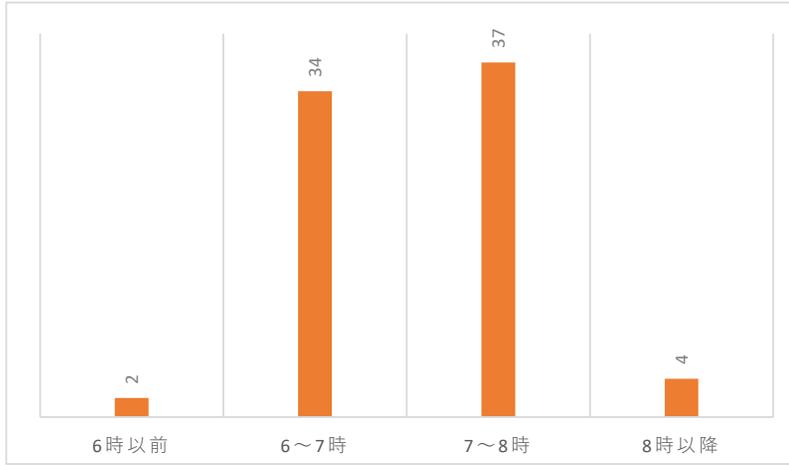
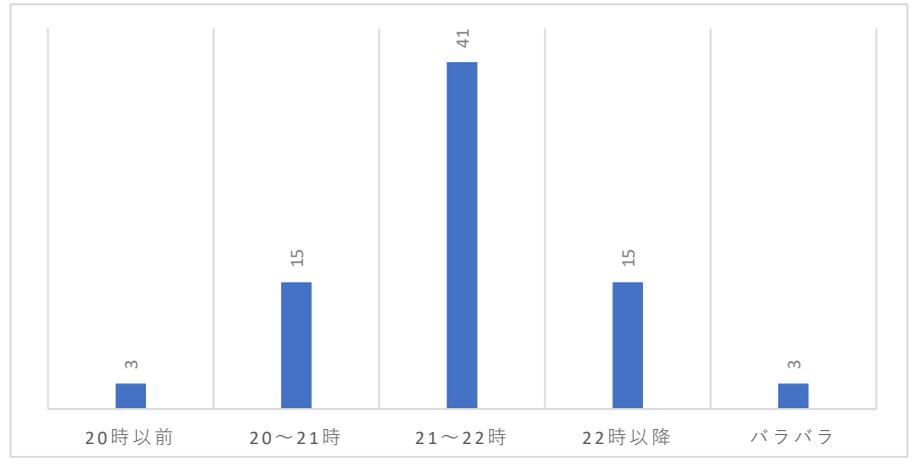


R5年度 嗜好調査 集計結果 (回答77名)

Q1.起床時間は何時ですか？

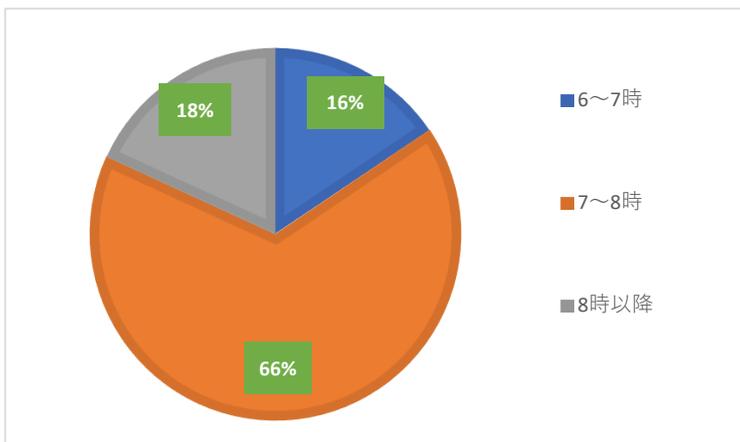


Q2.就寝時間は何時ですか？

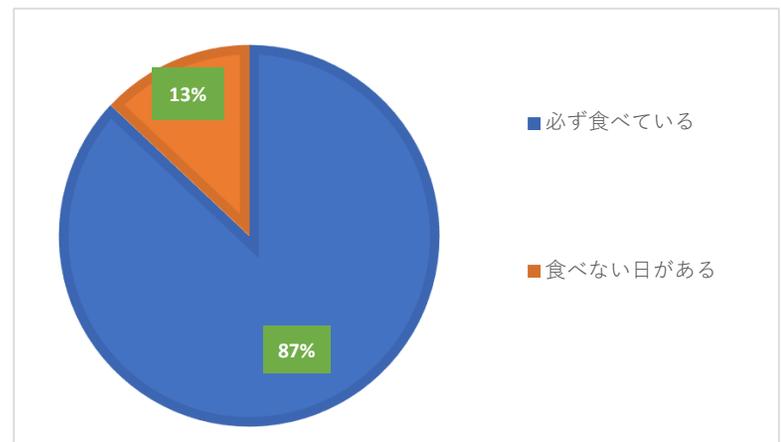


●睡眠時間は8～9時間ほどがほとんどでした！生活リズムをしっかり整えて、元気にすごしましょう。

Q3.登園する日の朝食の時間を教えてください

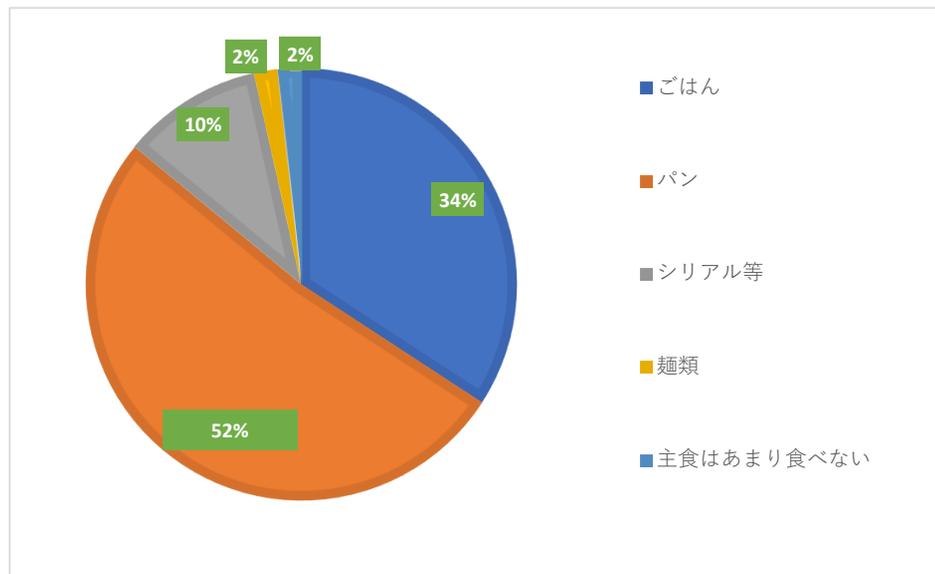


Q4.朝食は毎日食べていますか？



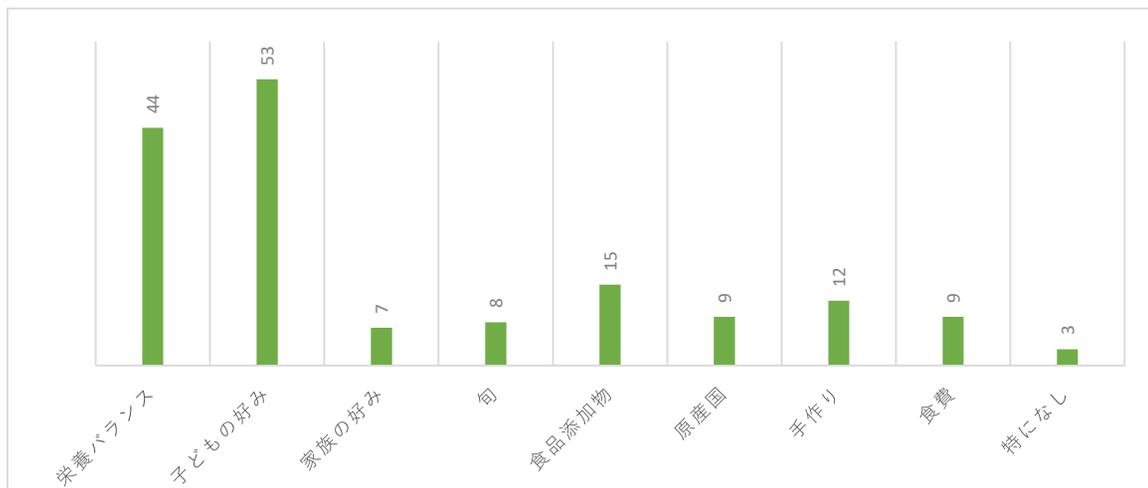
●体調不良の原因にもなるので、朝ご飯は必ず食べるようにしましょう！

Q5.朝食の主食を教えてください



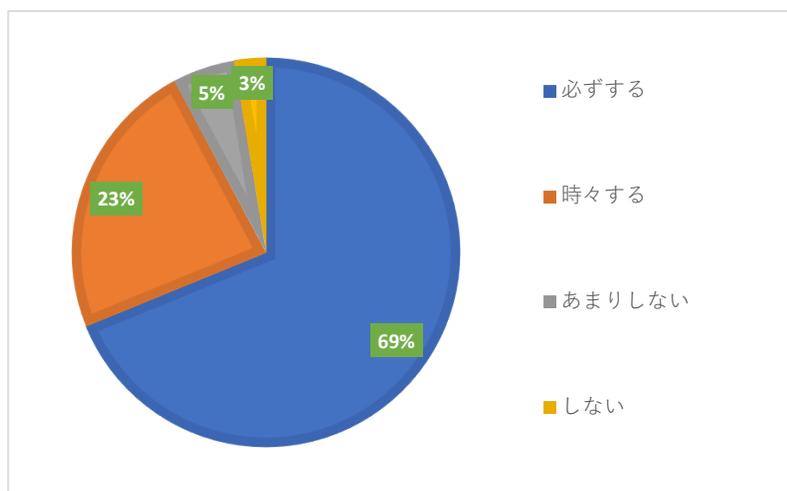
●主食はエネルギーの源です。
必ず食べましょう！
栄養面でのおすすめはごはんです。
腹持ちも良いですよ！

Q6.食事で気にしていることは？（複数回答）



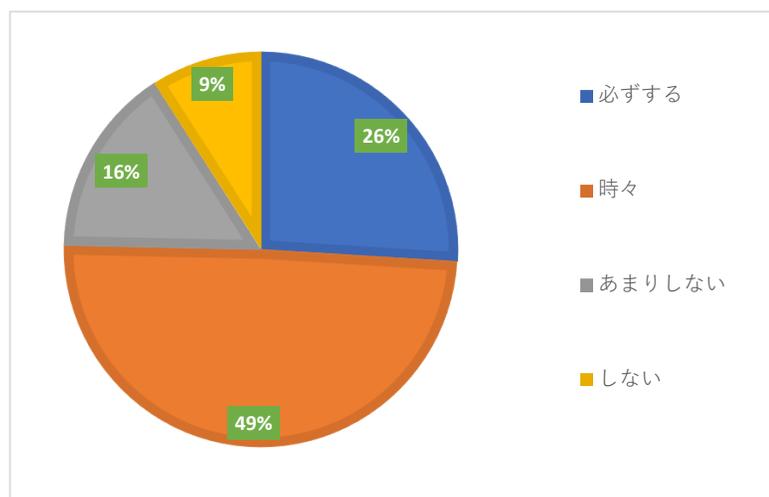
●子どもの好み、栄養バランスを気にしている方が多かったです！
子どもが食べたいもので栄養が摂れたら一番いいですね。
最近は価格が高騰していて大変です…

Q7.食事の挨拶はしていますか？



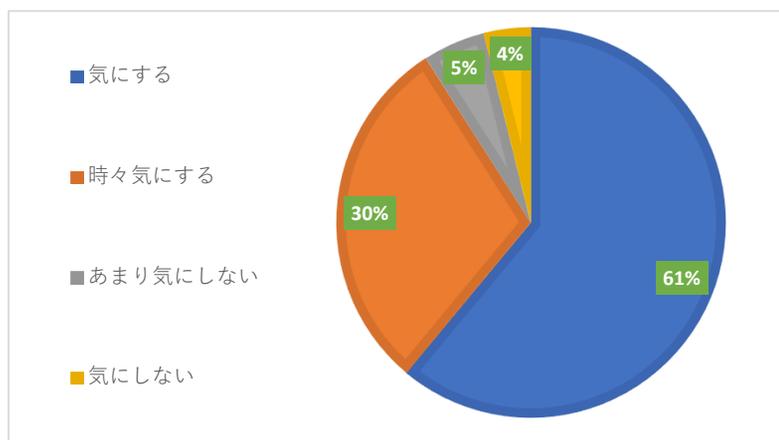
●つわぶき園では必ず「いただきます」「ごちそうさま」を言うように伝えています。ご飯に関わる全ての人にありがとうございますの気持ちを込めて言いましょう。

Q8.食事前の手洗いはしていますか？



●手洗いは食中毒や感染予防の基本です。お家でも必ず手を洗いましょう。

Q9.食事の姿勢は気にしていますか？



●つわぶき園では食事中は姿勢よく、集中して食べるように声かけをしています。食事の時間を決めて、その中で食べきることを目標に子どもたちも日々頑張っています！

Q10.嫌いな食べ物はなんですか？（自由回答）

野菜類

野菜全般(26票)

トマト(10票) なす(7票) ピーマン(5票)
ほうれん草(2票) とうもろこし(2票)
ゴーヤ きゅうり 小松菜 チンゲン菜
大根 南瓜 さつまいも すいか メロン

きのこ・たんぱく質類

きのこ(8票) 豆腐
卵(2票) 豚バラ 鶏肉 魚
えび ちくわ しらす チー

調味料

ケチャップ マヨネーズ

※票が書いていない食材は、1票のものです。

●やっぱり野菜が圧倒的に多かったです👏

幼児さんは、トマト・ズッキーニ・きゅうり・さつまいもを園で育てています。自分たちで育てると、比較的食べてくれています！

Q11.好きな食べ物はなんですか？（自由回答）

野菜類

トマト(7票) 人参(7票) ブロッコリー(6票)
きゅうり(26票) キャベツ(3票) 枝豆(2票)
大根(2票) さつまいも(2票) 玉ねぎ もやし
とうもろこし 白菜 南瓜 れんこん

たんぱく質類

お肉(20票) 鶏肉(4票) ソーセージ(3票)
魚(16票) えび(3票) いくら(2票)
もずく あさり 海苔(4票) 卵(7票)
納豆(11票) 豆腐(2票) 高野豆腐 春雨

果物類(7票)

果物全般(7票)
いちご(9票) ぶどう(4票) バナナ(4票)
りんご(2票) キウイ(2票) みかん(2票)

炭水化物・麺類

麺全般(11票) パスタ
白米(7票) パン(4票) 焼きそば(3票)
うどん(2票) あんぱん ラーメン

料理類

唐揚げ(13票) カレー(12票) ハンバーグ(7票) オムライス(7票) 餃子(5票)
揚げ物(3票) 味噌汁(3票) トンカツ(2票) 焼肉(2票) ミートボール(2票)
フライドポテト コロッケ クリームシチュー マカロニサラダ
ハヤシライス お好み焼き 寿司 漬物 梅干し 煮豆 筑前煮

お菓子類

チョコ
ケーキ
ドーナツ

※票が書いていない食材は、1票のものです。

●きゅうり、お肉、唐揚げ、カレーが圧倒的に人気でした。

Q12.食生活で困っていること

- ・偏食 (23票)
- ・食事中座ってられない (8票)
- ・姿勢が悪い (7票)
- ・集中力が続かない、遊びだす (7票)
- ・時間がかかる (6票)
- ・おかずばかり食べる (4票)
- ・食事の量 (少ない、食べすぎる)
- ・箸を使わない、手づかみ食べ (3票)
- ・食事のマナー
(食器に手を添えない、口を開けたまま咀嚼)
- ・食べず嫌い (2票)
- ・食べムラがある
- ・食べさせ待ち、吐き出す

～保育士からのアドバイス～

- ①食事時間を決める (20～30分間)
→ただただ食べは良くないです
- ②お腹を空かせてから食事をする
→おやつ・間食の量を減らす等
- ③テレビを消して、家族みんなで
会話しながらご飯を食べる
→大人が美味しそうに食べていると、子どもも
食べてみようとなります！

アンケートにご協力して頂き、ありがとうございました。

栄養士・調理師に聞きたい事につきましては、アドバイスやおすすめレシピ等を別紙でまとめますのでご覧ください。