

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 1970件(配布数 2026件) 回答率 97%

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	90.1%	週に3～5回	7.4%	週に1～2回	1.8%	食べない	0.7%
* 朝食の内容	ごはん	61.2%	パン	33.4%	その他	5.4%		
②朝食を食べる時間帯は何時頃ですか。	6時	10.2%	6時30分	16.9%	7時	44.6%	7時30分	14.1%
	8時	13.4%	8時30分	0.8%				
* 誰と一緒に食べますか。	全員	18.1%	家族の誰かと	53.5%	子ども達だけ	25.9%	一人	2.5%
②夕食を食べる時間帯は何時頃ですか。	18時	35.9%	18時30分	15.0%	19時	41.0%	19時30分	5.1%
	20時	3.0%	20時30分	0.0%				
* 誰と一緒に食べますか。	全員	36.7%	家族の誰かと	46.3%	子ども達だけ	16.8%	一人	0.2%
③朝に排便はありますか。	毎日ある	16.9%	週に3～5回	25.2%	週に1～2回	30.8%	ない	27.1%
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	32.5%	週に3～5回	24.7%	週に1～2回	25.0%	しない	17.8%
⑤日ごろ、お子さんは何時頃就寝しますか。	20時以前	1.0%	20時頃	8.6%	21時頃	55.3%	22時頃	32.4%
	23時以降	2.7%						
⑥ジュースやスポーツ飲料を飲ませていますか。	毎日	24.9%	週に3～5回	26.8%	週に1～2回	36.9%	飲ませない	11.4%
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	1.8%	週に3～5回	13.9%	週に1～2回	64.9%	利用しない	19.4%
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	40.0%	時々話をする	45.5%	全くしない	14.5%		



【生活リズムについて】

調査結果から、朝食は概ね喫食できていますが、就寝時間が遅い、また排便の習慣ができていな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ことがあり、生活リズムの見直しが必要になります。健やかな成長のためには、規則正しい生活が大切です。この機会に生活習慣を見直してはみませんか。

【5つのコツを上手く生かし、生活リズムを整えましょう。】

1. 早起きをし、朝の光をいっぱい浴びよう。朝の光は体内時計をリセットするはたらきがあります。
2. おいしく朝ごはんを食べよう。朝ごはんは血液の循環を良くし、脳や身体にエネルギーを補給してくれます。
3. 昼間はたっぷり動いて遊ぶ。昼間の活動量は、その日の夜の眠りに左右します。
4. 午睡は決まった時刻で午後3時まで。
5. 夜は決まった時間に寝よう。

お風呂→着替え→はみがき→布団に入るなど、寝るまでの流れを繰り返すことで「寝る時間」という意識をもてるようになります。

※乳幼児期に良い生活リズムを身につけておくと、そのリズムが持続することが多く、免疫力も上がり、心の安定や身体の成長につながり、生涯の健康につながります。

【朝食を食べよう】

朝食には寝ている間に消費したエネルギーを補充し、脳を活性化させることで、身体を目覚めさせる役割があり、その他にも睡眠中に低下した体温を高めたりもします。しっかり目覚めきっていない身体に活動スイッチを入れるためにも、朝食をとることは大切です。

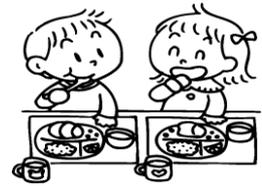


好きな献立ベスト10(総回答 4409件)

1	カレー	706
2	からあげ	510
3	ハンバーグ	374
4	納豆	233
5	肉料理	164
6	みそ汁	154
7	うどん	138
8	トマト	108
9	ぎょうざ	88
10	ラーメン	81

嫌いな食材ベスト5(総回答 2057件)

1	ピーマン	412
2	トマト	171
3	なす	170
4	きのこ	97
5	ねぎ	96

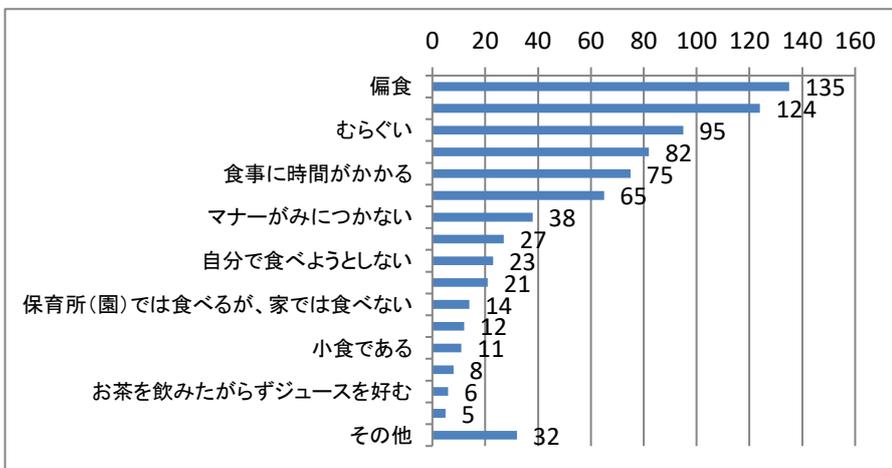


ピーマンなどの苦味は大部分の野菜に多かれ少なかれ含まれています。この苦味は、体に害のあるものかもしれないとして、酸味同様、生まれつき嫌う味として本能的に認識しています。そのため、子ども達が好きになるまでに時間がかかるのは自然なことです。また、すりつぶせない繊維質のもの、噛みきりにくいもの、唾液と混ぜりにくいものなどは、噛む力が発達するまでは苦手なものです。食べる力を伸ばしていけば、苦手なものも成長するにしたがって、変わっていきます。

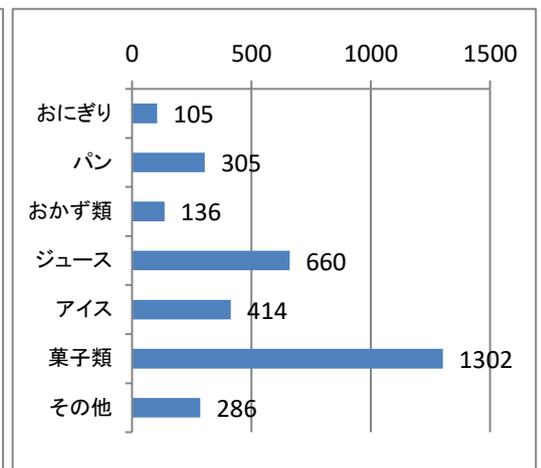
嫌いな野菜はこうしてみよう！

野菜の形や色などの見た目「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773)



夕食前の間食の内容(総回答数3208)



家庭では食べないけれど、保育所では食べるという意見がありました。家庭で作ったごはんは残しても大丈夫という甘えや、慣れで食べない傾向があるといわれています。また、環境が変わって、先生やお友達が一緒だと食べるということがあります。食べ物「おいしいと感じるのは食べ物が持つ味覚的なおいしさだけではありません。楽しく食べる環境がとても大切です。無理強いすることなく、「おいしいね」「がんばって食べたね」など共感の言葉がけをしながら楽しい、心地よい食卓作りを心がけましょう。

おやつは、1日3回の食事で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回が目安です。砂糖を多く含んだジュースや菓子類は消化吸収が早いため、体内で脂肪に変わりやすいのが難点です。エネルギー、カルシウム、ビタミン類などがとれる、おにぎり、サンドイッチ、ふかしもち、果物や砂糖の量が把握できる手作りの物がおすすです。乳製品を取り入れれば、カルシウムの補給にもなります。飲み物は無糖の麦茶、ほうじ茶などが適しています。

<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。「偏食」「食べ方(早食い、咀嚼をしない、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。

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。