

さといもだより 【食事・生活アンケート結果】

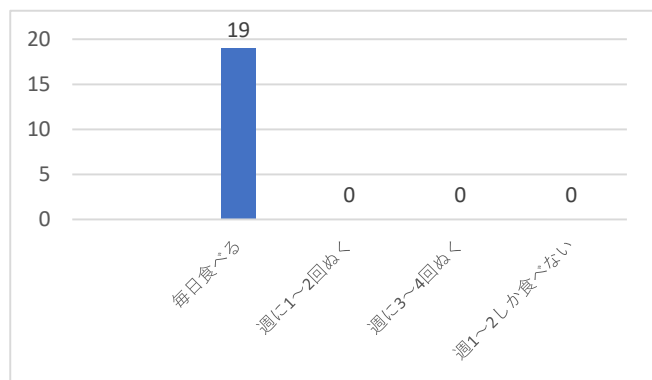
2023年10月20日

ちいさいほいくえんみんなの里・みんなの里ぽこぽこほいくえん

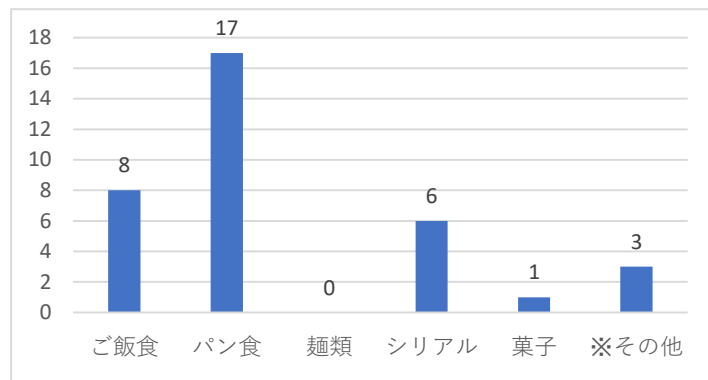
先日は、お忙しい中「食事・生活アンケート」調査にご協力いただき、誠に有り難うございました。アンケートを集計させていただきましたので、ご確認ください。ご家庭での子どもたちの可愛らし楽しい様子が伺え大変参考になりました。今後の給食・食育活動に役立てて参ります。いただいた個別のご意見ご質問には、できる限り返答させていただくようにいたします。有り難うございました。

※結果は2園の合計（返却27枚）※質問の中には複数回答のものもあります。ご了承をお願いします。

1、朝食の摂り方

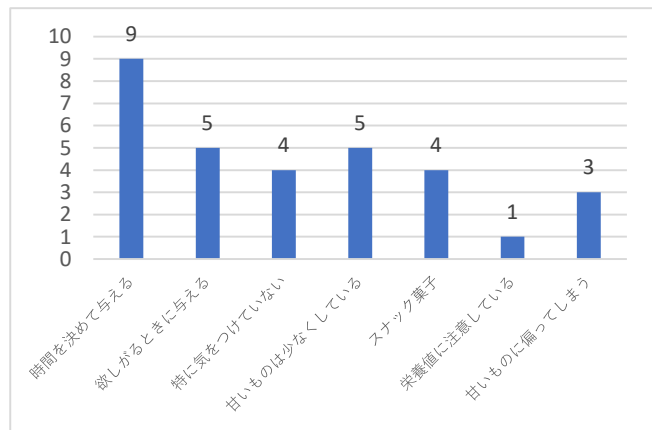


2、朝食の内容

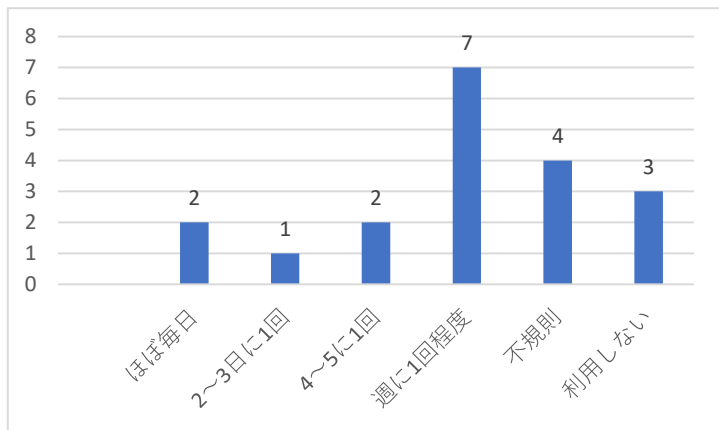


※果物、ヨーグルト、チーズ

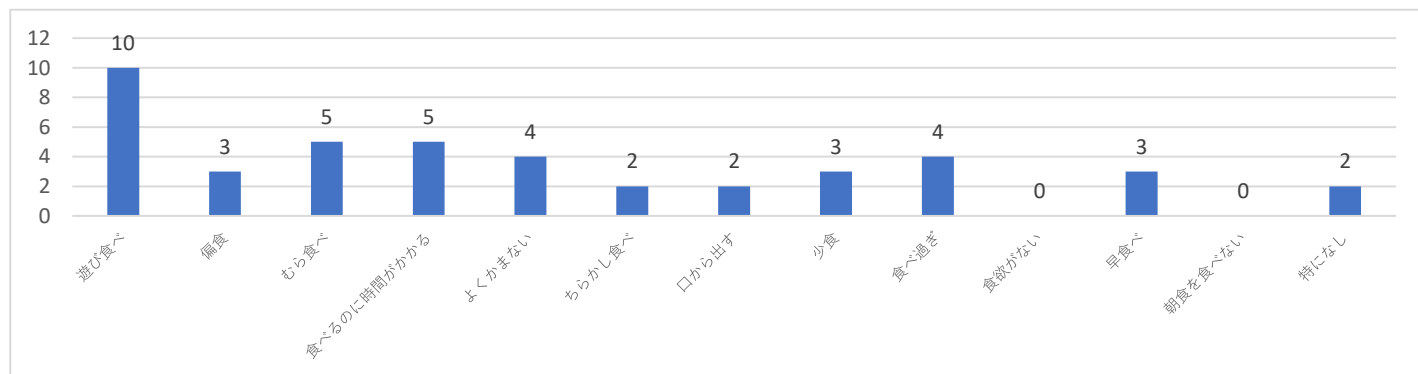
3、おやつの摂り方



4、インスタント食品等の利用



5、食事で困っていること



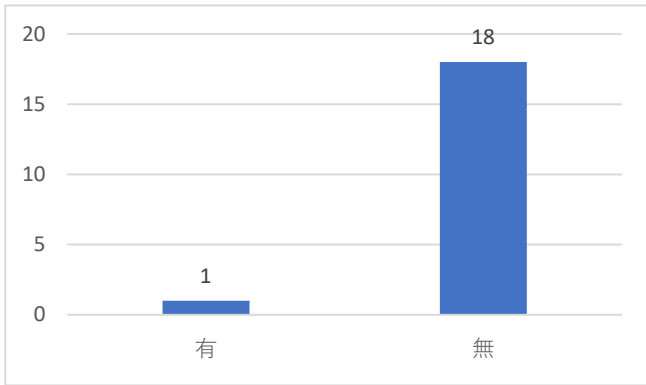
6、好きな食べ物・メニュー

食べ物・メニュー	人数
果物	4
カレー・トマト	3
パン・肉・麺類・餃子・納豆・ポテト・唐揚げ・魚	2

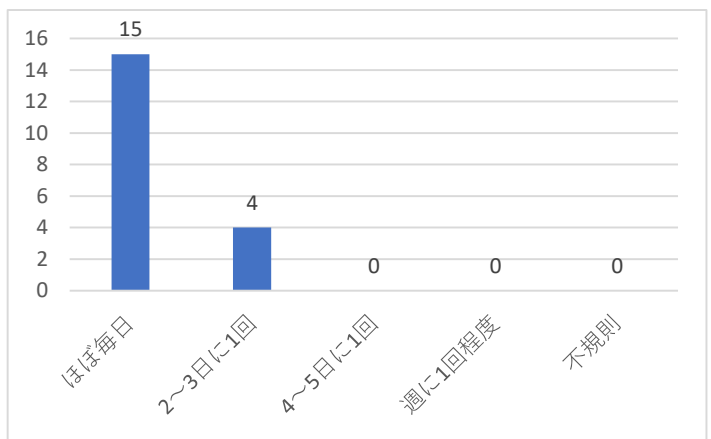
7、嫌いな食べ物・メニュー

食べ物・メニュー	人数
野菜全般	3
肉	2
薄味のもの・噛み応えのあるもの・納豆・りんご・カレー等…	1

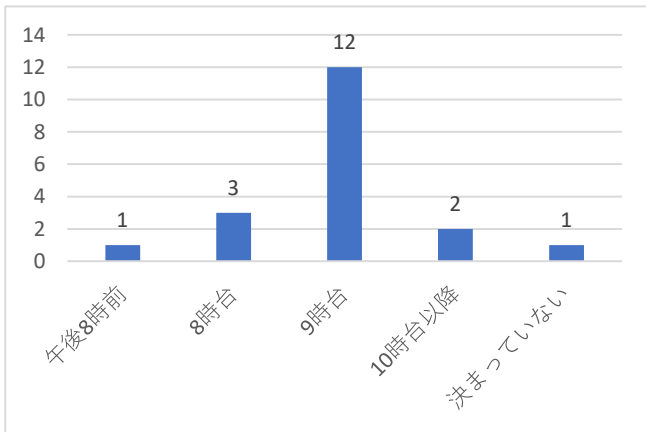
8、虫歯の有無



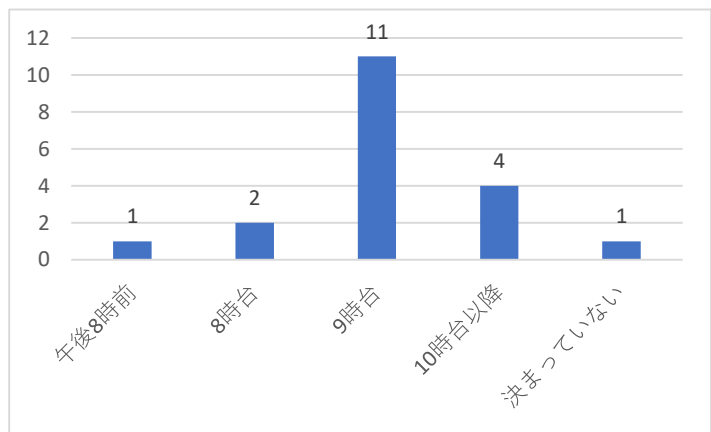
11、排便習慣



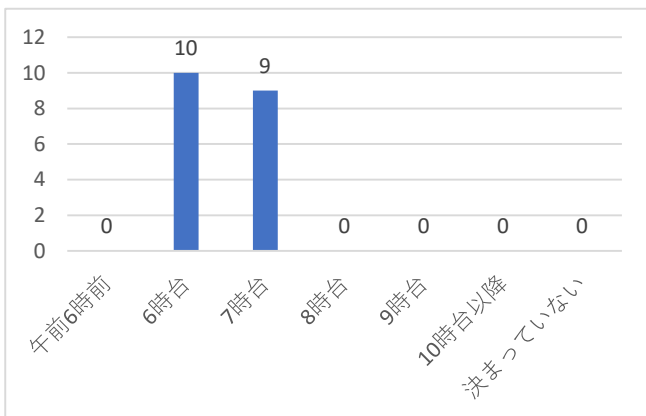
9、就寝時間（平日）



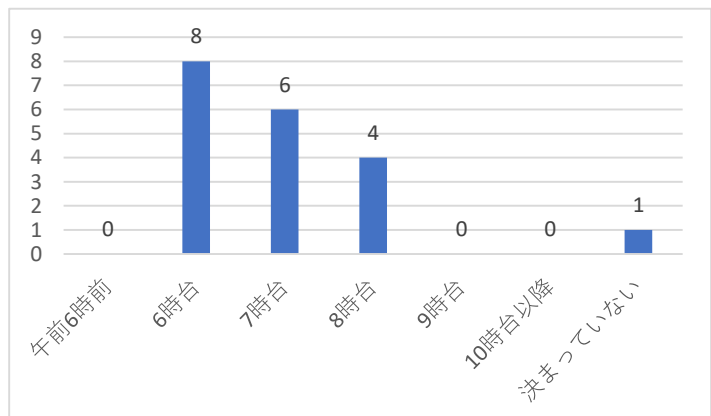
9、就寝時間（休日）



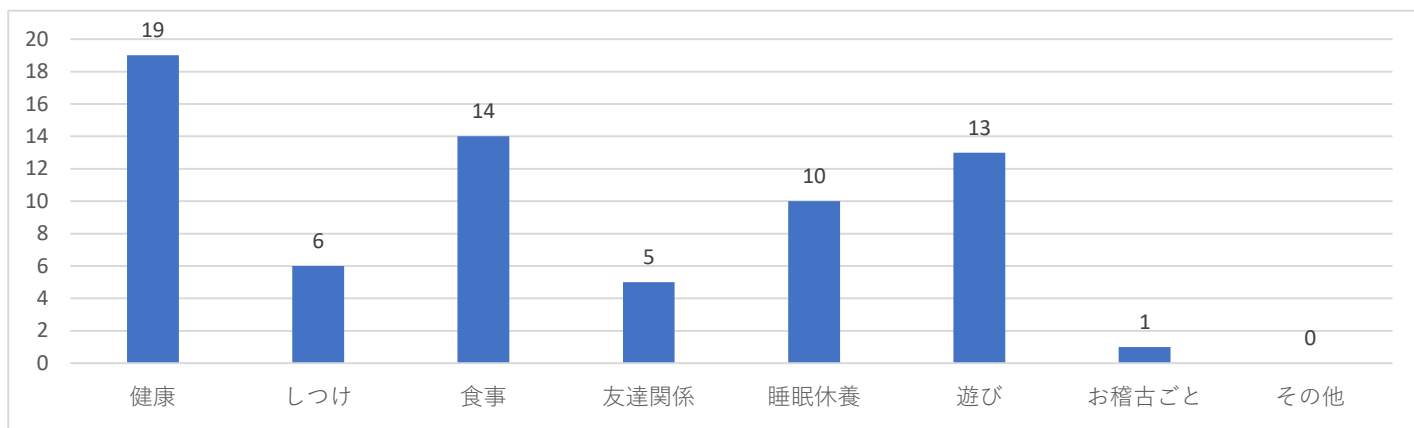
10、起床時間（平日）



10、起床時間（休日）



12、子育てで優先順位が高いと思うこと



13、ご家庭の食事で大切にしていること

- ・なるべく家族そろって食べる(みんなで一緒に食べる)… 5
- ・栄養バランス(野菜を取り入れる)… 5
- ・楽しく食べる… 5
- ・しっかり食べる
- ・無理やり食べさせないこと
- ・粗末にしないようにすること
- ・いただきます、ごちそうさまの感謝の気持ちを言う
- ・濃い味付けにならないようにする
- ・しっかり噛んで顎を鍛えられるようにする
- ・好きな食べ方で食べられるようにする
- ・補助しすぎない

14、こども食堂を利用したことがありますか？

ある…6 なし…13

- (頻度は)
- ・ 1回…1 ・ 20回ほど…1 ・ 定期的に… 1
 - ・ 2,3回… 1 ・ 4回… 1 ・ 週に1回(4年ほど前)…1

15、その他、気になることなど、ご自由にご意見ください

- ・家では食事<遊び、になってしまい、なかなか食卓についてくれません。園では食べているようなので、偏食などではなく、環境かな?と思うのですが、家でももう少し食べて欲しいです。
- ・手掴み食べをいまだにしてしまうので、フォークとスプーンをもう少し頻繁に使って食べられるようになると良いなと思っています。

まとめ

1、朝食は全員が「毎日食べる」で回答している。

☆朝食はお友だちと楽しく遊んだり、1日を元気に活動するエネルギー源になります。排便のリズムにも関わりますので朝食は毎日食べるようにしたいですね。

2、ほとんどが朝食に必要なエネルギー源になる「ご飯」「パン」を摂ることが出来ている。

☆活動に必要なエネルギー源は炭水化物で、中でも脳が働くための栄養は炭水化物の中の糖質（ブドウ糖）だけです。朝食にはご飯やパンを摂りましょう。

☆シリアルや菓子は食欲のないときには便利ですが、栄養のバランスを考えると毎日「菓子のみ」などにならないようにしましょう。

3、おやつは前年度に比べ、なんらかに気をつけている家庭が増えた。

「欲しがるときに与える」が12→5に減っている。

☆偏食やむら食べやだらだら食べ、肥満や虫歯の原因になるため、時間と量を決めて与えるようにしましょう。

4、インスタント食品は利用頻度にバラつきはあるが「利用する」が「利用しない」よりも多い。

5、食事で困っていることは全体で「遊び食べ」「むら食べ」「食べるのに時間がかかる」が多い。

☆園と家庭で子どもの姿を共有し、協力しながら対応していきたいと思います。

6、好きな食べ物は、保育園の給食やおやつでもよく使う食べ物・メニューが多い。

7、嫌いな食べ物は野菜が上位である。

また、よく噛んで食べるような噛み応えのある物や薄味のものが苦手だという意見もある。

☆野菜不足は身体に取り込んだ栄養を上手く働かせるための「ビタミン」不足になり、体調を崩しやすくなるなど心配しますね。家庭でもかわいく型抜きしたり、細かく刻んでハンバーグに混ぜたりと工夫されていることと思います。園では野菜の栽培、クッキングなど自分で野菜に触れることで苦手なものも食べられたりする様子がみられます。また子どもは身近な大人の影響を受けやすいので、食事の際は美味しそうに食べる姿を見せてあげてくださいね。

8、虫歯は94.7%が「なし」で回答している。

☆乳歯は生え替わるから大丈夫と考えずに、お口のケアをしていきましょう。食事の時に良く噛んで唾液を出すこと、お茶など砂糖を含まない水分を摂ってお口の中を乾燥させないこと、食後の歯みがきの習慣が大切です。

9、就寝時間は平日に比べて休日はやや遅い傾向がみられる。

10、起床時間は平日に比べて休日はやや遅い傾向がみられる。

☆保育園で2時間のお昼寝をすると考えて、1～3歳では夜は9時間の睡眠をとりたいですね。

子どもはおとなよりも光を感じやすいといわれています。テレビやスマホは早めに消して
身体を休める環境と習慣をつくりたいですね。

参考:〈厚労省未就学児の睡眠指針〉年齢別必要とされる睡眠時間まとめ

新生児期（0ヶ月）16～20時間1～2時間の覚醒と3～4時間の睡眠を繰り返す。昼夜の区別は無い。

乳児期（3ヶ月）14～15時間3～4時間連続して睡眠をとるようになる。

乳児期（6ヶ月）13～14時間2～4時間の昼寝を1・2回。昼夜の区別がはっきりしてくる。

乳幼児期（1～3歳）11～12時間1.5～3.5時間の昼寝を1回。夜にまとめて寝るようになる。

幼児期（3～6歳）10～11時間昼寝は減少。5歳頃には昼寝をしなくなる子が多い。

11、排便習慣は前年度とほぼ変わらず「ほぼ毎日」が79%「2～3日に1回」が21%である。

☆排便のためには食事中の水分・脂質・食物繊維の量などが関わります。料理や食品の中にも水分は
含まれますが、夏場は特に汗をかいて水分不足になりがちです。主食・おかず・夏野菜などを摂り
しっかり水分補給も心がけたいですね。幼児では体重15kgで1500ml程度/日の水分摂取が必要で
そのうち900～1000mlは水やお茶などで補給しましょう。

12、子育ての優先順位では「健康」「食事」「遊び」の順で延べ回答が多い。

13、19家庭中、概ね全ての家庭で1個～複数個の回答がみられた。

☆保育園では旬の野菜を取り入れたメニューにし、できる限り国産の食材を購入し調理をしています。

食中毒予防のため、食材は加熱したメニューになっています。

☆加工品では表示されている食品添加物の使用目的をわかった上で納得して利用したいですね。

保育園でも食品添加物を控えた食材や調味料を利用して、できる限り手づくりで調理しています。

14、子ども食堂へのアンケート、様々な意見をいただきありがとうございました。

食を通しての居場所となるように活動しています。ぜひ、足を運んで見て、知ってくださると嬉しいです。

15、ご家庭での様子や考えを教えてくださいありがとうございます。