食事アンケートの結果のまとめ（令和６年度１月実施）

１月に今年度２回目の食生活アンケートを実施いたしました。結果の一部をお知らせします。この結果を今後の食事作りや食育活動の参考にさせていただきます。お忙しい中ご協力いただき、ありがとうございました。

対象：もも組１才児～ひまわり組（提出率９８％）
配布日：令和７年１月１０日

◎ 保育園の食事のことを話題にすることがありますか

はい　　５８％
時々　　３４％
あまりない　８％

その日のメニューやクッキングなどについて話しておられるご家庭が多かったです。食への興味関心が高まり、食べる意欲にもつながりますね。

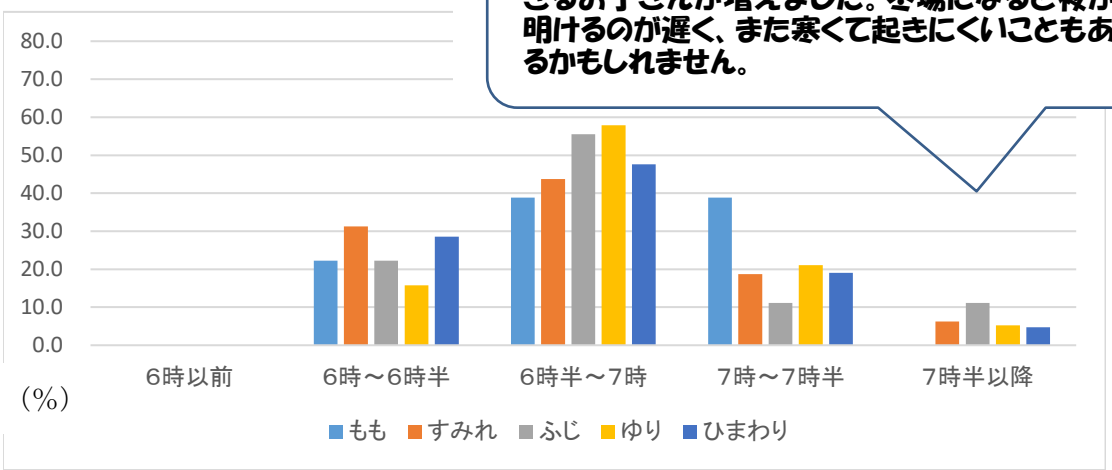
◎ 朝ごはんを食べますか

はい　　100％

全員が朝ごはんを食べておられました。朝ごはんは1日のスタートのためにとても大切です。玉子料理や野菜入りのみそ汁などもいっしょに食べ、栄養バランスを整えましょう。朝の排便習慣のためにもいいですよ。

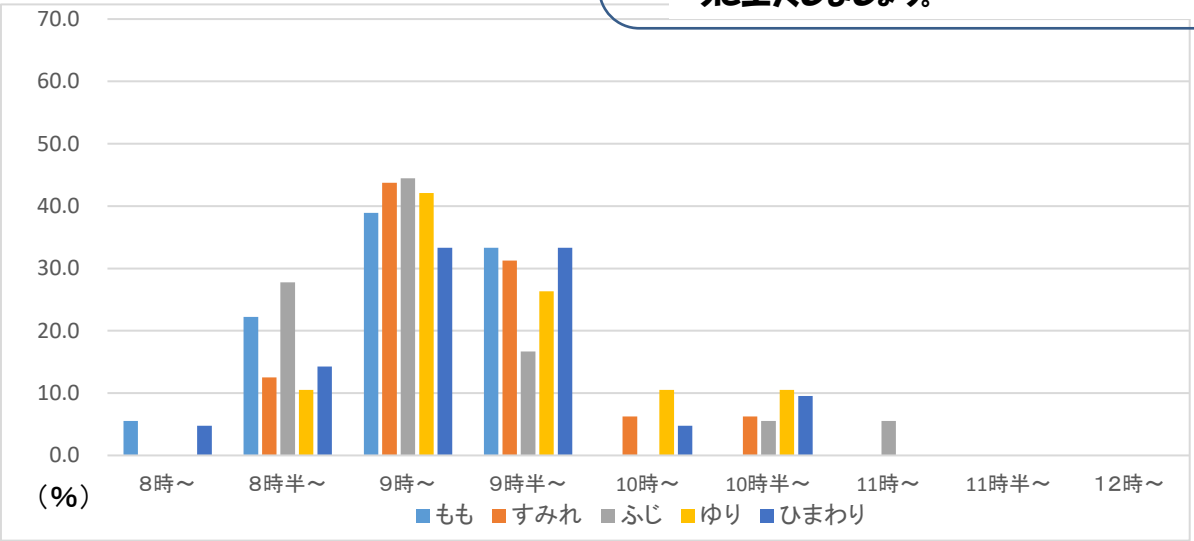
◎ 朝何時に起きますか

6月に実施した時には比べて、7時半以降に起きるお子さんが増えました。冬場になると夜が明けるのが遅く、また寒くて起きにくいこともあるかもしれません。



◎ 夜何時に寝ますか

6月に実施した時には比べて、10 時以降に寝るお子さんが増えました。仕事で遅くなる、家族が帰るのを待っているという理由もありましたが、お子さんの生活リズムを整えることを最優先に、少しずつ早く寝られるように工夫しましょう。



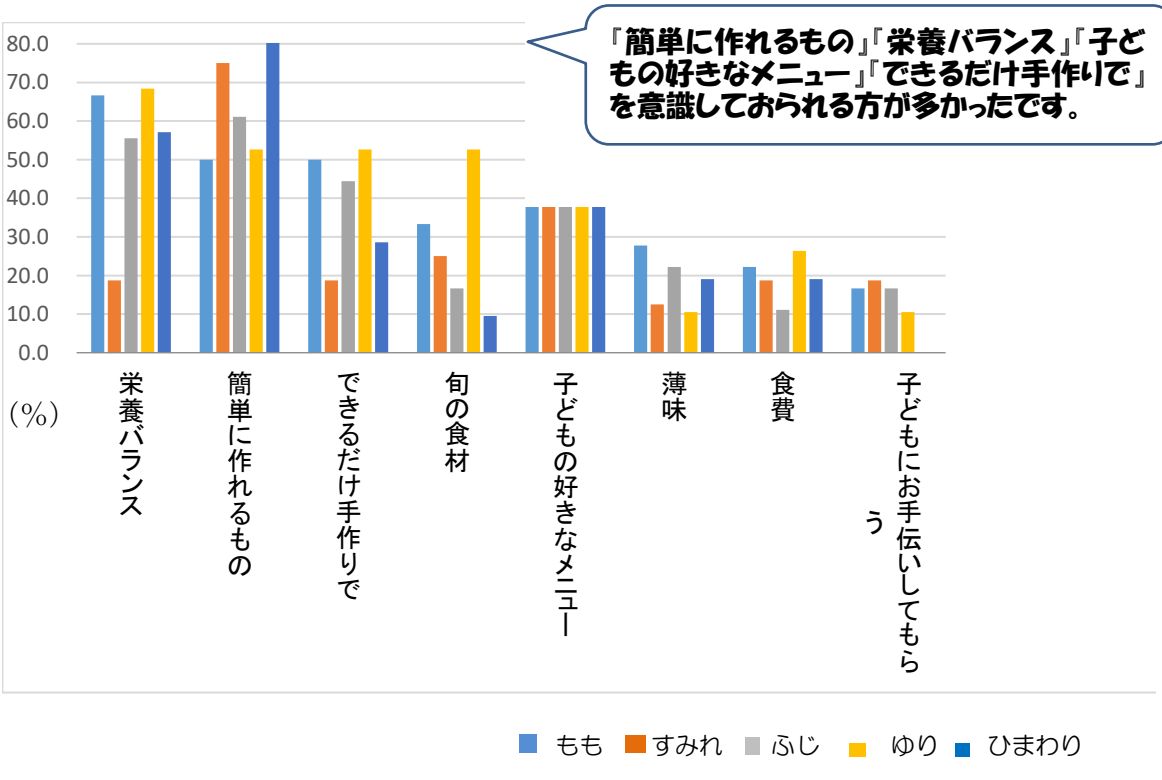
◎ 苦手な食材

１位　ピーマン
２位　きのこ
３位　葉物

6月の結果と比べると1位2位は変わらず、3位のトマトやなすが下がりました。夏野菜の時期に少しずつ食べられるようになってきたのかもしれませんね。

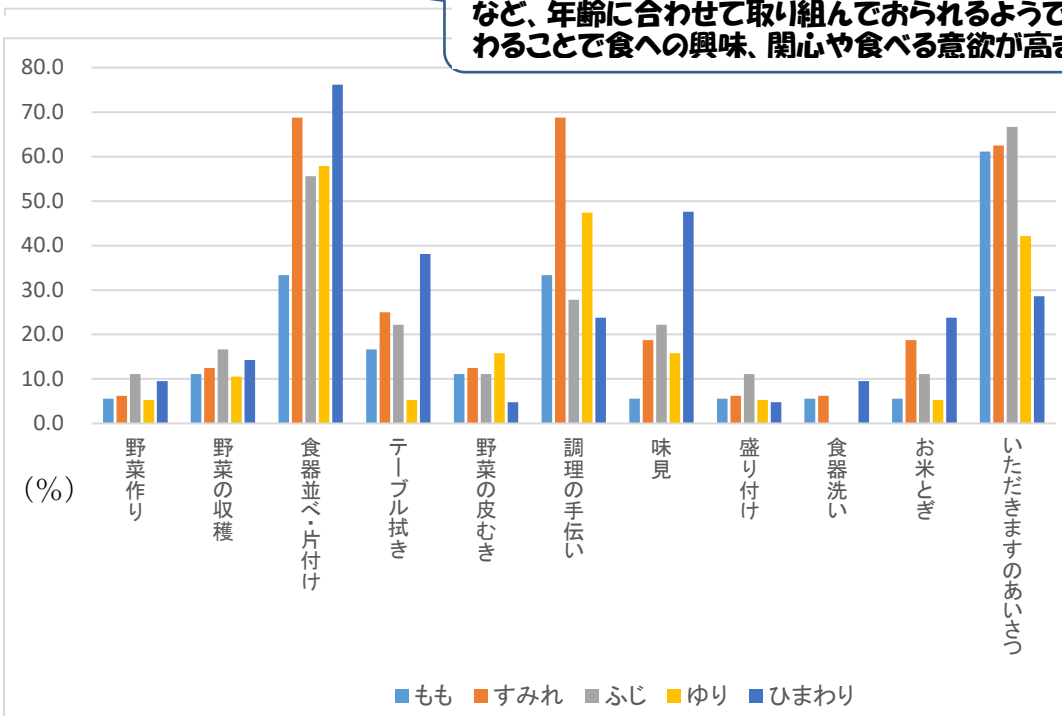
◎ 毎日の食事で意識していることはありますか

「簡単に作れるもの」「栄養バランス」「子どもの好きなメニュー」「できるだけ手作りで」を意識しておられる方が多かったです。



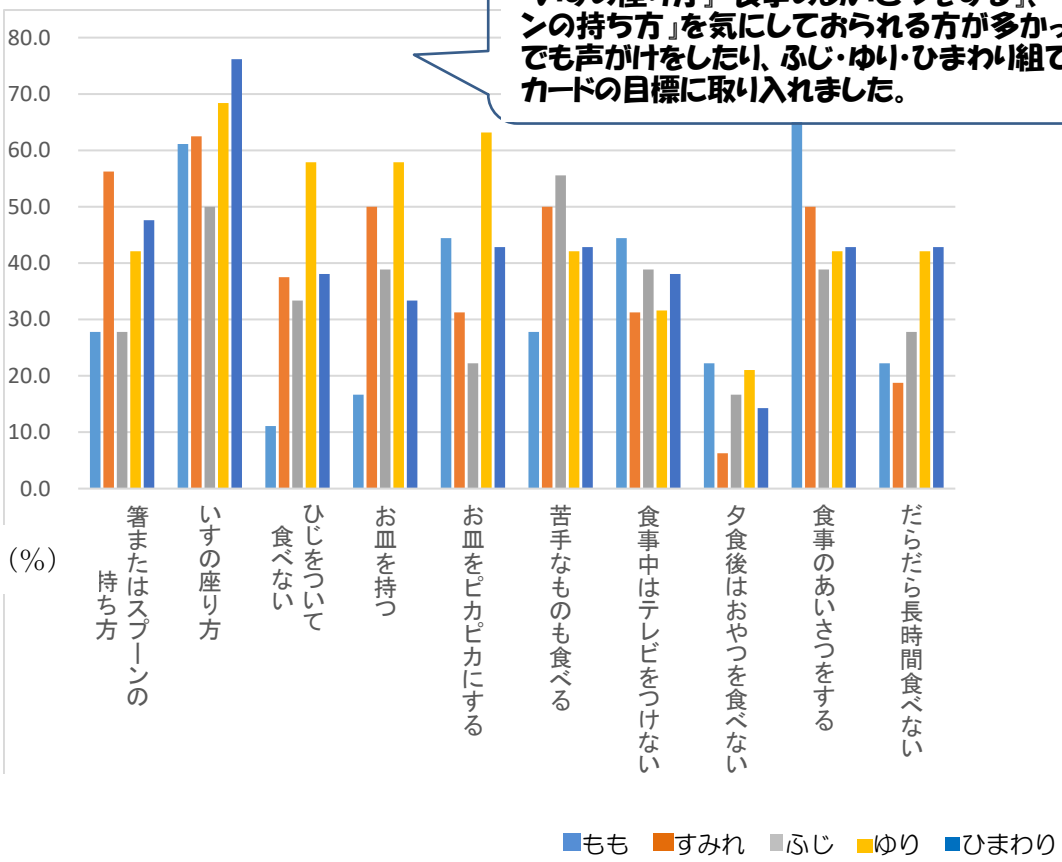
◎ ご家庭でどんな食事作りに関するお手伝いをしていますか

食器並べ・片付け、料理の手伝い、お米とぎ、テーブルふきなど、年齢に合わせて取り組んでおられるようです。食に関わることで食への興味、関心や食べる意欲が高まります。



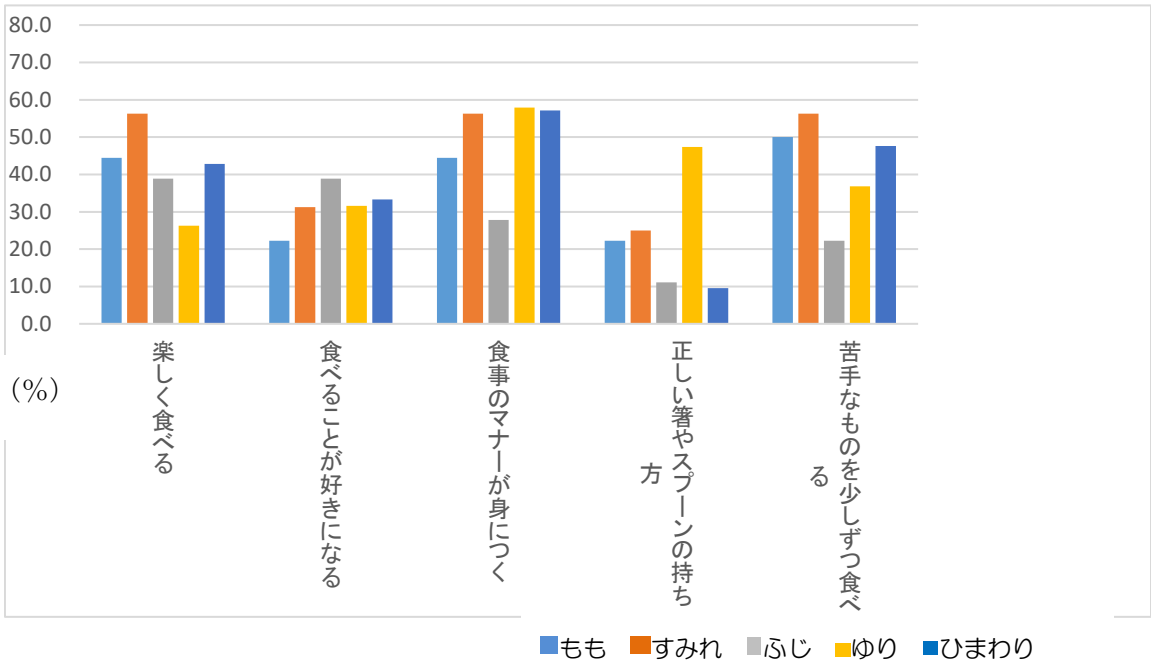
◎ ご家庭での食事マナーなどで気をつけておられることは何ですか

『いすの座り方』『食事のあいさつをする』、『箸やスプーンの持ち方』を気にしておられる方が多かったです。園でも声がけをしたり、ふじ・ゆり・ひまわり組ではがんばりカードの目標に取り入れました。



『楽しく食べる』、『食事マナーが身につく』、『苦手なものも少しずつ食べる』などが多かったです。今後の食育活動に参考にさせていただきます。

◎ 保育園の食事を通して育ってほしいことはどんなことですか



◎ 保育園での食育活動（調理体験・栽培活動など）の話を家でしますか
（ゆり・ひまわり組のみ）

する	８５％
しない	０％
無記入	１５％

園での活動を話題にしていただいて、さらに食への関心が深まるとうれしいです。

◎ 保育園での調理、栽培、食についてのお話などの食育体験の後、お子様に変化がありましたか。　（ゆり・ひまわり組のみ）

ある	６３％
ない	２５％
無記入	１２％

食べることやお手伝いが大好きなお子さんが多いので、これからも楽しい食育活動を続けていきたいと思います。

◎ どんな変化がありましたか

食べ物に興味を持つようになった	３３％
お手伝いをするようになった	２３％

保育園の食事についてのご意見・ご質問など（一部抜粋）

・野菜を食べなくなってきたので、調理を工夫して食べさせようと思うが毎日だいたい同じメニューになってしまう。（もも組）

＊野菜はなかなか食べにくいですよね。同じ食材でも調理の仕方で食べやすい場合もありますね。気になったメニューがあれば気軽におたずねください。毎月の食事だよりやホームページにレシピの紹介をしていますので、ご覧ください。

・小さい子はまだ園での様子を自分で話せないので、給食をどのくらい食べたかや苦手な物好きな物などノートでお知らせいただけるとありがたいです。（もも組）

＊なるべくお一人お一人にお伝えしたいところですが、難しい面がありますので、気になることがありましたら、いつでも声をかけてください。

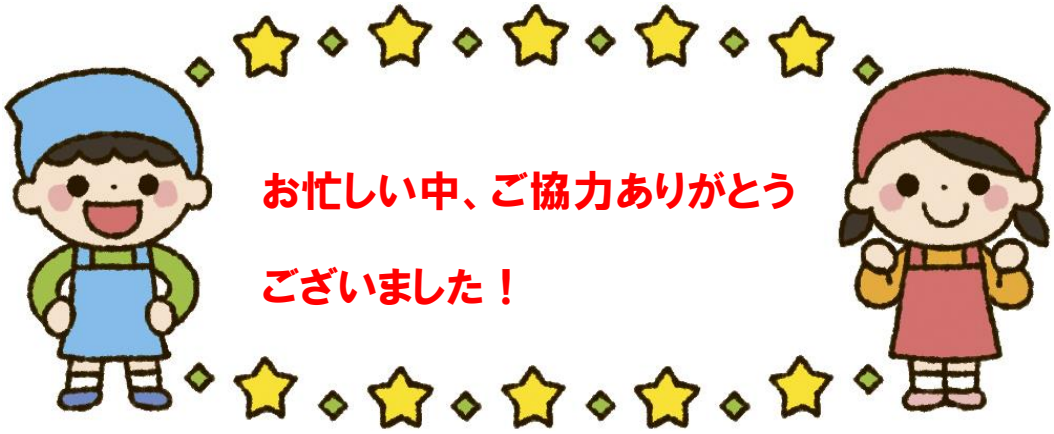
・園で箸を使い始めた時期よりも、家で箸をスタートする時期が遅すぎて、握り箸が固定化されてしまった。その頃は食事量が少なく、意欲もあまりなかったので、箸のことは避けてしまっていた。先生方に相談しつつ進めた方がよかった。（ふじ組）

＊箸の持ち方には個人差がありますが、園では少しずつ声がけしたり、遊びの中に取り入れたりして、興味が持てるようにしています。指先が器用になっていくと、だんだん正しい持ち方に近づいていくと思いますので、ゆっくり見守っていきましょう。

☆いろいろなご感想をいただきました

・家庭ではなかなかできないおもちつき等行事を行ってもらえるのが嬉しいです。なかなか家庭で一緒に調理などできませんが時間がある時にチャレンジしていきたいです。毎日おいしい給食ありがとうございます！家庭でも「〇〇を今日食べた！」と嬉しそうに話しています。（もも組）

・休日は栄養バランスが偏ってしまうことがあるので、平日に毎日お昼ごはんで栄養士さんが考えた食事をとってくれているのはすごく助かりますし、親の気持ち的にも救われます。いつもありがとうございます。（もも組）

・豚汁作りでもやしをポキポキ折るお手伝いをした経験から今はもやしが大好きになりました。苦手な食材でもお手伝いすると食べてみようと思えるんだなぁと感じました。（ふじ組）

・苦手な物が出た際、『たべられたよ』と嬉しそうに報告があります。家だと難しい顔をして食事と向き合うこともありますが、園だと毎日楽しく食事できているようで、安心しています。（ふじ組）
・『野菜の皮むきができるよ』と言っていたり、家でも積極的に調理の手伝いをするようになってくれたので保育園での調理体験のおかげかなと思います。（ゆり組）
・小学校での給食のイメージやそのために頑張らなきゃいけないことを教えていただいて、助かっています。（ひまわり組）
・家ではなかなか作れない季節の食べ物に触れる機会を今後も続けてもらいたいです。（ひまわり組）