

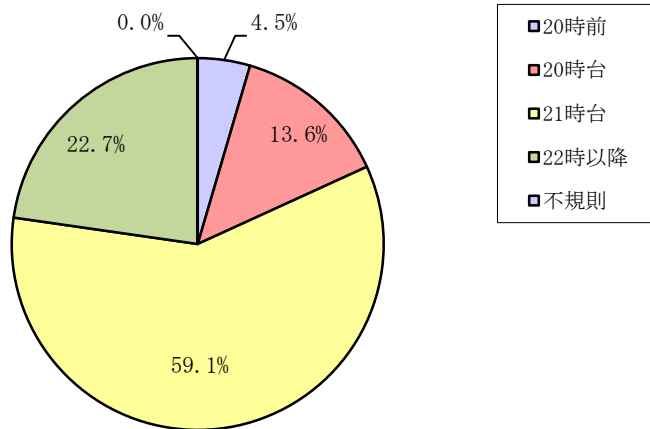
日常的な食事に関する調査 アンケート回答集計結果(保護者)

回収率 平成30年12月1日現在 80人中 44人 (55.0%)

2 平日のお子さまの平均的な生活リズム等についてお尋ねします。

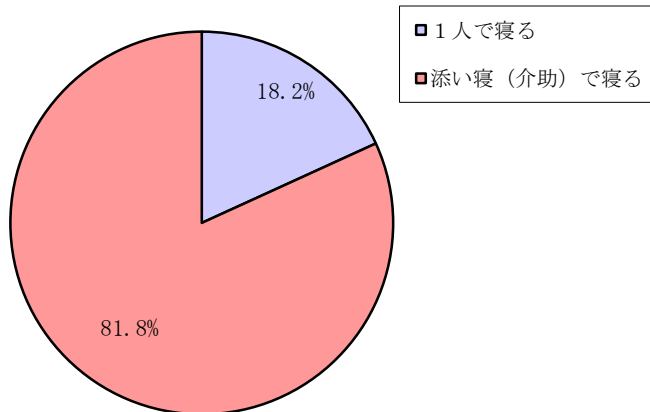
2-1 お子さまは普段何時ごろに寝ますか。1番多いものに○をつけてください。

① 20時前	2	4.5%
② 20時台	6	13.6%
③ 21時台	26	59.1%
④ 22時以降	10	22.7%
⑤ 不規則	0	0.0%
合計	44	100.0%



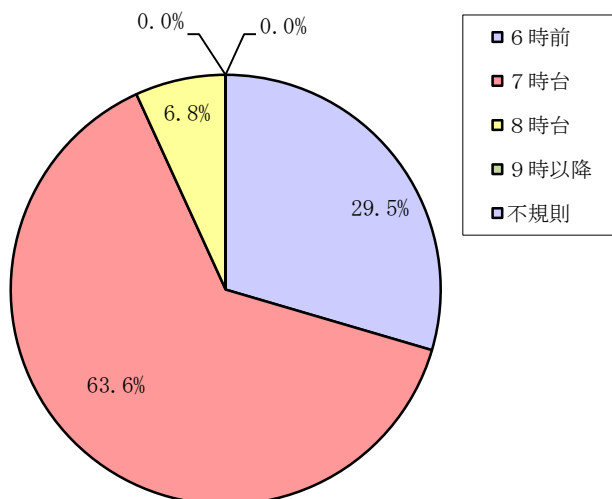
2-2 お子さまの寝るときの状態はいかがですか。多い方を選んで○をつけてください。

① 1人で寝る	8	18.2%
② 添い寝(介助)で寝る	36	81.8%
合計	44	100.0%



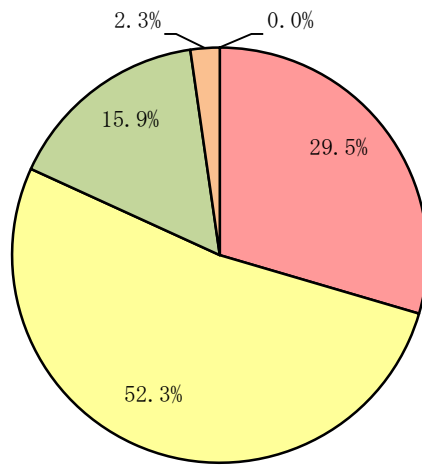
2-3 お子さまは普段、何時ごろに起きますか。一番多いものに○をつけてください。

① 6時前	13	29.5%
② 7時台	28	63.6%
③ 8時台	3	6.8%
④ 9時以降	0	0.0%
⑤ 不規則	0	0.0%
合計	44	100.0%



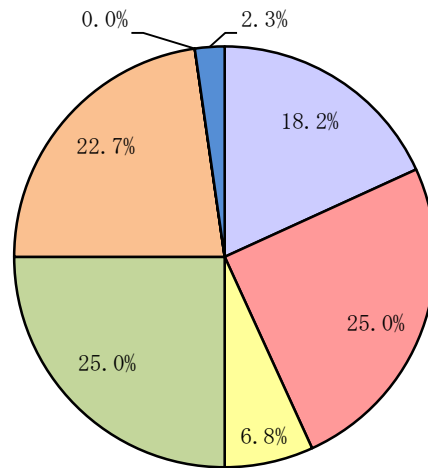
2-4 お子さまは何時頃、登園しますか。一つ選んで○をつけてください。

① 6時台	0	0.0%
② 7時台	13	29.5%
③ 8時台	23	52.3%
④ 9時以降	7	15.9%
⑤ 不規則	1	2.3%
合計	44	100.0%



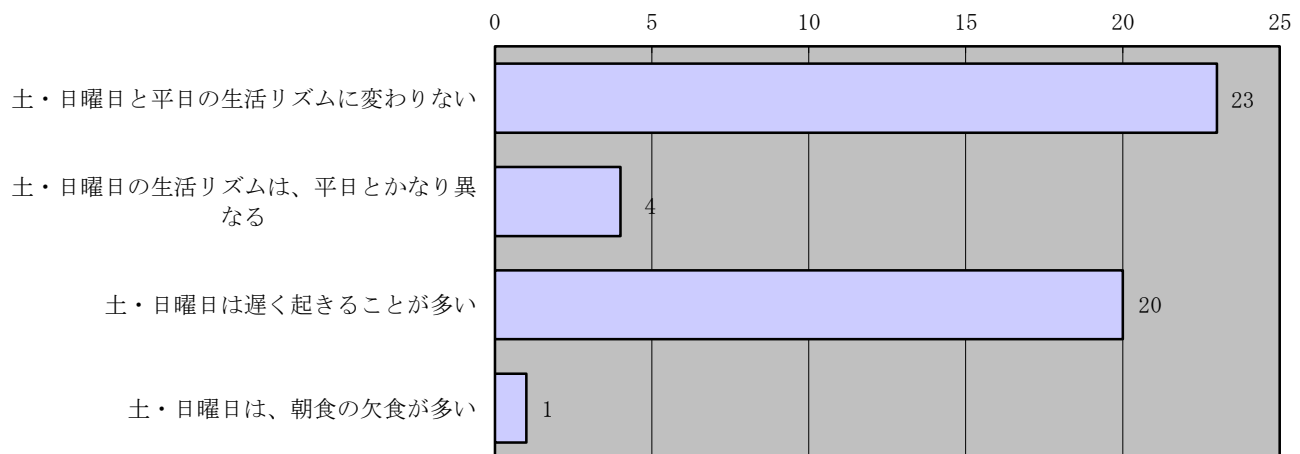
2-5 お子さまは何時頃に、家に帰りますか。1つ選んで○をつけてください。

① 14時前	8	18.2%
② 15時台	11	25.0%
③ 16時台	3	6.8%
④ 17時台	11	25.0%
⑤ 18時台	10	22.7%
⑥ 19時以降	0	0.0%
⑦ 不規則	1	2.3%
合計	44	100.0%



2-6 土・日曜日と平日とでは、起床・就寝時刻、生活リズムが異なりますか。(複数回答可)

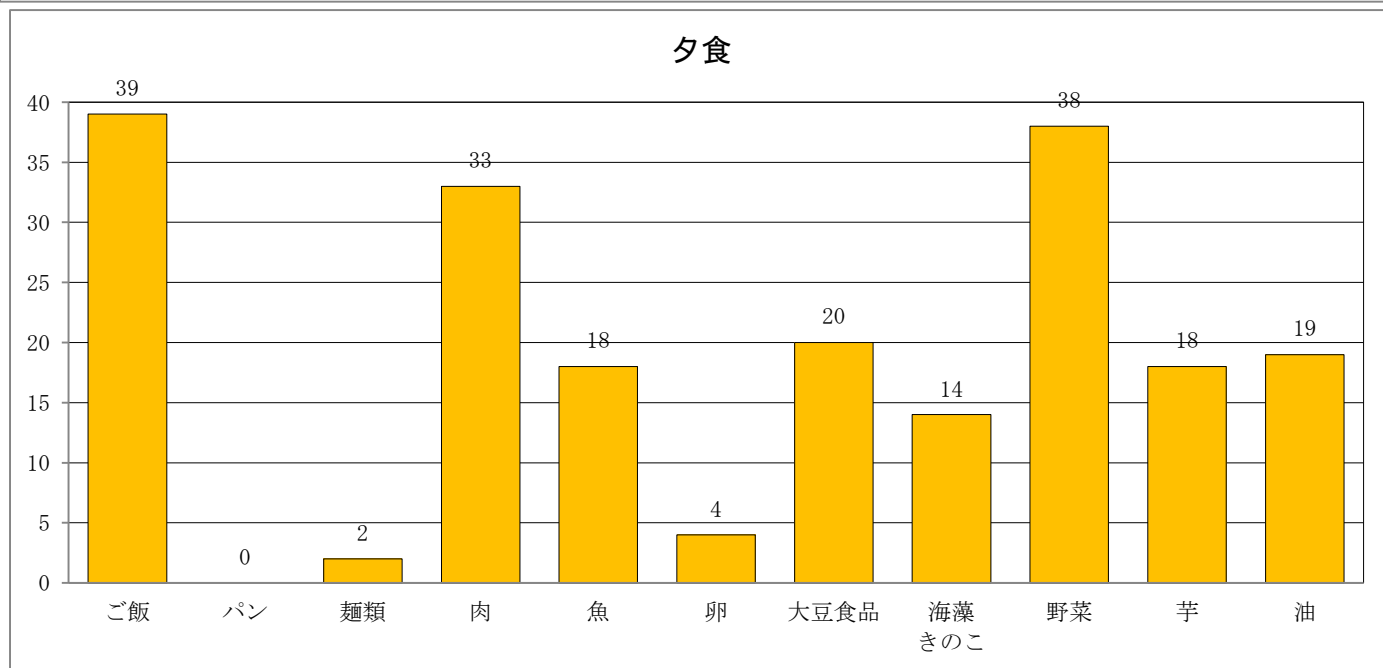
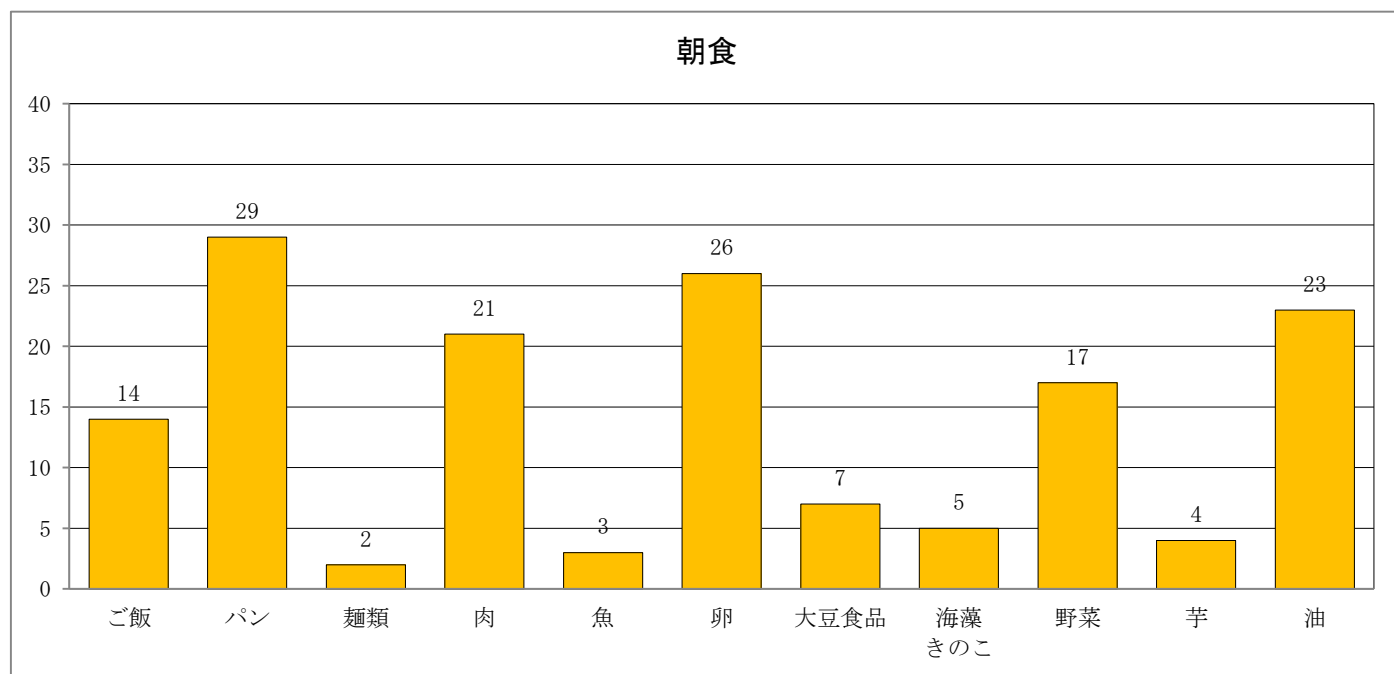
① 土・日曜日と平日の生活リズムに変わらない	23
② 土・日曜日の生活リズムは、平日とかなり異なる	4
③ 土・日曜日は遅く起きることが多い	20
④ 土・日曜日は、朝食の欠食が多い	1



3 お子さまの食事についてお尋ねします。

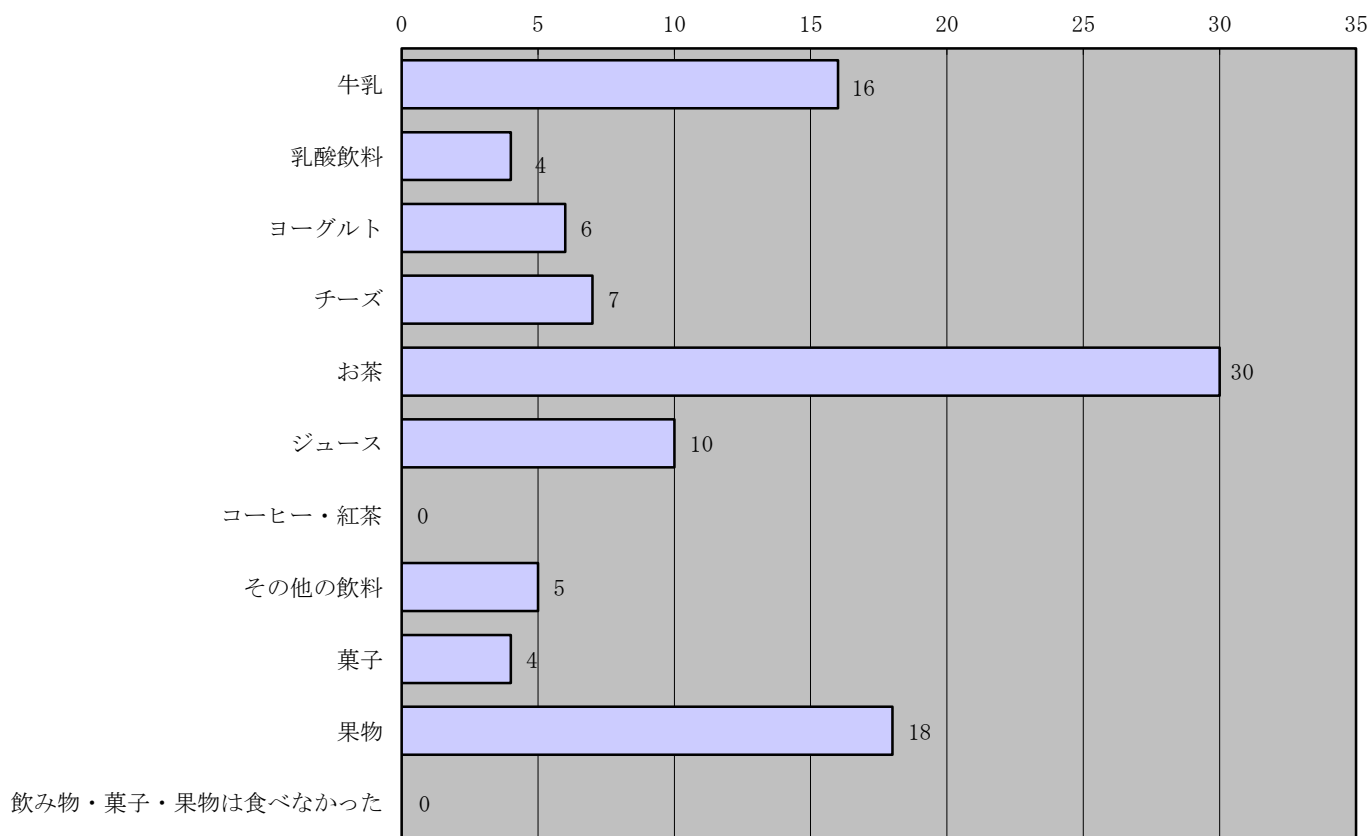
3-1 ある休日の1日で食べたものに○をおつけください。

	ご飯	パン	麺類	肉	魚	卵	大豆食品	海藻きのこ	野菜	芋	油
朝食	14	29	2	21	3	26	7	5	17	4	23
夕食	39	0	2	33	18	4	20	14	38	18	19



3-2 食事と一緒に飲料・菓子・果物を食べましたか。食べたものすべてに○をつけてください。

① 牛乳	16
② 乳酸飲料	4
③ ヨーグルト	6
④ チーズ	7
⑤ お茶	30
⑥ ジュース	10
⑦ コーヒー・紅茶	0
⑧ その他の飲料（種類： ）	5
⑨ 菓子（種類： ）	4
⑩ 果物（種類： ）	18
⑪ 飲み物・菓子・果物は食べなかった	0



●その他の飲料内訳

青汁	1
野菜ジュース	1
水	1
ミロ	1
ダカラ	1

●菓子内訳

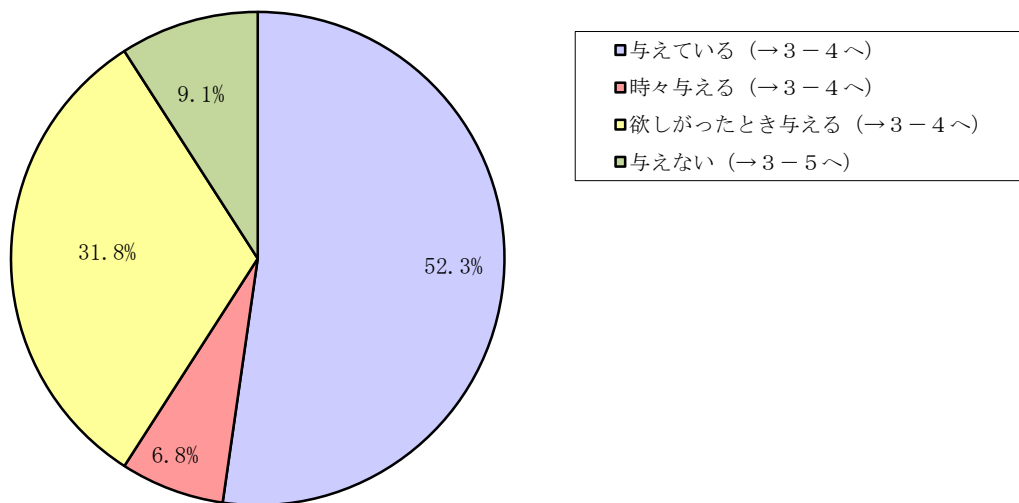
アイス	1
あめ・スナック菓	1
エクレア	1
ポテトチップス	1

●果物内訳

スイカ	4
ブドウ	4
キウイ	3
メロン	3
バナナ	2
なし	1
パイナップル	1
桃	1

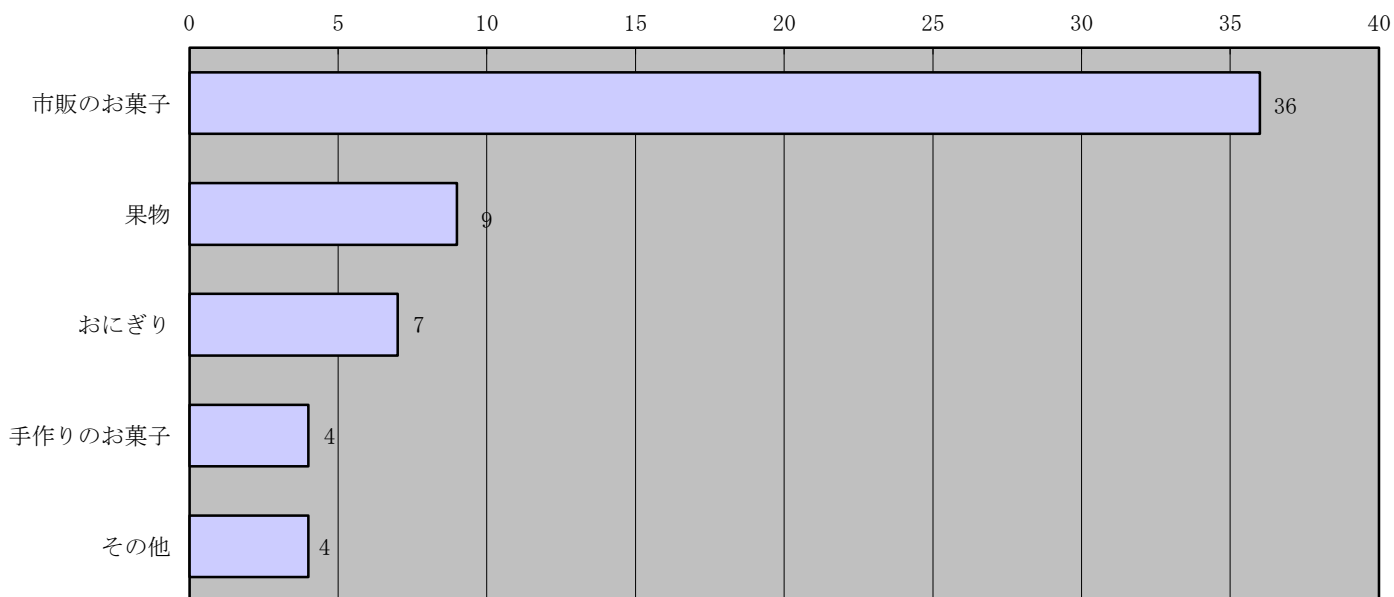
3-3 帰宅後の夕食まで時間があくときは、何か与えていますか。

① 与えている (→3-4へ)	23	52.3%
② 時々与える (→3-4へ)	3	6.8%
③ 欲しがったとき与える (→3-4へ)	14	31.8%
④ 与えない (→3-5へ)	4	9.1%
合計	44	100.0%



3-4 食べ物を与える場合、どのようなものを与えていますか。(複数回答可)

① 市販のお菓子	36
② 果物	9
③ おにぎり	7
④ 手作りのお菓子	4
⑤ その他 ()	4

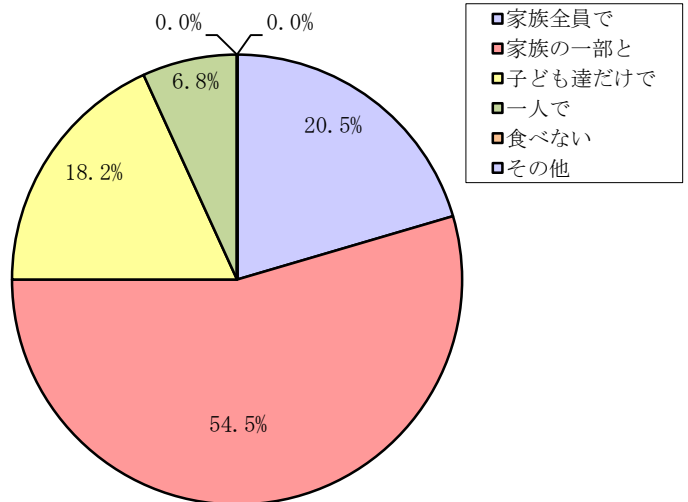


●その他内訳

- 菓子パン少々
- チーズ・魚肉ソーセージ・きゅうり
- アイス
- コーンフレークなど

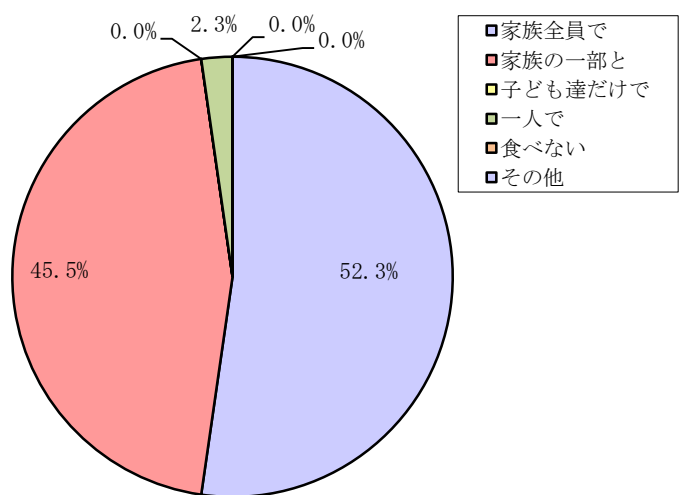
3-5 朝食は、多くの場合、誰と一緒に食べますか。1つに○をつけてください。

① 家族全員で	9	20.5%
② 家族の一部と	24	54.5%
③ 子ども達だけで	8	18.2%
④ 一人で	3	6.8%
⑤ 食べない	0	0.0%
⑥ その他 ()	0	0.0%
合計	44	100.0%



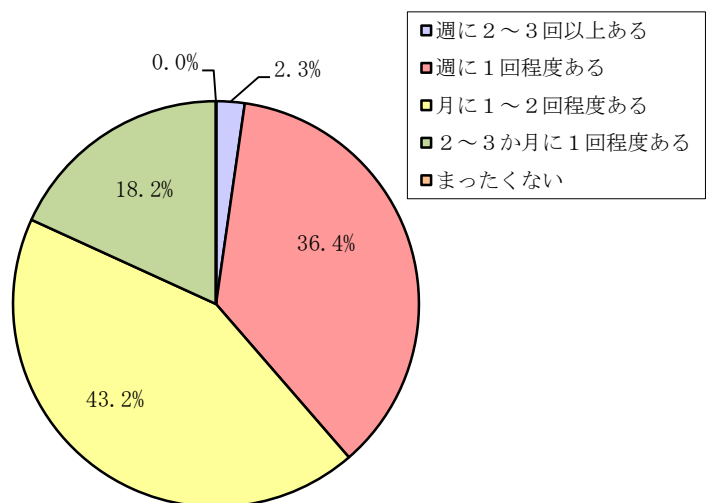
3-6 夕食は、多くの場合、誰と一緒に食べますか。1つに○をつけてください。

① 家族全員で	23	52.3%
② 家族の一部と	20	45.5%
③ 子ども達だけで	0	0.0%
④ 一人で	1	2.3%
⑤ 食べない	0	0.0%
⑥ その他 ()	0	0.0%
合計	44	100.0%



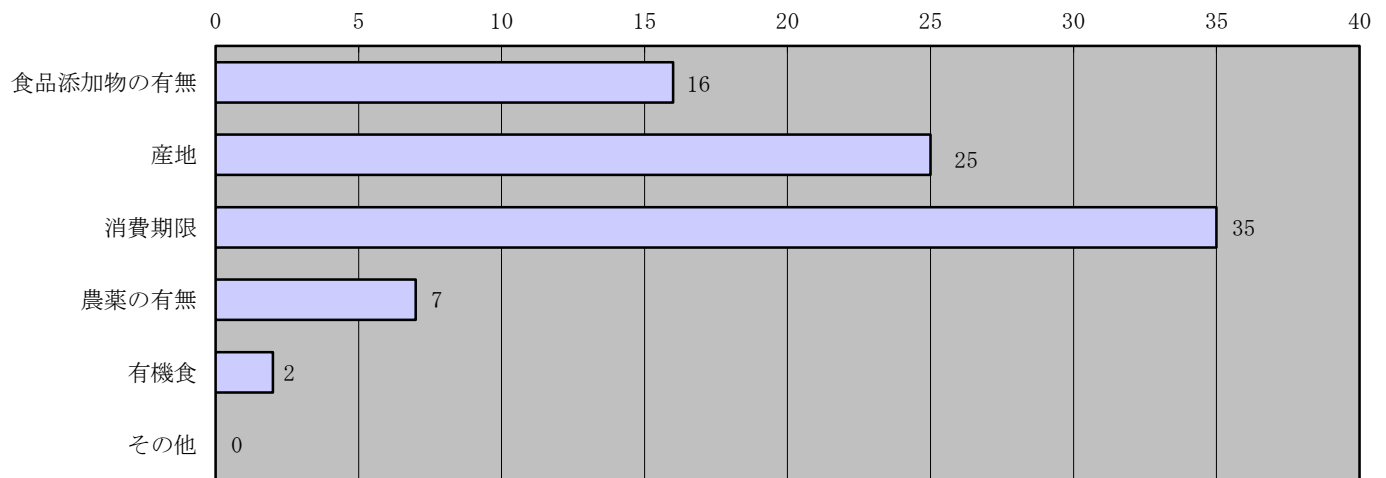
3-7 お子様と一緒に外食をすることがありますか。1つに○をつけてください。

① 週に2~3回以上ある	1	2.3%
② 週に1回程度ある	16	36.4%
③ 月に1~2回程度ある	19	43.2%
④ 2~3か月に1回程度ある	8	18.2%
⑤ まったくない	0	0.0%
合計	44	100.0%



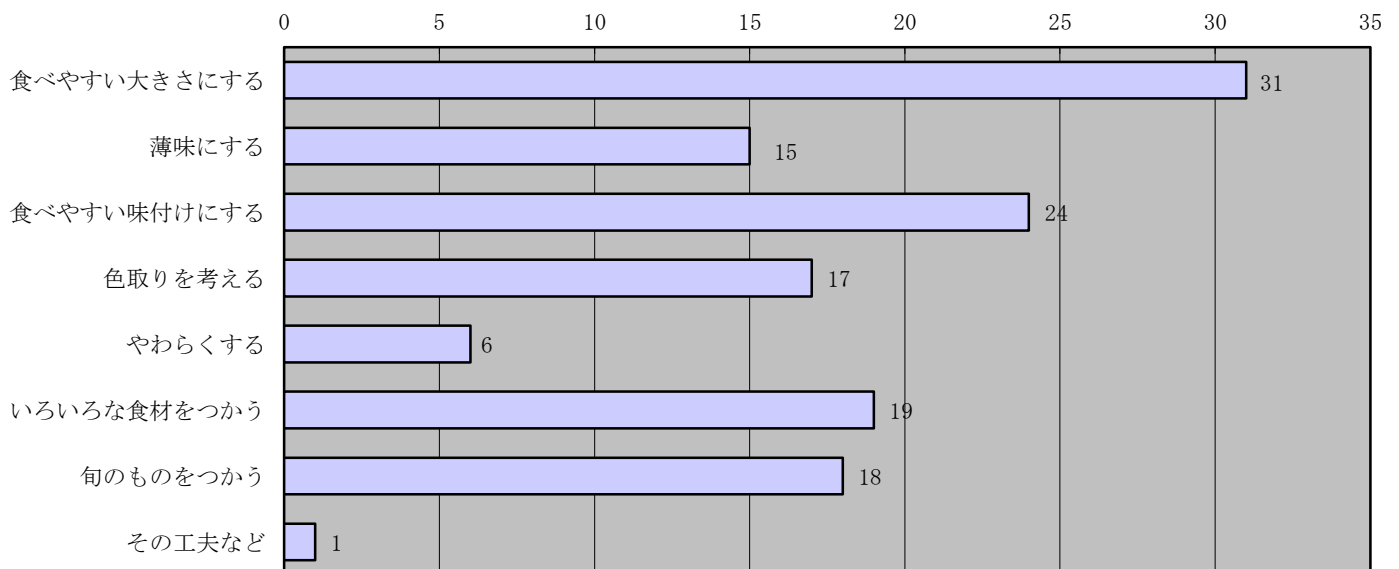
3-8 子どもの食材を選ぶ際、どのような点に気を使いますか。(複数回答可)

① 食品添加物の有無	16
② 産地	25
③ 消費期限	35
④ 農薬の有無	7
⑤ 有機食材	2
⑥ その他 ()	0



3-9 子どもの食事を作る時にどのように工夫されていますか。○をつけてお答えください。(複数回答可)

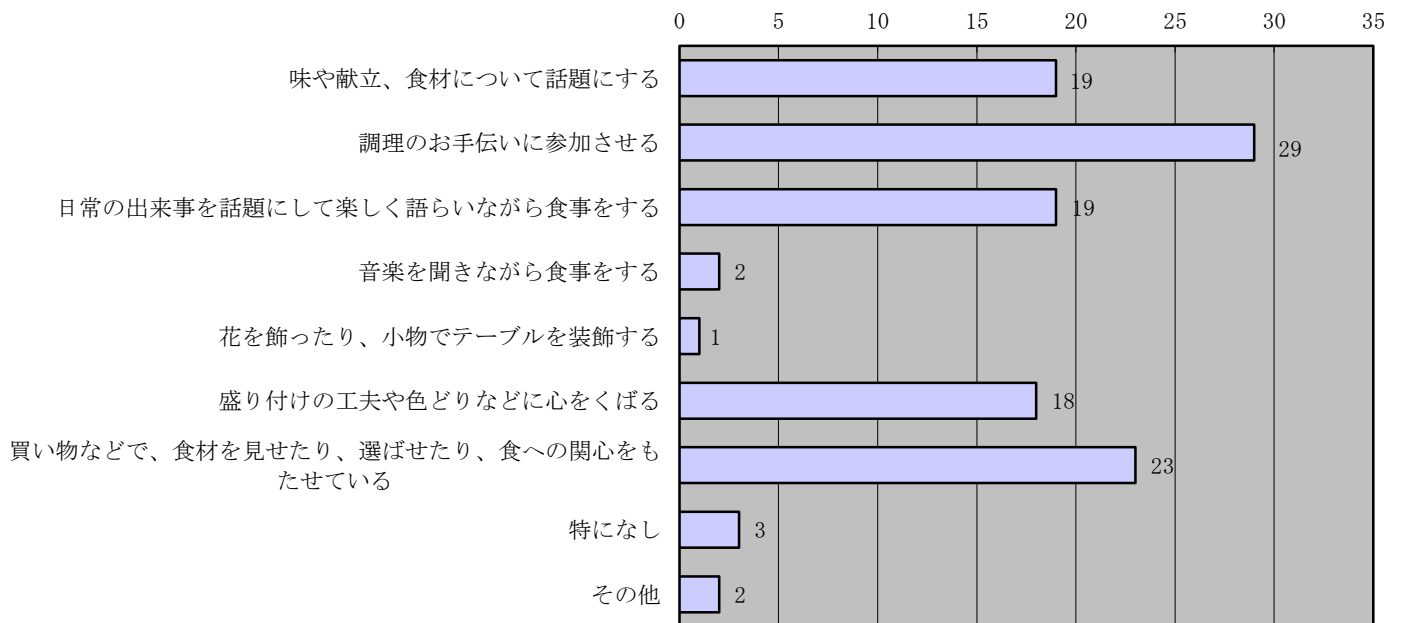
① 食べやすい大きさにする	31
② 薄味にする	15
③ 食べやすい味付けにする	24
④ 色取りを考える	17
⑤ やわらくする	6
⑥ いろいろな食材をつかう	19
⑦ 旬のものをつかう	18
⑧ その工夫など ()	1



- その工夫など内訳
野菜を必ず食べてもらえるようなメニューにする。

3-10 子どもに食事への関心をもたせるよう、工夫されていますか。○をつけてお答えください。(複数回答可)

① 味や献立、食材について話題にする	19
② 調理のお手伝いに参加させる	29
③ 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	19
④ 音楽を聞きながら食事をする	2
⑤ 花を飾ったり、小物でテーブルを装飾する	1
⑥ 盛り付けの工夫や色どりなどに心をくばる	18
⑦ 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	23
⑧ 特になし	3
⑨ その他 ()	2

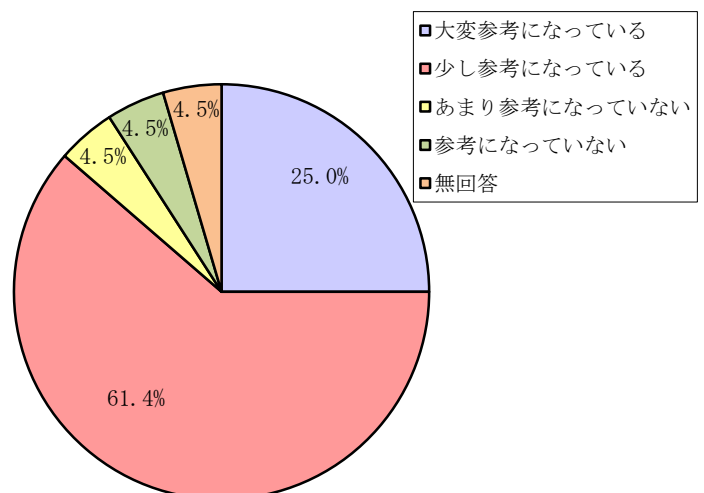


●その他内訳

テレビをつけない。テレビをつけるとしてもニュースのみ。
畑で野菜の収穫をさせる。

3-11 園からの献立等の情報は家庭の食育の参考になっていますか。

① 大変参考になっている	11	25.0%
② 少し参考になっている	27	61.4%
③ あまり参考になっていない	2	4.5%
④ 参考になっていない	2	4.5%
無回答	2	4.5%
合計	44	100.0%



4 ご家庭での食事について考えていることをお聴かせください。

- ・ 食材や献立が同じもののくり返しでバリエーションに乏しいのが悩ましく思っています。
- ・ なるべく市販の惣菜や冷凍食品は買わないで、手作りにしています。添加物の味に慣れてほしくないの。後、食べる時の姿勢についても、悪いとブスに見えるので、お嫁にいけないと話してます。
- ・ タンパク質1品、汁物、野菜2～3品になるよう気をつけています。
- ・ 会話なども交えて、楽しい食事になる様に心掛けています。
- ・ 大人がおいしそうに食べる。
- ・ 感謝の心を口に出し伝える。（食べれることに感謝）
- ・ 残さず食べるよう、食べたくても食べられない人たちもいることを伝えている。
- ・ まだ苦手な味付や料理も多いのですが、「一口でも食べる」機会をあえて作っています。たくさん好きなものを作って、より幸せになってほしいと思っているからです。
- ・ 食事はみんなで楽しく食べる！を基本に好き嫌いがあってもあまり無理に食べさせるようなことはしていません。そのかわり他の食材で栄養を摂取できるようにしています。お手伝いをさせたり、畑の水やり、収穫をさせ興味をもたせることもしています。栄養にとらわれすぎるよりも楽しく食事をするということの方が大切と考えます。
- ・ 長男がカレーが好きで次男が嫌いで、長男がシチューが嫌いで次男が好きと食の好みが違うのでカレーとシチューを作ったりしています。共通で「肉」は好きなので肉メインな食卓になってしまいますが、野菜は必ず入れて肉→野菜→肉→野菜と食べるようにしています。好きな食べ物は一品入れるようにしています。体にいいとはいえ野菜だけとか嫌いな品ばかり並んでいればテンションも下がり食べる事をめんどくさくしてしまうような気がするので……
- ・ 献立が魚になると苦手なのでほとんど食べない事が気になっている。付け合せのおかずも和風になって、ほとんど手を付けないので、肉系の外食が多くなり、バランスがとれていないようで気になる。
- ・ 好き嫌が多く、どうしたら食べてくれるか、何なら食べてくれるか日々困る事もあります。
- ・ 食べられる物が日々変化するのでできるだけ同じ献立ではなく、新作も取り入れて料理をするよう心がけています。
- ・ 夕食は家族一緒に食べますが、テレビを付け見ながら食べているのは良いことなのか疑問に思うことがあります。また、子供は遊びながら食べるのでなかなか食べ終わらず、いつも叱ってしまいます。どのように食事するのが良いのか日々悩んでいる状況です。
- ・ はしの使い方や、食べる姿勢など、おちついて食べるよう言い聞かせています。緑色の野菜が苦手な息子なので、カレーに細かくして入れるなど、少しずつ工夫していますが、生野菜を食べれるように、ドレッシングなど色々な味で挑戦するようにしています。
- ・ 偏食でメニューによって食べない事もあるので、とにかく主食だけ数口だけでも食べてもらい、ごはんを食べていると思ってもらう。でないと、ごはんは食べなくても良いと思ってしまうから。
- ・ 酸味のある食物が苦手です。少しずつ食べれるものも増えてきましたが、ヨーグルト、トマト、キウイなど食べれるようになってほしい。ソース、ケチャップ、マヨネーズもダメですが、これらは特に食べれる時がいつか…くらいに考えてます。
なるべく好きなメニューが増えてくれるよう工夫している。
- ・ 朝食時、食べムラがあり、少しでも毎日食べさせるようにはしている。夕食は、おやつが遅い時間（15：00以降）や、多くあげた時は夕食が進まないの、工夫が必要だと日々感じています。
- ・ 食育の勉強をしてみたい。質を上げるためには必要と感じているが、時間もないし通信講座で4万円以上するので高額でなかなか手がでない。目先のことが優先にお金と時間を使ってしまう。
- ・ 楽しい雰囲気です食事をするよう心がけているのですが、楽しすぎて遊んでしまったり、うっかりこぼしてしまったり…。徐々にマナーを身につけてほしいと思いますが、なかなか難しいです。
- ・ 様々な食材を食べしてほしいのですが、好き嫌が多くなかなか難しいです。いろいろ工夫して、食べてくれる時はとても嬉しいです。調理のお手伝いに参加させると、やはり自分の作ったものということで「おいしい」と食べることが多いので、これからも継続して、バランスの良い食事ができればいいなと思っています。

- 合成甘味料や添加物などは家庭で食べさせるときは含まない調味料や市販品を使っている。割と何でもよく食べるほうなので、無理に苦手なものを必ず食べるようには言っていない。まずは食事がおいしいと思って食べてもらいたいので。
- バランスよく食べさせること。
- たくさん食べれなくても、色んなものを少しずつでも食べて欲しいと思っています。小学校に入ると、15分や20分で食べ終わらなくてはいけないが、急がず無理せず早食いにならないようにと今から伝えています。
- 手作りの料理を食べさせたいと思っていますが、忙しい時はインスタント食品などに頼ってしまうのが悩みです。