

R7 年度 食育アンケート集計結果

R7.7 月 嶺保育園

先日、嶺保育園に通ってくださっている全世帯に食育アンケート調査を実施し、76 世帯の皆さまにご回答いただくことができました。

「お家ではこんな風にごはんを食べているんだ!」「このお友だちはこの食べ物が好きじゃないんだなあ」など、普段の園生活の中では知ることができないことを知ることができて、とても参考になりました。お忙しい中、ご協力いただきまして、誠にありがとうございます。

いただいたアンケートの集計結果をご報告いたします。

「ほかのお家のお食事はこんなかんじなんだなあ」と知っていただけたら幸いです。

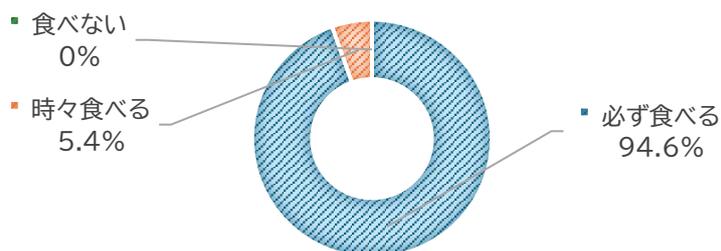
質問 1 朝食は食べますか？

必ず食べる、時々食べるという回答が 100%で、食べないと答えたのは 0%でした。

ほとんどのご家庭で必ず食べるという結果がでました。

1 日の始まりの朝食は、生活リズムを整えるうえで重要な役割があるそうですので、大切にしていきたいですね。

朝食は食べますか？(全世帯)



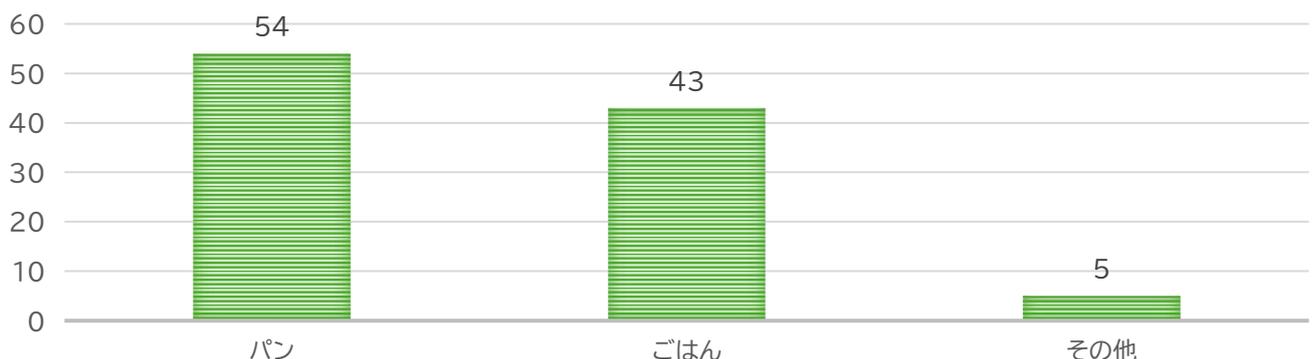
質問 2 朝食は、主に何を食べますか？

ほとんどのご家庭でパンやごはんのどちらかを朝食として召し上がっているという結果がでました。

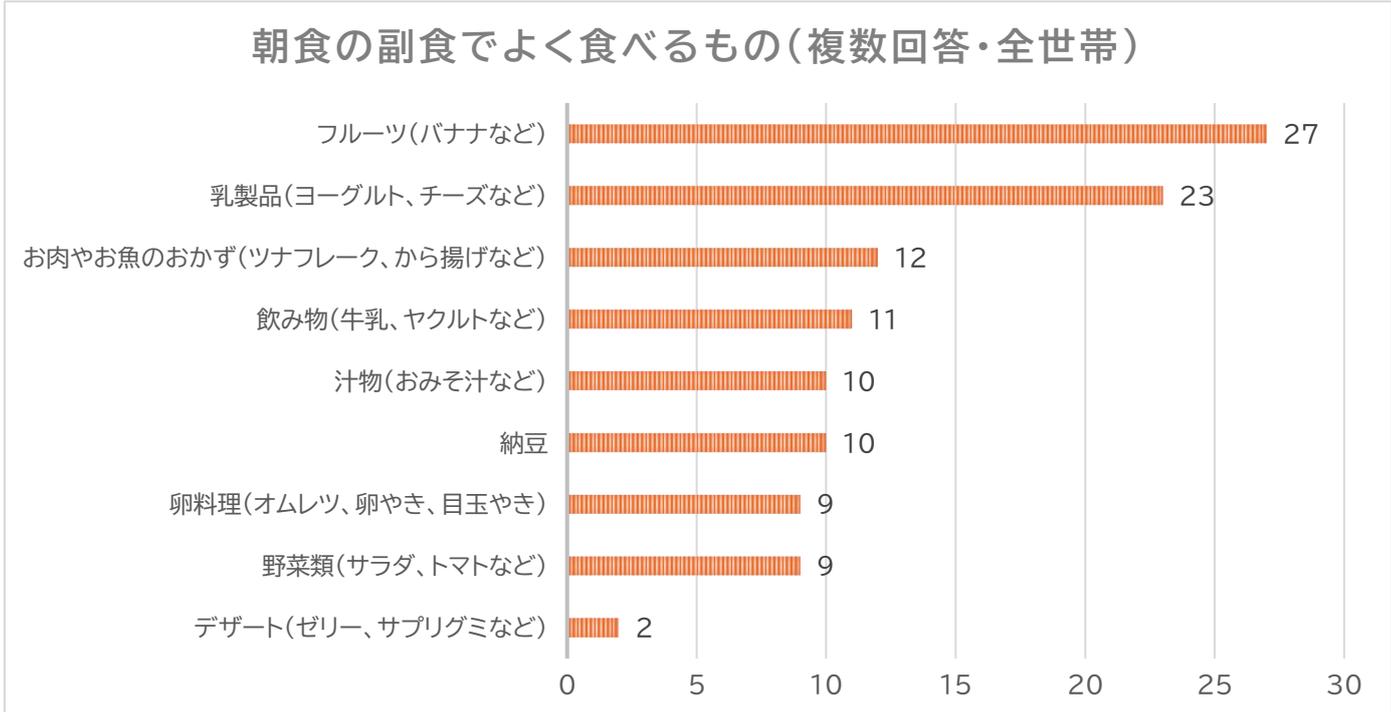
ごはんは、おにぎりやお茶づけ、納豆ご飯、ふりかけごはんなどにして、アレンジを加えて、お食べになっているようです。

パンの場合は、食パンやサンドイッチ、パンとごはん以外でシリアルや菓子パンと答えてくださったご家庭がありました。

朝食の主食でよく食べるもの(複数回答・全世帯)

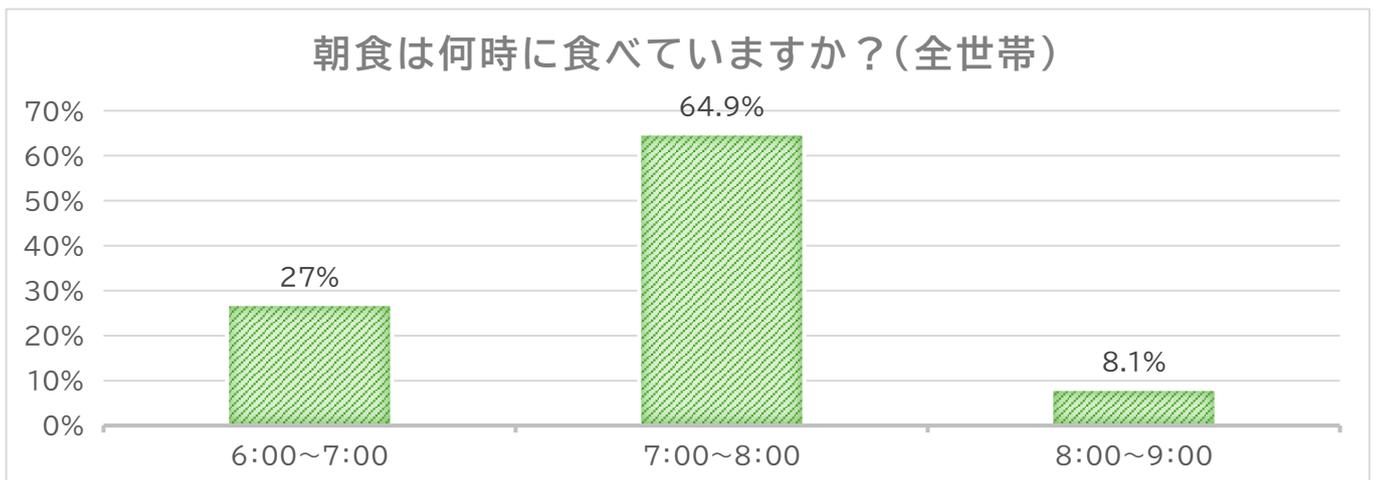


朝食の副食で一番多かったのはフルーツで、その中でもバナナが一番多かったです。
 主食としてパンとご回答いただいたご家庭では、「パン、バナナなどのフルーツ、ヨーグルトを食べています」と回答してくれたご家庭が圧倒的に多かったです。
 対し、ごはんが主食とご回答いただいたご家庭は、「ごはん、納豆、おみそ汁を食べています」と回答してくれたご家庭が多かったです。
 お肉やお魚のおかずではツナフレークが多く、ツナフレークをパンにはさんでツナサンドにするご家庭もあれば、ツナフレークを一品のおかずとして主食に添えるご家庭もありました。
 考えてみると、ツナフレークはパンにはさめばツナサンドに、マヨネーズとあえてごはんの中に入れてツナマヨおにぎりになるなど、主食を選ばない万能おかずのため、多くのご家庭で朝食に食べられているのではないのでしょうか。



質問 3 朝食は何時に食べていますか？

7:00~8:00 に朝食を食べるご家庭が 64.9%と一番多く、次いで 6:00~7:00 の 27%、8:00~9:00 の 8.1%になりました。
 8:30~9:00 の間に登園するご家庭が多いため、登園にかかる時間などを考えると、予想していた通りの結果になりました。



質問4 お夕飯はよく噛んで食べていますか？

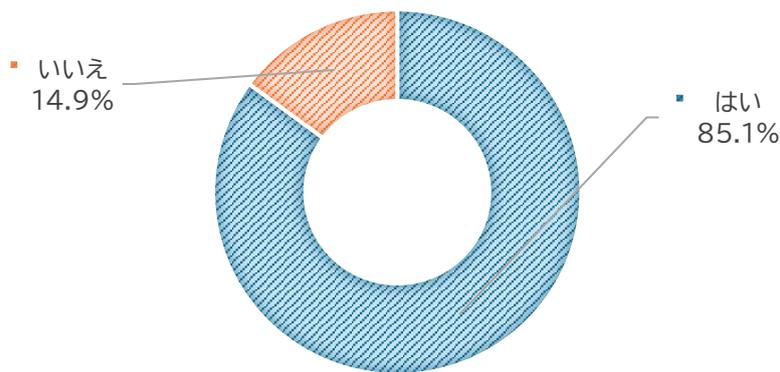
よく噛んで食べているに「はい」と答えた世帯は85.1%で、「いいえ」と答えた世帯は14.9%でした。

「いいえ」と答えた世帯は、乳児クラスと幼児クラスで半々くらいの結果になりました。

よく噛んで食べる習慣を身につけておくと、お口の発達を助けたり、胃に負担がかからなかったり、虫歯予防になったり、食べすぎを防いで肥満予防になったり、集中力UPにつながったりと健康にいいことがたくさんあります。

子どもたちに限らず、大人も、戦前・戦後に比べると、咀嚼の回数が格段に減っているそうですし、子ども、大人関係なく、「よく噛む習慣」を一緒に身につけていきたいですね。

お夕飯はよく噛んで食べていますか？(全世帯)

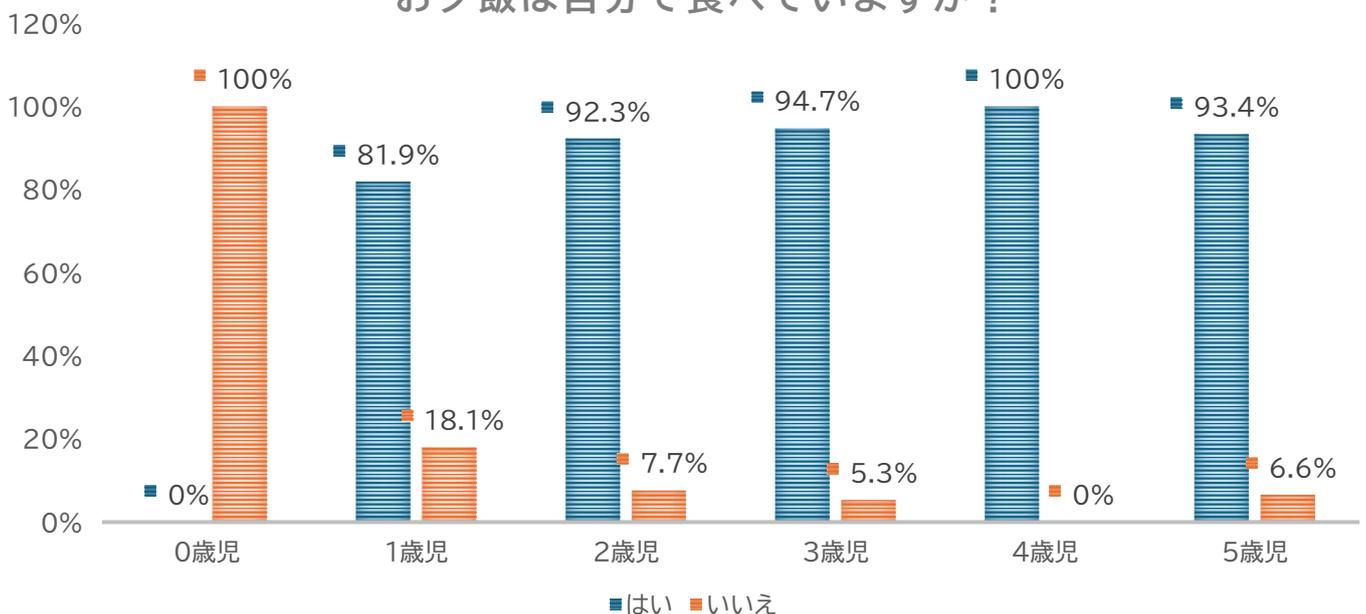


質問5 お夕飯は自分で食べていますか？

0歳児以外のクラスで、「お夕飯を自分で食べる」と回答された世帯が、80%を超えるという結果になりました。

ご自宅でどんな道具を使っているのかについては、次の質問で詳しく見ていきましょう。

お夕飯は自分で食べていますか？



質問 6 お家では主に何を使用して食べていますか？

フォークを利用しているご家庭は1歳児から5歳児にかけて、徐々に少なくなっていく結果になりました。スプーンは、2歳児クラスさんでの利用が一番多く、次いで3歳児、4歳児、1歳児、5歳児になりました。補助おはしは、3歳児、2歳児、5歳児、4歳児の順で、多く利用されていました。

おはしは、3歳児、4歳児、5歳児にいくにつれて、徐々に増加していくようです。

おはしを使うことは大人でも難しいので、子どもたちなら、なおさら時間がかかります。

おはしが上手に使えるようになってくるのは、子どもたちによって個人差はありますが、4歳から5歳ごろと言われてています。

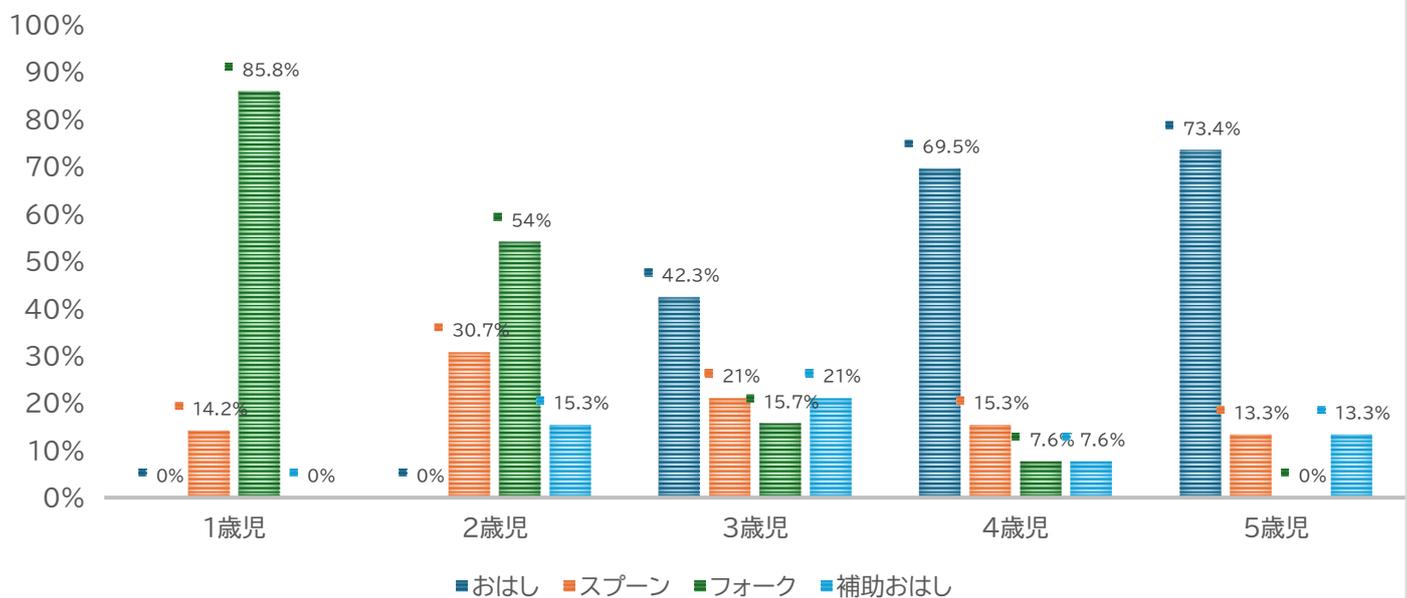
ですので、おはしは、小学校に入学するくらいまでを目標にしていけばいいのではないかなと思います。

おはしの練習に力を入れて、食べることが嫌になってしまっは、本末転倒ですので、

「食べることは楽しい！」「食べるのが大好き！」という気持ちを大切にしながら、

保育園でもご家庭でも、焦らずにゆっくりとおはしの練習していきましょうね。

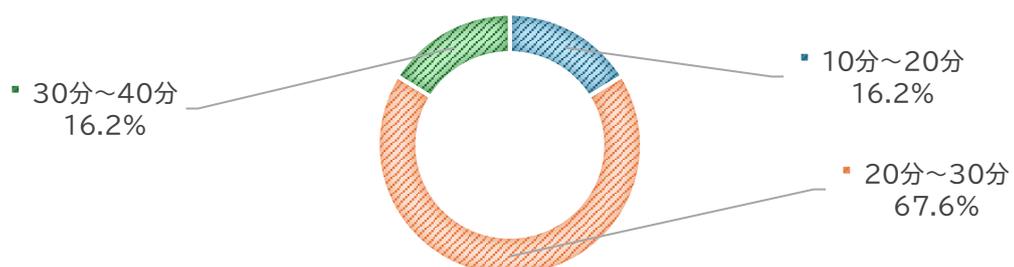
お家では主に何を使用して食べていますか？



質問 7 食事にかかる時間はどれくらいですか？

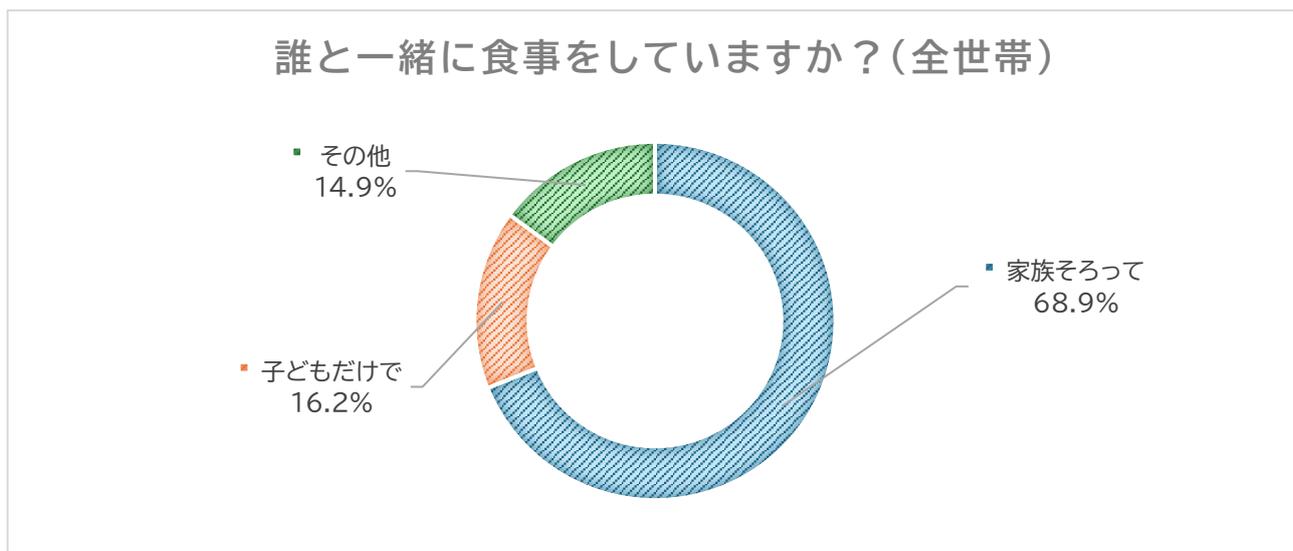
食事の時間は、20分～30分と答えた世帯が67.6%、10分～20分、30分～40分がそれぞれ同率の16.2%になりました。

食事にかかる時間はどれくらいですか？(全世界帯)



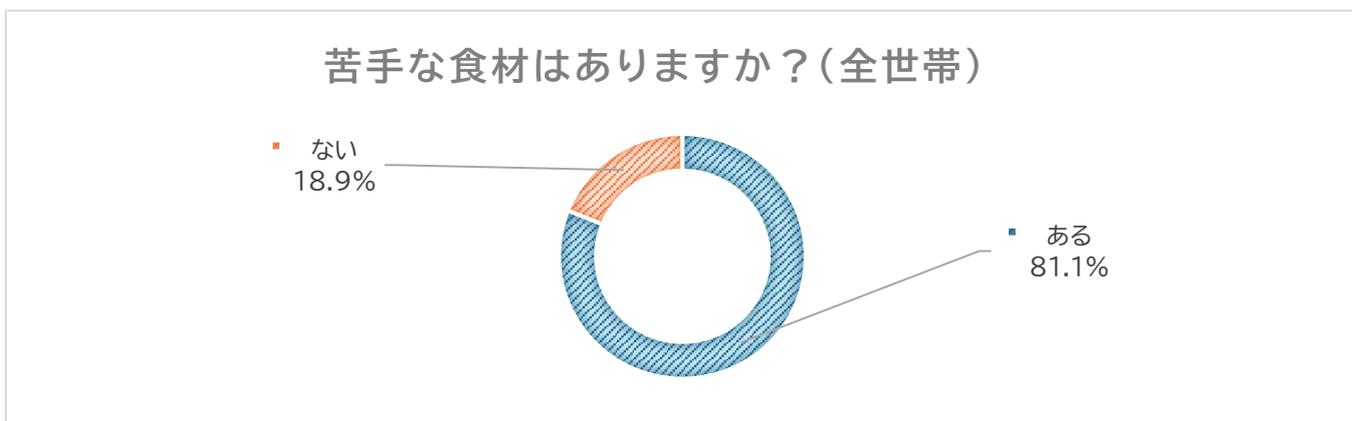
質問 8 お子さんは誰と一緒に食事をしていますか？

「家族そろって」と答えた世帯が 68.9%、「子どもだけで」と答えた世帯が 16.2%、「その他」と答えた世帯が 14.9%となりました。



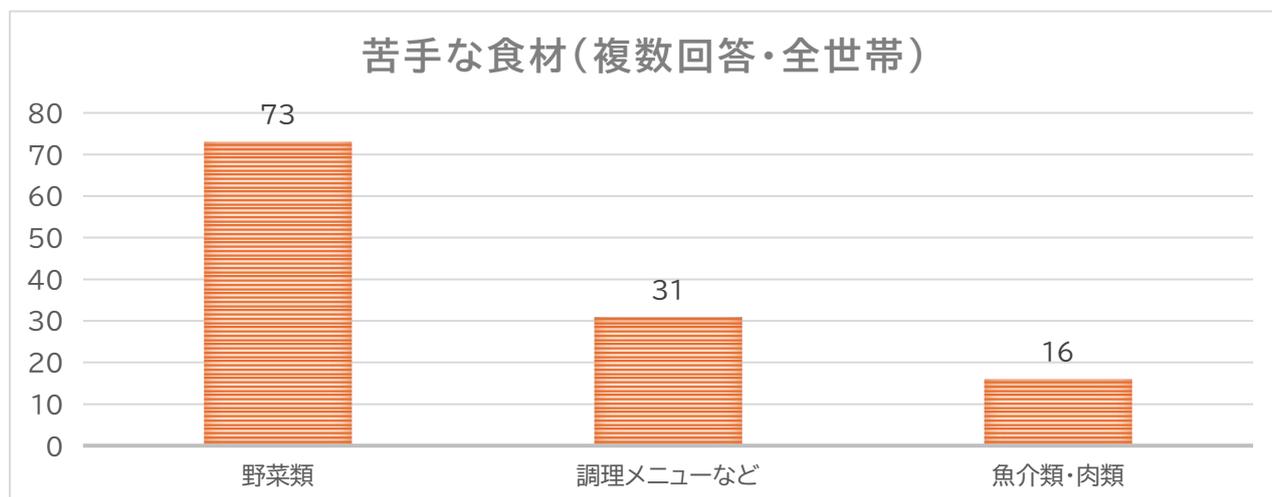
質問 9 苦手な食材はありますか？

「苦手な食材がある」と答えた世帯は、81.1%で、「ない」と答えた世帯は 18.9%という結果になりました。保育園に通ってくれているお友だちのほとんどに、苦手な食材があることが分かりました。具体的には何なのか、次の質問にまとめてみました。

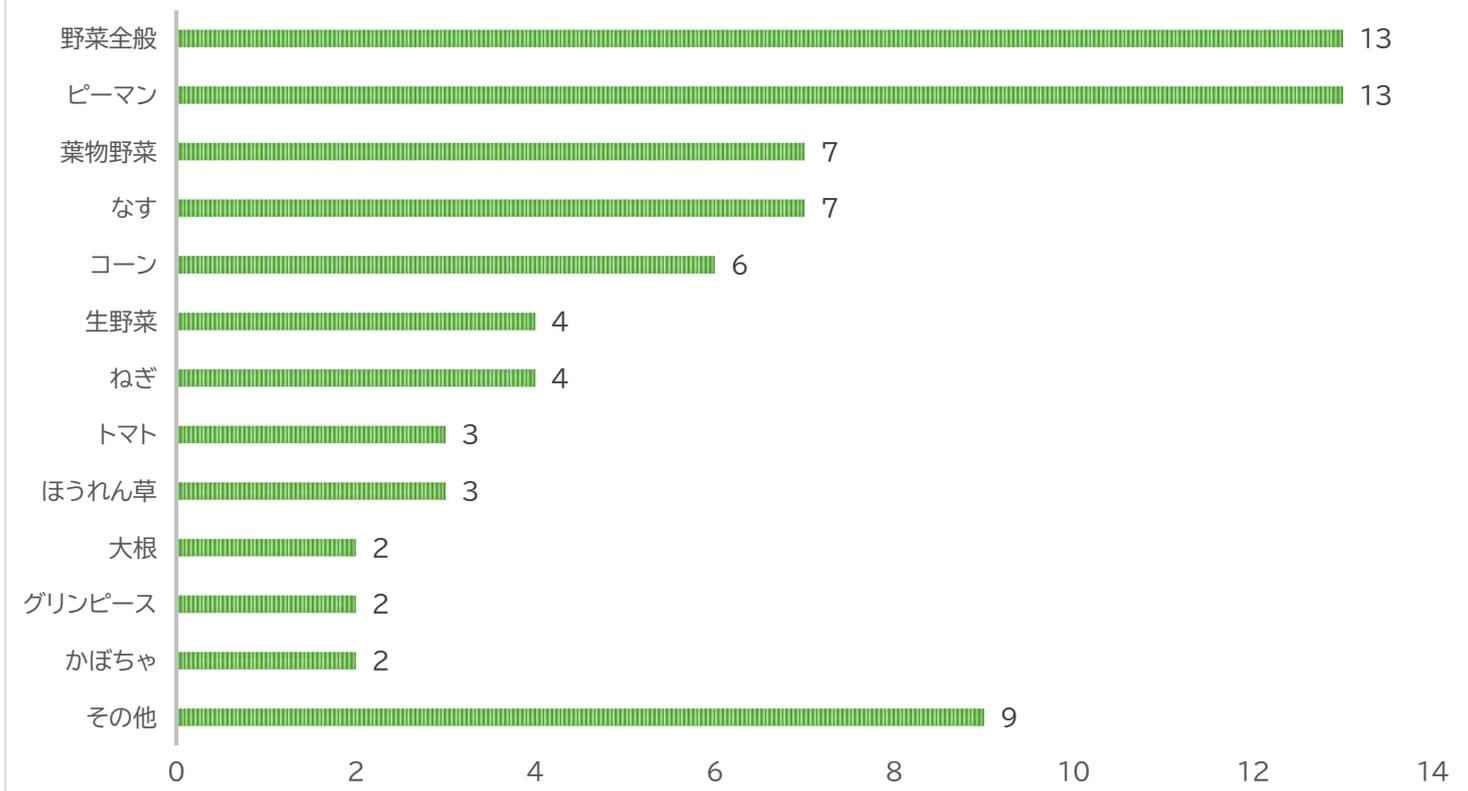


質問 10 苦手な食材は具体的に何ですか？

「野菜類」が一番多く、次いで調理メニュー・味など、魚介類・肉類になりました。



苦手な野菜類(複数回答・全世帯)



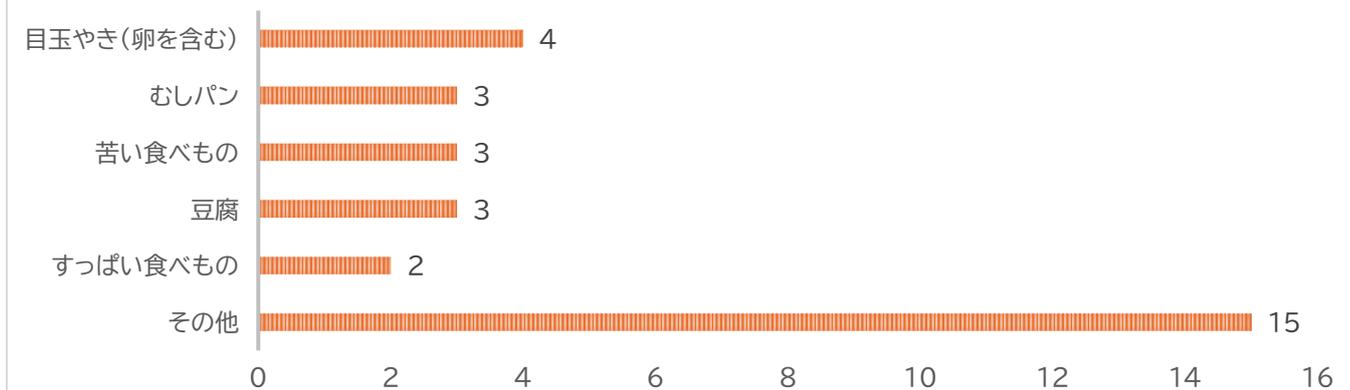
「野菜全般」「ピーマン」と答える世帯が同率で一番多いという結果になりました。

次いで、「葉物野菜」「なす」、「コーン」が多かったです。

「ねぎ」「トマト」「ほうれん草」「大根」「グリーンピース」「かぼちゃ」も複数世帯で回答がありました。

苦手な野菜類のその他は、いんげん、もやし、香草、ニラ、にんじん、ブロッコリー、たけのこ、さつまいも、しょうが、ごぼうが挙げられました。

苦手な調理メニュー、味など(複数回答・全世帯)



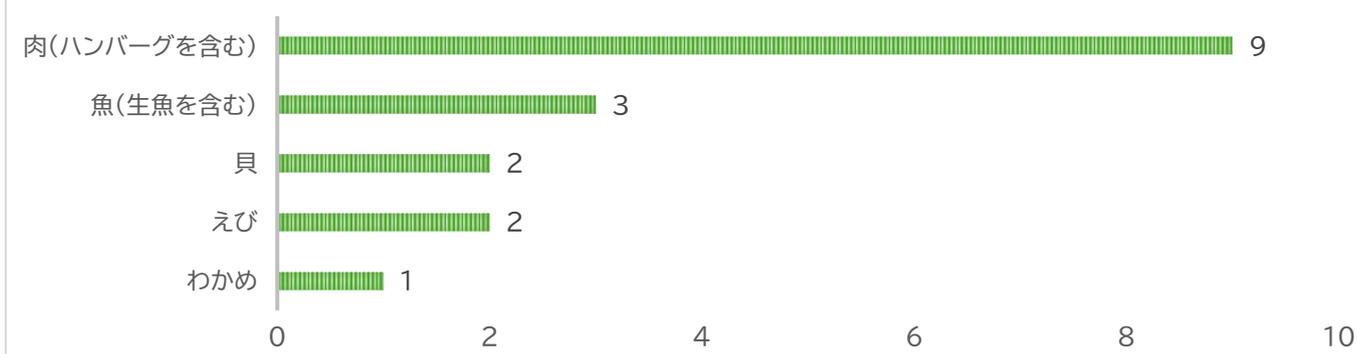
食材というよりも、調理済みのものや味全般を回答される世帯も多くありました。

「目玉焼き」「むしパン」「苦い食べもの」「豆腐」「すっぱい食べもの」に複数回答をいただきました。

苦手な調理メニュー・味のその他は、お好み焼き、洋食、シチュー、煮もの、味付きごはん、ごはん、汁物、カステラが挙げられました。

調味料や味では、からいもの、繊維質のあるもの、トマトベースのもの、マヨネーズ、ケチャップ、ソースでした。

苦手な魚介類・肉類（複数回答・全世界帯）

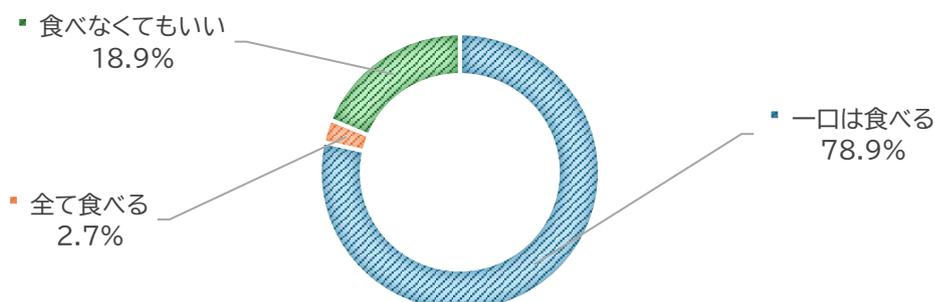


苦手な食材でお肉も多く、固いお肉やぼそぼそとしたお肉が苦手なお友だちが多いようです。ほかにも、魚や貝、えび、わかめが挙げられました。

質問 11 苦手なものはどのようにして対応していますか？

苦手な食材の対応については、「一口は食べる」が 78.9%、「食べなくてもいい」が 18.9%、「全て食べる」が 2.7%になりました。

苦手な食材はどのように対応していますか？（全世界帯）



質問 12 その他、ご質問などありましたらご記入ください。

- Q. お給食でよく食べるもの、子どもたちの好きなものを教えてください。
- Q. おはしは、いつから使い始めたらよいですか？
- Q. 食事への集中力が続かず、遊び食べになり完食できません。どうしたらよいですか？
- Q. お給食のレシピを知りたいです。 など

たくさんのご意見、ご質問をいただき、ありがとうございます。
ご質問に対しての返答はクラスからのお便りや個別のお声かけで対応させていただきます。

お給食のレシピについては、毎月の献立表に多く記載できるように、業務委託会社のお給食の先生と相談させていただきます。

お知りになりたいレシピがありましたら、クラス担任までお伝えください。