

# 小学校4～6年生の児童におけるコロナ禍での 食習慣・生活習慣の実態

The Status of Dietary and Lifestyle Habits of 4th-6th Grade Elementary School Students during the COVID-19 Pandemic

野田 聖子\* 中岡 加奈絵\*\* 奥裕 乃\*\*\* 山田 麻子\*  
Seiko NODA Kanae NAKAOKA Yuno OKU Asako YAMADA  
田辺 里枝子\*\*\*\* 齋藤 充加\*\*\*\*\* 五関・曾根 正江\*  
Rieko TANABE Mika SAITO Masae GOSEKI-SONE

**要約** 本研究では、小学校4～6年生の児童141名を対象とし、コロナ禍における食習慣・生活習慣の実態、新型コロナウイルス感染症（COVID-19）の感染拡大に伴う家庭での生活の変化を把握し、さらにコロナ禍での家族との共食と食習慣、食に関する意識や主観的健康感との関連を検討した。COVID-19の感染拡大の影響により、家庭での共食が増えた児童では、食事中的自発的コミュニケーションが多い者の割合が高い傾向にあり、料理の品数が増えた者の割合が多く、野菜の摂取量も増えた者の割合が多い傾向にあることが示された。さらに、食に関する意識への達成度が高い者が多く、主観的健康感も良好な者が多いことが示された。本研究結果は、コロナ禍における家族との共食の重要性を示す資料の1つとなるだろう。

**キーワード**：小学生、新型コロナウイルス感染症、食習慣、生活習慣、共食

**Abstract** The current study investigated the status of the dietary and lifestyle habits of 141 fourth-to sixth-grade elementary school students during the COVID-19 pandemic, it investigated changes in their home life in association with the spread of COVID-19, and it also examined the relationships between dietary habits, food-related attitudes, and subjective health and eating meals with family members during the pandemic. Among students who had more opportunities for shared family meals at home after the spread of COVID-19, the percentage of those who communicated spontaneously during meals and those who are more dishes and more vegetables tended to be higher. In addition, those students acquired good food-related attitudes and had good subjective health. These findings are data demonstrating the importance of shared family meals during the COVID-19 pandemic.

\* 日本女子大学 家政学部 食物学科  
Department of Food and Nutrition, Faculty of Human Science and Design, Japan Women's University  
\*\* 十文字学園女子大学 人間生活学部 食物栄養学科  
Department of Food and Nutrition, Faculty of Human Life, Jumonji University  
\*\*\* 日本女子大学大学院 人間生活学研究科 人間発達学専攻  
Graduate School of Human Life Science, Division of Human Development, Japan Women's University  
\*\*\*\* 文化学園大学 教育学・調理学研究室  
Laboratory of Education and Cookery Science, Bunka Gakuen University  
\*\*\*\*\* 東京都板橋区立大谷口小学校  
Oyaguchi Elementary School

**Key words** : Elementary school student, COVID-19, Dietary habits, Lifestyle habits, Shared family meals

## I. 緒言

新型コロナウイルス感染症（COVID-19）は、日本国内において2020年1月に初めて感染者が確認された後、感染者数は増加に転じ、4月に第1回目の緊急事態宣言が発令され、我々にはこれまでに経

験したことの無い生活の変化が訪れた。また、同年2月末には、子どもたちの健康・安全を第一に考え、多くの子どものために教職員が日常的に長時間集まることによる感染リスクに予め備える観点から、小学校、中学校、高等学校及び特別支援学校における全国一斉の臨時休業を要請する方針が示された<sup>1)</sup>。これにより、5月までの期間、一斉臨時休業の措置がとられた。この期間に在宅勤務の推進や外出の自粛が呼びかけられ、自宅で過ごす時間が増えることとなり、緊急事態宣言の解除後も、感染拡大を防ぐために、人々は新しい生活様式の実践が求められるようになった<sup>2)</sup>。農林水産省が2020年12月に20歳以上の成人を対象に実施した「食育に関する意識調査」<sup>3)</sup>において、COVID-19感染拡大前と比べて「自宅で料理を作る回数」が増えた者が26.5%、「家族と食事を食べる回数」が増えた者は20.0%であったことが報告され、家族と一緒に過ごす時間が増えることで、自宅で料理をする機会が増えた可能性が考えられた。また、外出に行く機会が減少し、持ち帰りや出前、デリバリーを通して自宅で中食を楽しむ人が増えたことも想像される。

わが国では、2005年に制定された食育基本法に基づいて、現在、第4次食育推進基本計画(2021～2025年度)が遂行されており、国民の健全な食生活の実現と、環境や食文化を意識した持続可能な社会の実現のために、SDGsの考え方を踏まえながら食育を推進することとされている<sup>4)</sup>。そのうち、重点事項3には、「『新たな日常』やデジタル化に対応した食育の推進」として、自宅で料理や食事をすることが増えている現状から、食生活を見直す機会につながり、食に関する意識を高めるように、新たな日常においても着実に食育を推進することが示されている。第4次食育推進基本計画における食育の推進にあたっての目標の1つとして、朝食又は夕食を家族と一緒に食べる「共食」の回数を、2020年度の週9.6回から2025年度までに週11回以上にすることが掲げられ<sup>4)</sup>、共食の重要性を謳っている。

共食頻度が高く、食事中に自分から話す自発的コミュニケーションが多い者は、主観的健康感などQOLが良好であるとの報告がある<sup>5)</sup>。コロナ禍では、自宅にいる時間、家族と過ごす時間が増えることにより、家族との共食の頻度も多くなったことが考えられる。

そこで本研究では、小学校4～6年生の児童を対

象とし、コロナ禍における食習慣・生活習慣の実態、COVID-19感染拡大に伴う家庭での生活の変化を把握し、さらにコロナ禍での家族との共食と食習慣、食に関する意識や主観的健康感との関連を検討することを目的とした。

## II. 方法

### 1. 対象

2020年11月時点で、東京都区内のI区立O小学校に在籍する4～6年生143名(男子69名、女子74名)を対象とした。このうち、質問紙の提出がなかった児童を除き、アンケートの回答が得られた141名(男子68名、女子73名)を解析対象とした。質問紙の回収率は、98.6%であった。

### 2. 質問紙調査

質問紙調査には自記式質問票を用い、2020年11月上旬に行った。質問紙は回収した後に調査員(管理栄養士ならびに栄養教諭有資格者を含む)が記入漏れについて確認し、記入漏れがあった場合は個別に聞き取りを行って記入した。

#### 2-1. COVID-19の感染拡大による生活の変化

COVID-19感染拡大をきっかけとした家庭での生活の変化を尋ねた。「外食(レストランなどの飲食店で食事をする事)」、「中食(スーパーやコンビニエンスストア、外食店のデリバリーなどでお弁当や惣菜を買い、家庭で食べる事)」、「料理の品数」、「野菜を食べる量」、「家族そろって食事をする事」、「運動をする事」、「太陽の光を浴びる時間」、「テレビゲームや携帯ゲームなどで遊ぶこと」について、それぞれ「増えた」、「変わらない」、「減った」のいずれかあてはまるものに回答を求めた。

#### 2-2. 食習慣および食に関する意識、主観的健康感

食習慣として、朝食の摂取状況については、「あなたはふだん、朝食を食べますか」と尋ね、「毎日食べる」、「食べない日がある」、「食べない」から回答を得た。解析では、「毎日食べる」、「欠食することがある」の2項目にまとめた。家庭での共食頻度については、朝食あるいは夕食を「大人の家族と一緒に食べることはどのくらいありますか」と尋ね<sup>6)</sup>、「ほぼ毎日」、「週に4、5日」、「週に2、3日」、「週

に1日程度」, 「ほとんどない」から回答を求め、解析では「週に4, 5日以上」と「週に2, 3日以下」の2項目とした。食事中的自発的コミュニケーションについては、食事中に「あなたから話をするのはどのくらいありますか」と尋ね、「よくある」, 「ときどきある」, 「あまりない」, 「全然ない」から回答を求め<sup>5)</sup>、解析では「よくある」を自発的コミュニケーションが「多い」、それ以外は自発的コミュニケーションが「少ない」とし、2項目にまとめた。

食に関する意識については、「食事はゆっくりとよくかんで食べるように気をつけている」, 「ジュースなどのあまい飲み物を飲みすぎないように気をつけている」, 「おかしやスナックがしを食べすぎないように気をつけている」, 「塩からいものを食べすぎないように気をつけている」, 「あぶらっこいものを食べすぎないように気をつけている」, 「体によいと思ったものをすすんで食べるようにしている」, 「食べ物の好ききらいをしないようにしている」, 「食事の時『いただきます』, 『ごちそうさま』のあいさつをしている」, 「食べ物の命をもらって生きていることに感謝して食べている」, 「食事を作ってくれた人に感謝して食べている」, 「学校で習った栄養の知識を生活に役立てている」, 「健康のためにどんな食事を食べればよいかを知っている」の12項目を提示し<sup>7)</sup>、それぞれ「はい」か「いいえ」で回答を求めた。これらの設問項目より、食に関する意識への達成度として、「はい」と回答した項目が10項目以上の者と、10項目未満の者とで解析した。

主観的健康感については、先行研究<sup>8)</sup>をもとに「あなたは自分のことを健康だと思いますか」と尋ね、「健康である」, 「まあ健康だと思う」, 「あまり健康ではない」, 「健康ではない」の4段階で回答を求めた。「健康である」とそれ以外の回答に分け、2項目にて解析した。

### 3. 解析方法

COVID-19感染拡大による家庭での生活の変化について、「家族そろって食事をする事」が「増えた」者を「共食頻度増加群」, 「変わらない」, 「減った」者を「共食頻度無変化・減少群」とし、2群間での比較を行った。

質的データに関して、 $\chi^2$ 検定によって検討し、3項目以上の比較において有意な差が認められた場合

は残差分析を行った。なお、クロス集計表で期待度数が5未満のセルが全てのセルに対して20%以上ある場合には、Fisherの正確確率検定によって検討を行った。

統計解析には、統計ソフトIBM SPSS Statistics 22(日本アイ・ピー・エム株式会社)を使用し、有意水準は両側検定で5%とした。

### 4. 倫理的配慮

質問紙は、事前に対象校の学校長、副校長、担任教諭ならびに栄養士に提示し、研究の趣旨・方法について説明し承諾を受けた。また、学校長を通じて保護者の同意を得たうえで調査を行った。質問紙調査は記名式で行ったが、個人が特定できないようにID番号でデータを管理した。なお、本研究は日本女子大学の倫理審査委員会において、審査を受け承認を得たものである(倫理審査委員会承認番号:第370号)。

## Ⅲ. 結果

**Table 1**にCOVID-19感染拡大による家庭での生活の変化に関する設問の回答結果を示した。外食については、「減った」と回答した者が全体の63.1%となった。中食については、「増えた」と回答した者が全体の24.1%であった。家族そろって食事をする事については、「増えた」と回答した者が全体の31.2%となった。また、運動をすることについて、「増えた」と回答した者が39.0%、「変わらない」と回答した者が39.7%となり、「減った」者よりも割合が多かった。太陽の光を浴びる時間が「減った」と回答した者は23.4%であった。テレビゲーム・携帯ゲームで遊ぶことについては、「増えた」と回答した者が全体の45.4%となった。

### 1. COVID-19感染拡大による家庭での生活の変化

COVID-19感染拡大に伴う共食頻度の変化別における、家庭での生活の変化に関する設問に対する回答結果を示した(**Table 2**)。中食が増えた者の割合について、共食頻度増加群は無変化・減少群と比べて有意に高値を示した(残差分析: $p<0.01$ )。料理の品数が増えた者の割合は、共食頻度増加群で無変化・減少群と比べて有意に高値を示した(残差分析: $p<0.01$ )。また、太陽の光を浴びる時間が増えた者の割合は、共食頻度増加群で無変化・減少群と

Table 1 Changes in home life due to the spread of COVID-19

	人 (%)
	<b>全体 (n=141)</b>
<b>外食</b>	
増えた	6 (4.3)
変わらない	46 (32.6)
減った	89 (63.1)
<b>中食</b>	
増えた	34 (24.1)
変わらない	82 (58.2)
減った	25 (17.7)
<b>料理の品数</b>	
増えた	21 (14.9)
変わらない	118 (83.7)
減った	2 (1.4)
<b>野菜を食べる量</b>	
増えた	28 (19.9)
変わらない	108 (76.6)
減った	5 (3.5)
<b>家族そろって食事をする事</b>	
増えた	44 (31.2)
変わらない	93 (66.0)
減った	4 (2.8)
<b>運動をすること</b>	
増えた	55 (39.0)
変わらない	56 (39.7)
減った	30 (21.3)
<b>太陽の光を浴びる時間</b>	
増えた	42 (29.8)
変わらない	66 (46.8)
減った	33 (23.4)
<b>テレビゲーム・携帯ゲームで遊ぶこと</b>	
増えた	64 (45.4)
変わらない	64 (45.4)
減った	13 (9.2)

比べて有意に高値を示した (残差分析:  $p < 0.01$ )。

Table 2 Changes in home life by changes in the frequency of shared family meals associated with the spread of COVID-19

	人 (%)		
	共食頻度 増加群 (n=44)	共食頻度 無変化・減少群 (n=97)	p値†
<b>外食</b>			
増えた	3 (6.8)	3 (3.1)	
変わらない	9 (20.5)	37 (38.1)	0.090
減った	32 (72.7)	57 (58.8)	
<b>中食</b>			
増えた	17 (38.6) **	17 (17.5) **	
変わらない	20 (45.5) *	62 (63.9) *	0.024
減った	7 (15.9)	18 (18.6)	
<b>料理の品数</b>			
増えた	14 (31.8) **	7 (7.2) **	
変わらない	30 (68.2) **	88 (90.7) **	0.001
減った	0 (0.0)	2 (2.1)	
<b>野菜を食べる量</b>			
増えた	14 (31.8)	14 (14.4)	
変わらない	29 (65.9)	79 (81.4)	0.054
減った	1 (2.3)	4 (4.1)	
<b>運動をすること</b>			
増えた	22 (50.0)	33 (34.0)	
変わらない	10 (22.7) **	46 (47.4) **	0.021
減った	12 (27.3)	18 (18.6)	
<b>太陽の光を浴びる時間</b>			
増えた	21 (47.7) **	21 (21.6) **	
変わらない	14 (31.8) *	52 (53.6) *	0.006
減った	9 (20.5)	24 (24.7)	
<b>テレビゲーム・携帯ゲームで遊ぶこと</b>			
増えた	19 (43.2)	45 (46.4)	
変わらない	20 (45.5)	44 (45.4)	0.824
減った	5 (11.4)	8 (8.2)	

†  $\chi^2$ 検定。残差分析の結果は\*で示した(\*:  $p < 0.05$ , \*\*:  $p < 0.01$ )。

## 2. 食習慣

家庭での食習慣として、朝食を毎日食べる者は129名(91.5%)、欠食することがある者は12名(8.5%)、朝食の共食頻度が週に4, 5回以上の者は76名(53.9%)、週に2, 3回以下の者は65名(46.1%)、夕食の共食頻度が週に4, 5回以上の者は129名(91.5%)、週に2, 3回以下の者は12名(8.5%)、食事時の自発的コミュニケーションが多い者は71名(50.4%)、少ない者は70名(49.6%)であった。Table 3にはCOVID-19感染拡大に伴う共食頻度の変化別での家庭での食習慣の結果を示し

た。朝食ならびに夕食の共食頻度が、週に4、5日以上の者の割合が、共食頻度増加群で無変化・減少群と比べて有意に高値を示した（いずれも  $p < 0.05$ ）。また、食事中的自発的コミュニケーションが多い者の割合が、共食頻度増加群で無変化・減少群と比べ、高値傾向を示した（ $p = 0.054$ ）

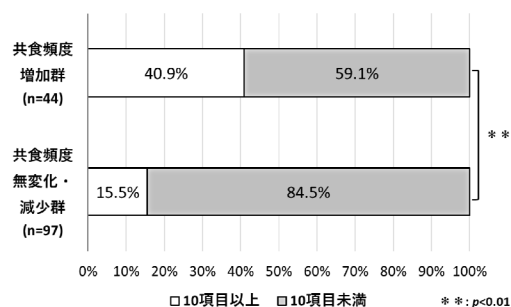
**Table 3** Dietary habits at home by changes in the frequency of shared family meals associated with the spread of COVID-19

	人 (%)		$p$ 値†
	共食頻度増加群 (n=44)	共食頻度無変化・減少群 (n=97)	
<b>朝食の摂取頻度</b>			
毎日食べる	42 (95.5)	87 (89.7)	0.256
欠食することがある	2 (4.5)	10 (10.3)	
<b>朝食の共食頻度</b>			
週に4、5日以上	30 (68.2)	46 (47.4)	0.022
週に2、3日以下	14 (31.8)	51 (52.6)	
<b>夕食の共食頻度</b>			
週に4、5日以上	44 (100.0)	85 (87.6)	0.018
週に2、3日以下	0 (0.0)	12 (12.4)	
<b>食事中的自発的コミュニケーション</b>			
多い	27 (61.4)	44 (45.4)	0.054
少ない	17 (38.6)	53 (54.6)	

†  $\chi^2$ 検定。期待値が5未満の場合はFisherの正確確率検定。

### 3. 食に関する意識

Fig. 1 に COVID-19 感染拡大に伴う共食頻度の変化別の、食に関する意識への達成度を示した。食に関する意識についての12項目の設問のうち、10項目以上達成している者の割合が、共食頻度増加群で無変化・減少群と比べて有意に高値を示した（ $p <$

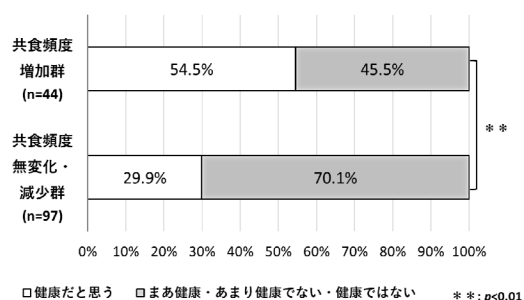


**Fig. 1** Acquisition of good food-related attitudes by changes in the frequency of shared family meals associated with the spread of COVID-19

0.01)。

### 4. 主観的健康感

主観的健康感における設問では、共食頻度増加群は無変化・減少群と比較し、「健康だと思う」と回答した者の割合が有意に高値を示した（ $p < 0.01$ ）（Fig. 2）。



**Fig. 2** Subjective health by changes in the frequency of shared family meals associated with the spread of COVID-19

## IV. 考察

COVID-19 感染拡大による家庭での生活の変化について、小学校4～6年生141人を対象とした本研究結果では、外食が減った者は全体の63.1%、中食が増えた者は全体の24.1%であった。外出して食事をしなくなった分を全て中食に切り替えているわけではないことが考えられ、外食をしなくなった代わりに、自宅で料理をする機会も増えていることが推察された。料理の品数や野菜を食べる量については、「変わらない」と回答した者が半数以上を占めたが、一方で、増えた者もそれぞれ14.9%、19.9%存在した。家族そろって食事をする事、すなわち家族との共食が増えた者については、全体の31.2%となった。また、運動することが増えた者は39.0%、減った者は21.3%であった。太陽を浴びる時間が増えた者は29.8%、減った者は23.4%であった。近視予防フォーラムが2020年6月に実施した調査<sup>9)</sup>では、COVID-19 感染拡大により子どもの屋外で遊ぶ時間が減少したと回答した小中学生の保護者は全体の約7割、新しい生活様式で子どもが太陽の光を浴びる時間が減るだろうと回答した保護者が約4割であった。この結果と比較すると、本研究の対象の児童では、運動する機会、外へ出て太陽の光を浴びる機会

が減った者はそれほど多くなく、地域性や家庭環境による影響を受けている可能性も考えられた。また、テレビゲーム・携帯ゲームで遊ぶことが増えた者は全体の45.4%であった。2020年9～10月に実施された国立成育医療研究センターによる第3回「コロナ×こどもアンケート」調査<sup>10)</sup>では、子どもの1日あたりのテレビやスマホ、ゲームなどを見ている時間が増えたと回答した小学校4～6年生の保護者は全体の約50%であり、本研究と同様の結果であった。2020年11～12月に実施の第4回「コロナ×こどもアンケート」調査<sup>11)</sup>では、2020年1月と比べて子どもの食事についての変化として、「間食の機会や量が増えた」と回答した小学校4～6年生の保護者が約3割程度、「食事をとる時刻が不規則になった」、「運動量が減ったために食事量が減った」と回答した保護者がそれぞれ約1割程度存在しており、今回、本研究で調査した料理の品数や野菜を食べる量の変化だけでなく、間食のとり方や運動量が減ることによる食事量への影響など、COVID-19の感染拡大による影響が多岐に渡ることが示唆された。

近年、ライフスタイルの多様化によって、家族と過ごす時間が減少していたり、家族が個別に行動する機会が増えたりすることにより、子どもの孤食や個食が増加していたことから、2011～2015年度における第2次食育推進基本計画<sup>12)</sup>では、「家庭における共食を通じた子どもへの食育の推進」が重点課題に盛り込まれた。家族が食卓を囲んで共に食事を取りながらコミュニケーションを図る共食は、食育の原点であることが周知され、それ以降、第2～4次の食育推進基本計画における食育の推進にあたっての目標に、「朝食又は夕食を家族と一緒に食べる共食の回数の増加」が掲げられている。本研究では、COVID-19の感染拡大の影響で、家族との共食が増加した児童の食習慣や食に関する意識に着目して、主観的健康感との関連についても検討を行った。

COVID-19感染拡大の影響により家族との共食が増加した児童の食習慣について、コロナ禍で料理の品数が増えた者の割合が高く、野菜の摂取量も増えた者の割合が高い傾向にあった。先行研究では、学童期において共食頻度が高い子どもは野菜・果物の摂取量が多いという報告がある<sup>13)</sup>。本研究では、家族との共食増加群は共食無変化・減少群に比べて、朝食ならびに夕食の共食頻度が実際に多いことも示されており、家族との共食が多いことで豊かな食生

活につながっている可能性が考えられた。また、食事時の自発的コミュニケーションに関して、家族の共食が増えた児童では「多い」と回答した者が多い傾向にあり、さらには、主観的健康感も良好な者が多いことが示された。小学校1年生および6年生を対象とした調査では、子どもの健康状態の不調と、食事中楽しい会話をしないことや食事時間を楽しまないことなどとの関連が認められ<sup>14)</sup>、食卓を家族で共有する機会を持つことで食卓の雰囲気がよくなる可能性<sup>15)</sup>も報告された。また、共食頻度が週4日以上で自発的コミュニケーションが多い児童は、共食頻度が週4日以上でも自発的コミュニケーションが少ない児童、共食頻度が週3日以下で自発的コミュニケーションが少ない児童に比べて、食事の楽しさなどのQOLが良好であることが報告されており<sup>5)</sup>、本研究からも、家族との共食が増えたことで、それが良好な主観的健康感につながっている可能性が示唆された。一方で、我々は、共食頻度にかかわらず、食事時のコミュニケーションの多さが児童の生活全体を捉えたQOLの良好さに関係することを報告している<sup>16)</sup>。また、他の研究において、暮らし向きにゆとりがなくとも家族と食事をするときに会話がはずんでいることが主観的健康感の良好さに関連することも報告されている<sup>17)</sup>。これらより、多様なライフスタイルの変化から家族での共食頻度が少なくとも、食事での会話や食事の楽しさがQOLに影響することも考えられた。

食に関する意識については、「おかしやスナックがしを食べすぎないように気をつけている」、「体によいと思ったものをすすんで食べるようにしている」など、12項目ある食に関する意識の設問のうち10項目以上に「はい」と回答した、食に関する意識への達成度が高い者の割合が、家族との共食が増加した児童では多かった。小学校高学年を対象にした我々の研究で、食意識が高い児童は、自発的コミュニケーションが多い者の割合が多く、主観的健康感やQOL総得点も高いことを示し、学童期の食意識の高さは家族関係の影響を受けることを報告した<sup>18)</sup>。本研究の対象となった小学生は、2020年2～5月に実施された一斉休校の影響を受けているが、小・中・高校生の休校中の食生活の実態を調査した先行研究において、食生活への意識が高い者は低い者に比べて朝食の回数、主食・主菜・副菜のそろった食事の回数、主菜または副菜の摂取量が減ったと

回答した者が多かったこと、さらに、食生活への意識が低い者は健康状態が良好でない者が多いことが示された<sup>19)</sup>。これらにより、本研究で家族との共食が増加した児童で、食に関する意識が高い児童が多いことは、食事の質の高まりや自発的コミュニケーションの多さ、良好な主観的健康感と関連があることが考えられた。

近視予防フォーラムによる調査<sup>9)</sup>にて、新しい生活様式を実践することで、子どもと過ごす時間が増えたと回答した小学生の保護者が約7割にも及んだ。また、内閣府が2020年12月に公表した第2回新型コロナウイルス感染症の影響下における生活意識・行動の変化に関する調査<sup>20)</sup>では、COVID-19感染拡大前と比べて家族と過ごす時間が増えたと回答した者が全体の約5割であり、そのうち、現在の家族と過ごす時間を保ちたいと回答した者が約9割という結果であった。COVID-19の感染拡大は生活の変化や大きな心身への不安をもたらしたが、これらの調査と本研究結果から、家族と過ごす時間が増えたことが共食につながり、食生活の質を高め、会話をはずませることで心身への健康に良い影響を与えていることが推察された。

本研究では研究対象が1校のみであり、対象者数が少なかったこと、横断研究のため、得られた結果の因果関係を示すことができなかつたことなどが限界として挙げられる。今後は調査対象を広げ、縦断研究も視野に入れて、COVID-19の感染拡大による食習慣・運動習慣への影響をより詳細に検討する必要がある。

以上のような限界は有するものの、本研究では、COVID-19の感染拡大により家庭での共食が増えた児童において、食事時の自発的コミュニケーションが多い者の割合が高い傾向にあり、料理の品数が増えた者が多く、野菜の摂取量も増えた者が多い傾向にあることが示された。さらに、家庭での共食と食に関する意識の高さや主観的健康感との関連も明らかになった。本研究結果は、コロナ禍における家族との共食の重要性を示す根拠の1つとなり、今後の食育推進に有用なデータとなることが期待される。

## 謝辞

本研究を遂行するにあたり、ご協力いただきました小学校の校長先生をはじめ諸先生方ならびに対象者の皆様に心より感謝申し上げます。

## 参考文献

- 1) 文部科学省：新型コロナウイルス感染症対策のための小学校、中学校、高等学校及び特別支援学校等における一斉臨時休業について（通知）、[https://www.mext.go.jp/content/202002228-mxt\\_kouhou01-000004520\\_1.pdf](https://www.mext.go.jp/content/202002228-mxt_kouhou01-000004520_1.pdf)〔2021.10.1〕
- 2) 厚生労働省：「新しい生活様式」の実践例、[https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000121431\\_newlifestyle.html](https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000121431_newlifestyle.html)〔2021.10.1〕
- 3) 農林水産省：食育に関する意識調査報告書、[https://www.maff.go.jp/j/syokuiku/ishiki/r03/pdf/houkoku\\_2\\_9.pdf](https://www.maff.go.jp/j/syokuiku/ishiki/r03/pdf/houkoku_2_9.pdf)〔2021.10.8〕
- 4) 農林水産省：第4次食育推進基本計画の概要、[https://www.maff.go.jp/j/press/syouan/hyoji/attach/pdf/210331\\_35-4.pdf](https://www.maff.go.jp/j/press/syouan/hyoji/attach/pdf/210331_35-4.pdf)〔2021.10.1〕
- 5) 衛藤久美他：日本健康教育学会誌，20，192-206（2012）
- 6) 千須和直美他：栄養学雑誌，72，126-136（2014）
- 7) 本田藍他：日本食生活学会誌，22，28-34（2011）
- 8) 衛藤久美他：栄養学雑誌，72，113-125（2014）
- 9) 近視予防フォーラム：新型コロナウイルスによって変化した子どもの生活実態に関する調査、<https://prtmes.jp/main/html/rd/p/000000002.000060256.html>〔2021.9.21〕
- 10) 国立成育医療研究センター：コロナ×こどもアンケート 第3回調査報告書、[https://www.ncchd.go.jp/center/activity/covid19\\_kodomo/report/CxC3\\_finalrepo\\_20210206am3.pdf](https://www.ncchd.go.jp/center/activity/covid19_kodomo/report/CxC3_finalrepo_20210206am3.pdf)〔2021.9.21〕
- 11) 国立成育医療研究センター：コロナ×こどもアンケート 第4回調査報告書、[https://www.ncchd.go.jp/center/activity/covid19\\_kodomo/report/CxC4\\_finalrepo\\_20210210.pdf](https://www.ncchd.go.jp/center/activity/covid19_kodomo/report/CxC4_finalrepo_20210210.pdf)〔2021.9.21〕
- 12) 内閣府：第2次食育推進基本計画、<https://war.p.da.ndl.go.jp/info:ndljp/pid/9929094/www8.cao.go.jp/syokuiku/about/plan/pdf/2kihonkaiteihonbun.pdf>〔2021.9.21〕
- 13) 衛藤久美他：日本健康教育学会誌，23，71-86（2015）
- 14) 佐久間章子他：日本公衆衛生雑誌，51，483-495（2004）
- 15) 江崎由里香他：日本家政学会誌，63，579-589（2012）

- 16) 中岡加奈絵他：日本食育学会誌，14，41-51 (2020)
- 17) 坂本達昭他：日本健康教育学会誌，27，43-51 (2019)
- 18) 中岡加奈絵他：日本女子大学大学院紀要，27，73-78 (2021)
- 19) 安藤弘行他：日本食育学会誌，15，127-138 (2021)
- 20) 内閣府：第2回新型コロナウイルス感染症の影響下における生活意識・行動の変化に関する調査，[https://www5.cao.go.jp/keizai2/wellbeing/covid/pdf/result2\\_covid.pdf](https://www5.cao.go.jp/keizai2/wellbeing/covid/pdf/result2_covid.pdf) [2021.10.1]