため、適切な睡眠をとることが必要である。実際、健康づくりのための睡眠指針の改訂について(案)では、1-2歳児は11-14時間、3-5歳児は10-13時間の睡眠時間を確保することを推奨し、夜更かしや朝寝坊に対する注意を喚起¹¹⁾している。

また、就寝時刻では、平日の勤務あり群を除いては、子どもと保護者の間に有意な差が認められた。これは、幼稚園に通う年代の子どもは自分だけで生活はできず、保護者の支えの元で生活が成り立っているため、保護者の影響を受けると考えられる。未就学児の睡眠指針においても、保護者が良好な睡眠習慣を持っていない場合には、保護者の睡眠習慣に子どもの睡眠習慣を合わせる形となり、子どもの良好な睡眠の妨げともなりえるため、保護者が自身の睡眠習慣を意識することで、子どもの良好な睡眠習

慣を確立することができる¹⁰⁾と述べている。

一方、本研究では起床時刻で子どもと保護者の間に有意な差が認められなかったのは、保護者は朝食の準備で早く起床するため、有意な差は認められなかったと推察される。

2. 食に対する考え

(1) 食事づくりで重要視すること

食事づくりで重要視することでは、両群間で有意な差は認められなかった。

両群間の差を項目別にみると、調理時間で大きな差が認められた。令和3年社会生活基本調査³⁾において、共働きか否かの別、夫・妻の家事関連時間の推移(2021年)週全体平均、6歳未満の子供を持つ夫婦と子供の世帯の調査結果によると、共働き世帯の妻が家事関連に割く時間は6時間33分、そのうち家事に割く時間は2時間37分、夫が有業で妻が無業の世帯では、家事関連に割く時間は9時間24分、そのうち家事に割く時間は3時間44分と報告されており、仕事をもつ場合は家事に割く時間が多くとれないため、本研究でも食事づくりで重要視することと

して、調理時間で大きな差が出たと推察される。

(2) 朝食の重要性や必要性

朝食の重要性や必要性について共感する者は、両群間で大きな差は認められなかった。これは、文部科学省で、子どもたちの望ましい基本的生活習慣を育成するため、全国的な普及啓発活動や先進的な実践活動などの調査研究を実施するとともに、「早寝早起き朝ごはん」国民運動支援¹²⁾の効果が現れていると推察される。

また、令和3年度から令和7年度までのおおむね5年間を期間とする第4次食育推進基本計画では、朝食を欠食する子供の割合は、現状値（令和2年度）4.6%を目標値（令和7年度）0%にすることを目標¹³⁾に掲げ取り組んでいる。

さらには、健康づくりのための睡眠指針の改訂について（案）¹¹⁾でも、体内時計の調整における朝食の重要性が謳われているため、より一層、朝食の重要性が広まることを期待したい。

3. 食事づくり

(1) よく行う調理法

食事づくりでよく行う調理法では、両群間での有意な差は認められなかった。

しかし、勤務なし群が勤務あり群と比較して煮物、揚げ物、蒸し物が多く、勤務あり群が勤務なし群と比較して和え物、炒め物、焼き物、汁物が多かった。これは、煮物や揚げ物、蒸し物は調理時間や手間がかかるものが多く、その他の調理法は、比較的時間や手間をとらずにできるものが多いと考えられ、先に述べた勤務あり群は調理時間を食事づくりで重視する結果を表しているものと考えられる。また、阪野らによるフルタイムにおいて調理工程が多く喫食までに時間のかかる料理の調理頻度が低い¹⁴⁾という結果と一致している。

(2) 食事づくりで困っていること

食事づくりで困っていることは、両群間で有意な差が認められたことより、勤務形態による差が確認された。勤務あり群が勤務なし群と比較して、準備

する時間がないが多く見られ、勤務なし群は勤務あり群と比較して、年齢差による食事の嗜好の違いが多かった。準備する時間がないが勤務あり群で多く見られたのは、家事に割く時間が長くとれないことが関係していると考えられる。

また、年齢差による食事の嗜好の違いでも大きな差が見られた。勤務あり群では、兄弟姉妹の人数は、いない17.1%、1人56.6%、2人22.4%、3人以上3.9%であり、勤務なし群では、いない21.9%、1人57.5%、2人15.1%、3人以上5.5%であった。兄弟姉妹の人数の平均値は、両群共に1.2人で違いは認められず、兄弟姉妹の人数の分布にも大きな差は認められなかったため、原因については詳細な分析が必要である。

(3) 子どもの食で困っていること

子どもの食で困っていることは、両群間で有意な差は認められなかった。

食べるのに時間がかかる者は勤務あり群では47.3%、勤務なし群では41.2%となり、両群共にもっとも多く、衛藤らによる、食の困り事は、COVID-19の流行にかかわらず、食事時間の長さと同様と偏食が挙げられた¹⁵⁾の結果と同様となった。また、平成27年度乳幼児栄養調査結果においても、現在子どもの食事について困っていることは、3歳～4歳未満、4歳～5歳未満、5歳以上では「食べるのに時間がかかる」と回答した者の割合が最も高く、それぞれ32.4%、37.3%、34.6%であった¹⁶⁾、と報告をしており、本研究の結果はこれらの結果より高かった。特に、勤務あり群では高い結果が示されており、家事に割く時間が多く取れないことが影響をしていると考えられる。

さらに、食べるのに時間がかかると回答した者が多かった原因を考察すると、食事環境、好き嫌いがある、食欲がわかない、食に興味を持たない、咀嚼の問題など様々考えられる。その一つとして、調査を実施した時期がCOVID-19の流行と重なっており、屋外活動が十分にできないことによる活動量の減少によって食欲がわかないことも一因と考えられ

る。

研究においての課題として、時間がかかると回答するうえでの一定の尺度を示していなかったことも影響していると考えられる。本研究での食事づくりで困っていることとして準備時間と回答した者が多かったのは、家事に割く時間が長くとれないためであると推察されたことと同様のことが背景にあり、それが影響をしていることも推察される。

V. まとめ

本研究では以下の6点が明らかとなった。

- (1) 平日の勤務あり群を除く就寝時刻においては、子どもと保護者の間に有意な差が認められた。
- (2) 食事づくりで重要視することは、両群共に、栄養バランスがもっとも多かった。また、両群間では有意な差は認められなかった。
- (3) 朝食の重要性や必要性を数値化し平均すると、勤務あり群では3.5点、勤務なし群では3.4点であり、差はほとんど見られなかった。
- (4) 食事づくりでよく行う調理法では、両群間で有意な差は認められなかった。しかし、勤務あり群は勤務なし群と比較して、和え物、炒め物、焼き物、汁物が多く、勤務なし群は勤務あり群と比較して、煮物、揚げ物、蒸し物をよく行う傾向が見られた。
- (5) 食事づくりで困っていることでは、両群間では有意な差が認められ、準備時間で大きな差があった。
- (6) 子どもの食で困っていることでは、両群間に有意な差は認められなかったが、食べるのに時間がかかると回答した者は両群共にもっとも多かった。

以上のことから、子どもの生活リズムは保護者の生活リズムの影響を受けることが確認された。文部科学省の子どもを取り巻く環境の変化を踏まえた今後の幼児教育の在り方について（答申）にあるよう

に、幼児期は、心情、意欲、態度、基本的な生活習慣など、生涯にわたる人間形成の基礎が培われる極めて重要な時期¹⁷⁾であり、その後の生活習慣や健康に影響を及ぼすことを考慮し、幼児期の適切な生活リズムを確立させることが必要である。

先行研究において、朝食摂取時刻には数ある食生活や生活環境の因子の中でも、起床時刻がもっとも大きく影響を及ぼしていることが明らかとなった。また、就寝時刻が遅くなるにしたがい、起床時刻も遅くなるということが調査結果より明らかとなったことより、朝食摂取には、就寝時刻を早め、起床時刻も早める、つまり生活リズムを整えることが不可欠であることが結論付けられた¹⁸⁾ことより、起床時刻、就寝時刻、食事時刻といった保護者の基本的な生活リズムを整えることが先決である。これに関しては、田中も、家庭での生活リズム改善を行動に移すためには、まずは保護者の意識の変容が意義を持つ¹⁹⁾と述べている。

また、保護者の食意識は勤務形態による差はほとんど見られないことが明らかとなった。これは、先行研究においても、幼少期から取り組む食育や食生活の重要さは広く浸透していることが改めて確認をされた¹⁾と報告したことと一致している。

一方、食事づくりで困っていることでは、勤務形態による差が認められた。

これらのことより、勤務形態に関わらず、保護者の食意識は高く保たれているが、実態としては、仕事をしていると家事に割くことのできる時間が限られており、その部分が課題となっていることが明らかとなった。

本研究を通して、保護者の生活習慣や食意識が子どもへ与える影響が確認できたので、今後の課題として、子どもの食事への影響を分析していきたい。幼児期の子どもは自分で食事の準備ができないため、保護者の食に対する考え方が大きく反映される食事内容を精査し、保護者の勤務形態の影響を継続検討していきたいと考える。

謝辞

本調査にてご協力をいただきましたM幼稚園の園長先生をはじめ幼稚園教諭の皆様、保護者の皆様、本研究をまとめるにあたりご指導を頂きました宮原公子先生、統計分析を行うにあたりご指導を頂きました松山東雲女子大学 小西敏雄先生に深くお礼申し上げます。

参考文献

- 1) 曾我郁恵・宮原公子 (2023) 保育所に通う子どもの保護者を対象とした食に関する意識の検討. 食生活研究会, 43 (2), 36-40.
- 2) 女性活躍・男女共同参画の現状と課題 (2024), 内閣府男女共同参画局
- 3) 社会生活基本調査 (2021), 総務省統計局
- 4) 中津井貴子・長坂祐二 (2016) 保護者(料理の作り手)の就労状況が保護者や児童生徒の食生活等に与える影響. 日本食育学会誌, 10 (3), 195-202.
- 5) 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—. 栄養学雑誌, 61 (4), 223-233.
- 6) 竹下登紀子・小嶋汐美・大村雅美・白木まさ子 (2016) 幼児の食・生活習慣・健康についての横断調査～母親の食育への関心の有無による検討～. 日本栄養士会雑誌, 59 (8), 24-32.
- 7) 冬木春子・佐野千夏 (2019) 母親の就労が幼児の生活習慣に及ぼす影響. 日本家政学会誌, 70 (8), 512-521.
- 8) 幼児の日常生活・学習に関する調査 幼児白書 web版 (2022), 学研教育総合研究所
- 9) 子どもの睡眠に関する提言 (2003), 日本小児保健協会
- 10) 未就学児の睡眠指針 (2018), 厚生労働科学研究費補助金 未就学児の睡眠・情報通信機器使用研究班
- 11) 健康づくりのための睡眠指針の改訂について (案) (2023), 厚生労働省
- 12) 家庭で・地域で・学校で みんなで早寝早起き 朝ごはん～子どもの生活リズム向上ハンドブック～ (2007), 文部科学省
- 13) 第4次食育推進基本計画 (2021), 農林水産省
- 14) 阪野朋子・瀧日滋野 (2017) 幼児の母親の就労形態別にみた調理の現状—調理頻度と調理技術, 食意識, 食経験および自己効力感との関連—. 日本家政学会誌, 68 (11), 575-587.
- 15) 衛藤久美・佐々木溪円・鈴木美枝子・多田由紀・祓川摩有・船山ひろみ・吉池信男: 幼児と保護者の健康・食生活・生活習慣に関する研究～新型コロナウイルス感染症 (COVID-19) 流行拡大後の実態～. 令和2年度厚生労働行政推進調査事業費補助金(成育疾患克服等次世代育成基盤研究事業) 分担研究報告書, 77-107.
- 16) 乳幼児栄養調査結果の概要 (2015), 厚生労働省
- 17) 子どもを取り巻く環境の変化を踏まえた今後の幼児教育の在り方について (答申) (2005), 文部科学省
- 18) 曾我郁恵・宮原公子 (2024) 幼稚園児の朝食摂取に及ぼす家庭内の影響因子の検討. 食生活研究会, 44 (2), 31-39.
- 19) 田中沙織 (2008) 幼児の生活リズムと保護者の意識変容に関する研究—啓発活動の意義に着目して—. 広島大学大学院教育学研究科紀要 第三部, 57, 291-297.