

### アンケート集計結果について

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。

〈調査対象〉 公立保育所に在籍する、1～5歳児の保護者

〈回収率〉 回答数 1864件(配布数 1954件) 回答率 95%

#### 調査結果

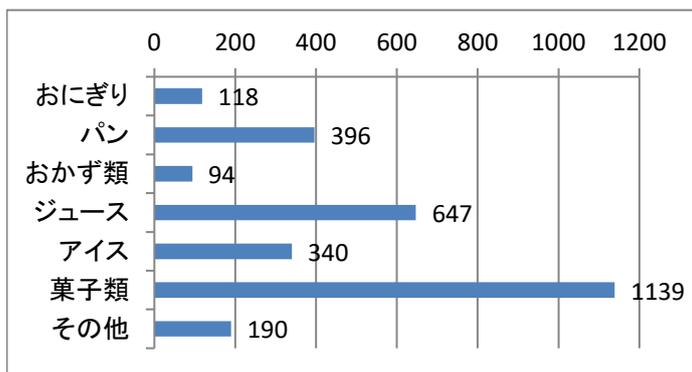
①おさんは朝食を食べていますか。	毎日食べる	89.2%	週に3～5回	8.6%	週に1～2回	1.8%	食べない	0.4%
* 朝食の内容	ごはん	61.3%	パン	31.1%	その他	7.6%		
②朝食を食べる時間帯は何時頃ですか。	6時	9.1%	6時30分	16.4%	7時	44.8%	7時30分	14.9%
	8時	13.9%	8時30分	0.9%				
* 誰と一緒に食べますか。	全員	23.5%	家族の誰かと	42.0%	子ども達だけ	30.9%	一人	3.6%
②夕食を食べる時間帯は何時頃ですか。	18時	32.3%	18時30分	14.9%	19時	44.3%	19時30分	5.1%
	20時	3.1%	20時30分	0.3%				
* 誰と一緒に食べますか。	全員	49.0%	家族の誰かと	29.0%	子ども達だけ	21.8%	一人	0.2%
③朝に排便はありますか。	毎日ある	20.5%	週に3～5回	29.0%	週に1～2回	30.3%	ない	20.2%
④保育所を降所した後、夕食前に間食をしますか。	毎日する	31.8%	週に3～5回	30.5%	週に1～2回	25.2%	しない	12.5%
⑤日ごろ、おさんは何時頃就寝しますか。	20時頃	10.5%	21時頃	52.7%	22時頃	33.8%	23時以降	3.0%
⑥ジュースやスポーツ飲料を飲ませていますか。	毎日	24.8%	週に3～5回	29.2%	週に1～2回	35.4%	飲ませない	10.6%
⑦スーパーやコンビニの惣菜、弁当、調理済の冷凍食品等をどれくらい利用しますか。	毎日利用する	1.6%	週に3～5回	12.4%	週に1～2回	64.7%	利用しない	21.3%
⑧保育所給食、食べ物、食事に関する話をしますか。	よく話をする	38.3%	時々話をする	44.6%	全くしない	17.1%		

#### 〈出来ていますか？正しい生活リズム〉

就寝時間が遅い傾向が見られます。就寝時間が遅いほど、朝食の欠食、規則的な排便ができない傾向があり、生活リズムの見直しが必要です。朝食は一日のスタートです。朝食をとることにより、身体のエネルギーを補給し、集中力ややる気、体力を発揮し持続させ、一日の身体のリズムを整えることができます。

近年、ライフスタイルの多様化により、家族と食事をする団らんの機会が減ってきているといわれています。家族や友だちと一緒に食べると、食事のマナーや料理についての関心が高くなり、いろいろな栄養がとりやすくなり、何よりも楽しく、おいしく食べることができます。

夕食前の間食の内容 (総回答数 2,924)



※その他は果物、牛乳、ヨーグルト、ゼリー、チーズ、野菜スティック、ふかしもちなどです。



#### おやつは組み合わせメニューで 上手に栄養補給



子どもにとってのおやつは、1日3回の食事ですり足りない栄養を補うための大切なものです。2歳までは1日2回、3歳以上は1日1回が目安。メニューは不足しがちなカルシウムと食物繊維を補うために、「ヨーグルト+いも類」や「おにぎり+麦茶」という組み合わせがおすすめです。甘い菓子やスナック菓子でお腹が満たされてしまうと、夕食が食べられず、栄養が偏ってしまうのも問題です。子どもには、小分けにして与えるなど、大人が食べる量をコントロールしましょう。



## 好きな献立ベスト10

1	カレー	37.3%
2	から揚げ	21.6%
3	ハンバーグ	18.2%
4	納豆	15.9%
5	肉料理	13.1%
6	みそ汁	11.2%
7	果物	5.8%
8	うどん	5.2%
9	シチュー	3.6%
10	ラーメン	3.1%



## 嫌いな食材ベスト5

1	ピーマン	21.7%
2	野菜	16.8%
3	なす	9.0%
4	きのこ	8.7%
5	トマト	7.7%

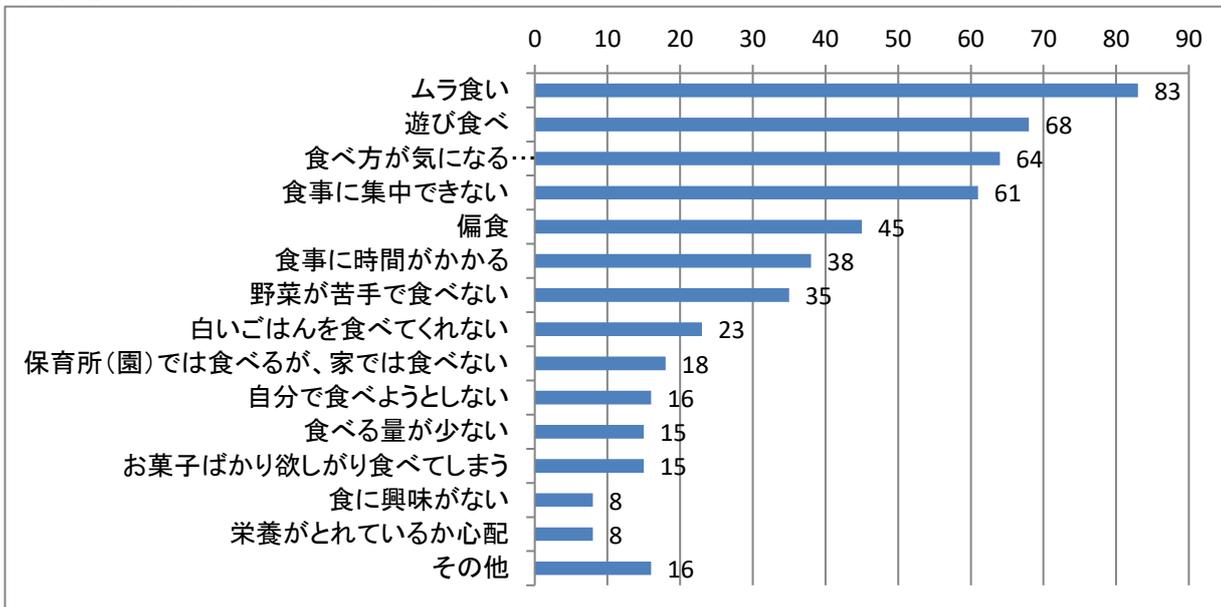


好き嫌いの原因は、奥歯が生えそろっていないために咀嚼がうまくできなかつたり、初めて見る料理に抵抗を感じるなどが考えられます。また、嫌な経験が記憶に残り、嫌がることもあります。ピーマンなどの苦みや大根などの辛味は本能的に嫌う味として認識しています。好きになるまでに時間がかかることは自然なことです。新しい食品、料理に出会いながら、繰り返し経験していくことで嗜好の幅も広がります。「食べることは楽しくて、心地よいことだ」と思えることが幼児期の食事においては重要です。

## 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。

## お子さんの食事での困りごと(総回答数 513)



## 食事に集中しないとき

子どもは、そばに気になる物があると、すぐに気を取られてしまうので、一つのことに集中するのが難しく、食卓に座って食べる時も、集中できるのは20分程度といわれています。食事をするときには、必ずテレビを消して、近くにおもちゃなどを置かないようにしましょう。食べ物で遊び始めたときは、おなかがいっぱいか、他のことが気になってもう食べたくないという証拠。「また食べる？」と聞いてみて、食べないなら「ごちそうさま」をして切り上げましょう。

## <お子さんの食事で困っていることのご意見から>

保護者の皆様は、お子さんの食に様々な不安を持っていらっしゃいました。「食べムラがある」「遊び食べ」「食べ方(噛み方、食べる姿勢、箸の持ち方)」「食事に集中できない」など、その内容は様々ですが、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とり、十分遊び、空腹で食事をする。排便を含め生活リズムを大事にしながらず、あせらず、お子さんの成長を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(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くと考えております。貴重なご意見ありがとうございました。