

令和8年度 第1回 食事に関する調査 集計結果報告

6月にお配りした、第1回食事に関する調査へのご協力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) ご家庭での食事時間はどのくらいですか

- ア. 15分未満 (6%) イ. 30分未満 (54%)
ウ. 45分未満 (36%) エ. それ以上 (4%)

(2) ご家庭での食事時間や食習慣で大切にしていることはありますか

- | | | |
|---------------|----------|--------------|
| ◆残さず食べる | ◆栄養のバランス | ◆家族そろって食事をする |
| ◆行儀、姿勢、食事のマナー | ◆楽しく食べる | ◆テレビやゲームを消す |
| ◆決まった時間に食べる | ◆箸の持ち方 | ◆挨拶をする |

朝食や夕食はご家族と一緒に食べますか

- 朝食 ア. 食べる (56%) イ. 毎日ではないが食べる (37%) ウ. 食べない (7%)
夕食 ア. 食べる (81%) イ. 毎日ではないが食べる (15%) ウ. 食べない (0%)
(無回答 4%)

(3) 朝ごはんの主食は主に何を食べていますか

- ア. ごはん (82人) イ. パン (67人)
ウ. その他 (ヨーグルト・シリアル・フルーツ・ゼリー など)

(4) 降園した後、夕食前に間食をしていますか

- ア. 全く食べない (22%) イ. 時々食べる (45%)
ウ. 毎日食べる (32%) (無回答 1%)

(5) 間食するときは主にどんなものを食べていますか (複数回答可)

- | | | | | |
|-------|-------|----------|----------|--------|
| ◆おかし | ◆フルーツ | ◆パン | ◆ゼリー | ◆ヨーグルト |
| ◆おにぎり | ◆チーズ | ◆野菜スティック | ◆魚肉ソーセージ | ◆アイス |

2. 食育について

園の「食育」で取り入れて欲しいと思うことは何ですか (複数回答可)

- ア. 食事マナー (挨拶や姿勢) (87人) イ. バランスの良い食事の摂り方 (70人)
ウ. 収穫体験 (63人) エ. 感謝の気持ちを持つ (食材や作り手など) (68人)
オ. クッキング体験 (66人) カ. 伝統料理・郷土料理について (38人)
キ. その他 : 野菜に触れる・食べているものについて話す・栄養について話す

3. その他

今回のアンケートでは、給食に関するお声や、ご家庭でのお子さんの食事の様子など、たくさんのご意見をお寄せいただきました。「給食を通して食べられるものが増えた」「園で食べたものを家でも作ってほしいと言うようになった」などの声をいただき、大変うれしく思いました。また、給食の時間に子どもたちの様子を見に行くと、「おいしい!」という声や、「おかわりした!」「全部食べた!」と空になったお皿を見せてくれる子どもが多く見られ、日々の給食づくりの励みになっています。ご意見の中に「人気メニューやレシピを知りたい」「よく食べた食材を教えてほしい」といったご要望もいただきましたので、給食だよりや食育活動の参考にさせていただきますと思います。

一方で、好き嫌いや食事に時間がかかること、食事の姿勢や食具の使い方などについてのお悩みやご相談も寄せられました。園でも、苦手な食材に挑戦することが難しい子や、食事への集中が続きにくい子の姿が見られます。そのような子どもたちにも、これからの食生活に繋がる経験として、美味しく食べてもらえるよう言葉がけを工夫しています。また、食事のマナーや食具の使い方などについても少しずつ学んでいけるよう取り組んでいきます。

今後も子どもたちの体、心の成長を食の面から支えていきたいと思ひます。そして、愛育園での給食の時間が少しでも楽しく、おいしく、子どもたち一人ひとりのかけがえのない時間となるよう、努めてまいります。

お忙しい中、アンケートへのご協力ありがとうございました。



★好き嫌い克服のコツ

食感や食べにくさ

かたいものやパサパサした食感の食べ物、繊維が多いもの、口の中で散らばりやすい野菜類は口から出してしまうことがあります。
〈食べにくい食品〉
・脂身の少ない肉や魚
・葉物野菜・水分の少ない料理など

生まれつきのからだの防衛反応

子どもは大人よりも味覚が敏感なため、苦みや渋み、酸味の強いものは体にとって有害な物質であると本能的に認識して嫌う傾向があります。

柔らかくする、とろみをつける

かたい食材は柔らかく煮る、パサパサしやすい肉や魚などは水溶き片栗粉などでとろみをつけてあげると食べやすくなります。
〈例〉 ●生の野菜は加熱する
●あんかけをかける

苦みや渋み、酸味を和らげる

苦みや渋み、酸味は、それらを和らげて料理をすることで食べやすくなります。また、お子さまが好きな味付けにしてみるのも効果的です。
〈和らげる方法〉
●ピーマンや小松菜など苦みや渋みが強い食品
→ 切って水にさらす・下茹でをする
●レモン果汁やお酢など酸味が強い食品
→ 加熱をして酸味をとばす