

嗜好調査アンケート集計結果

先日は、お忙しい中、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した。
結果をまとめましたので、参考までにご覧ください。

Q1 お子様が好きな食べ物、メニューは何ですか？

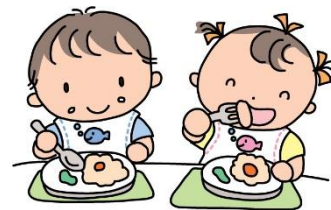
からあげ、エビフライ、オムライス、パン、納豆、ご飯、いちご、ポテト、バナナ、りんご、お肉、お魚、パスタ、ラーメン、うどん、シチュー、ハヤシライス、味噌汁、ミートボール、カレー、ホットケーキ、黒豆、あんこ、焼き肉、焼きそば、トマト、ハンバーグ、ピザ、鮭、人参、生野菜、酢豚のたれ、キウイ、えのき、オムレツ、牛丼、牛肉の炒め物、焼き魚、肉じゃが、おでん、煮物、かぼちゃ、いも類、プリン、おにぎり、卵焼き、ヨーグルト、たこ、ソーセージ、アイス、切り干し大根、お寿司、グラタン、漬物、豆腐、白身魚のつみれ、コーンスープ、ピーマン、お好み焼き、ドーナツ

Q2 お子様が苦手な食べ物、メニューは何ですか？

緑色の野菜、トマト、初めて食べる食材、卵料理、野菜、歯ごたえのある肉、生野菜、納豆、味が濃いもの、トマト、なす、コーン、豆、ピーマン、お肉、パサパサしているもの、噛みにくいもの、飲み込みにくいもの、ご飯、あずき、歯ごたえのある野菜、玉ねぎ、ねぎ、果物、きゅうり、ほうれん草、酸っぱいもの、味の薄いもの、豆腐、人参、じゃがいも、グリーンピース、納豆、りんご、パイナップル、たこ焼き、ヨーグルト

Q3 お子様の食生活や栄養状態のことで困っていること、不安に思うことがあればお聞かせください。

- ・お菓子ばかり食べたがる
- ・食欲がすごくて、夜ご飯を作るまでに待ちきれずに間食が多くなる
- ・少し食べすぎかなと思う
- ・好き嫌いが激しく、ムラがある
- ・体重が増加しすぎではと不安に思う
- ・食ベムラが激しい(好きだと思っていたものが、2回目はいららないと言う)
- ・遊び食べやダラダラ食べをしてしまい、結局あまり食べずになってしまう
- ・主食の白ご飯が苦手なので、エネルギーが足りているか心配
- ・食べる時間が長い
- ・体重増加ががないため、食べる量が少ないかと感じる
- ・お菓子ばかりで、朝昼晩の作ったものを食べない
- ・食べる日と食べない日の偏りが気になる
- ・メニューの偏り(朝は時間がなく、ごはんとおかず1品のときがある)
- ・よく食べるので、食べすぎていないか心配な時がある。
- ・生野菜を食べない
- ・お菓子を食べないと、ご飯を食べない
- ・味付け、大きさが月齢に合っているか、つかみ食べやスプーン等の進み具合(発達)に関して
- ・もっといろいろな食べれるようになってくれたらいいなと思う
- ・野菜を食べないこと、鉄分が不足していないかどうか



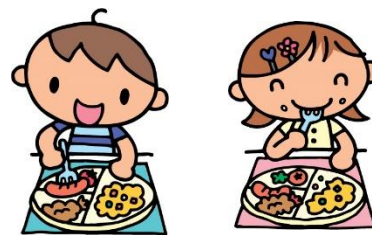
食ベムラや偏食に悩まれている声が多かったです。お子様の健康を思うと、偏りなく、なんでも食べてほしいですね。

子どもの味覚や嗜好は、成長とともに変化していきます。今、食べられなくても、いつか食べてくれると長い目で見守っていきましょう。また、子供の好き嫌いは、苦手というより”食べ慣れていないこと”が原因であることが多いと言います。

お子さんの苦手なものを、大人がおいしく食べる姿をみせてあげることが「食べてみよう」の意欲につながります。ポジティブな印象を与え、まずは一口から！食べたら「ほめる」ことを意識してみてください(^^)

Q4 食事においてご家庭でされている工夫があれば、お聞かせください。

- ・オムライスやハンバーグに、細かくした野菜を入れている
- ・野菜は細かくする、またはよく煮てやわらかくする
- ・苦手な野菜をペーストやすりおろしにしたり、小さめのさいの目切りにして、見た目で見えないようにする
- ・赤、黄、緑それぞれ少しでも入るようにしている
- ・鉄分が入っているもの(ヨーグルト、チーズなど)を選ぶようにしている
- ・すべてきれいに完食出来たら、おやつをあげる
- ・食べるのイヤ!とされたら、こんぶ豆や黒豆(好きなもの)をまず食べさせてからだと、その後のご飯を食べてくれることが多い
- ・固い物は口から出してしまうので、ごはんはやわらかく。おやつを、よくかみかみするものにする
- ・一応栄養も考え、ハンバーグやカレーにみじん切りにして、あまり食べないピーマンをいれて作っている
- ・残さずに食べられるような量を、最初に用意する(おかわりしてもらう)
- ・プレートであげると全体的に食べてくれます
- ・なるべく短い時間で、バランスよく食べさせる
- ・苦手なものは少量にして、全部食べられたという達成感を味わってもらっている
- ・野菜は味噌汁にたくさん入れて、食べられるようにする
- ・家族全員でそろい、食事をし、完食したらほめる
- ・赤、黄、緑の食品群のバランスが良くなるように気をつけている
- ・食事中は、TVを消して食べることに集中させている
- ・苦手な野菜は細かく切って、オムレツ、炒飯、ハンバーグ等に入れます
- ・1日を通してお腹も空かせるように行動すること
- ・精神状態をよくすること
- ・やわらかく、食べやすい形状・大きさにしている
- ・徐々に形を大きくし、舌で潰せるやわらかさを心がけている
- ・野菜もお肉も、バランスよく食べられるようにしている
- ・朝は軽めになるので、夕食は一汁三菜になるように
- ・食べたいものを聞く
- ・いろいろな調理方法で食べてみる
- ・好きなものを1品入れたり、果物を付けたり、励みになるものを用意している



Q5 保護者様が園に求める、あるいは期待する食育とは何かお聞かせください。

- ・保育園だと家では食べない野菜も食べているようなので、色々な野菜を出してもらえると嬉しい
- ・いろいろ食べられるようになる
- ・友達と一緒に楽しく食べられること
- ・栄養面
- ・家ではなかなかバランスよく食べさせてあげられないので、保育園ではバランスの良い食事を食べさせてほしい
- ・バランスの良い献立。家では不足しがちな栄養素をとらせたい
- ・マナーはもちろん大切かと思うが、友達と楽しくご飯を食べること
- ・栄養バランスのとれた食事
- ・どんな味がする食べ物なのか、どうやって育てているのかを教えていただき、食べ物に興味を持ってもらいたい
- ・栄養バランスのとれた食事を提供し、マナーを教えてもらいたい
- ・給食では野菜もたくさん食べてくれているみたいなので、野菜を食べることはどのようなメリットがあるか、わかりやすく子供に教えていただけると家でも頑張ってもらえるようになるかなと思う
- ・苦手な食材にも挑戦させ、食べられるものを増やしてほしい
- ・保育園では野菜も食べてくれるので、これからはいろいろな食材を使っていただけると嬉しい
- ・皆で食べることの楽しさや、食に関して感謝の気持ちに関して
- ・家でも座って食べてくれるようになってほしいです
- ・旬のもの、イベントメニュー、自分で育てて食べてみる
- ・いろいろな食材に触れさせてあげてほしい
- ・給食を作っていただけ感謝の心を持ってほしいので、スタッフの方とお話の機会があればいいと思う。(調理時の工夫や旬の食材、行事食など)

Q6 給食へのご意見・ご要望がありましたらお聞かせください。

- ・子供たちの好きなメニューを試食してみたい
- ・いつもありがとうございます。いつもおかわりさせてもらっているようです。今後ともよろしくお願いします。
- ・いつもいろいろと考えてくださり、本当にありがとうございます。
- ・いつもいろいろなメニューを作って下さり、ありがとうございます。おかわりしたり、ほぼ完食の毎日で家でも「おいしかった」と言っています。
- ・レシビが知りたいです。家で食べないものも、給食では美味しかったと言うので気になります。
- ・いつも美味しい給食をご用意していただき、ありがとうございます。
- ・息子はいつも給食が大好きな様で、毎日、完食やおかわりをする程のようです。いつも美味しい食べやすい給食をありがとうございます。
- ・いつも子供が「〇〇美味しかったよ」と言っています。美味しい給食を、毎日ありがとうございます。
- ・いつも給食ありがとうございます。家ではいつもその日のメニューを教えてくれ、おかわりした！と言っています。
- ・いつも美味しい給食をありがとうございます。子供はいつも給食大好き！と言っています。
- ・よく食べる子なので、おかわりが準備されているのがありがたいです。
- ・いつも美味しそうな給食・おやつをありがとうございます。帰り道で「今日は〇〇食べたんだ～」と話してくれます。
- ・いつも美味しい給食をありがとうございます。入り口に写真を出してもらえているので、何を食べたのかがとてもわかりやすく、帰り道の話題になっています。
- ・自分で食べないものも園では食べているようなので、本当にありがたいです。無理強いほしないでほしいです。
(ニュースになるようなレベルの内容)
- ・「いつも美味しい！」と言っています。

どのクラスも4月から比べると、食べる量がとても増えました。はじめは残ってきた副菜も、今ではピカピカにして返してくれます。子どもたちの食べる姿、とっても可愛いです。

毎日、育児にお仕事に、忙しい日々を送っておられる保護者の皆さま。その中で、子どもには健康で元気に過ごしてほしい、しっかり食べて大きく育てほしいという想いは、皆さん一緒だと思います。食に関する悩みは尽きませんね。

保育園で一日の大半を過ごす子供たちの栄養は、給食で補われています。給食では引き続き、バランスの良い食事を心がけていきたいと思っています。

おうちでは食べないのに、給食では食べているというのは、今回のアンケートでも多数見受けられました。園では“食べ合う力”が働いています。「お友達が食べているから食べてみよう。」「みんなで食べるとおいしい！」先生の「一口頑張ってみよう！」「かっこいいね！」の声かけ。たくさんの力が働いて、苦手なものも不思議と給食では食べられるお子さんも多いです。

園では今後も、子どもたちに寄り添いながら、食事のマナーや食育について、伝えていきたいと思っています。

