

アンケート集計結果について

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。

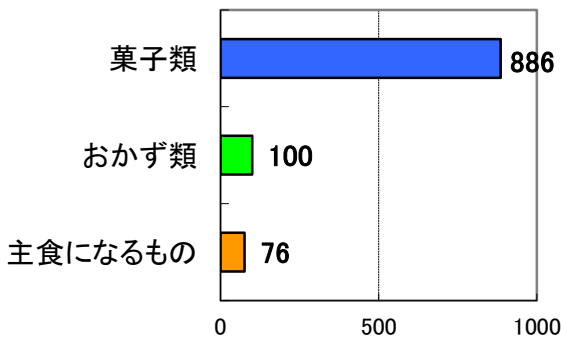
3～5歳児

〈調査期日〉 平成26年10月20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 1,122件(配布数 1,235件) 回収率 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	83%	食べない日もある	16%	食べない	1%
②お子さんは、保育所を降所した後、夕食前に間食していますか？	よくする	33%	ときどきする	57%	全くしない	10%
夕食前に間食している場合はどのようなものですか？	主食になるもの	7.2%	おかず類	9.4%	菓子類	83.4%
③日ごろ お子さんは何時頃就寝しますか？	20時頃	8%	21時頃	66%	22時以降	26%
④食事のマナーを教えていますか？	教えている	85%	教えたいと思っている	13%	教えていない	2%
⑤保育所給食、食物、食事に関する話をしますか？	よく話をする	40%	時々話をする	53%	全くしない	7%

夕食前の間食の内容(総数 1,062)



来ていますか？ 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。

夕刻は、親も子どももホッとした時間です。家に帰った安心感と家族に甘えたい気持ちで食べ物を欲しがることがあります。

夕食前のおやつ例(麦茶を添えて)
 おにぎり、パン、バナナ、りんご、チーズ、ホットケーキ(シロップなし)など



好きな食材ベスト10

1	肉	13.1%
2	果物	10.0%
3	魚	10.0%
4	納豆	9.4%
5	麺類	7.2%
6	野菜	6.0%
7	トマト	3.9%
8	ご飯	2.9%
9	ひじき	2.1%
10	きゅうり	2.0%



好きなメニューベスト10

1	カレー	23.2%
2	から揚げ	11.8%
3	ハンバーグ	8.9%
4	シチュー	4.8%
5	みそ汁	4.2%
6	ラーメン	3.6%
7	魚 焼き魚	2.6%
8	コロッケ	2.1%
9	刺身	2.1%
10	ぎょうざ	2.0%



身につけたい食事のマナー

この時期のマナーとは、「食事をより楽しくするための約束」であることが大切です。箸を正しく使う、姿勢を正す、茶碗をしっかり持つ、器に手を添えるなど大人のしぐさをまねて覚えていきます。また、おいしさを表現しながら楽しく食べたりすることも身につけたいマナーの1つです。

嫌いな食材ベスト5

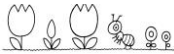
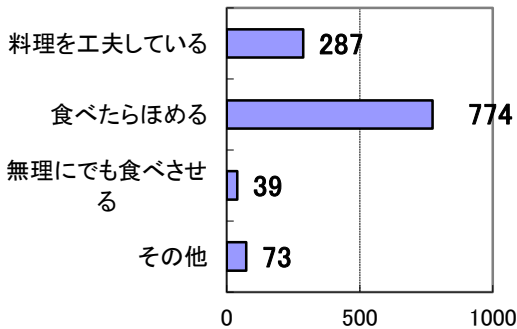
1	ピーマン	19.5%
2	なす	9.6%
3	野菜	8.9%
4	ねぎ	4.0%
4	きのこ	3.8%

嫌いなメニューベスト5

1	生野菜・野菜サラダ	18.1%
2	野菜炒め	6.6%
3	カレー	5.6%
3	シチュー	4.5%
3	卵焼き	3.8%



好まない献立や食品の対応(総回答数 1,173)



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。例えば子供が苦手な野菜は、ごまやくるみ、ピーナッツ、マヨネーズなどの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。

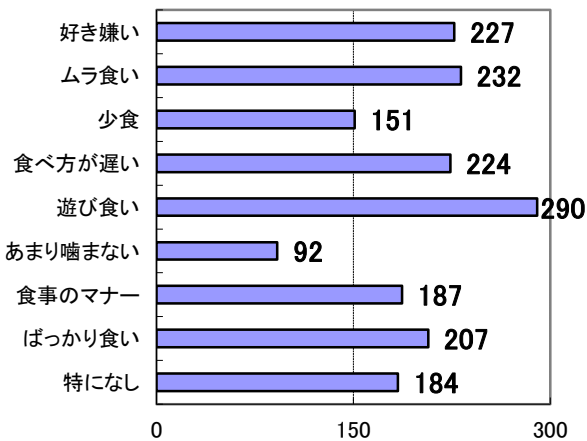
この時期に、栽培、買い物、クッキングを体験すると興味や関心が高まって「食べてみたい」という意欲につながります。

また、一口でも食べたら「ほめる」は効果的です。

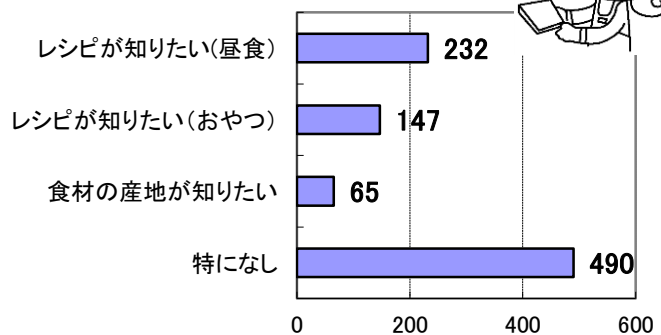
遊び食べ・・・なぜそうなるのでしょうか

お子さんの食事での困りごと1位が「遊び食い」です。「遊び食い」は途中で遊びが入り食事が進まない様子がありますが、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、十分にお腹がす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」をしてからなどのけじめを伝えましょう。

お子さんの食事での困りごと(総回答数 1,794)



保育所給食への要望(総回答数 934)



《アンケートの結果や保育所給食への要望より》

「レシピを知りたい」という要望が多数ありました。お気軽に保育所へお尋ねください。

また、食の安全性についても要望がありました。保育所給食では、流通している食材を使用し、基本的には保育所にて手作りしています。また、給食の安全・安心を確保するため、給食に使用する食材と実際に子どもたちに提供した給食の放射性物質の検査を実施しています。結果については、市のホームページに公開していますので、ご覧ください。

今回のアンケートの結果から、「うちの子はピーマンが苦手」「あまり食べない」など、多くの保護者

の方が、お子さまの食べる事で心配しています。栄養をとってもらい、元気に育てて欲しいという願いからですね。味覚・嗜好も発達していきますし、食の発達とは、長い時間がかかるものです。そのうち「おいしい」と食べられるようになりますので、ゆっくりと見守っていきましょう。

アンケートの結果を踏まえ、保育所では、今後と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くて考えております。貴重なご意見ありがとうございました。ご不明な点がございましたら、お気軽にお尋ねくださいますようお願いいたします。

