

アンケート調査の結果について

先日のアンケート調査では、たくさんのご回答をいただきありがとうございました。お子さんの生活リズムや食生活等、貴重なご意見を聞かせていただきました。いただいたご回答を今後の保育に活かしていきたいと思ひます。ご回答をいただいた一部をご紹介しますさせていただきます。

<アンケート回収率>

67人中 44人

全体	66%	りす組	46%
ぞう組	64%	うさぎ組	75%
くま組	67%	ひよこ組	77%

★ お子さんは普段何時頃に寝ますか？

19時～20時	0
20時～21時	4
21時～22時	24
22時～23時	18
23時～24時	0
その他	0

★ お子さんは普段何時頃に起きますか？

6時前	0
6時～6時30分	9
6時30分～7時	9
7時～7時30分	17
7時30分～8時	10
8時～8時30分	1
8時30分～9時	0
その他	0

★ お子さんは普段、どのように起きますか？

自分で起きることが多い。	11
家族が起こすことが多い。	32
一定しない。	1

★ 土・日曜日と平日では、起床・就寝時刻・生活リズムが異なりますか？（複数回答可）

土・日曜日と平日の生活リズムに変わりはない。	2 3
土・日曜日の生活リズムは、平日とかなり異なる。	3
土・日曜日は遅起きすることが多い。	2 3
土・日曜日は、朝食の欠食が多い。	3
その他（昼寝はしない）	1

★ お子さんは天気の良い休日には、外でどのくらい遊びますか？

外で遊ばない	1
10分程度	3
30分程度	1 4
1時間程度	1 7
1時間以上	9

★ 平日、お子さんと過ごす時間(寝ている時間を除く)はどのくらいですか？

3時間未満	0
3～4時間	2 1
5～6時間	1 9
7時間以上	5

★ 朝食は毎日食べていますか？

毎日食べている	3 8
ときどき食べている	6
毎日食べていない	0

★ 朝食は多くの場合、誰と一緒に食べますか？

家族全員で	1 3
家族の一部と	2 3
子ども達だけで	6
一人で	2
その他	0

★朝食は多くの場合、どのような物を食べていますか？（複数回答可）

ご飯	14	ふりかけごはん	8
おにぎり	17	カレーライス	0
具入りごはん	1	お茶づけ	1
ぞうすい	1	もち	1
うどん	3	ラーメン	0
スパゲティ	0	パン	40
サンドイッチ	5	ホットケーキ	8
肉まん	3	焼魚	1
煮魚	1	ハム・ウィンナー	14
卵焼き	12	生卵	0
ゆで卵	4	納豆	5
豆腐料理	2	ハンバーグ	0
天ぷら・から揚げ	0	サラダ	2
味噌汁	4	スープ	11
果物	20	ゼリー・プリン	10
チーズ	7	ヨーグルト	23
ジュース	12	ココア	6
菓子	0		
その他（牛乳・ヤクルト・常備菜）			12

★ 朝食はどのぐらい時間がかかりますか？

15分以内	9
30分以内	30
45分以内	3
一時間以内	2
一時間以上	0
その他	0

★ 夕食は毎日食べていますか？

毎日食べている	44
ときどき食べている	0
毎日食べていない	0

★ 夕食は多くの場合、誰と一緒に食べますか？

家族全員で	28
家族の一部と	17
子ども達だけで	0
一人で	0
その他	0

★ 夕食は多くの場合、どのような物を食べていますか？（複数回答可）

ご飯	42	ふりかけごはん	19
おにぎり	7	カレーライス	29
具入りごはん	15	お茶づけ	0
ぞうすい	2	もち	0
うどん	24	ラーメン	15
スパゲティ	15	パン	1
サンドイッチ	0	ホットケーキ	0
肉まん	0	焼魚	25
煮魚	11	ハム・ウィンナー	9
卵焼き	11	生卵	0
ゆで卵	7	納豆	18
豆腐料理	10	ハンバーグ	25
天ぷら・から揚げ	25	サラダ	30
味噌汁	35	スープ	23
果物	12	ゼリー・プリン	0
チーズ	3	ヨーグルト	1
ジュース	1	ココア	0
菓子	0		
その他（丼もの・つけもの・肉・煮物）			7

★ 夕食はどのくらい時間がかかりますか？

15分以内	0
30分以内	18
45分以内	17
一時間以内	6
一時間以上	2
その他	0

★ お子さんと一緒に外食をすることがありますか？

週に2～3回以上ある	2
週に1回程度ある	15
月に1～2回程度ある	22
2～3ヶ月に1回程度ある	3
まったくない	0

★ 帰宅後の夕食まで時間があくときは、何か与えていますか？

与えている	7
時々与えている	10
欲しがったときに与えている	20
与えていない	6

どのような物を与えていますか？

市販のお菓子	23
果物	8
おにぎり	9
手作りお菓子	1
ジュース	12
その他（パン・お茶・サンドイッチ・ガム・グミ・R-1）	10

★ お子さんの食事を作る時にどのような工夫をしていますか？（複数回答可）

食べやすい大きさにする	28
薄味にする	12
食べやすい味付けにする	19
色どりを考える	12
やわらかくする	5
いろいろな食材を使う	15
旬なものを使う	15
盛り付けを工夫する	8
その他の工夫（好きなもの・バランスを考える）	4

★お子さんに食事への関心をもたせるように工夫していますか？（複数回答可）

味や献立、食材について話題にする	16
調理のお手伝いに参加させる	21
日常の出来事を話題にして楽しく語らいながら食事をする	17
音楽を聴きながら食事をする	1
花を飾ったり、小物でテーブルを装飾する	0
盛り付けの工夫や色どりなどに心を配る	10
買い物などで、食材を見せたり、選ばせたり、食への関心をもたせている	18
特になし	5
その他（お箸、小皿などを運んでもらう）	1

★ 保育園からの情報（園だより・クラスだより・献立表・給食展示など）は家庭で参考になっていますか？

大変参考になっている	18
少し参考になっている	21
あまり参考になっていない	0
参考になっていない	0
無回答	5

★ 保育園での給食についてご意見をお聞かせください。→ 給食室より

- ・給食展示もあり、子供がどんな食事をしたか、現物を見る事ができ、安心できます。又、子供自身が“おいしい”と毎日報告してくれるので、家で十分な食事内容ができない事が多い為、大変感謝しています。
- ・給食やおやつメニューを見て楽しみにしていることが多い。苦手な食材も少しずつ食べてみようとするようになり、園だけでなく家でも食べようとするようになって、ありがたく思っています。家での食事ではとりきれない栄養も十分にとれていると感じられ、色々な食材に触れる良い機会だと感じています。
- ・魚を多く取り入れてくれているのでとても助かる。工夫もしていて勉強になる。
- ・いつも栄養のあるごはんをありがとうございます！
- ・いつも食べているようで栄養バランスを考えてもらってありがたいです。
- ・魚を多く取り入れているので助かる。初めてのものはなかなか食べないが、園で出ているものはいつの間にか食べるようになっていたりするので、助かっています。
- ・家では、使わない食材も保育園では好き嫌いせず食べているようで安心しています。
- ・いつも楽しみにしている様です。給食でいろんな食材を食べるようになって助かります。
- ・家では家族の好みに合わせて献立を考えますが、家では作らない・作れない料理が保育園で食べられるので子供の食育に助かっています。家で食べないものでも保育園で食べておいしかった・家でも食べたいと言ってくると作ろうかな！！と思います。
- ・とてもおいしく、勉強になります。給食展示はとても参考になり、子供たちとも「これどうだった？こんな食べられるの？（特にお野菜）」とよくお話しています。工夫されており、子供たちがうらやましいです！いつもありがとうございます。

- ・いつも「完食」と書かれてあるので、美味しくもりもり頂けていて嬉しく思います。園で自分で最後まで食べる習慣がついて、家でも積極的に食べてくれます。
- ・家では食べないものも完食しているようで、メニューなど参考にすることもあります。参観の時に実際に食べてとてもおいしいなと思いました。いつもありがとうございます。
- ・給食のサンプルを見ながら、「今日は何食べたの?」「どれがおいしかった?」と話しながら帰っています。食事の量やおかわりがあるのかな?という点が気になります。→ 給食の量は、週替わりで3歳児以上・3歳児未満を展示しています。食べる量に個人差がある為、保育室で調整できるようにおかわりを用意しています。
- ・旬の食材を使って季節ごとの献立を食べさせてもらっていてとてもありがたい。子ども達も毎日給食を楽しみにしていて、給食から家族の会話が広がっている。
- ・給食は早く食べられると言っています。
- ・おやつがご飯の時は、夕食を食べてくれない時があります。
- ・栄養面や除去食など配慮されていて、とてもありがたいと思っています。「今日は〇〇だった」と食べたものを教えてくれて、楽しくおいしく食べれていることを感じています。
- ・全て食べて帰って来てるのであまり心配してないです!!
- ・昼食は味付けや調理方法がいつも参考になります。15時のおやつは、ひよこ組でもチョコレートが出たり、市販のお菓子が多いなという印象で、特にチョコレートは、始めはおどろきました。入園前に除去するか聞いてくださりますが、他の子どもさんと違う物を食べさすのもな…と思ひ戸惑いました。(食べられないわけでもないの…) → 現在、チョコレートは給食で提供していません。午後のおやつは松山市作成の献立より手作りを増やすようにしていて、行事等にもよりますが、平均で週3~4回の手作りおやつを提供しています。

★ お子さんの食事で気になることがあればお聞かせください。→ 給食室より

- ・給食なら食べてくれることも多いので、色々食べてもらいたい。「食べ切る」ことも意識できるようになったと感じています。
- ・偏食かな…とは思いますが。
- ・キライだと言っていた食材もいつの間にか食べるようになっていて、給食のおかげだと思っています。
- ・時間がかかる。
- ・食べるのが遅い。→ 食事の時間を決めておくことも必要です。なかなか食事が進まない時は、時間がきたら終えることも約束してもいいと思います。また、自分で食べる量を決めたり、食べられる量が聞いたりしてみてください。
- ・家では最初から最後まで集中して食べることができない。
- ・葉もの野菜をあまり食べない。
- ・特定の食材(ナス・青菜など)を嫌がることもある。
- ・家では野菜が少ないので気になる。→ 野菜は、スープやお汁に入れると比較的食べやすいです。野菜を調理する時に多めに切り冷凍しておくとし別日にスープやお汁等にすぐに入れます。
- ・2歳児が、家では野菜の食ベムラがある。おはしに興味があり、使わせているが、持ち方が握り箸になっていて、いつ直せばいいのか悩んでいる。(まだ矯正せずに自由に使わせている。) → 園では、箸の持ち方は遊びの中でも練習をしています。フォークで正しく持てるように練習をしてみても良いかもしれませんね。
- ・あまりよく噛まずに食べていることが気になっています。→ 切り方を大きめにしたり、はごたえのある食材を選んだりして噛む力をつけてあげましょう。

- ・最近、食事量が増えて体重がどんどん増えていっている。適量が分からない。→給食の展示が1食分の量の目安なので、参考にしてみてください。おかわりは1回だけと約束をするのも良いと思います。成長曲線を見て、範囲内であれば大きな心配はありません。よく噛まずに食べると満腹感が得られず食べてしまうこともあります。ゆっくり噛んで食べるように声をかけてあげてください。

1～2歳児（男）	950 kcal/日	}	給食で48%
1～2歳児（女）	900 kcal/日		
3～5歳児（男）	1300 kcal/日	}	給食で43%
3～5歳児（女）	1250 kcal/日		

が目標量になっています。

- ・以前に比べて食べる量が減った。→ 成長曲線を見て範囲内であれば大きな心配はありません。空腹を感じられるようにリズムを整えてあげることも必要です。
- ・白ご飯を進んで食べません。何かかけてかチャーハンにしたりじゃないと食べません。→ 成長と共に味覚は変化する為、好き嫌いも変化していきます。
- ・好き嫌いがはっきりしていて食事の時間がかかる時がある。
- ・食べこぼしが多い。→ お皿や茶碗を聞き手と反対の手で持つこと、正しい姿勢で食べることができるようにしてあげてください。

- * 保育園の献立は、松山市の献立（保育幼稚園課・栄養士作成）を使用し、年齢に応じた量を提供しています。玄関前の給食展示は、献立や給食の量だけでなく、今後は子ども達に人気のある給食のレシピを掲示していきますので、是非、参考にしてみてください。
- * 参加型参観では、子ども達と一緒に給食を食べていただいています。子ども達の保育や給食の様子を見ていただくだけでなく、子ども達が日頃食べている給食を食べてもらう事で味や量なども実際に体験してもらっています。参加型参観にも是非、ご参加ください。
- * 食育活動（レストランごっこ、野菜の栽培・収穫）は、堀江保育園のホームページやブログでご覧いただけます。

たくさんの貴重なご意見をいただきありがとうございました。初めて食育に関するアンケートを実施しましたが、家庭での様子や給食に関してのご意見、ご感想はとても参考になりました。より楽しく美味しい給食を提供できるように努めていきたいと思っております。ご協力ありがとうございました。



玄関前・給食展示



給食室前・献立と食材を掲示



給食の時間



レストランごっこ

