

食育だより

令和4年8月
太田東保育園

夜の涼しさや虫の声に秋の訪れを感じます。暑さは残りますが、少し過ぎやすくなってきたのではないのでしょうか？旬のものを食べて栄養をしっかり摂り、夏の疲れを残さないようにしましょう。

今回は先日ご協力いただいた食生活に関するアンケートの結果をお知らせします。

実施期間：8/1～8/5 対象；3歳以上児（94人） 回収率：58%

1 朝食について

★朝食は食べていますか？

（子ども）

- ① 毎日食べる…92%
- ② 食べない日もある…8%
- ③ 食べない…0%

食べない理由

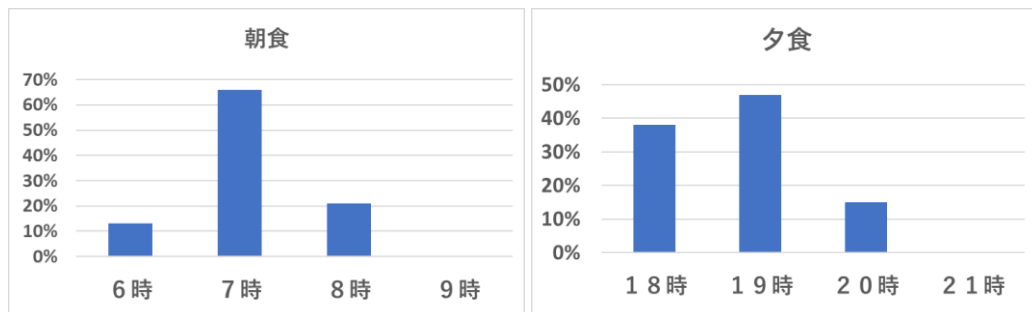
- ① 時間がない 0%
- ② 食べたがらない（少食等） 100%
- ③ その他 0%

（記入者）

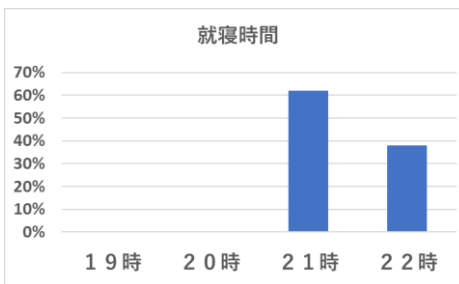
- ① 食べる 80%
- ② 食べない 20%

2 生活リズム・嗜好について

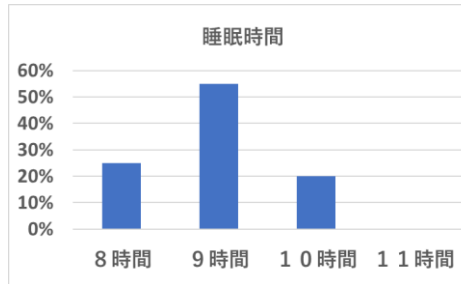
★朝食と夕食は何時ごろ食べますか？



★就寝時間は何時ごろですか？



★睡眠時間は何時間ですか？



★子どもの苦手な食べ物は何か？

- 1位なす 2位ピーマン 3位長ネギ 4位トマト 5位いんげん
6位野菜 7位かぼちゃ 8位たまご 9位かたいもの 10位魚

★ご家庭で作る子どもの好きな料理は何か？

- 1位カレー 2位から揚げ 3位ハンバーグ 4位うどん
5位オムライス、ぎょうざ 7位肉じゃが 8位マーボー豆腐
9位玉子焼き、たまごスープ

まとめ

今回は感染症予防の為、回収率が低くなってしまいましたが、子どもの朝食摂取率が92%と高く、保護者の方がしっかりと朝食の大切さを把握されていると思われます。生活リズムでは就寝時間が22時と答える方も多く、寝る時間が遅くなってきている傾向がみられます。睡眠時間は9時間が最も多く、10時間は20%となっています。早く寝る習慣をつけていきたいですね。嗜好調査は苦手なものは野菜が多く、好きな料理は定番のものが多いですが、回答の中には家庭の味と思われる料理が沢山ありました。お忙しい中、アンケートにご協力いただきありがとうございます。