

平成28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。
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》 5月13日(金)
《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、朝食をたべていますか？	毎日食べる	27	食べない日もある	5	食べない	0
2 ご家族で一緒に朝食を食べていますか？	一緒に食べている	15	一緒に食べていない	13	その他	3
3 朝ご飯は、何食ですか？	パン食	21	ご飯食	18	その他	2
4 朝食は何時に食べていますか？	6:00より前	1	6:00～6:59	13	7:00～7:59	17
	8:00～8:59	2	9:00以降	0		
5 朝食の量はどのくらいですか？	少ない	14	普通	17	多い	0
6 ご家族で一緒に夕食を食べていますか？	一緒に食べている	26	一緒に食べていない	4	その他	1
7 夕食は何時に食べていますか？	6:00より前	2	6:00～6:59	17	7:00～7:59	12
	8:00～8:59	1	9:00以降	0		
8 夕食の量はどのくらいですか？	少ない	4	普通	21	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	お肉
2	魚
2	バナナ
4	納豆
4	トマト
4	ご飯
4	パン
8	フライドポテト
8	にんじん
8	豆腐
その他	
野菜	麺類 黒はんぺん 卵
しらす	きのこ とうもろこし 牛乳
かぼちゃ	いも類 ブロッコリー のり
果物	豆類 ヨーグルト 豆乳
ソーセージ	もずく などがありました。



10 嫌いな食品ベスト10

1	野菜(生野菜)
2	果物
3	トマト
4	ピーマン
5	いちご
6	刺身
7	かぼちゃ
7	豆腐
7	なす
7	きのこ
その他	
卵	レタス 人参 きゅうり
肉	油あげ いか マヨネーズ
麺類	チーズ ほうれん草
ヨーグルト	などがありました。

11 好きなメニューベスト10

1	ハンバーグ
2	カレーライス
3	焼き魚
4	からあげ
5	ラーメン
5	うどん
5	スープ (野菜・コーン・ポタージュ)
8	みそ汁
8	オムライス
8	スパゲッティ
その他 卵かけごはん ぎょうざ 納豆 ホットケーキ 肉じゃが シチュー お好み焼き 刺身 ブリ大根 里芋の煮物 つくね グラタン ポテトサラダ 茶碗蒸し チャーハンなどがありました。	



12 嫌いなメニューベスト10

1	サラダ
2	野菜炒め
3	シチュー
4	茄子の炒め物・煮物
4	トースト
4	トマト煮
4	スープ
8	おでん
8	ピーマンの肉詰め
8	麻婆豆腐
その他 卵焼き 肉料理 うどん 天津飯 酢物 みそ汁 ハンバーグ スープ スパゲッティ プリン などがりました。	

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	19	我慢して食べさせる	3	嫌いな物は与えない	7	その他	2					
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	2	普通の味付け	19	薄い味付け	10	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		0	栄養価を中心に考える		17	季節感のある食材を取り入れる		7				
早く調理出来る献立にする		14	安全性を第一に考える		4	家族の好みに合わせる		21	その他	4		
16 よく噛んで食べていますか？		噛んでいる		8	あまり噛んでいない		20	気にしていない		2		
17 歯ごたえのある物を食べていますか？		いいえ			12	はい			18			
はいの方はどんな物を食べていますか？												
お肉		小魚	するめ	たけのこ	ごぼう	おせんべい			などがありました。]			
こんにゃく		きゅうり	にぼし	れんこん	大根サラダ							
18 食事の飲む飲み物は何ですか？		お茶		8	麦茶		17	その他		15		
その他の飲み物はどんなものがありますか？												
牛乳		3	水		7	ジュース		1	アクエリアス	2	ミルク	2

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、自然に口にするようになります。『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』は効果的ですね！！



19 食事のマナーを教えてくださいか？ 教えている		15	教えたいと思っている		15	教えていない		0					
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		7	時々食べる		17	全く食べない		7					
どのような物をを食べていますか？		パン	10	おにぎり	3	お菓子	22	フルーツ	5				
		ヨーグルト	3	その他	4	(するめ・チーズ・ジュース・ゼリーなど)							
21 食生活で気になる事はありますか？ 好き嫌い		9	ムラ食べ	6	遊び食べ		15						
少 食		2	食べ方が遅い		0	あまり噛まない	12	食事のマナー	6				
ばっかり食べ		11	その他		8	[手で食べてしまう・栄養の偏り・白米のみしか食べない 自分で食べない・量が多い・適量がわからない 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？													
[野菜 トマト みかん きゅうり ブロッコリー オレンジ ぶどう カレー 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		8	9:00台		25	10:00台	4	11:00以降		1



- ・ 野菜を使ったレシピが知りたいです。
- ・ 子ども達がよく食べる人気の野菜メニューを月に1回紹介してほしい。
- ・ よく食べるメニューを教えてほしい。
- ・ 家でもしっかり食べられる様に、声掛けをしてもらえると、やる気になるかもしれません。
- ・ 給食を試食してみたい。



こんな意見を頂きました。ありがとうございます。

給食の試食は、参加会の時にしてもらえるように計画しています。また、子ども達にお家でもしっかり食べられる様に声掛けをしていくと共に、今後も食事のマナーなどにも気をつけていきたいと思っています。

今回は、子ども達の好きなメニューのレシピを2品紹介したいと思います。

今後は、毎月配布させて頂いている献立に、子ども達の好きなよく食べるメニューを紹介していきたいと思いますので、夕食の献立の仲間入りになれば嬉しいです。

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。



長田ちびっこ保育園



《 栄養きんぴら 》



(材料)

子ども一人分

ごぼう	25g
にんじん	20g
糸こんに	15g
豚ひき肉	8g
黒はんぺん	12g
ピーマン	6g
白ごま	0. 2g
砂糖	4g
濃い口醤油	4g
カレー粉	0. 2g
なたね油	2g

(作り方)

- ① ごぼうは、酢水にさらし、下茹でをします。
- ② 油で、ごぼう・にんじん・ピーマン・糸こんに・豚ひき肉・黒はんぺん・白ごまを炒めます。
- ③ 少量の水で、具を軟らかくさせたら、砂糖・醤油・カレー粉で味付けをします。
- ④ 出来上がり！！

本当によく食べる1品です！！



《 和風サラダ 》

(材料)

子ども一人分

レタス	20g
きゅうり	10g
生わかめ	3g
ちりめんぼし	3g
なたね油	1g
砂糖	1g
酢	2g
濃い口醤油	0. 5g
ごま油	適量

(作り方)

- ① 砂糖・酢・醤油・ごま油を合わせドレッシングを作ります。
- ② ちりめんぼし・生わかめは、加熱し冷まします。
- ③ きゅうり・レタスを②と混ぜ、①のドレッシング和えます。
- ④ 出来上がり！！

おかわりするくらい
大好きです！！

