

嗜好調査アンケートの結果

その節はお忙しい中、嗜好調査アンケートにご協力いただきありがとうございました。アンケートの集計結果及び食育に関するお知らせ等を掲載しておりますので、ご覧ください。

今回アンケートのご意見は、今後の食育活動・給食の内容等に十分活かしていきたいと思っております。

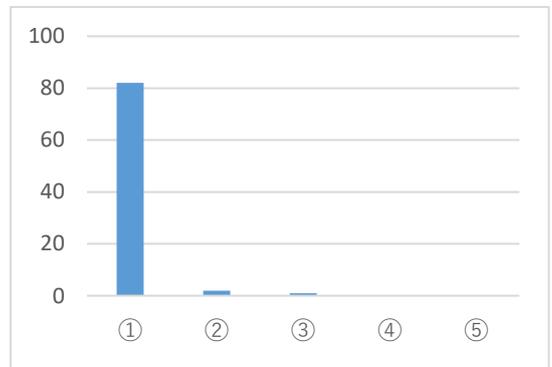
1. お子さんは朝食を食べていますか。

- ① 毎日食べる
- ② 週4.5日食べる
- ③ 週2.3日食べる
- ④ 週1日食べる
- ⑤ 食べない

●お子さんが朝食を食べない日がある方にお聞きします。朝食を食べない理由はなんですか。

【 起きるのが遅い、本人の気がのらない、お腹が空いてない 】

多くの方が朝ごはんを食べているようですね。
「朝すっきり目覚め、朝ごはんをしっかり食べる」
幼児期に身に付けたい基本的な生活習慣の一つです。



朝ごはんを食べて、3つの目覚ましスイッチオン!

おなかの目覚まし

1日の始まりにご飯を食べることでお腹が元気に動き出し、リズムが作られます。食物繊維はおなかの調子を整えたり、うんちを柔らかくしたりと、排便を促してくれます。さらに、野菜・果物はビタミン・ミネラルも多く含んでいるので、体調を整えてくれる働きもあります。



からだの目覚まし

たんぱく質は体温を上げるのに最適な栄養素です。朝の体温を上げて、体を目覚めさせましょう。



あたまの目覚まし

炭水化物は脳に必要な栄養素です。朝ごはんを食べて、脳に栄養が運ばれることで、あたまのスイッチが入り、集中力や記憶力が高まります。



朝ごはんは何を食べたいの?

【炭水化物】

ご飯、パンなど

脳のエネルギー源になる



【たんぱく質】

肉・魚・卵・豆類・豆製品

眠っている間に低下した体温を上げる



野菜・きのこ・果物

体の調子を整える



牛乳・乳製品・小魚

不足しがちなカルシウムを補給す



海藻・野菜・きのこ

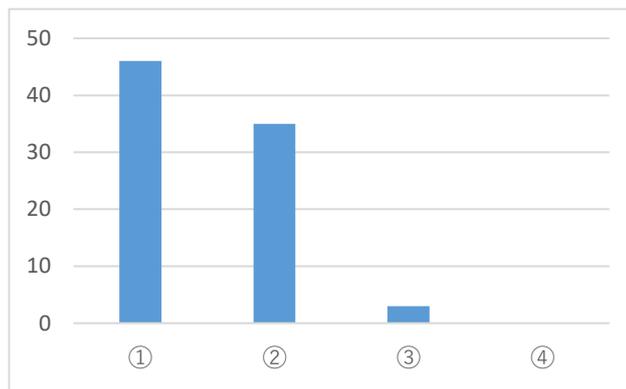
排出を助ける食物繊維を含む



2. お子さんは朝食を

主に誰と食べることが多いですか。

- ① 家族一緒に食べる
- ② 家族の誰かと食べる
- ③ 1人で食べる
- ④ その他



多くのご家庭で「共食」ができていますね。

●共食ってなに？

「共食(きょうしょく)」とは、“誰かと一緒に食事すること”を意味します。“誰か”には、家族全員、家族の一部、友人、親戚などが含まれます。

近年、核家族や夫婦共働きが多くなったことによって、「共食」する機会が減り、大人のみならず、子供も一人で食事をするが増えています。

●孤食とは … 一人きりで食事することを「孤食」といいます。孤食には様々な問題があります。

「孤食」のデメリット

- ・ひとりで黙々と食べる → 味気なく、楽しくない
- ・早食いになりがち → 消化にも良くなく、満腹感も得にくくなる
- ・偏食になりやすく、食欲もわかない → 体調を崩しやすい、元気がない

一緒に食べるといいこといっぱい！

コミュニケーション

一緒に食事をするだけで、食事そのものが美味しく感じられるだけでなく、目の前の相手と会話が始まります。

「これ美味しいね」「それは何？」といった質問や共感から会話が始まり、コミュニケーションの活性化に繋がります。



食に対する関心

食卓に並んでいる料理について話したり、食べ物や作る人への感謝の気持ちが育ちます。

関心が広がり、相手の話を聞くことで知識が増えるかもしれません。



好き嫌い

大人が美味しそうに食べているのを見ると、嫌いな食べ物も「食べてみようかな…」という気持ちが芽生え、栄養バランスが良くなります。特に、保育園では、周りの子供たちに刺激を受け、苦手なものでも頑張って食べようとする子供が多い傾向にあります。



食文化の継承

行事食や郷土料理、季節の料理といった食文化などを親や祖父母から子供に伝える良い機会になります。

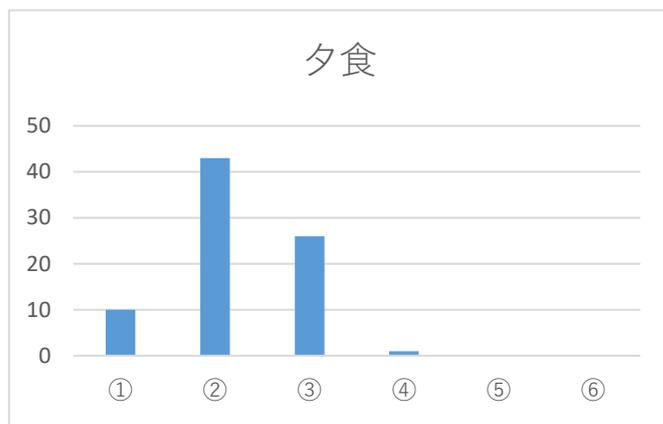
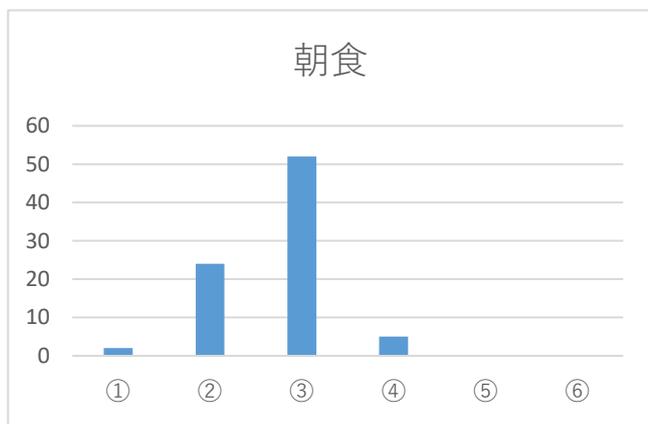
食事のマナー

「いただきます」、「ごちそうさま」のあいさつや食事時の姿勢、箸の正しい持ち方が身に付きます。

それぞれの家庭に事情があり、いつも一緒に食事を食べることはできないかもしれませんが、週に何日かは一緒に食卓を囲む時間を持ちたいですね。

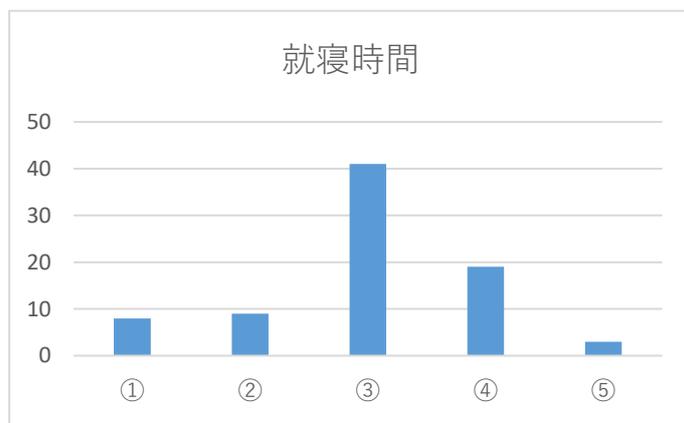
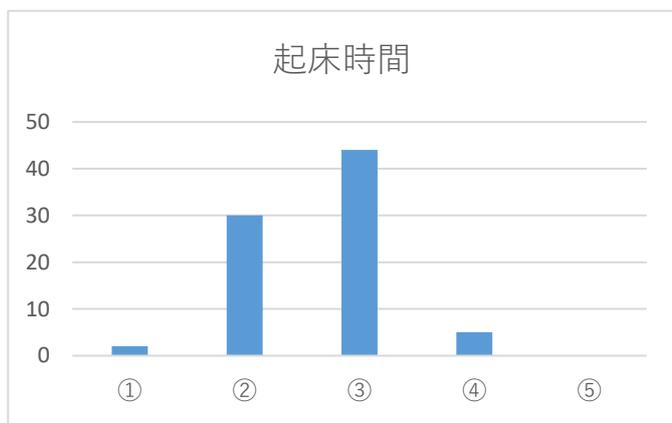
3. お子さんの朝食と夕食の時間は何時ごろですか。

- 〈朝食〉 ① 午前6時以前 ② 午前6-7時 ③ 午前7-8時 ④ 午前8-9時
 ⑤ 午前9時以降 ⑥ 決まっている
- 〈夕食〉 ① 午後6時以前 ② 午後6-7時 ③ 午後7-8時 ④ 午後8-9時
 ⑤ 午後9時以降 ⑥ 決まっている



5. お子さんの起床と就寝の時間は何時ごろですか。

- 〈起床〉 ① 午前6時台 ② 午前7時台 ③ 午前8時台 ④ 午前9時台 ⑤ 決まっている
- 〈就寝〉 ① 午後7時台 ② 午後8時台 ③ 午後9時台 ④ 午後10時台 ⑤ 決まっている

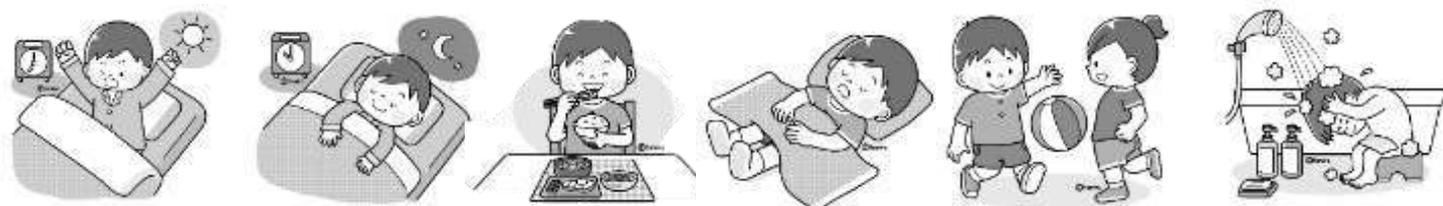


● 子どもの生活リズム

人はみな日中に活動し、夜になると眠くなります。このリズムは昼夜の区別がない赤ちゃんの頃から一定の時間に日課をこなすことで作り上げます。体内の決まったリズムは体温や血圧をはじめとする体の様々な働きと繋がっているため、リズムが乱れると心身に影響を及ぼします。

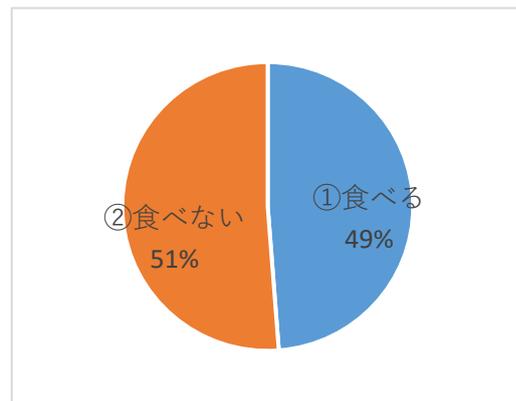


起床時間、就寝時間、食事、昼寝時間、活動時間、お風呂
 上記の行動を同じような時間に行うことが毎日のつじつまを合わせて規則正しい生活を作ります。仕事や家庭の事情もあるでしょうから、それぞれの家庭に合わせた生活リズムを確立させましょう。



6. お子さんは、こども園を降園した後、夕食前に間食していますか。

- ① 間食を食べる ② 間食を食べない



・夕食前に間食を食べると答えた方は、どんなものを食べますか。

(菓子類・ヨーグルト・ゼリー・果物・コーンフレーク 等)

おやつ役割って？

◎心の栄養

子供達にとっておやつは「楽しみ」の要素が強く、心の栄養となります。

◎栄養を補う食事(捕食)

小さな身体に対してたくさんのエネルギーが必要な子供達。胃の容量が小さく一度に食べられる量が限られているため、朝昼晩の食事だけでは栄養が十分に摂れません。不足しがちな栄養素を補う食事にとらえましょう。

☆2歳までは1日2回、3歳以上は1日1回を目安におやつをとるようにしましょう。

保育園降園後から夕食までの間、子供達は夕食までの時間が待てず、お腹が空いておやつを欲しがってしまうこともあるかと思います。

その場合には・・・**食事の一部をおやつ代わりに先に食べる**のもひとつの手です。

後の食事では先に食べた1品分を減らすことで、しっかり1食を食べられたこととなります。

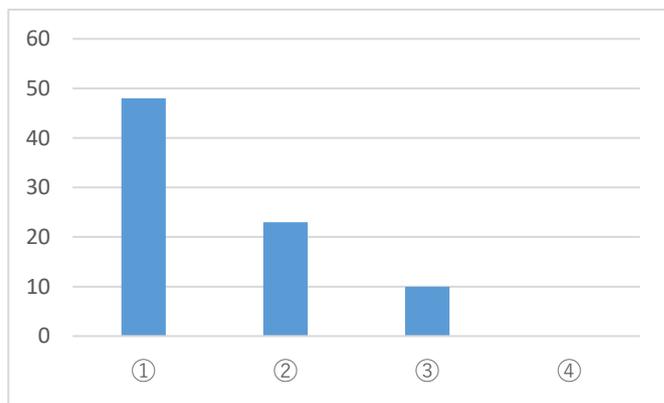
<p>食事(主食・主菜・副菜)のうち、 主食部分を先に食べてもらう</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・小さいおにぎり ・食パン ・焼き芋 ・お餅
<p>食事(主食・主菜・副菜)のうち、 おかずや野菜を先に食べてもらう</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・魚肉ソーセージ ・小魚 ・チーズ ・ミニトマト ・野菜スティック

時間帯に応じてあげるものを変えてみると良いでしょう。成長期に必要なカルシウムや鉄分も不足のないよう心がけておきましょう。



7. お子さんは、食事の時によく噛んで食べますか。

- ① よく噛んで食べる
- ② あまり噛まずに飲み込む
- ③ わからない
- ④ その他



よく噛んで食べるといいことだらけ！

幼児期によく噛んで食べる習慣をつけることは、消化吸収を促す栄養面だけにとどまりません。虫歯予防にも繋がり、脳や言葉の発達、体力の向上などへも良い影響があるといわれます。

学校食事研究会が「よく噛む」ことの大切さを伝える分かりやすい標語を示しています。

「ひみこの歯がいーぜ」です。

ひ 肥満予防

よく噛んで食べることで、噛む動作が脳に伝えられ、満腹中枢を刺激することによって、満腹感を得ることが出来ます。そのため、食べ過ぎを抑制する効果が期待できます。



み 味覚の発達

よく噛むことで、食べ物本来の旨味や甘みが出てきます。色々な食材をよく噛んで食べることで、味覚が発達し、食材の味を楽しむことが出来るようになるでしょう。



こ 言葉の発達

歯並びがよく、口をはっきり開けて話すと、きれいな発音ができます。よく噛むことは、口の周りの筋肉を使うため、表情がとても豊かになります。



の 脳の発達

よく噛むと顎の筋肉が働いて、周りの血管や神経が刺激され、脳の血流もよくなると言われています。そして、脳の働きが活発になり、記憶力や集中力が高まります。



は 歯の病気を防ぐ

よく噛むと唾液がたくさん出て、口の中をきれいにします。この唾液の働きが、虫歯になりかかった歯の表面を元に戻したり、細菌感染を防いだりして、虫歯や歯周病を防ぎます。



が がんの予防

唾液に含まれる酵素には、発がん物質の発がん作用を消す働きがあるといわれ、それには食べ物を 30 秒以上唾液に浸すのが効果的なのだとか。

い 胃腸の働きを促進する

よく噛んで食べることで、消化酵素を含んだ、唾液の分泌量が増え、食べ物を消化しやすくなります。食べ物が小さくなって胃に運ばれる為、胃腸の負担が軽減されます。

ぜ 全身の体力向上と全力投球

よく噛むことで食べた食べ物は、栄養がしっかりと吸収され、エネルギーとして使われます。また、よく噛むことで顎や口周りの筋力が強くなるので、ぐっと力を入れて歯を食いしばることができ、大きな力が湧きます。

◇子どもが「噛む」ことが上手になるおすすめの食べ物

○ごぼう、れんこん、キノコなどの食物繊維が豊富な食材



○干しシイタケ、こんにゃく、油揚げ、イカなどの弾力の大きい食材



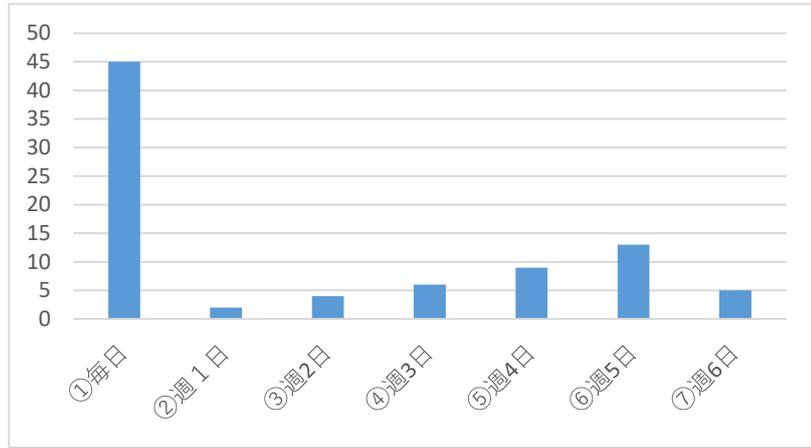
○りんご、柿、するめなどの硬い食材



8. 便は出ていますか。

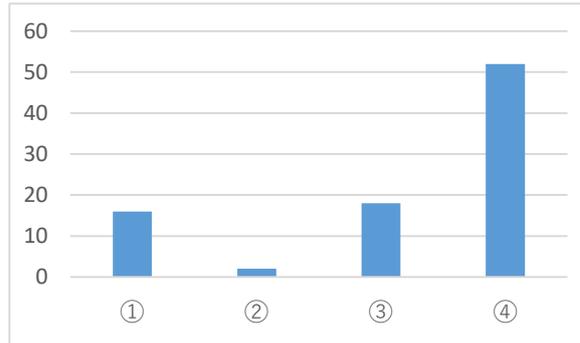
〈頻度〉

- ① 毎日
- ② 週1日
- ③ 週2日
- ④ 週3日
- ⑤ 週4日
- ⑥ 週5日
- ⑦ 週6日



〈いつ〉(複数回答可)

- ① 朝
- ② 昼
- ③ 夜
- ④ 決まっていない



便秘とは？

2〜3日便が出ないことを便秘だと思いませんか？実は、「便秘」とは「排便時に辛くなるほど力まなければならない状態」のことです。そのため、毎日排便があっても痛い、つらい時は便秘になりますし、2〜3日に1度コンスタントに良い状態の便がするりと出れば、それは便秘ではありません。

便を観察して、簡単に健康チェック!

☆理想的な便・・・黄色っぽいバナナうんち。便器を汚さず、つるんとした硬さ

『形』硬いうんち・コロコロ便・・・水分や食物繊維が不足している可能性があります。

柔らかいうんち・下痢気味・・・食べすぎや消化不良が原因だったり、冷たいもの、甘いもの、油物が多かたりますとなりがちです。

『色』黄色っぽいうんち・・・善玉菌が多く、腸内環境がよい状態です。

黒っぽいうんち・・・お肉などの動物性たんぱく質の影響で、悪玉菌が多く、腸に長く留まっている状態です。



「便秘の原因=食物繊維不足」と思われている方も多いのではないでしょ

うか。もちろん、食物繊維も便秘予防や解消には欠かせない栄養素ですが、幼児の場合は食べ物以外にも理由が3つあります。

① 筋力



大人と違ってまだまだ筋力が弱い幼児には排便の際に力む力が弱いので、上手く排出できないことがあります。筋力をつけるためには、たくさん運動する(遊ぶ・身体を動かす)ことが大切です。

② 我慢



うんちに対する偏見で、外でうんちをすることが恥ずかしいと思い、我慢している子どももいます。また、幼児に多いのが「トイレトレーニング」への緊張による便秘です。リラックスできる環境を意識し、うんちをすることは恥ずかしいことではないことを教えてあげましょう。

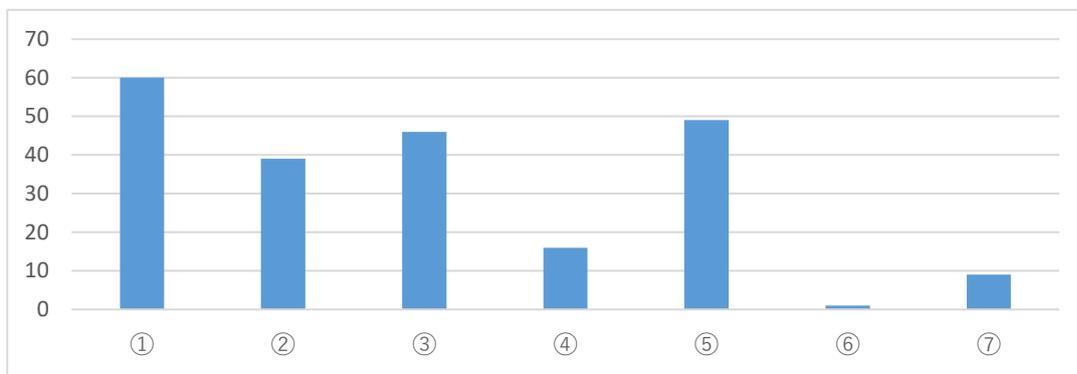
③ 生活リズム



生活リズムを整えることも便秘と大きく関係します。便を作る腸は、昼間ではなく、夜に活発に動き出します。まずは睡眠時間を取り、腸の活動を妨げず、朝できれば決まった時間にトイレタイムを作ることで、排便リズムも整いやすくなります。

9. お子さんの食生活に関して、どのようなことを教えていますか(複数回答可)。

- ① 食前食後の挨拶 ② 食べる時の姿勢 ③ 好き嫌いなく食べる事 ④ スプーン等の持ち方
⑤ 衛生面(手洗いなど) ⑥ 伝統料理や郷土料理について ⑦ その他(楽しく食べる事)



●食事のマナーを守って、楽しく食事をしましょう

食事のマナーを重点的に考えられているご家庭が多いようです。子供は、毎日繰り返される食事の中で、食のマナーや食具の使い方を学んでいきます。乳幼児期の食生活は、これからの食生活の基盤になるので、マナーの基本を身につけましょう。

・まずは食べる前に手を洗おう!

子どもにとっての食事のマナーとは、どんなことでしょうか?スプーンやフォークをきちんと使えることでしょうか?もちろんテーブルマナーを教えることもあります。まずは手を洗って、離乳食の頃ならスタイなどを付けて食事の支度をする所から始めましょう。食事の前には、手を洗う。これが最初に教える食事のマナーと言えます。

感謝の気持ちを忘れないようにしましょう

食事を作ってくれた人や、命のあるものをいただくことに感謝して「いただきます、ごちそうさま」を声に出して言いましょう。まだ言葉が出ない乳児でも、大人が繰り返し見本を見せると子どもも真似をして言えるようになります。



一緒に食べる人が気持ちよく過ごせるように

口に食べ物を入れたまま話したり、スプーンを振り回して食べ物が飛んだり、「一緒に食べる人が嫌な気持ちにならないこと」を伝えたいですね。

姿勢を正そう

よい姿勢とは・・・

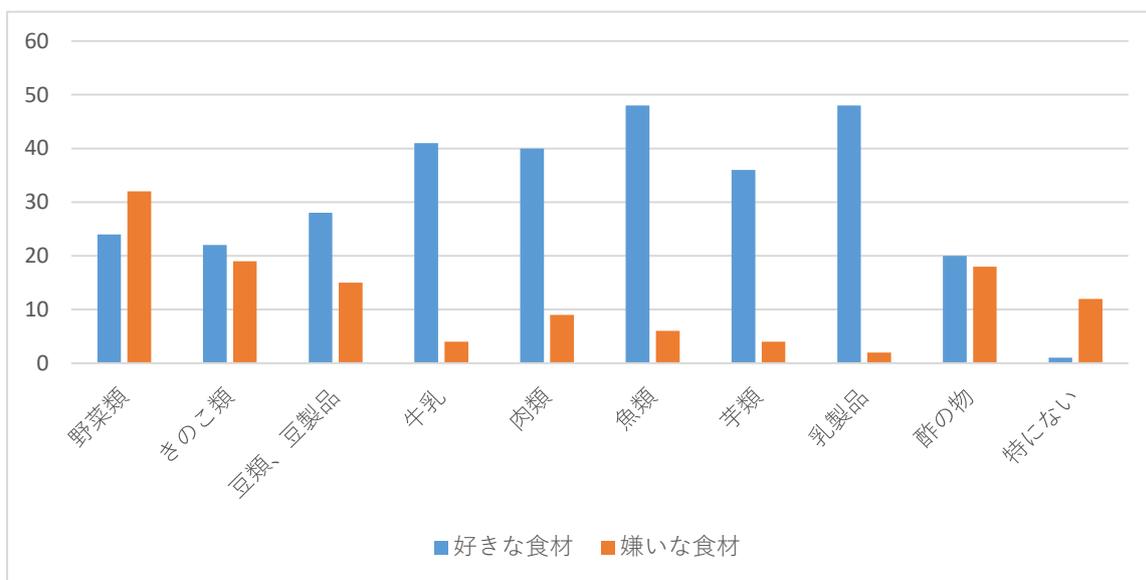
テーブルと体の間をこぶしひとつ分くらい開け、椅子にきちんと腰かけて、背筋をまっすぐ伸ばした状態

食器をきちんと持とう

茶碗や箸をきちんと持つようにしましょう。食べこぼしを防いで食べやすくなり、見た目も美しく見えます。

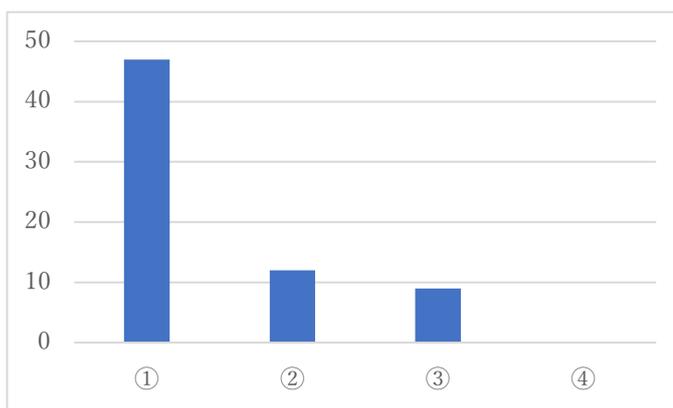


10.好きな料理(食材)、嫌いな料理(食材)は何ですか。



11. 嫌いな料理(食材)については、どのようにしていますか。

- ① 調理で工夫する
- ② 我慢して食べさせる
- ③ 嫌いなものは与えない
- ④ その他



アンケート結果から「野菜類」や「きのこ類」が苦手なお子さんが多いようですね。

【好き嫌いはどうして?】

「好き嫌い」の原因は様々あり、奥歯が生えそろっていないために咀嚼が上手くできなかったり、初めて見たり食べたりする料理への抵抗感が原因となっていることもあります。ピーマンなどの苦味、酢の物の酸っぱさなどの味は本能的に「もしかしたら体に害があるものかも」と認識する味でもあります。



新しい食感や苦味に慣れないのは子供の本能です

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のは、子どもたちのことを思う家族にとっての願いでもありますよね。しかし、「食べなさい」というのはかえって苦手意識につながってしまいます。経験を重ねて慣れていく味なので、好きになるまで時間がかかることは自然な事です。たくさんの料理に出会いながら繰り返し経験することで、嗜好の幅は広がるので、今は焦らなくても大丈夫です。

☆まずは「食べることは楽しいこと!」と感じられることが乳幼児期において大切です。

好き嫌いへの寄り添い方



☆子供の気持ちを受け止める

まずは、子供の「この食べ物が嫌い」という気持ちを受け止めてあげましょう。「そうなんだ、〇〇君はピーマンが苦手なんだね」と共感の言葉をかけてもらうことで、子供は安心し、食事を嫌いになることを防げます。

☆他の食材から栄養を摂る

子供が好き嫌いをすると、栄養が偏ってしまうのでは・・・と心配になってしまうこともあるかと思いますが、しかし、特定の食材に含まれる栄養は、他の食材からも摂取できます。

例えば・**トマト** 赤色成分“リコピン” → スイカにもリコピンは豊富

免疫力を高める“βカロテン” → かぼちゃ、にんじん、パプリカにも豊富

好き嫌いを克服する方法

☆楽しく食事をする

好き嫌いをなくす基本は、楽しい食事にあります。

- ・今日の楽しかった出来事を話しながら食べる
- ・絵本で見た食材の話をする
- ・大人が美味しそうに食べる姿を見せる



☆味付けや調理法を変えて食卓に出し続ける

調理法・・・煮る、蒸す、炒める、揚げるなど

味付け・・・カレー、みそ汁、ケチャップ、マヨネーズ、だしを効かせるなど

見た目・・・野菜の型抜き、ハート型、星型



☆子供と一緒にごはんの支度をする

苦手な食材に親しみを覚えたり、興味をもつきっかけになったりします。また、お手伝いができたという達成感が、次は食べることに挑戦しようという意欲を育てることもあります。時間がない場合は、買い物や盛り付けを一緒に行うだけでも効果的です。



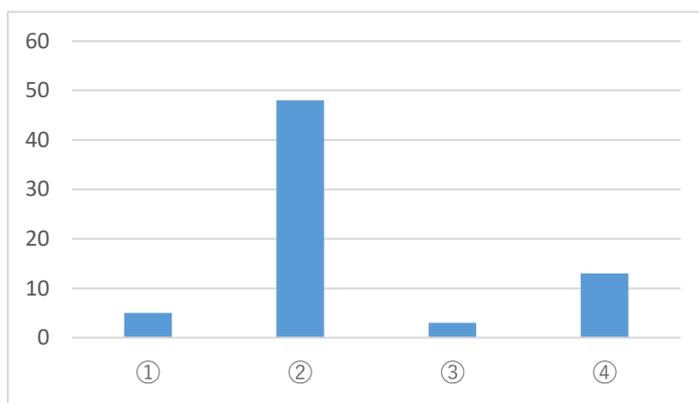
☆苦手な野菜を育ててみる

種まきや水やり、野菜が成長する様子を観察することを通して、野菜に興味を持てるようになるかもしれません。

家庭でも育てやすいトマト、葉ねぎ、かいわれや豆苗などの再生栽培から始めてみましょう。

12.お子さんは、家で食事の準備や手伝いをしていますか。

- ① 毎日している
- ② 時々している
- ③ あまりしていない
- ④ まったくしていない



お手伝いをするといいことがある！

いいこと①

一緒に作ると
食べることへの関心が
高まります。

いいこと②

自分が中心に作ったよ
うな気持ちになって、
家族に進めます。

いいこと③

家族が喜んだり、褒めてく
れる心地よい経験で、子供
はぐっと成長します。

「やりたい！」と言った時がチャンス！できることから少しずつやってみよう！

2～3歳におすすめのお手伝い例

- ・ミニトマトのへたをとる
- ・レタスをちぎる、洗う
- ・すり鉢でごまをする
- ・おにぎりを作る、のりをまく
- ・ビニール袋に材料を入れて混ぜる
- ・お箸をテーブルに並べる
- ・納豆や卵をかき混ぜる



自分でできた！という達成感を味わうこ
とができます。

五感を刺激する声かけが◎

4～6歳におすすめのお手伝い例

- ・お豆の筋とり
- ・お米をとぐ
- ・包丁を使って野菜を切る
- ・ホットケーキやお好み焼きを作る
- ・御飯を茶碗によそう
- ・御飯と味噌汁を配膳
- ・お箸や食器をさげる、洗う、ふく



ルールを決めて手伝ってもらいましょ
う。多少の失敗は次の成功へつながりま
す。

あくまでお手伝いから始め、けがのないように見守りながら、自立心を育てましょう。

給食への要望など(類似内容はまとめさせていただきました。)

毎日、美味しい給食をありがとうございます。今日の給食美味しかったと、毎日の給食を楽しみにしているようです。家ではなかなか食べない野菜も給食では食べているようで、ありがたいです。

→励みになるお言葉をたくさんいただきました。ありがとうございます。苦手なものに挑戦している様子、子ども達の「美味しい」という言葉が給食を作る上で大きな励みになっております。

・毎日の給食を見たいです。

→業務上、毎日は難しいですが、HPに定期的に、給食の写真を載せるよう検討させていただきます。

・保護者も給食を食べられる機会があれば嬉しい。

→今後の検討課題とさせていただきます。

・納豆を給食に出して欲しいです。

→ご要望ありがとうございます。納豆を提供する場合は、残食が出ないような提供方法を検討させていただきます。

・給食で人気のメニューのレシピを教えて欲しいです。

→最後に人気献立のレシピ紹介を載せました。ぜひご参考下さい。

近年、食育が見直されており、保護者の皆様も、お子さんの食生活には十分気を付けていらっしゃるごことが伺えました。「食べる力」は「生きる力」となります。今後もこども園でも食育への取り組みを積極的に行い、子どもたちにとって安心安全な食を提供し、生きる力をしっかりと育てていきたいと思っております。

今回皆様から頂いた貴重なご意見は、職員間で分かち合い、給食提供にも活かしていきます。

お忙しい中、アンケートにご協力いただき、本当にありがとうございました。



みらい学園の人気メニュー！ (量は幼児基準)

カレーシチュー

- 牛肉 30g
にんじん 16g
たまねぎ 50g
じゃがいも 45g
りんご 30g
- 薄力粉 8g
◎砂糖 1g
◎塩こしょう 0.1g
◎カレー粉 0.7g
◎鶏がらスープの素 1g
ケチャップ 2g
ウスターソース 1g
しょうゆ 2g
油 2g
水 40g
- ① 牛肉を食べやすい大きさに切る。
 - ② りんごをすりおろし、にんじん、じゃがいもは1cm程の角切り、たまねぎはスライスする。
 - ③ 牛肉を油で炒め、火が通ったら、にんじん、たまねぎ、じゃがいもを入れ炒める。
 - ④ 全体がさっと炒まったら、薄力粉を加え粉っぽさがなくなるまで炒める。
 - ⑤ ◎の調味料とすりおろしたりんご、水を加え、煮込む。
 - ⑥ 野菜が柔らかくなったら、ケチャップ、ウスターソース、しょうゆで味付けし、ひと煮立ちさせて完成。

ひじきの煮つけ

- ひじき 3g 砂糖 3g
にんじん 6g みりん 1g
油揚げ 3g 醤油 2g
いんげん 6g だし汁適量
- ① ひじきを水でもどして水洗いする。油揚げは熱湯をかけて油抜きする。
 - ② にんじん、油揚げを細切りにする。いんげんは2cm程にカットする。
 - ③ 鍋にだし汁、全ての調味料、ひじき、②を入れ、10～15分煮る。
 - ④ 汁気がなくなってきたら火を止め、味を含ませる。

フルーツサラダ

- キャベツ 35g
きゅうり 10g
パイン缶 10g
みかん缶 10g
酢 3g
砂糖 2.5g
塩 0.3g
油 2g
- ① キャベツは千切り、きゅうりは輪切りにする。
 - ② 鍋に湯を沸かし、①を茹で水にさらして冷ます。
 - ③ 調味料を合わせてドレッシングを作る。
 - ④ ②と③を混ぜ合わせたら完成。

牛肉と小松菜の炒め物

- 牛肉 35g
小松菜 44g しょうゆ 4g
にんじん 11g 砂糖 1g
たまねぎ 33g みりん 2g
しいたけ 4g 油 3
- ① 小松菜は2cm幅、たまねぎ、しいたけはスライス、にんじんは短冊切りにする。
 - ② フライパンに油を敷き、牛肉を炒める。
 - ③ ①も加え炒める。
 - ④ 火が通ったら、調味料を入れてさらに炒めて完成。

はくさいのかつお和え

- はくさい 25g
キャベツ 25g
にんじん 6g
かつお節 1g
砂糖 0.5g
しょうゆ 1.5g
- ① はくさい、にんじんは2cm程の短冊に切る。キャベツは千切りにする。
 - ② 鍋に湯を沸かし、にんじん、キャベツ、はくさいの順に入れて茹で、水にさらして冷ます。
 - ③ 砂糖、しょうゆ、かつお節を②に和えて完成。

鶏肉の/ルウエー風

- 鶏もも肉 50g
食塩 0.25g
片栗粉 5g
油 2.5g
ケチャップ 3.3g
ウスターソース 2.1g
砂糖 1.2g
- ① 鶏もも肉を食べやすい大きさに切り、塩を振る。
 - ② ①に片栗粉をまぶす。
 - ③ フライパンに油を敷き、②を揚げ焼きする。
 - ④ ケチャップ、ウスターソース、砂糖を混ぜてソースを作る。
 - ⑤ 焼きあがった③と④を絡めて完成。

みたらしポテト

- じゃがいも 40g
油 2g
砂糖 3g
醤油 2g
片栗粉 0.5g
水 7g
- ① じゃがいもを一口大に切る。
 - ② ①を茹でる、もしくは蒸す。
 - ③ 水気を飛ばし、油を絡めた後、調味料を加えて炒める。
 - ④ ③に水溶性片栗粉を加えて、とろみが付いたら完成。

