

保護者各位

社会福祉事業団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

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（112世帯）を対象に実施し、回収率は、82%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、献立作成等の給食の参考にさせていただきたいと思ひます。

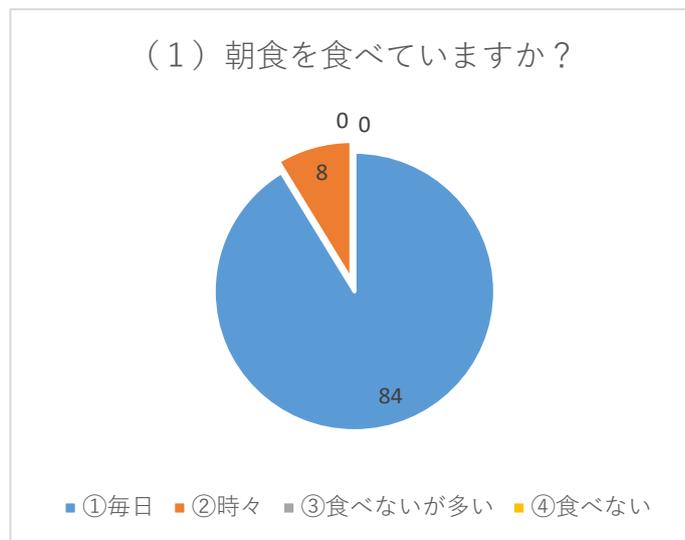
お忙しい中、ご協力いただきまして大変ありがとうございました。

※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	84
②時々	8
③食べないが多い	0
④食べない	0

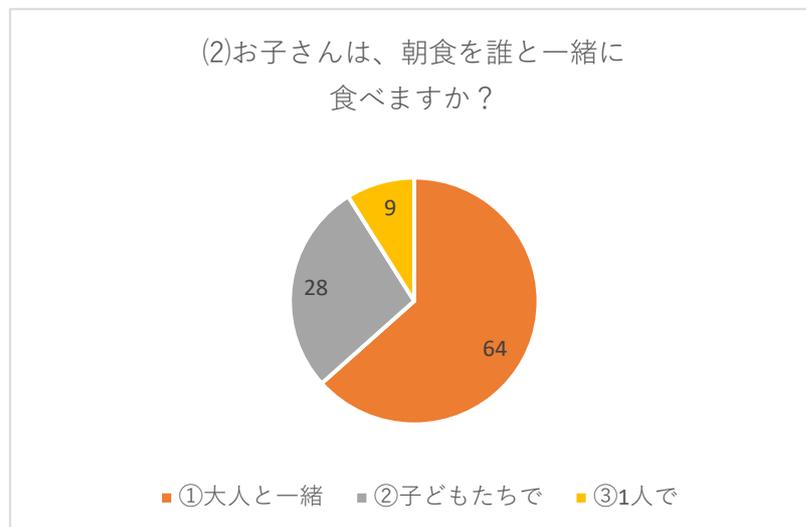
※ほとんどの家庭で、朝食を食べていることが分かりました。朝ご飯を食べて元気に登園しましょう。早寝早起き朝ご飯で健康な体を作りましょう。



(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	64
②子どもたちで	28
③1人で	9

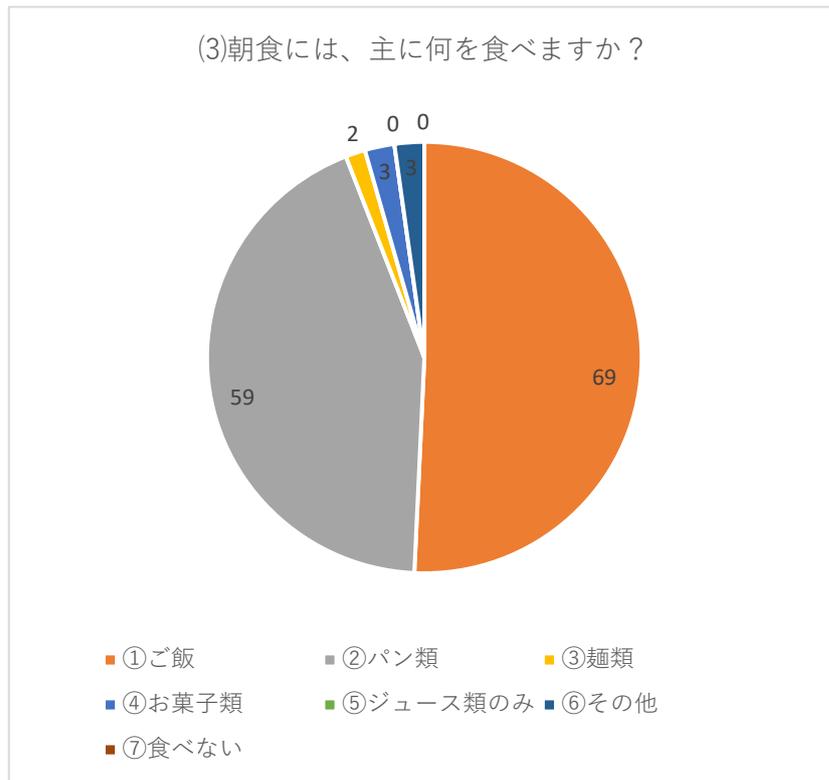
※大人と一緒に食べるご家庭が多い結果となりました。大人が子どもたちに食べさせてから大人が食べるご家庭もありました。



(3) 朝食には、主に何を食べますか？

①ご飯	69
②パン類	59
③麺類	2
④お菓子類	3
⑤ジュース類のみ	0
⑥その他	3
⑦食べない	0

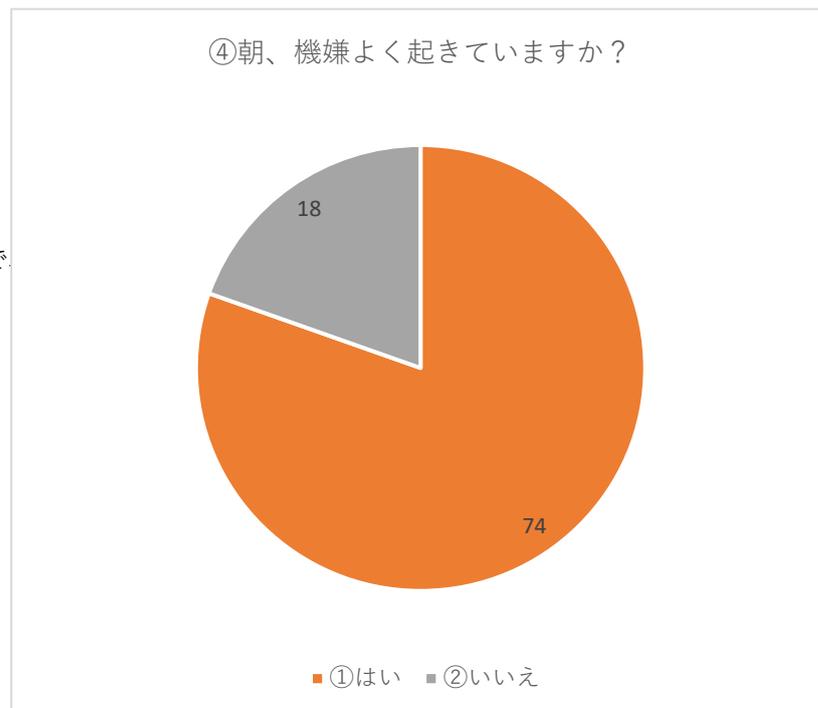
※ご飯、次いでパン類が多い結果となりました。
お菓子類のご家庭もありました。
朝に、炭水化物を摂って、一日元気に活動しましょう。



(4) 朝、機嫌よく起きていますか？

①はい	74
②いいえ	18

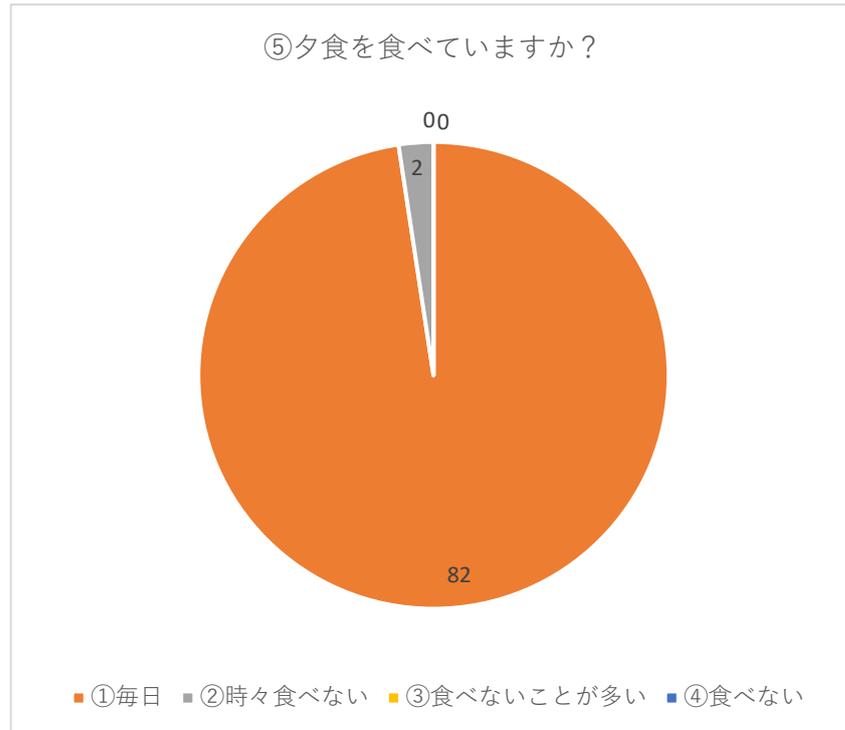
※約7割のご家庭で、朝、機嫌よく起きていることが分かりました。
朝、機嫌よく起きることで美味しく朝ご飯を食べることが出来ると思います。



(5) 夕食を食べていますか？

①毎日	82
②時々食べない	2
③食べないことが多い	0
④食べない	0

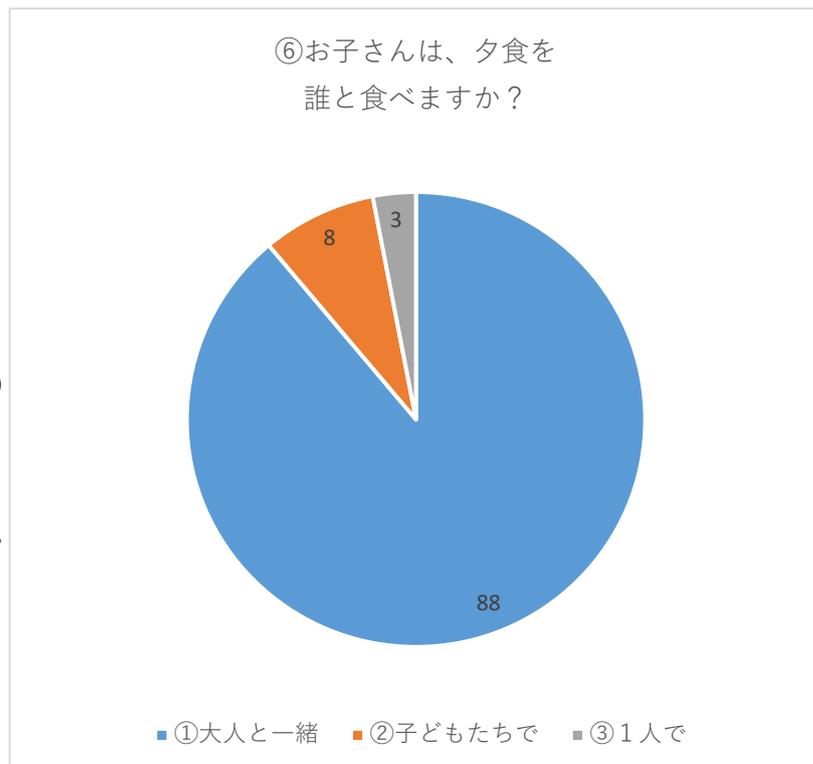
※ほとんどのご家庭で
夕食を食べていることが
分かりました。
三食食事を摂って
元気に生活しましょう。



(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	88
②子どもたちで	8
③1人で	3

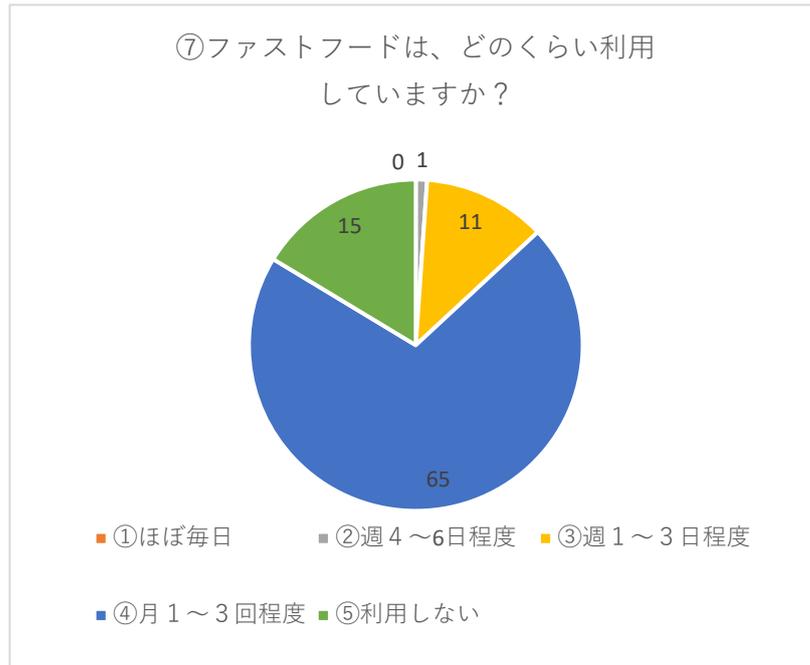
※約9割のご家庭で
大人と一緒に夕食を食べて
いることが分かります。
孤食（一人で食事すること）
に、ならないように
なるべく家族そろっての
食事が望ましいと思います。



(7) 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日程度	1
③週1～3日程度	11
④月1～3回程度	65
⑤利用しない	15

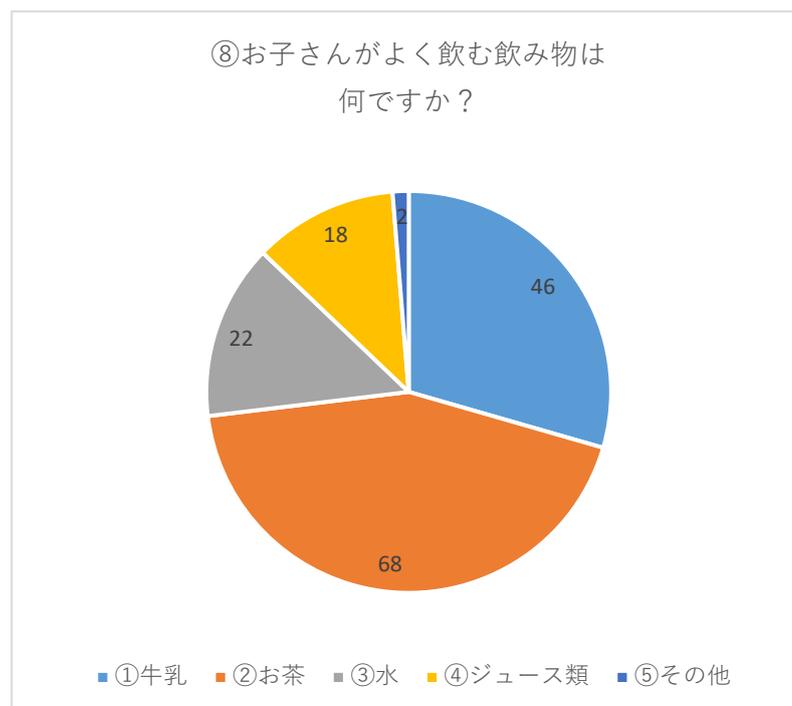
※ファストフードには、トランス脂肪酸、脂質、糖質、添加物などの健康を阻害する栄養素を含んでいるので、摂りすぎには、注意しましょう。



※月1～3回程度が最も多い結果となりました。次いで、利用しないご家庭が多い結果となりました。ほぼ毎日のご家庭はありませんでした。

(8) お子さんがよく飲む飲み物は何ですか？

①牛乳	46
②お茶	68
③水	22
④ジュース類	18
⑤その他	2

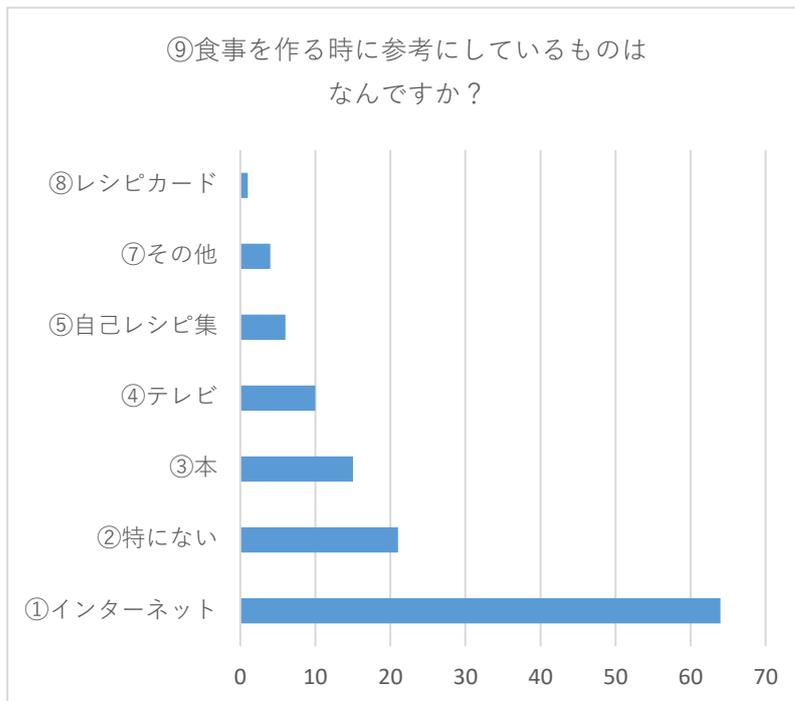


※お茶、次いで牛乳、水が多い結果となりました。

歯の健康のためにも、とてもよいと思います。牛乳は、カルシウムも摂れるのでとてもよいと思います。

(9) 食事を作る時に参考にしているものはなんですか？

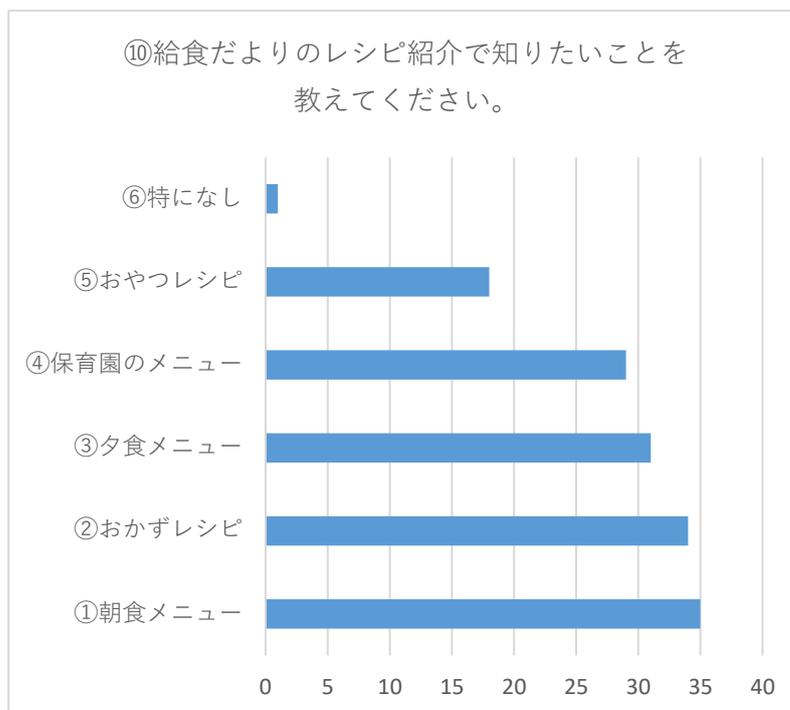
①インターネット	64
②特になし	21
③本	15
④テレビ	10
⑤自己レシピ集	6
⑦その他	4
⑧レシピカード	1



※インターネットが一番多いようです。その他では、給食の献立などの回答がありました。

(10) 給食だよりのレシピ紹介で知りたいことを教えてください。

①朝食メニュー	35
②おかずレシピ	34
③夕食メニュー	31
④保育園のメニュー	29
⑤おやつレシピ	18
⑥特になし	1



※朝食メニュー、おかずレシピ、夕食メニューが多い結果となりました。
給食だよりのレシピ紹介で掲載していきたいと思えます。

(11) 保育園の給食に関してご意見、ご要望等、又は、ご家庭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いたします。

- ・家での食事で栄養がきちんととれているか不安です。参考になるレシピ等教えてもらえるとありがたいと思う。
- ・栄養やバランスがとれているメニューでとても助かっています。
ありがとうございます。家だと苦手な野菜も保育園だと食べてくれることもあるので家でも給食だよりのレシピを取り入れたいと思いました。
- ・いつも「今日は、〇〇を食べたよ！美味しかったよ」と教えてくれてほぼ完食させてもらえて助かります。ありがとうございます。
- ・小さい子でも、モリモリ食べるメニューでありがたいです。
- ・給食だよりに紹介された、かじきのケチャップあえをよく食べています。
最近、米を食べる時と食べない時があり困りました。毎月の給食だよりでおかずレシピを紹介したり、給食のおかずレシピを自由にいただけるように置いてほしいです。
- ・野菜をなかなか食べない（特に生の）量がよく分からず、多いのかもしれないです。
- ・少しずつ噛んで飲み込むことが出来ていましたが、物によっては、ほぼ丸飲みになっていることがあります。食べたい気持ちが先走って次から次へと口に入れ困っています。
- ・保育園でのバランスのとれた食事と季節感を感じられる献立に感謝しています。
家にいると、「お菓子、果物」と本人が要求したものを、騒ぐ、泣くのを防ぐために、すぐ渡してしまう気がします。その結果、食事が進みにくい日もあり、怒ってしまい、悪循環な気がしていました。最近、テレビを自分でつけるようになり、「ながら食べ」をしようとして進まず困っています。
- ・いつも美味しい給食ありがとうございます。
- ・仕事で帰りが遅く、時間がないことや料理が苦手なことにより、毎日栄養を摂れているのか不安。
- ・いつも、色々な工夫のある食事を作ってくださいありがとうございます。
家では、チャレンジ出来ないメニューも出してくださいってこれも食べるんだ！と日々、驚いています。特に、「じゃじゃ麺」「エビチリ風」など、大人が好む味付けのものを、どう子供用としているのか知りたいです。
もし、可能であれば大人との取り分けメニューもおたよりで教えてもらえると嬉しいです。（例えば、エビチリを辛くするには・・・など）
- ・家では絶対食べてくれないメニューが出ていたりすることが多いので、完食出来ているか知りたいなあと思うことがよくあります。同じ食材が続いてしまうので、園で別の食材が経験できるのはとても助かります。

- ・いつもバランスのよい給食を作っていただきありがとうございます。
入口に展示してあると、「これ、美味しかった」「これ、食べれなかった」と子どもの好みにも参考になり助かっています。
- ・いつも美味しく、バランスの良い給食ありがとうございます。
美味しかったよと毎日言っています。
- ・家だと全くと言っていいほど野菜を食べないです。夕食時におかずを手をつけないことが多いです。ふりかけ又は、味付けのりのご飯だけとか野菜の入っていない(豆腐とわかめなど)味噌汁のみ食べる事が多く困っています。毎日の偏食が多すぎて、正直好きなものが分からないです。
- ・家では偏食ですが、園での給食は残さず食べているようです。
いつも美味しい給食ありがとうございます。
- ・保育園で作ってくれるおやつ(特にカステラ)はとっても喜んで「美味しかった!」と報告をうけます。ありがとうございます。
家でも手作りのおやつをよく作ります。もちろん、市販のお菓子も食べます。最近では、一緒に作れるようになり、自分で作ったものは特に美味しそうに食べるので、続けていきたいです。
- ・園でのバランスの良い食事と季節感ある献立に感謝しています。
朝のあいさつのように、お菓子(ドーナツ、スナック菓子)を毎日ねだり食べると満足しますが、食事がとれないです。朝は、茶碗半分のご飯、味噌汁のみになってしまいます。食べるのも、ゆっくりで、怒る時も最近も多く、食事を用意する気がなくなってきました。こだわりも強く面倒だと思えることが多いです。コロナ禍になり家で食べる頻度が多くなり、メニューもマンネリ感があり、何を子どもたちに作ればよいか何を食べてくれるのか考えるのも嫌になってきています。子どもたちが好むメニューがあれば教えて欲しいです。
かなり食が細いように思い、体重も標準値の下にいます。
- ・栄養ある給食をいつもありがとうございます。家では、食べないメニューも園で出ると「食べたよ〜、お家でも食べたい!」と言うようになり、食べる意欲にもつながっており、ありがたいなあと思っています。大人も食べてみたいと思うレシピがいっぱいです。これからもよろしくお願いします。
- ・いつもバランスのよい献立で大変感謝しております。
- ・嫌いなものが出ると、ブーイングする。
- ・いつも美味しい給食を作っていただきありがとうございます。苦手なものも保育園の給食なら少しですが食べられるようになってきたみたいです。
- ・いつも栄養バランスのとれた給食を用意して下さりありがとうございます。
おかげで、朝食や、夕食で少し野菜が足りなかったり、品数が少なかったりしても「昼ごはんは、しっかり食べてるしな」と、安心できます。子どもがあまり食べない大根や人参の人気レシピを教えて欲しいです。

- ・いつも美味しい給食をありがとうございます。
つばさ園でよかった～と給食を見るたびに思います。
- ・食事の時間がとても長い。
- ・家のメニューについて、メインは比較的簡単に決まるのですが、副菜に悩みます。
特に野菜の和え物などは、嫌がることが多いので、子どもでも食べやすいメニューを教えて頂けると嬉しいです。
- ・最近コロナで試食がないので分かりませんが、食材の味を活かした味付け（薄味）に慣れない子が多いと感じるので、ぜひ旬を感じられ食材の味が活かされた和食が多いといいなと思っています。残してしまっただけは残念ですが、体に良い味の分かる食事が一食でも1日の中であればどんなご家庭でも子供たちの健康維持につながると
思います。
- ・よく噛むメニューを知りたい
- ・食事が終わっても食後におやつを食べる
- ・給食に関しては、おやつを含めてとても美味しくいただいているようですし
メニューを見つけてもバランスよく様々な食材が種類があるので、感謝で
いっぱいです。家庭ではなかなか難しいのでとても助かっています。
家庭の食生活では、朝食メニューに困ります。作る側も時短したいし、子どもに
とっても食べやすい方がいいのでマンネリ化しています。
- ・いつも美味しそうで、バランスの良い給食を作ってくださいありがとうございます
ございます。家でも給食と同じようなメニューが出たら子どもも嬉しいと
思いますので、参考にさせてもらおうと思います。
- ・園の入口の給食とおやつが、家でのご飯の献立の参考になっています。
いつも美味しいバランスのとれた給食ありがとうございます。
- ・洋食より和食が好みで、肉より魚が好きな子なので、レポートリーがなかなか
ありません。同じメニューが週に1回のペースで出ても文句も言わず
「おいしい！」と言ってくれますが、もう少し和食と魚料理が得意だったらなあ
と思います。
- ・お給食で人気のメニューのレシピを教えてください。
- ・食事の途中で立ち歩くので困っている。
- ・保育園を休まなくてはならない時、「おやつ食べれないじゃーん」と残念がる
ぐらい、毎日楽しみにしている様です。心のこもった美味しいものをいつも
提供して下さい感謝しております。揚げ物ではない時短レシピがあれば
知りたいです。自宅で揚げ物はほとんどやりません。
- ・保育園でのお魚が美味しかったと教えてくれます。園で作るお魚レシピを
教えて欲しいです。
- ・味付けが濃いようで心配
- ・園のお給食様様です。子どもが野菜好きなのは給食のお陰です。とても感謝
しています。昨日のシューマイには、驚きました。手作り大量！家庭でも簡単に
作れるのでしょうか？

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

Q みなさんからの困っていることなど	A 回答できる範囲でお答えしたいと思います。
<p>①最近、米を食べる時と食べない時があり、困りました。</p> <p>②野菜をなかなか食べない（特に生の）量がよく分からず、多いのかもしれないです。</p> <p>③少しずつ噛んで飲み込むことが出来ていましたが、物によっては、ほぼ丸のみになっていることがあります。食べたい気持ちか先走って、次から次へと口に入れ困っています。</p> <p>④家にいると、「お菓子、果物」と本人が要求したものを、騒ぐ、泣くのをふせぐために、すぐ渡してしまう気がします。その結果、食事が進みにくい日もあり、怒ってしまい、悪循環な気がしていました。最近、テレビを自分でつけるようになり、「ながら食べ」をしようとして進まず困っています。</p>	<p>①ご飯の量を調節してみましょう。米の味・匂い・食感など苦手になる部分があるのかによって違いはあります。味や匂いは、炊き込みご飯や混ぜご飯などにしたり、新米と古米で食べ比べや炊き方を変えて比べてみましょう。また、食器を変えてみるなど、変化をつけてみてもいいかもしれませんね。</p> <p>②3～5歳児の1日あたりの野菜の目安量は、230g程度なので、1回の食事で、70g程度の野菜を目安にするとよいと思います。味付けを少し変えてみたりしてもよいかもしれませんね。</p> <p>③よく噛むことで、脳を刺激し満腹感を得やすくなります。食欲があることは良いことです。噛み応えのあるものを取り入れ進めていきましょう。「かみかみしようね～」など、声かけをしながら一緒に食事することもいいかもしれません。</p> <p>④食事前にお腹がすいた時は、小さめのおにぎりなどを食べさせたり、果物なども量を調節してみて、夕食に響かない程度にするとよいと思いますが、難しい場合は、果物、ふかし芋などなるべく甘くないものを間食にとりいれるとよいと思います。</p>

みなさんからの困っていることなど	回答できる範囲でお答えしたいと思います。
<p>⑤仕事で帰りが遅く、時間がないことや料理が苦手なことにより、毎日栄養を摂れているのか不安。</p> <p>⑥家だと全くと言っていいほど野菜を食べないです。ふりかけ又は、味付けのりのご飯だけとか野菜の入っていない（豆腐とわかめなど）味噌汁のみ食べることが、多く困っています。毎日の偏食が多すぎて、正直好きなものが分からないです。</p> <p>⑦食事が終わっても食後におやつを食べる</p>	<p>⑤ご家庭、お仕事のご都合等あると思いますので、無理のない程度でいいと思います。時間がある時に、作り置きしたり、時には、半調理品などを利用してよいと、思います。三食で、一日の食事のバランスを考える形で、栄養のバランスを考えてもらえればいいかなと思います。</p> <p>⑥保育園だと野菜を食べますが、家だと食べませんという声を聞くことがあります。保育園で、野菜を食べていることが、ご家庭にも繋がるようにサポートしていきたいと思っています。給食だよりなどにも、野菜を使ったレシピなど、今後掲載していきたいと思っています。ご参考いただければと思います。苦手なメニューの時などは、自分で食べられる量を決めて食べる・おやつを軽くする、お手伝いしてもらうなど興味をもたせてみていいかもしれません。</p> <p>⑦もう少し食事で満腹になるように、噛むことを意識させるようにしてみたいかがでしょうか？よく噛むことで、脳を刺激し満腹感を得やすくなります。食欲があることは、良いことですので、噛み応えのあるものを取り入れて進めていきましょう。また、甘いお菓子などではなく、果物などにしてみてもいいかもしれません。</p>

みなさんからの困っていることなど	回答できる範囲でお答えしたいと思います。
<p>⑧食事の途中で立ち歩くので困っている</p> <p>⑨味付けが濃いようで心配</p>	<p>⑧食事に集中出来るように、まずは、テレビがついていないかなど、周りの環境を確認してみましょう。</p> <p>また、お腹が空いていないことや、自分の嫌いな物がお皿にあたりなども考えられるので、様々な要因を考えてみましょう。今は、食事の時間ということ意識させてみましょう。</p> <p>⑨濃い味に慣れてしまうと、なかなか薄味になれるのは、難しくなると思います。日頃から、薄味を心掛けて頂きたいと思います。</p>

～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。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います。

また、飲み物については、お茶、牛乳、水の割合が多く、ご家庭での飲み物への配慮が伺えました。ジュース類などの回答もありましたので、適量を知ることや飲む時間帯などを踏まえ、上手な付き合い方を考えていけるようにしたいと思います。小さい時からの食生活が、大人になってからの生活習慣病を減らすということ意識することが大事です。ファストフードの食品は、様々な添加物を多く含んでいることを意識しましょう。

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。毎月献立表を配布していますので、保育園の給食と、家庭での食事で一日のバランスをとってもらえるとよいと思います。

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っています。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。

これからも、子どもたちのために、安全安心なより良い給食提供に努めていきたいと思っています。