保育園栄養士会

きゅうしょくだより

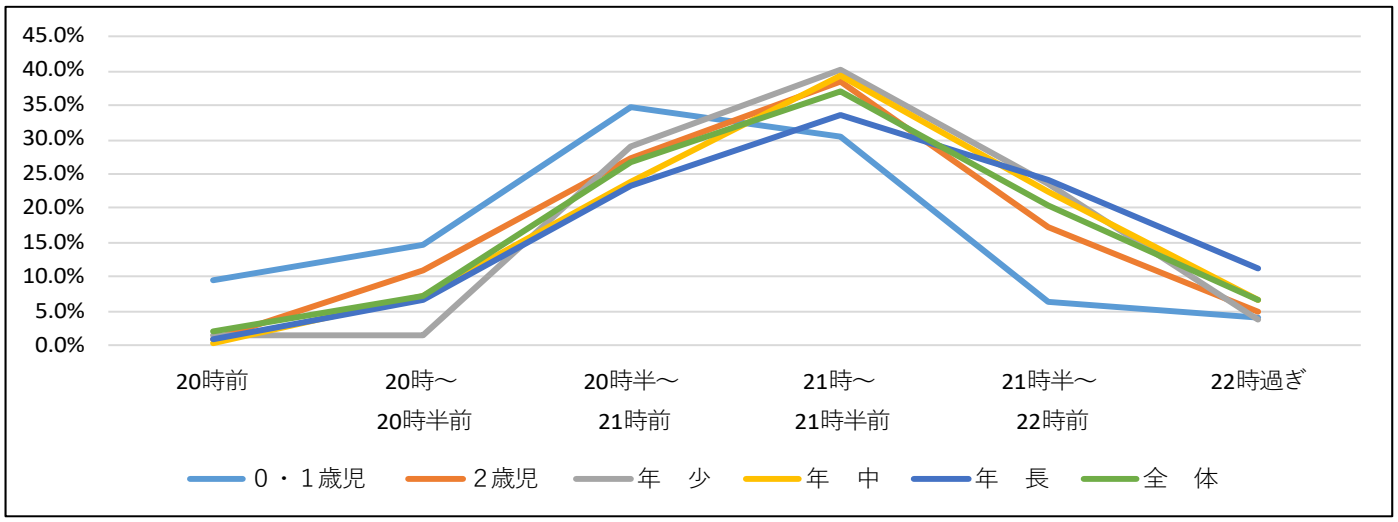
食生活アンケート結果発表！

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89.8%

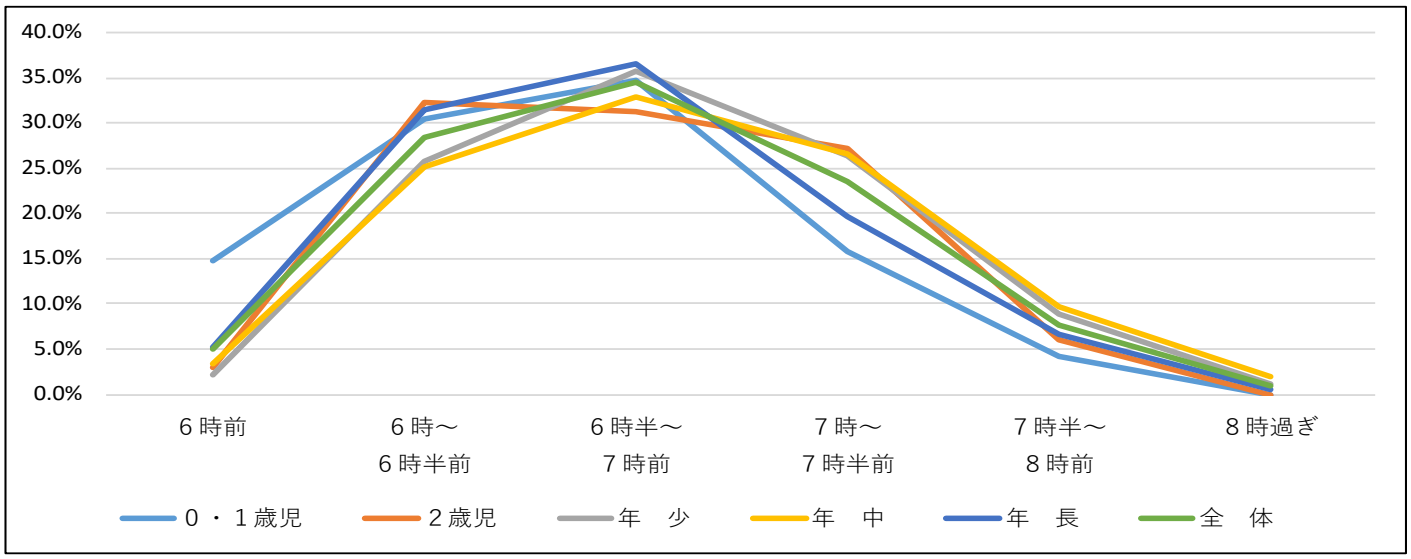
○何時に寝ますか？



0・1歳児は21時までに、2歳児～年長は21時半前までに寝るという回答が半数以上でした。年齢が上がるにつれ、21時半以降に寝る割合が増え、就寝時間が遅くなっています。



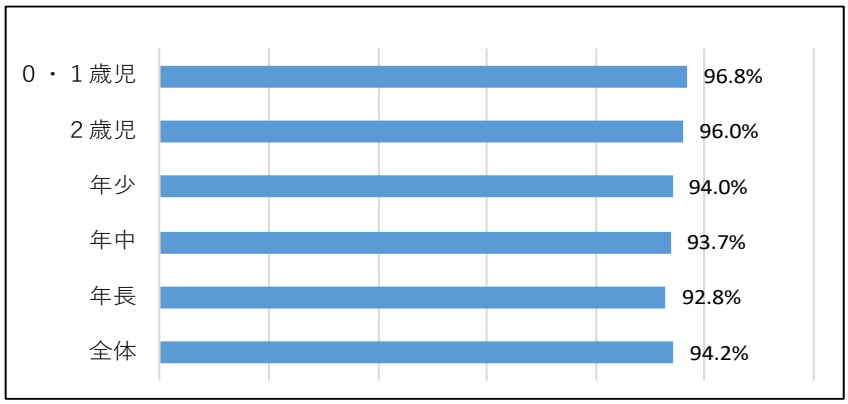
○何時に起きますか？



全体では「6時半～7時前」をピークとした山型になっています。昨年と比較すると、7時前に起きる子が減り、7時以降に起きる子が増えています。



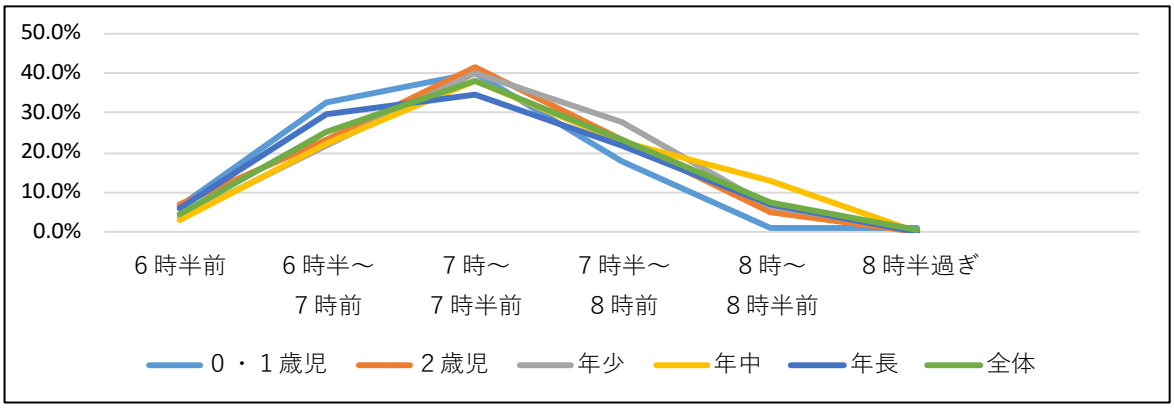
○朝食を毎朝食べていますか？



朝食を「毎朝食べる」割合は、全体で94.2%と昨年度より1.1ポイント上昇し、例年並みの結果となりました。

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？





【起床時間と朝食を食べる時間との関係】

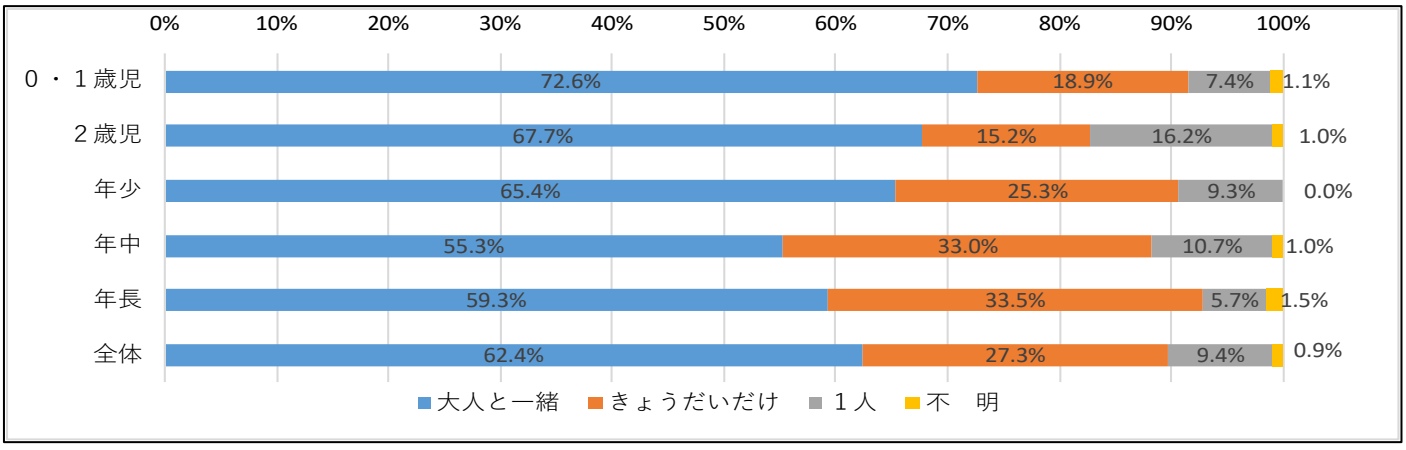
朝食の時間

起床時間	6時半前		6時半～7時前		7時～7時半前		7時半～8時前		8時～8時半前		8時半過ぎ	
6時前	13人	34.2%	20人	52.6%	3人	7.9%	2人	5.3%		0.0%		0.0%
6時～6時半前	23人	10.4%	129人	58.4%	65人	29.4%	3人	1.4%	1人	0.5%		0.0%
6時半～7時前		0.0%	48人	17.9%	181人	67.5%	37人	13.8%	1人	0.4%		0.0%
7時～7時半前		0.0%	1人	0.5%	49人	26.8%	116人	63.4%	15人	8.2%		0.0%
7時半～8時前		0.0%		0.0%		0.0%	21人	35.6%	36人	61.0%	1人	1.7%
8時過ぎ		0.0%		0.0%		0.0%		0.0%	4人	57.1%	1人	14.3%

食べる時間は「7時～7時半」をピークに山型の結果となりました。起床時間と朝食時間の関係を見ると、起床時間が6時～、6時半～、7時～、7時半～の4つの集団で朝食時間のピークが起床してから30分後になっていることが分かります。

子どもの胃腸は未熟のため、目が覚めてから食事を受け付ける準備が整うまで30分程必要です。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？

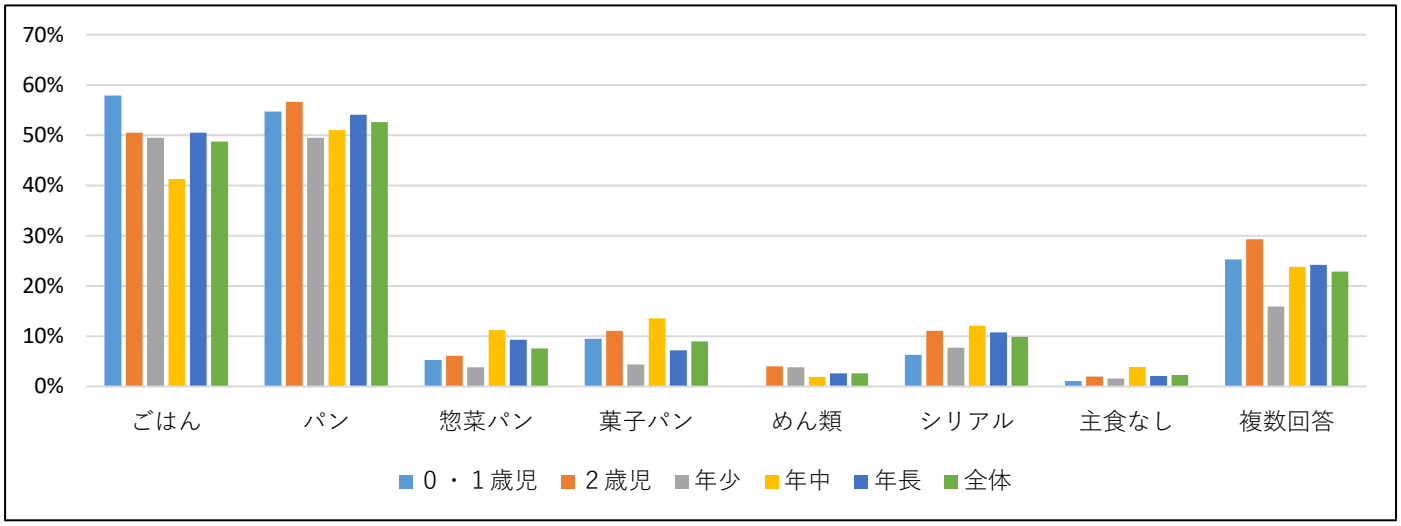


昨年度に比べ、「大人と食べている」割合が全体で1.9ポイント減少し、きょうだいだけの割合が増えています。
子どもは年齢月齢によらず、普段食べている食材が窒息につながる可能性もあるので、見守りが必要です。また、大人も一緒に食べることでお子さんの食べる意欲にもつながります。親子で朝から元気に脳を目覚めさせましょう。



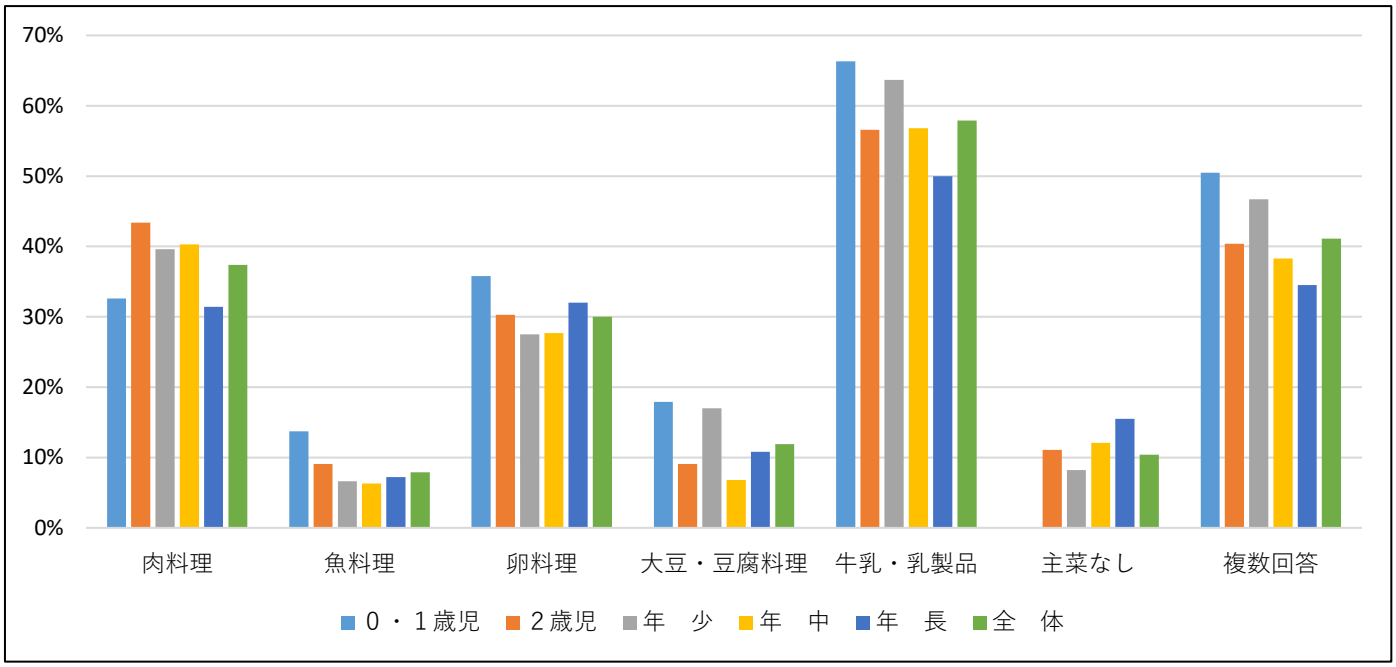
○今朝（平日）お子さんは何を食べましたか？（複数回答）

【主食】



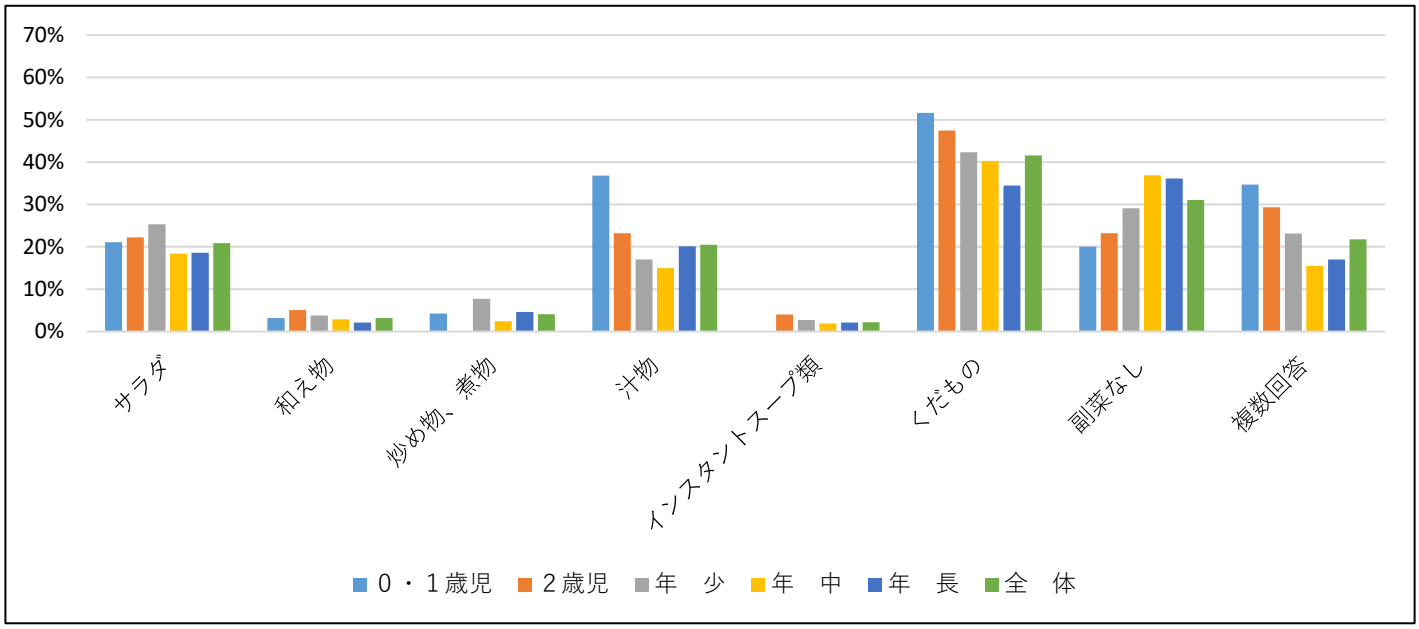
ほとんどのお子さんがご飯やパンを主食に食べており、惣菜パン、菓子パンも含めると、パンがごはんを上回る結果となりました。パン類が朝食に食べやすい主食であることがわかりました。
また、エネルギー源となる主食を食べていないお子さんも少数いました。

【主菜】



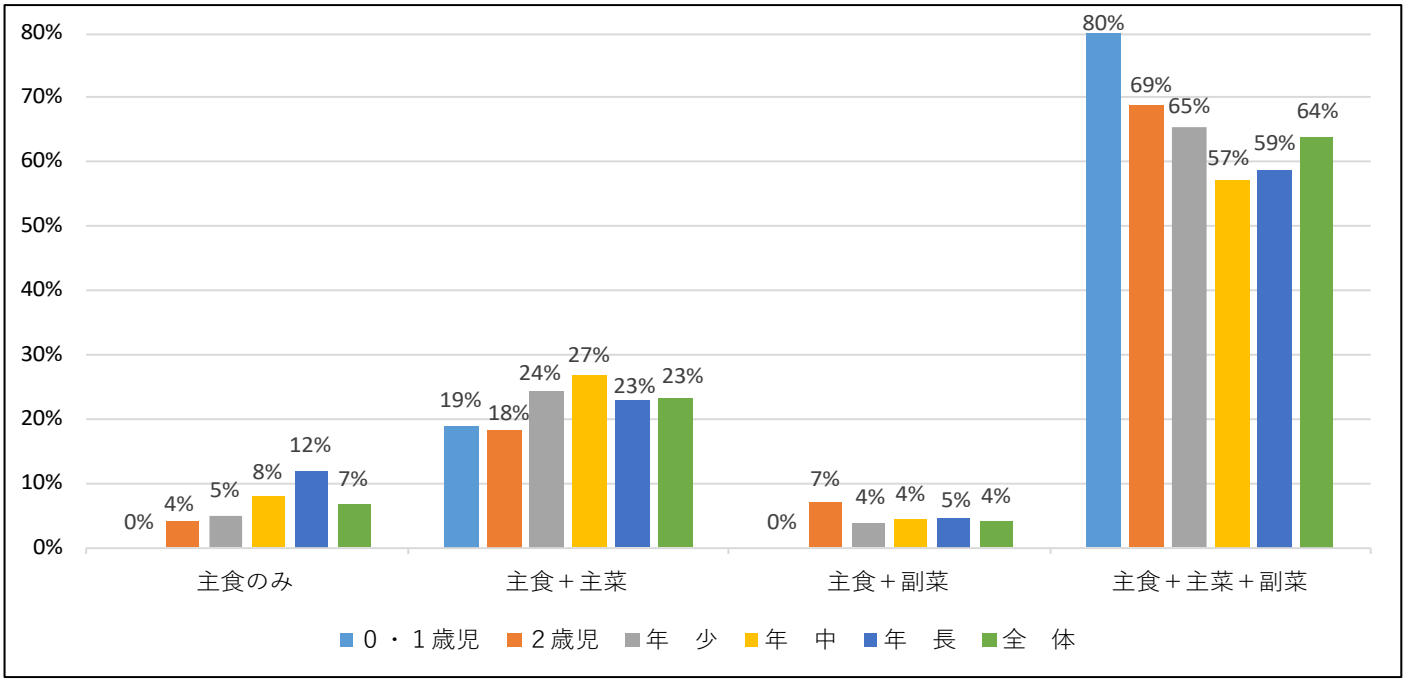
牛乳・乳製品は過半数以上が食べていました。次いで肉料理（ウインナー・ハム含む）、卵料理を食べている割合が多く、朝食には手軽で摂りやすいメニューであることがわかりました。主菜を食べていないお子さんも1割ほどいました。

【副菜】



　くだものを食べている割合が4割と多く、次いでサラダ、汁物を2割が食べており、朝食には手軽で摂りやすいメニューであることがわかりました。「副菜なし」の回答も３割程度あり、年齢が上がるにつれ割合が上昇しています。「主食なし」、「主菜なし」に比べ、「副菜なし」の割合が高いという結果になっています。

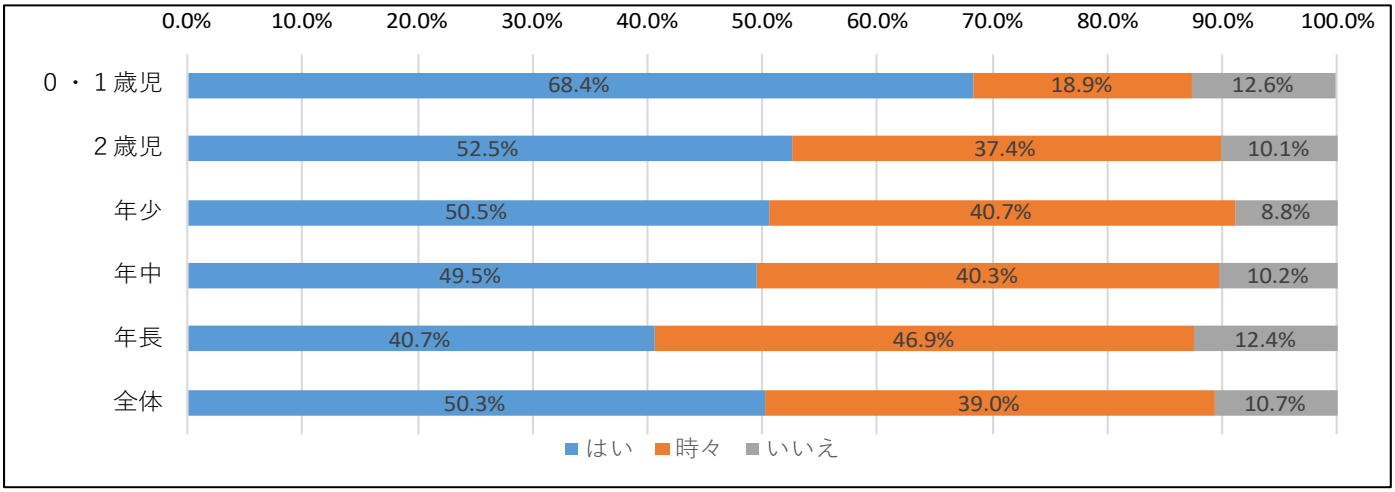
【朝食の内容の組み合わせ】



　令和7年度の年長児の結果と比較すると、朝食をバランスよく食べている割合は9.3ポイント減少しています。
各年齢別でみると、0・1歳児では8割のお子さんがバランスよく食べているのに対し、年齢が上がるにつれてバランスよく食べている割合が減少しています。
　諏訪市食育推進計画（R8～R12）の中で、「朝食をバランスよく食べている割合 年長児68.1％（R7年度調査・現状値）→増加」という数値目標が掲げられています。お子さんが生涯にわたって健康で暮らせるために、今から少しでもバランスのよい食事を目指していきましょう。

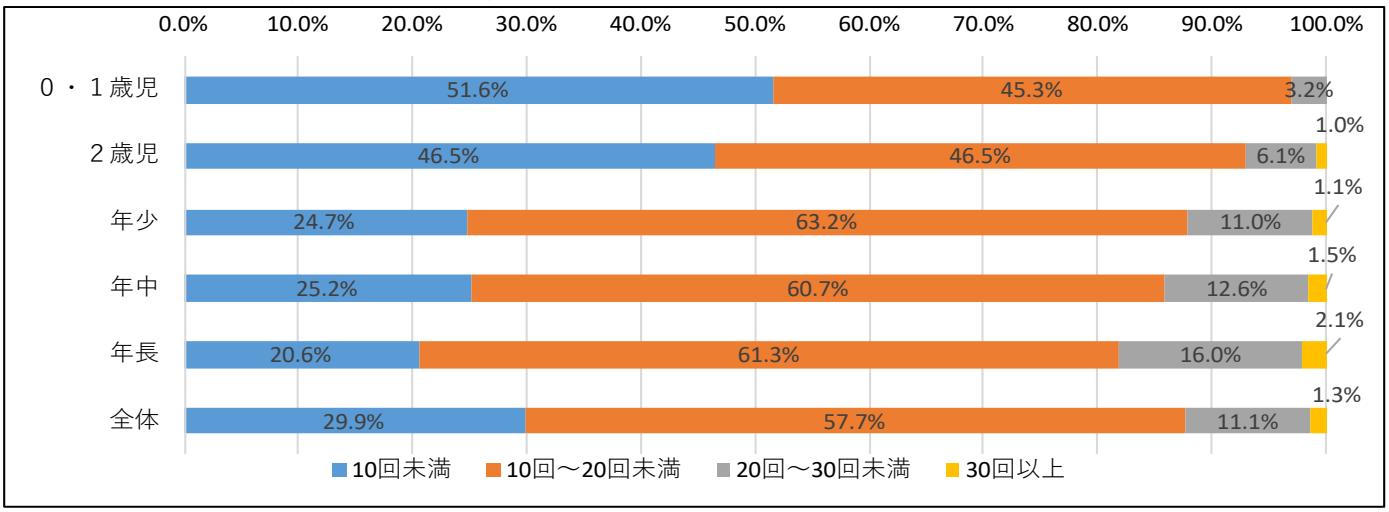


○よくかむように伝えていますか？



全年齢において、時々を含め、9割弱がよくかむように伝えているという結果でした。

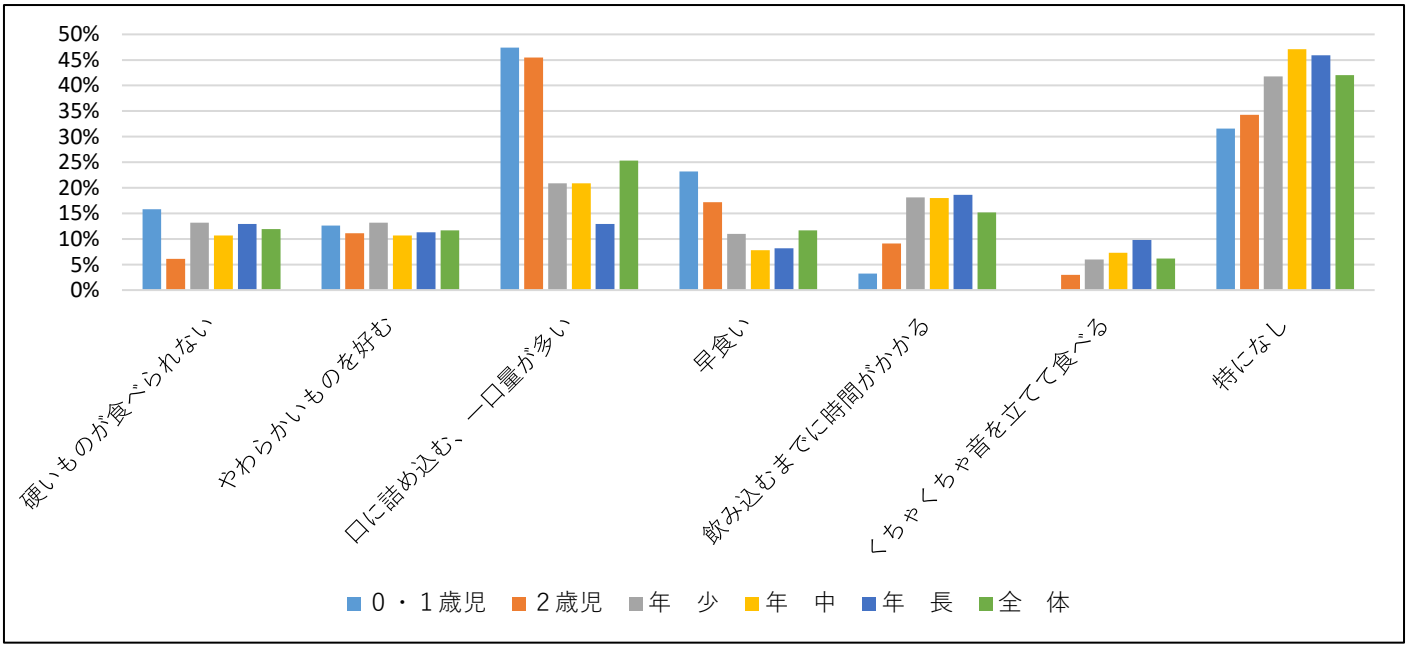
○一口あたりに何回位かんでいますか？



０・１歳児、2歳児は10回未満の割合が高く、年齢が上がり年少以上になると、10回～20回未満の児の割合が増え、6割を超えている結果になりました。20回以上噛んでいるお子さんの割合は年齢が高くなるほど増えています。

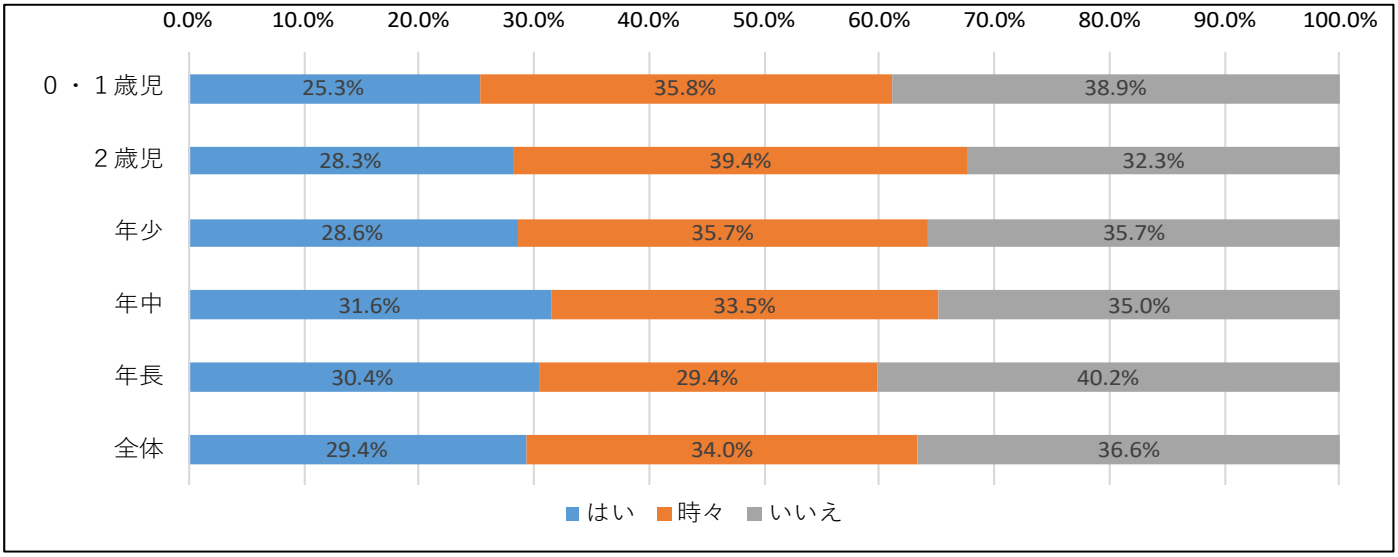


○かむ様子で気になることはありますか？



０・１歳児、２歳児で「口に詰め込む」、「一口量が多い」の回答が特に多かったです。年齢別の特徴として、年齢の低い児で「早食い」の悩みが多く、逆に年齢が上がるにつれ、飲み込むまでに「時間がかかる」という回答が増えています。他の回答については年齢関係なく１割程ありました。また、気になることが「特にない」という回答が全体の４割を占めていました。

○食事中にテレビ、動画投稿サイトをつけて食べていますか？



各年齢で、時々を含め過半数以上のお子さんが食事中にテレビ、動画投稿サイト（以下テレビ等）をつけて食べていることがわかりました。

テレビ等を観ながらごはんを食べていると、テレビ等に意識が向いていて、食事の時間が長くなり、よく噛まない、食べ残しが増えるなど、食事に集中できず満足感が得られなくなってしまいます。食事中はテレビ等を消し、家族との会話を楽しみましょう。また、 お子さんだけでなく、親御さんもスマホを食卓から遠ざけて、食事を楽しむようにしましょう。





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、ご家庭と共に取り組んでいきたいと思います。