

食育アンケート結果

令和5年6月19日
神拝保育園
栄養士 高橋 佳奈子

先日はお忙しい中、食育アンケートへご協力いただき、ありがとうございます。93%のご家庭にお答えいただきました。集計結果を参考に、今後の給食作りや食育活動にいかしていきたいと思います。また、ご家庭での取り組みもたくさん回答をいただきました。身近に感じてもらえると思いますので、ご覧いただけたらと思います。神拝保育園のホームページにも掲載していますので、そこからでもご覧いただけます。

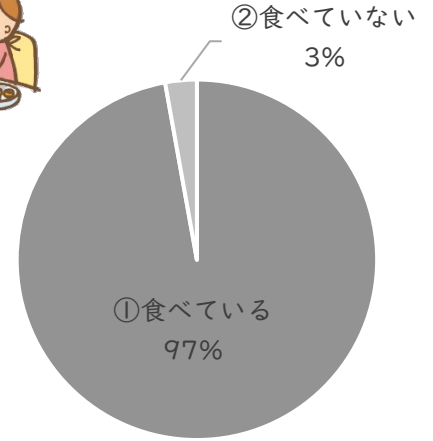
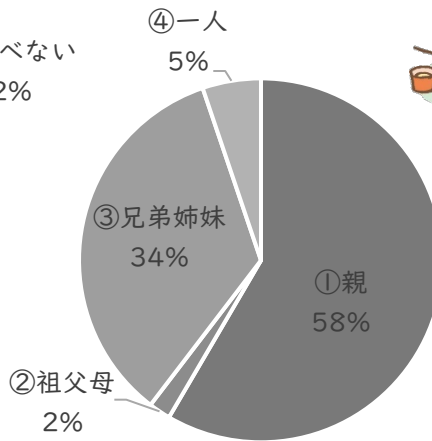
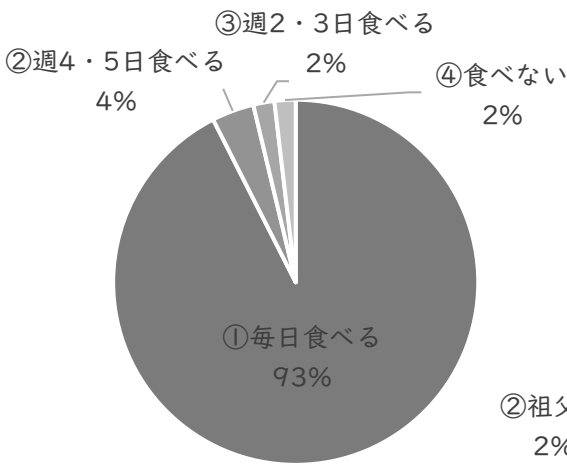


1.朝食について

朝食は食べていますか？

誰と食べていますか？

休日は食べていますか？



朝食を毎日食べると答えた方は90%を超え、休日も多くの方が朝食を食べるという結果でした。朝起きた時の身体はエネルギー不足で、体温も低い状態です。朝ご飯を食べることで体温が上がり、眠っていた脳や身体にスイッチがはまります。朝ご飯を食べないと、ぼーっとしてケガにつながったり、イライラしたり、元気に遊ぶことができません。お友だちとたくさん活動できるように、これからも朝ご飯を食べて元気に一日をスタートさせましょう。

朝食作りで工夫していること、大切にしていることはありますか？



0～2歳児	3～5歳児
<ul style="list-style-type: none"> ・前日の夕食時に準備している。 ・「おいしいね」などの声掛けを意識している。 ・なるべくご飯と汁物を付けるようにしている。 ・出来立てのご飯を食べさせている。 ・たんぱく質、乳製品を取り入れることを心がけている。 ・前日の夕方たくさん作って朝食にまわす。 ・お米と野菜、果物がとれるようにしている。 ・朝は少ししか食べないので食べやすい物を食べさせている。 	<ul style="list-style-type: none"> ・なるべくお米を食べさせる。 ・何種類か出して何か口にしてくれるようにしている。 ・お味噌汁で野菜を取らせるようにしている。 ・自分で食べやすい物を食べさせるようにしている。 ・炭水化物だけにならないように、フルーツやチーズなど簡単に用意できるものを意識している。 ・前日に何が食べたいか聞いている。 ・パンかご飯を選べるようにしている。 ・汁物に具を多く入れ、バランスよくしている。 ・食べきれぬ量でワンプレートにしている。 ・自分で食べるものを選ばせている。

朝食によく作るメニュー、よく食べるメニューはありますか？



0～2歳児	3～5歳児
<ul style="list-style-type: none"> ・おにぎり ・納豆 ・たまご焼き ・味噌汁やスープ ・目玉焼き ・果物(バナナ・りんご など) ・ヨーグルト ・バナナジュース ・パン(チーズトースト・たまごサンド・ジャムサンド など) 	<ul style="list-style-type: none"> ・おにぎり(昆布・わかめ・鮭フレーク・ちりめんじゃこ など) ・具たくさん味噌汁 ・豚汁 ・しらす納豆 ・たまご焼き ・パン(ハムサンド・たまごサンド・ピザトースト など) ・サラダ ・ブロッコリー ・ヨーグルト ・ウインナー ・果物(バナナ・いちご・ぶどう など) ・チーズ ・ゼリー ・野菜ジュース ・牛乳

0～2歳児・3～5歳児別にまとめました。忙しい朝に料理をするのはなかなか難しいですが、どのご家庭も年齢に応じたお子さまへの配慮(愛情)がとても感じられました。朝食にはエネルギー源となる炭水化物のご飯やパンなどと、体温を上昇させてくれるたんぱく質の肉・魚・卵・大豆製品などを一緒にとると、効率よく身体が動くようになります。不足しがちなビタミンやミネラルが豊富に含まれる野菜や果物もおすすめです。

しかし、朝食が重要なことはわかっている、時間がない、子どもが思うように食べてくれないなどの悩みがあるご家庭も少なくないと思います。今回、ご家庭での素晴らしい工夫をたくさん教えていただきましたので、参考にしてみてくださいはいかがでしょうか。



2.生活リズムについて

何時に起きますか？

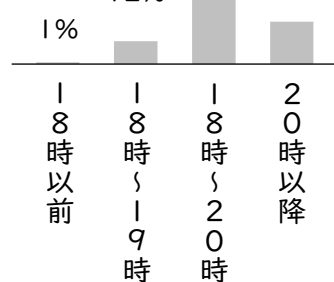
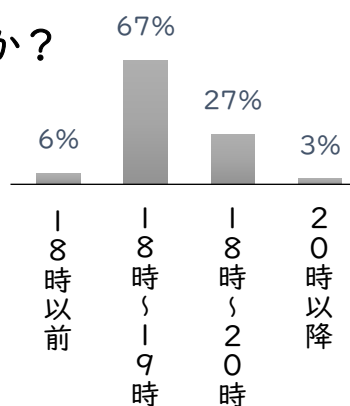
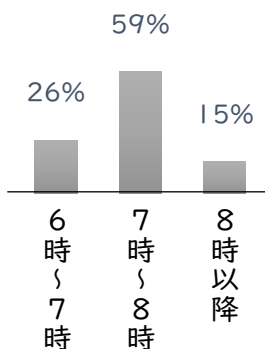
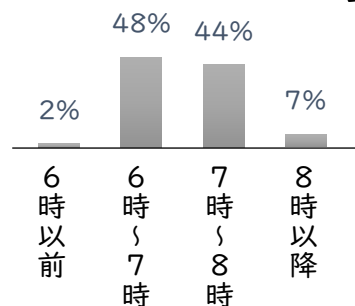


晩ご飯は何時ですか？

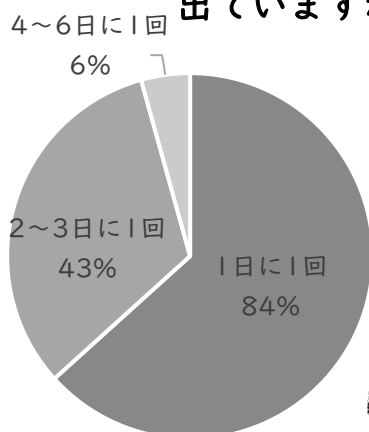


何時に寝ますか？

朝ご飯は何時ですか？



便はどれくらいの頻度で出ていますか？



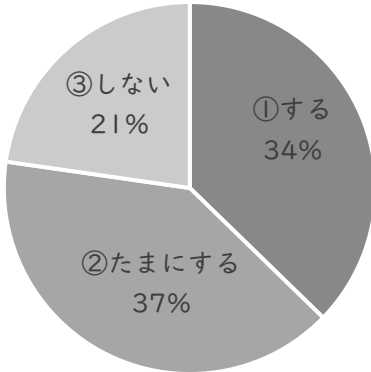
しっかり毎日、3食決まった時間に食事をとることで規則正しい生活習慣が身につく、生活リズムが確立しやすくなります。朝食を食べるためには早寝早起きも大切です。ご家庭での生活リズムがあるとは思いますが、家族と一緒に規則正しい生活リズムができるといいですね。

また、朝食をしっかり食べることで、胃腸が刺激され、排便の習慣も身につくようになります。一日を元気に過ごすには、快眠・快食と「快便」がポイントです。毎日でないことが便秘ではありませんが、便がたまると体調や食欲にも影響してきます。便秘には海藻類や芋類、野菜など食物繊維が多い食べ物が効果的です。腸の調子を整えて元気に過ごしましょう。

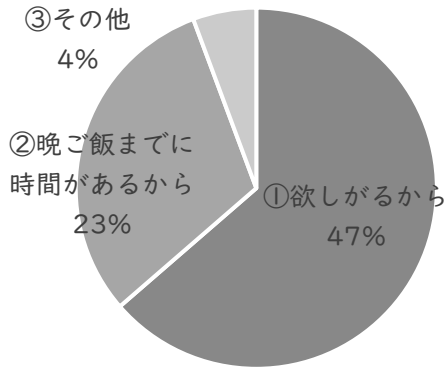


3.おやつについて

降園後晩御飯までに
間食はしますか？



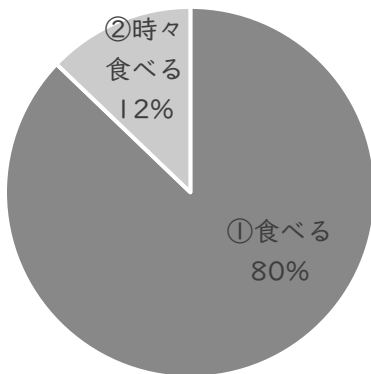
間食をする方
理由はありますか？



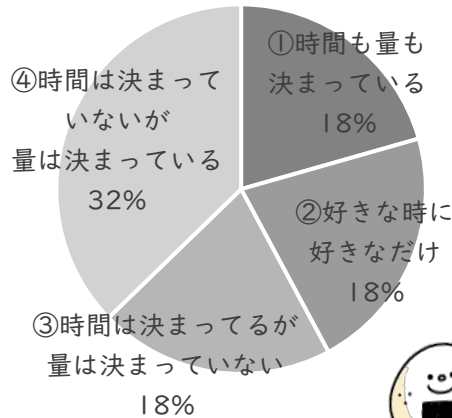
大人のおやつは休息や気分転換などの役割になりますが、子どもにとってのおやつの役割は、「第4の食事」です。まだ胃が小さく、一度にたくさん食べられない子どもは、食事で不足するエネルギーや栄養素をおやつで補う必要があります。おやつと言えば、お菓子やジュースを選びがちになりますが、ご飯やパン、麺類、芋類、果物、野菜、牛乳なども組み合わせて選びましょう。おやつを食べ過ぎてご飯が入らないと成長に必要な栄養素が不足したり、生活リズムが乱れてしまったりしますので、食べすぎには注意しましょう。また、おやつは子どもにとって「楽しみ」の要素が強くと、心の栄養にもなりますので、楽しいおやつの時間を過ごしてもらえたらと思います。



休日にもおやつを
食べますか？

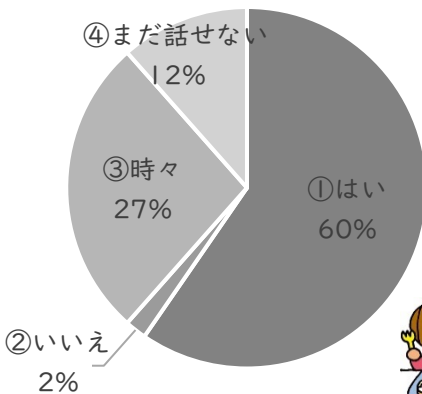


食べる時間や量は
決まっていますか？

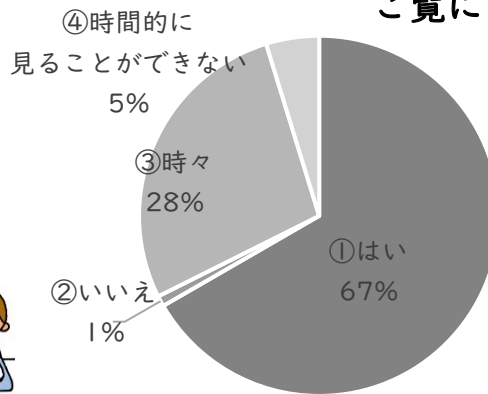


4.園での給食について

給食について話しをされますか？



南側通用門に展示してある給食は
ご覧になりますか？

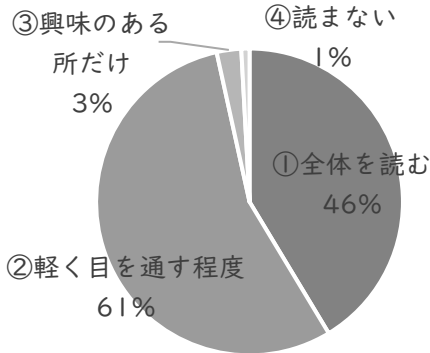


多くのご家庭が給食について話しをしてくれているという結果になりました。今後も給食がご家庭での話題の一つになって食への興味が広がると嬉しいです。



5.食育だよりについて

食育だよりはご覧になりますか？



食育だよりも多くの方が目を通してきていて、ありがたく思います。お伺いした掲載して欲しい内容としては、・行った食育活動の内容・家庭でできる食育について・給食のレシピ・誕生会などの行事食メニュー・お悩みについて・栄養素についてとお答えいただきました。今後、季節や行事にあった内容を掲載し、親子で食に興味をわくような食育だよりにしていきたいと思えます。今後もよろしくお願ひいたします。



6.お手伝いについて

年齢	お手伝いの内容
0～1歳児	・テーブルを拭く ・割れないお皿などを運ぶ ・お米を炊飯器の中に入れる など
2～3歳児	・野菜を洗ったりちぎったりする ・卵を割る、混ぜる ・お箸やコップの準備 ・お皿やスプーンを並べる ・テーブルを拭く ・お米を洗う ・ラップでおにぎりを作る ・人参や玉葱の皮むき ・買い物かごに野菜を入れてもらう ・靴を並べる など
4～5歳児	・買い物時に必要な食材を探したり選ぶ ・洗濯物をたたむ ・お皿を運ぶ ・食器洗い ・ご飯をつぐ ・給食セットの準備 ・お米を洗う ・ゆで卵の殻剥き ・飲み物をコップに入れる ・ハンバーグや餃子の成形 ・野菜を切る など

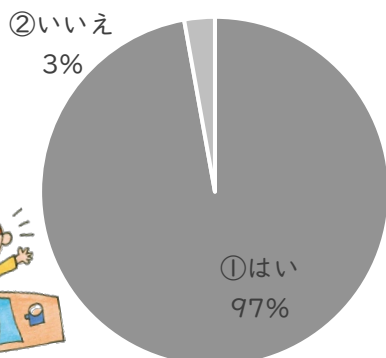


子どもはお手伝いを通して、多くのことを学び、考え、行動し、大きく成長します。自分でする方が楽な場合が多いかもしれませんが、子どものやりたい気持ちや経験する機会を大切にしてもらえたらと思います。お子さんができそうなことや一緒にできそうなことなど、回答を参考にしてみてください。また、お手伝いをしてもらったら、「ありがとう」の気持ちを伝えることも大切です。



7.お弁当の日について

お弁当の日に
ご協力していただけますか？



多数の方のご理解をいただきましたので、今年度も実施したいと思ひます。『自分のため』に『大切な人』が作ってくれたお弁当を、お友だちと楽しく食べる給食の時間は特別なものになる事と思ひます。大変かと思ひますが、実施の際はご協力よろしくお願ひいたします。

～理由としてはこのような意見がありました。～

【①はい】

- ・子どもが喜ぶから ・喜ぶ顔がみたいから
- ・自分自身お弁当を作ってもらい嬉しかったから
- ・食べることへの楽しみにもつながるから など

【②いいえ】

- ・苦手なので など