

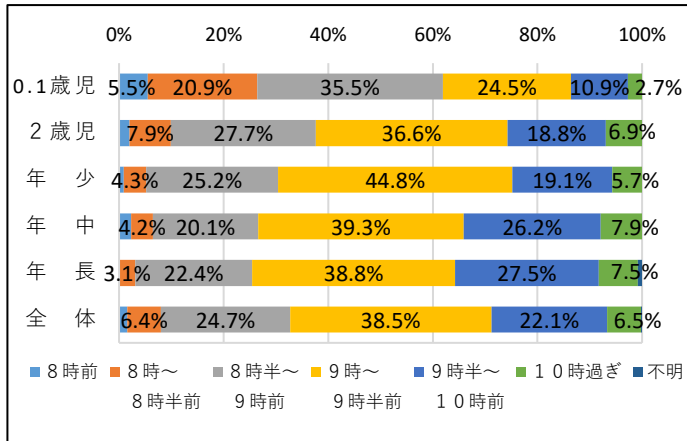
きゅうしょくだより

食生活アンケート結果発表！

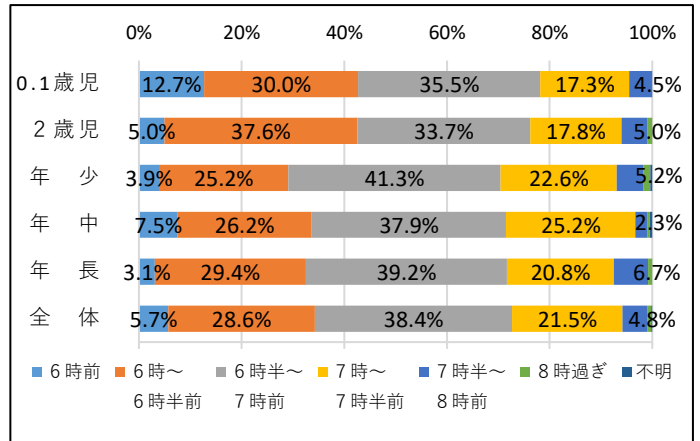
お忙しい中、食生活アンケートにご協力いただき、ありがとうございました。
集計結果がまとまりましたので、お知らせします。

回収率87.6%

○何時に寝ますか？

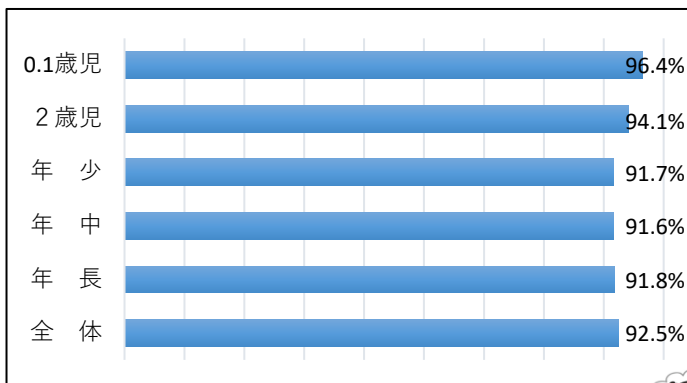


○何時に起きますか？



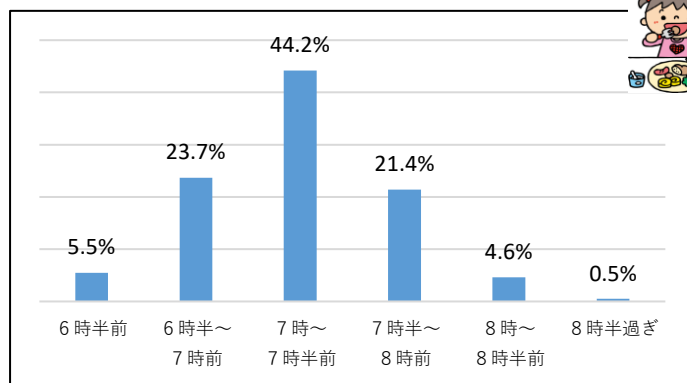
就寝時間は年齢が上がるにつれ、9時半～10時過ぎの区分が増える傾向がみられます。起床時刻は、6時半～7時前が多く、全体でも7時～7時半以降に起床する子の割合は昨年度より減少し、起床時刻が早まっている傾向にあります。子どもの年齢により必要な睡眠時間は異なりますが、10時間以上は取りたいところです。登園時間は決まっているので、早く寝て十分な睡眠時間を確保できるといいですね。

○朝食を食べていますか？



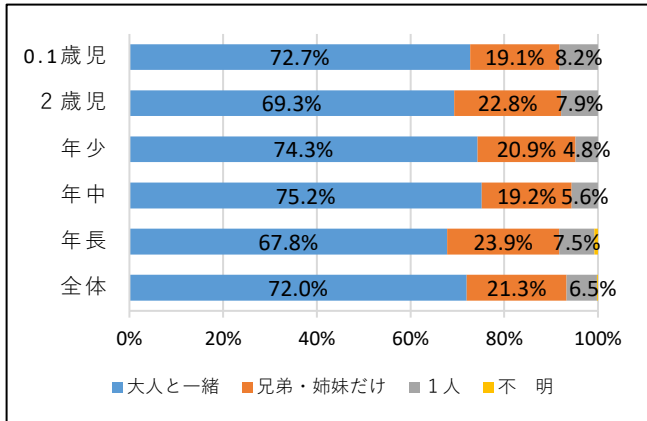
朝食を毎朝食べている割合は、昨年度より0.2ポイント増加し、例年並みの結果でした。どの年齢にも朝食を食べていないお子さんがいました。朝ごはんは一日を元気よくスタートさせるためのエネルギー源です。朝ごはんを食べないと、脳も体も目覚めません。一日元気に過ごせるように朝食を食べてから登園しましょう。

○朝食は何時に食べますか？



朝食を食べる時刻は7時～7時半が最も多く、起床から30分前後で朝食を食べている割合が多いですが、起床後すぐ朝食を食べている子もいます。子どもの胃腸は未熟なため、目が覚めてから食事を受け付ける準備が整うまで、大人以上に時間が必要です。起床から30分ほど経てば胃腸の準備も整いお腹が減ってきます。余裕を持って朝食の時間が迎えられるよう、早寝早起きを心がけましょう。

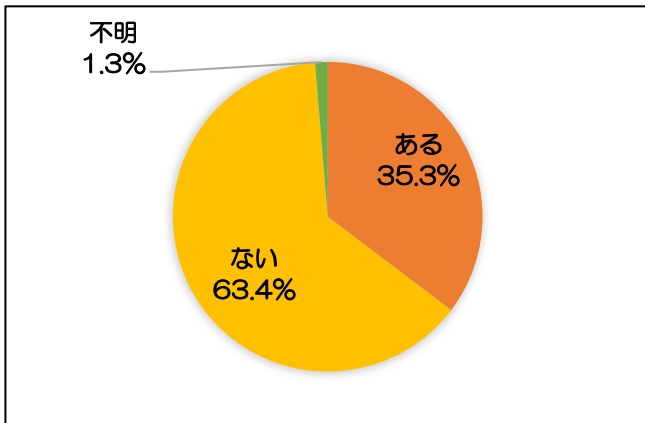
○朝食は主に誰と食べますか？



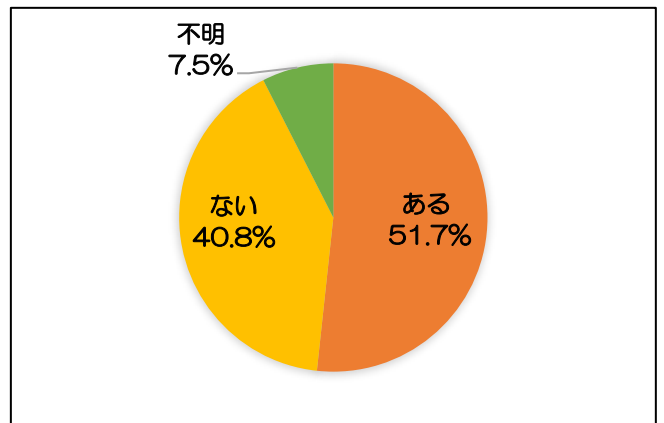
昨年度に比べると、「1人で食べる」割合が全体で1.9ポイント減少しましたが、兄弟・姉妹だけで食べている割合が増加しています。子どもは年齢月齢によらず、普段食べている食材が窒息につながる可能性もありますので、見守りが必要です。大人も一緒に食べる習慣を身につけ、親子で朝から脳を目覚めさせましょう。



○諏訪の郷土料理（食）で知っている料理や食材はありますか？

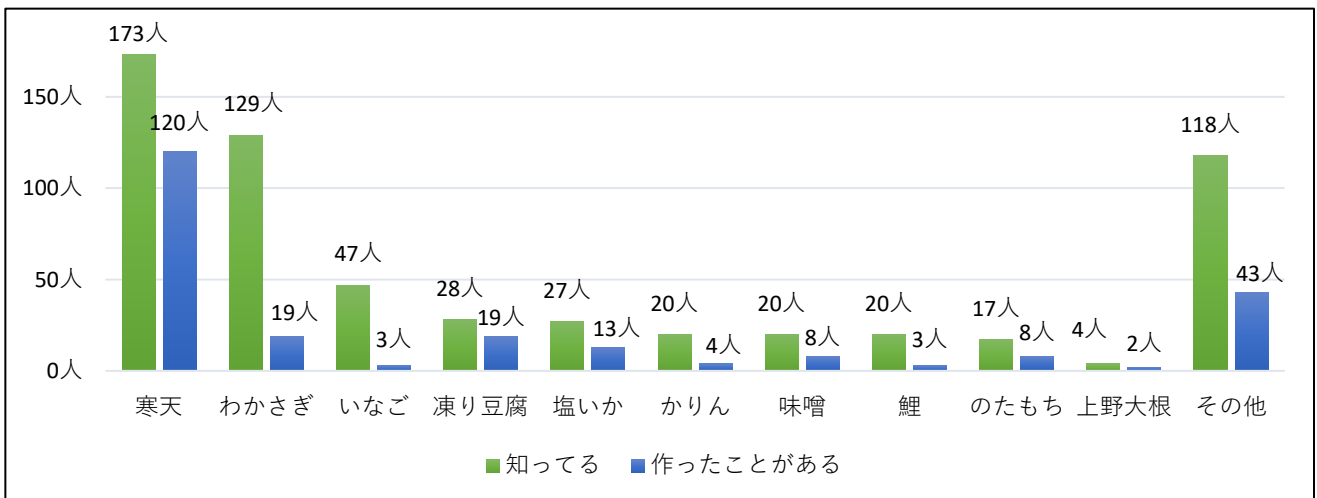


○実際に作ったことのある郷土料理・使ったことのある食材はありますか？



平成28年の食生活アンケートでも同じ質問をしたところ、諏訪の郷土料理（食）で知っている料理や食材が「ある」と答えた家庭が43.9%でした。年々、郷土料理（食）が伝わりにくくなっているのが現状です。その背景には、核家族化が進んだこと、高齢化が進み次世代に伝える人が減っていることや外食産業が発達し、作ることから買う時代になり、郷土料理（食）を作る機会が減って来ていることが考えられます。

○郷土料理（食）を知っていて、作ったことのある料理・使ったことのある食材



郷土食は、手間がかかるため、時間のなかで作る機会が減ってしまっているのではないかと思います。これからも、子どもたちに伝えていかれるよう、保育園でもご家庭と一緒に取組んでいきたいと思ひます。