

原 著

子どもの野菜嫌いの実態と保護者の意識

—野菜の名前の認知度・嗜好・食べた経験の関係と保護者の意識—

相川りゑ子^{*1}, 小野友紀^{*2}, 塚越恵久子^{*1}, 鎌田久子^{*3}, 森岡加代^{*4}

* 1 : 大妻女子大学短期大学部家政科食物栄養専攻

* 2 : 目白大学人間学部子ども学科

* 3 : 二葉栄養専門学校

* 4 : 大妻女子大学非常勤講師

Study on the dislike of children for vegetables and dietary awareness of their guardians

— the relationship between knowledge, preference of vegetables and experience in eating
vegetables on children and dietary awareness of their guardians —

Rieko AIKAWA^{*1}, Yuki ONO^{*2}, Ikuko TSUKAKOSHI^{*1}, Hisako KAMATA^{*3}
and Kayo MORIOKA^{*4}

* 1 : Domestic Science Department (Nutrition), Junior College Division, Otsuma Women's University

* 2 : Mejiro University, Faculty of Human Sciences, Department of Child Studies

* 3 : Futaba Nutrition College

* 4 : Otsuma Women's University as a part-time instructor

Abstract

We conducted a nutrition survey using a questionnaire about vegetables for school children in the 2nd grade in Tokyo and a questionnaire about dietary awareness and eating behavior for their guardians. The questionnaire for children was consisted of knowledge, preference of vegetables and experience in eating vegetables. The kind of vegetable was 21 items that were cooked usually.

Children answered that dislike vegetables were celery, komatsuna, kidney bean, eggplant, lettuce, green sweet pepper, spinach and welsh onion. In terms of experience in eating vegetables, celery was eaten most low frequently. Many children could not answer the names of vegetables which were celery, komatsuna, kidney bean, lettuce, spinach, and Chinese cabbage.

In terms of the questionnaire for their guardians, they took notice of dietary balance and having good posture during in meal, etc. The matters that children helpt guardians were clearing the table, setting dishes on the table and carrying dishes to the table, etc. Children talked with their family about school, friends and meal which was eating just now.

Key words : nutrition education (食教育), vegetable (野菜), children (子ども), guardian (保護者)

表 1-1 やさいアンケート

野菜の写真	野菜の名前	食べた経験	好き嫌い
	ねぎ	○	○
	なつかしきょうち	○	○
	ピーマン	○	○
	ブロッコリ	○	○
	こまな	○	○
	もやし	○	○
	しらす	○	○

表 1-2 やさいアンケート

野菜の写真	野菜の名前	食べた経験	好き嫌い
	たけのこ	X	X
	だいこん	○	○
	たけま	○	○
	たまねぎ	○	○
	トマト	e	e
	なす	X	X
	にんじん	○	○

I. 緒 言

わが国の食教育は、平成 17 年に食育基本法¹⁾が制定されて多方面にわたり食育が行われるようになって一段と加速した。食は、子どもたちが豊かな人間性をはぐくみ、生きる力を身に付けていくためにもっとも必要なことであり、生きる上での基本である。それは、様々な経験を通じて「食」に関する知識と「食」を選択する力を習得し、健全な食生活を実践することができる人間を育てることが求められている。現在わが国においては、生活習慣病の増加が問題となり、食生活内容や身体活動量等の見直しをはじめ、生活習慣の改善が求められており、国民の健康増進や QOL の向上に関わる状況である。とりわけ、食生活上の問題点として、脂肪エネルギー比率の増加、カルシウムや野菜の摂取量不足、塩分摂取量は目標量を超えて摂取している者が多く、朝食欠食や間食夜食の過剰な摂取など多くのことが指摘されている。

このように、野菜の摂取量不足は特に大人に指摘されているが、子どもの頃にどのように野菜が受け入れられているかが重要であり、食教育の目標でもある。児童が給食を残す原因の「きらいなもの」の上位 10 品目のうち 7 品目が野菜であるとの調査結果²⁾や、野菜の苦手意識などの調査³⁾などから、野菜は子どもに好まれていない傾向にあり、子どもの頃の野菜嫌いが大人になっても好んで食べない習慣となり、日々の野菜の摂取不足が生活習慣病を引き起こすと考えられる。そこで著者らは、子

どもの頃に野菜がどのように受け入れられているかという点に着目し、本研究では、小学校低学年の子どもにおいて「野菜の名前の認知」、「食べた経験」、「嗜好」がどのように関係しているのかを調査し、保護者の意識と合わせてそこからの問題点を把握して、どのように改善したらよいかを検討した。

II. 方 法

1. 対象者

対象者は、東京都下に位置する公立 K 小学校の 2 年生 66 人(男子 35 人、女子 31 人)とその保護者である。

2. 調査日時

平成 20 年 5 月下旬

3. 調査内容と調査方法

1) 児童に対する「やさいアンケート」

学校の食教育の一環として「野菜嫌いをなくす」の授業を始めるに当たり、「やさいアンケート」を実施した。保護者へは、学校の特色である食教育の理解と協力について、同意を得ている。児童に対する「やさいアンケート」は、表 1-1～表 1-3 のとおり、家庭の食事や学校給食で日常的に使用されている 21 種類の野菜について、野菜⁴⁾のカラー写真付アンケート用紙を配布し、児童全体について自記式で次の項目を答えてもらった。①名前を

表 1-3 やさいアンケート

野菜のイラスト	名前を答えられるか	食べたことがあるか	好きか嫌いか
	?	○	○
	オムシ	×	×
	かぼちゃ	○	○
	きゃべつ	○	○
	きゅうり	○	○
	ごぼう	○	×
	かぶ	○	×

「やさいアンケート」の対象野菜

さやいんげん キャベツ かぼちゃ ごぼう
 セロリ こまつな たまねぎ なす
 トマト はくさい かぶ ピーマン
 きゅうり たけのこ ブロccoli
 だいこん ねぎ にんじん レタス
 もやし ほうれんそう

2) 保護者に対する「家庭での食事に関する調査」

「やさいアンケート」に回答した児童の保護者に対して、文書で調査の目的を説明して協力を依頼し、同意の上で、家庭での食事に関連する次の項目について、質問紙に自記式で回答してもらった。①家族構成、②子どもに食べさせる工夫をしていること、③日頃子どもに手伝いをさせていること、④食事のことで日頃気をつけていること、⑤子どもが料理の手伝いをしたかった時の対応、⑥食事中に子どもと話す話題、⑦家庭でよく作る野菜料理3つ。回収率は100%であった。

4. 統計解析

統計ソフト SPSS 17.0J を用いて、「やさいアンケート」結果の解析では、2項目間の独立性の検定には Fisher の直接確率計算法、2項目間の相関分析には Pearson の積率相関係数を適用し、「家庭での食事に関する調査」結果の対象群間の比較には χ^2 検定を用いた。いずれの検定においても、危険率5%未満を有意な関係があるものとした。

知っているか、名前を答えられるか (名前の認知度)、②食べたことがあるかないか (食べた経験)、③好きか嫌い (嗜好)。

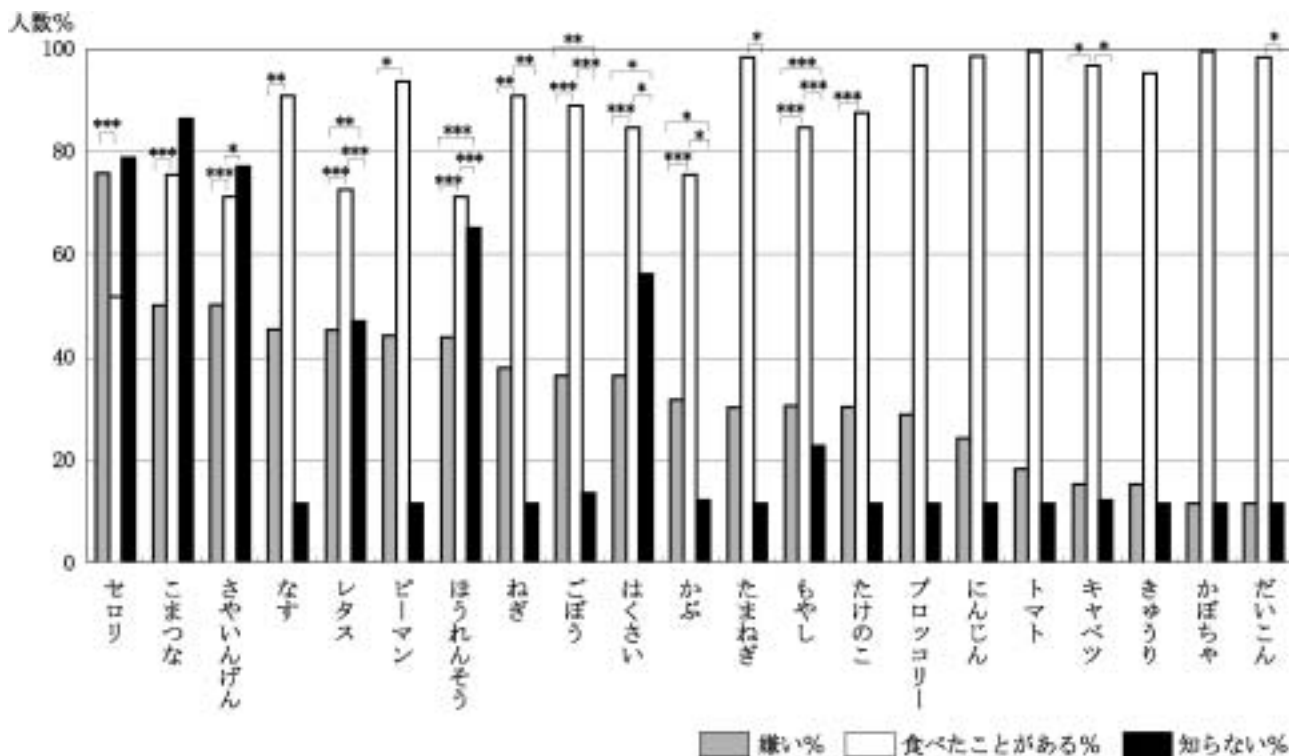


図 1. 嗜好, 食べた経験, 名前の認知度

*: p<0.05, **: p<0.01, ***: p<0.001

III. 結 果

1. 野菜の嗜好・食べた経験・名前の認知度

野菜の嗜好(好き・嫌い), 食べた経験(食べたことがある・ない), 名前の認知度(名前を知っている・知らない)についての結果は図1に示すとおりである。

嗜好(図1)については、「嫌い」な野菜は「セロリ」, 「こまつな」, 「さやいんげん」, 「なす」, 「レタス」, 「ピーマン」, 「ほうれんそう」, 「ねぎ」の順であり, 「トマト」, 「キャベツ」, 「きゅうり」, 「かぼちゃ」, 「だいこん」などは比較的「嫌い」の少ない野菜である。21品目中, もっとも多く「嫌い」と回答した児童は19品目(90.5%)で

表2. 嗜好、名前の認知度、食べた経験の相関

	嫌い(%)	名前を知らない(%)	食べたことがない(%)
嫌い (%)	1.000	0.721**	0.839**
名前を知らない(%)		1.000	0.847**
食べたことがない(%)			1.000

数値は Pearson の積率相関係数。 **P<0.01。 n=21

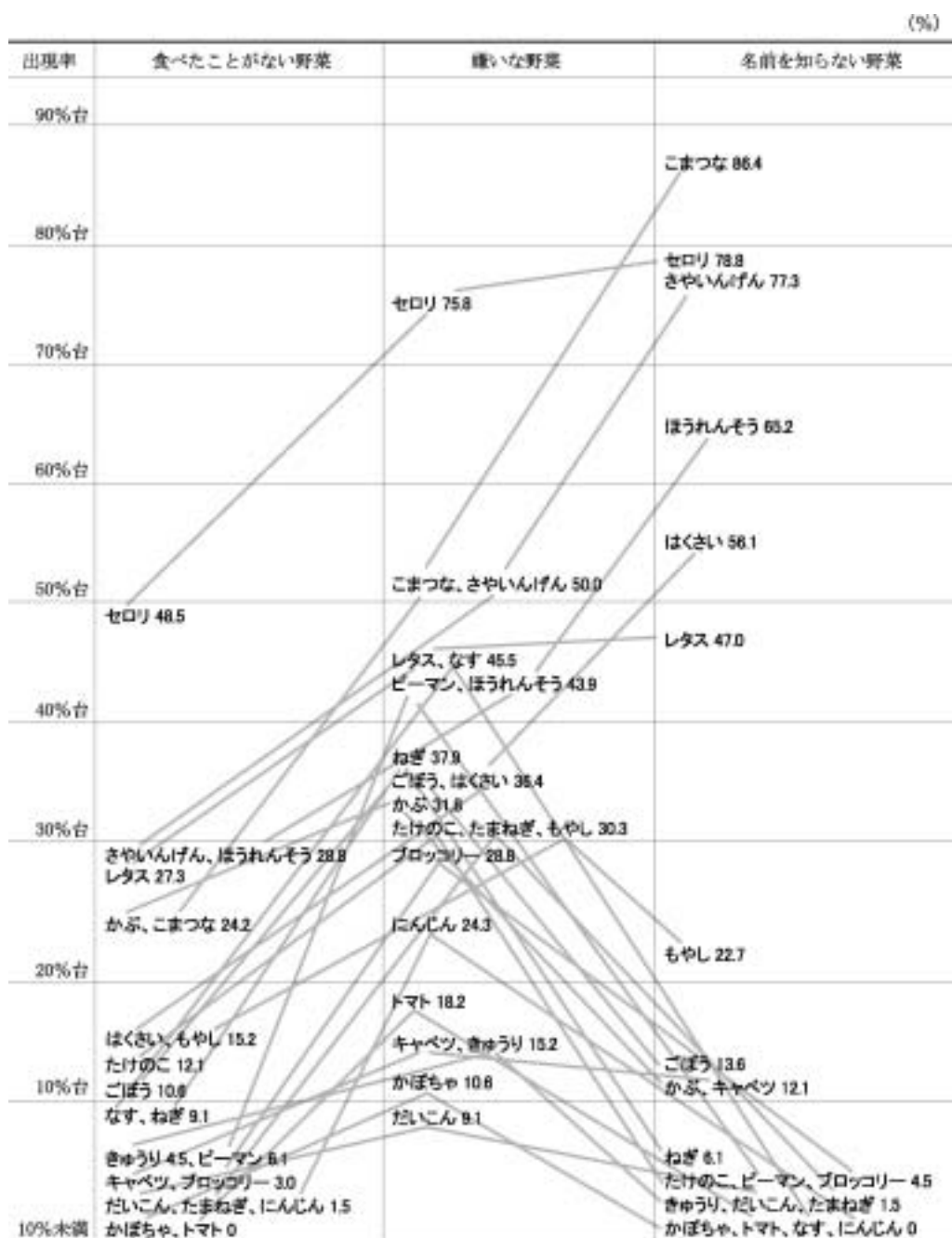
あった。

食べた経験(図1)については, セロリを除き, 嗜好に関わらず, 「食べたことがある」野菜が多く, とりわけ, 「たまねぎ」, 「ブロッコリー」, 「にんじん」, 「トマト」, 「キャベツ」, 「きゅうり」, 「かぼちゃ」, 「だいこん」などは「食べたことがある」と回答した児童は95.5%以上であり, 「嫌い」の回答も少ない結果であった。

名前を知っているか認知度(図1)については, 「セロリ」, 「こまつな」, 「さやいんげん」, 「レタス」, 「ほうれんそう」, 「はくさい」は名前を答えられない児童が多かった。もっとも多く「名前を知らない」と回答した児童では, 21品目中13品目(61.9%)しか答えられなかった。「たまねぎ」, 「たけのこ」, 「ブロッコリー」, 「にんじん」, 「トマト」, 「キャベツ」, 「きゅうり」, 「かぼちゃ」, 「だいこん」は, 「名前を知らない」児童は少なく, かつ「嫌い」な者も少ない野菜であった。

「名前を知らない」とした児童の少なかった「たまねぎ」,

表3 食べたことがない「嫌い」「名前を知らない」野菜の出現頻度ランキング



「たけのこ」、「ブロッコリー」、「にんじん」、「トマト」、「きゅうり」、「かぼちゃ」、「だいこん」、「なす」の9種類については、「食べたことがある」野菜でもあり、名前の認知度と食べた経験は相互に関わりがあると思われる。

そこで、21品目すべての野菜について、「食べたことがない」、「名前を知らない」、「嫌い」と回答した割合の相関係数を求めた。表2のとおり、これら3項目の間には相互に有意($p < 0.01$)な強い相関関係が認められた。

2. 「食べたことがない」、「嫌い」、「名前を知らない」野菜のランキング

「食べたことがない」、「嫌い」、「名前を知らない」という否定的な回答割合のランキングを、野菜毎に表3に示した。「名前を知らない」野菜の上位には「こまつな」、「セロリ」、「さやいんげん」、「ほうれんそう」、「はくさい」、「レタス」があり、これらについて「嫌い」な割合と「食べたことがない」割合とを線でつないでみると斜め右上がりとなった。これらの野菜は、名前を知らなくても普段食べさせられていて、「セロリ」を除いては約半数の児童は嫌いではないと考えられる。一方、「ごぼう」、「かぶ」、「キャベツ」、「ねぎ」、「たけのこ」、「ピーマン」、「ブロッコリー」、「きゅうり」、「だいこん」、「たまねぎ」、「かぼちゃ」、「トマト」、「なす」、「にんじん」では、名前を知らない児童は少ないが、「名前を知っている」けれども「嫌い」の回答率が高い野菜もあり、線でつないでみると「へ」の字型となった。このことから、今回取り上げた日常的な21品目の野菜は、子どもにとっては大きく2区分されることが分かった。

次に、野菜毎に「嗜好(嫌い)」、「食べた経験(食べたことがある)」、「名前の認知度(知っている)」の関係を図1に示した。特に、表3において「名前を知らない野菜」の上位を占めた5品目「セロリ」、「こまつな」、「さやいんげん」、「レタス」、「ほうれんそう」についてみると、5品目ともに「嗜好(嫌い)」と「食べた経験(食べたことがある)」との間に、「レタス」および「ほうれんそう」では「嗜好(嫌い)」、「食べた経験(食べたことがある)」、「名前の認知度(知っている)」相互の間において、有意な差が認められている。

3. 保護者に対する調査

児童66人の家族構成は、「祖父母またはどちらかと同居」が12人(18.2%)、「核家族」が54人(81.8%)であった。保護者を対象に実施した「家庭での食事に関連した調査」結果を表4、表5に示した。

食事について気をつけていること(表4)では、「食事のバランスに気をつける」50人(75.8%)、「姿勢よく食べるよう言う」41人(62.1%)が高率であり、「嫌いな野菜でも食べさせる」は30人(45.4%)であった。

子どもが料理を手伝いたいと言った時の親の対応(表

4)は、「ゆとりがある時に手伝わせる」45人(68.2%)、「簡単なことだけ手伝わせる」31人(47.0%)が上位であった。また、日頃食事に関して手伝わせていること(表4)では、「食べ終わった食器の片付け」57人(86.4%)、「箸・スプーンなどを並べる」55人(83.3%)、「料理を運ぶ」50人(75.8%)の順に多く、子どものお手伝いは、危険が少なくどの子どもにでもできることを担当させていた。

食事中に交わす家族との会話の話題(表4)の中心は「学校での出来事」55人(83.3%)、「友達のこと」48人(72.7%)が上位を占めた。

野菜を食べさせるための調理上の工夫(表4)については、「特別なことはしない(大人と同じ)」35人(53.0%)、「スープに入れる」34人(51.1%)、「細かく刻んで肉などに混ぜる」26人(39.4%)などの順であった。

家族構成別に、核家族と祖父母またはどちらかと同居の家族との違いをみると(表4)、核家族では祖父母と同居している家族より多かったのは「姿勢よく食べるように言う」、「食事時間を決めている」、「子ども一人で食べさせない」などであり、逆に祖父母と同居の家族の方が多かったのは「食事のバランスに気をつける」、「楽しく食べるようにしている」、次いで「食事中はテレビを消す」、「箸の持ち方を注意する」、「嫌いな野菜でも食べさせる」、「よくかむように言っている」などで、昔ながらのしつけが感じられる。料理の手伝いの対応および食事の手伝いについては、核家族と祖父母と同居の家族のどちらも「ゆとりある時に手伝わせる」、「簡単な事だけ手伝わせる」、また、「食べ終わった食器を運ぶ」、「箸やスプーンなどを並べる」、「料理を運ぶ」など同様の傾向であるが、祖父母と同居の家族は「野菜を切る」が50.0%を占めた。食事中の話題では、「学校での出来事」、「友達のこと」などは核家族と祖父母と同居の家族ともに話題にしているが、「テレビや新聞のこと」は核家族が50.0%を占め有意($p < 0.05$)に多い。嫌いな野菜を食べさせる工夫については、「特別な事はしない(大人と同じ)」、「細かく刻んで肉などに混ぜる」は核家族と祖父母と同居の家族ともに同様の傾向で、「スープに入れる」は核家族のほうが有意($p < 0.05$)に多く、「嫌いな野菜は使わない」は祖父母と同居の家族のほうが有意($p < 0.001$)に多かった。

日頃よく作る野菜料理については表5のとおりである。サラダ(ポテト・カボチャ・大根・ツナ・おかずサラダを含む)が45人(68.2%)、煮物(肉じゃが・筑前煮を含む)27人(40.9%)、野菜炒め29人(44.0%)、野菜スープ(ポトフを含む)18人(27.2%)、カレー8人(12.1%)、シチュー(ポタージュを含む)4人(6.0%)、味噌汁(とん汁・汁物を含む)などの和風汁5人(7.5%)であり、その他には、お好み焼き、チヂミ、焼きそばなど主食となるものは4人(6.1%)、お浸し、ピーマンの肉詰め、野菜ジュース、キムチ、即席漬け、きんぴら、野菜スティック、なすの揚げ浸し等さまざまであった。

表 4. 家庭での食事に関する調査：保護者対象

	核家族 n=54	祖父母と同居 n=12	合計 n=66	人数(%) χ^2 検定
食事について、気をつけていること				
食事のバランスに気をつける	40 (74.1)	10 (83.3)	50 (75.8)	
姿勢良く食べるように言う	34 (63.0)	7 (58.3)	41 (62.1)	
食事時間を決めている	35 (64.8)	5 (41.7)	40 (60.6)	
子ども一人で食べさせない	34 (63.0)	6 (50.0)	40 (60.6)	
楽しく食べるようにする	29 (53.7)	7 (58.3)	36 (54.5)	
食事中はテレビを消す	25 (46.3)	8 (66.7)	33 (50.0)	
残さず食べさせる	28 (51.9)	5 (41.7)	33 (50.0)	
箸の持ち方を注意する	24 (44.4)	6 (50.0)	30 (45.5)	
嫌いな野菜でも食べさせる	24 (44.4)	6 (50.0)	30 (45.5)	
よくかんで食べるように言っている	23 (42.6)	6 (50.0)	29 (43.9)	
おやつの量と食べる時間を決めている	24 (44.4)	2 (16.7)	26 (39.4)	
濃い味、唐辛子などに気をつける	13 (24.1)	4 (33.3)	17 (25.8)	
嫌いな野菜は、同じ栄養を含む食品に替える	4 (7.4)	2 (16.7)	6 (9.1)	
子どもが料理の手伝いをしたがる時の対応				
ゆとりのある時には手伝わせる	39 (72.2)	6 (50.0)	45 (68.2)	
簡単な事だけ手伝わせる	24 (44.4)	7 (58.3)	31 (47.0)	
必ず手伝わせる	8 (14.8)	4 (33.3)	12 (18.2)	
時間がかかるので手伝わせない	0 (0)	1 (8.3)	1 (1.5)	
日頃の手伝い				
食べ終わった食器を運ぶ	46 (85.2)	11 (91.7)	57 (86.4)	
箸やスプーンなどを並べる	45 (83.3)	10 (83.3)	55 (83.3)	
料理を運び、テーブルに並べる	40 (74.1)	10 (83.3)	50 (75.8)	
一緒に買い物に行く	25 (46.3)	6 (50.0)	31 (47.0)	
野菜を切る	16 (29.6)	6 (50.0)	22 (33.3)	
盛り付ける	13 (24.1)	3 (25.2)	16 (24.2)	
野菜を洗う、冷蔵庫に入れる	11 (20.4)	4 (33.3)	15 (22.7)	
炒めたり焼いたりする	11 (20.4)	2 (16.7)	13 (19.7)	
食事中的話題				
学校での出来事	45 (83.3)	10 (83.3)	55 (83.3)	
友達のこと	40 (74.1)	8 (66.7)	48 (72.7)	
今食べている食事のこと	31 (57.4)	7 (58.3)	38 (57.6)	
テレビや新聞のこと	27 (50.0)	2 (16.7)	29 (43.9) *	
食事のマナーのこと	24 (44.4)	5 (41.7)	29 (43.9)	
先生のこと	21 (38.9)	4 (33.3)	25 (37.9)	
塾や習い事のこと	16 (29.6)	6 (50.0)	22 (33.3)	
テレビドラマやまんが・本などのこと	19 (35.2)	3 (25.0)	22 (33.3)	
家族や親戚のこと	16 (29.6)	5 (41.7)	21 (31.8)	
健康や栄養のこと	15 (27.8)	1 (8.3)	16 (24.2)	
あまり話をしない	1 (1.9)	0 (0)	1 (1.5)	
野菜を食べさせるための調理上の工夫				
特別な事はしない(大人と同じ)	27 (50.0)	8 (66.7)	35 (53.0)	
スープに入れる	31 (57.4)	3 (25.0)	34 (51.5) *	
細かく刻んで肉などに混ぜる	21 (38.9)	5 (41.7)	26 (39.4)	
下ゆでする	7 (13.0)	2 (16.7)	9 (13.6)	
炒めてから使う	7 (13.0)	0 (0)	7 (10.6)	
塩もみする	3 (5.6)	2 (16.7)	5 (7.6)	
嫌いな野菜は使わない	0 (0)	4 (33.3)	4 (6.1) ***	

複数回答 *p<0.05, ***p<0.001

表 5. 家庭でよく作る野菜料理(3 つまで)

	人数(%)	
	核家族 n=54	祖父母と同居 n=12
サラダ	24 (44.4)	10 (83.3)
ポテトサラダ	6 (11.1)	1 (8.3)
カボチャサラダ	1 (1.9)	煮物
大根サラダ	1 (1.9)	3 (25.0)
ツナサラダ	1 (1.9)	炒め物
おかずサラダ	1 (1.9)	3 (25.0)
煮物	20 (37.0)	野菜炒め
炒め物	14 (25.9)	1 (8.3)
野菜炒め	11 (20.4)	お浸し
スープ	8 (14.8)	3 (25.0)
野菜スープ	5 (9.3)	カレー
ポトフ	4 (7.4)	2 (16.7)
とん汁	3 (5.6)	きんぴら
ポタージュ	2 (3.7)	2 (16.7)
シチュー	2 (3.7)	チキンとトマト煮
トマトスープ	1 (1.9)	2 (16.7)
具いっぱいのトマトスープ	1 (1.9)	野菜ジュース
ミネストローネ	1 (1.9)	1 (8.3)
野菜味噌汁	1 (1.9)	スープ
汁物	1 (1.9)	1 (8.3)
カレー	6 (11.1)	漬け物
肉じゃが	3 (5.6)	
お浸し	3 (5.6)	
きんぴら	2 (3.7)	
冷しゃぶサラダ	2 (3.7)	
ピーマンの肉詰め	2 (3.7)	
和え物	2 (3.7)	
ラタトゥイユ	3 (5.6)	
豚肉の野菜巻き	1 (1.9)	
筑前煮	1 (1.9)	
お好み焼き	2 (3.7)	
チヂミ	1 (1.9)	
焼そば	1 (1.9)	
野菜スティック	1 (1.9)	
トマトスープ煮	1 (1.9)	
なすのあげ浸し	1 (1.9)	
煮浸し	1 (1.9)	
キムチ	1 (1.9)	
浅漬け	1 (1.9)	

複数回答

核家族と祖父母と同居の家族とを比べると、もっとも多く作られているのは「サラダ」であり、その内容は、核家族の方が種類が多くバラエティに富んでいる。また、スープ類や煮物などについても同様の傾向であり、核家族がよく作る野菜料理の種類は多く工夫の様子が伺われる。

IV. 考 察

小学2年生に日常的に食事に用いられている21品目の野菜の名前を質問したところ、名前を知らない野菜の上位に「こまつな」、「セロリ」、「さやいんげん」、「ほうれんそう」、「はくさい」、「レタス」の6品目が挙げられた。しかし、セロリを除くと、「食べたことがない」および「嫌い」と回答した児童はかなり少なく、50%以下となる。セロリ以外の5品目の野菜は、名前を知らなくても日頃食べている、あるいは食べさせられていると思われる。比較的名前が知られている「ごぼう」、「かぶ」、「キャベツ」、「ねぎ」、「たけのこ」、「ピーマン」、「ブロッコリー」、「きゅうり」、「だいこん」、「たまねぎ」、「かぼちゃ」、「トマト」、「なす」、「にんじん」は、「食べたことがない」および「嫌い」の回答は、名前を知らない上記6品目の野菜に比べ少ない。今回嫌いな野菜の1位となった「セロリ」は、小学生には好まれていないとの報告⁹⁾もあり、特有のにおいが好まれない理由と思われる。「はくさい」については、スーパーマーケットなどでは四等分にして販売されており、全体像を見たことがないのではないと思われる。「こまつな」や「ほうれんそう」についても同様で、ひと株・ふた株では分ならず、市販されているような形態のひと束でないイメージできなかったのではない。調査方法においても、今後の検討課題が示唆されたと考える。

家庭での食事に関することの調査結果より、子ども達が野菜と触れ合う機会（手伝い・食事中の会話・食べた経験や工夫など）をみると、手伝いでは、小学2年生の子どもであることから、「食べ終わった食器を運ぶ」、「箸やスプーンを並べる」、「料理運び」など簡単な事だけ手伝わせる状況であった。野菜を食べさせるための調理上の工夫については、「特別な事はしない(大人と同じ)」、「スープに入れる」などがあり、食事について気をつけていることでは「食事のバランスに気をつける」、「姿勢よく食べるように言う」など、食事中的話題では「学校での出来事」、「友達のこ」などが上位を占めた。今回の調査結果からは、「野菜を食べさせる工夫」や「食事について気をつけていること」はかなり力が注がれているのに対し、野菜に触れたり、野菜が食事中的会話に出てくることはあまり見当たらない。

嫌いな野菜の「セロリ」など小学生に苦手意識の高い野菜は、児童が感覚的に捉える色・臭い・味によると考

えられるが、特に野菜独特の味が原因とする報告⁶⁾もある。そのため、野菜を食べようになるいろいろな取り組み^{7,8)}も行われている。

しかし、今回の調査結果から野菜が「嫌い」、「名前を知らない」、「食べたことがない」の関係では、「嫌い」は「名前を知らない」および「食べたことがない」と有意な相関関係を示したように、正しく野菜の名前を知ることには食べることに興味がつながり、「野菜が好き」となるのではないだろうか。そして、野菜の名前を知る時に健康との関係も知ると一層正しい理解ができ、子どもにとってこれからの成長に役立つと考える。学校や地域社会での食育⁹⁾は言うまでもなく大切なことであるが、家庭における毎日の食事の場で、野菜に触れること・会話に登場すること・味わってみることなどの積み重ねがもっとも大事な基本ではないかと考える。

引用文献

- 1) 厚生労働省：食育基本法，栄養関係法規集第五版，p.259-265，建帛社，東京，2009
- 2) 独立行政法人日本スポーツ振興センター健康安全部健康安全事業課編：平成17年度児童生徒の食生活等実態調査報告書，p.150-167，東京，2007
- 3) 池田雅子，住田実，菟島未来，横田成美，中務紗代子，難波有美子，脇坂しおり，菱川美由紀，山本百希奈：視覚と味覚から学ぶ食教育プログラムの展開—野菜摂取をテーマとした「食べる授業」の実践と児童への効果—，栄養学雑誌，**68**，51-58，2010
- 4) 文部科学省科学技術・学術審議会資源調査分科会報告：五訂増補日本食品標準成分表準拠 新食品成分表，p.57-78，一橋出版，東京，2009
- 5) 曾我部夏子，祓川摩有，丸山里枝子，細野助博，五関一曾根正江：体験型環境教育で実施した小学生を対象とした食育について，日本食育学会誌，**3**，99-104，2009
- 6) 細谷圭助，倉盛三知代：小学生の野菜摂取に関係する食習慣と親の食意識について，栄養学雑誌，**54**，251-258，1996
- 7) 春木敏，川畑徹朗，角矢温子，境田靖子，西岡伸紀：小学生を対象としたライフスキル形成に基礎を置く食生活教育プログラムの有効性，学校保健研究，**50**，247-263
- 8) 堀田千津子，高田晴子，木村友子，内藤通孝：幼稚園児と母親に対する食育プログラム実施の効果，日本食育学会誌，**2**，141-148，2008
- 9) 文部科学省：食に関する指導の手引き，2007