

1 1月嗜好調査結果

お忙しい中、嗜好に関する調査にご協力頂き、ありがとうございました。集計結果をまとめましたので、ご報告させていただきます。

1. 家庭での食生活について

(1) お子さんの好きな食品と嫌いな食品は何ですか（上位10品）

好きな食品

①肉	②魚	③お米	④果物	⑤麺
⑥納豆	⑦人参	⑧ブロッコリー	⑨じゃが芋	⑩チーズ

嫌いな食品

①トマト	②ピーマン	③葉物野菜	④生野菜	⑤肉
⑥なす	⑦納豆	⑧きのこ	⑨硬いもの	⑩卵

(2) お子さんの好きなメニューと嫌いなメニューは何ですか（上位10位）

好きなメニュー

①カレー	②ハンバーグ	③唐揚げ	④ラーメン	⑤マーボー豆腐
⑥シチュー	⑦うどん	⑧焼き魚	⑨みそ汁	⑩おにぎり

嫌いなメニュー

①サラダ	②野菜炒め	③煮物	④きのこ料理	⑤納豆
⑥オムライス	⑦卵焼き	⑧シチュー	⑨青菜おひたし	⑩丼物

* お子さんが嫌いな食品やメニューについては、どのように対応されていますか

- 1位 細かく刻む
- 2位 一口は食べるようにする
- 3位 無理に食べさせない
- 4位 他の食品と混ぜる
- 5位 味付けを変えてみる

人が感じる味には「甘味・塩味・酸味・苦味・旨味」の5種類があり、口内や舌にある「味蕾（みらい）」という器官で感じます。子どもが好きな味は、甘味・塩味・旨味とされています。ところが、酸味は腐敗物、苦味は毒物の味なので「危険」と感じ、子どもは本能的に避けてしまうという説があります。そして野菜には酸味

や苦味があるものが多いので、どうしても子どもに嫌われてしまう傾向があるようです。無理やり食べさせるのは逆効果です。子どもの野菜嫌いは多くの場合、成長につれて脳が理解し、味覚が大人になれば克服できるものだと言われています。調理を工夫したり、一緒にお手伝いをしたりしながら自主的に食べたいと思うことが大切です。

(3) 献立を考える時に、特にどんなことに気を付けていますか（複数回答可）

ア. 家族の好みに合わせる（28%） イ. 早く調理できる献立（24%）
ウ. 栄養があるもの（23%） エ. 季節感のあるもの（13%）
オ. 出来るだけ安価のもの（5%） カ. 食品添加物（6%） 未回答（1%）

(4) 歯ごたえのある物を食べていますか

ア. はい（75%） イ. いいえ（23%） 未回答（2%）
「はい」と答えた方はどんな物を食べていますか

①スルメ	②せんべい	③肉	④りんご	⑤ごぼう
⑥根菜類	⑦たこ	⑧きゅうり	⑨こんにゃく	⑩煮干し小魚

食べ物を良くかんで食べて「かむ力」がつくと虫歯予防にもつながり、味覚・脳・言葉の発達、体力の向上などへも良い影響があると言われています。食べ物によってかみごたえは違いますが、特にかみごたえのある食べ物は一口30回を目安に良くかんで食べましょう。

(5) 食事の飲み物はなんですか

①麦茶	②水	③牛乳	④お茶	⑤ジュース
-----	----	-----	-----	-------

食事の飲み物は、白湯やお茶などの食事の味に大きく影響が出ない飲み物がおすすです。甘いジュースなどは味の主張が強いだけではなく、満腹感を高めて食事を味わうことを妨げてしまい、糖分摂取で血糖値も上がるため好ましくありません。また、飲み物は食前・食後がおすすめです。食事中に水分を取る習慣があると、食べ物を噛まずに水分で流し込む可能性があり、噛む力が身につきません。

(6) 食事の時に「いただきます」「ごちそうさまでした」などのあいさつがきちんと言えますか

ア. 言える（64%） イ. 時々言える（28%） ウ. 言えない（8%）

2. 給食について

(1) お子さんは給食を楽しみにしていますか

ア. とても楽しみにしている (63%) イ. ある程度楽しみにしている (32%)

ウ. あまり楽しみにしていない (2%) エ. その他 (3%)

(2) お子さんと給食を食べた様子について話しをしますか

ア. 毎日する (27%) イ. 時々する (51%) ウ. ほとんどしない (9%)

エ. 全くしない (5%) オ. その他 (8%)

(3) 園で給食を食べるようになり、家で食べられるようになった食材等がありますか

ア. ある (47%) イ. 特にない (47%) 未回答 (6%)

「ある」と答えた方はどんな食材ですか

①野菜・ピーマン	②肉類	③魚類	④ひじき	⑤牛乳
⑥豆腐	⑦春雨	⑧人参しりしり	⑨チャプチェ	⑩果物

(4) 毎月掲示している献立表はお家の食事の参考になりますか

ア. 参考になる (75%) イ. 参考にならない (1%)

ウ. どちらとも言えない (15%) エ. 献立表は見ない (9%)

(5) 毎日、昼食とおやつの写真を掲示していますがご覧になりますか

ア. 毎日見る (71%) イ. たまに見る (25%)

ウ. 見ない (0%) エ. 存在を知らなかった (3%) 未回答 (1%)

3. 食生活でお子さんの気になること、給食への要望等ございましたらご自由にご記入ください

(以上児)

- ・写真掲示がしてあると、帰りに子どもと給食の話になり、そこから好きなメニュー等知ることができるのでとても参考になる。
- ・家ではなかなか作れないメニューも園では食べられるので有難い。
- ・自宅では、野菜類を進んで食べないが、試食会などで見ていると自分から食べている様子がみられたので嬉しかった。
- ・食べる時の姿勢や食べこぼしが気になる。
- ・手作りのおやつが増えると嬉しい。
- ・給食試食会がとても楽しい時間で給食も美味しかった。
- ・家では、好き嫌いや食のムラがあり、給食ではバランス良く頑張っている話を聞くので安心した。

- ・箸の持ち方をきちんとさせたい。(スプーンや手を使ってしまう)
- ・主食・副食を交互に食べることができない。
- ・おやつに、ジュースではなく牛乳でも良いのではないかと思う。
- ・入園当初よりは、食への興味が出てきたで食べられる食材が増えた。(未満児)
- ・一口食べては立ち歩いてしまう。
- ・食べ過ぎが気になりずっと欲しがることがある。
- ・おかわりや、おいしそうに食べているようなのでレシピを知りたい。
- ・口の中に溜めこんだり、丸飲みが気になる。
- ・降園時「～のお野菜食べた!」と嬉しそうに話をしてくれる。

【質問の多かった事についての解答】

箸について

箸のスタートは個人差はありますが3～4歳頃がおすすめです。箸も持つ前にスプーン・フォークを上手に使うことができるようになったら、箸の練習をするタイミングのひとつです。上から握るのではなく鉛筆が持つように上手に持てるようになったり、ピースサインができるようになるのも、手指の成長の証拠です。箸の大きさは、「親指と人差し指を直角に開いたときの1.5倍の長さ」です。また、木製の方が滑りやすく食材が掴みやすいです。

食べる姿勢について

- ①背良い姿勢で食べるためには椅子に寄りかからないようにし、背筋が伸びた姿勢で食べれば、食道もまっすぐで食事がスムーズに入っていきます。
- ②体とテーブルの間が開きすぎても食べ物をこぼしてしまうので子どもの手をグーにしたくらいの広さがちょうど良いと言われています。
- ③テーブルと椅子が体に合っていないと、足がブラブラしたり、体が曲がってしまうので、足が浮いてしまうようならば足台などを置いて調節しましょう。

皆様からのご回答、大変参考になりました。また、保護者の方々の温かいお言葉や、「給食で食べられるようになった!」という意見は、私たちの励みになります。保育園という共同生活の中で子どもたちは、食の発見、体験をします。子どもたちに「食べる楽しさ」を学んでもらえるように、これからも努力していきたいと思っております。最後に回答出来なかった要望や意見につきましては、個々に対応したり園で検討して改善して参りたいと思っております。レシピでご希望等がございましたら、給食室へお声掛けください。

令和6年12月