

アンケート集計結果について

3・4・5歳児

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す。

市内公立保育所(園)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。

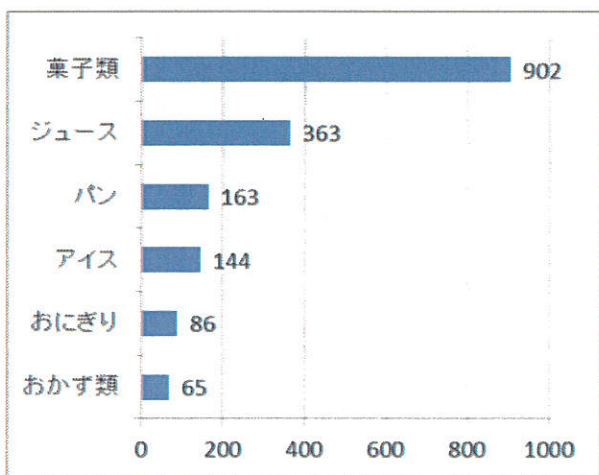
〈調査期日〉平成29年12月22日 〈調査対象〉公立保育所(園)に在籍する、3～5歳児の保護者

〈回収率〉回答数 1,195件(配布数 1,313件) 回答率 91%

調査結果

①お子さんは朝食を食べていますか？	毎日食べる	86%	食べない日もある	13%	食べない	1%
* 朝食の内容	ごはん	53%	パン	40%	その他	7%
②朝食を食べる時間帯は何時頃ですか？	6時	6.8%	6時30分	14.3%	7時	44.3%
	7時30分	15.2%	8時	17.1%	8時30分	1.0%
	その他	1.2%				
	* 誰と一緒に食べますか	全員	24.8%	家族の誰かと	50.8%	子ども達だけ
②夕食を食べる時間帯は何時頃ですか？	18時	31.8%	18時30分	13.3%	19時	42.6%
	19時30分	5.5%	20時	3.8%	20時30分	0.4%
	その他	2.6%				
	* 誰と一緒に食べますか	全員	43.0%	家族の誰かと	44.0%	子ども達だけ
③朝に排便はありますか？	毎日ある	19.8%	時々ある	60.0%	ない	20.2%
④保育所(園)を降所した後、夕食前に間食をしますか？	よくする	36.3%	ときどきする	53.5%	全くしない	10.2%
⑤日ごろ、お子さんは何時頃就寝しますか？	20時頃	7.1%	21時頃	63.2%	22時頃	29.7%
⑥どのような食事のマナーを教えてくださいか？	姿勢	36.8%	あいさつ	35.5%	はし(スプーン・フォークの持ち方)	27.7%
⑦保育所の給食、食べもの、食事に関する話をしますか？	よく話をする	43.0%	時々話をする	52.0%	全くしない	6.0%

夕食前の間食の内容 (総回答数 1,723)



帰宅後はホットしておやつを食べたがりますが、夕食まで間がないことが多いでしょう。食べすぎると、夕飯が食べられなくなります。まずは、コップ一杯の麦茶を飲んでみましょう。

出ていますか？食事のリズム

幼児期は食事のリズムを作る大事な時期です。十分な睡眠、そして朝の光を浴びることで、体内時計は正しく整えられます。さらに、昼間にたくさん体を動かし、「お腹がすいた」という感覚を持つことが重要で、子どもの食生活リズムの基礎を作ります。

家庭によって、朝食が遅かったり、夜食をとったりといった生活になることもあるかと思いますが、子どもが小さいときには、可能な限り子どもの時間の生活リズムを大切にしましょう。

おやつの選び方

ラップで作るおにぎり、パンにジャムをぬった手作りサンドイッチ、ヨーグルト、みかんなどがおすすめです。スナック菓子やクッキー、チョコレートなどの食べ過ぎに注意。



好きな献立ベスト10

1	カレー	32.8%
2	から揚げ	17.4%
3	ハンバーグ	15.6%
4	シチュー	9.2%
5	みそ汁	6.2%
6	ラーメン	4.3%
7	ぎょうざ	4.0%
8	焼き魚	3.9%
9	オムライス	2.8%
10	焼肉	2.2%



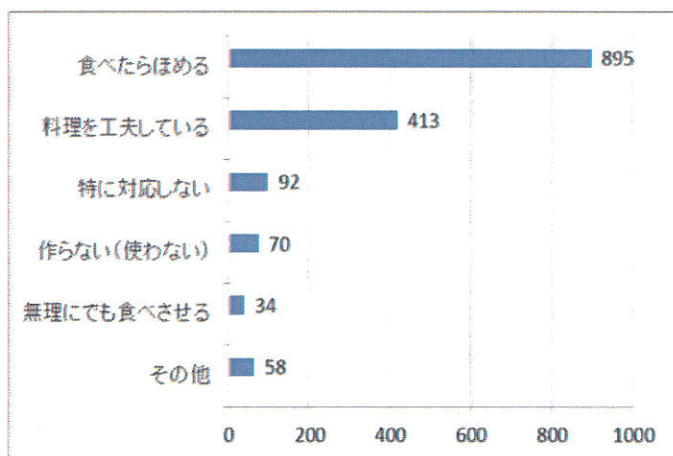
嫌いな食材ベスト5

1	ピーマン	42.7%
2	なす	17.7%
3	ねぎ	13.2%
4	トマト	10.4%
5	きのこ	10.0%

嫌いな野菜はこうしてみよう！

野菜の形や色などの見た目ですら「嫌だ」と思い込んでしまうことがあるようです。それを無理に「食べなさい」というのは逆効果。そこで、嫌いな野菜に触れる機会を作ってみましょう。触ったり、水で洗ったりしているうちに、たとえ嫌いな野菜でも、徐々に愛着がわいてくるものです。また、嫌いな野菜を子ども自身が型抜きして、シチューやカレーに入れるのもよい方法です。まずは、「嫌だ」と思う気持ちを取り除いてあげることから始めましょう。

好まない献立や食材の対応（総回答数 1,562）



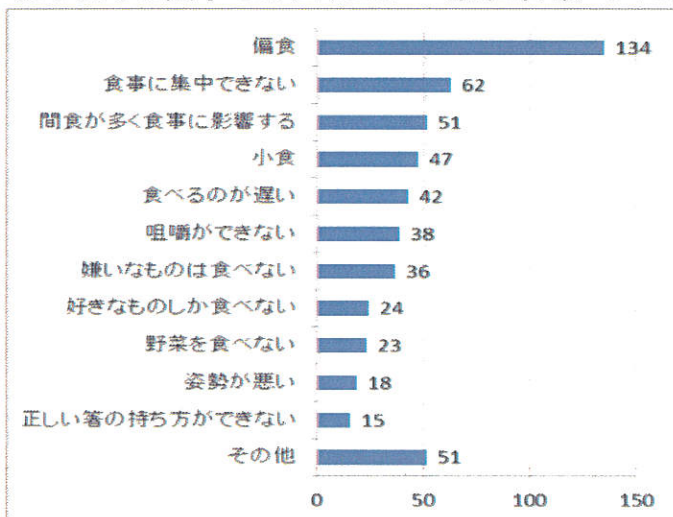
料理の工夫で好き嫌いを克服！

子どもは、匂いや食感、味、見た目など、五感で好き・嫌いを感じています。例えば子どもが苦手な青葉は、ごまやくるみ、ピーナッツ、マヨネーズなど和え衣で味を変えたり、のりやしょうが、ごまなど、子どもの好きなものを添えたりするのもおすすめです。

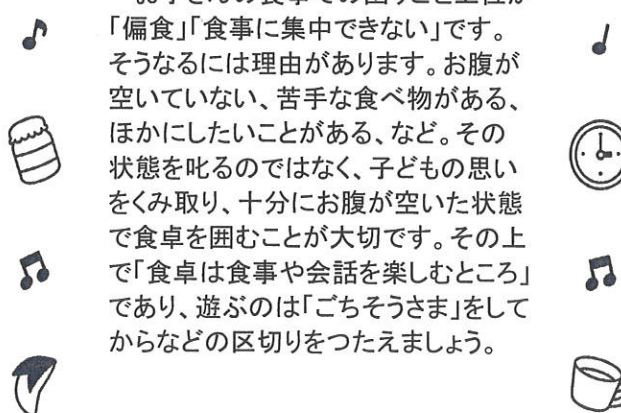
この時期に、栽培、買い物、クッキングを体験すると興味や関心が高まって「食べてみたい」という意欲につながります。また、一口でも食べたら「ほめる」は効果的です。



お子さんの食事での困りごと（総回答数 541）



お子さんの食事での困りごと上位が「偏食」「食事に集中できない」です。そうなるには理由があります。お腹が空いていない、苦手な食べ物がある、ほかにしたいことがある、など。その状態を叱るのではなく、子どもの思いをくみ取り、十分にお腹が空いた状態で食卓を囲むことが大切です。その上で「食卓は食事や会話を楽しむところ」であり、遊ぶのは「ごちそうさま」をしてからなどの区切りをつたえましょう。



アンケートの結果を踏まえ、保育所(園)では、今後もご家庭と連携をとりながら、安全で安心な給食の提供に努め、子どもたちの健やかな成長を見守っていきたいと考えております。貴重なご意見ありがとうございました。

