

保護者の皆様

紫原保育園
園長 伊地知 裕

食生活に関するアンケート調査の結果について（お知らせ）

残暑の候、保護者の皆様におかれましては、ますます御健勝のこととお喜び申し上げます。また、日頃から本園の保育活動に御理解と御協力をいただき、心から感謝申し上げます。

さて、先日行いました食生活に感ずるアンケート調査については、公私ともにお忙しい中、御協力くださりましてありがとうございました。おかげさまで、97.5%の回答をいただきました。

ここに、下記の通り結果（考察及び回答）をお届けしますのでよろしくお願ひします。

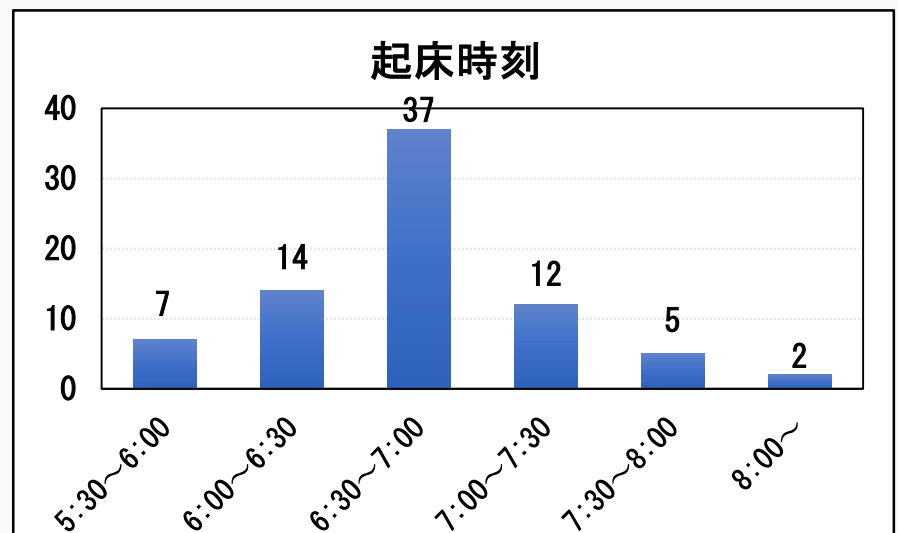
なお、園に対する御要望や御意見等がありましたら、いつでも受け付けていますので、御遠慮なくお知らせください。

記

1 起床時刻について

子どもの健全な成長にとって、十分な睡眠がとても大事です。そのためにも、「早起き」で1日をスタートしたいものです。

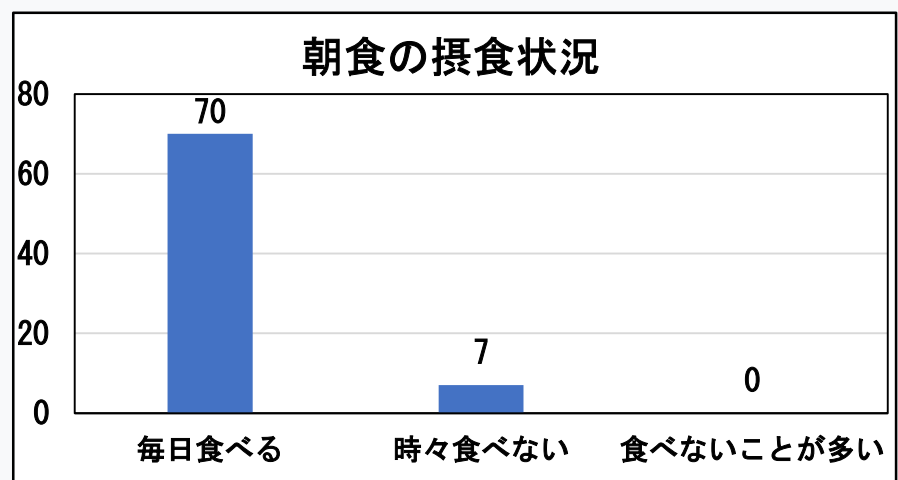
今回の結果から、58人（75.3%）の子どもが午前7時以前に起床していることがわかります。とても望ましい生活をしている家庭が多いということが言えますね。



2 朝食について

朝食は、72人（93.5%）の子どもが毎日食べています。時々食べない子どもを含めると、全ての子どもが、朝食を食べています。

朝食を食べることで、エネルギーや栄養が補給され、体や脳が目覚めます。朝食には1日を過ごすために大切な役割がありますので、今後ともしっかり朝食を食べる習慣を身に付けさせてください。

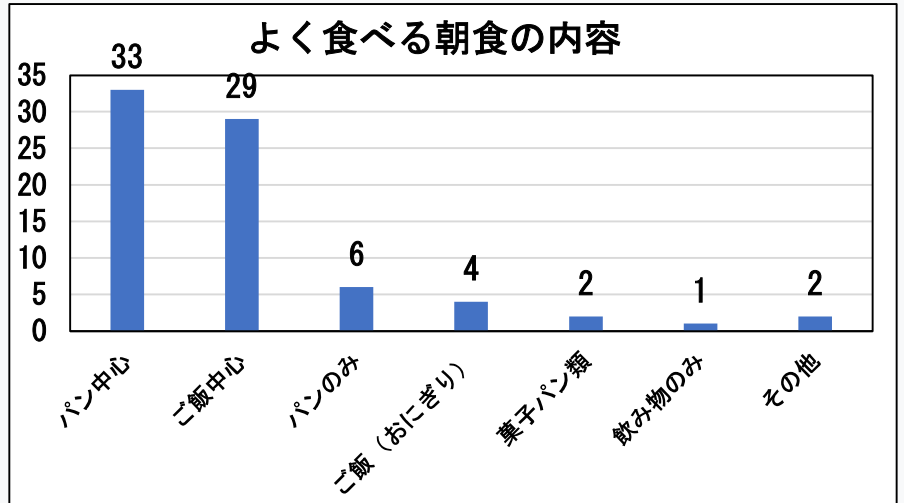


3 よく食べる朝食の内容

朝食の主なメニューは、パンやご飯に、おかずが添えられている子どもが62人（80.5%）でした。

バランスの良い食事では、1日のスタートをとらせるためには主食、主菜、副菜などを中心に牛乳・乳製品や果物などを添えてあげるといいですね。

朝食は、1日の食事の中でも1番大事であると言われています。忙しい朝の時間帯ですが、ちょっとだけ、工夫をしてみてもいいですね。



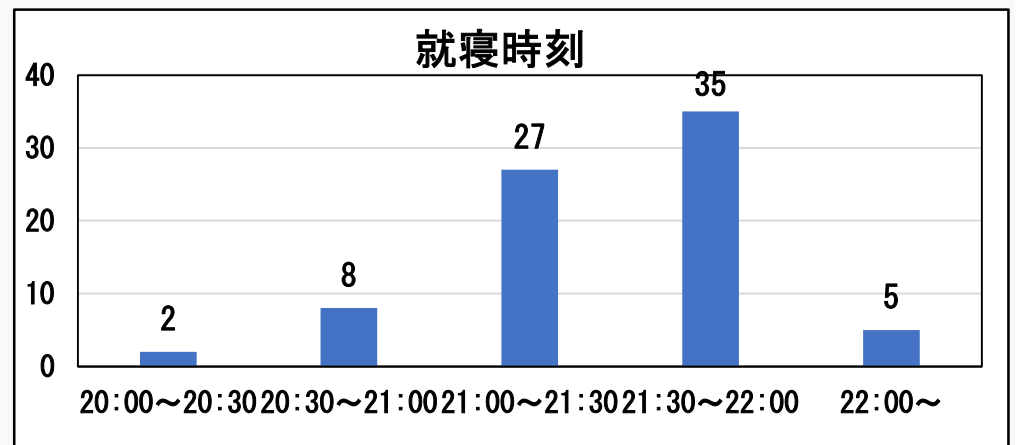
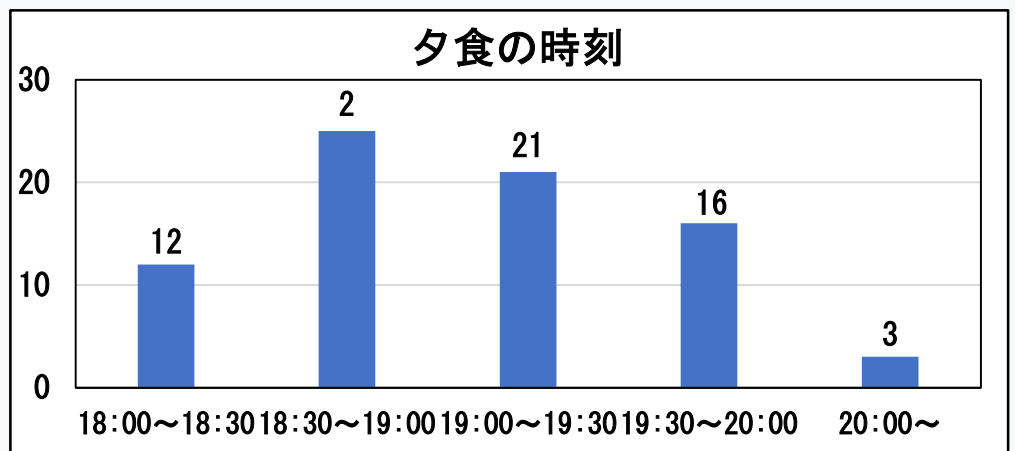
4 夕食を食べる時刻

5 就寝時刻

ほとんどの子ども（74人（90.1%））が、午後8時までに夕食を食べています。

乳幼児には夜間の9～11時間の睡眠時間と、昼寝の1～2時間が必要だと言われています。そうすると、夕食は遅くとも午後8時までに食べ終わり、就寝準備をすませて、遅くとも午後9時までに、ふとんに入りたいですね。

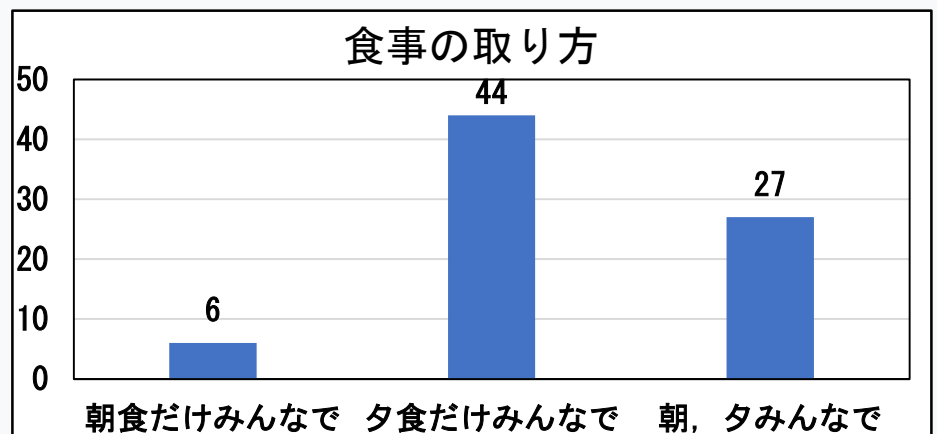
課題は、午後9時以降に就寝することです。特に、午後10時以降の御家庭は、改善をお勧めします。



6 食事の取り方

朝食は、みんなで食べることが難しい御家族もあるようです。ただ、全家庭で、1日1度はみんなそろって食卓を囲んでいらっしゃるようで、ありがたいです。

「食」は「人」を「良」くすると書きます。楽しい食事子どもたちを健やかに育てていきたいですね。

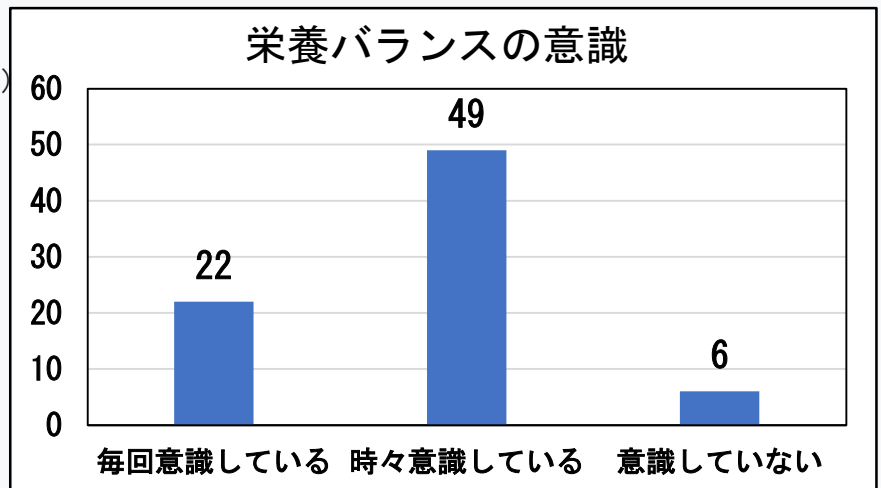


7 栄養バランスの意識

子どもの食事での栄養バランスを意識しているのが71人(92.2%)でした。ほとんどの御家庭で栄養バランスを意識してくださっていることがわかります。

子どもの成長には、バランスの良い食事が欠かせません。今後とも、バランスのよい食事をお願いします。

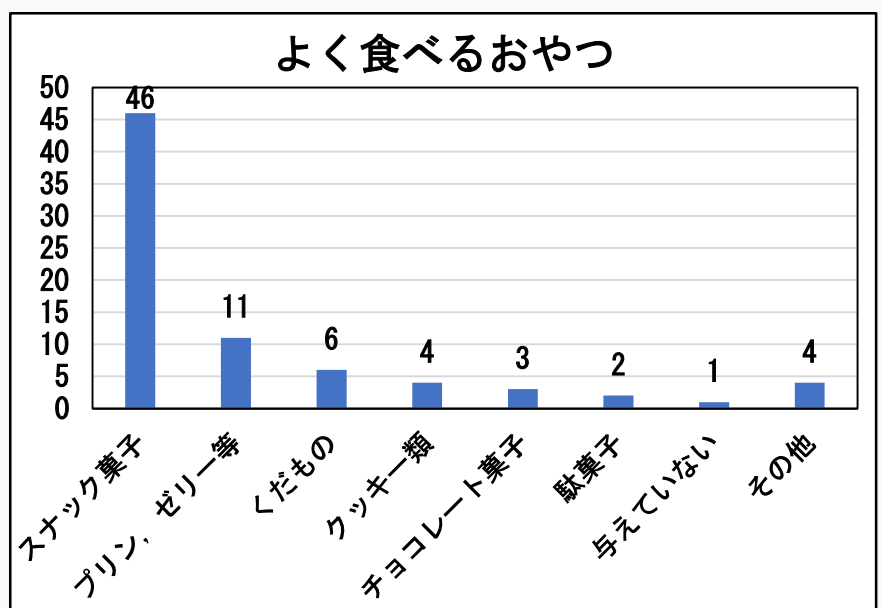
ちなみに、農林水産省が出している「食事バランスガイド」は、とても参考になりますよ。



8 よく食べるおやつ

子どもたちが好きなおやつは、何と言ってもスナック菓子類ですよ。ただ、小さいころから食べ続けると、糖質、脂質、塩分の過剰摂取につながります。調査の結果では、スナック菓子類が46人(59.7%)でした。健康を守るために次のことに御留意ください。

- (1) スナック菓子類は、袋のままではなく、小皿に分けて！
- (2) 安心なお菓子は、和菓子！
どら焼きやみたらし団子などがいいそうです。
- (3) 夕食が入らなくなるので、食べ過ぎには要注意！

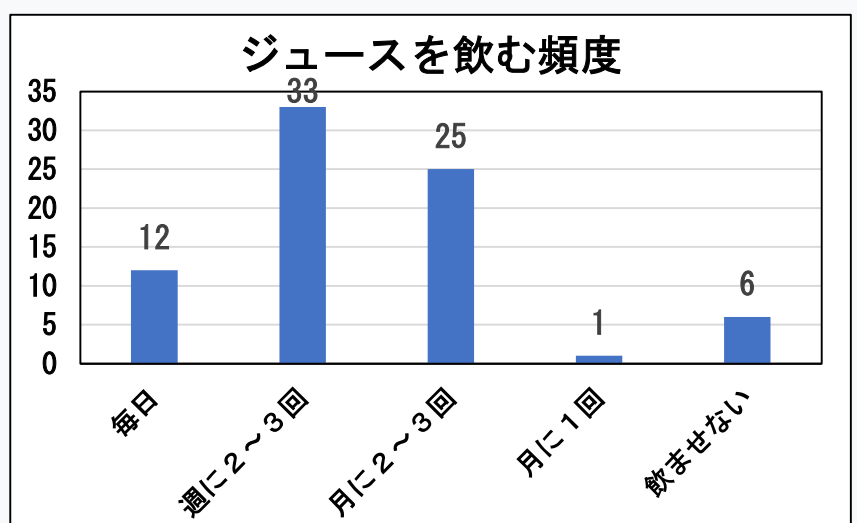


9 ジュースを飲む頻度

毎日飲む子どもが7人(9.1%)に対して、飲んでいない子どもが6人(7.8%)でした。それぞれの御家庭のお考えがあると思いますが、飲み過ぎはよくありません。

1日のジュース摂取の上限は、1～3歳で120ml、4～6歳で120～180mlとされています。そもそもジュースより果物そのものを食べることをおすすめします。

ジュースの取り過ぎは、虫歯、栄養過多(肥満)、栄養不足などにつながるおそれがあります。



10 子どもの食事での困り感

御家庭での食事の困り感は、偏食が22人(28.6%)に上ります。好き嫌いなく食べてほしいと思いつながら、なかなか難しいですね。また、遊び食べやむら食いなど、食事に集中できない子どもも30人(39.0%)います。

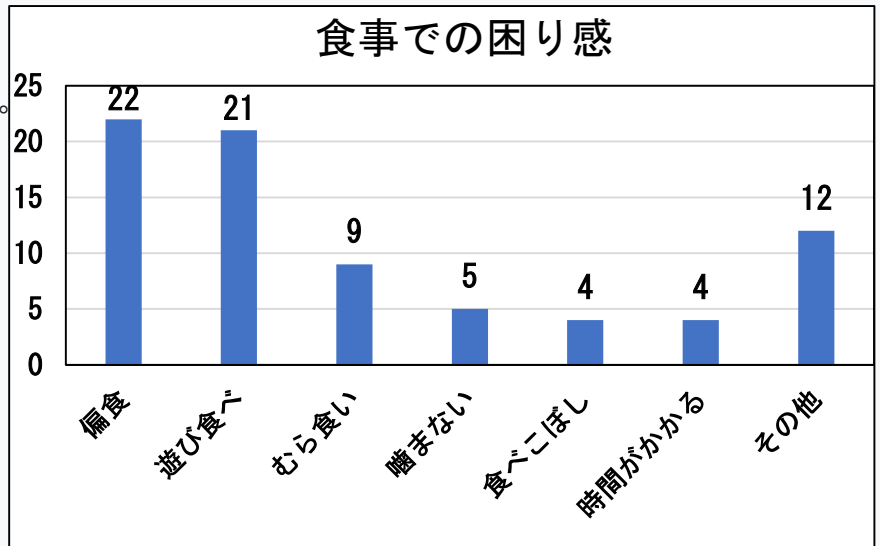
偏食は、2歳を過ぎてから始まるそうです。そこで、偏食の子どもが「よく食べる」子どもにかわる方法を6点紹介します。

- (1) ミルクを飲ませ過ぎない
- (2) 嫌いなものでも出し続ける
- (3) シールや褒め言葉を「ごほうび」にする
- (4) 苦手を克服するゲームをする(例)

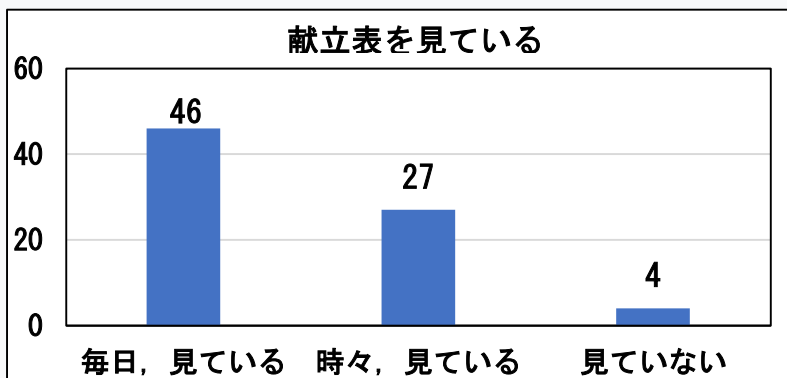
- ア 子どもに食べさせたい野菜、子どもが嫌いな野菜を一つ選ぶ
 イ まるごとの野菜を見せて名前を言い、二人でちょっと味見をしてみようと言う
 ウ 小さく切ったものをふたきれ用意する。
 エ まず、親が食べて「おいしい」と言い、子どもにも食べさせる。
 オ 食べられたときには、たくさんほめ、シールなどのごほうびを与える
 カ 15日間をめどに、同じことを繰り返す。
 キ ほかの野菜を選び、アからカを繰り返す。

- (5) 食べなくても、気楽に食卓に並べる
 - (6) 野菜の味をごまかさない
- ★ 苦手な食材 ★

野菜(きのこ、ピーマン、トマト、ブロッコリー、葉物)、魚、肉、白ご飯
 納豆、初めての食材 など



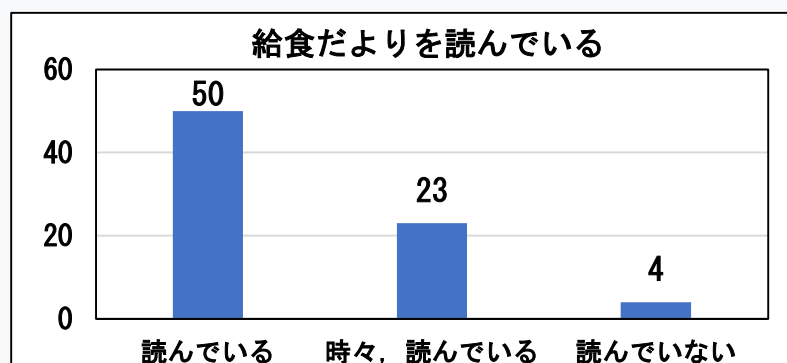
【参考資料】



献立表には、その日のメニューの食材や、三色食品群ごとの食材を記載しています。

ぜひ、毎日、御確認いただくとありがたいです。

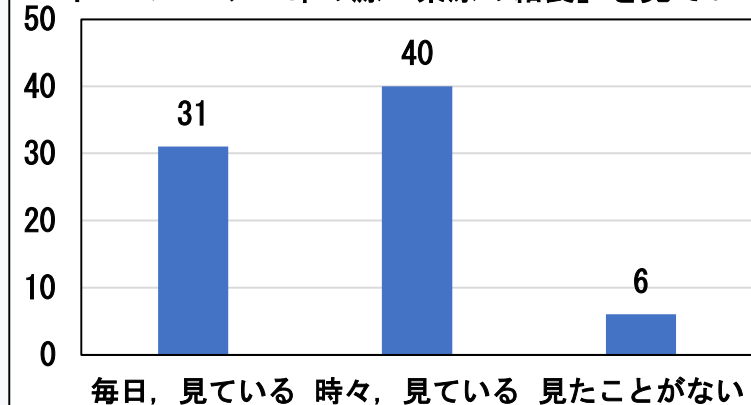
また、夕食のヒントにもなりますよね。お昼の給食と夕食のメニューが同じだと、いつもは美味しい夕食がかすんでしまいかねます。



「給食だより」には、その時々(季節)の話題がふんだんに掲載してあります。例えば、6月は「食中毒予防の三原則」、12月は「冬至とゆず湯」の話題など、盛りだくさんです。

また、子どもたちに人気のメニューのレシピも載せてあります。ぜひ、御一読ください。

ホームページ「命の源 紫原の給食」を見ている



紫原保育園のホームページは、毎日更新してあります。その中の主な話題は、『命の源 紫原の給食』と『今日のひとコマ』です。

給食については、毎日の給食とおやつを写真付きで掲載しています。

毎日、降園する時に、給食コーナーを見て帰られる保護者の方もいらっしゃいますが、御家庭でも確認していただけますので、ホームページもよろしくをお願いします。

11 給食に関する御意見・御要望があれば教えてください。

【要望等】

- たまにでよいので、写真や作り方を教えていただけるとありがたいです。
→→ ありがとうございます。紫原保育園のホームページで「命の源 紫原の給食」に毎日の給食を写真付きで掲載しています。また、「給食だより」の裏面に子どもたちに人気のメニューのレシピを掲載しています。ぜひ、ご覧ください。
- きのこと類が多いので減らしてほしい。モチベーションが上がるようなメニューが多いと嬉しいです。
→→ 7月の献立できのこを使ったメニューが3日間続きました。今後、バランスを考えて献立を作成します。御指摘、ありがとうございます。
なお、献立は「栄養バランス」を考慮して作成しています。きのこに含まれる栄養は給食には必要な物ばかりですので、御家庭でもお子さまがきのこを食べられるようにしていただくとありがたいです。小学校でも良く使われる食材ですので、今のうちに食べられるようにしておくことが大切だと考えます。
今後、給食で子どものモチベーションが上がるようなメニューを検討しますね。

【意見・感想等】

- いつも、美味しく食べているようです。栄養のある美味しい給食を、いつもありがとうございます。わたしも、毎日食べたいなあと思いながら献立をみえています。
- いつもありがとうございます。苦手な野菜も給食だったら食べてくれます。
- いつもバランスのいい、おいしい給食、ありがとうございます！
- 毎年の誕生会の日、給食をいただくのを楽しみにしています。家庭では食べない（残す）ような野菜が入っていても、給食なら食べていることに驚きます。いつも美味しい給食をありがとうございます。
- 離乳食作りは、いつも同じようなものになってしまうので、給食を参考にしてみたいです。
- 献立を見て、おやつが手作りのことが多く、とてもうれしく思っています。
- 家では好き嫌いがあり、食べない食材もありますが、給食では食べているようでありがたく思っています。
- いつも美味しい給食ありがとうございます。子どもが帰って来てから、良く給食の話をしてくれます。
- いつも美味しい給食ありがとうございます。「命の源 紫原の給食」も毎日楽しく読ませてもらっています。
- 美味しい給食に、子どもも満足しています。これからもよろしくお願いします。
- 子どもが、「給食みたいに、美味しく作って」とうるさいです。がんばります。

【ほのぼのエピソード】

- 小学生の兄が食べているのが気になるようで、兄がラーメンやうどんを食べ始めると「自分も！」とお皿とフォークを取りに走って、兄の横にくっついて、分けてもらっていっしょに食べています。
- 夕飯の最後に果物を良く出すのですが、「果物、何でしょうか？」と聞いて、今日の果物を当てるクイズをしています。当たらない時は果物の特徴を言ってヒントを出しています。（ほとんど、パイナップル、スイカ、りんごのローテーションですが（笑））
- キウイの種子を「ごま、ついてるねえ」と言っていました。かわいい勘違いに、笑ってしまいました。
- 給食で食べる「ゴーヤのカリカリ揚げ」が大好きなようで、ゴーヤを切っていたら、子どもにお願いされて急遽カリカリ揚げも作るようになりました。「これこれ〜」と喜んでいました。いつもありがとうございます。
- ヨーグルトが好きすぎる、1歳の息子です。家族で食事を並べていると、家族みんなのヨーグルトを欲しそうに指さしています。これまでに、家族みんなのヨーグルトを食べたこともあり、びっくりでした。
- 兄弟で「負けないぞー」とポーズをキメて、1番に食べ終わることを意識しているみたいです。
- パパの夕食は美味しそうに見えるみたいで、ご飯を食べた後も欲しがって食べます。
- 子ども用の包丁で、野菜を切るのにはまっています。
- 姉がご飯を食べるのに時間がかかることをいいことに、いつの間にか、おかずを盗んで食べています。
- かつおぶしのクッキングの時のことを思い出して、お家でも出汁のおいやふりかけなど、親子でアレンジレシピを研究しながら食育を楽しんでいます。
- 保育園で、マカロニサラダやポテトサラダを食べられるようになり、お家でも子どもと一緒に作りました。味付けが違ったのか、「保育園の方が美味しかったな……。」と辛口コメントでした。誕生会での試食会で味付けを確認して再び作ると「美味しいね」と言ってもらいました。
- 保育園での「食育」の影響なのか、冷蔵庫から玉ねぎを取り出して皮を剥くのが大好きな娘。玉ねぎの皮剥きで目が痛いと言っても、皮がなくなるまできれいに剥いてくれます。
- 家では食べないことも多いですが、弟と順番に交替で食べることがあります。
- 食卓で、野菜の話（栄養価や農家の方の苦労話）をするようにしています。
- 「お魚の醤油のやつが食べたいなー」と、最近、リクエストをしてきてくれます。
- 好きなおかずが出ると、毎回、兄妹で好きな理由を語りだし、沢山食べるアピールをしてくれます。
- いつも、ワイワイガヤガヤ、にぎやかな食卓です。給食の話もいっぱいします。
- お野菜を食べられるようにするために、悪戦苦闘しています。

★ たくさんの御意見・御要望、楽しいエピソード等をいただきました。

御協力 ありがとうございました！！