

## 「家庭における子どもの食事調査」集計結果報告

令和元年 11月 認定こども園 紫原幼稚園

先日はお忙しい中、食事調査にご協力いただきありがとうございました。たくさんの方から回答を得、集計いたしました。ご家庭での食事の工夫や、ご家庭での様子が伺いたいへん参考になりました。今後の献立作成や、食育指導の参考にさせていただきます。

【回収率 88%】

- 1 **起床時間** 6時台…59人 7時台…123人 8時台…11人  
**就寝時間** 19時台…7人 20時台…37人 21時台…117人 22時台…32人

生活リズムが不規則となると朝からぼーっとしたり、イライラしたりします。夜は遅寝をせずに早く寝て睡眠時間をしっかりととりましょう。眠っている間に体の疲れをとるので睡眠は子どもの成長には欠かせません。

### 2 ①朝食は毎日食べていますか？

毎日食べる 185人 時々食べる 8人 全く食べない 0人

### ②朝食はどんなものを食べていますか？（複数回答可）

①パン・食パン 156人 ②ごはん・おにぎり 131人 ③卵料理 56人  
 ④味噌汁 46人 ⑤ウインナー 37人 ⑥果物 34人 ⑦コーンフレーク 21人

ほとんどのご家庭が朝食を摂られていました。朝食をしっかり食べることで胃腸が刺激され排便の習慣も身に付くようになります。脳を動かすエネルギー源でもあるぶどう糖が摂れるごはん食がおすすめです。朝食をしっかり食べて元気に一日をスタートしましょう。

### 3 食べ物の好き嫌いについて

① 好きな野菜 1位 トマト 2位 人参 3位 きゅうり  
 嫌いな野菜 1位 ピーマン 2位 ナス 3位 トマト  
 ② 好きな料理 1位 カレー 2位 ハンバーグ 3位 唐揚げ  
 嫌いな料理 1位 野菜炒め 2位 煮物 3位 サラダ

### 4 お子さんの食事で困っていること

ある 132人 ない 61人

#### ①当てはまる理由

A 好き嫌が多い 55人 B 少食 27人 C 食べ過ぎ 7人  
 D よく噛まない 13人 E 早食い 4人 F 間食が多い 14人  
 G 食べるのに時間がかかる 59人 H 遊び食べ 32人 I お箸の持ち方 30人  
 J 食べるときの姿勢 37人 K あいさつをしない 2人  
 L その他 [ ・食べムラがある ・三角食べをしない ・食わず嫌い  
 ・茶碗の持ち方が悪い ・白ご飯を食べない ]

### 5 食事の様子について

#### ① 食事の時間を決めていますか？

はい 42人 20分～30分 29人 いいえ 151人  
 30分～40分 9人  
 40分～50分 3人  
 60分 1人

食べるのに時間がかかるという答えが多かったです。幼稚園では食べる時間が決まっているので頑張って食べているようですが、ご家庭でも時間を決めて無理なく楽しく食べられたらと思います。

怒られながら食べても楽しくありませんし、怒るのも疲れます。

- ・常に「おいしい」と言いながら食べる
- ・食べることに集中させる(テレビは消す)
- ・空腹を経験させる

と、いいのではないかと思います。まだ難しいとは思いますが、食のありがたみを教えながら食べてみるのもいいかと思います。

### 6 降園後夕食までに間食をしますか？

A はい 158人 I いいえ 35人

#### ①何をどのくらい食べますか？

① スナック菓子(小袋1袋) 78人 ② アイス(1個) 36人 ③ パン(1個) 18人

おやつはジュースやお菓子ばかりではありません。ごはん・パン・ふかし芋・果物・牛乳などを組み合わせて選びましょう。毎日の手作りは大変ですので、例えばせんべい+果物+牛乳、ビスケット+ヨーグルトというように、市販のお菓子里にプラスして他の食品を組み合わせると良いでしょう。

### 7 お子さんが好き嫌いをしたりあまり食べたがらない時どうしますか？

A 調理方法を工夫する 82人 B 量を加減する 91人  
 C 苦手な食品は出さない 11人 D 励ましながら残さないように食べさせる 76人  
 E 何度か出して食べるようになるのを待つ 32人 F 特に何もしない 4人  
 G その他 [ ・細かくして分からないようにする ・一緒に作る  
 ・ごほうびをあげる ・時間をおいて食べさせる  
 ・食事介助をする等 ]

子どもはどうしても好き嫌いがありがちです。嫌いなものについては、大人でも無理だったりしますから子ども達に嫌いなものを食べさせるのは大変だと思います。嫌いなものを無理に食べさせず、好きなものをいっぱい食べられたら褒めてあげましょう。そして嫌いなもの食べようと頑張ったらいっぱい褒めてあげましょう。褒めることで子どもの向上心を育て、いつかピーマンやトマトが食べられるようになったらいいですね。

食育にもいろいろありますが、厚生労働省の指針としては

- ① お腹がすくリズムの持てる子ども
- ② 食べたい物・好きな物が増える子ども
- ③ 一緒に食べたい人がいる子ども
- ④ 食事作り・準備に関わる子ども
- ⑤ 食べ物を話題にする子ども

好き嫌いなく何でも食べる子に育ってもらうのが一番ですが、あまり神経質になりすぎず大らかな気持ちで食事を楽しむことが大切かもしれません。

### 8 ご意見・ご要望

- 子ども達に人気のレシピを教えてください
- 不定期ですが給食だよりでご紹介したいと思います。

「家では食べない物も給食では食べているようでありがたい」「毎日うれしそう」「誕生会の時食べたがおいしかった、お褒めの言葉をたくさんいただきました。今後もアンケートを参考に給食作り・食育など子ども達のためにいきたいと思っています。ご協力ありがとうございました。

