

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結果のお知らせ

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、95%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い申し上げます。

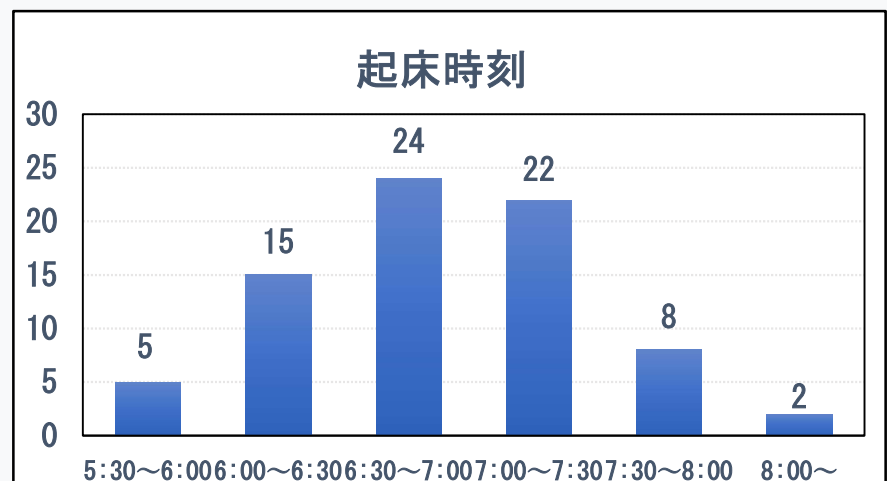
なお、園に対する御要望や御意見等がありましたら、いつでも受け付けていますので、御遠慮なくお知らせください。

## 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。

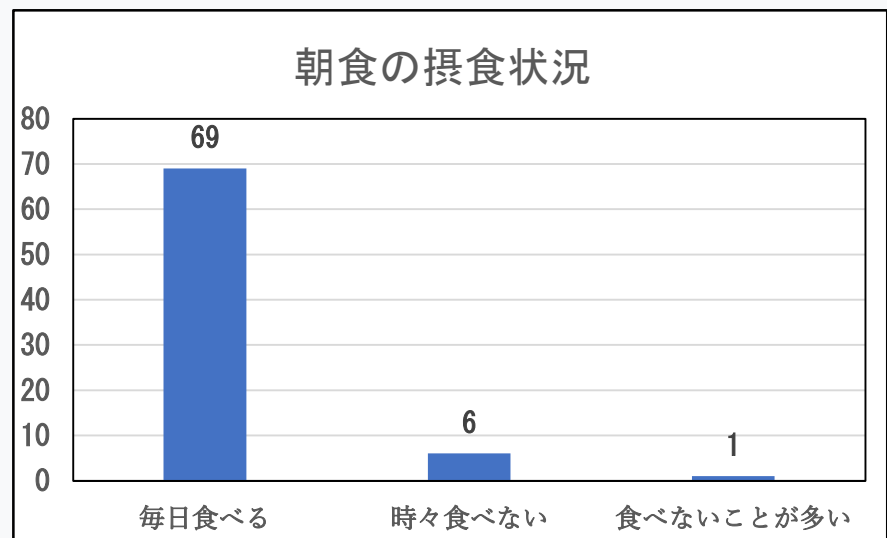
今回の結果から、44人（57.9%）の子どもが午前7時以前に起床していることがわかります。とても望ましい生活をしている家庭が多いということが言えますね。



## 2 朝食について

朝食は、69人（90.9%）の子どもが食べています。時々食べない子どもを含めるとほとんどの子どもが食べています。

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。

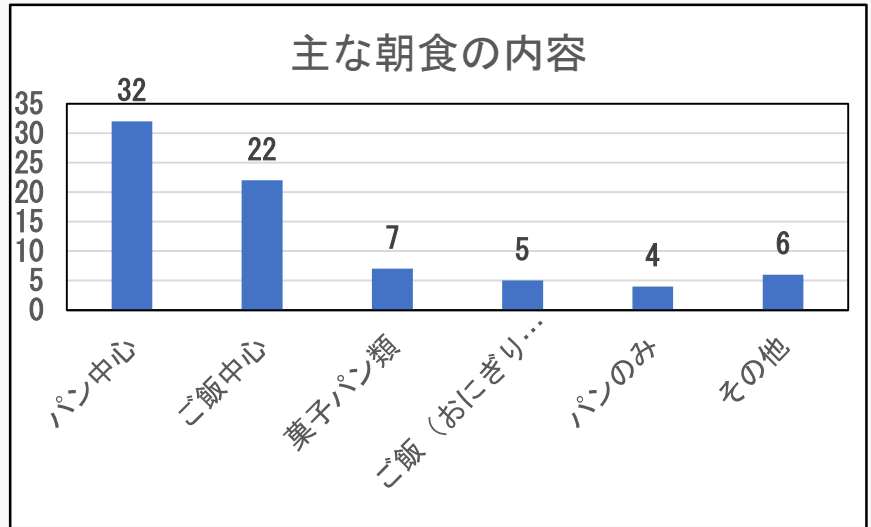


### 3 よく食べる朝食の内容

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54人(71.1%)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。

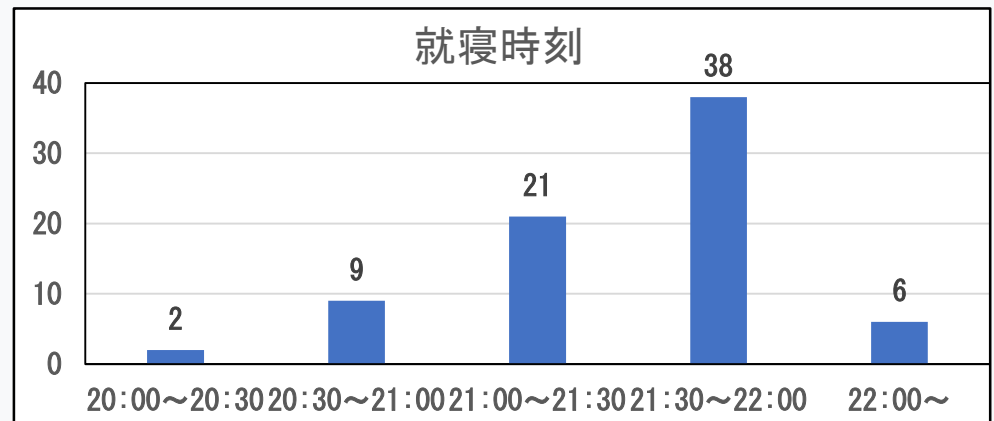
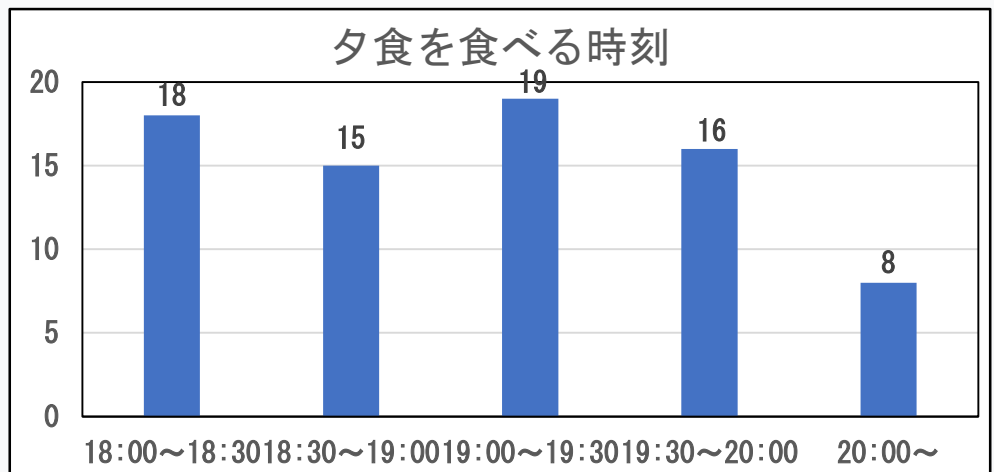


### 4 夕食を食べる時刻

#### 5 就寝時刻

ほとんどの子ども(68人(89.5%))が、午後8までに夕食食べています。

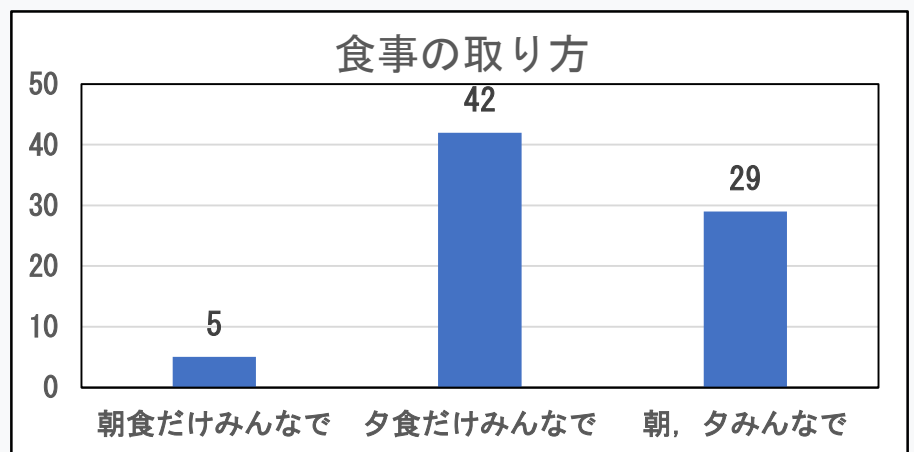
乳幼児には夜間の9~11時間の睡眠時間と、昼寝の1~2時間が必要だと言われています。そうすると、夕食は遅くとも午後8時までに食べ終わり、就寝準備をすませて、遅くとも午後9時までに、ふとんに入りたいですね。



### 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。

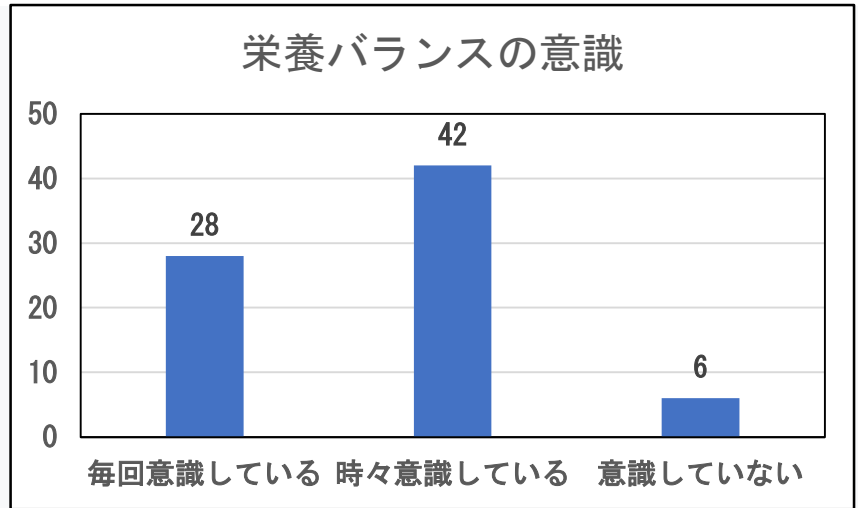


## 7 栄養バランスの意識

子どもの食事で栄養バランスを意識しているのが70人(92.1%)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。

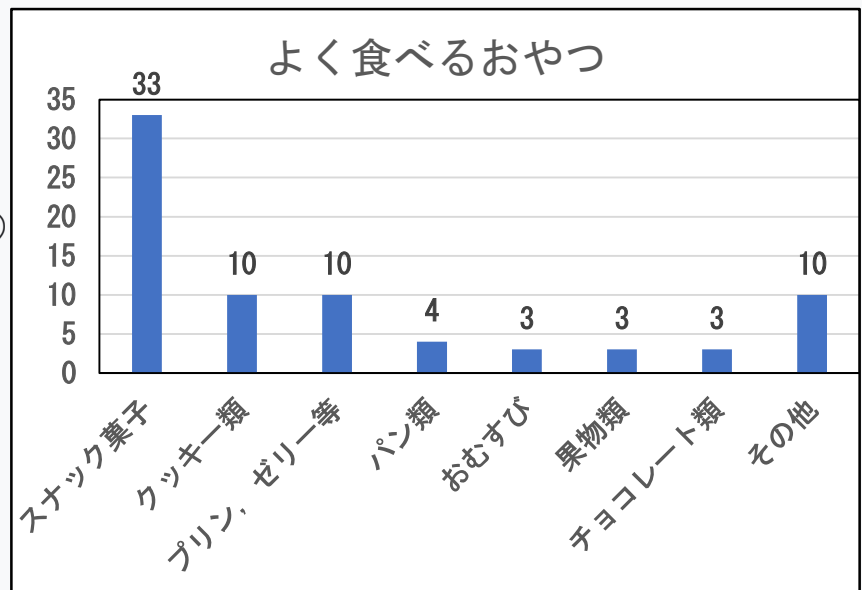
ちなみに、農林水産省が出している「食事バランスガイド」は、とても参考になりますよ。



## 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、菓子類が47人(61.8%)でした。健康を守るためには、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！

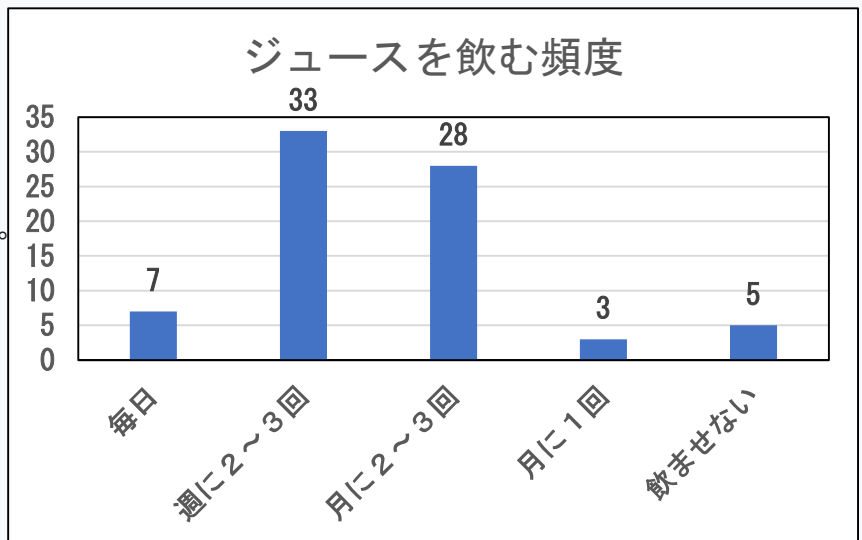


## 9 ジュースを飲む頻度

毎日飲む子どもが7人(9.2%)に対して、飲んでいない子どもが5人(6.6%)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23人（30%）に上ります。好き嫌が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29人（38.2%）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。

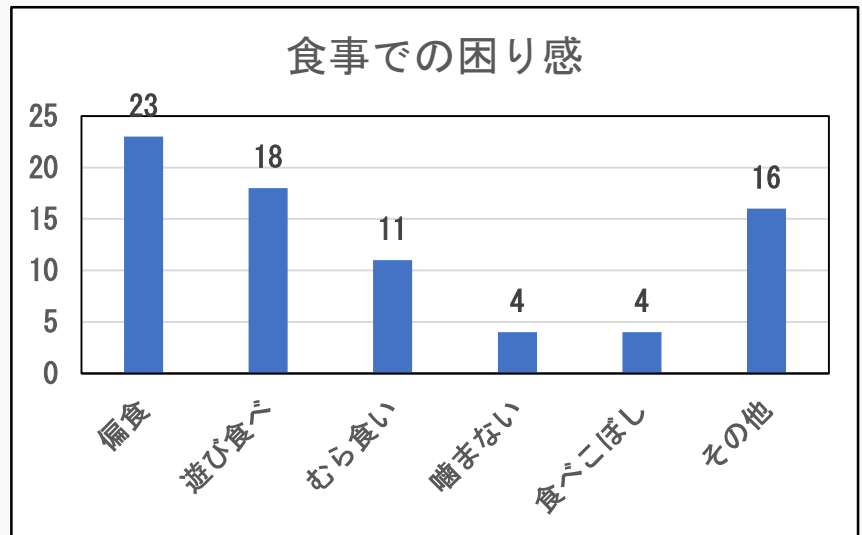
- (1) ミルクを飲ませ過ぎない
- (2) 嫌いなものでも出し続ける
- (3) シールや褒め言葉を「ごほうび」にする
- (4) 苦手を克服するゲームをする（例）

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日間をめぐりに、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



## 11 給食に関する御意見・御要望ががあれば教えてください。

### 【要望等】

- 前はよく唐揚げとか子供の大好きなメニューが多かったのですが、最近は少なくなったように感じます。  
→→ メニューについては、毎月、検討を重ねています。今後も、子どもたちの嗜好や栄養面を考慮し、さらに検討を加えていきます。ありがとうございます。
- 献立表に給食のエネルギー量等の記載があればありがたいです。  
→→ 毎月の「給食献立表」のレイアウトを見直し、記載について検討していきます。ありがとうございます。
- 食事の支援は、難しいことが多いと思いますが、細やかに対応してくださり、ありがとうございます。子どもが、どれぐらいの量食べたのか分かれば嬉しいです。  
→→ 体調不良や好き嫌いなどが原因で、あまり食が進まなかった場合などは、お迎えの際にお知らせします。どうぞよろしくお願い致します。

### 【意見・感想等】

- いつも、栄養バランスを考えていただいた、美味しそうな給食を作っていただき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ています。
- いつも美味しい給食をありがとうございます。
- ご飯なしの給食が嬉しい
- いつもおいしい給食ありがとうございます！
- 降園時に必ず、展示されている給食を案内してくれて、何が美味しかった、何を増やした、減らした等、教えてくれるので、家であまり作らなかつたり、出さなかつたりする食材で、子どもが実は好きな食材がわかるきっかけになるので、これからも展示をつづけていただければありがたいです。
- 給食になってから、食への興味が増したようです！ いつもおいしい給食をありがとうございます。
- 家では好きなものしか食べませんが、給食は毎日完食し、おかわりをする日があるとのことでした。いつも給食のどのメニューがおいしかったかと話をしてくれます。
- 連絡帳に「完食」が毎日書いてあるので、給食がおいしいのだろうな、と嬉しくなります。いつもありがとうございます。「今日は保育園で何したの？」と聞くと「給食食べたの」と答える日が結構あるので印象に残っているのだと思います。
- いつも多様なバリエーションで提供していただき、ありがとうございます。食欲があるあまり、おかわりの要求も多いと思います。おかわりを人一倍食べてすみません。→→ とんでもないです。「食べる」って、とても大事な能力です。
- 家では作れないような栄養バランスのとれた食事を提供してもらい本当に感謝しています。いつもおいしい給食を作ってくださいありがとうございます。
- 給食だよりに掲載くださったレシピ嬉しかったです

## 12 御家庭での食事に関して、楽しいエピソードがあれば教えてください。

### 【ほのぼのエピソード】

- パパが居るときは、たくさん食べます。たくさん食べる男らしさを見せたいのか、パパと張り合ってるのか、見てて面白いです。
- 兄弟で1番に食べれた人には拍手する習慣がみえて、楽しい食卓になってます。
- 保育園で美味しかったや苦手だった給食をききます。美味しかったメニューを聞くとお野菜の副菜が多く驚きます。献立表の裏のレシピを子どもと作って楽しんで親子でクッキングしてます。
- 食育を通してお家でも時より野菜の皮剥きをしてくれます。お野菜も去年に比べて食べてくれるようになりました。
- とうもろこしが好きで、旬の時期は、ほぐさなくても、自分からかぶりついてたくさん食べていました。
- とても少食なのに、大皿で出した料理は全部自分のものと言い張ります(^\_^)
- 魚が苦手でしたが、家族で釣りをしたことをきっかけに食べられるようになりました
- ゴーヤのカリカリ揚げを作ったら、パクパク食べていておどろきました。いつも色々なメニューを作っていただきありがとうございます。
- 食事の準備が（配膳）が好きみたいで、たまに頼むとはりきって手伝ってくれます。
- 美味しい給食ありがとうございます。家ではお菓子作りや野菜の下処理のお手伝いが大好きです。
- 空っぽになったお皿を重ねるようになりました。

★ 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！！