

7月にご協力いただいたアンケートの結果です。
食事に関する調査の集計

1、 朝食について

(1) 朝食を食べていますか

ア・毎日 (98%) イ・週に4～5日 (2%) ウ・週に2～3日 (0%)
エ・週に1日 (0%) オ・食べない (0%)

(2) 食べないときの理由は何ですか？

ア・食べる時間がない (1%)
イ・食べたがらない (20%)
ウ・朝食を作る時間がない (4%)
エ・朝食を食べる習慣がない (0%)
オ・その他 (0%)
カ・未回答 (75%)

(3) 食欲のないときの工夫はどうしていますか？

1位 食べやすいものを出す
2位 好きなものを出す
3位 水分だけはとるようにしている
4位 子どもに食べたいものを聞く
5位 無理に食べさせない

(4) 朝食や夕食にかかる時間はどれくらいですか？

① 朝食

ア・5～10分 (10%) イ・15～30分 (76%) ウ・40～1時間 (14%)
エ・1時間以上 (0%)

② 夕飯

ア・5～10分 (3%) イ・15～30分 (44%) ウ・40～1時間 (26%)
エ・1時間以上 (2%) オ・未回答 (25%)

(5) 家では球状の食物はどのような形状で食卓に出していますか？

1位 食べやすい大きさに切る
2位 そのまま出す
3位 近くで見守る
4位 そのままをみせてから切る

2、 おやつについて

(1) 休日にどのくらい間食をしますか？

・未満児

ア・間食しない (6%) イ・1回 (18%) ウ・2回 (51%) エ・3回 (21%)
オ・4回 (4%) カ・5回以上 (0%)

・以上児

ア・間食しない (0%) イ・1回 (28%) ウ・2回 (53%) エ・3回 (17%)
オ・4回 (0%) カ・5回以上 (2%)

(2) 休日に間食するときは主にどんなものを食べていますか？

・未満児

ア・お菓子 (37%) イ・果物 (23%) ウ・ご飯・パン (15%)
エ・アイス (20%) オ・その他 (3%) カ・未回答 (2%)

以上児

ア・お菓子 (39%) イ・果物 (20%) ウ・ご飯・パン (6%)
エ・アイス (32%) オ・その他 (3%)

3、 排便について 排便の状況はいかがですか？

・ 未満児

ア・毎日 (65%) イ・時々 (33%) ウ・便秘がち (2%)

・ 以上児

ア・毎日 (48%) イ・時々 (46%) ウ・便秘がち (6%)

4、 心掛けている食事のマナーはありますか？

・ 未満児

ア・箸の持ち方 (6%) イ・姿勢よく食べる (26%)
ウ・残さず食べる (19%) エ・好き嫌いをなくす (22%)
オ・その他 (22%) カ・未回答 (5%)

・ 以上児

ア・箸の持ち方 (18%) イ・姿勢よく食べる (32%)
ウ・残さず食べる (22%) エ・好き嫌いをなくす (18%)
オ・その他 (10%)

考察

＜朝食、排便について＞

毎日、朝食をとっているご家庭がほとんどでした。

『食べる時間がない』『食べたがらない』の理由で朝食を抜くのではなく、生活リズムを見直し、最低でも起きてから 30 分経っての朝食時間を心掛けて下さい。朝食を毎日しっかり摂ることで、体のエネルギーが作られ、1 日を元気に過ごすことができます。
また園での白米の目安量は未満児が 95 g、以上児が 110 g となっています。

＜食事にかかる時間、おやつについて＞

朝食、夕食共に 15 分～30 分が多く、十分な時間であると思います。

1 時間以上ともなると、ダラダラ食べる習慣が身についてしまいますので、集中して食事ができる環境にしましょう。

おやつの時間も食事との間隔を、2～3 時間開けるのが基本です。また、1～2 歳では 100cal～150cal (1 日 2 回) 3～5 歳では 150cal～200cal (1 日 1 回) が目安となり、

おにぎりやパンを補食として、エネルギーを上げることも幼児期ではとても大切です。

＜身長・体重の増加について＞

子どもの肥満のほとんどは、単純性肥満といって摂取エネルギーが消費エネルギーを上回っているためです。バランスの悪い食事やおやつの過剰摂取、長時間座ったままのゲームやテレビ視聴などによる運動不足ほか睡眠不足や朝食を抜くことも体重の増加を悪化させる原因になります。

＜好き嫌いについて、マナーについて＞

嫌いな食べ物があることは成長過程のひとつとして大切なことではありますが、食べられるようになるためには野菜を細かく、柔らかく、食べやすい工夫をして、おいしく食べられた経験を積むことが大切です。また野菜を育てる、洗う、切るなどの食育、おいしく食べている姿を見せることで徐々に食べられるようになることもあります。

食事中、席に座ってられないという意見が多く寄せられました。席に座ってられない原因を特定し、一人一人にあった対策をしていく必要があります。テレビがついていないか、おもちゃがないかなど、食事に集中できる環境を作ってあげることも大切になってきます。また食べ物の大きさ、量、味付けは適切か、歯は生えそろっているかなどが原因の場合もあります。

＜噛む力について＞

主に未満児さんで大切になりますが、スプーン等で自分の 1 口の量を把握する練習をすることが大切になってきます。食べ物を 1 口の大きさに切ってあげることや、野菜ステックなどをかじり取る練習をすることで、自分の 1 口の量を把握でき、噛む力が鍛えられます。またよく噛む習慣は、頭の働きが良くなる、味覚の発達を促す、コミュニケーションを円滑にするなどの効果もあります。

～最後に～

要望欄に、園での給食レシピを教えてほしいとのご意見を多くいただきました。

給食だよりも、掲示していきたいと思いますが希望レシピ等ございましたら給食室に、お声掛けください。

お忙しい中でのアンケートのご協力をありがとうございました。 R6 年 7 月