

平成30年度嗜好調査結果



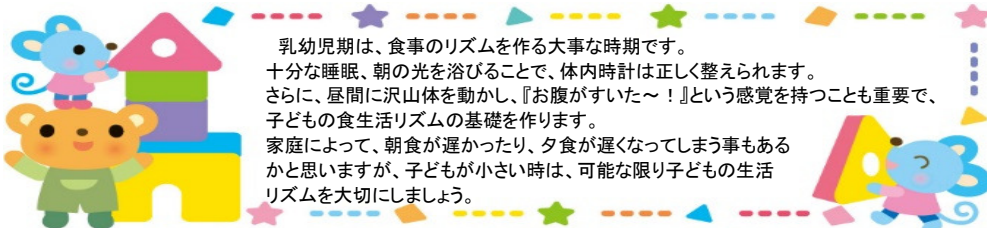
日頃より、保育園の活動にご理解・ご協力を頂きましてありがとうございます。
また先日は、お忙しい中、嗜好調査のアンケートにご協力頂き、ありがとうございました。32名に配布し、30名の方に返事を頂き、とても嬉しかったです。集計結果が出ましたので、ご報告させていただきます。尚、今回はクラス別ではなく、全体の集計として記載させていただきます。

《調査配布日》4月27日(月)

《調査対象》長田ちびっこ保育園に在籍する保護者



1 お子さんは、朝食を食べていますか？	毎日食べる	29	食べない日もある	1	食べない	0
2 ご家族と一緒に朝食を食べていますか？	一緒に食べている	21	一緒に食べていない	10	その他	0
3 朝ご飯は、何食ですか？	パン食	10	ご飯食	9	その他	11
4 朝食は何時に食べていますか？	6:00より前 8:00～8:59	0 4	6:00～6:59 9:00以降	9 0	7:00～7:59	18
5 朝食の量はどのくらいですか？	少ない	11	普通	18	多い	2
6 ご家族と一緒に夕食を食べていますか？	一緒に食べている	21	一緒に食べていない	5	その他	2
7 夕食は何時に食べていますか？	6:00より前 8:00～8:59	2 0	6:00～6:59 9:00以降	18 0	7:00～7:59	9
8 夕食の量はどのくらいですか？	少ない	1	普通	23	多い	5



乳幼児期は、食事のリズムを作る大事な時期です。
十分な睡眠、朝の光を浴びることで、体内時計は正しく整えられます。
さらに、昼間に沢山体を動かし、『お腹がすいた～！』という感覚を持つことも重要で、
子どもの食生活リズムの基礎を作ります。
家庭によって、朝食が遅かったり、夕食が遅くなってしまう事もある
かと思いますが、子どもが小さい時は、可能な限り子どもの生活
リズムを大切にしましょう。

9 好きな食品ベスト10

1	トマト
2	バナナ
2	お肉
4	納豆
4	いちご
4	お魚
4	麺類
4	りんご
4	にんじん
10	豆腐、豆
その他	
白米	枝豆 パン さつまいも
大根	かぼちゃ ブロッコリー いちご
きのこ	きゅうり ソーセージ ウインナー
乳製品	ポテト 牛乳 トウモロコシ
ヨーグルト	チーズ マカロニ 黒はんぺん
ちくわ	ほうれんそう パンがゆ
などがありました。	



10 嫌いな食品ベスト10

1	トマト
1	お肉
3	キュウリ
3	ナス
3	ピーマン
6	葉物
6	レタス
6	繊維質のもの
その他	
大根	コーン 油揚げ 白はんぺん 納豆
白米	麦茶 魚 じゃがいも 刺身
えび	生クリーム わらび ネギ キャベツ
なず	ブロッコリー わかめ パン(フレンチ) 生野菜
などがありました。	

11 好きなメニューベスト10

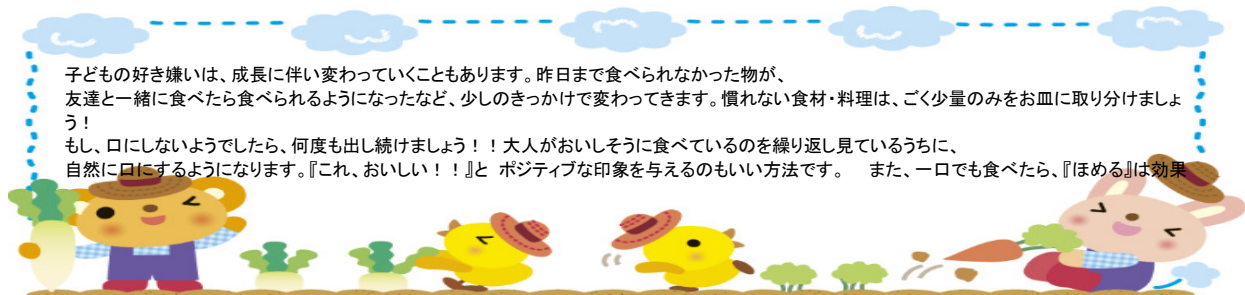
1	カレーライス
2	ハンバーグ
3	みそ汁
4	ラーメン
5	唐揚げ
5	うどん
5	煮物
8	焼魚
その他	
チャーハン	シチュー 炊き込みご飯 グラタン
コーンスープ	ポトフ そうめん お好み焼き
鶏そぼろと卵の2色丼	おくら納豆やっこ ひじき煮
納豆ご飯	卵焼き 焼きそば マカロニサラダ
ロールキャベツ	オムライス などがありました。



12 嫌いなメニューベスト10

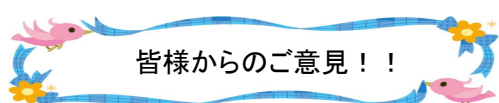
1	生野菜サラダ
2	ほうれんそうのおひたし
2	ピーマンの肉詰め
2	野菜炒め
2	味の濃い料理
その他	
にももの	ピーマン そぼろ チンジャオロース 葉物
焼魚	玉子焼き まぜごはん 半熟プリン すし
みそ汁	白はんぺん ぞうすい カレー オムライス
コーンスープ	トマトスープ グリンピース ブロッコリー和え
パンがゆ	レトルト類 などがありました。

13 嫌いなメニューについては、どのようにしていますか？	調理で工夫する 16	我慢して食べさせる 5	嫌いな物は与えない 3	その他 4
14 ご家庭での味付け(塩分の強さ)はどの程度ですか？	濃い味付け 0	普通の味付け 19	薄い味付け 12	その他 0
15 献立を考える時、特にどんなことに気を使いますか？	出来るだけ安価な物を選ぶ 5	栄養価を中心に考える 19	季節感のある食材を取り入れる 10	
	早く調理出来る献立にする 16	安全性を第一に考える 4	家族の好みに合わせる 13	その他 3
16 よく噛んで食べていますか？	噛んでいる 12	あまり噛んでいない 15	気にしていない 1	
17 菌ごたえのある物を食べていますか？	いいえ 7	はい 17		
はいの方はどんな物を食べていますか？	れんこん おせんべい 漬物 小魚 ごぼう きゅうり りんご たけのこ 野菜を固めた煮物 生野菜 などがありました。			
18 食事の飲む飲み物は何ですか？	お茶 15	麦茶 20	その他 9	
その他の飲み物はどんなものがありますか？	牛乳 3	水 3	ジュース 1	野菜ジュース(朝食) 1
			ヨーグルト飲料 1	



子どもの好き嫌いは、成長に伴い変わっていくこともあります。昨日まで食べられなかった物が、友達と一緒に食べたら食べられるようになったなど、少しのきっかけで変わってきます。慣れない食材・料理は、ごく少量のみをお皿に取り分けましょう！
もし、口にしないようでしたら、何度も出し続けましょう！！大人がおいしそうに食べているのを繰り返し見ているうちに、自然に口にようになります。『これ、おいしい！！』と ポジティブな印象を与えるのもいい方法です。 また、一口でも食べたら、『ほめる』は効果

19	食事のマナーを教えてくださいか？	教えている	22	教えたいと思っている	7	教えていない	1				
20	保育所を降園した後、夕食前に間食していますか？	毎日食べる	3	時々食べる	20	全く食べない	6				
	どのような物を食べていますか？	パン	10	おにぎり	1	お菓子	13				
		ヨーグルト	3	その他	1	(チーズ)	フルーツ	3			
21	食生活で気になる事はありますか？	好き嫌い	6	ムラ食べ	10	遊び食べ	10				
	少食	1	食べ方が遅い	1	あまり噛まない	13	食事のマナー	9			
	ばっかり食べ	9	その他	4	食べ過ぎ、左手を出さずに食べる(その都度声がけで対応)、席を立てしまう、フォーク、スプーンが使えないと、すぐに手づかみになる						
	などがありました。										
22	園で給食を食べるようになり、家で食べられるようになった食材等がありますか？	サラダ トマト からあげ 白米 パン みかん 柑橘類 りんご きなこと									
	園では食べるのに家ではたべません。たくさんありすぎて答えられません。小さなころから全部食べています。ほとんど全部。などがありました。										
23	何時ごろ就寝しますか？	7:00台	0	8:00台	4	9:00台	21	10:00台	13	11:00以降	0



- 遊び食べや左手を出さずに食べる時があれば注意して頂きたい。
- 2歳からずっと自宅ではおはしをつかって食事をしているので、もし可能であれば園でも1月よりも前に使わせてほしいです。

1歳児・2歳児は保育士と一緒に食事を取っています。その中で、食べる姿勢や、フォークの持ち方、お皿の支え方など、食事のマナーにおいて、嫌にならない程度に、声を掛けています。また、今現在、逆手持ちでフォークを持っている子が多いので、正しい持ち方を伝えている段階である事や、詰込み過ぎないように少しずつ色々な事に挑戦し、自信へとつなげていきたいと思っています。食事だけではなく、2歳児は特に年少に向けて、導入する事が多いので、様子を見ながら進めさせていただきます。

これからも、毎月お渡ししている献立表に、子ども達が好きなメニューの作り方を載せていきます。
また、あゆみファイル等を活用し、月齢よっての食事方法やその時ならではの情報も提供出来たらいいなと思っています。
子ども達の身体を作る今、色々な食材を口に、好き嫌いをなく栄養が蓄えられる様、寄り添いながら、お手伝いをしていきたいと思っています。

今回は、お忙しい中、嗜好調査アンケートにご協力頂きまして、ありがとうございました。

