

# 《令和3年 嗜好調査結果》

令和3年6月7日  
栄養士 増田麻理

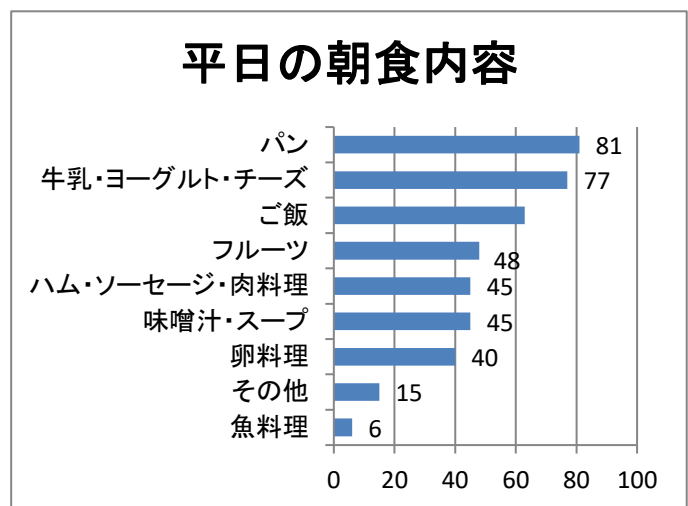
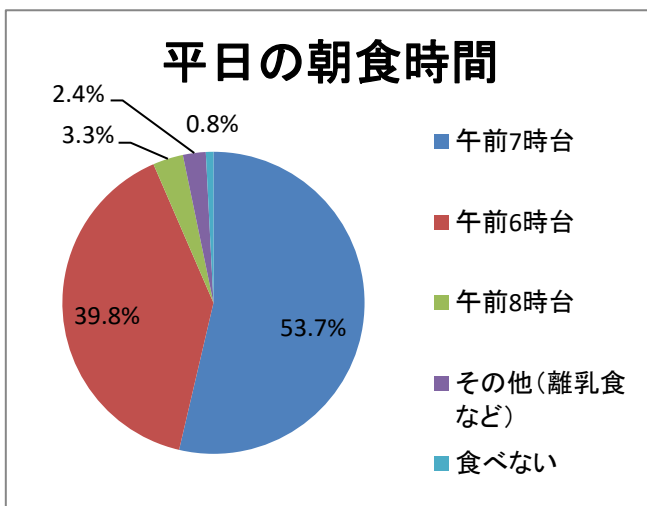
日頃より、園での活動にご理解・ご協力を頂き、ありがとうございます。  
この度はお忙しい中、嗜好調査のアンケートにご協力いただきましてありがとうございます。  
ございました。集計結果が出ましたのでご報告いたします。  
なお、今回はクラス別ではなく全体の集計として記載させていただきました。



(1) アンケート対象者・・・もも0～ぱんじー(回答率95%)

(2) 朝食の時間

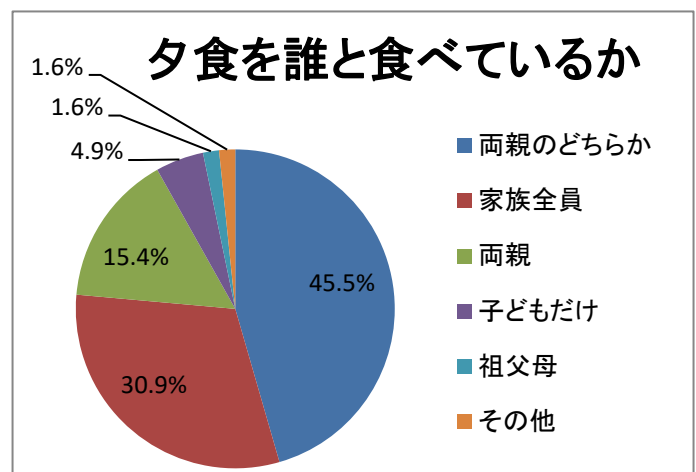
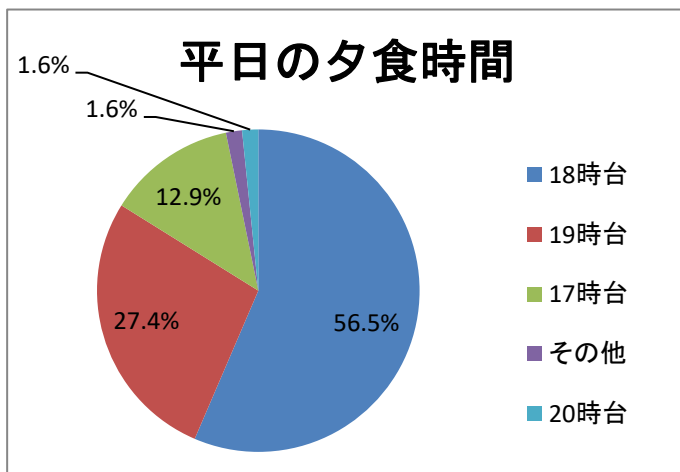
○ 食事内容(複数選択可)



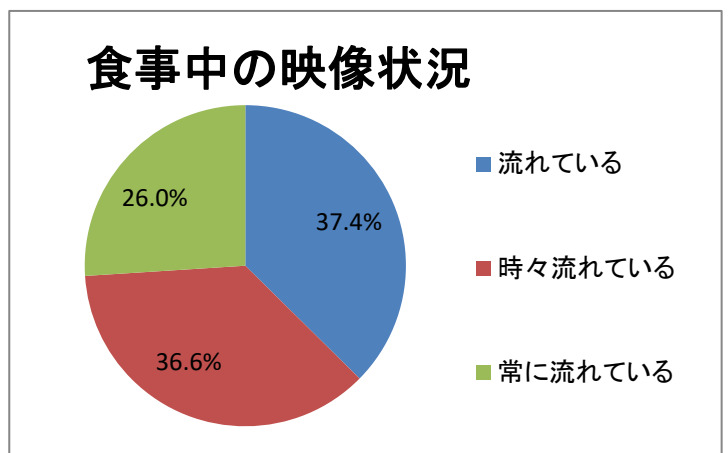
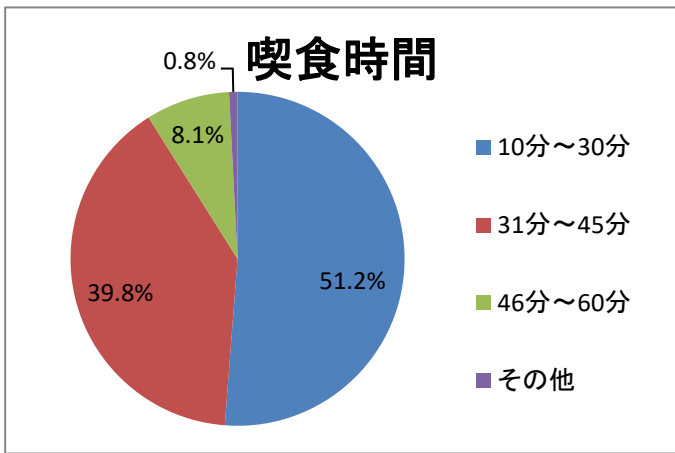
「目覚ましごはん」で脳と体にスイッチオン！朝食をとることで体と頭、腸の働きも促します。  
なかでも炭水化物(ごはん・パン)は大事な栄養源。活動に必要な糖質を含みます。  
単品ではなく、牛乳や汁物などもプラスして更にバランスよくしてみましょう。

(3) 平日の夕食は何時頃に食べていますか

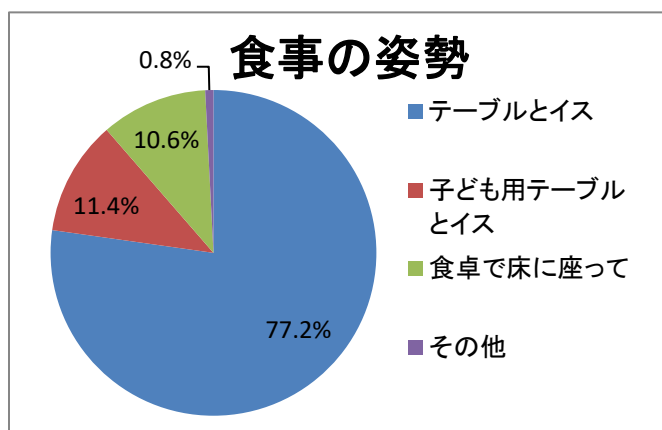
○ 誰と食べていますか



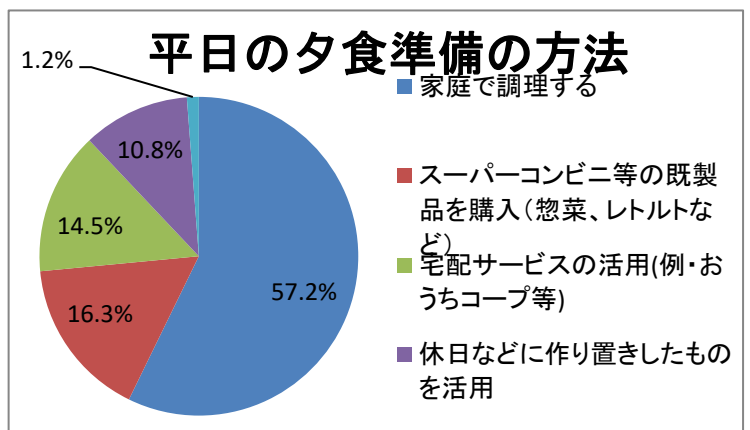
(4)おこさんの夕食(平日)の喫食所要時間○食事の際テレビ・タブレット等の映像が流れていますか



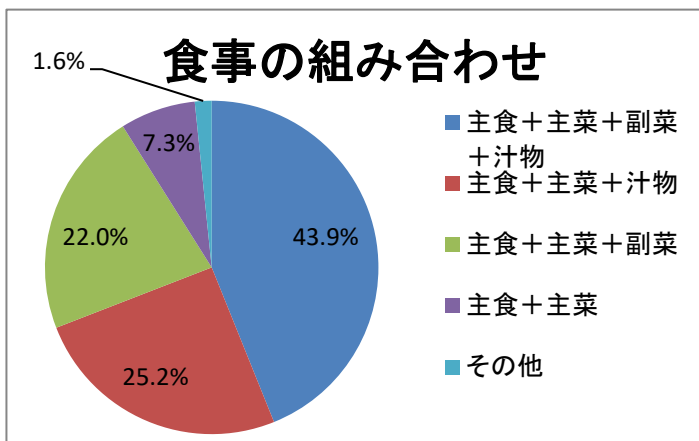
○どのような姿勢で食べていますか



○平日の夕食はどのような方法で用意しますか



(5)主食・主菜等バランスよく組み立てられているか。その組み合わせはどれか。



日本の伝統的な食事は、「主食・一汁・二菜」の形式。この4つがそろると、自然とバランスのよい食事になります。「4つのお皿」とこどもには、お話しするとわかりやすいですね。正面の手前左側が主食、その右側が汁物で主食の奥が副菜、汁の奥が主菜。この配置なら右手におはし、左手にお茶わんを持つという食べ方がスムーズに教えられる。(右ききが多いとされているため)その他、汁物→主食→おかずと順番に食べる食べ方も教えられるメリットがあります。

★テレビを見ながらの食事のデメリット！

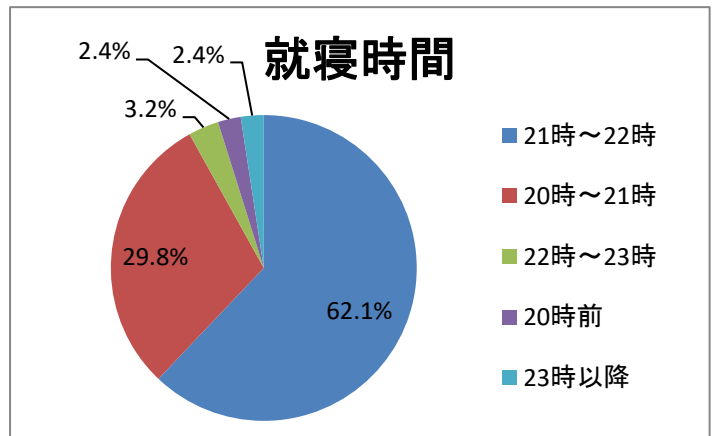
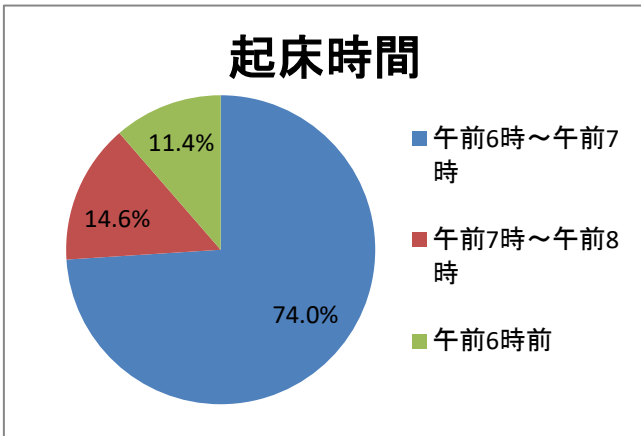
- ① 食事の時間が長くなる  
(集中できる時間は20分程度)
- ② よくかまない
- ③ 食べ残しが増える

なぜダメなの？

「おいしい！」と感じる情報の85%が視覚からえられます。さらに自分が何を食べているか味や形など食材を認識しながら食べることが乳幼児には重要です。それらを経験に刻みこむことで味覚を育て、食を楽しむ力を育みます。家族

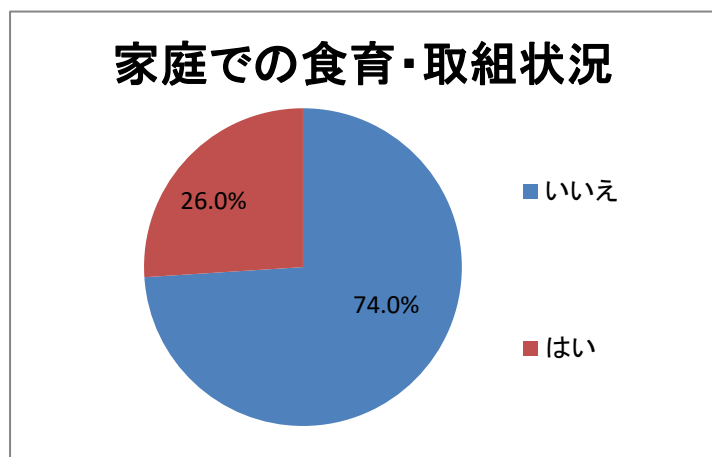
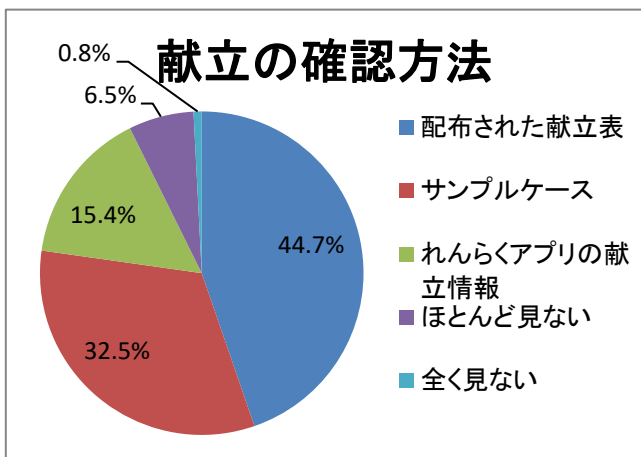
(6)起床・就寝時間について

毎日の生活で大事な睡眠のリズムを整えよう！



(7)給食の献立を何で見ますか

(8)ご家庭で食育や食事の取り組みをしていますか



「食を営むちから」(しっかり食べるちから)をそだてよう！

食を営むちからをみにつけるためのベースが「食育」です。食育とは、様々な経験を通して、食に関する知識とバランスのよい食事を選択する力を身につけ、健全な食生活を実践できる力を育むことです。食べることは生涯にわたって続く基本的な営みですから、その基礎を培う乳幼児期の食育はとても重要です。

食育の5項目<すべて食を通じて>

- 1・食と健康 健康な心と体を育て、自ら健康で安全な生活を作り出す力を養う
- 2・食と人間関係 ほかにの人々と親しみ支えあうために、自立心を育て、人とかかわる力を養う
- 3・食と文化 人々が築き、継承してきた様々な文化を理解し、作り出す力を養う
- 4・いのちの育ちと食 みずからも含めたすべてのいのちを大切に育てる力を養う
- 5・料理と食 素材に目を向け、素材に関わり、素材を調理することに関心をもつ力を養う

☆ご家庭での取り組み☆ こんな声がありました

- ・栄養バランスのよい食事(減塩、無添加、野菜を多く取り入れる)
- ・畑や家庭菜園での苗つけから収穫、調理し食べることを体験させる
- ・できる範囲でのお手伝いをしてもらう(おはし等をならべる、野菜の皮むき、簡単な作業や配膳、盛り付けなど)
- ・旬のものを食べる
- ・「いただきます」、「ごちそうさま」のあいさつの徹底・何を食べているかの声かけ
- ・一緒におやつをつくる。

## 寝ると食べるは大人と一緒に



夜更かしや不規則な生活が、こどもの健康と成長における問題になっています。十分に睡眠をとること、そして朝の光をあびることで体内時計が正しく整えられます。さらに、昼間にたくさん体を動かし「おなかがすいた」という感覚をもつことが重要で、こどもの食生活リズムの基礎を作ります。朝・昼・夜の規則正しい食事の繰り返しがこの食生活リズムを助け、幼児期の活動にメリハリを与えてくれるのです。まずは生活リズムを規則正しく整えてみましょう。

### 生活リズムを作る5つの定点

- 1.朝は決まった時間に起きましょう。
  - 2.朝ごはんは一日のスタート。簡単なものでも大人と一緒にたべましょう。
  - 3.たくさん遊んで昼ごはん。
  - 4.夕ごはんは時間を決めて、寝る2時間前には食べましょう。
- ☆不規則な食事やだらだら食べは虫歯や肥満につながります。
- 5.暗い部屋で、大人と一緒にゆっくり眠りましょう。

こどもと触れ合える期間は限られています。乳幼児時期のいまこそ寝食をともにし愛情をたっぷり注いであげられるチャンスです。大切な人と同じ食卓をかこみ、安心できる環境で楽しく食事ができるように温かく見守ってあげてください。

### 《にんじんしりしり》

「しりしり」は千切りの意味。簡単おいしく野菜をたべよう！

材料<大人2人・子ども2人分

作り方

にんじん・・・200g  
いんげん・・・2本  
ツナ油漬け・・・1缶(70g)  
卵・・・1個  
めんつゆ・・・小1  
しお・・・少々

- ①にんじんは皮をむき千切り、いんげんはスジをとり斜めに薄切りにする。
- ②フライパンにつなのオイルを入れる。
- ③かるく温まったらにんじん、いんげんを加え炒める。
- ④野菜がしんなりしたら溶き卵、ツナを加えさらに炒める。
- ⑤卵がホロホロしたところでめんつゆ、しおを加え味をととのえて完成。

野菜の苦手なお子さんでもツナの旨味と甘い玉子の味付けでパクパク食べられる給食でも人気のメニューです。

★とうふを加えてさらにたんぱく質をプラス。ほんの少し味も足してください。

お休みの日などに子どもと一緒にクッキングしてみたいはかがでしょうか。

これからも子ども達が笑顔になるバランスのとれたおいしい給食を作っていきたいと思いをします。

ならびに毎月の献立表や給食だよりも工夫していきたいと思っておりますので、ご意見・ご要望があればぜひお聞かせください。お待ちしております。