

令和3年度食事調査 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 1946件(配布数 1990件) 回答率 98%

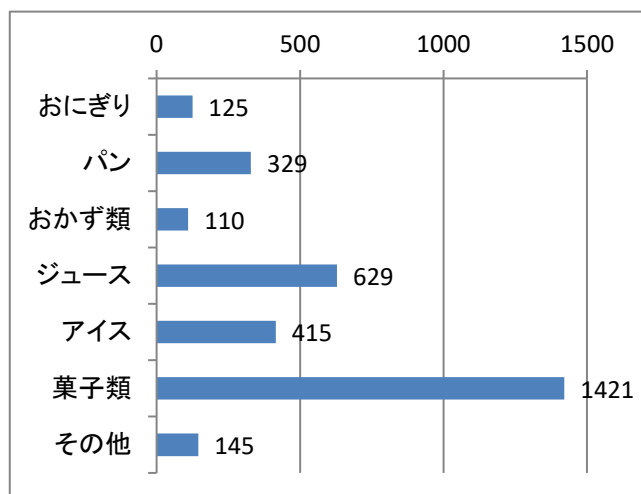
〈調査結果〉

①お子さんは朝食を食べていますか。	毎日食べる	90.3%	週に3～5回	7.4%	週に1～2回	1.8%	食べない	0.6%
* 朝食の内容 (複数回答あり) 主食	ごはん	68.7%	パン	56.9%	コーンフレーク シリアル	4.7%	麺類	0.1%
	副食	果物 99人(5.1%)、乳製品(3.8%)など						
②朝食を食べる時間帯は何時頃ですか。	6時	13.9%	6時30分	14.8%	7時	44.4%	7時30分	12.4%
	8時	13.6%	8時30分	0.8%				
* 誰と一緒に食べますか。(複数回答あり)	全員	23.4%	家族の誰かと	53.9%	子ども達だけ	28.0%	一人	3.8%
②夕食を食べる時間帯は何時頃ですか。	17時台	3.5%	18時	34.8%	18時30分	14.7%	19時	38.6%
	19時30分	4.8%	20時	3.4%	20時30分	0.1%		
* 誰と一緒に食べますか。(複数回答あり)	全員	51.6%	家族の誰かと	44.4%	子ども達だけ	16.8%	一人	0.5%
③朝に排便はありますか。	毎日ある	15.7%	週に3～5回	28.0%	週に1～2回	30.0%	ない	26.4%
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	33.9%	週に3～5回	26.0%	週に1～2回	22.4%	しない	17.0%
⑤日ごろ、お子さんは何時頃就寝しますか。	20時頃	9.2%	21時頃	54.4%	22時頃	32.4%	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	22.8%	週に3～5回	24.9%	週に1～2回	40.9%	飲ませない	11.5%
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	2.3%	週に3～5回	15.0%	週に1～2回	62.3%	利用しない	20.4%
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	41.5%	時々話をする	43.4%	全くしない	15.1%		

〈整えよう！生活リズム〉

調査結果をみると朝食は概ね摂取できていますが、全体の約1/3程度で就寝時間が22時以降、また半数程度で朝の排便習慣ができていないということがわかりました。3歳～5歳の理想的な睡眠時間は10～13時間とされています。就寝時間が遅くなると、朝なかなか起きられない、朝の時間の余裕がないといったことから朝食の欠食や排便の習慣がつきにくいことにもつながってきます。乳幼児期に望ましい生活リズムを身につけて、生涯にわたる健やかな生活習慣の基礎をつくるよう心掛けていきましょう。

夕食前の間食の内容 (総回答数 3,174)

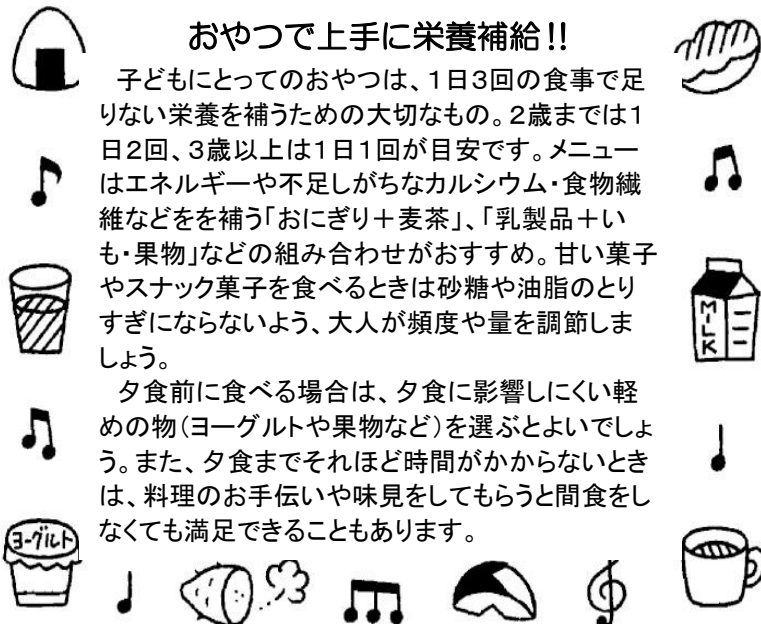


※その他は果物、牛乳、ヨーグルト、ゼリー、チーズ、芋(ふかし芋、焼芋)、野菜(トマト、きゅうり)等。

おやつで上手に栄養補給!!

子どもにとってのおやつは、1日3回の食事で足りない栄養を補うための大切なもの。2歳までは1日2回、3歳以上は1日1回が目安です。メニューはエネルギーや不足しがちなカルシウム・食物繊維などを補う「おにぎり+麦茶」、「乳製品+いも・果物」などの組み合わせがおすすめ。甘い菓子やスナック菓子を食べるときは砂糖や油脂のとりすぎにならないよう、大人が頻度や量を調節しましょう。

夕食前に食べる場合は、夕食に影響しにくい軽めなもの(ヨーグルトや果物など)を選ぶとよいでしょう。また、夕食までそれほど時間がかからないときは、料理のお手伝いや味見をしてもらって間食をしなくても満足できることもあります。



好きな献立ベスト5

(人)

1位	カレー	693
2位	から揚げ	508
3位	ハンバーグ	350
4位	納豆	295
5位	肉	194



嫌いな食材ベスト5

(人)

1位	ピーマン	412
2位	野菜	327
3位	なす	183
4位	トマト	166
5位	ねぎ	111

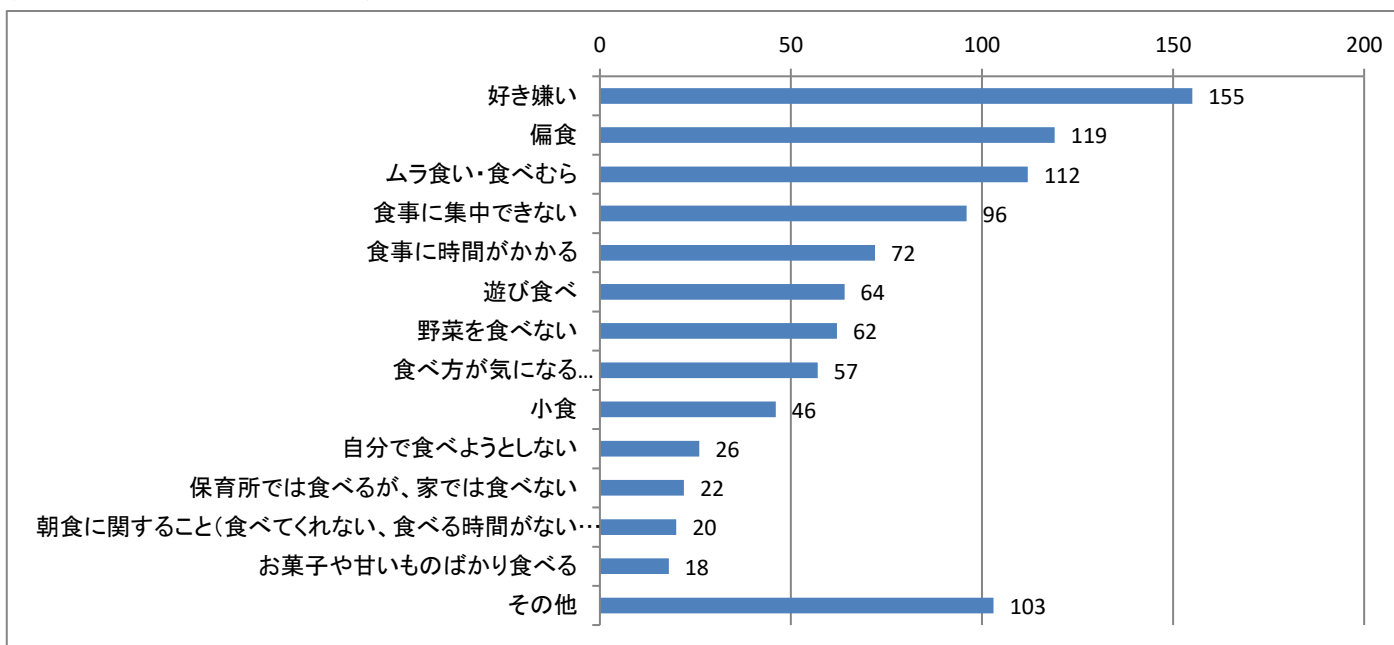
<こどもの好き嫌い>

「好きな献立」には毎年不動のトップスリー「カレー」、「から揚げ」、「ハンバーグ」が並びました。一方、「嫌いな食材」の1位は「ピーマン」でした。2位以下も「トマト」、「なす」などの野菜がランクインしています。年度で多少の変動はありますが、野菜が苦手なお子さんが多いようです。

「食べられない」、「食べたくない」の理由は様々です。ピーマンなどの苦味や酸味は動物が本能的に「体に害があるかも」と認識する味。好きになるまで時間がかかるのは自然なことです。ほかにも咀嚼能力がまだ発達途中のため噛み切れない・繊維が口に残ってしまう、初めて見る料理に抵抗を感じるなどの理由で好まれない場合があります。口腔機能の発達やいろいろな味・食感など食の経験を積み重ねていくことで食べられるようになっていくことも多いもの。多少好き嫌いがあっても、今は焦らなくて大丈夫。まずは「食べることは楽しいこと」と思えることが幼児期の食事においては大切です。

また、苦手なものも食べないからといってすぐに「嫌いなもの」と決めつけず、味付けや調理の仕方を変えたりして食卓に出してみてください。野菜なら一緒に家庭菜園で育ててみる、買い物や料理をすることもおすすめ。そして一口でも食べられたらほめてあげましょう。「食べられた」という自信が「好き」につながります。

食事での困りごと(総回答数 773)



保護者の皆様は、お子さんの食事に様々な悩みを持っていらっしゃいました。

上位には「好き嫌い」のほかに「偏食」、「ムラ食い・食べむら」、「食事に集中できない」などがあがっています。食事の悩みはついその場面だけに目が行きがちですが、「おなかが空いていない」、「周りの環境に気が散っている」、「食事の直前にしていたことにまだ意識が残っている」などいろいろな理由が考えられます。こどもの思いを汲み取りながら、食事の時間の区切りやマナーを少しずつ身につけていきたいですね。

お子さんは日々成長しています。早寝・早起きで十分な睡眠をとり、たっぷり遊び、しっかりおなかを空かせて食事をする。排便も含めた生活リズムを大事にしなが、急がず、焦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、こ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。