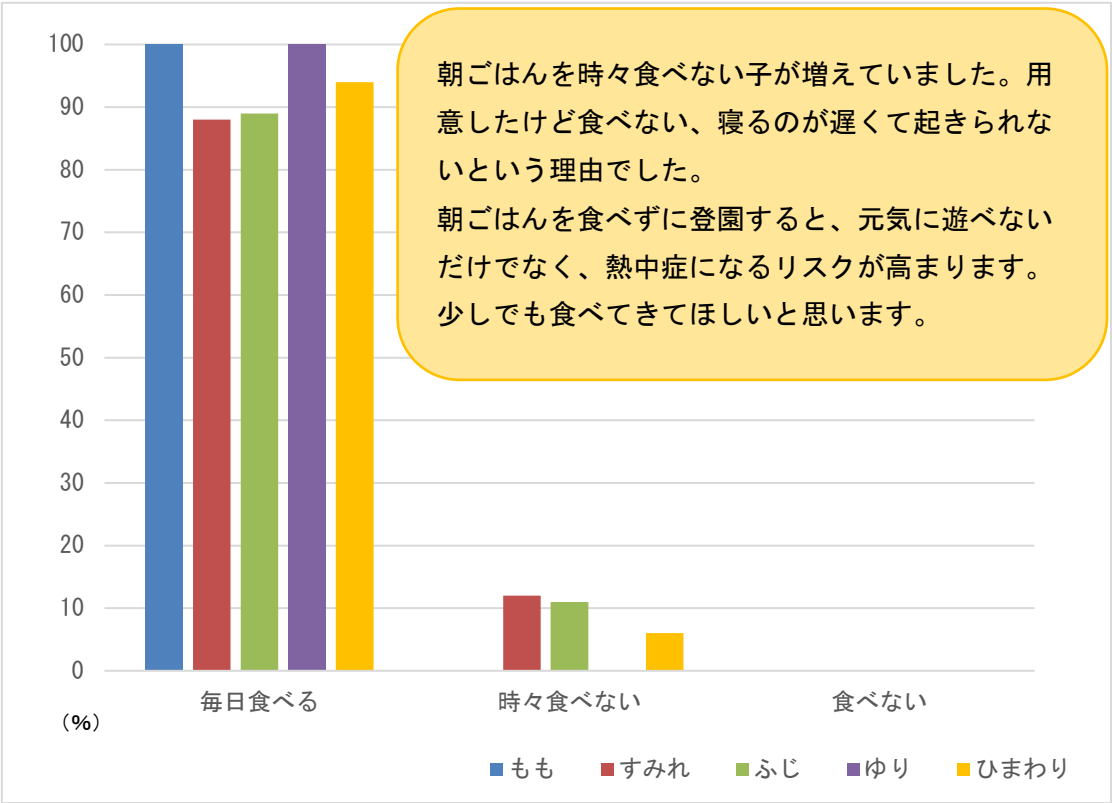
食生活アンケートのまとめ（令和８年６月実施）

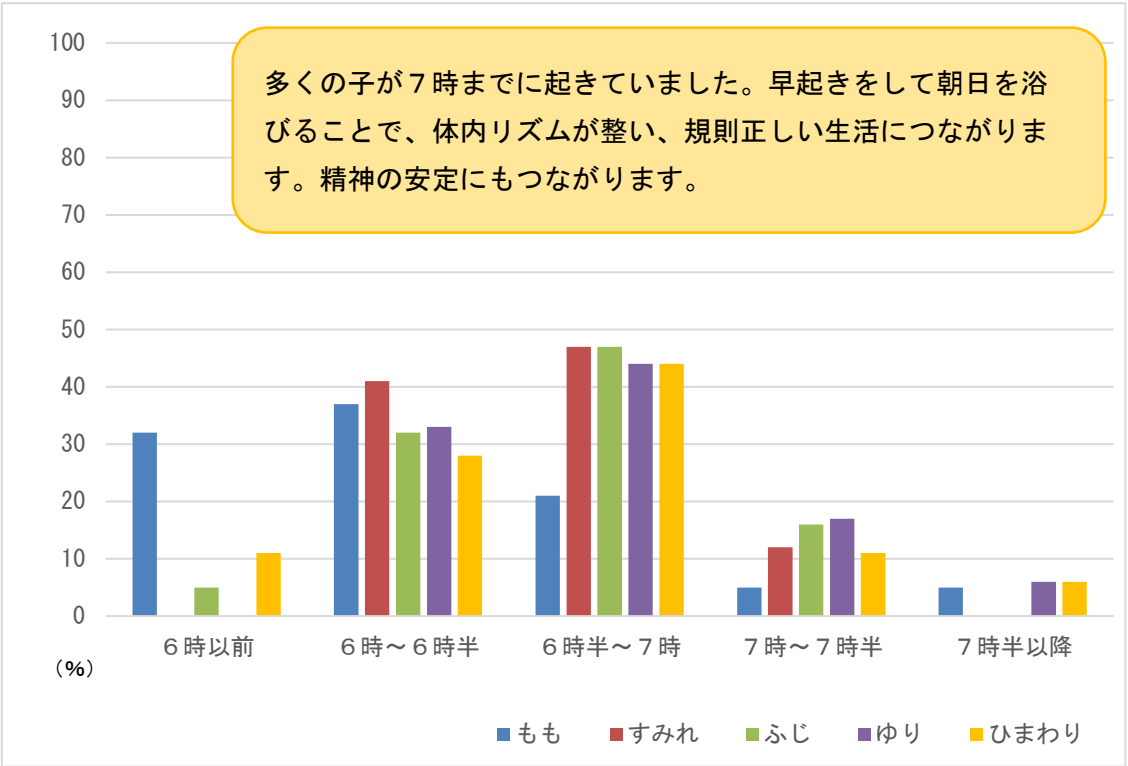
６月に提出していただいた食生活アンケートの結果をお知らせします。
ご協力ありがとうございました。

対象者　もも組１歳児～ひまわり組９１名　　回答率１００％✨
配信日　令和８年６月１０日

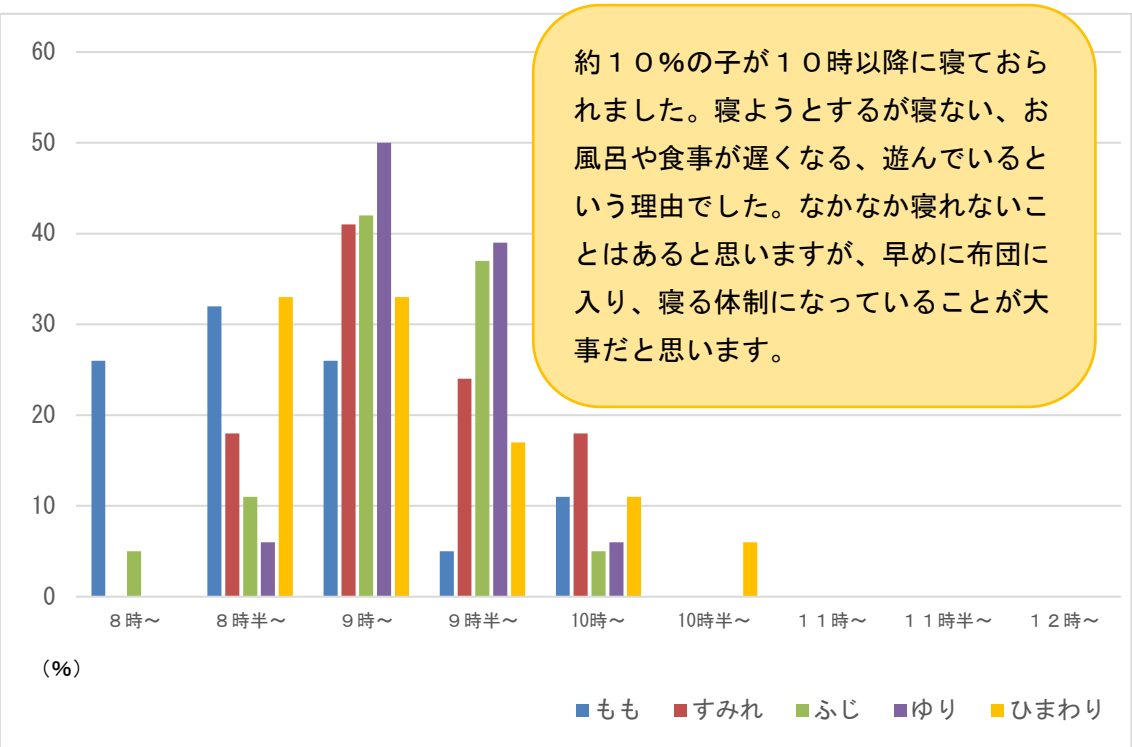
◎　朝ごはんを食べますか？



◎　平日は何時に起きられますか？

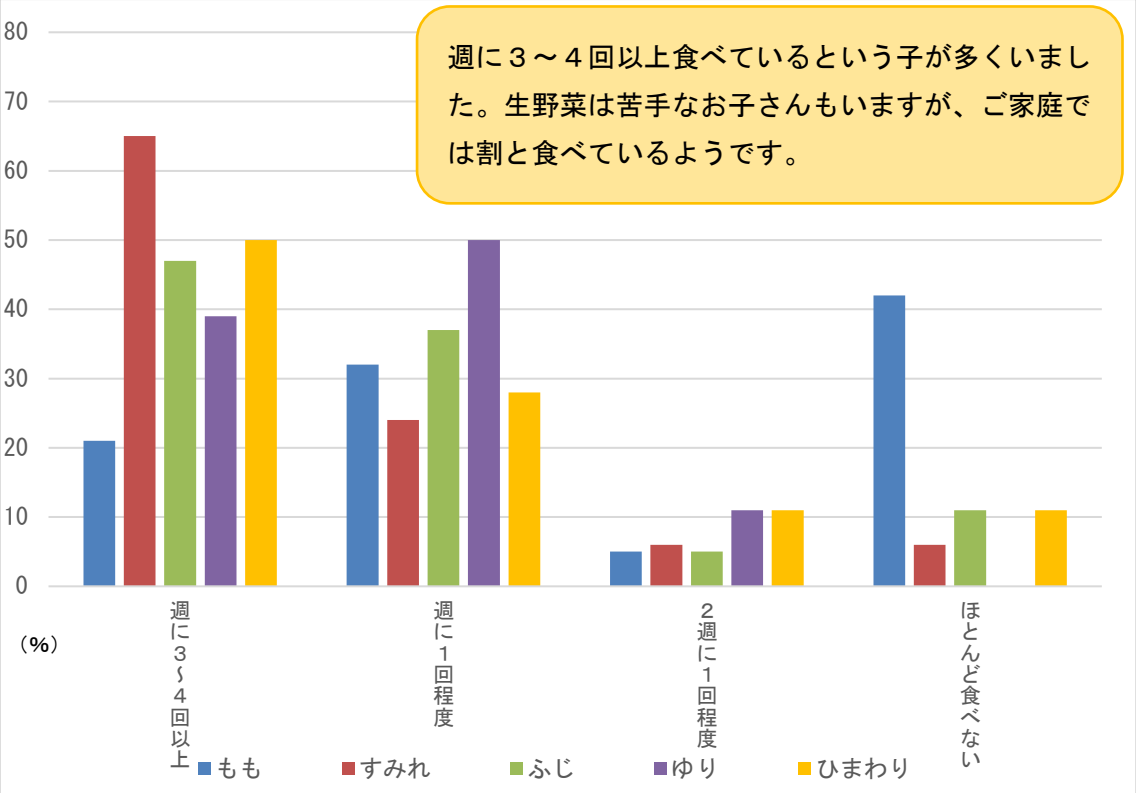


◎　平日は何時に寝られますか？



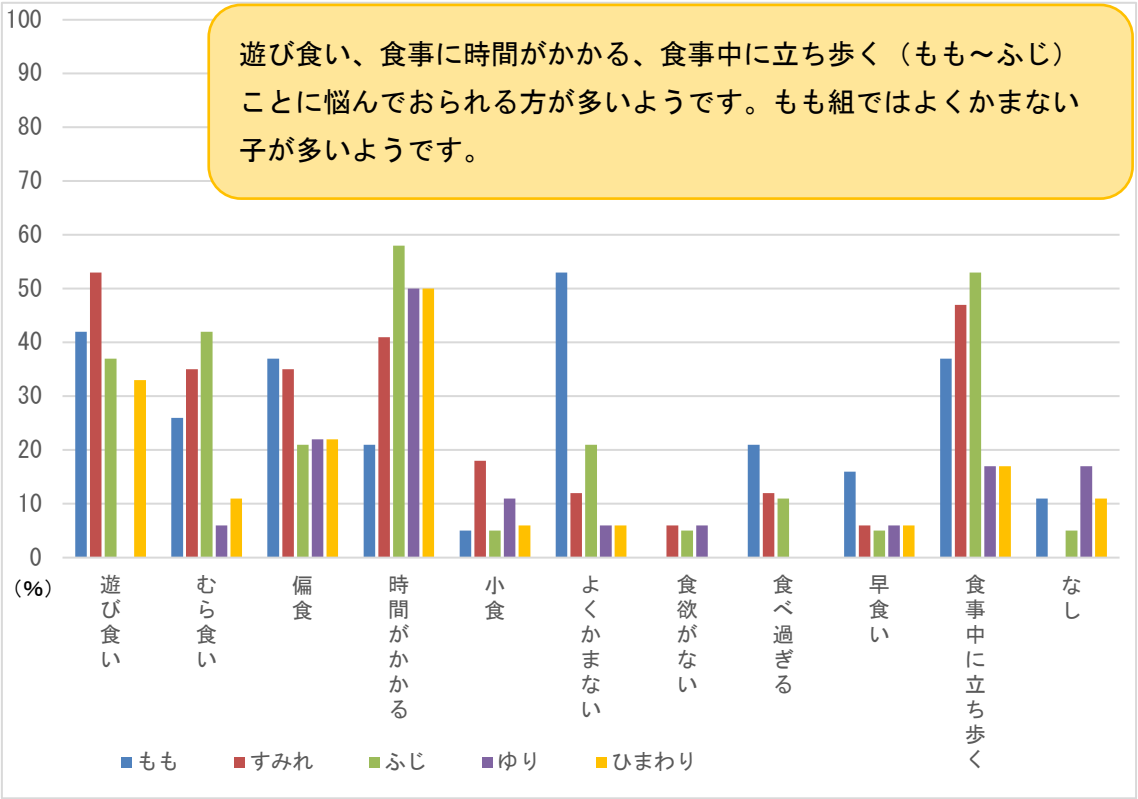
約１０%の子が１０時以降に寝ておられました。寝ようとするが寝ない、お風呂や食事が遅くなる、遊んでいるという理由でした。なかなか寝れないことはあると思いますが、早めに布団に入り、寝る体制になっていることが大事だと思います。

◎　生野菜をどのくらいの頻度で食べられますか？



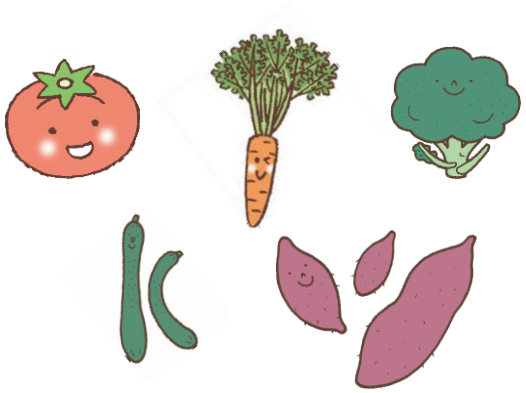
週に３～４回以上食べているという子が多くいました。生野菜は苦手なお子さんもいますが、ご家庭では割と食べているようです。

◎　食事・マナーなどで悩んでいることはありますか？



◎　好きな野菜は何ですか？

１位	トマト
２位	人参
３位	ブロッコリー
４位	きゅうり
５位	さつまいも

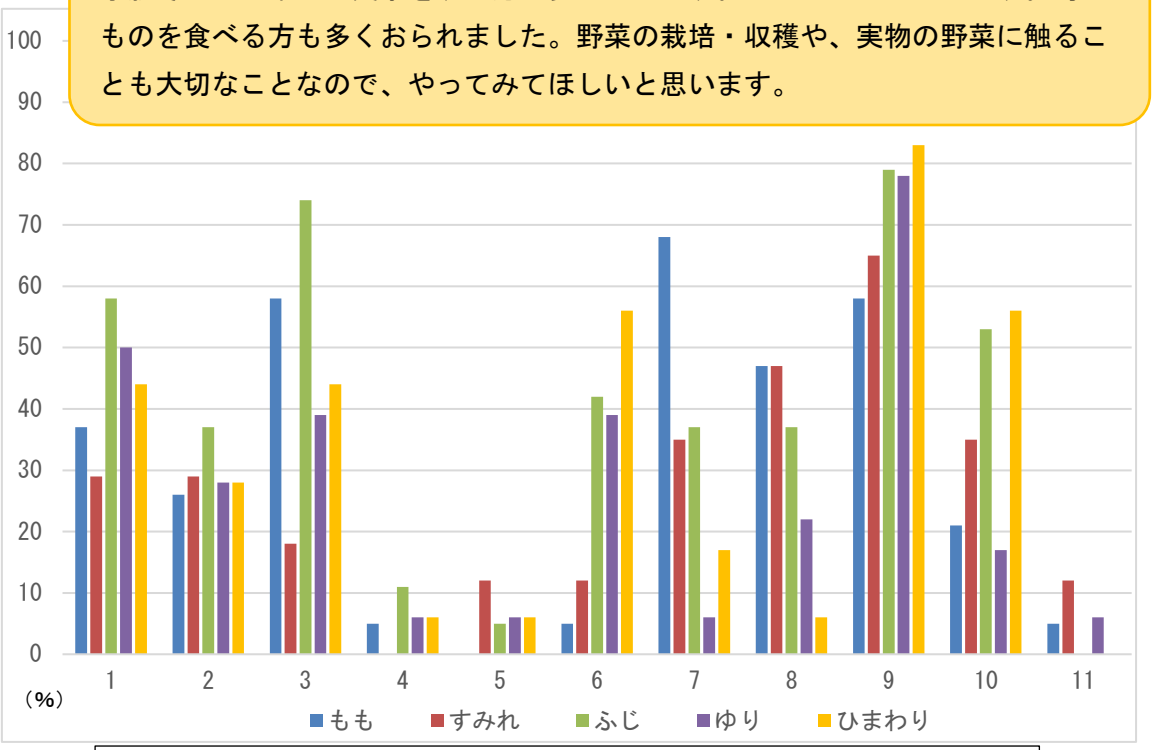


◎　苦手な食材は何ですか？

１位	ピーマン
２位	なすび
３位	きのこ
４位	葉物野菜
５位	トマト

◎　家庭でどんな食育活動をしておられますか？

家族そろって楽しく食事をする方が多かったです。いいことだと思います。旬のものを食べる方も多くおられました。野菜の栽培・収穫や、実物の野菜に触ることも大切なことなので、やってみてほしいと思います。



①買い物に行ったときに、野菜の名前を教えたり、一緒に選んだりする
②実物の野菜を触ってみたり、匂いを嗅いでみたりする
③旬のものを食べる
④梅干し作り、ジャム作りなど特別な体験をする、見せる
⑤お弁当を一緒に作る、おかずなどを入れる
⑥皿や茶碗を正しい場所に置く、箸・皿・茶碗の持ち方を教える
⑦食べ物の絵本を読む
⑧一緒におままごとをする（食べ物を使ったもの）
⑨家族そろって会話をしながら楽しく食事をする
⑩野菜の栽培、収穫をする
⑪特にしていない

他にこんな意見がありました

・一緒に料理をする
・卵を割る、玉ねぎの皮むきは子どもの係にしている
・おいしくなーれとおまじないをかける
・「野菜や果物やご飯は、おなかの中でバイ菌をやっつけてくれるよ」など、食べる意欲が出るような声掛けをしている
・料理の中にどんな食材が入っているかクイズをしながら食事する

◎　質問・ご意見

- 昼食の量をどれぐらい食べているのか気になります。（もも組）
- 保育園の給食の好き嫌いとか知りたいです。（すみれ組）

  今後ブログでクラスごとの食事の量や食事の様子を紹介することを検討しています。食事の様子はお迎えの時などに伝えるようにしていますが、特に気になる時は担任に聞いてみてください。

- 大人も子どもと一緒に食べられる機会があると嬉しいです。（ふじ組）

  昨年、一昨年は年長児を対象に試食会をしました。今年度も、年長児で行う予定です。

- 家だと塩分が多めになってしまい、塩分を少なくする簡単な工夫などあれば教えていただきたいです。（ひまわり組）

  すまいるだよりなどで、保育園の食事作りで気を付けている事、工夫していることなどをお伝えしていければと思っています。

- 保育園ではいろんな食材を扱って食事を出していただき、とても感謝しています。特に魚料理は家ではなかなか出さないため、助かっています。（すみれ組）

- 普段家ではなかなか野菜類を食べてくれませんが、給食では頑張って食べているようです！毎日帰りの車の中で今日は何だったか報告してくれるくらい、給食を楽しみに保育園に行っています。（ゆり組）

ご協力ありがとうございました。