

# 令和元年度 給食アンケート結果

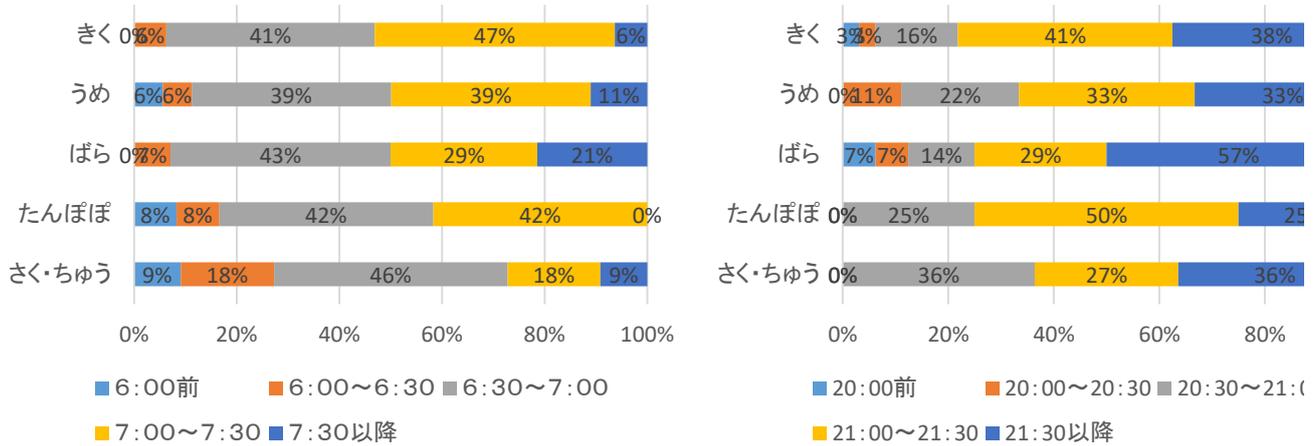
あけぼの幼稚園

<回答者数> きく32名 うめ18名 ばら14名 たんぽぽ12名 さくら10名 ちゅうりっぷ1名

※さくら・ちゅうりっぷは人数が少ないため、まとめて集計させて頂きました。

87/99名 (回答率89%)

## 1、朝は何時に起きますか？また、夜は何時に寝ますか？



### 【給食室から】

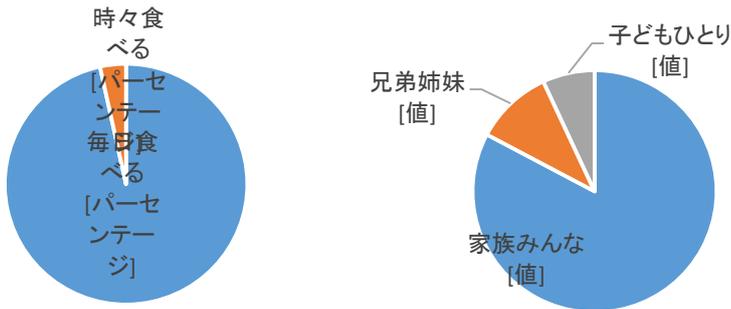
未満児（ちゅうりっぷ・さくら・たんぽぽ）は約3割が12時間以上、約5割が11～12時間の睡眠時間でした（※1）。

以上児（うめ・ばら・きく）は約5割が10時間以上、約4割が9～10時間の睡眠時間でした（※2）。

幼児が健康を保つには「栄養・休養・運動」をしっかりとることとされています。睡眠で休養（睡眠）について幼児期は10～13時間の睡眠時間が理想とされており、22時から2時は特に成長ホルモンが分泌されるとされています。

※1 未満児は園での午睡を含む、※2 以上児は午睡を含まず算出

## 2、朝食を食べますか？ 3、朝ごはんを食べるとき、お子様は誰と一緒に食べていますか？



### 【朝食について】

ほとんどのご家庭で毎日欠かさず食べられています。朝食は一日のリズムを整える意味でも重要です。

朝食は一日の始まりの活動源となります。かと慌ただしい朝ですが、早起きをして、しっかり朝食を食べる時間を確保しましょう。

## 4、朝食でどのようなものをよく食べますか？

|     | さくら・ちゅうりっぷ | たんぽぽ       | ばら      | うめ         | きく     |
|-----|------------|------------|---------|------------|--------|
| 主食  | 1位 白米      | 1位 白米      | 1位 白米   | 1位 白米      | 1位 白米  |
|     | 2位 パン      | 2位 パン      | 2位 パン   | 2位 パン      | 2位 パン  |
|     | 3位 コーンフレーク | 3位 コーンフレーク |         | 3位 コーンフレーク | 3位 コーン |
| おかず | 1位 卵料理     | 1位 肉加工品    | 1位 卵料理  | 1位 肉加工品    | 1位 卵料理 |
|     | 2位 肉加工品    | 2位 卵料理     | 2位 肉加工品 | 2位 卵料理     | 2位 肉加工 |
|     | 3位 納豆、魚料理  | 3位 魚料理     | 3位 魚料理  | 3位 納豆      | 3位 野菜料 |

※肉加工品はハム、ソーセージ、ベーコンなどです。

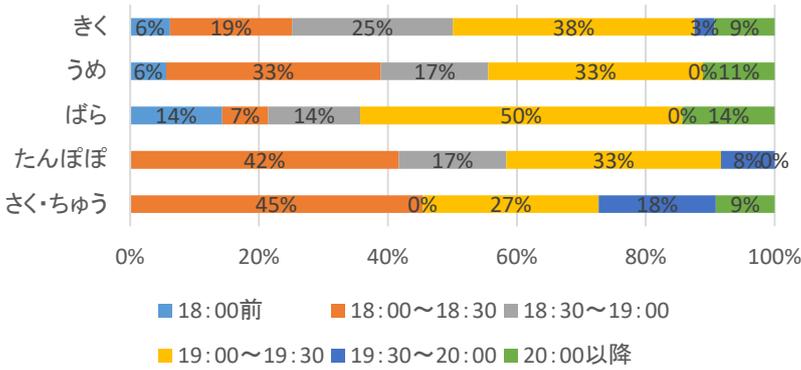
卵料理は卵焼き・スクランブルエッグ・目玉焼き、野菜料理はサラダ・野菜炒め・和え物などがありました。

|           | さくら・ちゅうりっぷ | たんぽぽ     | ばら       | うめ       | きく     |
|-----------|------------|----------|----------|----------|--------|
| 汁物・乳製品・果物 | 1位 果物      | 1位 果物    | 1位 ヨーグルト | 1位 味噌汁   | 1位 みそ汁 |
|           | 2位 味噌汁     | 2位 ヨーグルト | 2位 味噌汁   | 2位 ヨーグルト | 2位 ヨーグ |
|           | 3位 チーズ     | 3位 牛乳    | 3位 スープ   | 3位 牛乳    | 3位 果物  |
|           | ヨーグルト      | 味噌汁      |          | 果物       |        |

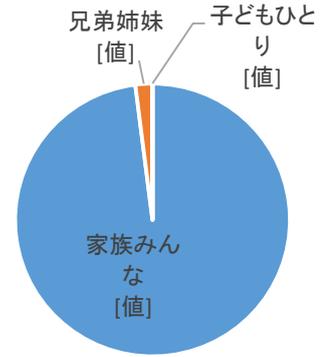
(その他) ゼリー、プリン、ふりかけ類、ジュース類、豆乳、漬物、のり、ジャム・マーガリンなどがあげられました。

### 5、夜ご飯は何時頃食べますか？

夜ご飯の時刻



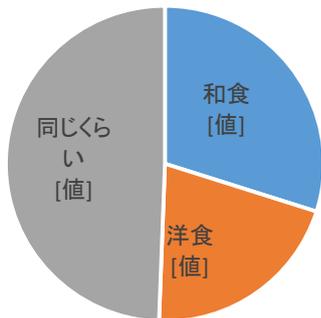
### 6、夜ご飯を食べるとき、お子様と一緒に食べていますか？



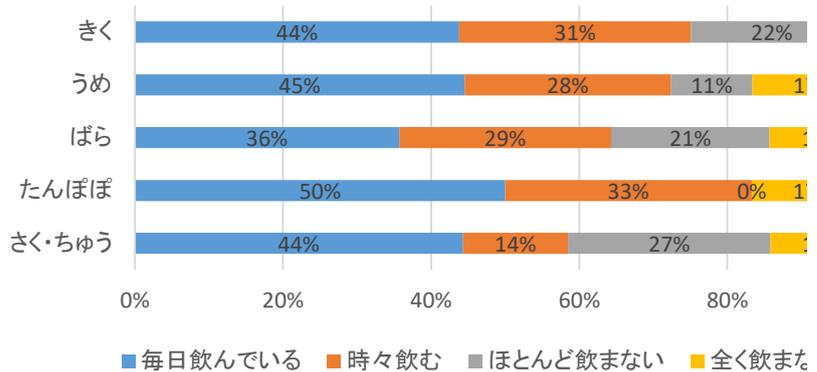
### 7、お子様の好きな料理を3つ教えてください。

| さく・ちゅう   | たんぽぽ     | ばら       | うめ       | きく       |
|----------|----------|----------|----------|----------|
| 1位 からあげ  |
| 2位 カレー   | 2位 カレー   | 2位 ハンバーグ | 2位 カレー   | 2位 カレー   |
| 3位 魚フライ  | 3位 焼き魚   | 3位 カレー   | 3位 ギョーザ  | 3位 ハンバーグ |
| 4位 お好み焼き | 4位 焼きそば  | 4位 うどん   | 4位 うどん   | 4位 スパゲティ |
| 5位 味噌汁   | 5位 スパゲティ | 5位 オムライス | 5位 ハンバーグ | 5位 オムライス |
| 6位 ハンバーグ | 6位 ラーメン  | 6位 スパゲティ |          |          |
| 7位 焼き魚   | 7位 卵焼き   | 7位 みそ汁   |          |          |

### 8、和食と洋食のどちらを食べることが多いですか？



### 9、牛乳を飲む習慣がありますか？



### 【カルシウムについて】

骨の成長が活発な幼児期にカルシウムを十分に摂取することは、強い骨や歯を作るだけでなく、将来の骨粗しょう症予防にも役立ちます。カルシウムは牛乳やヨーグルト、チーズなどの乳製品や小魚、豆腐や納豆などの大豆製品、海藻に多く含まれています。中でも、カルシウムの吸収率が高いのは牛乳や乳製品です。また、小魚はしらす干しやいりこなど丸ごと食べられるものがおすすめです。

※牛乳が苦手(アレルギーで摂取することが出来ない)場合はカルシウムの多い食品を積極的に摂取してカルシウムを補いましょう。

カルシウムの推奨量 (mg/日) 日本人の食事摂取基準(2015年版)より

- 1~2歳 男児450 女児400
- 3~5歳 男児600 女児550

### ～ カルシウムの含有量 ～

|        |         |   |       |
|--------|---------|---|-------|
| 牛乳     | 200ml   | … | 222mg |
| チーズ    | 20g(1枚) | … | 126mg |
| いりこ    | 5g      | … | 110mg |
| 豆腐(木綿) | 100g    | … | 120mg |
| 納豆     | 40g     | … | 36mg  |
| 小松菜    | 50g     | … | 145mg |



## 10、ご家庭の食事で大切にしていること(しようと思っていること)はどれですか？(いくつでも)

※ 回答が多かった順に並べています。

- |   |                            |       |
|---|----------------------------|-------|
| ① | 一日三食食べる(朝食をしっかりとること)       | 79.3% |
| ② | いただきます、ごちそう様などの感謝の気持ちを表すこと | 74.7% |
| ③ | 食事のマナー(作法)をきちんとすること        | 70.1% |
| ④ | 家族そろって食べる                  | 62.0% |
| ⑤ | 食べ物を残さない                   | 59.8% |
| ⑥ | 好き嫌いをなくす                   | 56.3% |
| ⑦ | できるだけ手作りの料理を作ること           | 49.4% |
| ⑧ | よく噛んで食べる                   | 41.4% |
| ⑨ | いろいろな食材、味を体験すること           | 34.5% |
| ⑩ | 食材や食品を考えて選ぶこと              | 28.8% |
| ⑪ | 料理を一緒に作ること                 | 18.4% |
| ⑫ | 自家菜園などで野菜の栽培や収穫をすること       | 13.8% |
| ⑬ | 伝統食、郷土料理、行事食などを体験すること      | 11.5% |
| ⑭ | 特に考えていない                   | 1.1%  |
| ⑮ | その他(栄養バランス)                | 1.1%  |



### 【給食室から】

どのご家庭でも食について大切にしているという回答が得られました。特に、「一日三食食べる(朝食をしっかりとること)」、「いただきます、ごちそう様などの感謝の気持ちを表すこと」という項目は7割以上のご家庭で大切にしているという結果でした。一方、「伝統食、郷土料理、行事食などを体験すること」、「自家菜園などで野菜の栽培や収穫をすること」は実践が難しいようでした。折に触れて行事の由来を話をしたり、旬の野菜・果物・魚を購入したり、一緒にクッキングしたりして、日々の生活から食に関する興味をどんどん引き出していきたいですね。



## 11、ご家庭の食事で困っていること、課題かなと思うことは何ですか？

※回答が多い順に書いています。

### 3歳未満児(ちゅうりっぷ・さくら・たんぽぽ)

- ・好き嫌い
- ・食事中に席を立つ
- ・遊び食べをする
- ・食べムラがある
- ・メニューが偏る
- ・朝食を少量しか食べられない
- ・レパートリーが少ない
- ・伝統料理や郷土料理がなかなか作れない
- ・旬のものを使えていない
- ・バランスよく食べるための工夫

### 3歳以上児(ばら・うめ・きく)

- ・好き嫌い
- ・集中力がない
- ・遊び食べをする
- ・食事に時間がかかる
- ・メニュー・食材が偏る
- ・箸の使い方、食器の持ち方
- ・バランスよく作ること、バランスよく食べる
- ・幼稚園では何でも食べるのに、家では限られたものしか食べようと
- ・食事の姿勢
- ・テレビを見たがる



### 【給食室から】

好き嫌いに関しては多くの家庭で苦労しているようです。特に、幼稚園では野菜を食べるけど、家庭では食べないお子様も多く、みなさん悩みの種のようなようです。

子どもの好き嫌いは発達の一過程で、苦味や酸味を本能的に避けようとするため自然なことです。まずは「お父さんお母さんがおいしい!と食べるのを見せてあげましょう。苦手な物はほんの少量を盛付けて、少量で食べたらうんと褒めてあげてください。幼児期の食事で一番大切なことは「食事が楽しい」と思えることでストレスにならないように30分を目安に切り上げるのがコツです。

また、下処理する(例:下茹で後に水にさらしたり、塩もみをして苦み・青臭さ・アクをとる)、切り方を考える(例:一口大にする、細かく切る、型抜きをする)等、ひと手間加えることで食べやすく、食に興味を引く合もあります。奥歯が生え揃っていない未満児クラスのお子様は噛み砕いたり、すりつぶしたりすることが出来なくて、食べることに難しい場合もありますので、それぞれの年齢にあった工夫も必要です。嫌いな物でも日々の食卓に根気強く出してください。きっと食べられるようになりますよ。



## 12、幼稚園の給食についてご意見やご希望がありましたら、お書きください。

<ご意見>

- ・好き嫌いなく、何でも食べられるようになった
- ・家では食べない生野菜を食べている姿を見て、安心しました。
- ・献立表を見ながらアイデアをもらい、参考にしています。
- ・子どもはいつも給食が楽しみなようです。

<要望>

- ・給食をブログにUPしてほしい → 今後、ブログにUPしてご紹介していきたいと思います。
- ・ご飯も準備してほしい → 大量にご飯を炊く設備が整っていませんので、申し訳ありませんができません
- ・献立表に食材や調味料をのせてほしい → 検討していきたいと思います。
- ・人気のあるレシピを教えてください → 以下に、園で人気のあるレシピをご紹介します。 ご参照ください。

(野菜料理、お菓子など)

### ☆鶏のつくね焼き (4人分)

|       |              |     |
|-------|--------------|-----|
| (材 料) |              |     |
| 鶏ミンチ  | 240g         | } A |
| 玉ねぎ   | 120g (中1/2個) |     |
| ひじき   | 3g           |     |
| 卵     | 24g (1/2個)   |     |
| パン粉   | 24g (大さじ8)   |     |
| 塩     | 1g           | } B |
| 油     | 6g (大さじ1/2)  |     |
| 三温糖   | 12g (小さじ4)   |     |
| 醤油    | 15g (小さじ2.5) |     |
| みりん   | 12g (小さじ2)   |     |
| 水     | 30g (大さじ2)   |     |
| 片栗粉   | 3g (小さじ1)    |     |

(作り方)

- ① 玉ねぎはみじん切りにする。ひじきは水で戻して、よく水気をとっておく。
- ② ボウルにAを入れて、粘りが出るまでよくこねる。
- ③ ②を丸めてフライパンに油をひいてから焼く。
- ④ たれを作る。残りの調味料(B)と片栗粉、水を鍋に入れて混ぜながら火にかけてとろみがついてきたらOK。
- ⑤ ③の鶏だつくねに④のたれを絡ませたらできあがり。

### ☆ナスとトマトのチーズ焼き (4人分)

|                          |             |     |
|--------------------------|-------------|-----|
| (材 料)                    |             |     |
| 豚ミンチ                     | 90g         | } A |
| 玉ねぎ                      | 90g (中1/2個) |     |
| ピーマン                     | 60g (中2個)   |     |
| ナス                       | 150g (中1本)  |     |
| トマト                      | 90g (中1個)   |     |
| 水煮大豆                     | 45g         |     |
| 油                        | 6g (大さじ1/2) |     |
| ケチャップ                    | 18g (大さじ1)  |     |
| 薄口醤油                     | 3g (小さじ1/2) |     |
| トマトピューレ                  | 12g (小さじ2)  |     |
| (※ なければケチャップを大さじ2でもOKです) |             |     |
| ピザ用チーズ                   | 10g         |     |

(作り方)

- ① 玉ねぎ・ピーマンは粗みじん切り。トマトは湯向きして2cm角切り、ナスは2cm角切りに切っておく。
- ② 深めのフライパンに油をひき、豚ミンチを入れて炒める。色が変わってきたら玉ねぎ、ピーマン、ナスの順に炒めていく。最後に水煮大豆とトマトと調味料(A)を入れてる。
- ③ ②をグラタン皿にうつし、チーズをのせてトースターで焦げ目がつくまで焼いたらできあがり。

### ☆メキシカン丼 (4人分)

|       |                   |       |
|-------|-------------------|-------|
| (材 料) |                   |       |
| ウインナー | 90g (5~6本)        | } レシピ |
| 水煮大豆  | 45g               |       |
| 玉ねぎ   | 180g (中1個)        |       |
| 人参    | 60g (中1/3本)       |       |
| しめじ   | 60g (1/2株)        |       |
| コーン   | 30g               |       |
| 油     | 6g (大さじ1/2)       |       |
| カレー粉  | 1.2g お好みで調整してください |       |
| ケチャップ | 60g (大さじ3と小さじ1)   |       |
| コンソメ  | 6g (小さじ1)         |       |

(作り方)

- ① 野菜は一口大に切る。ウインナーも薄く切っておく。
- ② フライパンに油をひきウインナー、玉ねぎの順に炒めて玉ねぎがしんなりしてきたら、しめじと人参を入れてさる。
- ③ 全体的に火が通ったら、水煮大豆とコーンと調味料を加味がなじんだらできあがり。

### ☆チロリアンサラダ (4人分)

|       |            |                 |
|-------|------------|-----------------|
| (材 料) |            |                 |
| パスタ麺  | 60g        | ※お好みのマカロニでもOKです |
| ハム    | 30g (大さじ2) |                 |
| キャベツ  | 30g        |                 |
| きゅうり  | 30g (1/3本) |                 |
| 人参    | 20g        |                 |
| ケチャップ | 12g (小さじ2) |                 |
| マヨネーズ | 18g (大さじ2) |                 |
| 塩コショウ | 適量         |                 |

(作り方)

- ① パスタ麺を茹でる。ハムは短冊切り、キャベツ・人参1cmの薄切り、きゅうりは半月切りにして、軽く塩(分量外)でも水気を切る。
- ② ①に調味料(A)を加えて混ぜたらできあがり。

※スパゲティサラダを作る要領です。ケチャップを加えることで鮮やかになり、一味違った味わいになりますよ。

### ☆セサミトースト (4人分)

|       |            |  |
|-------|------------|--|
| (材 料) |            |  |
| 食パン   | 3枚 (6枚切り)  |  |
| 白すりごま | 15g (大さじ2) |  |
| 三温糖   | 15g (小さじ5) |  |
| マーガリン | 18g        |  |

(作り方)

- ① マーガリンをやわらかくして、白すりごまと三温糖を混ぜ合わせる。
- ② 食パンに①を塗り、トースターで焼いたらできあがり



- ※ 子ども一人分の分量は記載量の1/6です。
- ※ 作りやすいように、4人分(大人2・子ども2)の設定で記載しています。

7.9%)



00

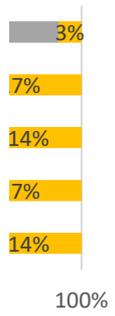
ミ  
 いては  
 いわ

か?  
 ます。  
 要で  
 何  
 よう。

<  
 フレーク  
 <  
 品  
 理

<  
 ルト

# は誰と



はい



も可)

食  
材  
獲  
興



：しない

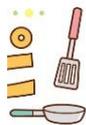
食べ

ま  
でも  
す。

変  
場  
出来

ア

。



いく。  
らに炒め

える。

す

om角  
もみ、

で、彩

入  
り。