

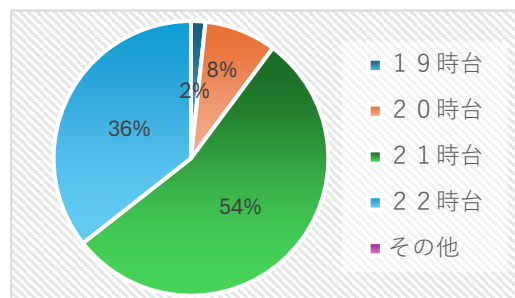
1. お子さまの在籍する組にチェックを入れてください

らいおん組	11
きりん組	12
ぱんだ組	10
さくらんぼ組	14
いちご組	12
合計	0 回答率66%

2. お子さまは何時に寝ますか

1 9 時台	1	2%
2 0 時台	5	8%
2 1 時台	32	54%
2 2 時台	21	36%
その他	0	0%

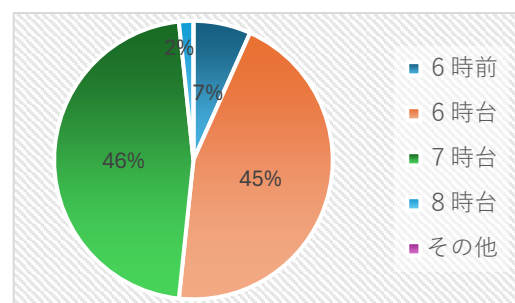
59



3. お子さまは何時に起きますか

6 時前	4	7%
6 時台	27	45%
7 時台	28	47%
8 時台	1	2%
その他	0	0%

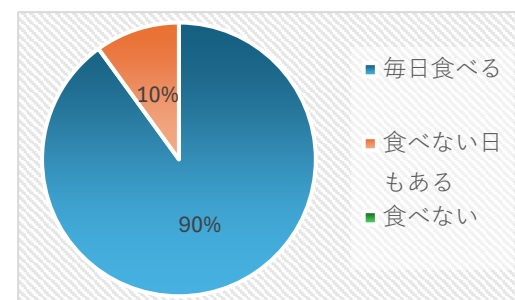
60



4. 朝ごはんは食べていますか

毎日食べる	54	90%
食べない日もある	6	10%
食べない	0	0%

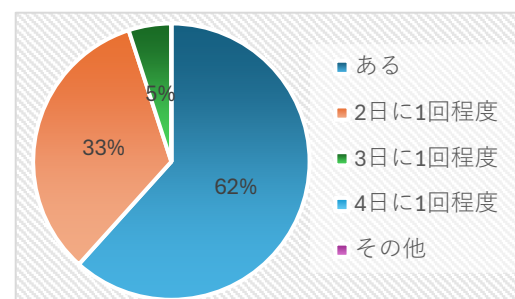
60



5. 毎日排便はありますか

ある	37	62%
2日に1回程度	20	33%
3日に1回程度	3	5%
4日に1回程度	0	0%
その他	0	0%

60



6. 朝食には何をよく食べますか

ごはん	29
パン	51
シリアル	9
麺類	0
肉類(ハンバーグ・餃子・ウインナー・ハムなど)	15
魚類(煮魚・焼き魚・魚フライ・刺身など)	1
卵類(卵焼き・ゆで卵など)	10
大豆製品(納豆・豆腐など)	6
野菜	2
汁もの(みそ汁・シチュー・スープなど)	8
果物	18
乳製品(牛乳・ヨーグルト・チーズなど)	34

7. 降園後、夕飯前に間食はしますか

毎日する	29	49%
時々する	18	31%
全くしない	12	20%

59

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)	7
パン(食パン・菓子パンなど)	18
せんべい	22
シリアル	1
クッキー	21
グミ	23
チョコレート菓子	25
スナック菓子	23
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)	16
果物	8
ジュース	13
アイス	5
その他	1

9.好きな食べ物を教えてください

ごはん	34
パン	30
シリアル	4
麺類	37
肉類(ハンバーグ・餃子・ウインナー・ハムなど)	37
魚類(煮魚・焼き魚・魚フライ・刺身など)	33
卵類(卵焼き・ゆで卵など)	25
大豆製品(納豆・豆腐など)	30
野菜	13
汁もの(みそ汁・シチュー・スープなど)	32
果物	36
乳製品(牛乳・ヨーグルト・チーズなど)	39

10.嫌いな食べ物を教えてください

ごはん	3
パン	3
シリアル	0
麺類	1
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)	7
卵類(卵焼き・ゆで卵など)	9
大豆製品(納豆・豆腐など)	5
野菜	28
汁もの(みそ汁・シチュー・スープなど)	3
果物	2
乳製品(牛乳・ヨーグルト・チーズなど)	3

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	12
好き嫌い	15
食事に時間がかかる(だらだら食べ)	23
早食い	5
丸のみ(噛まない)	4
食事中の姿勢	17
食事中に立ち歩く(座ってられない)	11
口に食べ物が入っている時に話す	14
日によって食べムラがある	31

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	38	62%
したくない	23	38%

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	5	クリスピーチキン	1
ABCスープ	3	小松菜と人参のサラダ	1
カレーライス	3	パイナップル	1
餃子	2	ハヤシライス	1
魚料理(サバの味噌煮)	2	ふりかけごはん	1
クリスピーチキン	1	マシュマロコーン	1
青のりしらす粉ふき芋	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。

【早寝・早起き・朝ごはんの大切さについて】

近年、睡眠時間・朝食の摂取状況・学力の関係について様々な調査が行われています。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いるといわれています。また、睡眠の質を高めることは情緒の安定にもつながるといわれています。私たちの体温は1日のうち、活動する日中に高く、睡眠をとる夜に低くなるというリズムで変動しています。朝起きる時間が遅くなると、この体温リズムも後ろにずれていってしまうため、眠くなる時間が遅くなってしまいます。幼児期から生活リズムを整えていくことがとても大切です。規則正しい生活が送れるよう、幼児期の今から保護者や周りの大人が気にかけてあげましょう。

～1日の活動リズムを整えるポイント～

- ①目覚めたら太陽の光や電気の光を浴びましょう
- ②朝食を食べましょう
- ③日中はしっかりと身体を動かして遊びましょう
- ④寝る2時間前には、光の強いスマホやパソコン、ゲームなどを見ないようにしましょう。
- ⑤お風呂は就寝1時間前にはすませましょう。

※休日も平日と同じ時間に起きて、寝ることが体温リズムや生活リズムを保つために大切です。

【おやつについて】

子どもにとっておやつは楽しみのひとつでもあります。3度の食事では不足している栄養を補うための食事でもあります。

～おやつを選ぶ時のポイント～

- ・食べる時間を決める(虫歯や食べ過ぎの原因なるだらだら食べはやめましょう)
- ・食べる量を決める(100～200Kcalぐらいが目安です)
- 市販のお菓子やパンは栄養表示を確認し、ひと袋では多いものはお皿に取り分けてあげましょう。
- ・甘いものには気をつけましょう(ジュースやアイスには糖分が多く含まれています)
- (WHOが推奨している糖類摂取量から幼児の量を考えると1日16g程度です)
- ・いくつかの組み合わせを作り、選んでもらうのもおすすめです
- おにぎり+麦茶 ○ふかしいも+牛乳 ○果物+麦茶 ○ヨーグルト+せんべい

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たいと思います。