

食に関するアンケート結果

令和7年9月 ひまわりこども園

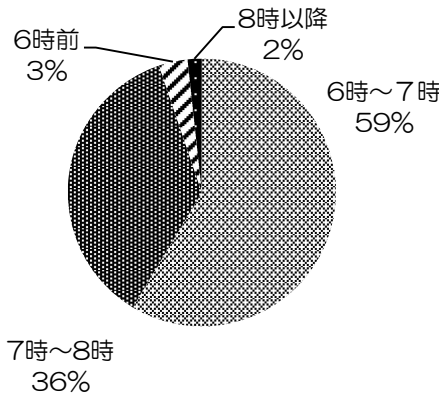
保護者の皆様へ

お忙しい中、「食に関するアンケート」にご協力いただき、ありがとうございました。結果をまとめましたので、報告いたします。

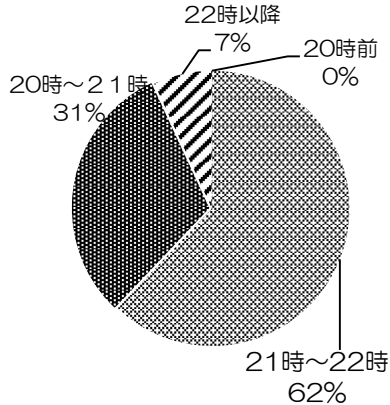
枚数：66 回答数：58 回答率：88%

1. 朝、起きる時間・夜、寝る時間

朝、何時に起きますか？



夜、何時に寝ますか？



ほとんどの家庭が、早寝・早起きができています。できるだけ、7時までに起きて、21時ごろまでにはふとんに入るようにしましょう。

※寝る前に甘いものを食べていませんか？



寝る前に甘いものを食べると、翌朝低血糖になり、てきぱき動けなくなります。それは、睡眠前に血糖値が上がり、寝ている間に血糖値を下げるホルモンのインスリンが過剰分泌されるため。子どもはもちろん、大人も控えましょう！

早起しなきゃもったいない！

早寝・早起き・朝ごはんが
脳を育てる！

早寝・早起き・朝ごはんは、

脳を育てる【金のルール】

脳を動かしているのは、神経を流れる電気信号です。この信号がスムーズであれば、好奇心にあふれ集中力があり、やる気が出ず、記憶力とセンスのいい脳になります。実は、信号を制御しているのはホルモンです。つまり、子どもたちには、ホルモン分泌を促す「早寝・早起き・朝ごはん」の生活習慣が不可欠です。



早起きの産物

セロトニンで“やる気、に満ちた1日”を

セロトニンは、穏やかな情感をもたらす、やる気を支えるホルモンです。そのため、セロトニンは、「幸福ホルモン」と言われています。穏やかな情感であると、起きている間に脳が収集する情報が圧倒的に多くなります。また、セロトニンは自己肯定感もセロトニンが作っています。早起きをすることは、自己肯定感の高い、落ち込みにくい日常を手に入れることにつながります。早起しなきゃ、もったいないですね。

セロトニンの主な働き



達成感を得やすく



脳全体の信号伝達を活性化して、目覚めをよくす

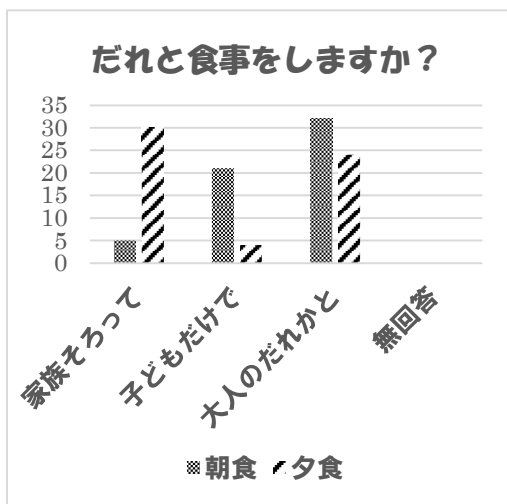


セロトニンの出ている子は夜、脳が蓄積する知恵・知識量が多い。



“穏やかな情感”を一日中脳にもたらし、キレることが少なくなる

2. 誰と食事をしますか？

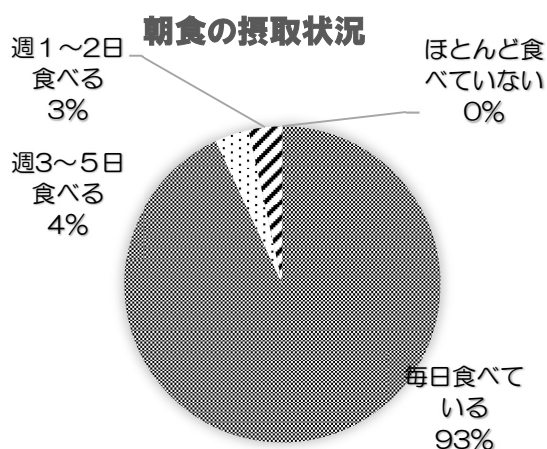


朝食と夕食を比べると、夕食のほうが「家族そろって」や「大人のだけか」と食べている割合が高く、朝食は家族そろって食べる家庭が少ない結果になりました。

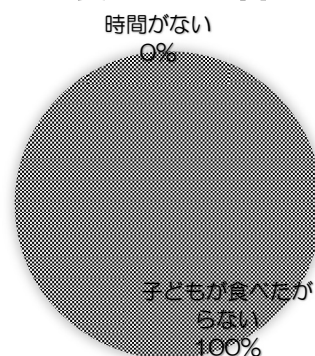
平日の夕食は、バタバタしてゆっくり食べる余裕がない家庭も多いと思います。子どもが食事をするときは、少し家事の手を止めて、お父さんお母さんも一緒に食卓に座ってご飯を食べながら、休憩しましょう！※一緒に食べられないときは、お茶を飲んで同じ場所にいるだけでも OK です。



3. 朝食は毎日食べていますか？



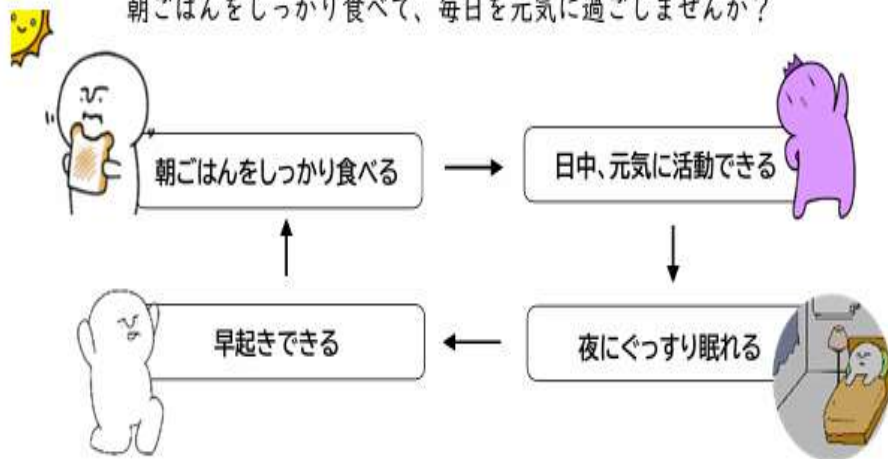
食べない理由



今年も、ほとんど食べていないという子どもが0人でした。
食べない理由で最も多いのが「子どもが食べたがらない」となっています。

1日の元気のスイッチ “朝ごはん” を食べよう

忙しい朝は、食事を簡単に済ませがちですが、
朝ごはんは1日3回の食事の中でも特に大切な役割をもっています。
朝ごはんをしっかり食べて、毎日を元気に過ごしませんか？



..... 朝ごはんには おすすめのメニュー

- 1**
卵料理などの
たんぱく質
- 2**
雑穀ごはんや
パンなどの
炭水化物
- 3**
バナナ(果物)や
プチトマト(野菜)などの
ビタミン・酵素

4. 好きな野菜・嫌いな野菜ランキング

★好きな野菜ランキング★



トマト

49票



きゅうり

32票



にんじん・かぼちゃ

30票

4位 ブロッコリー

24票

5位 きのこ

21票

その他 たまねぎ・キャベツ・ほうれん草・レタス・

とうもろこし・えだまめ・スナップエンドウなど

★嫌いな野菜ランキング★

1位 小松菜・なす

19票

2位 ピーマン

18票

3位 しいたけ・にら

17票

4位 チンゲンサイ

14票

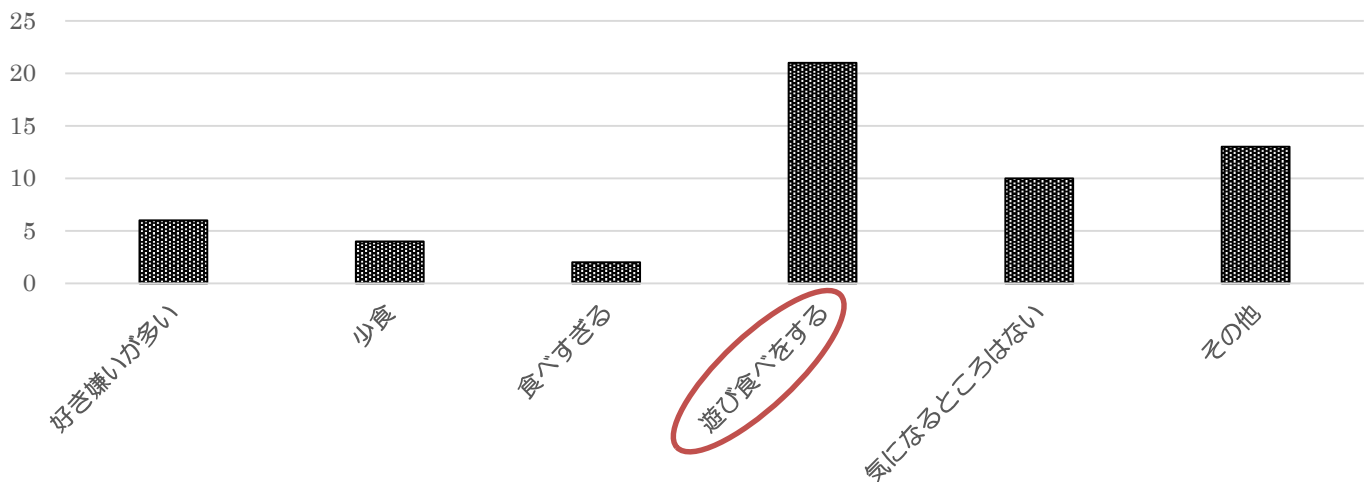
5位 ごぼう

10票

その他 れんこん、トマト、大根、ブロッコリー、ほう

れん草など ※特にない…12票

5. 子どもの食事について気になること



子どもの食事について気になることで、1番多かったのは「遊び食べをする」2番目は「好き嫌いが多い」でした。その他は、「食べるのが遅い」「かむ回数が少ない」「食わず嫌い」「姿勢が悪い」「白いご飯を食べない」でした。昨年までは、一番多かったのは「好き嫌いが多い」でしたが、今年は特に「遊び食べをする」が増えました。

食事に集中できる環境を整えよう！

子どもの食事について気になることの1位が「遊び食べ」でした。子どもにとって「食事をする環境づくり」はとても大切です。

食事場所と道具



いつもと同じ場所にお気に入りの食器を用意することで、「ここはご飯を食べる場所」という意識が芽生えます。

誘惑をシャットアウト



食事時は、テレビや動画を消しましょう。おもちゃは子どもの視界にはいらない場所に片づけることで、食事への集中力が高まります。

正しい姿勢で



足が床や補助板にしっかりとついてますか？姿勢が安定するとしっかりとかむことができます、消化も助けます。

穏やかな雰囲気



大人のイライラは子どもに伝染します。忙しい時間ですが、保護者の方も深呼吸して「一緒にご飯、うれしいな」という気持ちで食事できるという

6. こども園へのご意見・ご要望について

・食べない食材が出たときの対応が知りたいです。1口だけ食べる、減らすなどしても食べないときは食べないでいいのかなど…

→食べない原因が何かを考えてみましょう。食べないのには何か原因があるはずですよ。

子どもが食べてみようと思わせるために、「お味見当番」をしてもらうのはどうでしょうか？出来上がるまでのワクワク感があり、食べる楽しみにもなります。お手伝い等でその食材に興味を持ってもらうのもいいですね。食べられなくても長い目で見てあげてくださいね。

・簡単に子どもに人気のあるメニューを知りたいです。

→給食日よりや食育日よりで紹介していきたいと思います。



・どうしたら野菜を食べられるようになるのかを知りたいです。

→奥歯が生えそろわない幼児は、食べづらいものがたくさんあります。レタスやきゅうりのシャキシャキ感が苦手だったり、きのこが弾力があって噛みにくかったりします。その場合は、レタスなどはスープなどに入れて柔らかくしたり、噛みにくいきのこなどは小さく切ってあげると食べやすいです。また、子どもが好きなマヨネーズやケチャップ、カレー味にしてみるのもいいですね。

また、一緒に買い物に行って、野菜を選んでみたり、調理する前の野菜をさわってみたりしてみると、嫌いな野菜に興味を持ってくれるかもしれませんね。



・保育参観等で給食の様子を見てみたいです。

・なすのお味噌汁が食べられるようになり、今ではお味噌汁のなすなら好んで食べるようになりました。

・家ではしないようなメニューがたくさんあり、助かっています。

・子どもたちはいつもお弁当デー楽しみにしています。リクエスト給食も作ってくれるといいねと話しています。

→励みになる意見や感想などたくさんいただき、ありがとうございます！

これからも子どもたちに「おいしい、楽しい給食」を目指して努力していきたいと思います。

貴重なご意見ありがとうございました。ぜひ参考にさせていただきます。