

《原著》

## 簡単に作れるカラフル朝食を家族で楽しむことを目指した 幼児と母親のための朝食共食プログラムの検討

丸田 星子<sup>\*1, 2</sup> 安達 内美子<sup>\*1</sup>

### 要旨

#### 【目的】

幼児とその母親のための朝食共食プログラムを開発、実施し、その形成的評価を行うことを目的とした。

#### 【方法】

2017年8月、9組の3～6歳児とその母親を対象に「簡単に作れるカラフル朝食で、家族で食事を楽しむ」ことをテーマとしたプログラムを実施した。プログラムは2回に分けて実施した。1回目は主食・主菜・副菜を揃えることの重要性を理解し、母親と児にとっての適量を知ることを学習目標とした。内容は「3・1・2弁当箱法」を教材としたセミナーを実施した。2回目は朝食の大切さを理解し、朝食を家族で楽しく食べる意欲を高めること、負担の少ない調理法を知ることを学習目標とした。内容は親子で作るカラフル朝食の調理実習を行った。プログラムの中で母親に対し、3回の自記式質問紙調査を行った。プログラム実施後、形成的評価を行った。

#### 【結果】

9名中6名の母親は子どもにとっての適量を知らなかったが、プログラムを通して母親は、朝食の大切さやバランスのよい食事の組み合わせ、自分と児にとっての適量を理解することができた。また、今後の食生活において実践する意欲が高まった。

#### 【考察】

開発したプログラムは母親の朝食摂取への理解を深め、実践へと導く可能性を有することが示された。また、調理への参加や楽しい共食の時間を通して、食べる意欲の高まった児の姿は、母親に共食の大切さへの気づきを与えたことから、親子で食事を楽しむことを支援する内容であったと考えられた。一方で、母親が講義等に集中できる環境を整える工夫の必要性が示された。

キーワード：朝食、幼児、母親、共食

### I. 緒言

わが国では、「国民が生涯にわたって健全な心身を培い、豊かな人間性をはぐくむ」ことを目的として、平成17年6月に食育基本法<sup>1)</sup>が制定された。以降、家庭における共食を原点とし、

都道府県、市町村、様々な関係機関・団体等、地域における多様な関係者によって、様々な形で食育は推進されてきた。その結果、学校や保育所、幼稚園等における子どもに対する食育は着実に推進され、その成果やプログラムが報告されている<sup>2-4)</sup>。

\*1：名古屋学芸大学大学院栄養科学研究科

\*2：愛知江南短期大学こども健康学科栄養専攻

一方で、日常生活の基盤である家庭における食生活については、幼児の子育て世代である若い世代において、よいとはいえない状況が報告されている。平成29年度食育に関する意識調査によると、朝食の摂取頻度は、全世代では84%がほとんど毎日食べるのに対し、20歳から39歳の若い世代は64%であり、朝食の欠食率が高い<sup>5)</sup>。また、主食・主菜・副菜の揃わない食事による栄養素等摂取の偏りがみられること、食に関する知識や意識が低いことから、ほかの世代よりも食生活における課題が多くみられる<sup>5)</sup>。

幼児期の栄養摂取は母親を中心とした保護者によるところが多く、学童期へと続く子どもの食生活には母親の食意識や行動が強く影響を及ぼす<sup>6)</sup>。そのため、幼児の保護者が健康的な食生活の重要性を認識し、栄養面に配慮した食事を家庭で提供し、家族で共に食することは大切なことである。しかし、堤らの研究によると、子育て中の母親は食生活への関心はあるが、1週間のうちで主食・主菜・副菜の揃った食事が1日平均で2回に満たない者が大変多いことが報告されており、食事内容にまで踏み込んだ実践的な母親への食育の必要性が示されている<sup>7)</sup>。また、堀田は幼稚園児の母親の情報の入手先の多くが「インターネット」と「友人」であり、科学的根拠に基づく内容とはいえない状況が報告し、食の専門家である管理栄養士が情報発信していくことが重要と指摘している<sup>8)</sup>。

現在、栄養士・管理栄養士による食育が行われる場や機会の現状は、ライフステージ別となっていることが多い。妊産婦に対しては市町村保健センターが、妊娠中および産褥期の栄養・食生活などについて行う他、乳児健診などの機会を利用して、母体の回復や授乳方法などについて行っている。乳幼児に対しては市町村保健センターなどが乳児健診や3歳児健診などの会場において、離乳食の作り方・与え方、発育の停滞や偏食、食欲不振などについて行っている。しかし、母親が自分自身の食事について学び、食生活を見直す機会となる食育の場や、幼児と保護者の両方に焦点を当てた家族の食事について学ぶ機会となる食育の場は少ない。

子どもが小さい時の子育ては身の回りの世話

など保護者の負担は大きく、平成27年度乳幼児栄養調査でも半数近くの保護者が生活の中の時間的なゆとりがないと答えている<sup>9)</sup>。一方で、ほとんどの保護者は子どもの食事について、「栄養バランス」や「一緒に食すること」など、何らかの気をつけていることがあった<sup>9)</sup>。母親の「食事の楽しさ」は母親の「食事への配慮」、「調理の積極性」、「食欲」に影響を与え、子どもと過ごす共食の楽しさは母親の食生活を意欲的なものにする<sup>10)</sup>との報告もあることから、食事に多くの時間は割くことのできない状況であっても、親子が栄養バランスのよい、適量の食事を楽しい雰囲気の中で共食するための支援が必要であると考えられる。

そこで、本研究では、幼児とその母親でも実施可能な、簡単に作ることができるカラフル朝食を家族で楽しむことを目指した朝食共食プログラム(以下、プログラム)を開発、実施し、その形成的評価を行うことを目的とした。なお、カラフル朝食とは、食欲がない朝でも食べたいような主食・主菜・副菜の揃った彩りの良い食事とする。

## Ⅱ. 方法

### 1. 学習者

幼児(3～6歳)とその母親20組を対象とした。プログラムは名古屋学芸大学ヒューマンケア学部子どもケアセンター、同大学健康・栄養研究所共催食育講座：親子で食育—簡単に作れるカラフル朝食—(子どもケアセンター「親力アップセミナー：子供の『衣・食・住』を豊かに」の一環)として行った。プログラム実施の案内は子どもケアセンターのウェブサイトで行い、参加希望者9組を学習者とした。

### 2. プログラムの概要

プログラムの作成は栄養教育学を専門とする管理栄養士免許を持つ教員(著者の1名)の指導の下、名古屋学芸大学管理栄養学部4年生3名が卒業研究の一環として行った。

作成したプログラムは“幼児と母親がそれぞれに適した食事を共食し、楽しむことができ

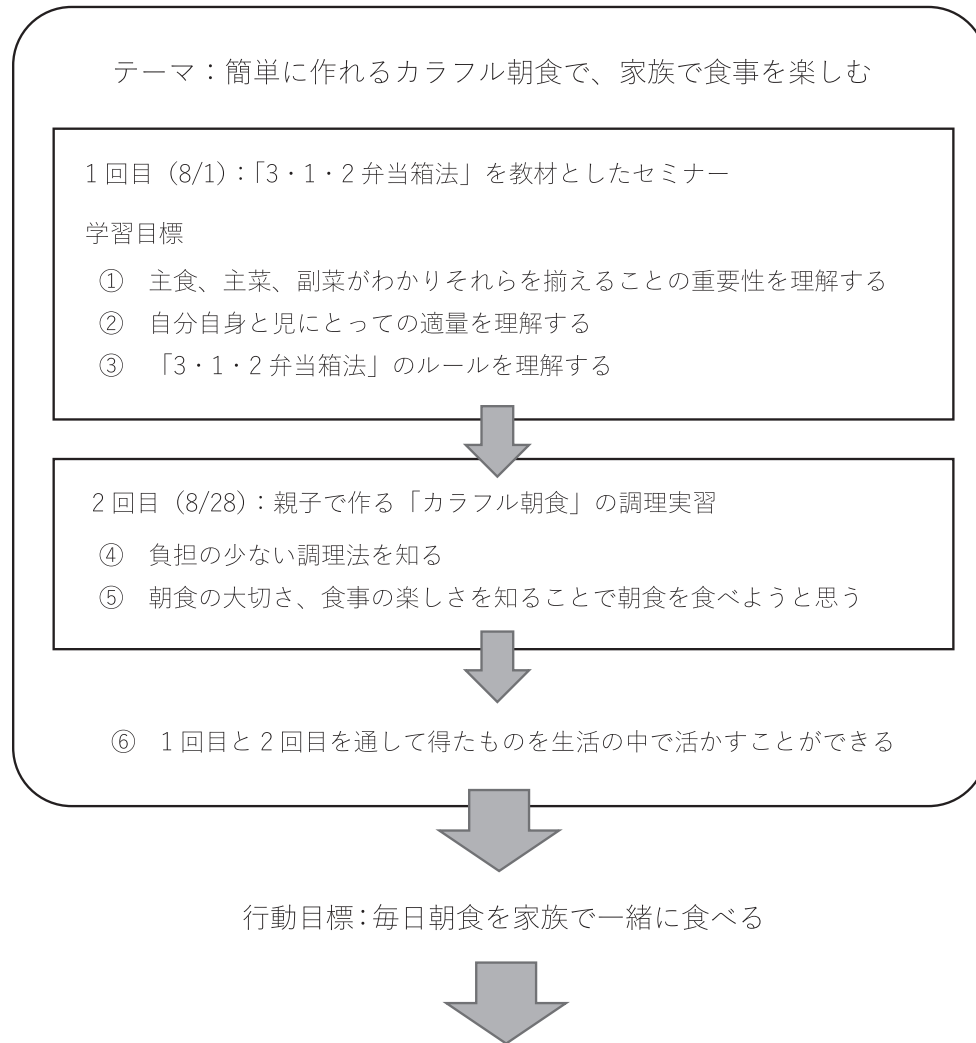


図1 プログラムの目標と概要

る”内容とした。プログラムは2回に分けて実施することとした。図1にプログラム全体の目標と概要を示す。

#### 1) 1回目：「3・1・2 弁当箱法」を教材としたセミナー

1回目は「3・1・2 弁当箱法」（以下、「弁当箱法」）を教材としたセミナーとした。「弁当箱法」とは、1食に何を、どれだけ食べたらよいもののさしであり、5つのルール（①食べる人にとってぴったりサイズの弁当箱を選ぶ②動かないようにしっかり詰める③主食3・主菜1・副菜2の割合に料理を詰める④同じ調理法の料理（特に油脂を多く使った料理）は1品だけ⑤全体をおいしそう！に仕上げる）に従うことで、栄養計算をしなくても適量でバランスの良い1

食分の目安がわかる方法である<sup>11)</sup>。「弁当箱法」を用いたプログラムは、足立らにより有用性が確認されている<sup>11)</sup>。セミナーのねらいと目標を表1に示した。

セミナーでは母親と児が1食に何をどれだけ食べたらよいのかを知り、自分に合った食事（1食）を食べることを通して、より理解を深めることを重視した。また、母親と児がそれぞれに自分の弁当を構想し、自分好みの弁当を作ることを通して、食べる楽しさを感じられることや楽しく会食をすることを通して、共食の楽しさを感じられることも重視した。

教材としてテキスト<sup>11)</sup>、ワークシートを準備した。ワークシートには母親と児の詰めた弁当のタイトル設定の欄、5つのルールを守れたかを確認する自己評価等を設けた。使用する弁当

表1 1回目 「弁当箱法」を教材としたセミナーのねらい・目標

ねらい	自分自身と児の適量を知り、バランスのよい朝食をとること
学習目標	① 主食、主菜、副菜がわかりそれらを揃えることの重要性を理解する ② 自分自身と児にとっての適量を理解する ③ 「弁当箱法」のルールを理解する
実施目標	① 主食、主菜、副菜についての知識を提供する ② 「弁当箱法」についての講義をわかりやすく行う

表2 2回目 親子で作る「カラフル朝食」の調理実習のねらい・目標

ねらい	家でもカラフル朝食を実践しようと思う
学習目標	① 1回目のセミナーの知識を活かしつつ、負担の少ない調理法を知る ② 朝食の大切さ、食事の楽しさを知ること朝食を食べようと思う
実施目標	① 朝食の大切さの講義を行う ② 簡単な調理方法で作れる朝食の調理実習を行う

箱の容量は、日本人の食事摂取基準2015年版<sup>12)</sup>の30～49歳女性の推定エネルギー必要量が身体活動レベル普通の人では1日2000kcalであり、1食分では約600kcalのため、母親は600mlとした。児の弁当箱の容量は、日本人の食事摂取基準2015年版<sup>12)</sup>の3歳～5歳の推定エネルギー必要量が男1300kcal、女1250kcalであり、男女とも1食分約400kcalのため、400mlとした。

弁当箱に詰める為の料理は、選択できるように主食の白飯以外は、数種類用意した。主菜は鶏の照り焼き・魚のフライ、副菜はほうれん草のお浸し・根菜の煮物・カボチャの煮物・きのこパプリカのソテー、その他にはミニトマト・レタス・ふりかけを用意した。

## 2) 2回目：親子で作る「カラフル朝食」の調理実習

2回目は親子で作る「カラフル朝食」の調理実習とした。「カラフル朝食」とは食欲がない朝でも食べたいような主食・主菜・副菜の揃った彩りの良い食事のことを指し、母親と児に親しみを持ってもらえるように名付けた。調理実習のねらいと目標を表2に示した。

調理実習は朝食の大切さを理解し、負担の少ない調理法でカラフル朝食を作ることを通して、自分と児に合った朝食を準備し、食べることへの母親の負担感を減らすことを重視した。また、児も料理を作って食べる体験をすること

により、調理への関心を高め、児にとっても楽しい食事の時間となることを重視した。実習を行ったカラフル朝食は簡単に作ることができることに重点をおき、レシピを考案した。1回目のセミナーにて学習した「弁当箱法」で母親と児に合った食事であることを確認し、1回目の内容と連動させることで1回目に得た知識を再確認し、活かせる内容とした。また、1回目と同様、楽しく会食をすることを通して、共食の楽しさも味わえるようにした。教材として朝食に関するテキストを準備した。

## 3. プログラムの実施

プログラムは1回目を2017年8月1日、2回目を2017年8月28日に実施した。両日ともに、実施時間は母親と児が参加しやすい時間帯として午前10～12時とし、場所は名古屋学芸大学管理栄養学部の調理室が併設されている教室にて実施した。

### 1) 1回目：「3・1・2弁当箱法」を教材としたセミナー

セミナーは参加申込のあった母親9名、児9名に対し、プログラムの作成者が行った。「弁当箱法」の講義は管理栄養士免許を持ち、食生態食育プロモーターズの認定<sup>11)</sup>を受けている著者1名が行った。実施概要を表3に示した。

表 3 1 回目 セミナーの実施概要

時間	ねらい	活動内容	学習者		支援者	
			座席の確認	教員	学生スタッフ	学生スタッフ
～10：00		準備 受付		会場設営、食材準備等	会場設営、食材準備等	
10:00～10:15 〈導入〉	学習者がスタッフたちはどのよう な人かわかる	あいさつ 自己紹介 事前質問紙調査	回答	研究の趣旨説明 自己紹介 質問紙の配布と回収		
10:15～10:40 〈展開・講義〉	「3・1・2 弁当箱法」がわかる 自分と児のとの適量を知る 主食・主菜・副菜がわかる	1) 「3・1・2 弁当箱法」について の講義を聞く ・弁当箱の確認  ・主食・主菜・副菜について		コンセプト、ルール、注意事項 やコツについての講義  自分と児に合った弁当箱の容量 を知る  料理カードで主食・主菜・副菜 について説明	テキスト・ワークシートの配布 計算機でBMI の計算をする 弁当箱を提示する	
10:40～11:00 〈展開・実習 1〉	自分と児の 1 食分がわかる	2) 設計図を描く		全体の進行をする 料理の説明 質問に適宜答える	料理を並べる 色鉛筆を配布	
11:00～11:30 〈展開・実習 2〉	実際に弁当箱に詰めることで 1 食分がさらにわかる	3) 弁当づくり	設計図に従って料理を皿に取る  席に戻って弁当箱に詰める	全体の進行をする  ルールと設計図に従い詰められ ているか確認、助言する	取り皿、箸を準備  ルールと設計図に従い詰められ ているか確認、助言する 弁当をカメラで撮影する	
11:30～11:50 〈展開・評価〉	自分にとって適量な 1 食を食べ て評価する	4) 評価・会食	楽しく会食する	感想などを聞く		
11:50～12:00 〈まとめ〉	今日の反省を行う 今後の食生活を考える	まとめ		弁当箱法を活用してほしい、今 後も「3・1・2 弁当箱法」を実践 することにより家族で健康にな ってほしいと伝える		
		質問紙調査	回答	質問紙の配布と回収		



## 2) 2回目：親子で作る「カラフル朝食」の調理実習

調理実習は1回目のセミナーに参加した母親8名、児8名（1組欠席）に対し、プログラムの作成者が行った。全体の進行は管理栄養士（免許を持つ著者1名）が行い、朝食の大切さの講義や調理手順の説明等は学生スタッフが行った。実施概要を表4に示した。カラフル朝食として提案し、調理実習を行った献立と献立のポイントを表5に示した。

## 4. 評価方法

プログラムの目標、内容、方法の適否を知るために、作成したプログラムについて形成的評価を行った。母親を対象とした3回の自記式質問調査と子どもケアセンターが実施したアンケートを用い、1)～4)の手順で行った。

1回目のセミナー実施前に行った調査項目は、食事状況、母親の知識、調理に対する意識、共食状況とした。1回目のセミナー実施後に行った調査項目は、学習内容に対する理解、実践意欲、感想とした。2回目の調理実習実施後に行った調査項目は、学習内容に対する理解、実践意欲、子どもの反応、プログラムへ参加した感想、1回目の学習内容の実践状況とした。なお、感想、子どもの反応については自由記述とした。プログラムの目標に対する質問項目を表6に示した。子どもケアセンターによるアンケートは2回目の調理実習実施後に行い、プログラムに参加した感想を自由記述によりたずねた。

自由記述の回答については、著者1名が記述内容を〈親の現状〉〈親の理解や姿〉〈親の意欲や不安〉〈子の現状〉〈子どもの気持ちや姿〉に分類した後、各々についてよく似た内容をカテゴリーに分けてまとめた。その後、他の著者1名が確認した。

### 1) 学習者の実態の把握

学習者の実態は1回目のセミナー実施前に行った自記式質問調査の調査項目と自由記述から捉えることができた〈親の現状〉〈子の現状〉から把握した。

### 2) 1回目セミナーの評価

1回目セミナーは学習者が理解できるものであったか、学んだ内容を実践する意欲が高まるものであったかについて、1回目のセミナー後に行った自記式質問調査の調査項目と自由記述から捉えることができた〈親の理解や姿〉〈親の意欲や不安〉を用いて評価した。また、1回目の学習内容の実践状況について、2回目調理実習後に行った自記式質問調査にて確認した。

### 3) 2回目調理実習の評価

2回目調理実習は学習者が理解できるものであったか、学んだ内容を実践する意欲が高まるものであったかについて、2回目調理実習後に行った自記式質問調査の調査項目を用いて評価した。また、児の調理への関心を高め、児にとっても楽しい食事の時間となったかについて、自由記述から捉えることができた〈子どもの気持ちや姿〉を用いて評価した。

### 4) プログラム全体の評価

プログラムが学習者にとって適した内容であったか、プログラムの内容に無理はなかったかについて、自由記述から捉えることができた〈親の理解や姿〉〈親の意欲や不安〉を用いて評価した。

## 5. 倫理的配慮

本研究は名古屋学芸大学の倫理審査委員会の承認を得て実施した。（承認日：2017年7月14日，承認番号：193）1回目のセミナー（8月1日）において、研究の目的と合わせて研究への参加は自由意志であり、辞退をしても不利益を被らないこと、質問紙の回答は個人を特定できないように処理をし、研究以外の目的では使用しないことなどを説明した文書を配布した。さらに、口頭で説明し、同意書の提出をもって研究への同意とした。

表 4 2 回目 調理実習の実施概要

時間	ねらい	活動内容	学習者		支援者	
			座席の確認	会場設営、食材準備等	教員	学生スタッフ
～10:10		準備・受付				
10:10～10:20 (導入)	学習者はスタッフたちがどのよう うな人か再確認する 全員の報告を聞くことで共感が 得られる	あいさつ 自己紹介 食生活についての報告	前回のセミナー以降の食生活や 変化について報告する	自己紹介	自己紹介	
10:20～10:35 (展開・講義)	朝食の大切さがわかる	1) 「朝食の大切さ」の講義	講義を聞く	全体の進行をする	テキストの配布 朝食の現状、メリット、実習を 行う献立とその栄養バランス、 弁当箱法による展開について説 明	
10:35～11:20 (展開・実習)	手軽に朝食を摂取する方法がわ かる	2) 調理実習 ・身支度 ・調理手順の説明 ・料理の説明 ・母親と児は分かれて調理する ・盛り付け	エプロン・三角巾の着用 調理室に移動 調理手順・料理の説明を聞く 母親と児に分かれて調理を進め る	様子を見て個別に対応する	調理手順の説明 料理の説明 調理のサポート	
11:20～11:50 (展開・評価)	自分にとって適量の1食を食べ て評価する	3) 評価・会食	楽しく会食する	感想などを聞く	感想などを聞く	
11:50～12:00 (まとめ)	今日の反省を行う 今後の朝食を考える	まとめ			カラフル朝食を実践することに より家族で健康になってほしい と伝える 質問紙の配布と回収	
		質問紙調査	回答			

表5 カラフル朝食として提案した献立

区分	料理名	献立のポイント	児の行った調理
主食	ごはん		
主菜	スパニッシュオムレツ	・ ミックスベジタブルを使用することでカラフルになる だけでなく、切る手間がないので手早く調理できる	
副菜	枝豆のツナマヨサラダ	・ 包丁を使用せず混ぜるだけでできる ・ マヨネーズやツナを使用した味付けは子どもが好む	
汁物	コンソメスープ	・ レタスはちぎり、トマトは丸ごと使用することで手早く調理できる ・ 夏野菜である旬のトマトを使用している	・ レタスをちぎる ・ トマトのへたを取る
その他	バナナヨーグルト	・ 切って混ぜるだけでできる	・ ヨーグルトをボウルに出す ・ バナナを切る ・ ヨーグルトとバナナを混ぜる ・ 皿に取り分ける

表6 プログラムの目標に対する質問項目

	目標	質問項目（評価項目）	回答
結果目標	朝食を通して、家族と楽しく食事すること	—	—
行動目標	毎日朝食を家族と一緒に食べる こと	—	—
学習目標	主食・主菜・副菜がわかりそれらを揃えることの重要性がわかる	・ 主食・主菜・副菜が理解 できましたか	理解できた 少し理解できた あまり理解できなかった 理解できなかった
		・ 主食・主菜・副菜を揃えることの重要性が理解 できましたか	
		・ 自分自身にとってのそれ らの適量がわかる	理解できた 少し理解できた あまり理解できなかった 理解できなかった
		・ 子供にとっての適量を理 解できましたか	
	第1回の知識を活かしつつ、負担の少ない調理法を知る	・ 今日のレシピは簡単でし たか	簡単 少し簡単 少し難しい 難しい
	朝食の大切さ、食事の楽しさを 知ること朝食を食べようと思 う	・ 朝食の大切さを理解でき ましたか	理解できた 少し理解できた あまり理解できなかった 理解できなかった
		・ 今後カラフル朝食を実践 出来ますか	実践できる 実践できそう 実践したいが難しそう 実践できない



### Ⅲ. 結果

#### 1. 学習者の属性

母親9名のうち日進市在住が4名、名古屋市在住が3名、長久手市在住が2名だった。なお、2回目のセミナーでは名古屋市在住の1名が欠席した。児は3歳児が8名、4歳児が2名だった。

#### 2. プログラムの形成的評価

母親を対象とした3回の自記式質問調査から得られた結果を表7に示した。1回目セミナー前日の学習者の食事状況は表8に示した。学習者である母親9名をそれぞれA～Iさんとした。また、1回目セミナー実施後、2回目調理実習後の自記式質問調査と子どもケアセンターが実施したアンケートの自由記述による回答を図2～5に示した。

##### 1) 学習者の実態 (表7, 8, 図2～5)

朝食を欠食した者はおらず、全員が食べていた。主食・主菜・副菜が揃った食事（以下、揃った食事）だったのは母親が4名、児が1名だった。母親と児の組み合わせが同じであったのは1組だった。

昼食を欠食した者は1名だった。揃った食事だったのは母親が1名、児が2名だった。母親と児の組み合わせが同じであったのは2組だった。

夕食を欠食した者はおらず、全員が食べていた。揃った食事だったのは母親が7名、児が5名だった。母親と児の組み合わせが同じであったのは6組だった。

「自分にとっての適量を知っている」母親は5名だった。「児にとっての適量を知っている」母親は3名だった。自分の適量を知っている母親のうち2名は児の適量を知らなかった。また、自分と児の適量を知らない母親は4名だった。1回目セミナーの教材とした「弁当箱法」を「知っている」母親は1名、「聞いたことはある」母親は2名、「知らなかった」母親は6名だった。朝食を食べるメリットを「知っている」母親は5名、「少し知っている」母親は4

名だった。料理が「少し得意である」母親は2名、「あまり得意ではない」母親は7名だった。

朝食の共食頻度について、「毎日」と回答した母親は2名であり、「食べない」と回答した母親は2名だった。昼食の共食頻度について、「毎日」と回答した母親は1名であり、「週3日以下」と回答した母親が6名で最も多かった。夕食の共食頻度について、「毎日」と回答した母親は3名であり、「週4日以上」と回答した母親が4名で最も多かった。

自由記述から、親の現状として確認できたことは「家ではバタバタ」という【慌ただしい日常】や【食事に手をかけることは大変】、【子どもと料理をするゆとりはない】という時間に余裕のない姿、【弁当を作る頻度が高い】こと、【朝食はどんなものでもよい】という考え、食事の【朝食はバランスが悪いという自覚】、【野菜は苦手】という姿等が確認できた。児の現状として確認できたことは【いつも小食】であることや今回取り組んだ献立に【苦手な食材があった】という食事に関する姿、普段は【子は料理はしない】ことや【子の料理への興味】、【子の料理への意欲】が出てきている姿が確認できた。

##### 2) 1回目セミナー (表8, 図2)

1回目セミナー実施後、主食・主菜・副菜が「理解できた」母親は9名だった。主食・主菜・副菜を揃えることの重要性を「理解できた」母親は7名、「少し理解できた」母親は2名だった。自分にとっての適量を「理解できた」母親は7名、「少し理解できた」母親は2名だった。児にとっての適量を「理解できた」母親は7名、「少し理解できた」母親は2名だった。自由記述から学習目標に対する姿として、自分と児にとっての適量を理解したことから【適量を知って驚く姿】や【適量を知ったことによる気づき】を確認できた。

セミナーの中での姿としては、【おいしい弁当ができた喜び】を得たことが確認できた。児については【高まった食欲】が確認できた。

1回目で学んだ内容を今後実践できるかについて「実践できる」と回答した母親は1名であり、「実践できそう」と回答した母親は8名だった。

た。自由記述からセミナー後の姿として、【高まった弁当づくりへの意欲】や【高まった調理への意欲】が確認できた。一方で、【実践への不安】を持つ母親の姿も確認できた。

これらのことから、母親の多くはセミナーを通してバランスのよい食事の組み合わせと自分と児にとっての適量を理解することができ、自分の食生活において実践できる意欲が高まったと判断できた。しかし、4週間後に適量の実践についてたずねた結果、「週5日」と回答した母親は1名で、「週2日」は2名、「週1日」は2名、「週0日」は2名だった。

### 3)-1 2回目調理実習：母親の姿（表8）

2回目調理実習の実施後、朝食の大切さについて「理解できた」母親は全員で8名だった。提案したカラフル朝食のレシピについて、その内容が「簡単だった」と回答した母親は5名であり、「少し簡単だった」と回答した母親は3名だった。2回目で学んだ内容を今後実践できるかについて「実践できそう」と回答した母親は6名であり、「実践したいが難しそう」と回答した母親は2名だった。

これらのことから、母親は朝食の大切さについて理解することができた。また、提案したレシピは「料理はあまり得意ではない」と料理に対する苦手意識のある母親（7名）にとっても簡単に感じる内容であったと判断できた。しかし、実際の食生活で実践することへの難しさを感じる母親もいた。

### 3)-2 2回目調理実習：子どもの姿（図3～5）

調理への参加を通して児の【楽しい気持ち】や【うれしい気持ち】、【満足感】を得た姿が確認できた。試食時には【喜ぶ姿】や【高まった食欲】、【自分で作ったことをアピールする姿】が確認できた。一方、苦手な食材や児の嗜好に合わなかった料理は【食べない姿】が確認できた。

以上のような子どもの反応を通して【親の驚く姿】や【親の嬉しい気持ち】が確認できた。また、【子供と料理をする意欲】が高まった姿が

確認できた。一方で、親と離れての実習だったため【親の心配する気持ち】が確認できた。

### 4) プログラム全体（図3，5）

2回のプログラムに参加したことについて、子どもケアセンターによるアンケートにおいては8名全員が「参加してよかった」と回答した。

プログラムに参加したことによって、母親は【学びへの満足感】を得たこと、【新しい料理との出会い】があったこと、【共食の大切さへの気づき】があったことが確認できた。また、親子での参加は【親子での楽しい学びの時間】になったことや【子どもにとっての楽しい時間】であったことが確認できた。一方で、「子どもが別の場所の方が話が聞けた」「親と離れての実習だったので少し不安だった」など【プログラムへの不満】も確認できた。

プログラムへの参加を通して、高まった母親の態度としては【これまでの食事の見直し】や【実践への意欲】、【子供と料理をする意欲】が確認できた。一方、「完璧に実践するのは難しい」と【実践への消極的な姿勢】も確認できた。

## IV. 考察

本研究では幼児とその母親が実施可能な、簡単に作ることができるカラフル朝食を通して家族と食事を楽しむことを目指した朝食共食プログラムを開発、実施した。その後、開発したプログラムの形成的評価を行った。以下、それらの結果について考察する。

### 1. 学習者の実態について

母親の中に朝食を食べるメリットを知らない者はいなかったが、自分自身や児にとっての適量について知らない者もいたことから、朝食を毎日食べてはいるものの、その内容は適切ではないことが予想された。綾部らは幼児の保護者は朝食において「栄養バランス」よりも「食べやすさ」を重視する意識がある<sup>13)</sup>ことを報告している。また、幼児の生活習慣を調査した藤井らの研究においては、66.7%の保護者がバランスのよい朝食をとれていないという意識があ

る<sup>14)</sup>ことが報告されている。本プログラムに参加した母親においても【朝食はどんなものでもよい】(図5)という態度と【朝食はバランスが悪いという自覚】(図3)が確認できている。また、前日の朝食において3組の親子は、母親は主食・主菜・副菜の揃った食事をしているが、児は主食・主菜・副菜の揃わない食事であった。これらのことから、学習者においても、児の朝食は栄養バランスよりも“食べること”が優先されているのではないかと考えられた。成長著しい幼児期において1食の果たす役割は大人よりも大きく、幼児の食事内容への配慮は朝食においても必要である。これらのことから、朝食の大切さやメリットを伝え、バランスのよい、適量の食事をとる方法を伝えることを学習目標としたことは適切であったと考えられた。

平成27年度乳幼児栄養調査では20%ほどの幼児が一人もしくは子供だけで朝食を食べている<sup>9)</sup>という報告がされている。本研究において、学習者の朝食摂取状況は詳しく調査していないが、母親は日常の慌ただしさを感じ、生活時間にゆとりのない中で育児や家事をこなさなければならない状況であり、母親のゆとりのなさが「共食」を難しくする可能性がある。しかし、さまざまな心身機能の発達・発育期である幼児期においては、食事内容のみならず食事の楽しさや環境も重要な要素である。また、伊東らは、幼児期に家族と一緒に食事をとることは、青年期の健康的な食生活につながることや親への親密さ、あこがれ、尊敬などの心理社会的な親子関係と関連する<sup>15)</sup>と報告している。プログラムに参加した母親9名の内、朝食を家族みんなで食べていると答えた母親は2名だったことから、「共食」の楽しさに目を向けた学習内容にしたことは適切であったと考えられた。

## 2. 1回目セミナーについて

形成的評価より、1回目セミナーは、概ね学習者の実態に即したものであり、母親が関心をもって参加できる内容であったことが確認できた。セミナーでは、バランスのよい食事の組み合わせと自分と児の適量を理解するために「弁当箱法」を用いたが、普段の弁当作りを振り返

る母親もいたことから、幼児の母親にとって「弁当箱法」は親しみやすい教材であったと考えられる。また、弁当箱に詰めるための料理を、選択できるように数種類用意したことにより、母親と児のそれぞれの好みを反映させることができた。そのことは、喜びや嬉しい気持ちにつながり、食べる楽しさを増す要因になったと考えられた。

【実践への不安】を持った母親(Bさん)は、セミナーで用意された副菜のようにおいしく家でも作ることができるかを心配していた。Bさんの自由記述には野菜が苦手であるとも書かれており、料理があまり得意ではないと回答している。普段作らない料理を作ることが【実践への不安】を生んだと考え、家での実践のヒントになるような料理のレシピを教材として渡すことで、実践への助けとなるのではないかと考えられた。

セミナーにおける改善点として、母親が講義に集中できる工夫が必要であると考えられた。講義内容をしっかりと聞き、理解することが、その後の学習効果を高めることにもつながるため、講義は母親のみで聞くことができるようにする、児には別のプログラムを用意することなどが改善案として考えられた。

## 3. 2回目調理実習について

形成的評価より、2回目調理実習は、概ね学習者の実態に即したものであり、講義だけでなく実際に調理を行えた、学習内容が十分であった、2時間が短く感じたなど、母親に【学びへの満足感】を与える内容であったことが確認できた。調理技術を高めることは調理頻度の向上に強く関連している<sup>16)</sup>との報告もあることから、調理実習を伴うプログラムに参加することは、今後の食生活における実践を支援することにつながると考えられた。

「実践したいが難しそう」と回答した母親(Bさん、Gさん)はともに、料理があまり得意でないと回答していた。料理に対する苦手意識は新しいレシピへの挑戦や今までよりも多くの品数を調理することへの不安を生むと考えられる。朝食は毎日のことであるため、1週間のモデル

表 7 3 回の質問調査の回答

	1 回目セミナー実施前						1 回目セミナー実施後				2 回目調理実習実施後						
	自分の 適量	子供の 適量	3・1・2 弁当箱法	朝食の メリット	料理 料理	朝食 共食	朝食 共食	朝食 共食	夕食	主食・主 菜・副菜 を揃える 重要性	自分の 適量	子供の 適量	今後	朝食の 大切さ	今日の レシピ	カラフル 朝食	適量の 実践
A さん	知っている	知らない	知っている	少し知って いる	あまり得意 ではない	毎日	毎日	毎日	毎日	理解できた	理解できた	少し理解 できた	実践できる	理解できた	簡単	実践 できそう	週 0 日
B さん	知らない	知らない	知らない	知っている	あまり得意 ではない	週 3 日 以下	週 3 日 以下	週 3 日 以下	週 4 日 以上	理解できた	理解できた	理解できた	実践 できそう	理解できた	少し簡単	実践したい が難しそう	週 1 日
C さん	知っている	知っている	聞いたこと はある	少し知って いる	あまり得意 ではない	週 3 日 以下	週 3 日 以下	週 3 日 以下	週 4 日 以上	理解できた	理解できた	理解できた	実践 できそう		2 回目 欠席		
D さん	知らない	知らない	聞いたこと はある	知っている	少し得意	週 4 日 以上	週 3 日 以下	毎日	毎日	理解できた	理解できた	理解できた	実践 できそう	理解できた	簡単	実践 できそう	週 2 日
E さん	知っている	知っている	知らない	知っている	あまり得意 ではない	週 3 日 以下	食べない	食べない	週 3 日 以下	理解できた	理解できた	理解できた	実践 できそう	理解できた	少し簡単	実践 できそう	週 0 日
F さん	知っている	知らない	知らない	知っている	あまり得意 ではない	毎日	週 3 日 以下	毎日	毎日	理解できた	理解できた	少し理解 できた	実践 できそう	理解できた	簡単	実践 できそう	週 2 日
G さん	知らない	知らない	知らない	少し知って いる	あまり得意 ではない	週 4 日 以上	週 4 日 以上	週 3 日 以下	週 3 日 以下	理解できた	理解できた	理解できた	実践 できそう	理解できた	少し簡単	実践したい が難しそう	週 5 日
H さん	知らない	知らない	知らない	少し知って いる	少し得意	食べない	週 3 日 以下	週 4 日 以上	週 4 日 以上	理解できた	理解できた	理解できた	実践 できそう	理解できた	簡単	実践 できそう	週 1 日
I さん	知っている	知っている	知らない	知っている	あまり得意 ではない	週 3 日 以下	週 3 日 以下	週 3 日 以下	週 4 日 以上	理解できた	理解できた	少し理解 できた	実践 できそう	理解できた	簡単	実践 できそう	未記入

表 8 母親と児の食事状況

朝食										昼食										夕食									
		朝食					昼食					夕食					夕食					備考							
		主食	主菜	副菜	汁物	その他	主食	主菜	副菜	汁物	その他	備考	主食	主菜	副菜	汁物	その他												
Aさん	母親	○					○		○				○*	○	○	○			* 主食:ハヤシライス										
	児	○				ヨーグルト・果物	○						○*	○		○		* 主食:ハヤシライス											
Bさん	母親		○				○	○					○	○	○														
	児	○						○					○																
Cさん	母親	○			○		○						○	○	○	○													
	児	○	○		○		○						○	○	○	○													
Dさん	母親	○	○	○			○						○		○	○													
	児	○	○	○			○	○	○	○			○		○	○													
Eさん	母親	○	○	○			○						○	○	○														
	児	○				ヨーグルト・果物	○						○	○	○	○													
Fさん	母親	○	○	○	○								○		○	○													
	児	○					○*						○*					* うどん											
Gさん	母親	○				コーヒー	○	○	○				○	○	○	○			* カレー										
	児	○				ココア	○	○	○				○	○	○	○													
Hさん	母親	○	○		○		○						○	○	○	○													
	児	○	○				○						○	○	○	○													
Iさん	母親	○	○	○	○		○		○				○	○	○	○													
	児	○	○				○						○	○	○	○													



【親の現状】

【適量を知らない】

(適量が) 今までどの位の量かも分からなかった

B

お弁当のサイズが分からなかった

H

なんとなくお弁当箱を選んでいたらなかった

I

【親の知識】

「3・1・2弁当箱法」聞いたことあった

A

【親の嗜好】

野菜が苦手

B

【弁当を作る頻度が高い】

お弁当が作る機会が多いので

D

【弁当を作る時の気づかい】

お弁当は食べさせてもらえないように(子供の)好きなものしか入れないことが多い

C

(お弁当に) 今まで野菜を多めにしたり、色取りくらしが気にしてなかった

E

【親の理解や姿】

学習目標①主食・主菜・副菜がわかり、それらを揃えることの重要性を理解する

バランス(や量)を知れてよかった

G

バランスよく栄養が摂れることがわかりました

I

学習目標②自分自身と子どもにとっての適量を理解する

(バランスや) 量を知れてよかった

G

今まで量が少なかったことが分かった

H

(弁当のサイズを) 今回知ることができてとてもよかった

H

自分に合った、サイズを知って(それに合わせて量めていくこと)

I

学習目標③「弁当箱法」のルールを理解する

3・1・2の割合は勉強になりました

B

(弁当の) 詰め方も大変参考になりました

H

自分に合った、サイズを知ってそれに合わせて量めていくこと

I

バランスよく栄養が摂れることがわかりました

I

【親の意欲や不安】

学習目標①主食・主菜・副菜がわかり、それらを揃えることの重要性を理解する

学習目標②自分自身と子どもにとっての適量を理解する

(食べる量を) 増やそうと思います

H

学習目標③「弁当箱法」のルールを理解する

3・1・2を意識して作れるようにしたい

I

【高まった調理への意欲】

副菜のレパートリーを増やしていた

C

【高まった弁当づくりへの意欲】

弁当づくりの参考にさせてもらいます

A

(お弁当が作る機会が多いので) これから意識して作ってみよう

D

学んだことを参考にお弁当を作ってみたい

E

【実践への不安】

おいしくおうちでも今日いただいたお惣菜のように作れるか心配

B

【子どもの現状】

【いつも小食】

いつも少食な子供

G

【子どもの気持ちや姿】

【高まった子の食欲】

(子供が) 好きなものを楽しく選んでたくさん食べてくれました

G

子ども一人でペロリと食べてしまいました

I

図2 1回目セミナー実施後の自由記述

14

[illegible]

図3 プログラムへ参加した感想の自由記述

**〈親の意欲や不安〉**

【親の心配する気持ち】

A

親と離れて大丈夫か...と思いました

**〈親の驚く姿〉**

【親の驚く姿】

(グリーンピースや枝豆は苦手だったがオムレツに入っていると自分から食べていて)ビックリした

**〈親の嬉しい気持ち〉**

【親の嬉しい気持ち】

E

(子供が普段食べてくれないオムレツを食べて)うれしかった

F

(子供が思ったよりいっぱい食べて)よかった

**<子の現状>**

【子は料理はしない】

なかなか子ども自身が作ることがない	D
-------------------	---

【苦手な食材があった】

(子供は) グリンピースや枝豆は苦手	I
--------------------	---

**<子どもの気持ちや姿>**

【楽しい気持ち】

作ることや、お手伝いなど皆と一緒にできたのが楽しかったよう	A
楽しそうでした	B
バナナをむくのが楽しかった	E

【うれしい気持ち】

自分で作れてとてもうれしそう	D
ヨーグルトで自分でまぜたのが嬉しかったそう	H
自分で混ぜたのがすごく嬉しかったよう	I

【自分が作ったことをアピールする姿】

自分で混ぜたんだよ！作ったの！とアピールして食べていた。	I
------------------------------	---

【満足感】

満足そうに「○○したよー」と教えてくれました	A
同じ位の年齢の友達と触れ合い	B
楽しく“食”の大切さについて学ぶことができ（満足そうでした）	B
自分たちで盛り付けたり作ったご飯を頂くこともでき満足そうでした	B

【喜ぶ姿】

美味しいと喜んで食べていました	H
-----------------	---

【高まった食欲】

思ったよりいっぱい食べて	E
普段食べてくれないオムレツを食べて	F
野菜をいつもより多く食べていた	G
オムレツは愛食しました	H
オムレツに入っていると自分から食べていて	I

【食べない姿】

苦手なものはやはり食べませんでした	E
スープは辛いと言って食べず…でした	I

図4 子どもの反応の自由記述

【親の現状】

【現状だしい日常】

家でバタバタしていて

5

【子どもと料理をするゆとりはない】

ゆっくり料理に付き合ってもらえない

5

【朝食はどんなものでもいい】

朝食はどんなものでもいいと腹に入ればよいと考えていた

6

【親の理解や姿】

学習目標①主食・主菜・副菜がわかり、それらを揃えることの重要性を理解する

学習目標②自分自身と子どもにとっての適量を理解する

学習目標⑤朝食の大切さ、食事の楽しさを知ることによって朝食を食べようと思う

学習目標④負担の少ない調理法を知る

【親の意欲や不安】

学習目標①主食・主菜・副菜がわかり、それらを揃えることの重要性を理解する

バランスを考えて食事をとる大切さがわかった

6

学習目標②自分自身と子どもにとっての適量を理解する

子どもの食事の量（・味）を見直すきっかけができた

3

学習目標③「弁当箱法」のルールを理解する

学習目標⑤朝食の大切さ、食事の楽しさを知ることによって朝食を食べようと思う

学習目標⑥1回目と2回目を通して得たものを生活の中で活かすことができる

【実践への意欲】

家でもやってみよう

1

【子どもの満足感】

お弁当箱につめたり練習したりして楽しめた

1

【プログラムへの不満】

（子供が）別の場所の方が話を聞けた

1

話を聞く時間に子供が待つのが大変

1

親と離れての実習だったので少し不安だった

2

実際に調理して食べることができた

2

良い経験になった

3

情報と共に家族もあり

4

良い機会だった

5

とても勉強になった

7

【親子での楽しい学びの時間】

子供が夢中で参加していたので良かった

2

子どもが楽しそうだった

3

子どもの反応を重ながら

3

子どもと共に楽しく学べる内容だった

4

子どもと離れての調理も子どもの（調理する）姿が客観的に見られてよかった

7

【子の現状】

【子の料理への興味】

（子どもが）食事作り、お手伝いに興味が出てきた

7

【子の料理への意欲】

（子供は）エプロン、三角巾を付けるだけでやる気になる

7

【子どもの気持ちや姿】

【子どもにとっての楽しい時間】

（子供は）自分でデザートを作って嬉しかったよう

2

（子供は）夢中で参加していた

2

学生さんと一緒に遊びながら参加させてもらい、子どもが楽しそう

3

【子どもの意欲の変化】

（プログラムへの参加後に子供が）先日の回でできたお弁当のおかずも「作ってみる」と意欲的

7

図 5 子どもケアセンターアンケート感想の自由記述

献立の提示など、毎日でも「実践できそう」と思うことを助ける具体的な教材の必要性が感じられた。

2回目の調理実習では母親と児は分かれて調理を行った。児と離れての調理を心配する親の姿もあったが、「子どもが夢中で参加してよかった」「子どもの姿が客観的に見られてよかった」と結果的には、【親子での楽しい学びの時間】となった。幼児期の簡単な調理の手伝いを通じた、さまざまな食べ物に子ども自身が意欲的に関わる体験は、子どもの食べたいもの、好きなものを増やすことにつながる<sup>17)</sup>。本プログラムは、普段の生活の中では「ゆっくり料理につき合っただけで終わる」母親であっても、子どものできる調理作業を知り、料理に取り組む姿を見ることで「手伝わせられる環境を作ってあげたい」「家でもお手伝いをしてもらいたい」と【子どもと料理をする意欲】を高めることができるものであった。

#### 4. 幼児と母親のための朝食共食プログラムとしての有用性について

本プログラムは、母親が適切な朝食に関する知識や準備する方法を知ることにより、これまでの食事を見直し、学んだことを今後の食生活において実践する意欲を高めるものであった。児にとっても母親と一緒に料理を選ぶことや、調理に取り組むことにより、食べる意欲や作る意欲を高める内容であったことが確認できた。また、楽しい「共食」の時間を通して、「親も一緒に食べるということが大事」という【共食の大切さへの気づき】(図3)を与える内容であったことも確認できた。これらのことから、幼児と母親が適切な朝食を一緒に食べることを支援することに役立つ可能性があると考えられた。

プログラムを2回に分けたことにより、1回目でも適切な食事内容についての理解を深め、2回目で朝食の大切さや準備する具体的な方法を知る、というように、順を追って説明することができたため、知識の少ない母親であっても理解するのに無理のない構成になったと考えられた。また、1回目に使った「弁当箱法」の教材を用いて、2回目も説明することによって、前

回の学びが思い出され、理解が深まったと考えられた。しかし、20組の募集に対し、9組の応募であったこと、2回目を欠席する親子が1組いたことから、今後はプログラムの実施内容の改善点を見直すとともに、幼児や母親が参加しやすい日時や場所についても検討する必要がある。

本プログラムの結果目標は「朝食を通して家族と楽しく食事すること」であったが、その達成については評価することができなかった。3～6歳児の朝食摂取状況を調査した報告では、34%が「父親以外の全員で食べる」と回答していた<sup>13)</sup>。父親の前向きな育児参加は朝食共食頻度と関連がみられた<sup>18)</sup>という報告もあることから、朝食を通して家族が「共食」を楽しむためには、父親の担う役割が大きいと考えられる。今後は父親も含めた取り組みを組み込むことが必要である。

#### 5. 本研究の限界点

本研究の学習者は、一地域の参加申し込みのあった幼児と保護者であり、母親は食生活や食育に関心をもつ保護者であった可能性が高い。参加した人数も9組であり、少ないため、結果の解釈は慎重に行う必要がある。今後は、異なる地域、異なる学習者でもプログラムの実施を行い、プログラムの有用性を確かめることが必要である。また、幼児と保護者の朝食摂食行動には各家庭のバックグラウンドが大きく影響すると考えられるため、今後はその実態についても調査する必要がある。

#### 6. 謝辞

本調査にご協力いただきました幼児と保護者のみなさまに心より感謝申し上げます。また、名古屋学芸大学ヒューマンケア学部子どもケアセンターの教職員の皆様、プログラムの作成・実施を行った名古屋学芸大学管理栄養学部の玉越瞳さん、山村美香さん、山本妃都美さんに御礼申し上げます。なお、本研究は名古屋学芸大学健康・栄養研究所研究・実践事業として実施したプログラムである。



## 7. 利益相反

本研究において利益相反に相当する事項はない。

## 文献

- 1) 内閣府. 食育基本法；2005
- 2) 鈴木道子, 和泉眞喜子, 早坂千枝子 他. 「食育」の理念と幼児期食育実践について－栄養士・管理栄養士・栄養教諭養成校の役割を考える－. 尚絅学院大学紀要 2008；56：7-18
- 3) 金田直子, 子安愛, 大畑千弦 他. 幼稚園と家庭を結ぶ食育プログラムの評価. 生活科学研究誌〈食品栄養分野〉2014；13：1-13
- 4) 金田直子, 高塚安紀穂, 西岡愛梨 他. 幼稚園と家庭をつなぐ食育プログラムと食育だよりの評価. 学校保健研究 2017；58（6）：350-360
- 5) 農林水産省. 食育に関する意識調査報告書（2018年3月）, [http://www.maff.go.jp/j/syokuiku/ishiki/h30/pdf\\_index.html](http://www.maff.go.jp/j/syokuiku/ishiki/h30/pdf_index.html)（2018年10月15日）
- 6) 高橋祐哉, 石田章. 母親の食意識を規定する背景要因. 農業生産技術管理学会誌 2011；17（4）：145-151
- 7) 堤ちはる, 高野陽, 三橋扶佐子. 子どもの食生活に関する研究－子育て中の母親の食育について－. 日本子ども家庭総合研究所紀要 2006；43：111-130
- 8) 堀田千津子. 幼稚園児及び母親における食行動と食生活 QOL との関連. 教育医学 2010；55（3）：276-282
- 9) 厚生労働省. 平成27年度乳幼児栄養調査, <https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000134208.html>（2018年10月15日）
- 10) 武藤慶子, 道辻彩, 中淑子. 母親の食習慣の背景因子に関する研究. 県立長崎シーボルト大学看護栄養学部紀要 2006；7：9-21
- 11) NPO 法人食生態学実践フォーラム, <http://shokuseitaigaku.com/2014/>（2018年10月15日）
- 12) 第一出版. 日本人の食事摂取基準2015年版
- 13) 綾部園子, 小西史子, 大塚恵美子. 朝食からみた幼児の食生活と保護者の食事意識. 栄養学雑誌 2005；63（5）：273-286
- 14) 藤井千恵. 幼児の睡眠・生活リズムと親子の生活習慣等の関連. 愛知教育大学研究報告, 教育科学編 2016；65：43-51
- 15) 伊東暁子, 竹内美香, 鈴木晶夫. 幼児期の食事経験が青年期の食習慣および親子関係に及ぼす影響. 健康心理学研究 2007；20（1）：21-31
- 16) 阪野朋子, 瀧日滋野. 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 2017；68（11）：575-587
- 17) 厚生労働省雇用均等・児童家庭局. 楽しく食べる子どもに～食からはじまる健やかガイド～（2004年2月）
- 18) 会退友美, 市川三紗, 赤松利恵. 幼児の朝食共食頻度と生活習慣および家族の育児参加との関連. 栄養学雑誌 2011；69（6）：304-311

---

## Abstract

# Mother-child eating-together breakfast programs for promoting quick, easy, and colorful family meals

Seiko Maruta<sup>1),2)</sup>, Namiko Adachi<sup>1)</sup>

**Objectives:** The aim of this study was to devise, implement, and assess mother-child breakfast programs for promoting family meals by teaching the mothers to make quick, easy, and colorful meals for breakfast.

**Methods:** Nine mothers with children aged 3 to 6 years participated in two nutrition programs conducted in August 2017. The educational goals of the first program were to help the mothers understand the importance of preparing well-balanced meals comprising a staple food, main dish, and side dish, and to teach them the proper amounts of food for both mothers and children. The program materials were based on the “3-1-2 Lunch Box Magic Method.” The goals of the second program were to help the participants understand the nutritional importance of breakfast, to encourage them to enjoy breakfast with their family, and to teach them how to cook a quick and easy breakfast. A formative assessment was conducted based on data gathered from three self-report questionnaires answered by the participants.

**Results:** Although 6 of the 9 participants had not known the appropriate amount of food for breakfast for their children prior to participating in the study, the two programs taught them the importance of preparing and eating an optimal quantity of a well-balanced breakfast for both mothers and children, and encouraged them to adopt a more balanced diet overall.

**Conclusion:** This study shows that the programs we developed were effective in mothers assimilating their knowledge about a balanced intake of breakfast and improving their daily diet. Such programs as allow infants to enjoy eating the meal together with their mothers can also give nutritional support to those who have infants and children, because their infants’ big smiles show them the significance of eating family meals.

**Keywords:** breakfast, children, mother, eating together

---

1) School of Nutrition sciences, Nagoya University of Arts and Sciences

2) Nutrition and Food Sciences Major, Department of Health Sciences, Nursing and Education for Children, Aichi Konan College