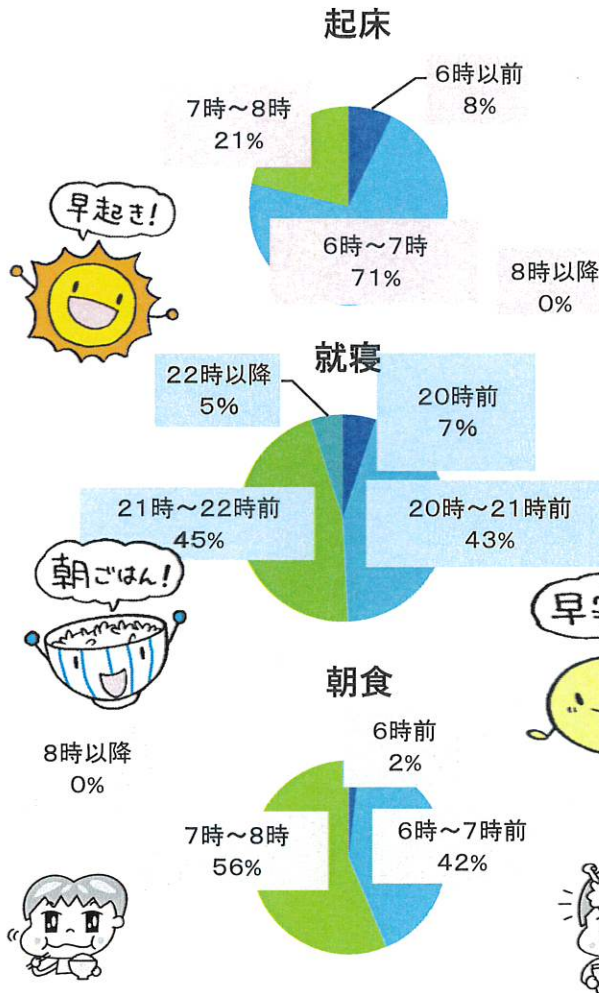




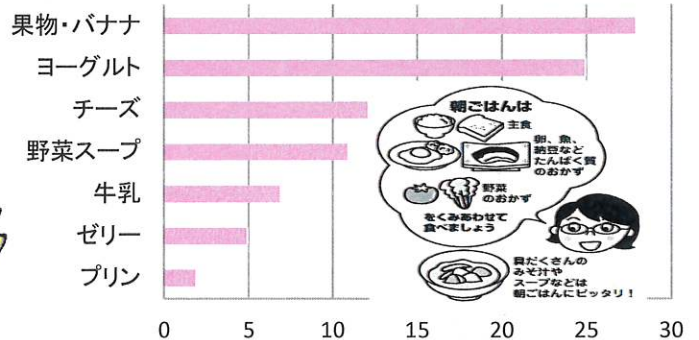
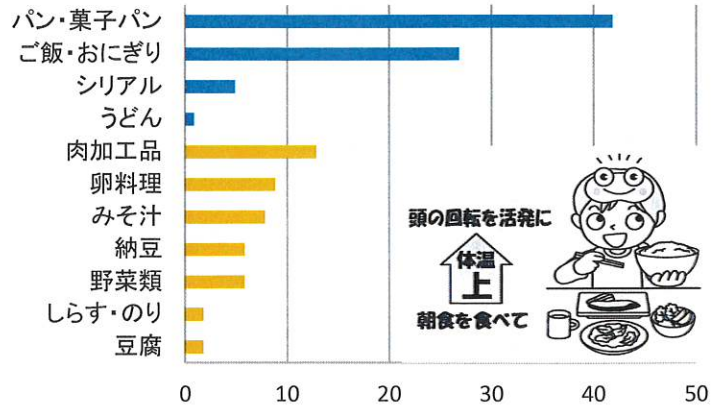
保護者の皆さま、お忙しい中アンケートにご協力頂きましてありがとうございました。
未満児さん、以上児さんに分けて、アンケート結果を報告させていただきます。
ご回答いただきました結果・ご意見を参考に、今後の献立作成や、子ども達が楽しんで食に興味
が持てるよう、食育活動にも活かしていきたいと考えています。
貴重なご意見や温かい言葉をいただき、本当にありがとうございました。

公津の杜保育園
令和 7年9月

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？

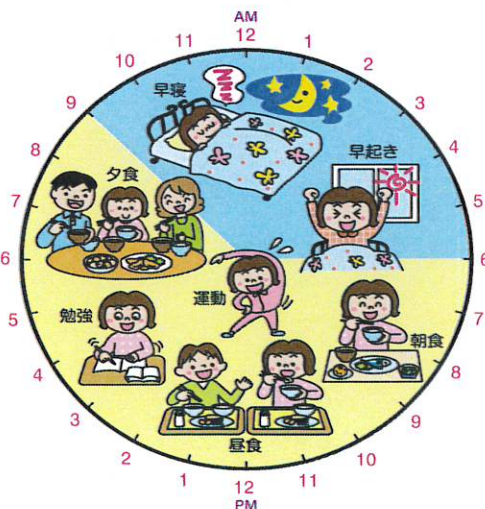


★生活時間について★

アンケートの結果、朝食の欠食はありませんでした。素晴らしいです。
3食決まった時間に食事を摂ることで、規則正しい生活習慣が身につく、
子どもの健やかな成長と生活リズムが確立します。

・朝食にはエネルギー源となる炭水化物のパンやご飯と、体温を上昇させてくれるたんぱく質のお肉・魚・卵・大豆などを一緒に摂ると、効率よく身体が動くようになります。ビタミン・ミネラルが豊富な野菜・果物もおすすめです。

・朝から何品も作れない場合は、夕飯の食材を使いたい大きさにカットしておくと、時短になります。そのまま食べられるものも上手に組み合わせましょう。



★夕食時間について★

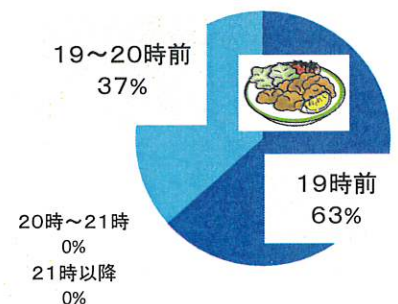
全てのご家庭が19時前、又は20時前には夕食を済ませていることがわかりました。忙しい中、子どもの時間に合わせて頑張っていますね！

子どもは寝る時間の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。

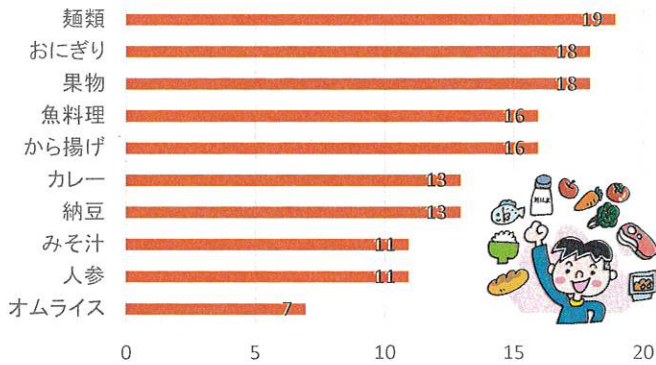
(*成長ホルモンとは、脳下垂体から血液中に分泌され、骨の形成や、糖および脂質の代謝やたんぱく質の合成に関与する子どもに大切なホルモン)

早めの夕食の習慣が身に付くと、将来の様々な病気の予防にもなります。



Qご家庭での食事について伺います。

好きな料理は？

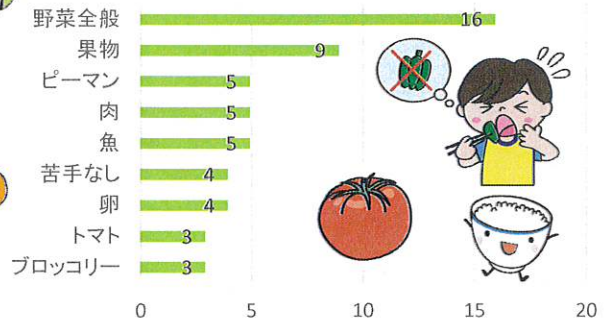


苦手な料理は？ 野菜全般、特に緑野菜が1位でした

奥歯が生えそろわない乳幼児は、食べづらい野菜もたくさんあります。まずは好き嫌いの原因を探ってみましょう。乳児の場合に多いのが、味覚の発達（経験不足）、離乳食の固さや大きさが発達に合っていない等です。また、甘み・旨味・塩味は比較的受け入れやすいのですが、苦み・酸味は避ける傾向にあります。大人が美味しそうに食べる姿を見ているうちに苦みや酸味も受け入れられるようになっていきます。焦らずに進めていきましょう。

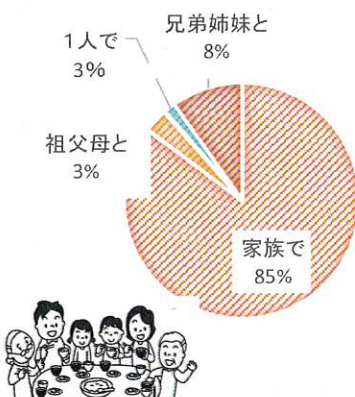
苦手なものは特になしという回答もありました。何でも好き嫌いなく食べられるのはとても良いことです。苦手な野菜常連のトマト・ピーマンですが食べられる子も増えています。給食でも色々な料理に入っていますが、皆、頑張って完食しています。すごい！

苦手な料理は？



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。

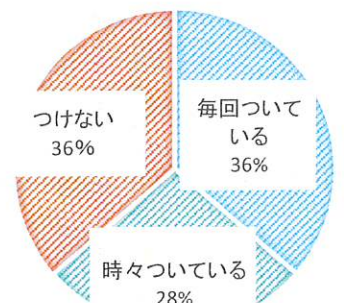
誰と食事することが多いですか？



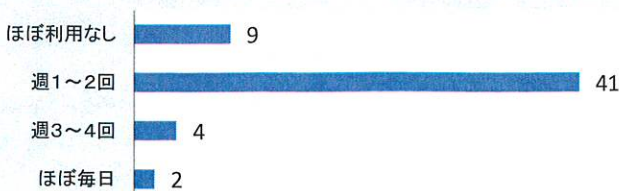
アンケートの結果、多くのご家庭が家族一緒に食事をしていくことが分かりました。楽しい雰囲気での食事は子どもの食への興味と心の安定に繋がります。また、子どもは大人の食べる姿をお手本に、食事のマナーや旬の食材等を学びます。初めて食べる食材を安心して口に入れる大切な時間でもあります。身体は食べたもので作られていきます。親の思いは幼い子どもにも伝わっていると感じます。

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。しかし、子どもの「ながら食べ」は肥満や消化不良、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。

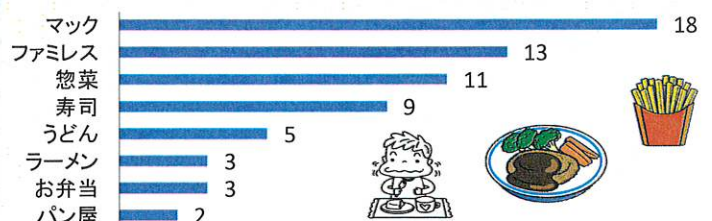
食事中にテレビはついてますか？



中食・外食の頻度は？

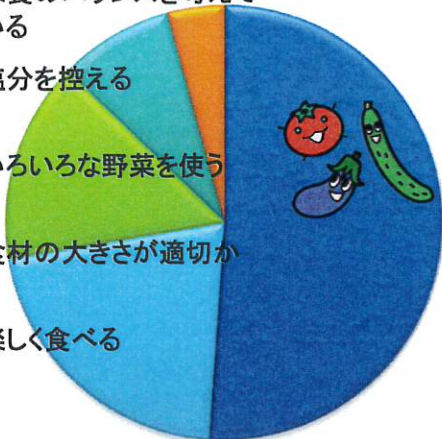


好んで利用するお店



お子さんの食事で気を付けている事は？

- 栄養のバランスを考えている
- 塩分を控える
- いろいろな野菜を使う
- 食材の大きさが適切か
- 楽しく食べる



栄養のバランスを考えて食事作りをしているというご家庭が多かったです。

バランスの良い食事は身体や心の働きを整えてくれます。食ベムラやイヤイヤで、量はあまり食べられなくても、エネルギーのもとになる、たんぱく質(13～20%)・脂質(20～30%)・炭水化物(50～65%)のバランスを意識して質の良い食事を。野菜に多く含まれるビタミン・ミネラルは、栄養素の分解や合成を助け、成長を促進します。特にビタミンA・C、カルシウムは不足しがちなので意識して取り入れて。

たんぱく質は子どもの丈夫な身体づくりには欠かせないものですが、日々作り替えられているので毎日食べる事が大切です。肉・魚の他、卵や大豆製品もバランスよく食べていきましょう。

せっかく考えて作っても、ほとんど食べてくれない時もありますよね。子どもは大人の反応や様子を良く見ているので、同じ食事を大人が美味しそうに(大袈裟に)食べて見せるのも手です。成長の過程で、気分・食材の色・お皿が嫌・なんとなく…など様々な理由で食べないことも珍しくありません。成長曲線に沿って成長していれば◎



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？

- ・ お皿やお箸を並べる
- ・ お片付け
- ・ まだやらせていない・しない
- ・ 買い物に行く
- ・ お米とぎ・お米を測る
- ・ 野菜の皮むき
- ・ 卵を割る

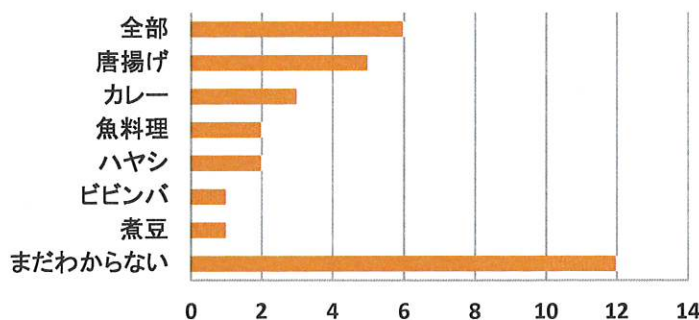


未満児さん、お手伝い頑張っていますね(^▽^)/
食事に関する、様々なお手伝いをしていることがわかりました。フレンチトーストを自分で作る子(こあら組さんかな?)もいてびっくりです。一緒にキッチンに立っているというご家庭も、毎年多くなっている印象です。

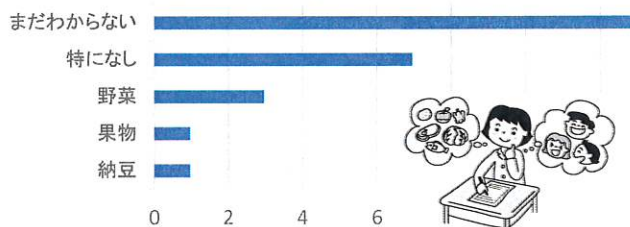
大好きなお父さんお母さんの役に立てるという嬉しさや、ありがとうの言葉で自信がつくと、やってみようの気持ちがどんどん育っていきます。子どもにとって、とても貴重な経験になるのでたくさん褒めながら、見守りながら、お手伝いをしてもらってください。



給食で好きなメニュー



給食で苦手なメニュー



給食時にクラスを回ると“やわらかくておいしいね～♪”と具体的な感想が聞けるとときもあり、会話がとても楽しいです。今年のひよこ組さんは、皆よく食べる子揃いで上手にモグモグしています。りす組さんやこあら組さんはお友達を意識しながら苦手な食材も食べようと頑張っている姿に成長を感じます。

未満児さんに合った味付けで、美味しく食べやすく工夫していきたいです。

Qお子さんの食事に関する事、給食への要望についてたくさんのご意見をいただきました。一部をご紹介します。

- ・ いろいろな給食レシピが知りたい
- ・ 苦手な野菜を保育園では完食
- ・ 野菜が多めの給食だと嬉しい
- ・ いつも美味しい給食をありがとう
- ・ 魚の回数を増やして欲しい
- ・ おやつは手作りだと嬉しい
- ・ 子どもに合わせて、楽しく食事を進めて欲しい
- ・ 給食の展示を子どもと一緒に見に行くのが楽しみ
- ★ おやつを欲しがってご飯を食べてくれない事がある
- ・ 栄養満点のバリエーション豊富な献立をありがとう
- ♥ よく食べる子、どのくらい食べさせていいのかわからない
- ・ 子どもが給食とおやつを毎日楽しみにしている
- ・ 台湾料理を子どもの味付けで出してくれると嬉しい
- ・ 献立表に食材も記載して欲しい。
- * ご協力ありがとうございました。



“いつも美味しい給食をありがとう”というお言葉を多数いただきました。保護者の皆様には、いつもご理解・ご協力いただきありがとうございます。

★ まずはおやつの時間と量を決めて、見通しを伝えましょう。例えば15時に「夕ご飯があるから、おやつは2つね」などおやつの量を具体的に伝え、約束を守ることによって欲求をコントロールする力を学びます。

♥ 一歳頃は満腹を感じる身体感覚がまだ未発達です。一定の量を食べたら「お腹いっぱいだね～」と声かけをしながら満腹感を促してみるのも◎よく噛める食材を多めに用意したり、野菜の量を増やして薄味にしたり、全体の食事量を調整してみてください。

・ 献立については、子ども達のためにより良い給食が出せるよう改善を繰り返していこうと思います。