



食生活アンケートの結果

令和5年10月 発行:京丹後市 子ども未来課



7月に保護者の皆様にご協力いただきましたアンケートの結果を、抜粋して報告します。

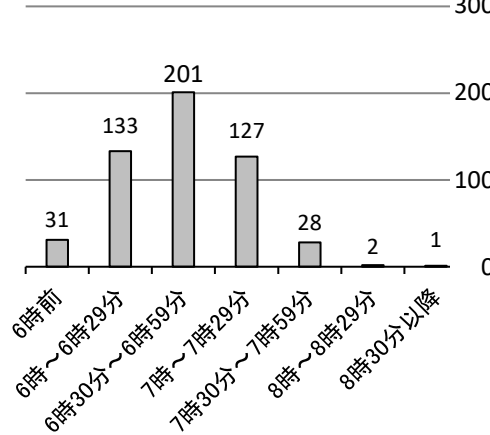
このアンケートは、ご家庭でのお子さんの食生活などを聞かせていただくことで、こども園や保育所でも、お子さんに合った食育を進め、よりよい生活習慣及び食習慣の基礎を作ることを目的とし実施しています。

① 生活リズムの状況

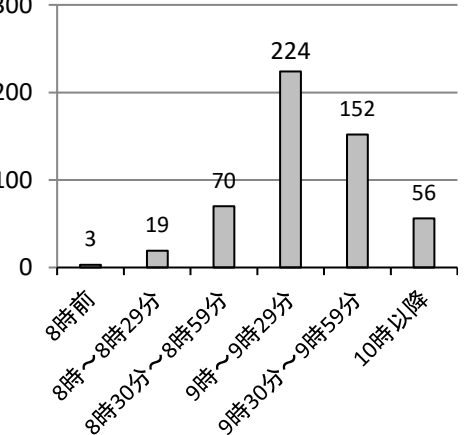
午前7時までに起床している児童は約70%です。一方、午後9時までに就寝している児童は約17%に留まっており、起床時刻が早い割に就寝時刻が遅い傾向が伺えます。

3～5歳児に必要な睡眠時間(11～13時間)をとれるよう、早く寝ましょう！

●起床時刻



●就寝時刻



② 朝食の状況

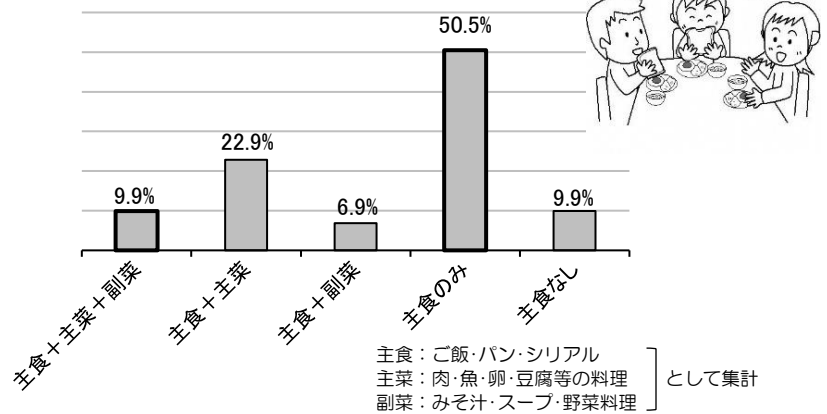
●朝食喫食状況

喫食状況	人数	割合
毎日食べる	504	96.0%
週5,6日食べる	7	1.3%
週3,4日食べる	12	2.3%
週1,2日食べる	1	0.2%
食べない	0	0.0%
無回答	1	0.2%

朝食を毎日食べる児童は96%、食べないことがある児童は3.8%です。

朝食の内容(よく食べる組み合わせ)は、主食のみが一番多く50.5%で、「主食+主菜+副菜」のそろった朝食を食べている児童は9.9%となっており、バランスのよい朝食をとっている児童の割合は、年々減少傾向にあります。

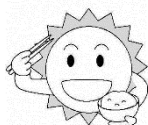
●朝食でよく食べる組み合わせ



① 生活リズム× ② 朝食喫食 の状況

起床時刻が午前7時までと午前7時以降の児童の朝食喫食状況を比較すると、7時までに起床する児童の方が、朝食を毎日食べる割合が多いことが分かります。

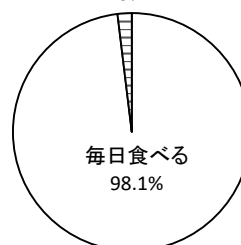
早起きしてきちんと朝食を食べよう！



●7時までに起床する児童の朝食喫食状況

食べないことがある

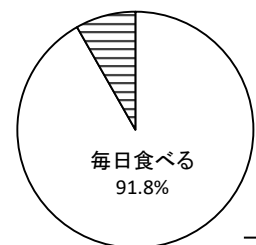
1.9%



●7時以降に起床する児童の朝食喫食状況

食べないことがある

8.2%

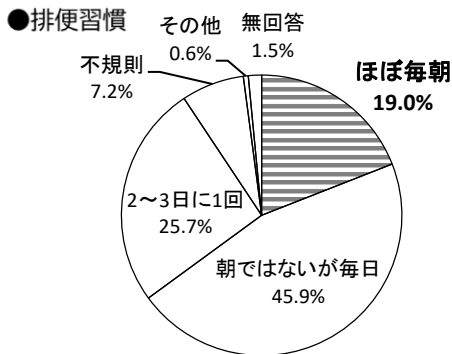


裏面へ

③ 排便習慣の状況

毎朝定期的に排便がある児童は19%で全体の1/5程度です。

毎朝排便をしている児童の割合は、年々減少傾向にあります。



「早寝・早起き・朝ごはん・朝うんち」で、健康で元気な一日をスタートしましょう！

④ 子どもの食嗜好

●好きな料理(複数回答)

	ベスト5	割合
1	カレーライス	25.0%
2	唐揚げ	23.0%
3	ハンバーグ	15.4%
4	ラーメン	13.7%
5	果物	11.2%

●嫌いな食品・料理(複数回答)

	ワースト5	割合
1	ピーマン	28.0%
2	なす	16.4%
3	きのこ	13.1%
4	野菜	11.2%
4	葉物野菜	11.2%

●よく食べる間食(複数回答)

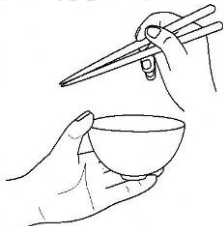
	ベスト5	割合
1	スナック菓子	60.2%
2	アイスクリーム	42.1%
3	ゼリー・プリン	35.0%
4	チョコレート	34.1%
5	ビスケット・クッキー	32.8%

給食のリクエストメニューに、好きな料理にあがった料理も、よくリクエストしてくれます。色々な食べ物を経験することで、好きなものが増えることを期待しています。

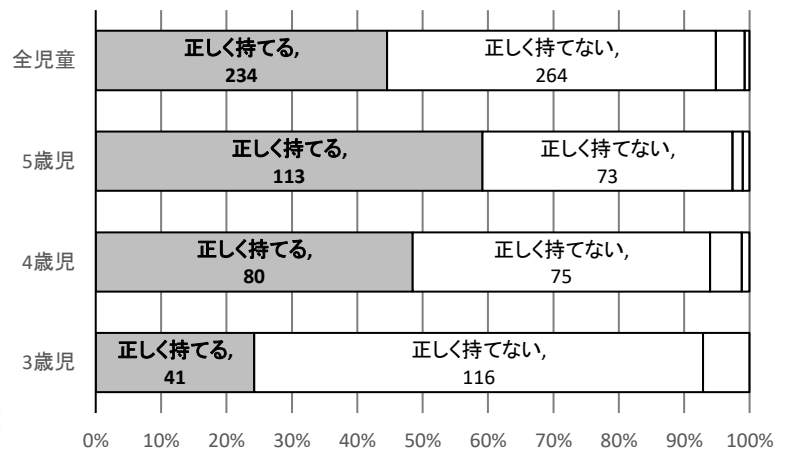
⑤ 箸を正しくもてるか

箸を正しく持つことができる児童は、3歳児で約25%、4歳児で約50%、5歳児で60%となり、年齢が高くなるにつれ正しく持てる児童が多くなります。

●正しい持ちかた



箸を正しく持てるか



⑥ その他(自由記載から)

- 家で野菜をほとんど食べなかった子が、こども園に通うようになってから、少しずつ食べるようになりました。
- 同世代の子と食事をする事で、子どもにとってよい刺激になっているように感じます。
- 安全で栄養バランスのとれた給食やおやつを食べさせてもらい、ありがとうございます。旬の食材や行事食などを味わったり、自分たちで種まきから収穫まで大切に育てた野菜を給食に使ってもらうことで、食への関心を育む工夫をしてくれていると思います。
- 手作りのおやつの際はボリュームがあると感じますが、牛乳とせんべいの時は夕方帰宅してから空腹を訴えることがあります。おやつをボリュームを一定にしてほしい。(⇒給食で提供する栄養は、昼食と間食の2食で満たすことができるよう献立を作成しています。そのため昼食が揚げ物など高カロリーになる場合は、間食が控えめになることがあります。なるべく一定になるよう工夫したいと思いますが、ご理解いただけますようお願いいたします。)
- 子どもが家でも給食のメニューを食べたいというため、レシピを公開してほしい。(⇒毎月の食育だよりやCOOKPADにてレシピを公開していますので、ご家庭でも作ってください。)
- 食育教室に楽しんで参加しているようで、教えてもらったことを家で話してくれます。

食生活アンケートにご協力いただき、ありがとうございました。この他にも、給食や食育等のご感想やご意見をたくさんいただきました。今後の給食や食育活動に活かしていきたいと思っております。

