

食育だより

令和7年度8月
太田東保育園

今月は先日、ご協力いただきました食に関するアンケートの結果をお知らせいたします。

・期間：6/25～7/4 ・対象：3歳以上児 ・回収率：84%

1. 朝食について

★朝食を食べていますか？

- ①食べる…95%
- ②食べない日もある…5%
- ③食べない…0%



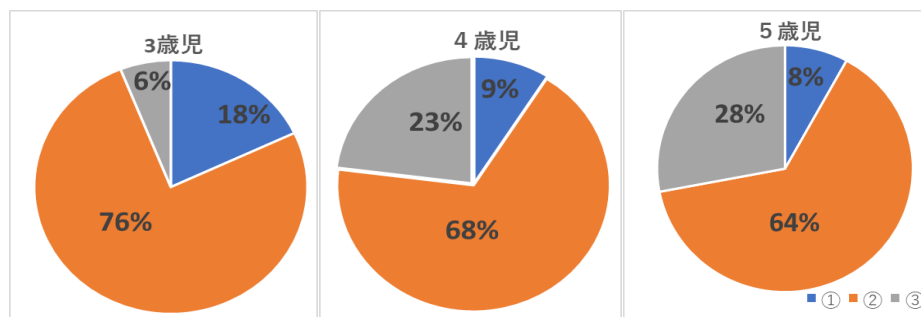
★家庭で良く作る朝食のメニューは何ですか？（多かった組み合わせ）

- ・パン（トースト、ジャム、ツナチーズ、菓子パンなど）、ヨーグルト、スープ、フルーツ
 - ・コーンフレーク、牛乳又は豆乳、フルーツ
 - ・ごはん、お魚、野菜（ミニトマト、ブロッコリー）、みそ汁
 - ・ごはん、納豆、又はたまご焼き、みそ汁
 - ・おにぎり、野菜（浅漬け）、みそ汁、ヨーグルト、フルーツ
 - ・混ぜごはん又はふりかけごはん、ウィンナー又はミートボール
- ※その他アメリカンドック、ポテト、ハムエッグなど

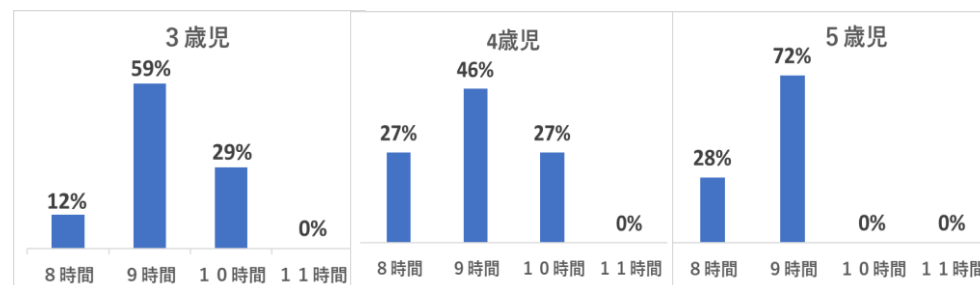
2. 生活リズム・嗜好について

★就寝時間は何時頃ですか？

- ①21時前 ②21～22時前 ③22時以降



★睡眠時間は何時間くらいですか？



★こどもの苦手な食べ物は何ですか？

3歳児	4歳児	5歳児
1位 野菜	1位 野菜	1位 ピーマン
2位 ピーマン	2位 なす	2位 トマト
3位 ねぎ	3位 ピーマン	3位 なす
4位 きのこ	4位 トマト	4位 きのこ
5位 なす	5位 もやし	5位 ブロッコリー

★こどもの好きな料理は何ですか？

3歳児	4歳児	5歳児
1位 カレー	1位 カレー	1位 カレー
2位 オムライス	2位 ラーメン	2位 からあげ
3位 パンケーキ	3位 からあげ	3位 ハンバーグ
4位 照り焼きチキン	4位 チャーハン	4位 生姜焼き
5位 玉子焼き	5位 ハンバーグ	5位 オムレツ

☆朝食のメニューで多くの方がたんぱく質や野菜を積極的に摂っていました。朝食を食べるだけでなく保護者の方の栄養面への配慮を感じました。睡眠時間に関しては9時間が多く、4.5歳児は就寝時間を見直すといいかもかもしれません。嗜好調査は緑の野菜に苦戦する子が多いようです。また、3歳児ではかたい肉が苦手というご意見もありました。口腔機能が未熟な時期でもあるので焦らず、噛む練習をしてみましょう。結果は今後の食育に活用させていただきます。今回はご多忙の中アンケートにご協力いただきありがとうございました。