

# 食育だより

令和5年8月  
太田東保育園

夜になると虫の音が聞こえるようになりました。暑さもあと少し、しっかり食べて残暑を乗り越えていきましょう。

今回は先日ご協力頂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：7/18～7/21・対象：3歳以上児（91人）・回収率：70%

## 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…93%
- ② 食べない日もある…7%
- ③ 食べない…0%

☆食べない理由

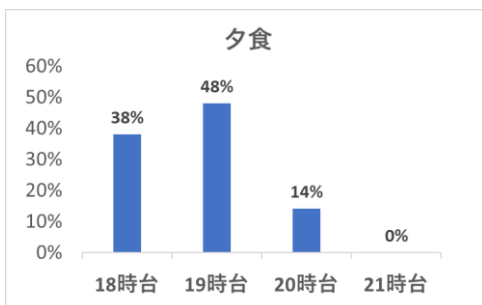
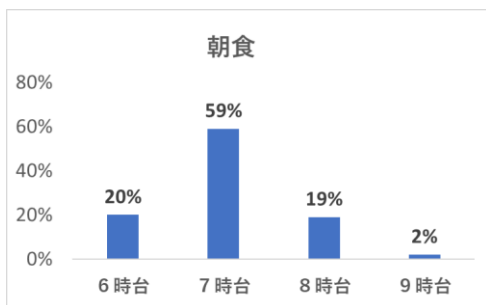
- ① 時間がない…33%
- ② 子どもが食べたがらない…67%
- ③ その他…0%

（記入者）

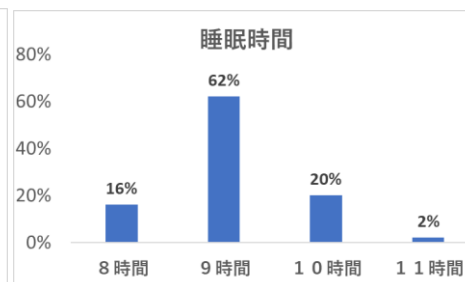
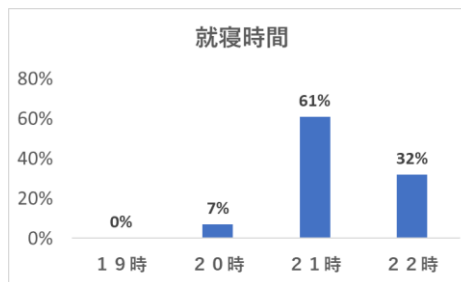
- ① 食べる…85%
- ② 食べない…14%

## 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ですか？

- |    |      |    |     |    |     |     |     |
|----|------|----|-----|----|-----|-----|-----|
| 1位 | ピーマン | 4位 | きのこ | 7位 | ゴーヤ | 10位 | 梅干し |
| 2位 | 茄子   | 5位 | トマト | 8位 | チーズ |     |     |
| 3位 | たまご  | 6位 | 魚   | 9位 | 肉   |     |     |

★ご家庭で作る子どもの好きな料理はなんですか？

- |    |       |    |       |    |       |     |    |
|----|-------|----|-------|----|-------|-----|----|
| 1位 | カレー   | 4位 | オムライス | 7位 | うどん   | 10位 | 煮物 |
| 2位 | ハンバーグ | 5位 | ラーメン  | 8位 | スパゲティ |     |    |
| 3位 | からあげ  | 6位 | ぎょうざ  | 9位 | 玉子焼き  |     |    |

まとめ

今回は70%の回収率でした。朝食はしっかりと食べている子が多いです。食べたがらない子は夕食時間や量、睡眠時間、起床時間を見直してみると改善できるかもしれません。睡眠時間は9時間が最も多く、就寝時間も22時が32%と多くなってきています。10時間はしっかりと睡眠がとれるよう早寝を心がけたいですね。嗜好調査では苦手なものは苦みのあるものや噛みづらい、口の中でまとまりにくい物などがあります。食事の前に噛むことを意識する言葉かけをしてみるのも良いでしょう。好きな料理では洋食が並ぶところ、10位に和食の煮物が入りとてもうれしく思います。お忙しいなかご協力頂きありがとうございました。