

食生活アンケートの結果

令和3年9月 発行:京丹後市 子ども未来課

7月に保護者の皆さん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。

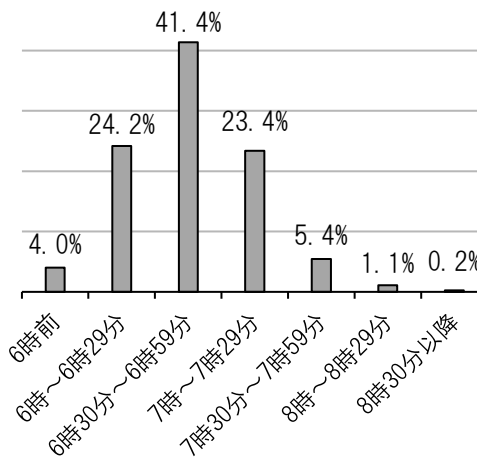
このアンケートは、ご家庭でのお子さんの食生活などを聞かせていただくことで、こども園や保育所でも、お子さんに合った食育を進め、よりよい生活習慣及び食習慣の基礎を作ることを目的とし実施しています。

① 生活リズムの状況

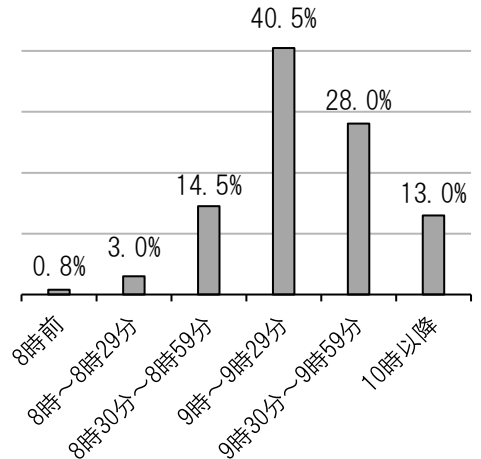
午前7時までに起床している児童は69.6%です。一方、午後9時までに就寝している児童は18.3%に留まっており、起床時間が早い割に就寝時間が遅い傾向が伺えます。

また、早く起床する児童は早く就寝する割合が高く、また朝食を毎日食べている割合も高くなっています。

●起床時間



●就寝時間



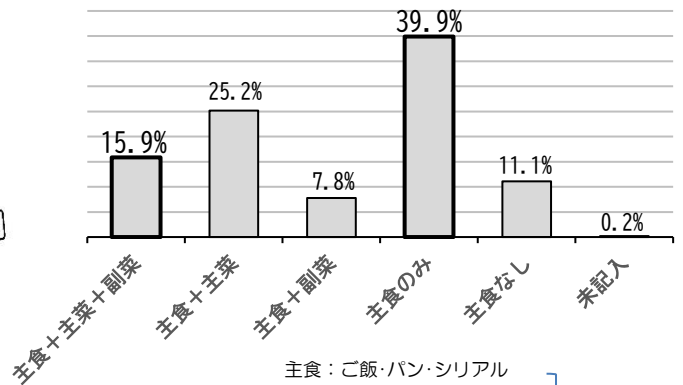
② 朝食の状況

●朝食喫食状況

喫食状況	人数	割合
毎日食べる	858	95.1%
週5.6日食べる	16	1.8%
週3.4日食べる	23	2.5%
週1.2日食べる	3	0.3%
食べない	1	0.1%
無回答	1	0.1%



●朝食でよく食べる組み合わせ



主食：ご飯・パン・シリアル
 主菜：肉・魚・卵・豆腐等の料理
 副菜：みそ汁・スープ・野菜料理
 として集計

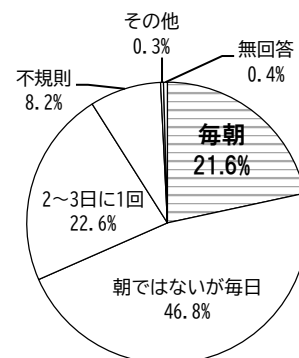
朝食を毎日食べる児童は95.1%、食べない児童（食べないことがある、食べないを合算）は4.8%です。

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39.9%で、「主食+主菜+副菜」のそろった朝食を食べている児童は15.9%となっています。

③ 排便習慣の状況

毎朝定期的に排便がある児童は21.6%で全体の1/5程度です。

●排便習慣



「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

裏面へ

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	27.9%
2	唐揚げ	19.5%
3	ハンバーグ	15.0%
4	肉料理	14.0%
5	ラーメン	13.0%

●嫌いな食品・料理(複数回答)

	ワースト5	割合
1	ピーマン	23.4%
2	なす	18.5%
3	きのこ類	10.6%
4	野菜	10.4%
5	トマト	10.0%

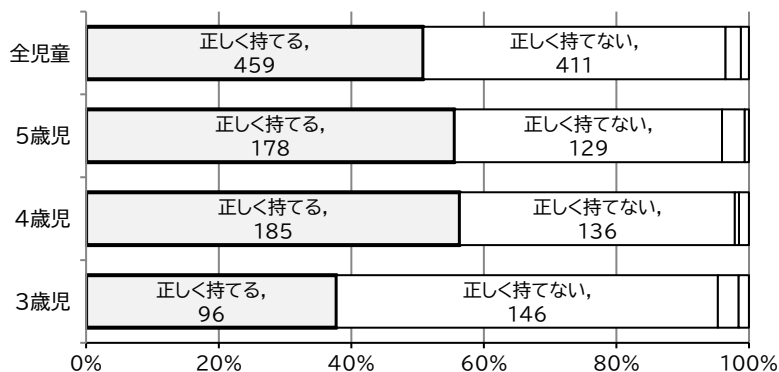
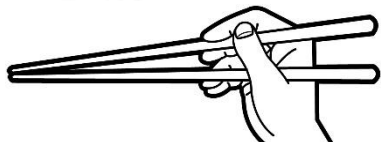
●よく食べる間食(複数回答)

	ベスト5	割合
1	スナック菓子	54.3%
2	アイスクリーム	40.4%
3	チョコレート	34.7%
4	ゼリー・プリン	32.9%
5	せんべい・あられ	32.3%

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4~5歳児で2人に1人、3歳児は4割弱です。

●正しい箸の持ちかた



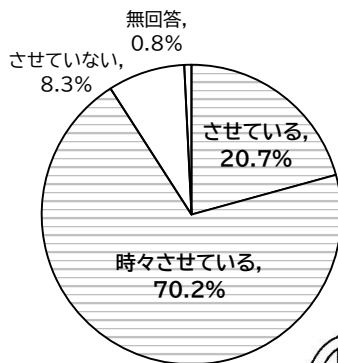
⑥ 家庭での食育状況

9割以上の児童が、家庭で食事の手伝いをしています。主に、食後の食器運びや簡単な調理を手伝っています。

また、保護者が子どもの食事で気を付けていることは、「食事マナー」が一番多く、次いで「栄養バランス」となっています。

多くのご家庭で食育に取り組まれていることがわかります。

●手伝いの状況



●食事で気を付けていること

(複数回答)

	ベスト5	割合
1	食事マナー	70.2%
2	栄養バランス	69.8%
3	できるだけ手作り	46.3%
4	食事の時の会話	42.9%
5	旬の食材を使う	35.1%



⑦ その他(自由記載から)

- 給食もおやつも野菜をたくさん使ったり、食べやすいよう工夫して提供してくれてありがたいです。今まで食べなかった料理を「保育所で食べたことある!」と食べられるようになったことが嬉しいです。
- 玄関の展示食は、どんなメニューかよく分かり、ありがたいです。家庭では作れないようなものや、子どもが苦手そうなものでも、園では食べてくれて嬉しいです。「お母さん、〇〇がおいしかったで、また作って!」と言ってくれることもあり、会話が広がります。
- 給食メニューの作り方を教えてもらえたら嬉しいです。
- 食事のマナー、姿勢、箸の持ち方など、家庭と同様、園でも引き続き指導をお願いします。

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。