

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（113世帯）を対象に実施し、回収率は、81%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。

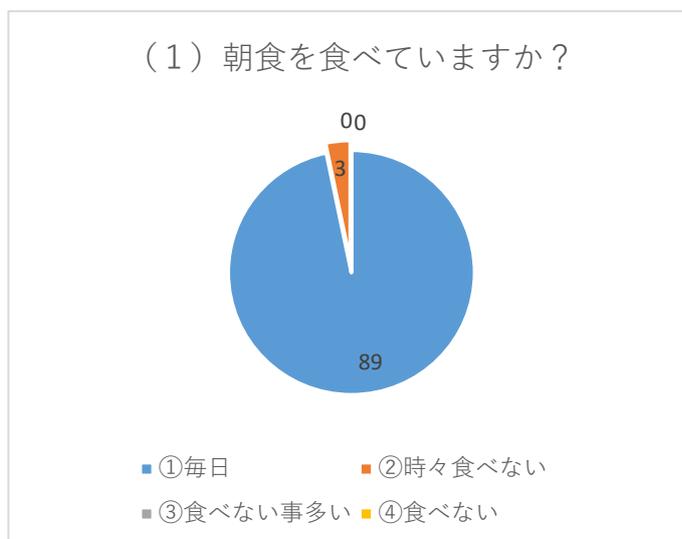
お忙しい中、ご協力いただきまして大変ありがとうございました。

※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	89
②時々食べない	3
③食べない事多い	0
④食べない	0

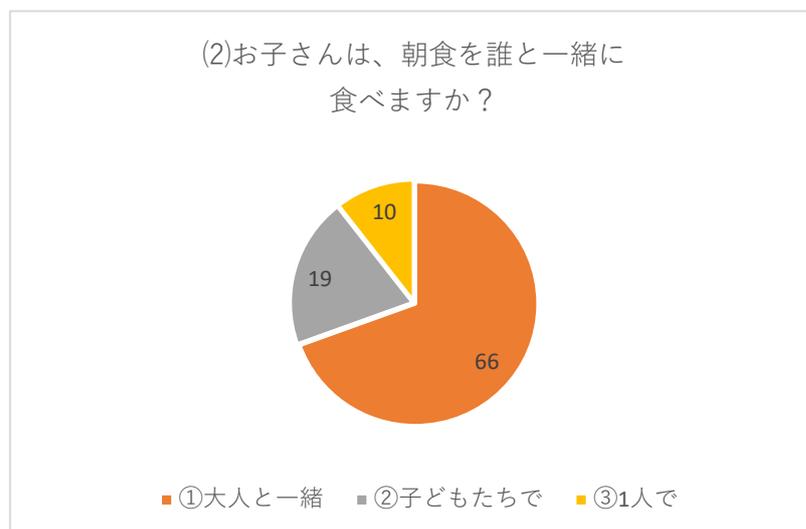
※ほとんどの家庭で、朝食を食べていることが分かりました。朝ご飯を食べて元気に登園しましょう。早寝早起き朝ご飯で健康な体を作りましょう。



(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	66
②子どもたちで	19
③1人で	10

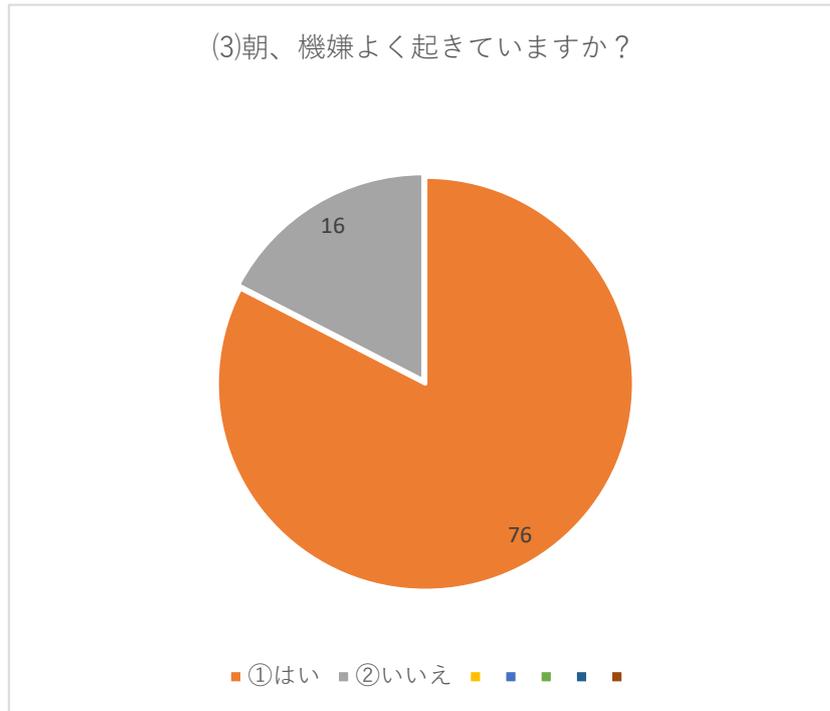
※大人と一緒に食べるご家庭が多い結果となりました。大人が子どもたちに食べさせてから大人が食べるご家庭もありました。



(3) 朝、機嫌よく起きていますか？

①はい	76
②いいえ	16

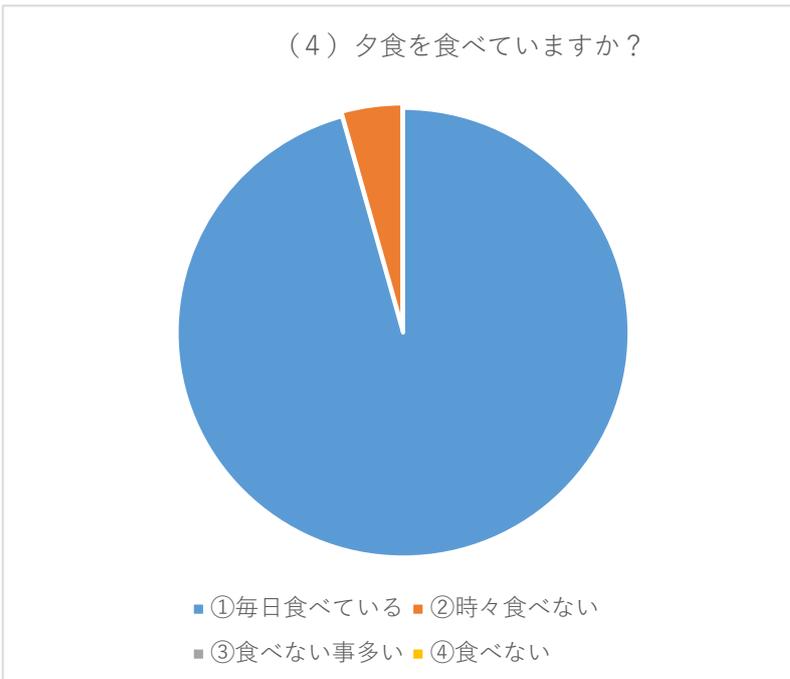
※約7割のご家庭で、朝、機嫌よく起きていることが分かりました。朝、機嫌よく起きることで、美味しく朝ご飯を食べることが出来ると思います。



(4) 夕食を食べていますか？

①毎日食べている	88
②時々食べない	4
③食べない事多い	0
④食べない	0

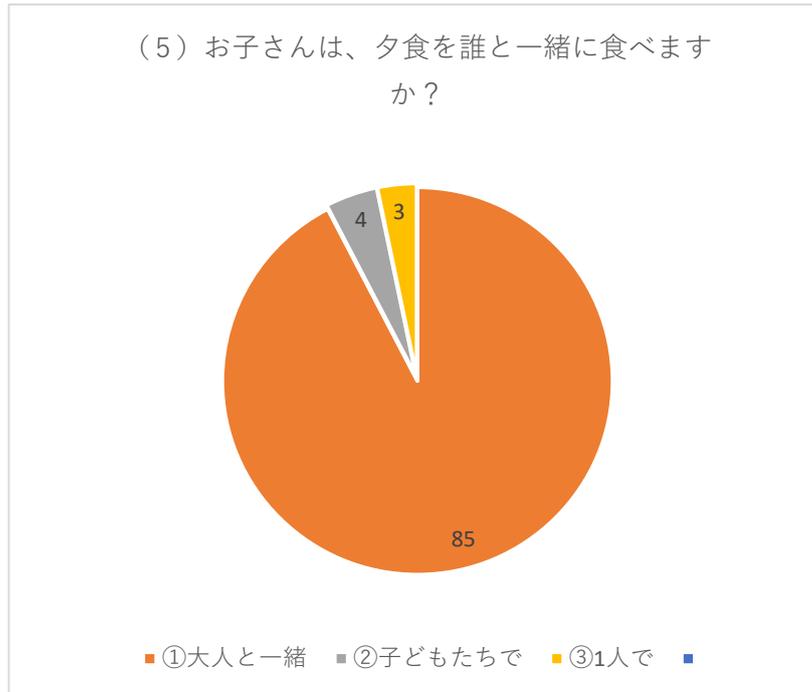
※ほとんどのご家庭で夕食を食べていることが分かりました。三食食事を摂って元気に生活しましょう。



(5) 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	85
②子どもたちで	4
③1人で	3

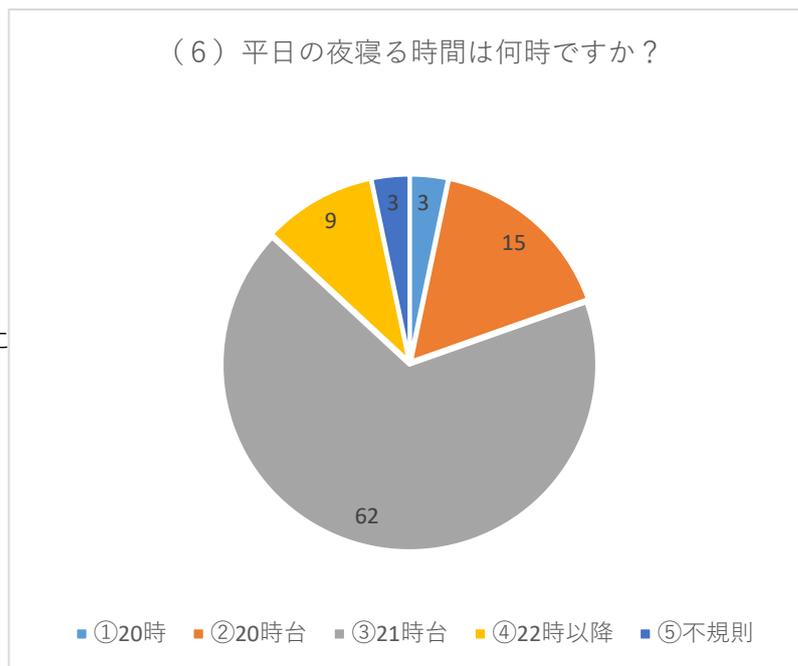
※約9割のご家庭で大人と一緒に夕食を食べていることが分かります。孤食（1人で食事をする）事にならないようなるべく家族そろっての食事が望ましいと思います。



(6) 平日の夜寝る時間は何時ですか？

①20時	3
②20時台	15
③21時台	62
④22時以降	9
⑤不規則	3

※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。

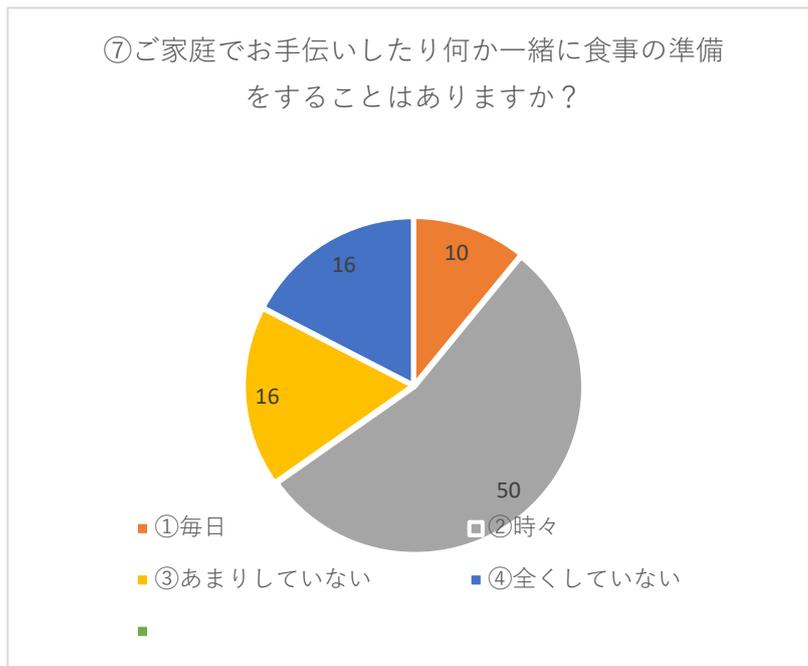


(7) ご家庭でお手伝いしたり何か一緒に食事の準備をすることはありますか？

①毎日	10
②時々	50
③あまりしていない	16
④全くしていない	16

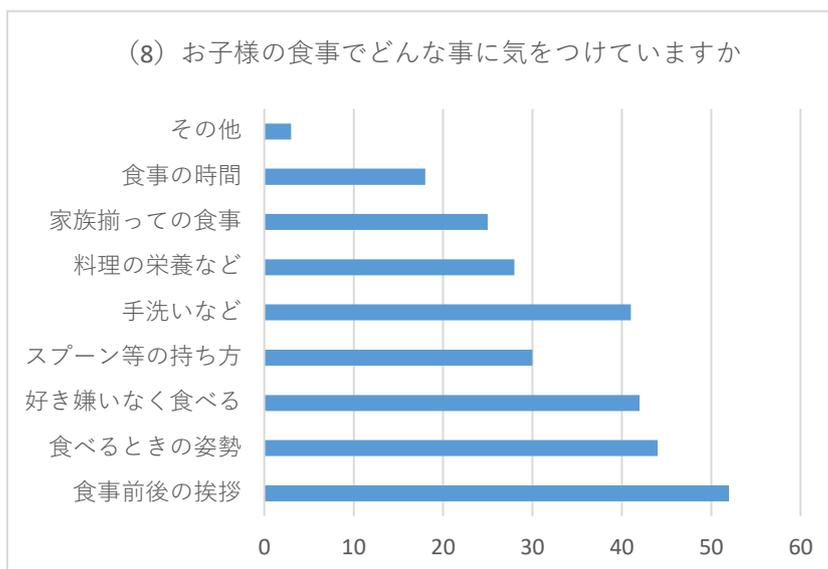
※ほとんどのご家庭が時々お手伝いをしている様子です。毎日のご家庭もあり、とてもよいことだと思います。

一緒に何かすることで、親子のコミュニケーションも図られると思います。



(8) お子様の食事でどんな事に気をつけていますか（複数回答可）

食事前後の挨拶	52
食するときの姿勢	44
好き嫌いをなく食べる	42
スプーン等の持ち方	30
手洗いなど	41
料理の栄養など	28
家族揃っての食事	25
食事の時間	18
その他	3



※食事前後の挨拶、食するときの姿勢、好き嫌いをなく食べるが多かったです。

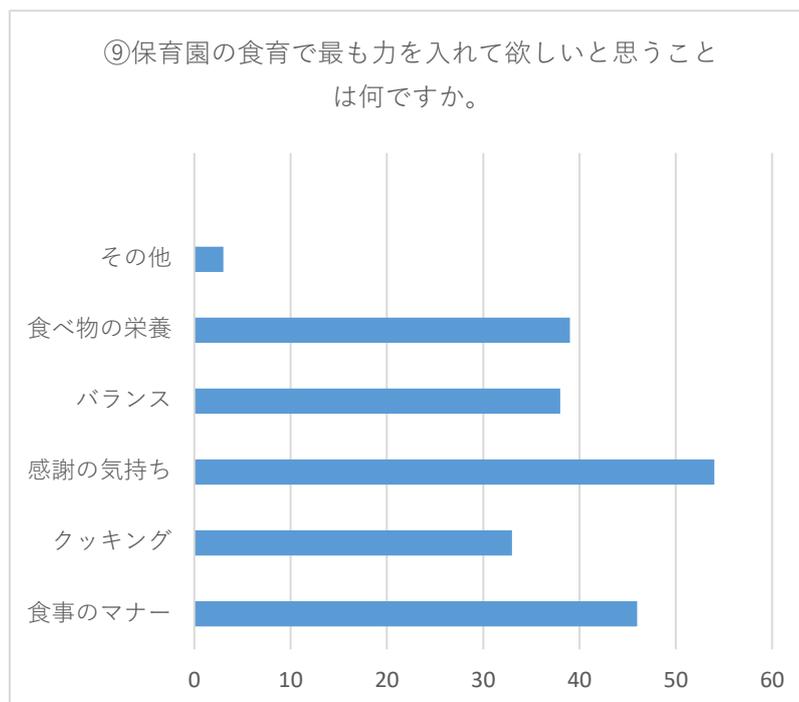
その他には、食べきる事、皆で美味しく食べる、楽しく食べる事、テレビなどを見ない、ながら食べをしないなどがありました。

コロナ禍ではありますが、家族で楽しく食事が出来るとよいですね。

(9) 保育園の「食育」で最も力を入れて欲しいと思うことは何ですか。(複数回答可)

食事のマナー	46
クッキング	33
感謝の気持ち	54
バランス	38
食べ物の栄養	39
その他	3

※その他には、食事の時間は楽しい時間だと思って欲しいなどがありました。来年度の食育活動の参考にさせていただきますと思います。



(10) 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いたします。

・まだ、遊び食べ、食ベムラがあり、毎日何を食べてくれるか悩んでいますが、先生たちから、「これを食べた、こうしたら食べた」と聞くことができ、助かっています。

・いつも給食をありがとうございます。家庭では、1回に食べる量が多くて、不安ことがあります。同じくらい年の食事量の2倍位食べると満足するようで、一応バランスなどは、考えていますし、体重は平均的で腹部症状もないので大丈夫なのかなと思う一方で、まだ親が量を調節してあげなければいけない年齢なので、こうゆう子いるのでしょうか。

・いつも美味しい給食の提供ありがとうございます。給食だよりのレシピも写真つきになりとても分かりやすいです。

・保育園に行くようになってから、元々食べなかった子どもがご飯を食べるようになってくれました。食事の楽しさなどを知り興味をもったようです。

いつも、美味しい食事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。

・園への要望は特にありません。家だと、肉や魚類、以前食べていた、ピーマン、緑の葉物野菜をいつの間にか食べなくなりました。食べてもらうにはどうしたらいいか時々考えてしまいます。

・自分で食べるということがまだ出来ず、少しずつ自分で手で持って食べるようになってくればいいなあと思っています。

・毎日違うメニューでバランスよく出していただきありがとうございます。

毎朝パンを食べさせていますが、食パンのメニューのレパートリーが固定されています。フレンチトースト、クリームチーズトースト、きなこパンを回しています。

食パンで作るレシピが何かあれば教えていただきたいです。

・お家では、食べ物で遊んでしまったり汚くなってしまうことが多い事と好き嫌いや気分で食べない事があるので困っています。

保育園の給食は美味しいのと、先生の技術でほとんど完食してくれているのですが白米が苦手な苦戦していると聞くので、難しいと思いますが、ふりかけ等があるもしくは持参できたら良いのかなあと思います。

・お家だと日によって量や食べるものの偏りが多くなり始めたのですが、保育園の給食はバランスもよくほぼ完食してくれているので助かっています。

・家では食べないものでも毎日完食してくるので保育園パワーってすごいなあと思えます。美味しい給食提供ありがとうございます。

・いつも栄養のバランスのとれた給食やおやつをありがとうございます。

「今日は〇〇食べたよ！」と嬉しそうに報告してくれます。

・遊び食べがあり追いかけて食べさせることがあり困っています。

保育園の給食は様々なメニューが提供されていて感謝しています。

おたよりなどで、レシピをいただきとても助かり美味しくありがたいです。

・偏食が多く、焼きそばの野菜は食べずに麺のみ食べたり、甘じょっぱい昆布をご飯にのせず、そのまま昆布のみを食べたりレーズンバターロールのレーズンだけをとって食べています。改善方法があれば教えていただきたいです。

バランスのよい給食をいつもありがとうございます。

・家だと「白いご飯と納豆」等、いろんな食材が入ったものや品数を食べてくれないので、園でみんなで栄養がとれる美味しい給食を食べているのが救いになっています。いつもありがとうございます。

・食事中、立ち歩いてしまって困っている。

・家では、お菓子を好み、朝・夕食はあまり手をつけません。

(遊びもしたくなるので)

好き嫌いも多く完食は難しいです。保育園できちんと食事をしてきてほしい。

・自宅では一切野菜を食べませんが給食では食べてくれているのでいつも感謝しています。

・食事に集中出来ず、遊び始めたりなかなか食べ終わらず困っている。

・毎日バランスのよい食事を作ってくださいありがとうございます。

家庭では食べないものも、食べているようで嬉しいです。

・家で苦手だったものも、園で挑戦し、食べられたことで家で食べてみようとする姿が増えてきて嬉しいです。様々な食育活動があり、家では、なかなか経験できないことをさせてもらえるので本人もとっても楽しそうです。

いつもありがとうございます。

(食事中の立ち歩きがひどくて困っています)

・食育のおかげで、食物の大切さ料理する楽しさを教えていただきとても感謝しています。毎朝早くおきて手伝いをするようになりました。

・いつも給食を楽しみにしています。ありがとうございます。

・食べるのに時間がかかるので、少しの量に減らしていますが、とても時間がかかります。

・特にはないです。いつも美味しそうな給食で安心しています。

・食育の時間で食事についてお話しくださる時間があり、こんにゃくを食べるとお腹がきれいになるんだよね、とか、きのこを食べると風邪をひかないよ～と話しながら食事をしてくれありがたく思います。

クッキングもできる体験をさせてくれとてもいい刺激です。今後行って欲しいです。

・家ではあまり食べません。初めて食べるものは絶対食べません・・・

いつも怒ってばかりでどうしたらよいか悩んでいます。

・降園時、玄関に展示してある給食を見ながら楽しそうに給食の話しをしてくれます。畑での野菜栽培も食への関心につながっているようです。ありがとうございます。

・給食だよりにのっているレシピを参考にさせていただいています。

ありがとうございます。

・甘いものをこのみ、朝からジャムパンを準備しているがご飯なども食べて欲しい。全体的にそれらを含み食が細いので、園できちんと食事をしてきて欲しい。

・いつもバランスのよい食事を準備していただきありがとうございます。

・特にはないのですが、他の子どもたちはどんなお手伝いをしているのか気になります。何かいいお手伝いがあればうちでもお願いしてみたいです。

・家庭の食事で食べ終えるまで時間がかかりすぎる。園でも早くはないようだが、「いつも美味しい」「家でも作って欲しい」と喜んで食べているようなので子どもたちが喜ぶ給食を作ってくださいとてもありがたい。

・いつも美味しい給食を作ってくださいありがとうございます。

保育園では、食べている物も食卓に出すと食べない事があります。

献立がワンパターンになってしまいます。

・保育園のおやつが楽しみようで、いつも「今日のおやつは、〇〇だったよ～」と教えてくれます。子どもたちが元気に過ごせるようにバランスの良い食事を提供していただきありがとうございます。

・毎日楽しくお友達と食事をする事とても嬉しいようです。
どんな些細な内容でも、クッキングで作る楽しさ大変さ知って欲しいです。
・いつも美味しいご飯をありがとうございます。
少食だった息子がたくさん食べるようになり、「いっぱい食べないと大きくなれないんだよ！」と、口癖のように言っています。食育があった日はいろんな事を教えてくれます。給食の展示についてですが、夏季期間は、写真の展示は可能でしょうか？

給食の話しをする時、謎のメニューを言う。

(例えば、ラーメンのトッピングがトマト・卵ですっぱくて甘いとか)ので
答えを知りたい時があります。ご検討をお願いします。

- ・いつも美味しいと子どもが言っています。どうもありがとうございます。
- ・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。
- ・いつも美味しい給食、バラエティーに富んだ給食本当に感謝致します。

給食メニューレシピも参考にしています。手軽な丼ぶりメニューがあると嬉しいです。

給食には、不向きですかね・・・？すみません。

- ・好きなおかずばかり食べてお米を残してしまう。
- ・コロナ禍で条件も厳しい中、子どもたちのために調理体験や野菜の栽培・収穫など楽しい食育活動をしていただきとてもありがたいです。栄養があって美味しい給食を子どもも喜んでいるので本当に日々感謝です。
- ・右手で箸を持っているのに、左手で直接食べている時がある。
- ・濃い味を好んで食べ薄味だと食の進みが悪い。
- ・給食は美味しいようです。ありがとうございます。

苦手なものがありますが、一口は食べるように家ではしています。苦手な食べ物を克服する方法を教えてください。家で育てた苦手な、なす・ピーマンはいつもより食べました。

(10) 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こと等が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・遊び食べ、食べムラがあり、毎日何を食べてくれるか悩んでいる。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・食事中、立ち歩いてしまって困っている。 ・食事に集中出来ず、遊び始めたりなかなか食べ終わらず困っている。 ・食事中の立ち歩きがひどくて困っている。 	<p>①食事に集中できるように、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。</p> <p>今は、食事の時間ということ意識させてみましょう。</p>
<p>②以前食べていた、ピーマン緑の葉物野菜をいつの間にか食べなくなりました。食べてもらうには、どうしたらいいか時々考えてしまいます。</p>	<p>②以前食べていたのであれば、様子を見てもいいかもしれません。</p> <p>みじん切りにして、ハンバーグ等に混ぜたり味付けを変えてみたり変化をつけてみてもよいかもしれません。食器を少し変えてみたり、見た目にも変化をつけてみてはいかがでしょうか。</p>
<p>③家庭では、1回に食べる量が多くて不安ことがあります。</p> <p>同じくらいの年の食事量の2倍位食べると満足するようで、一応バランスなどは考えていますし、体重は平均的で腹部症状もないので大丈夫なのかなと思う一方でまだ親が量を調節してあげなければいけない年齢なので、こうゆう子もいるのでしょうか。</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。</p> <p>「かみかみしようね～」など、声掛けをしながら一緒に食事をするのもいいかもしれません。</p> <p>体重も平均的で腹部症状もないようなので大丈夫かと思います。</p> <p>長い目で様子を見ていきましょう。</p>
<p>④食パンで作るレシピが何かあれば教えていただきたいです。</p>	<p>④給食だよりにて掲載していきたいと思います。</p>

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>⑤お家では、食べ物で遊んでしまったり汚くなってしまうことが多い事と好き嫌いや気分で食べない事があるので困っています。</p> <p>⑥白米が苦手な子も月齢が上がるにつれて白米とおかずを食べるということに自然に慣れてくるように思います。一時的なことも考えられますので、様子を見ていきましょう。</p> <p>⑦偏食が多く、焼きそばの野菜は食べずに麺のみ食べたり、甘じょっぱい昆布をご飯にのせず、そのまま昆布のみを食べたり、レーズンバターロールのレーズンだけをとり食べています。改善方法があれば教えていただきたいです。</p> <p>自宅では、一切野菜を食べませんが給食では食べてくれるのでいつも感謝しています。</p> <p>⑧家では、お菓子を好み、朝・夕食はあまり手をつけません。</p>	<p>⑤食事に集中出来るように、声掛けをしてみたり、お腹が空いていないことも考えられるので、お腹が空いてご飯を食べたいという気持ちになるようにリズムを作ってみては、いかがでしょうか。</p> <p>食べ物で遊ぶ事が、いい事なのか悪い事を理解出来てくると、食べ物で遊ぶ事も少なくなってくるのではないかと思います。</p> <p>⑥白米が苦手な子も月齢が上がるにつれて白米とおかずを食べるということに自然に慣れてくるように思います。一時的なことも考えられますので、様子を見ていきましょう。</p> <p>⑦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います。</p> <p>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。苦手なメニュー時などは、自分で食べられる量を決めて食べたり、お手伝いをしてもらい興味をもたせてみるのもいいかもしれせん。</p> <p>⑧ご飯を食べてから、お菓子を食べるように声掛けをし、お菓子が目に付くところがないか、確認してみるのもいいかもしれせん。また、甘いお菓子ではなく果物などにしてはみてはいかがでしょうか。</p>

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>⑨食べるのに時間がかかるので、少しの量に減らしていますが、とても時間がかかります。</p> <p>⑩家では、あまり食べません。初めて、食べるものは絶対食べません。いつも怒ってばかりでどうしたらよいか悩んでいます。</p> <p>⑪夏季期間は、写真の展示は可能でしょうか。</p> <p>⑫右手で箸を持っているのに、左手で直接食べている時がある。</p> <p>⑬濃い味を好んで食べ、薄味だと食の進みが悪い。</p> <p>⑭苦手な食べ物を克服する方法を教えて欲しいです。</p>	<p>⑨よく噛んで食べることは、良いことです。少しずつ、「何時までに食べようね」とある程度時間を決めて食べるのもいいかもしれません。きちんと咀嚼できるようになると、時間もかからず食べることが出来るかもしれません。</p> <p>⑩初めて食べるものは、どうしてもこれは何だろう？味は？などと、少し不安に思うこともあるかもしれません。こんな味がして美味しいよなどと声をかけるといいかもしれません。怒っているのには、何か理由があるのかもしれないので、その理由を確認してみたいかがでしょうか。</p> <p>⑪来年度、検討したいと思います。</p> <p>⑫月齢にもよりますが、「お箸で食べよう」と声掛けをし、食事の時間を楽しみましょう</p> <p>⑬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。今、食べている味付けを徐々に薄味にしていき、日頃から薄味を心掛けていただきたいと思います。</p> <p>⑭野菜嫌いのお子さんでも、保育園の畑で収穫した野菜だという事を伝えると、完食して、「美味しかった～」と言ってくれることがあります。少しのきっかけで、食べるようになるかもしれません。好きな味や、おかずが分かり、美味しいと思う味のレパートリーが増えるといいですね。</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。

アンケートの中で、好き嫌いをなくす、何でも食べられるようになる色々な食材の味を知って欲しいというコメントが多かったです。

どのように声掛けをしようか、どこでおしまいにしていいか・・・というのは日々葛藤されていると思います。苦手を減らすことを第一と考える前に、まずは、“好きな味や好きなおかずが分かる子ども”になることを願ってみてはいかがでしょうか。家族や、先生、友だちが美味しそうに食べて見せれば、「食べてみようかな！」という気持ちが芽生えるかもしれません。「皆で食べて美味しかった」「褒められて嬉しかった」等、楽しい経験が増えることが、好きな食べ物が増えることに繋がるかもしれませんね。

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。

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。

「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てていきたいと思っています。