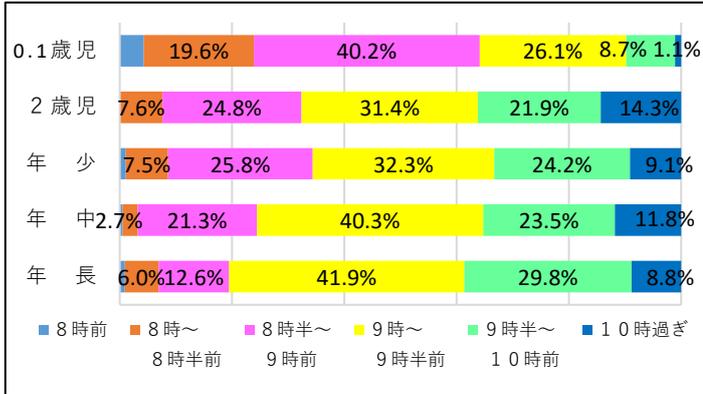


食生活アンケート結果発表！

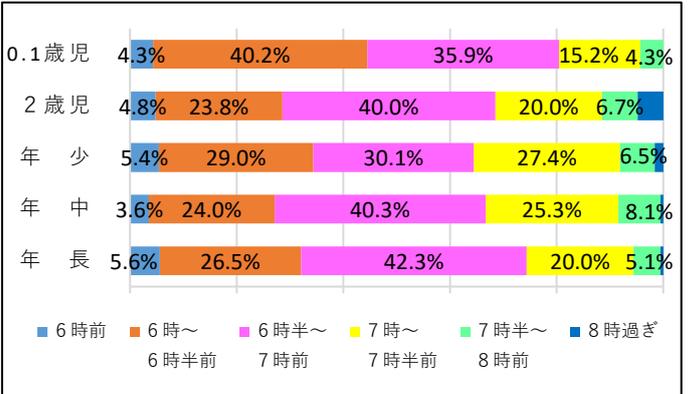
お忙しい中、食生活アンケートにご協力いただき、ありがとうございました。
集計結果がまとまりましたので、お知らせします。

回収率85.7%

○何時に寝ますか？



○何時に起きますか？



就寝時刻は年齢が上がるにつれ、9時前に寝る子が減り、9時半～10時過ぎの区分が増えていきます。起床時刻は、6時半～7時前が多く、全体でも7割のお子さんが、7時前に起床しています。また、就寝時刻が早いほど、起床時刻も早くなる傾向がみられました。

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。登園時刻は決まっているので、早く寝て十分な睡眠時間を確保し、規則正しい生活リズムに整えていきましょう。

○朝食を食べていますか？

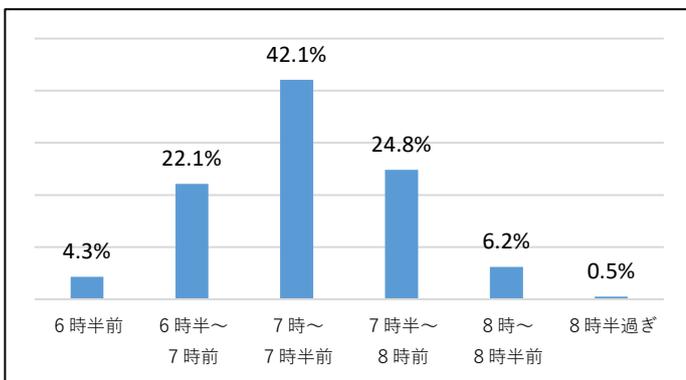


朝食を毎朝食べている割合は、例年並みでしたが、1割弱のお子さんが朝食を食べていない結果となりました。

朝食は一日を元気にスタートさせるためのエネルギー源です。朝食を食べないと、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。



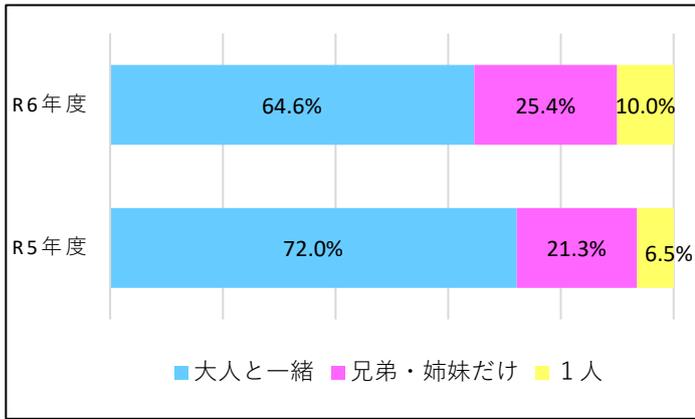
○朝食は何時に食べますか？



食べる時刻は7時～7時半が最も多く、朝食を食べているお子さんほど、早寝早起きをしており、起床時刻が遅くなるほど朝食を食べない傾向がみられました。

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？

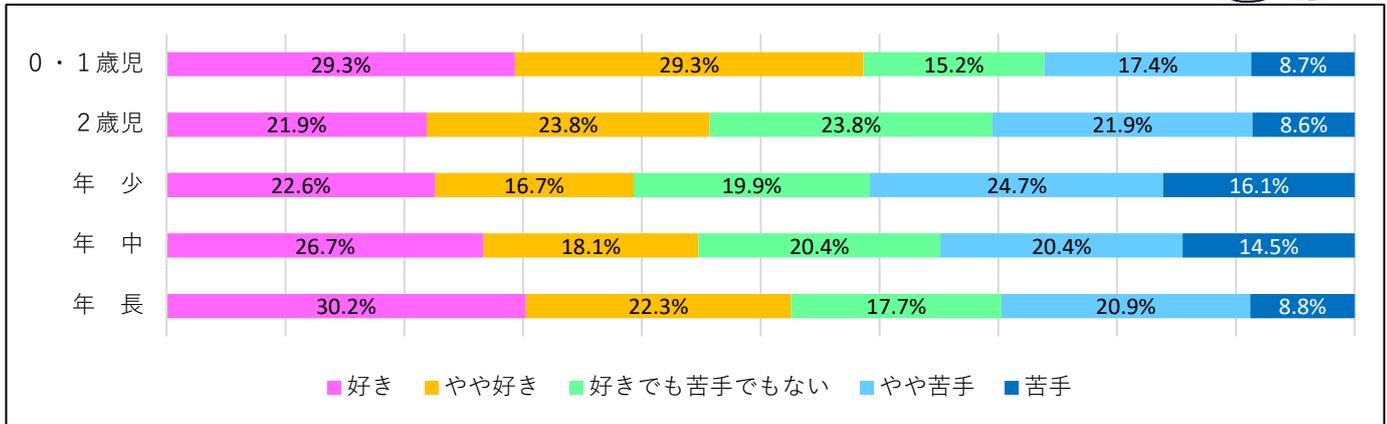


昨年度に比べ、大人と一緒に食べている割合が7.4ポイント減少し、兄弟・姉妹や一人だけで食べる割合が増加しています。

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。また、大人も一緒に食べることでお子さんの食べる意欲にもつながります。大人も一緒に食べる習慣を身につけ、親子で朝から元気に脳を目覚めさせましょう。

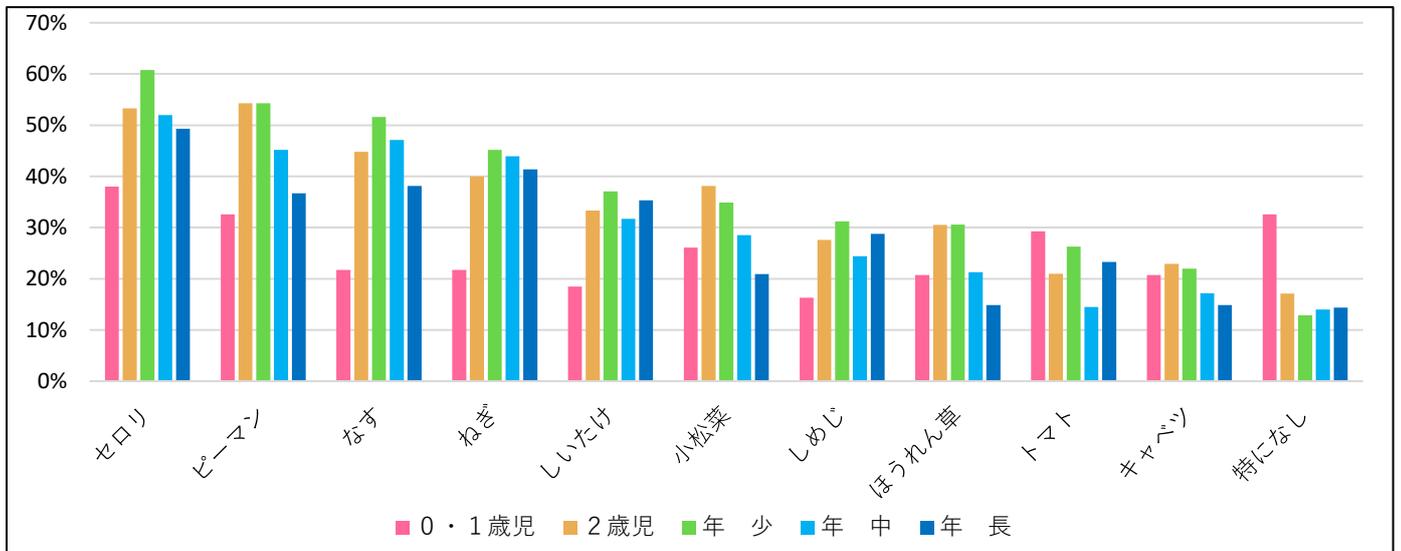


○野菜は好きですか？



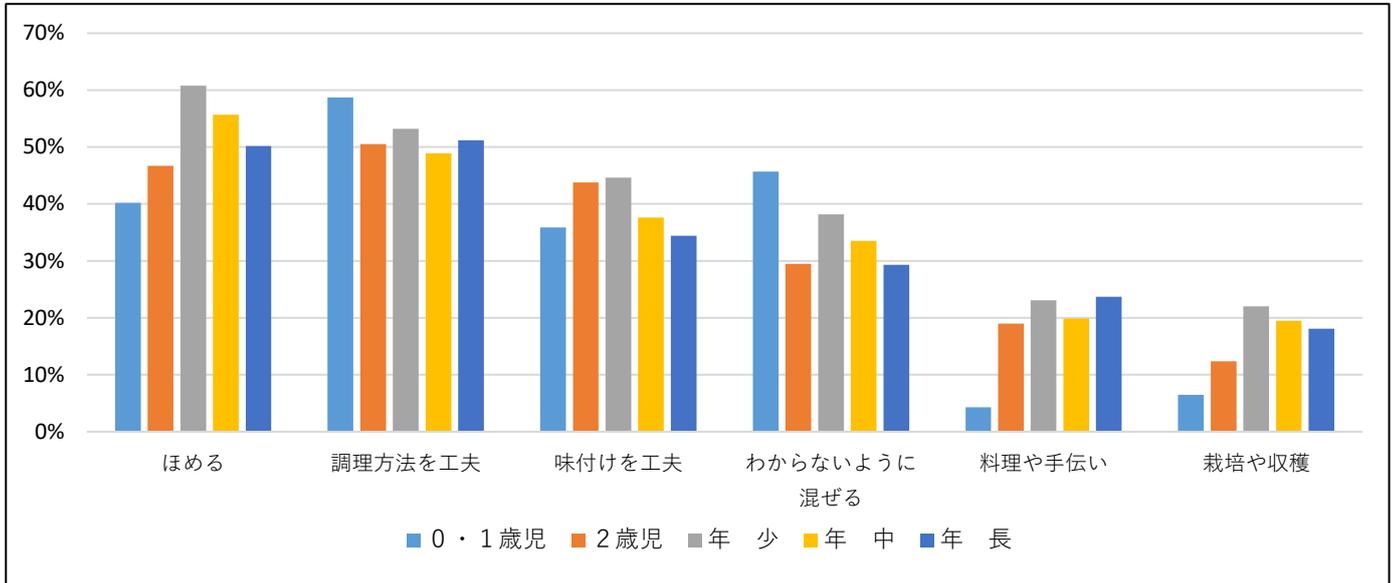
野菜が好き、やや好きの割合は、0・1歳児で最も高く、2歳、年少と減り、年少が最も少なく、年中、年長と年齢が上がるにつれ増えています。これは、年少の頃から味覚が発達することで、野菜の酸味、苦味などの味が本能的に苦手だと感じる事が多く、年中、年長と色々な経験をしていくことで食べ慣れ、好きになっていくためだと考えられます。今は苦手でも、野菜を見る、触れる、食べるなどの経験を通じて、少しずつ好きになっていけるといいですね。

○苦手な野菜は何ですか？



苦手な野菜は、セロリ、ピーマン、なす、ねぎの順に割合が高くなっており、苦味、匂い、酸味がある野菜や、緑色の野菜、食感が独特な野菜などが多く挙げられました。前の項目と同様に、0・1歳児では苦手な割合が少ない野菜も2歳、年少と年齢が上がるにつれ、高くなり、年少をピークに、年中、年長で低くなる傾向が見られますが、トマトは年齢関係なく苦手な子がいました。栄養的に食べなければいけない特定の野菜はありませんが、緑黄色野菜（トマト、にんじん、ほうれん草などの色の濃い野菜）と淡色野菜（それ以外の色の薄い野菜）を組み合わせ、いろいろな種類の野菜を食べることで、様々な栄養素をバランスよく摂れます。

○野菜を食べるために工夫していることはありますか？



野菜を食べるために、各家庭でたくさんの工夫をしていることが分かりました。年齢が低いほど、調理の工夫(味付け、混ぜ込むなど)をしており、年齢が上がるにつれ、調理の工夫に加えて、ほめる、料理や手伝い、栽培や収穫などの調理以外の工夫をしている傾向がみられました。

保育園では野菜を食べるのに、家ではなかなか食べてくれないという声を頂きました。

保育園での調理の工夫として、

- 野菜は加熱することで、やわらかくなり、カサも減り食べやすい。
- サラダは、ドレッシングを和えることで全体に味がついて食べやすい(減塩にもなります)。
- 汁にも野菜をたくさん入れて、汁物からも野菜を摂取。
- いろいろな調理方法や味付けで提供(その子に合う調理方法、味付けがあるかも)。
- 旬の食材で、おいしい時期においしい味を経験。
- 見た目にかわいく型抜きしたり、絵を描いたり盛付けを工夫。

保育園での食べる時の工夫として、

- いっぱい遊んで、お腹がすいた状態で食事を迎える(空腹は何よりのごちそうです)。
- まずは一口なめるところから、味に慣れる。
- 食べられなくても、無理強いせず、根気よく向き合う。
- 食べられたら、先生、お友だちみんなでおほめる。

保育園では、安心できる大人や大好きなお友だちと楽しい雰囲気の中で、ゆったりと食事をし、おいしいねと食べています。ご家庭でも一緒に食事を楽しみ、少しでも食べられたらほめてあげましょう。

セロリのきんぴら

保育園のおすすめメニュー



<作り方>

- ① セロリは筋を取り半月切りに、にんじん、ピーマンは細切りにする。
- ② 熱したフライパンにサラダ油を入れ、①を炒める。
- ③ しんなりしたら弱火にし、Aを加え、汁気がなくなるまで炒める。
- ④ 火を止めて、ごま油、花かつお、白炒りごまを入れ、さっと混ぜる。

<材料・・・おとな4人分>

セロリ・・・230g(2本)
 にんじん・・・100g(中1本)
 ピーマン・・・35g(小1個)
 サラダ油・・・小さじ2
 A [しょうゆ・・・小さじ2
 砂糖・・・小さじ2/3
 ごま油・・・小さじ1/2
 花かつお・・・3g
 白炒りごま・・・小さじ1

おとな1人分の栄養価：エネルギー 54kcal たんぱく質 1.4g 脂質 2.9g 塩分 0.4g



この結果を基に、子どもたちのよりよい食生活のため、保育園での食育活動に活かし、家庭と共に取り組んでいきたいと思っております。

また、たくさんのお悩みをいただき、ありがとうございました。各園に栄養士がおりますので、連絡帳や担任を通してでも構いませんので、気軽にお声がけください。