

保護者各位

盛岡市社会福祉事業団
津志田つばさ園

食事に関するアンケート回収結果について①

保護者の皆様にお願ひしました食事に関するアンケートの結果がまとまりましたので、ご報告いたします。

今回のアンケートは、ひよこ組からはくちょう組（110名）を対象に実施し、98人の回収でした。アンケート結果につきましては、保育園での食事指導、献立作成等給食の参考にさせていただきたいと思ひます。

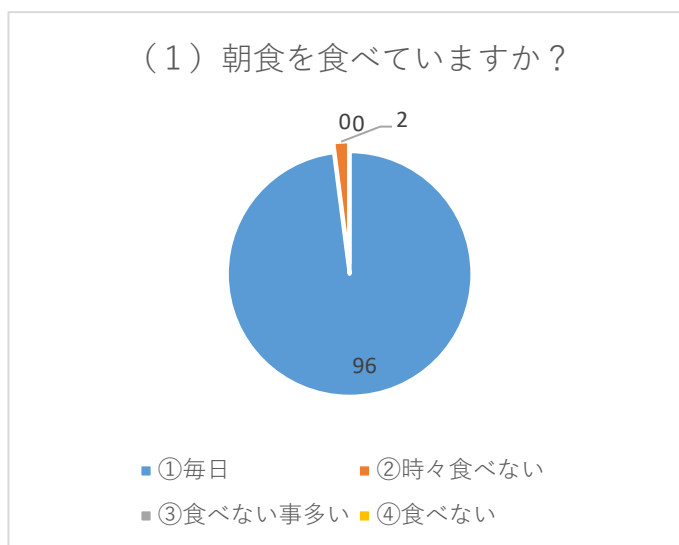
お忙しい中、ご協力いただきまして大変ありがとうございました。

※数字は人数を表しています。

(1) 朝食を食べていますか？

①毎日	96
②時々食べない	2
③食べない事多い	0
④食べない	0

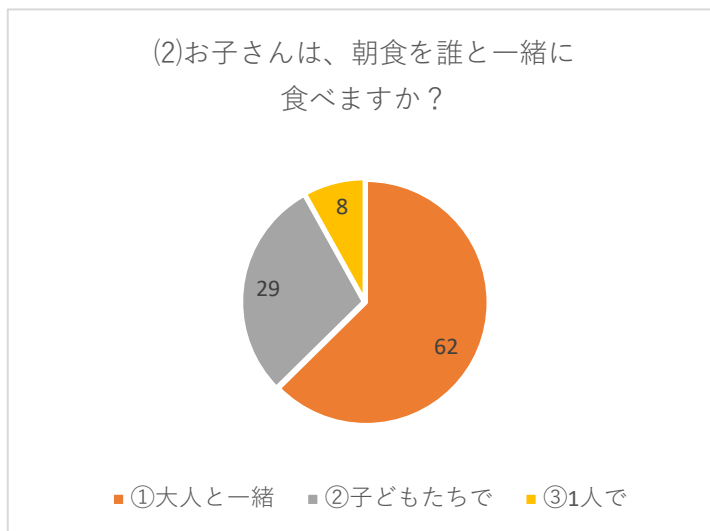
※ほとんどの家庭で、朝食を食べていることが分かりました。朝ご飯を食べて元気に登園しましょう。早寝早起き朝ご飯で健康な体を作りましょう。



(2) お子さんは、朝食を誰と一緒に食べますか？

①大人と一緒に	62
②子どもたちで	29
③1人で	8

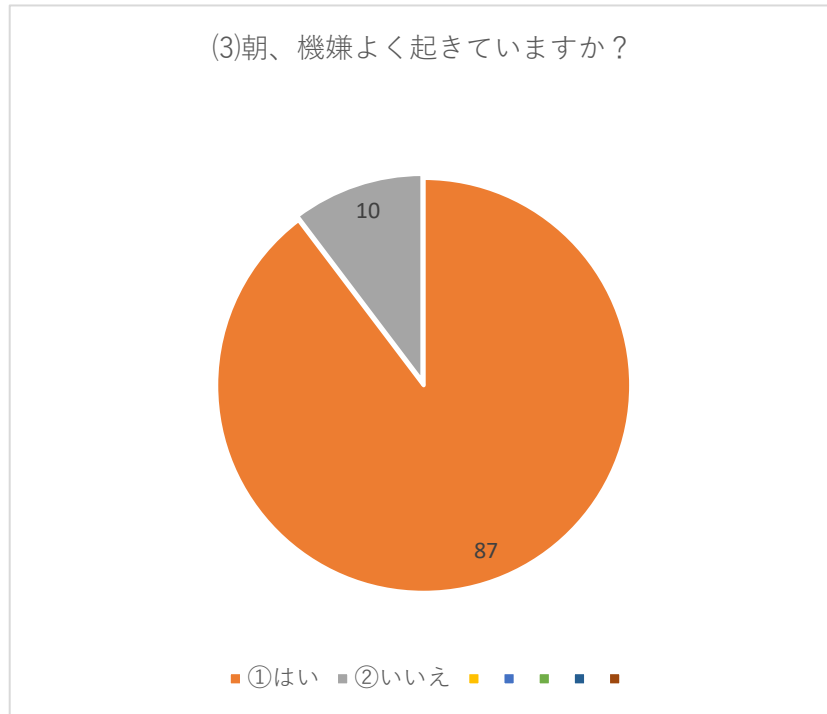
※大人と一緒に食べるご家庭が多い結果となりました。大人が子どもたちに食べさせてから大人が食べるご家庭もありました。



(3) 朝、機嫌よく起きていますか？

①はい	87
②いいえ	10

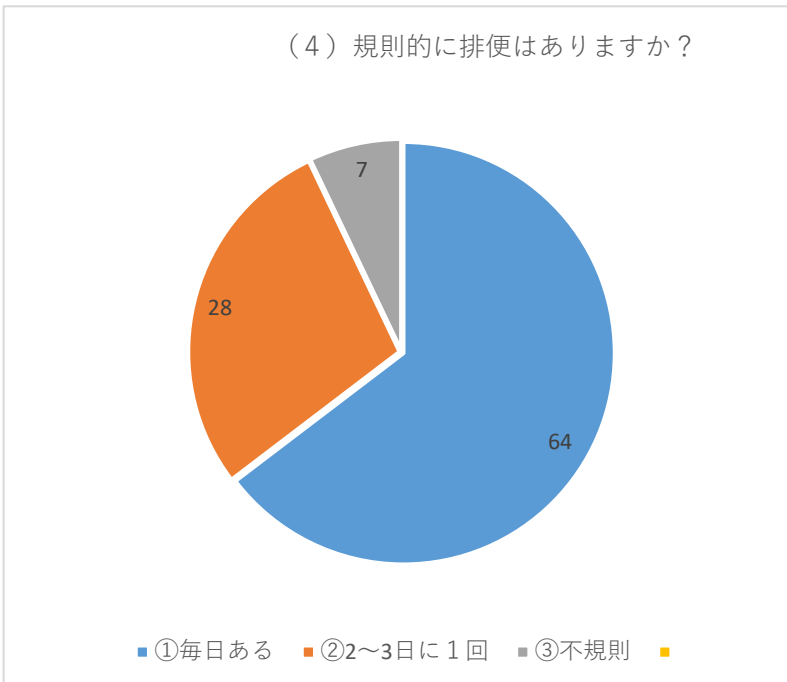
※ほとんどのご家庭で、朝、機嫌よく起きていることが分かりました。朝、機嫌よく起きることで、美味しく朝ご飯を食べることが出来ると思います。



(4) 定期的に排便はありますか？

①毎日ある	64
②2~3日に1回	28
③不規則	7

※ほとんどのお子さんが毎日排便があることが分かりました。朝食を食べることで、排便のリズムも整うと思いますので、見直してみましよう。



(5) 夕食を食べていますか？

①毎日食べている	96
②時々食べない事が	2
③食べない事が多い	0
④食べない	0

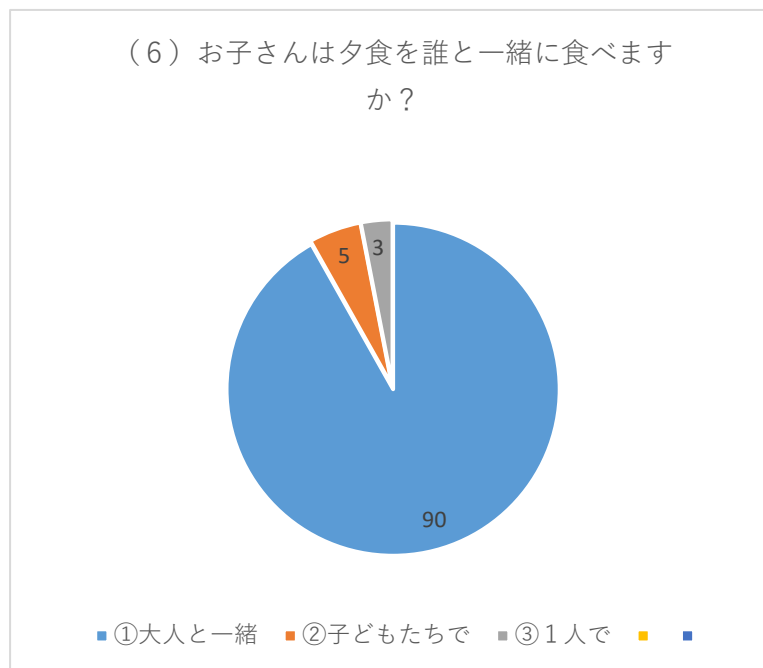
※ほとんどのご家庭で夕食を食べていることが分かりました。三食食事を摂って元気に生活しましょう。



(6) お子さんは夕食を誰と一緒に食べますか？

①大人と一緒に	90
②子どもたちで	5
③1人で	3

※ほとんどのご家庭で大人と一緒に夕食を食べていることが分かりました。孤食（1人で食事をする）事にならないようなるべく家族そろっての食事が望ましいと思います。

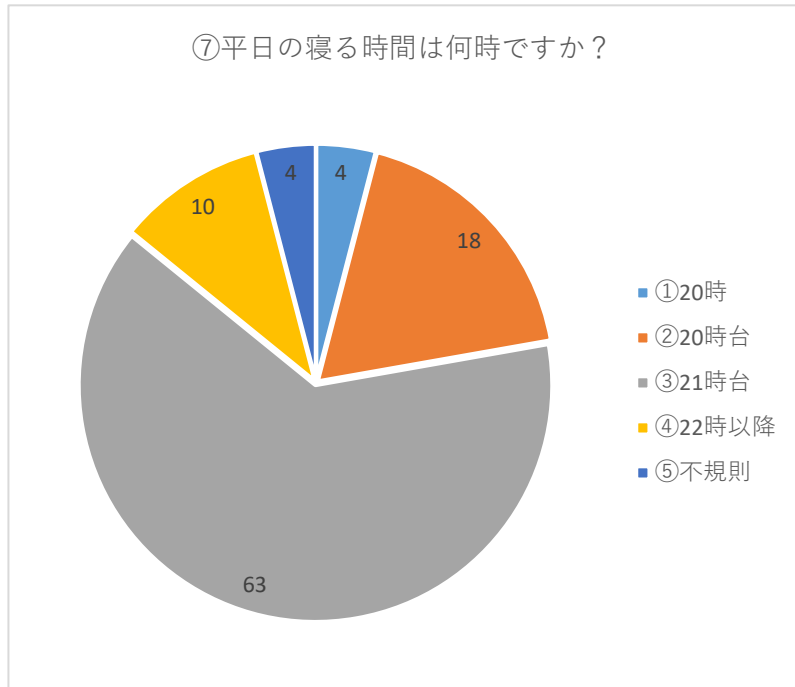


(7) 平日の寝る時間は何時ですか？

①20時	4
②20時台	18
③21時台	63
④22時以降	10
⑤不規則	4

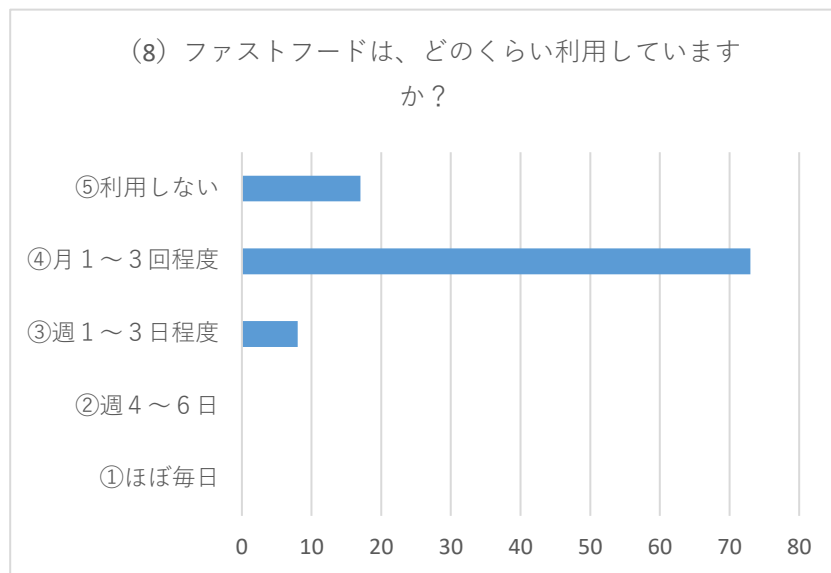
※約6割のご家庭が21時台に寝ています。

早めに就寝することで次の日の朝に気持ちよく起きることが出来ると思います。



(8) ファストフードは、どのくらい利用していますか？

①ほぼ毎日	0
②週4～6日	0
③週1～3日程度	8
④月1～3回程度	73
⑤利用しない	17



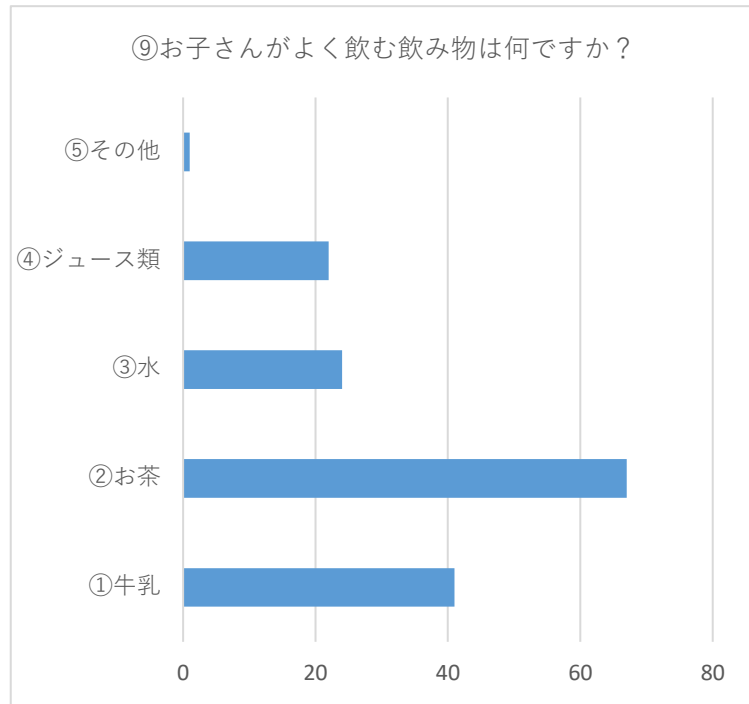
※月1～3回程度の利用が多い結果となりました。

ファストフードには、脂質、トランス脂肪酸、糖質、添加物などの健康を阻害する栄養素を含んでいるので摂りすぎには注意しましょう。

(9) お子さんがよく飲む飲み物は何ですか？

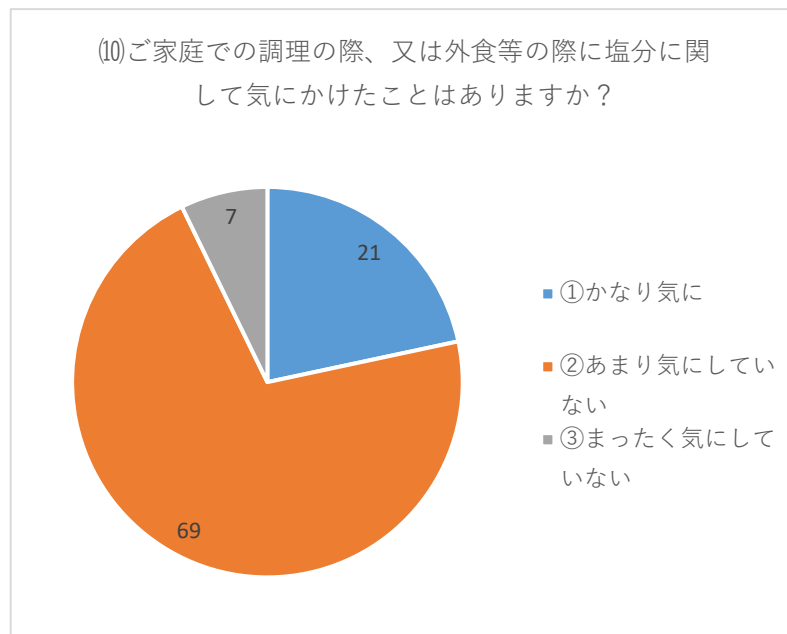
①牛乳	41
②お茶	67
③水	24
④ジュース類	22
⑤その他	1

※お茶、牛乳が多い結果となりました。
歯の健康のためにも、とても良いと
思います。牛乳は、カルシウムも摂れる
ので、とてもよいと思います。



(10) ご家庭での調理の際、又は外食等の際に塩分に関して気にかけてはありますか？

①かなり気に	21
②あまり気にしてない	69
③まったく気にしてない	7



※あまり気にしていない方が多い結果となりました。かなり気にしている方も見られました。
塩分の過剰摂取は、将来の高血圧の原因となり、脳卒中などのリスクが高まるとされています。
乳幼児期から、薄味に慣れて過剰摂取にならないように気をつけていきましょう。

(11)保育園の給食に関してご意見、ご要望等又はご家庭での食生活で困っている事等ありましたら、ご記入をお願い致します。

(皆様から、コメントを頂きましたのでご紹介します)

- ・家より保育園の方が給食いっぱい食べているようで助かっています。何をどのくらいどんな味付けか真似したいのでレシピを知りたいくらいです。試食会など小学校のようにあると嬉しいです。いつも、栄養たっぷりおいしい給食をありがとうございます。
- ・毎日、給食おやつを提供して下さりありがとうございます。
- ・時々ご飯を全く食べない時があります。メニューを作り直す暇がないので、そういう時に何を食べさせたらいいかわからないです。ご飯をパンだけという時もあるし、ヨーグルトと牛乳だけという時もあるって困ります。
- ・味付けを変えたり、料理のレパートリーを増やしたりしていますが、あまり食べてくれません。豆腐や汁物は好きで食べてくれる確率が多いですが、その他の米やおかずは、全然食べないので食事が時間がかかり大変です。
- ・白いご飯、牛乳になるとイヤイヤします。それ以外はたくさん食べます。大人1人前を食べようとするので、食べ過ぎないようにしていますが、欲しい分食べさせていいのでしょうか。
- ・卵のアレルギーがあるので、卵アレルギーでも食べられる給食の人気メニューを教えてください。
- ・イヤイヤ期で家でご飯を食べたがらない時が増えてきました。保育園では、よく食べているようですが、家でご飯を食べないのはどうすればいいのか悩んでいます。
- ・いつも完食しているみたいでおいしく作っていただきありがとうございます。
- ・ぐずったり、立ってしまったりで、なかなか食事が進まないです。切り上げると食べたい欲はあるので、まだ食べると怒ります。給食は毎日完食おかわりしているので大変たすかっています。ありがとうございます。
- ・家では、食べない食材も保育園のご飯で食べてくれるので助かっています。ありがとうございます。
- ・担任の先生方を通してですが、いろいろと要望に答えて下さり、食べやすいよう工夫して頂いていることに感謝しております。いつもありがとうございます。
- ・乳製品全般苦手なようで、白い食べ物は基本口にしてくれません。
(牛乳、ヨーグルト、チーズ、シチュー、グラタンなど) そのうち、食べられるようになるかな?と思う反面、栄養の偏りが心配です。
- ・野菜を細かくして入れても食べなかったり、決まったものしか食べてくれません。園では、いろんなものを食べているようですが、家ではムラがありすぎて困っています。
- ・嫌いな食べ物があるとよけて食べません。(ピーマン)何か工夫はありますか?
- ・いつも彩りのあるおいしい給食をありがとうございます。園で育てた野菜を取り入れていること、すばらしいと思います。
- ・お家では野菜を全く食べず困っています。保育園では、食べているようなので野菜をいっぱい出してください。

- ・好き嫌いがある。声をかけたり食べさせたりしないと食べない。自分から進んでもりもり食べない。
- ・いつもおいしく栄養のある給食でとてもありがたいと思っています。今後ともよろしくお願いします。
- ・お家では、あまり野菜を食べませんが保育園では食べているとのこと。『だって保育園のご飯は美味しいもん。』と言っています。いつも美味しい給食をありがとうございます。
- ・いつも様々な食材での食事提供いただきありがたく思っています。給食だよりでのレシピ紹介楽しみにしています。
- ・いつも美味しい給食ありがとうございます。
- ・葉物野菜を全然食べてくれなくて（キャベツは食べますが）見ると食べれなく苦戦しています。なかなか、1人食べをしてくれない時もあり遊びに夢中になり、ご飯が進まなくて困っています。
- ・小さい頃は何でも食べていましたが、最近は好きな物だけを食べようとします。
- ・いつも美味しい給食を提供していただきありがとうございます。苦手な食材でも給食なら食べているようです。
- ・いつも美味しい給食をありがとうございます。苦手なピーマンを園でのピザトーストで美味しく感じられたようで自信につながったようです。
- ・いつも健康的な給食をありがとうございます。苦手な食べ物も保育園だと頑張って食べているようなので、家庭でも参考にしたいと思います。
- ・「保育園ではお野菜たべるよ」と家では食べないものもお給食で食べてくれているので助かっています。ありがとうございます。
- ・朝食は果物はしっかり食べるけど、パンやご飯は嫌がります。夕食は、丼ものはしっかり食べるが、プレートご飯になるとおかずを残します。
- ・食が細く家ではご飯を全部完食する事はほぼありません。園では、ゆっくりで一番最後になる事もあるようですが、ほぼ毎日完食しているようで安心しています。1日一食きちんと食べれていれば大丈夫ですよ？
- ・いつも栄養バランスを考えた給食を提供していただきありがとうございます。大きくなるにつれて苦手な食べ物（野菜や果物）が増えてきて困っています。
- ・家では食わず嫌いが多いですが、給食は『今日〇〇食べたよ。美味しかった～。家でも食べたい』等など、給食を通して食べれるものが増えていきます。いつも美味しい給食をありがとうございます。
- ・いつも美味しい給食をありがとうございます。
- ・家ではなかなか食べないとうもろこしを食べれるようになりました。手が汚れる食べ物を食べてくれない事が困っています。（スイカ・とうもろこし等）

・自分に希望したメニューを用意しても少し見た目が違ったり、固かったりすると『気分が変わった、食べない』と口をつけません。朝から、果物だけ何個も食べてパンやご飯は全く食べない日も少なくありません。4月から小学生になるのに食生活が整わず、先が不安です。

・いつも美味しい給食をありがとうございます。家では、子供が食べるもの、食べさせやすい物ばかりになってしまい、栄養バランスをあまり考えていないので、バランスの取れた給食に本当に助かっています。

・魚が苦手なので、メニューに沢山入れて欲しいです。鮭、ほっけ、さんま、ししゃも以外が苦手なので、美味しく食べれるメニュー（レシピ）を教えて欲しいです。

・いつも美味しいと言っています。家では食べないもの（野菜等）も、食べてくれまた、バランス良いメニューで感謝しています。

・いつも美味しい給食をありがとうございます。家では、子供が食べるもの、食べさせやすいものばかりになってしまい、栄養バランスをあまり考えていないのでバランスの取れた給食に本当に助かっています。

～最後に～

今回の食事アンケートでは、ご家庭での食事などの様子を知ることが出来ました。お子さんがよく飲む飲み物、牛乳、お茶が多い回答となりました。ご家庭で配慮している様子が伺える結果となりました。塩分に関しても、かなり気にしている方も見られました。塩分の摂りすぎは、高血圧の原因となり脳卒中などのリスクが高まるとされています。岩手県民の1日の食塩摂取量は厚生労働省が定める目標量を男女ともにそれぞれ上回っています。幼児期から、薄味になれるように心掛けたいものですね。保育園でも、食塩相当量については、基準値を超えないように配慮しながら、献立を考えています。素材の味を大切に、旬の食材を取り入れていきたいと思えます。ぜひ、ご家庭でも食塩摂取量について過剰にならないように注意していただきたいと思えます。

特に朝食は、1日の活動のエネルギー源です。朝食を毎日食べることは、基本的な生活習慣を身につけ、健康な食生活の基礎となるものです。

早寝、早起き、朝ご飯で元気に生活してもらいたいと思えます。

0歳児から5歳児は、成長、発育が活発な時期でもあり栄養が過剰になりすぎないように、必要な栄養が不足しないように食事をとることが望ましいです。

毎月献立表を配信していますので、ご家庭での食事と見合わせて活用してみてください。保育園の食事と家庭での朝食・夕食で1日のバランスをとることが大切になります。

ご意見・ご要望・ご家庭での食生活で困っていることなどたくさん書いていただきとても参考になりました。レシピ等は、給食だより等で掲載していきたいと思えます。たくさんの、温かいコメントも頂き本当にありがとうございます。

今後の給食提供の参考にしていきたいと思えます。

「食べる力」は「生きる力」となります。今後も、食育活動の取り組みを積極的に

行い、子どもたちにとって安全安心な食を提供し、生きる力をしっかりと育んで
いきたいと思います。

※皆さまからコメント頂きました困っていることなど、回答出来る範囲でお答え
したいと思います。回答につきましては、別紙で配信したいと思います。