

アンケートの集計結果について

先日はお忙しいところ食事調査にご協力いただきましてありがとうございました。

市内公立保育所の集計結果がまとまりましたので、参考までにご覧ください。

<調査期日> 平成22年9月8日 <調査対象> 公立保育所に在籍する、3歳～5歳児の保護者

<回収数> 回収数1446件（配布数1566件） 回収率92%

集計結果

お子さんは朝食は食べていますか？	毎回	92%	たまに食べる	7%	食べないことが多い	1%
お子さんは朝食は誰と一緒に食べていますか？	全員	23%	家族の誰かと	59%	子どもたちだけで	12%
	一人で	5%	その他	1%		
お子さんは食事の手伝いをしますか？	よくする	19%	時々する	65%	あまりしない	16%
お子さんは食事の時 良く噛んで食べていますか？	かむ	76%	あまり噛まない	23%	噛まずに丸のみ	1%
日ごろお子さんは何時頃就寝しますか？	20 時前	1%	20 時頃	9%	20 時半頃	9%
	21～22 時前	59%	22～23 時前	20%	23 時以降	2%
ご家庭で食事を主に作るのは？（複数回答可）	父	7%	母	72%	祖父	1%
	祖母	18%	きょうだい	1%	その他	1%
家族で外食を楽しむのは？	月に 1 回以下	37%	月に 2～4 回	60%	月に 5 回以上	3%
スーパーやコンビニの惣菜やおにぎり、弁当、調理済みの冷凍食品等をどれくらい利用しますか？	週に 1 回以下	72%	週に 2～3 回	72%	週に 4 回以上	1%

お子さんの好きな献立（食品）ベスト10

順位	3歳 (%)	4歳 (%)	5歳 (%)
1	カレー 15.1	カレー 14.5	カレー 14.3
2	ハンバーグ 7.2	から揚げ 7.5	ハンバーグ 7.6
3	から揚げ 6.1	ハンバーグ 7.3	から揚げ 6.0
4	納豆 4.0	シチュー 5.0	シチュー 5.2
5	焼き魚 3.0	ラーメン 2.5	ラーメン 2.9
6	シチュー 3.0	納豆 2.4	魚 2.8
7	ラーメン 2.7	スパゲティ 2.3	スパゲティ 2.5
8	刺身 2.5	魚 1.9	焼肉 2.5
9	みそ汁 2.3	果物 1.8	刺身 2.1
10	麺類 2.3	焼き魚 1.7	納豆 2.1



お子さんの嫌いな献立（食品）ベスト10

順位	3歳 (%)	4歳 (%)	5歳 (%)
1	ピーマン 14.1	ピーマン 12.8	ピーマン 13.0
2	野菜 6.2	なす 7.9	なす 7.7
3	なす 5.6	トマト 5.1	野菜 4.8
4	トマト 4.2	野菜 4.6	トマト 3.0
5	ねぎ 3.6	ねぎ 2.9	ゴーヤ 2.9
6	きのこ 2.0	魚 2.2	納豆 2.6
7	肉 2.0	ゴーヤ 2.0	ねぎ 2.2
8	果物 1.6	きのこ 1.8	梅干 2.1
9	納豆 1.6	刺身 1.8	きのこ類 2.0
10	卵 1.6	しいたけ 1.8	肉 1.9





<お子さんの食事で困っていることや要望についてのご意見から>

保護者の皆様は、お子さんの食に関して様々な不安を持っていらっしゃいました。代表的なものは下表のとおりです。「好き嫌いがある。」「食事に時間がかかる。」「食事に集中できない。」「食べる量が少ない。」など、その内容は様々ですが、それぞれが関連していることも多く、食事に関する問題はそれだけ見ても解決しないこともあります。お子さんの食は現在進行形です。大人やお友達と比較してしまいがちですが、お子さんは日々成長しています。早寝、早起きでしっかり睡眠時間を取り、十分遊び、空腹で食事する。排便も含め生活リズムを大事にしながら急がず、あせらず、お子さんの成長を見守っていきましょう。



質 問	回 答
<p>好き嫌いが心配 野菜が苦手 おかずばかり食べる ごはんばかり食べる</p>  	<p>好き嫌いへの対応については、あまり神経質にならず、長い目で見てあげることも大切です。多少なりとも含まれる野菜の苦味から、野菜嫌いは多くのお子さんに見受けられることです。</p> <p>家族がおいしいそうに食べているのをまねしながら少しずつ口にし、その上褒められるという心地よい経験を繰り返し、苦手な食べ物も一つずつおいしいと受け止められるようになります。褒めながら、食事を楽しい時間にするとともに、買い物やお手伝いなどにより食事に関わる機会を与えてください。</p> <p>嫌いなものをご家庭で「頑張って食べてみて！」と言っていないですか？ 励ます言葉かけが、食べることを苦痛にしまうこともあります。大人に褒められることから、嫌いなものも頑張って食べたとしても、それは“おいしい”訳ではありません。好きなものをおいしく食べるの方が食の体験としては大切なことです。 “おいしいから楽しい” “楽しいからおいしい” ものです。</p> <p>何よりのご馳走は、“空腹”です。</p> 
<p>食事に時間がかかる 食事に集中できない ムラ食いである</p>	<p>子どもは空腹で熱心に食べる時間は短いものです。おしゃべりが始まったらおなかを満たされたサインかもしれません。その他の理由には、おなかがすいていない、便秘である、遊びたいおもちゃが側にある、眠いなどの原因があることも考えられます。</p>
<p>食べる量が少ない</p>	<p>子どもの胃の容量は300cc程度です。(成人男性は1500cc、成人女性は1000cc程度)。少食の子にとって食事直前の飲み物も食事の量に影響します。食事30分前は飲食は控えてみてください。</p>
<p>あまり噛まない 噛んでも飲み込めず、いつまでも口の中に入れて</p>	<p>子どもは、すりつぶせない繊維質のもの、噛み切りにくい練り物、唾液と混ざりにくいものなどは、噛む力が発達するまでは苦手なものです。一緒に食べながら食べ方を見せてあげたり、おいしさを共感することで食べる力を伸ばしていきましょう。</p>
<p>3歳以上にも主食を出してほしい。</p>	<p>昨年のご意見がありましたが、本市においては、児童福祉法の規定にもとづき、副食(おかず等)を給食として提供することとしていることから、主食(ごはん)については今後ともご家庭から持たせてくださるようお願いいたします。</p> <p>麺類やパンについても主食という扱いになりますことから、これらについては土曜日の給食や、行事の際の給食の時には提供しているところです。</p>

保育所では、これからもご家庭と連携をとりながら安全で安心な給食につとめていきたいと考えております。給食の材料は保育所内に掲示しておりますが、アレルギーのお子さんなど個別に対応させていただいております。ご不明な点などありましたらお気軽にお尋ねください。ご協力ありがとうございました。

