

1. お子さまの在籍する組にチェックを入れてください

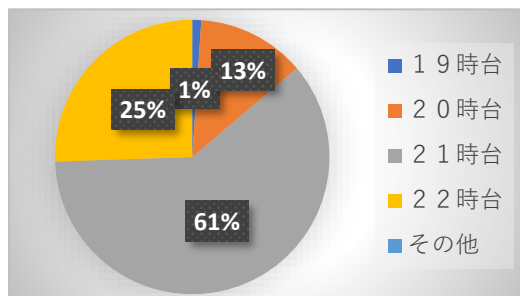
らいおん組	14
きりん組	19
ぱんだ組	19
さくらんぼ組	16
いちご組	16
ぶどう組	10
合計	94

回答率66%

2. お子さまは何時に寝ますか

19時台	1	1%
20時台	12	13%
21時台	57	61%
22時台	24	26%
その他	0	0%

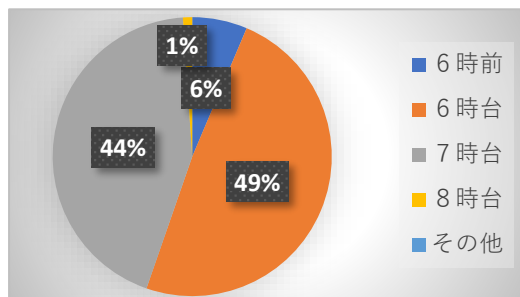
94



3. お子さまは何時に起きますか

6時前	6	6%
6時台	46	49%
7時台	41	44%
8時台	1	1%
その他	0	0%

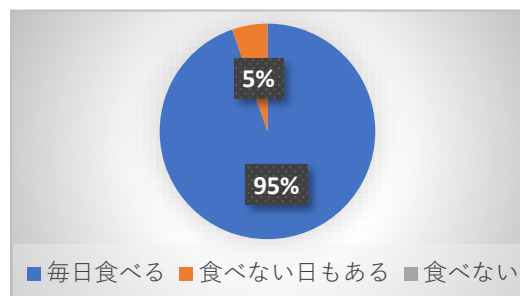
94



4. 朝ごはんは食べていますか

毎日食べる	89	95%
食べない日もある	5	5%
食べない	0	0%

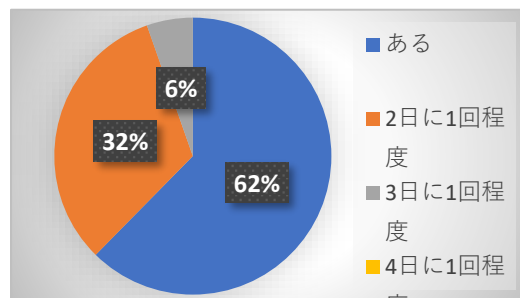
94



5. 毎日排便はありますか

ある	58	62%
2日に1回程度	30	32%
3日に1回程度	5	5%
4日に1回程度	0	0%
その他	0	0%

93



6. 朝食には何をよく食べますか

ごはん	51
パン	82
シリアル	28
麺類	6
肉類(ハンバーグ・餃子・ウインナー・ハムなど)	22
魚類(煮魚・焼き魚・魚フライ・刺身など)	0
卵類(卵焼き・ゆで卵など)	18
大豆製品(納豆・豆腐など)	3
野菜	9
汁もの(みそ汁・シチュー・スープなど)	23
果物	34
乳製品(牛乳・ヨーグルト・チーズなど)	56

7. 降園後、夕飯前に間食はしますか

毎日する	27	29%
時々する	48	52%
全くしない	17	18%

92

8. 間食でよく食べるものを教えてください

ごはん物(おにぎりなど)	6
パン(食パン・菓子パンなど)	21
せんべい	37
シリアル	3
クッキー	27
グミ	42
チョコレート菓子	36
スナック菓子	41
洋菓子(ドーナツ・カステラ・ケーキなど)	9
和菓子(どら焼き・まんじゅうなど)	7
乳製品(牛乳・ヨーグルト・チーズなど)	17
果物	19
ジュース	18
アイス	15
その他	6

9. 好きな食べ物を教えてください

ごはん	55
パン	44
シリアル	13
麺類	63
肉類(ハンバーグ・餃子・ウインナー・ハムなど)	64
魚類(煮魚・焼き魚・魚フライ・刺身など)	47
卵類(卵焼き・ゆで卵など)	34
大豆製品(納豆・豆腐など)	36
野菜	21
汁もの(みそ汁・シチュー・スープなど)	53
果物	54
乳製品(牛乳・ヨーグルト・チーズなど)	63

10. 嫌いな食べ物を教えてください

ごはん	2
パン	3
シリアル	0
麺類	2
肉類(ハンバーグ・餃子・ウインナー・ハムなど)	4
魚類(煮魚・焼き魚・魚フライ・刺身など)	12
卵類(卵焼き・ゆで卵など)	16
大豆製品(納豆・豆腐など)	7
野菜	41
汁もの(みそ汁・シチュー・スープなど)	7
果物	11
乳製品(牛乳・ヨーグルト・チーズなど)	5

11. お子さまの食事やマナーで困っていることはありますか

遊び食べ	22
好き嫌い	35
食事に時間がかかる(だらだら食べ)	40
早食い	2
丸のみ(噛まない)	6
食事中の姿勢	33
食事中に立ち歩く(座ってられない)	0
口に食べ物が入っている時に話す	22
日によって食べムラがある	37

12. 保育参加の時に給食の試食(有料)をしたいですか

したい	61	66%
したくない	32	34%

13. 保育園の献立で好きなものがありましたら教えてください(回答数)

五目納豆	12	イチゴジャムホイップサンド	1
カレー	11	唐揚げ	1
魚	6	ナゲット	1
スープ	4	ビビンバ	1
マシュマロコーン	4	麻婆豆腐	1
チーズ	2	ミートローフ	1
ハンバーグ	2	蒸しパン	1
磯辺和え	1	焼きそば	1



お忙しい中、食事・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。

子どもの推奨睡眠時間は、1歳～2歳が11～14時間、3歳～5歳が10～13時間、必要と考えられています※¹。睡眠は、成長ホルモンの分泌を促進し、免疫力を高めるだけでなく、記憶の整理や定着とも関連しており、睡眠不足は小学生以降の学力の低下や、情緒の不安定さにもつながると言われています※^{1,2}。

小中学生の朝ごはんの摂取と学力・体力調査の関係では、朝ごはんを食べている子どものほうが、学力正答率や体力合計点が高い傾向にあることが分かりました。また、朝食欠食の子どもは集中力や気力が続かず、不調を訴える子どもも多い傾向にあります※²。

回答いただいた結果をみると、ほとんどの方が「早寝・早起き・朝ごはん」の食生活習慣ができていそうです。小学生の推奨睡眠時間は9～11時間です。小学生になり、朝6時台に起床し、9時間の睡眠時間を確保するためには、22時前に就寝する必要があります。今のうちから22時前に就寝できるよう少しずつ心がけてみてください。

食事での悩みは子どもの年齢や成長につれて変わってくる傾向にあります。

食事の時間に次の3つのことができているかチェックしてみてください。

- ①おなかがすいている
- ②食事環境の周りにきになるものがない（おもちゃが片付けられ、テレビは消えている）
- ③食事の時間は20分～30分で終わりにする。

子どもの胃袋は大人の1/4～1/3ぐらいです。

食べること＝生命を維持することが一番の役割です。

「食事が楽しい！」と思ってもらえるよう、給食の時間の関わりを大切にしていきたいと思います。食事のマナーや栄養の知識なども成長にともない伝えていけるよう、保育士、給食室職員で協力していきたいと思います。

今回頂いたアンケートの結果は、今後の給食運営の参考にさせていただきます。これからも、給食やおやつの時間を楽しんでもらえたらと思います。ご協力、ありがとうございました。



※1：小学生のための早寝早起き朝ごはんガイド 早寝早起き朝ごはん全国協議会

https://www.hayanehayaoki.jp/download/shougakusei_guide.pdf

※2：心と体の元気なヒミツ早寝早起き朝ごはん 早寝早起き朝ごはん全国協議会

<https://www.hayanehayaoki.jp/download/kokoro.pdf>