



公津の杜保育園
令和 7年9月

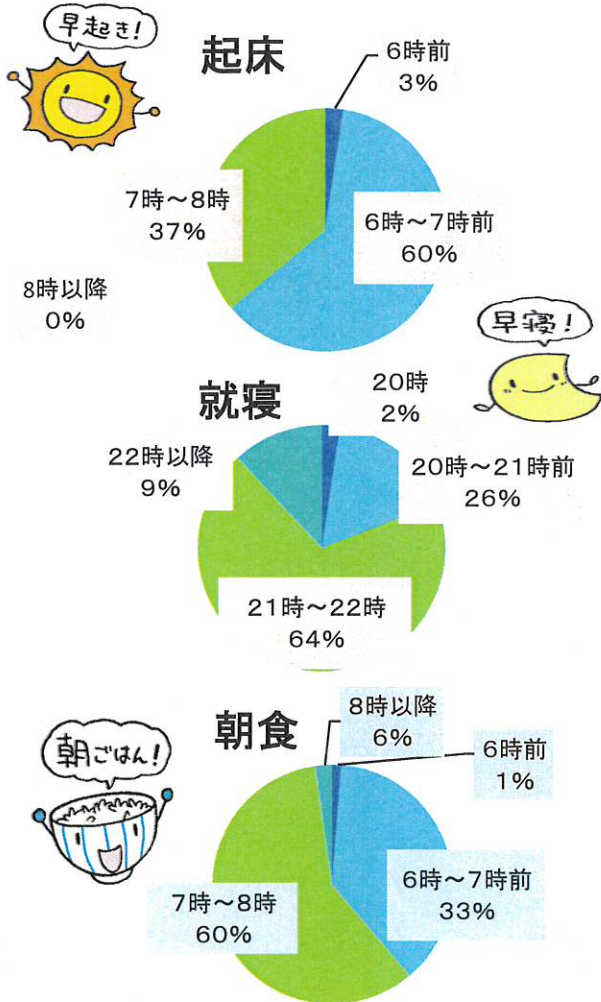
保護者の皆さま、お忙しい中アンケートにご協力頂きましてありがとうございました。

未満児さん、以上児さんに分けて、アンケートの集計結果を報告させていただきます。

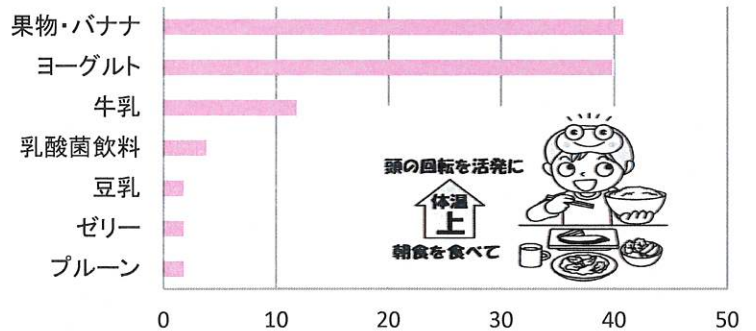
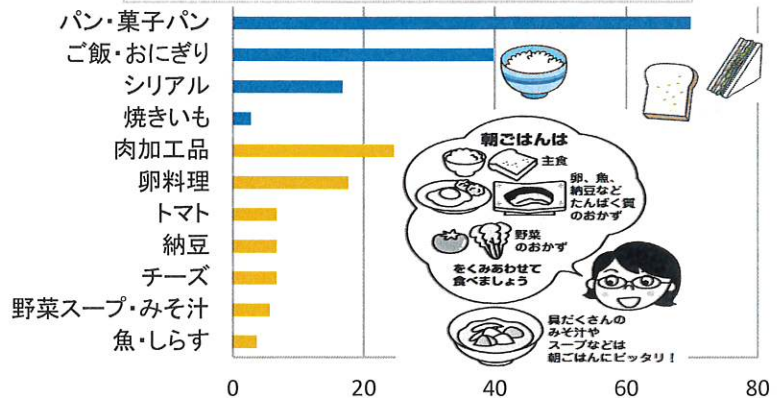
ご回答いただいた、ご家庭での生活時間や子ども達の嗜好などを参考に、今後の食育活動や献立作成に活かし、給食の時間が子ども達のかけがえのない時間になるようにしていきたいと思います。

貴重なご意見や温かい感謝のお言葉、本当にありがとうございました。

Q1 生活時間について伺います



朝食は何を食べる事が多いですか？



生活時間について

お仕事の関係で時間が遅くなってしまうこともあるかと思いますが、子どもに合わせた生活時間を意識しているご家庭が多数ありました。

朝ご飯では、数年前まではご飯食とパン食が半々でしたが、食生活の変化や手軽さ、お米の高騰など、様々な理由から圧倒的にパン食のご家庭が多くなりました。

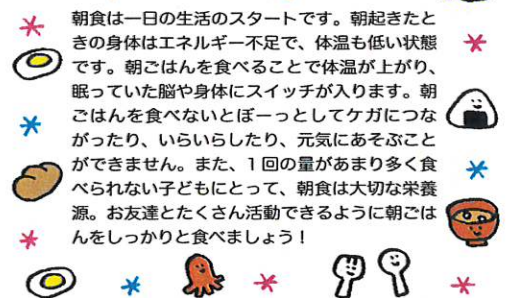
夕食時間は、多くのご家庭が19時前、又は20時前には夕食を済ませていることがわかりました。

子どもは**寝る2~3時間前には食事を終えるのが理想的**と言われています。理由としては、消化が落ち着いてきて**睡眠の質が上がる**、**疲れが残らない**、**肥満になりにくい**、**胃腸に負担をかけない**ためです。

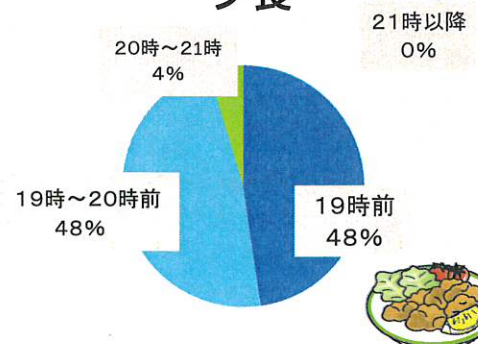
食後の血糖値が高い状態では睡眠時に分泌される**成長ホルモン**が分泌されにくいと言われています。(成長ホルモンとは…脳下垂体から血液中に分泌され、骨の形成、糖や脂質の代謝やたんぱく質の合成に関与する子どもの成長に大切なホルモン)

幼児期の睡眠時間は10~11時間程度とされています。寝る前は良い睡眠に入る準備のため、スマホやテレビなど光を避けましょう。

★早めの夕食の習慣は、将来の様々な病気の予防にもなります★

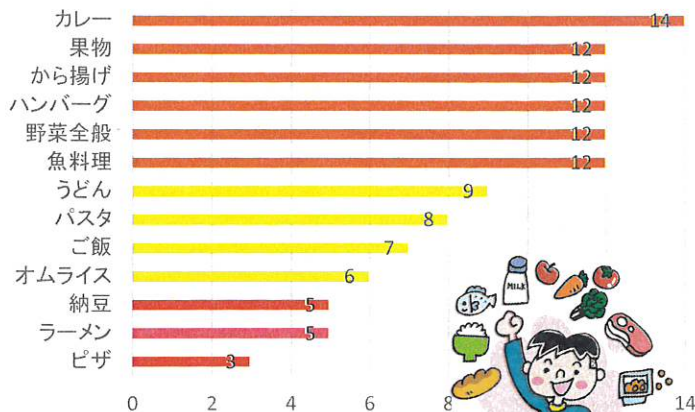


夕食



Qご家庭での食事について伺います。

好きな料理は？



苦手な料理

苦手な料理、常連のピーマンが1位でした！

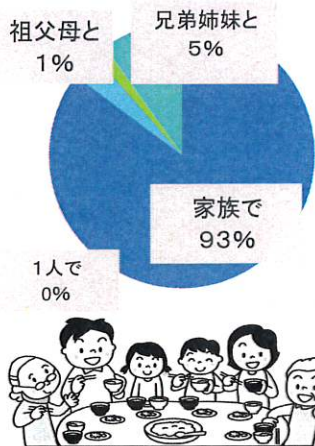
苦みやえぐみのあるピーマンは、食べにくい子が多いですね。表を見ると、上位はほとんど野菜でした(； ；) この結果を見ると、みんな毎日野菜が盛りだくさんの給食、本当に頑張っていますね。今年も園庭で頑張って育てた茄子やトマト、ピーマンがたくさん給食に入りました。あんなに美味しそうに食べていたのに…。今の時期は栄養豊富なきのこが毎日のように献立に(ひっそりと)入っています。

幼児期は奥歯が生えそわなない事で咀嚼がうまくできなかったり、経験不足による「食わず嫌い」の場合もあります。また、嫌な経験による情緒反応の可能性も。味覚も変わっていきますので、ある日突然食べられるようになる事もあります。

野菜嫌いを克服！

子どもは野菜嫌いが多いですね。なぜなら、子どもの味覚はとても敏感で、大人が感じるよりも苦く、酸っぱく感じるからです。しかし、子どもは慣れることにより、苦手なものを克服することができます。肉や魚といっしょに加熱調理するとうま味がしみや苦味が減り、野菜によっては甘くなるなど、苦手な子どもでも食べやすくなります。ぜひ試してみましょう。

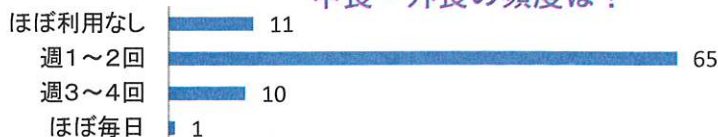
誰と食事することが多いですか？



アンケートの結果、多くのご家庭が家族一緒に食事をしていくことが分かりました。楽しい雰囲気での食事は子どもの食への興味と心の安定に繋がります。また、子どもは大人の食べる姿をお手本に、食事のマナーや旬の食材等を学びます。初めて食べる食材を安心して口に入れる大切な時間でもあります。身体は食べたもので作られていきます。毎日の食事がコミュニケーション溢れる時間になるといいですね。

テレビは、ニュースや情報収集、家族団らんの手段になりますね。しかし、子どもの「ながら食べ」は肥満や消化不良の、窒息事故にも繋がるリスクがあります。「ながら食べ」になっていると感じたら、テレビを消して食事に集中することも大切です。

中食・外食の頻度は？



“週1～2回” 利用すると回答したご家庭が多数でした。家事に育児に仕事に、休む暇もなく時間が過ぎて行きますね。外食・中食も楽しんで、一日のトータルでバランスの取れた食事内容になると良いと思います。



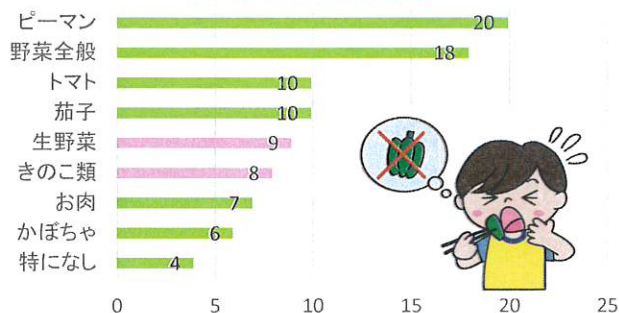
好きな料理

カレーが1位でした！大人にも子どもにも人気のメニューですね♪カレーやハンバーグは苦手な野菜も美味しく食べられる優秀なメニューです。上位にはお肉料理が目立ちますが、野菜・果物・魚料理も人気でした！育ち盛りの子ども達、たくさん食べて大きくなって欲しいですね♪

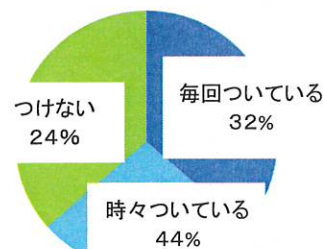
魚には子どもの成長に重要なDHA・EPAが豊富に含まれています。果物にはビタミンやミネラル、食物繊維が豊富に含まれ、免疫機能の維持にも役立ちます。今年は様々なメニューが並びました。食べる事を楽しんでいる様子が伺えて、嬉しくなります。

大人と同じメニューが食べられるようになると味の濃い食生活になりがちです。生活習慣病予防に出汁や食材の味を活かした薄味を心掛けてみてください。

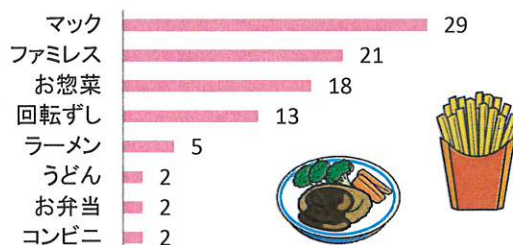
苦手な料理は？



食事中にテレビはついていませんか？



好んで利用するお店は？



お子さんの食事で気を付けている事は？

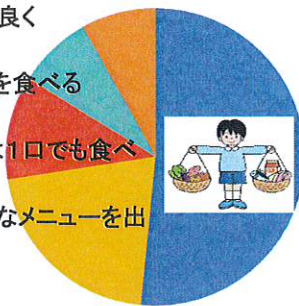
■ 栄養バランス良く

■ なるべく野菜を食べる

■ 苦手な食材は1口でも食べる

■ 子どもの好きなメニューを出す

■ 薄味・減塩



“栄養バランス良く”という回答が多くありました。バランスの良い食事は、病気になるリスクを減してくれます。体内では作られない栄養素(必須アミノ酸、ビタミンC、ミネラルなど)もありますので、特定の食材に偏らず、いろいろな野菜・食材をバランスよく取り入れたいですね。

苦手な食材は毎日食卓に出すだけでも、見慣れることで親しみが湧いてきます。一口食べられたら、すごいことです！その勇気と頑張りをたくさん褒めてあげて。“子どもの好きなメニューを出す”という回答も多かったです♪

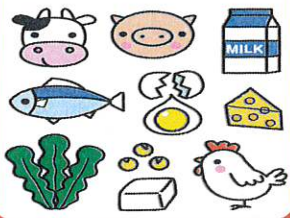
楽しい食事は消化・吸収の効果を上げるとも言われています。好きなメニューにプラスで、好きな形に型抜きした野菜を添える作戦も子どもには効果的です。

3つのグループの食べものを3食きちんと食べましょう。



赤のなかま

体をつくるもとになる食べもの



黄のなかま

エネルギーのもとになる食べもの



緑のなかま

体の調子を整えるもとになる食べもの



Q給食・食育について伺います。

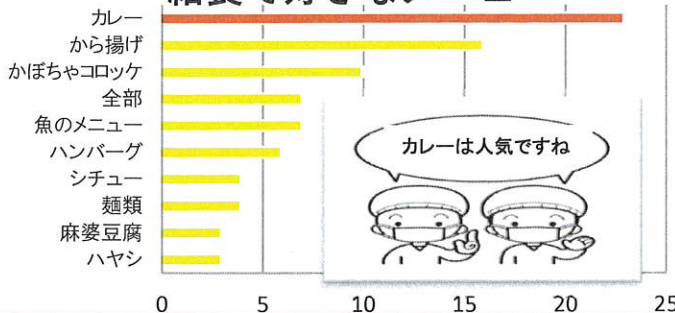
買い物や食事の手伝いをしますか？

- ・ お皿を並べる・片付け (54名)
- ・ 一緒に料理をする (24名)
- ・ 食材の買い出し (22名)
- ・ 配膳 (15名)
- ・ 米研ぎ (5名)

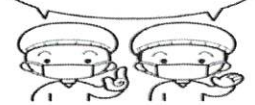
以上児さんはできることが増えてきて、頼りにされると張り切って頑張ってくれます。自分にできる事を頑張っている様子が伝わってきます。今年は料理のお手伝いをしている子が多くいました。5歳児さんはクッキングでの経験が活かされているようで、嬉しいですね♪保護者と一緒にキッチンに立っている姿は頼もしい限りですね。

子どもにお願いすると余計に時間がかかってしまう事もあります。しかし、子どもにとって料理は調理前の食材がいつも食べている料理に変わるという一連の流れを経験できる、貴重な体験です。ポイントは楽しみながら♪たくさん褒めてあげてくださいね。

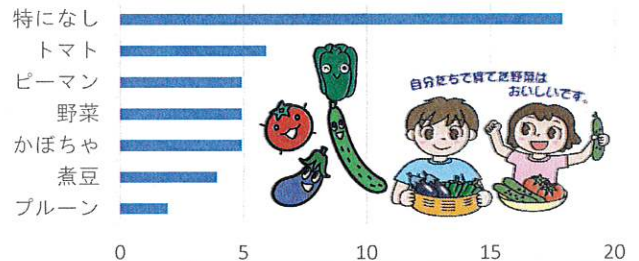
給食で好きなメニュー



カレーは人気ですね



給食で苦手なメニュー



自分たちで育てた野菜はおいしいです。



今年もカレーが1位でした～！苦手な野菜がたっぷり入っていても美味しく完食できるカレーは素晴らしいメニューですね。2位も昨年同様、職員にも人気のから揚げでした！保育園のから揚げは生姜の味です♪

今年はたくさんのメニュー名が上がりました。保育園のお友達や先生達と一緒に食べる給食は、子ども達にとって特別な味、特別な時間なのかもしれません。

野菜の献立もランクインできるように工夫していきます☆



苦手なメニューは特になし！という嬉しい回答が多くありました。

2位はトマトでした。苦手ではありますが、先生の前向きな声掛けもあり食べられる子が多くいます。夏に園庭で育てた野菜が今年も給食にたくさん入りましたが、ほとんどの子が完食できました。

食べ慣れる事で味覚は変わっていきます。お家でもたくさん褒めてあげてくださいね♪

Qお子さんの食事に関する事、給食への要望など、たくさんのご意見をいただきました。アンケート内、一部をご紹介します。

- ・ 季節に合わせた食材やメニューを出してくれて感謝。
- ・ 卒園した姉や兄が保育園の給食を食べたいと言う。
- ・ 家でも一口食べると言うようになった。
- ・ 栄養満点の献立、給食をありがとう。
- ・ 物価高に負けないで頑張ってくれ。
- ・ かわいいおやつをありがとう。
- ・ 給食日より、レシピが毎月楽しみ。
- ・ 保護者も一緒に給食を食べてみたい。

★朝食を1～2口しか食べてくれないことがあり心配。

- ・ 今日もおいしかった！と、子どもが嬉しそうでも私も嬉しい。
- ・ クッキング、野菜の皮むきなど、またやりたいと言っている。
- ・ フードロス等の観点から給食展示は写真でもよいのでは。
- ・ アレルギーに御配慮いただきありがとうございます。

ご協力ありがとうございました



“家が絶対食べないメニューも給食では完食！

いつもありがとうございます！”

という嬉しいお言葉を数多くいただきました。いつもご理解・ご協力いただき、ありがとうございます。

公津の杜保育園の給食は、野菜をたくさん使用するため、食物繊維の平均摂取量がとても多くなっていますが、残食は本当に少ないです。子ども達が苦手な野菜も頑張って完食してくれているおかげです。

★子どもが朝食を食べない一般的な理由は、起床直後まだ体や心が目覚めていない事や、寝不足、朝の準備の慌たしさなどがあります。お忙しい中、好きなものを出すなど親御さんも努力していますね。早寝・早起きの習慣や朝食の重要性を子どもに伝えるのも効果的です。