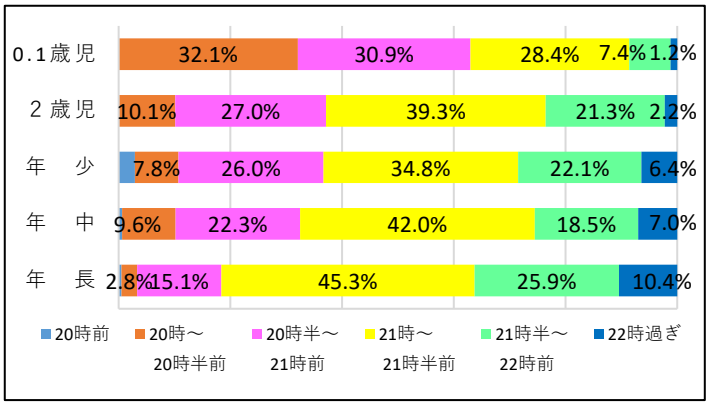
きゅうしょくだより

食生活アンケート結果発表！

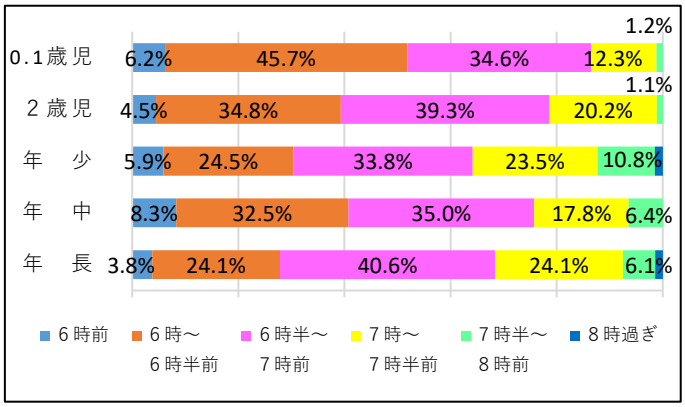
お忙しい中、食生活アンケートにご協力いただき、ありがとうございました。
集計結果がまとまりましたので、お知らせします。

回収率80.2%

○何時に寝ますか？



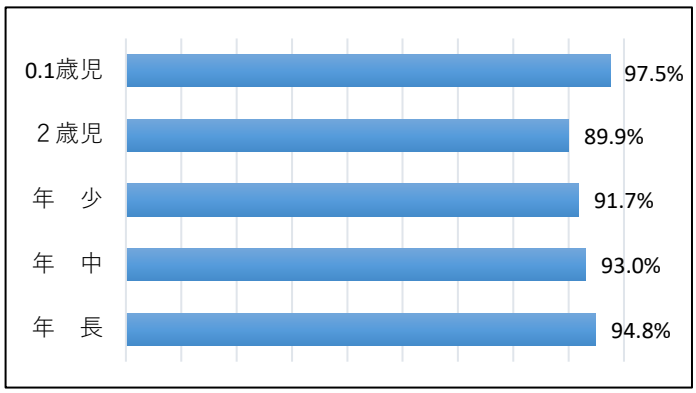
○何時に起きますか？



就寝時刻は0、1歳児は21時前に寝る子が多く、2歳～年長児は21時以降が多い結果でした。起床時刻は、全体で7割のお子さんが７時前に起床していました。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。登園のために起床時刻は大きく変えられないと思います。十分な睡眠時間を確保できるよう早寝を心がけましょう。

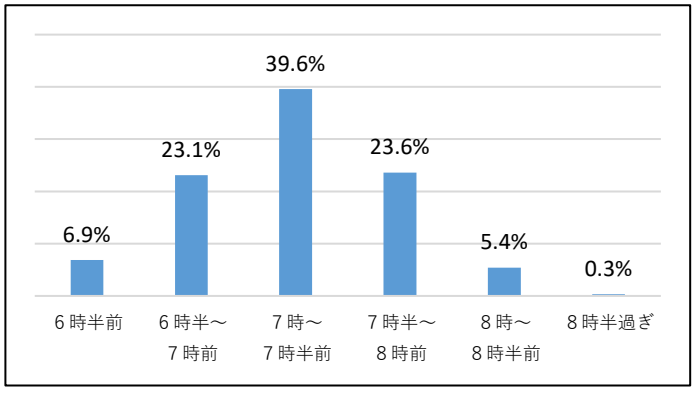
○朝食を食べていますか？



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。

朝食は一日を元気よく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。

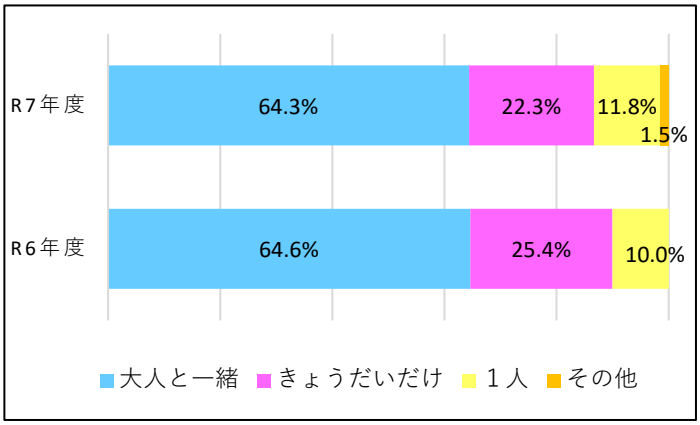
○朝食は何時に食べますか？



食べる時刻は７時～７時半が最も多く、起床後30分以内に朝食を食べているお子さんもいました。

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３０分ほど必要です。余裕を持って朝食の時間を迎えましょう。

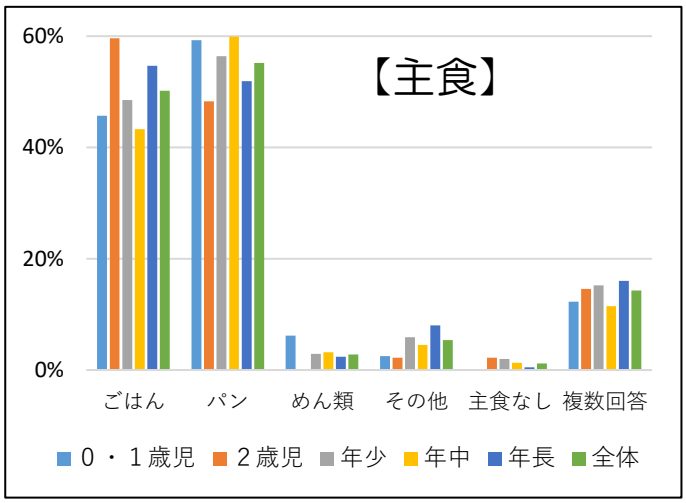
○朝食は主に誰と食べますか？

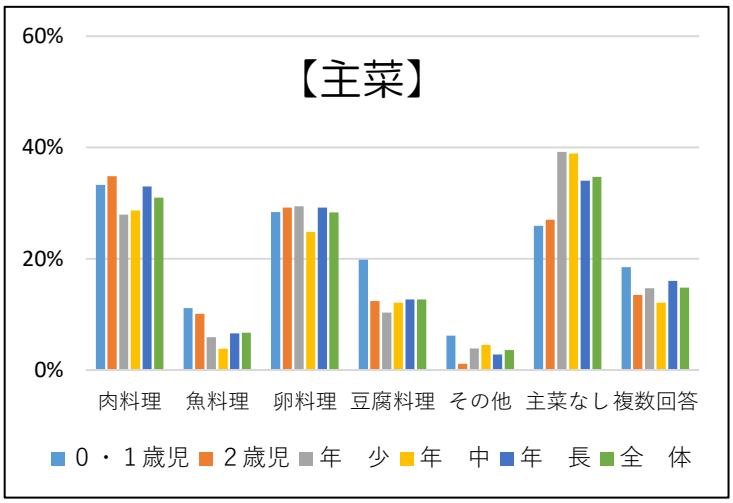


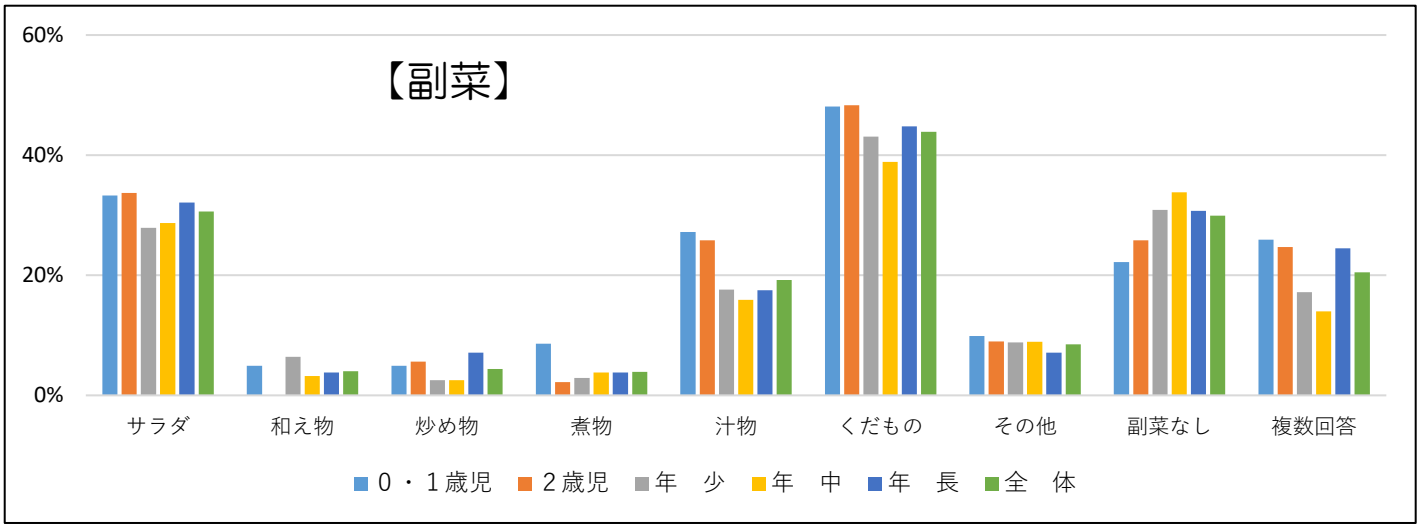
昨年度に比べ、大人と一緒に食べている割合が0.3ポイント減少し、1人で食べているお子さんが増加していることも気になります。

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るので、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。親子で朝から元気に脳を目覚めさせましょう。

○今朝（平日）お子さんは何を食べましたか？（複数回答）







どの年齢もほとんどのお子さんが、ご飯やパンを主食に食べているという結果でした。主菜には肉料理・卵料理、副菜にはサラダ・汁物・くだものを食べている割合が多く、朝食で手軽に摂りやすいメニューであることが分かりました。また、主菜や副菜がないお子さんも一定数いました。ご家庭によっては、主菜に野菜を多く入れて作っている、具だくさんの汁物にしているなどバランスを考え工夫している様子がありました。一方で、食べて欲しいけど食べてくれない、どんな副菜を作ればいいか悩んでいるご家庭もいました。まずは、毎朝同じものでも食べやすいもので食べる習慣を身に付け、徐々にバランスの良い食事を目指しましょう。

今回の結果を基に、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います。

つづいて、ご飯だけでなく、パンにも、野菜にもアレンジ可能な「手作りなめたけ」をご紹介します。

茹で野菜とあえても！

パンの上になめたけをのせ、マヨネーズ、スライスチーズをのせて焼きます。お好みで刻みのりも！

手作りなめたけ

＜材料・・・・おとな５人分＞

えのき・・・・・・・・・・２００ｇ（１袋）

A
- しょうゆ ・・・・・・・・・・・・小さじ5
- みりん・・・・・・・・・・・・・・小さじ5
- 酒・・・・・・・・・・・・・・・・小さじ4
- 砂糖 ・・・・・・・・・・・・・・小さじ2

＜作り方＞

① えのきは石づきを取り、２㎝位の長さに切り、手で細かくほぐす。

② 鍋に①とＡを入れ火にかけ、かき混ぜながら汁気がなくなるまで煮詰める。

※ あら熱をとり、しっかり冷ました後、冷蔵庫で２～３日保存できます。

ーおとな１人分の栄養価ー

エネルギー	４０ ｋｃａｌ
たんぱく質	１.４ ｇ
脂質	０.１ ｇ
塩分	０.９ ｇ

常備菜としてまとめて作っておくと便利です。
ご飯にかけるだけでなく、茹で野菜と和えても美味しいですよ。