

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御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。

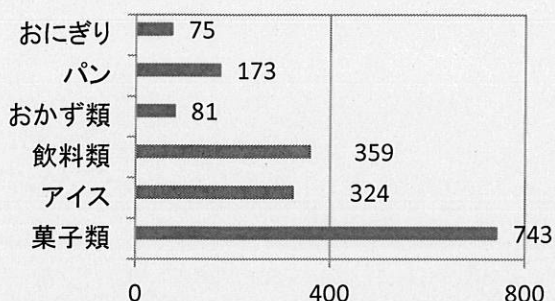
3, 4, 5歳児

<調査期日> 平成27年9月18日 <調査対象> 公立保育所に在籍する、1歳～2歳児の保護者
<回収数> 回収数 1,082件(配布数1,227件) 回収率 88%

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	82%	食べない日も ある	17%	食べない	1%
② 朝に排便はありますか？	毎日ある	17%	ときどきある	61%	ない	21%
③ 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	36%	ときどきする	54%	全くしない	10%
④ 日ごろ お子さんは何時頃就寝しますか？	20時頃	6%	21時頃	65%	22時以降	2%
⑤ どのような食事のマナーを教 えていますか？	姿勢	37%	あいさつ	34%	はし(スプーン 等)持ち方	29%
⑥ 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	39%	時々話をする	56%	全くしない	5%

③ 夕食前の間食の内容(総数1,755)



「朝ごはんを食べて元気な1日」
「目覚ましごはん」という言葉をご存知ですか？
朝食は一日の生活のスタートです。朝ごはんを食べ
ることで体温が上がり、眠っていた脳や身体にス
イッチが入ります。また、胃腸が刺激され排便の習
慣が身に付くようになります。
朝食をしっかり食べて、元気に一日をスタートし
ましょう。

帰宅後はホッとしておやつを食べたがりますが、
夕食まで間がないことが多いでしょう。
食べ過ぎると、夕飯が食べられなくなります。
まずは、コップ一杯の麦茶を飲んでみましょう。

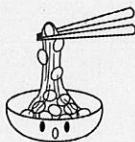
おやつの選び方

ラップで作るおにぎり、パンにジャムをぬった手作りサンドイッチ、
ヨーグルト、みかんなどがおすすめです！
スナック菓子やクッキー、チョコレートなどの食べ過ぎに注意。



好きな食材ベスト10

1	納豆	19.0%
2	麺類	17.2%
3	魚	15.1%
4	肉	10.9%
5	果物	6.5%
6	野菜	3.6%
7	ウインナー トマト	3.0%
9	ご飯	2.9%
10	パン、ひじき	2.4%



好きな料理ベスト10

1	カレー	22.5%
2	から揚げ	10.9%
3	ハンバーグ	10.0%
4	みそ汁	5.1%
5	魚 焼き魚	3.9%
6	サラダ	3.6%
7	シチュー	3.2%
8	ラーメン	2.9%
9	うどん	2.8%
10	煮物	2.4%

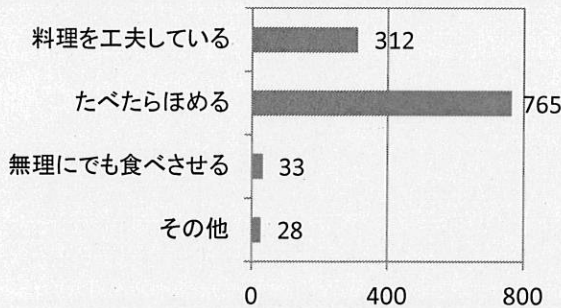


幼児の好き嫌いの原因は、奥歯が生えそろっていないために咀嚼がうまくできなかつたり、初めて見る料理に抵抗をみせることもあります。また、嫌な経験が記憶として残り、嫌がることがあります。
好き嫌いがあると保護者の方の多くは心配されますが、「まだ食べられるようになっていない」と考え、その食材に触れる機会を作るようにしましょう。

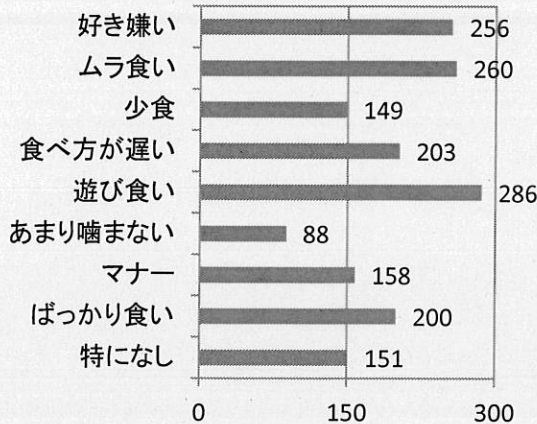
嫌いな食材ベスト5

1	生野菜・野菜サラダ	17.6%
2	野菜炒め	11.6%
3	煮物	5.1%
4	シチュー パスタ みそ汁	4.6%

好まない献立等への対応(総回答数1,110)



お子さんの食事での困りごと(総回答数1,751)



《アンケートの結果や保育所給食への要望から》

「簡単朝食メニュー」や「親子で作れるおやつ」のレシピが欲しいなどの要望が多数寄せられました。

「いつでも手に取れる本やノートなどが良い」との意見があり、参考にさせていただきます。また、お気軽に保育所へお問い合わせください。

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、市場に流通している安全な食材を使用しています。食材の産地については、お気軽に保育所にお聞きください。なお、給食に使用する食材と実際に子どもたちに提供しま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、市ホームページに公開しています。

嫌いな料理ベスト5

1	生野菜・野菜サラダ	20.0%
2	野菜炒め	14.8%
3	煮物	4.5%
4	刺身	4.1%
5	シチュー	3.3%

楽しい食事が嗜好を発達させます！

人間の脳のしくみは複雑です。含まれる味覚成分などで食べ物を好きになったり、嫌いになったりするわけではありません。ある食べものを見たり、口に入れたりすると、その食べものにまつわる過去の多くの「記憶」がよみがえります。楽しい思い出であれば、その食べものは「おいしい、好き」と思えます。少し苦手な食品であっても、それを「嫌い」に固定化しないよう強制せずに、その食材を使用したクッキングなどをしてみましょう。

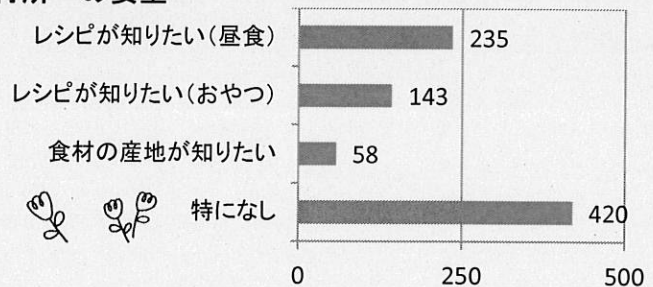


食事のマナー

「できるようになりたい」「大きくなりたい」と願う子どもにとって、憧れる大人がそばにいるというのは、幸福な事です。大人が子どもに見せる大切なマナーは、「楽しく、おいしく食べる」こと。もちろん、箸の持ち方や器の扱いも、子どもたちは大人のしぐさをよく見て、まねをしようとしています。大人の私たちが



保育所への要望



その他、基本的には保育所で手作りしています。

例えば、みそ汁を煮干しでだしをとるなど、添加物の少ない給食を心がけています。

今回のアンケート結果から、多くの保護者の方が、お子さまの食べることで心配されています。「好き嫌いせず、元気で育てて欲しい。」という気持ちの表れですね。保育所では、子どもたちが「食べる力」を育むことができるよう、ご家庭と連携していきたいと考えております。

貴重なご意見ありがとうございました。ご不明な点がございましたら、お気軽にお問い合わせくださいますようお願いいたします。