

## 令和4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 1844件(配布数 1889件) 回答率 98%

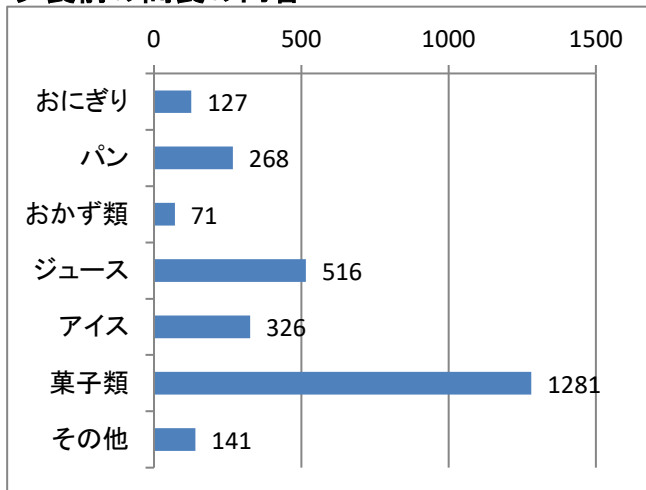
### 〈調査結果〉

①お子さんは朝食を食べていますか。	毎日食べる	92.0%	週に3～5回	5.7%	週に1～2回	1.4%	食べない	0.8%
* 朝食の内容 (複数回答あり) 主食	ごはん	66.2%	パン	58.4%	コーンフレーク シリアル	5.0%	麺類	1.4%
	副食	果物 105人(5.7%)、乳製品(4.1%)など						
②朝食を食べる時間帯は何時頃ですか。	6時以前	0.2%	6時	13.0%	6時30分	15.0%	7時	46.1%
	7時30分	13.2%	8時	11.8%	8時30分	0.5%	9時以降	0.2%
* 誰と一緒に食べますか。(複数回答あり)	全員	21.3%	家族の誰かと	53.7%	子ども達だけ	33.9%	一人	4.4%
②夕食を食べる時間帯は何時頃ですか。	17時台	3.9%	18時	37.6%	18時30分	14.1%	19時	37.6%
	19時30分	4.5%	20時	2.0%	20時30分	0.1%	21時以降	0.2%
* 誰と一緒に食べますか。(複数回答あり)	全員	49.5%	家族の誰かと	58.1%	子ども達だけ	23.3%	一人	0.1%
③朝に排便はありますか。	毎日ある	17.5%	週に3～5回	25.0%	週に1～2回	30.2%	ない	27.4%
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	34.5%	週に3～5回	24.4%	週に1～2回	23.0%	しない	18.1%
⑤日ごろ、お子さんは何時頃就寝しますか。	20時頃	10.1%	21時頃	55.8%	22時頃	30.9%	23時以降	2.5%
⑥ジュースやスポーツ飲料を飲ませていますか。	毎日	18.8%	週に3～5回	24.7%	週に1～2回	44.8%	飲ませない	12.2%
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	2.1%	週に3～5回	14.5%	週に1～2回	64.4%	利用しない	19.0%
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	40.3%	時々話をする	43.8%	全くしない	15.9%		

### 〈生活リズムを見直して早寝・早起き・朝ごはん〉

就寝時間が遅くなると、朝食の欠食、規則的な排便ができない傾向があります。まずは早寝・早起きから生活リズムを見直してみませんか。朝起きてすぐはなかなか食欲が湧かなかつたり、時間がなくて食事が慌ただしくなってしまうがちです。朝食は身体と頭を目覚めさせるスイッチのひとつ。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につながります。

### 夕食前の間食の内容



※その他は果物、牛乳、ヨーグルト、芋(ふかし芋、焼芋)、野菜(茹で、スティック)、麺類等。

### 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。2歳までは1日2回、3歳以上は1日1回を目安に摂りましょう。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。甘味や油脂の多い市販のお菓子などは、量を決めて食べるとういでしょう。

一方で間食のとりすぎは、しっかり食事を食べられない原因になることも。間食と食事の間は2時間程度空くことが望ましいですが、食事の前に食べる場合は、軽めの物(ヨーグルトや果物など)を選ぶとういでしょう。



## 好きな献立ベスト5

(人)

1位	カレー	655
2位	から揚げ	525
3位	ハンバーグ	342
4位	納豆	254
5位	みそ汁	201



## 嫌いな食材ベスト5

(人)

1位	ピーマン	408
2位	野菜	285
3位	なす	204
4位	トマト	175
5位	ねぎ	102

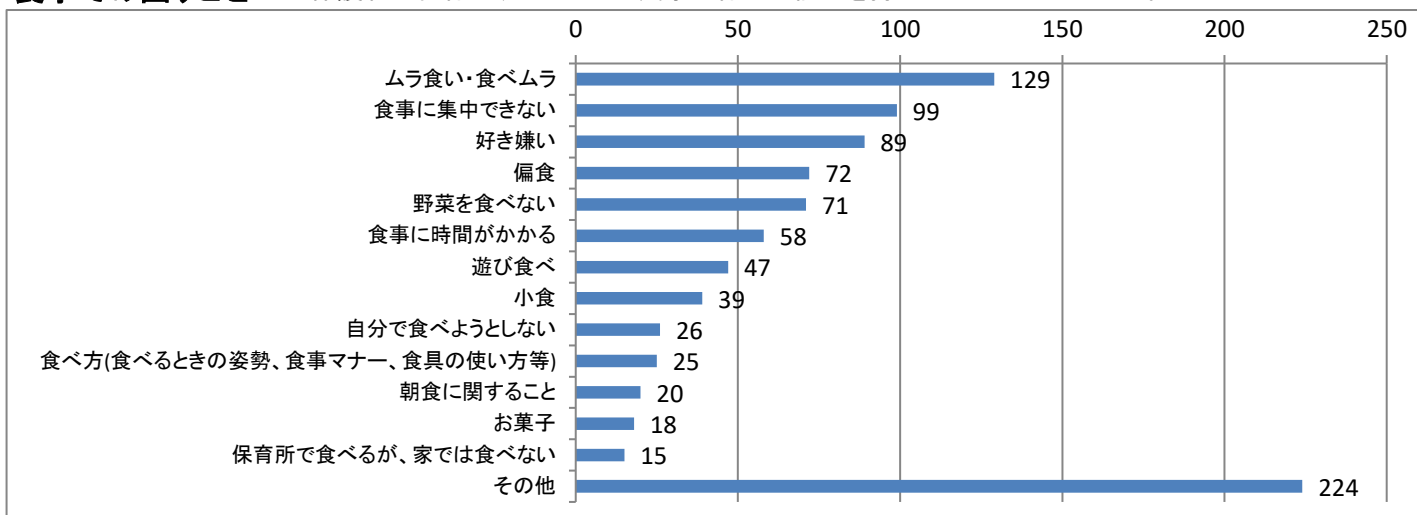
### どうして？好き嫌い

「好き嫌い」の原因は様々で、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、初めて見る料理への抵抗感が原因となっていることもあります。また、ピーマンなどの苦みや酸っぱい味は動物が本能的に「体に害があるかも」と認識する味。大根などの辛味も好まれない味です。経験を重ねて慣れていく味なので、好きになるまでに時間がかかるのは自然なことです。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は広がっていくので、今は焦らなくても大丈夫。まずは「食べることは楽しいことだ」と感じられることが、幼児期の食事においては重要です。

アンケート結果からも「野菜」が苦手なお子さんが多いですね。無理に「食べなさい」というのはかえって苦手意識につながります。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、徐々に愛着がわいてくるものです。また、苦手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。

## 食事での困りごと

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。



### 【ムラ食い・食べムラ】

食べる量や内容にムラがあると「量や栄養は足りているのか」「いつもは食べる食材なのに」と心配になりますね。でも大人でもその日の体調や気分によって食べる量や食べたいものが変わることよくあります。一喜一憂しすぎず、食事のバランスは数日～1週間程度でいろいろなものを食べられているか、量や栄養の過不足は毎月の身長・体重の伸びを見ながら判断してみましょう。

### 【食事に集中できない時】

幼児の集中力の持続時間は年齢プラス1分という説もあり、大人が思うほど長くは続きません。また気になる物があると、すぐに気を取られてしまいます。食事をするときには、テレビを消して、近くにおもちゃを置かないなど集中しやすい環境を整えてあげましょう。食事の前にはしていたことがまだ気になっている場合もあるので、食事の少し前に「そろそろご飯の時間だよ」などの声掛けで、切り替えを促してあげるのもよいでしょう。また、子どもは大人をよく見ています。大人が食事中にちょっと調味料などを取りに席を立つのを見て、真似をして席を立ち、歩き始めてしまうことも。食べ物で遊び始めたりしたときは、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。食べるかどうか聞いてみて、食べないようであれば「ごちそうさま」をして切り上げましょう。

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ら、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。