



# 食生活アンケートの結果

令和6年9月 発行:京丹後市 こども未来課



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。

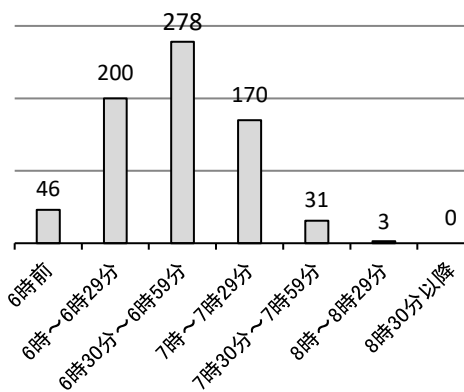
このアンケートは、ご家庭でのお子さんの食生活などを聞かせていただくことで、こども園や保育所でも、お子さんに合った食育を進め、よりよい生活習慣及び食習慣の基礎を作ることとを目的とし実施しています。

## ① 生活リズムの状況

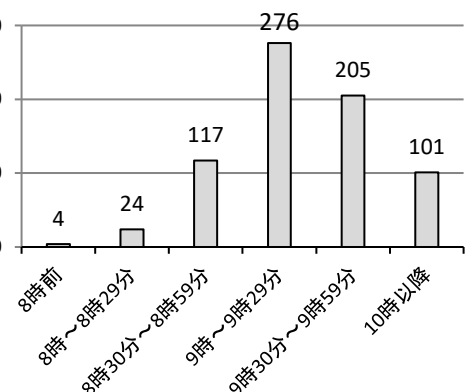
午前7時までに起床している児童は約71%です。一方、午後9時までに就寝している児童は約19%に留まっており、起床時刻が早い割に就寝時刻が遅い傾向が伺えます。

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

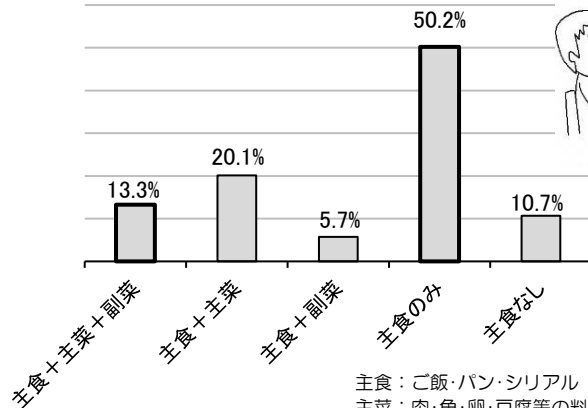
●朝食喫食状況

| 喫食状況     | 人数  | 割合    |
|----------|-----|-------|
| 毎日食べる    | 703 | 96.2% |
| 週5,6日食べる | 15  | 2.1%  |
| 週3,4日食べる | 8   | 1.1%  |
| 週1,2日食べる | 0   | 0%    |
| 食べない     | 1   | 0.1%  |
| 無回答      | 4   | 0.5%  |

朝食を毎日食べる児童は96.2%、食べないことがある児童は24人、3.3%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50.2%で、「主食+主菜+副菜」のそろった朝食を食べている児童は13.3%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、減少傾向にあります。

●朝食でよく食べる組み合わせ

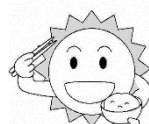


主食：ご飯・パン・シリアル  
主菜：肉・魚・卵・豆腐等の料理  
副菜：みそ汁・スープ・野菜料理  
として集計

## ① 生活リズム× ② 朝食喫食 の状況

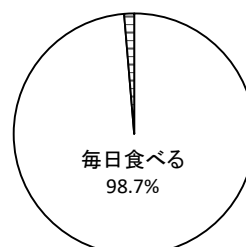
起床時刻が午前7時までと午前7時以降の児童の朝食喫食状況を比較すると、7時までに起床する児童の方が、朝食を毎日食べる割合が多いことが分かります。

早起きしてきちんと朝食を食べよう！



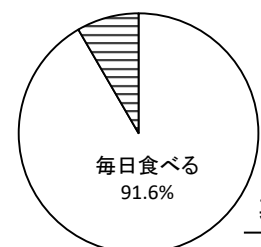
●7時までに起床する児童の朝食喫食状況

食べないことがある  
1.3%



●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  
8.4%

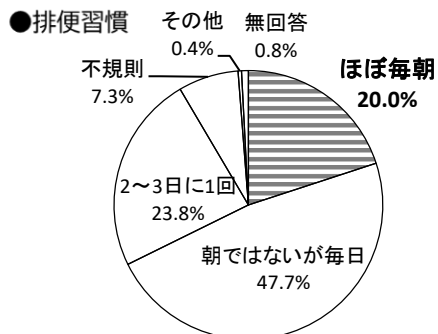


裏面へ

### 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    | 24.1% |
| 3 | ハンバーグ  | 14.9% |
| 4 | ラーメン   | 12.0% |
| 5 | オムライス  | 10.5% |
| 5 | うどん    | 10.5% |

#### ●よく食べる間食(複数回答)

|   | ベスト5     | 割合    |
|---|----------|-------|
| 1 | スナック菓子   | 60.3% |
| 2 | アイスクリーム  | 43.0% |
| 3 | チョコレート   | 33.5% |
| 4 | ゼリー・プリン  | 32.4% |
| 5 | せんべい・あられ | 31.3% |

#### ●嫌いな食品・料理(複数回答)

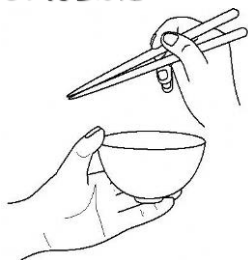
|   | ワースト5 | 割合    |
|---|-------|-------|
| 1 | ピーマン  | 26.4% |
| 2 | なす    | 17.8% |
| 3 | 野菜    | 17.0% |
| 4 | トマト   | 11.8% |
| 5 | きのこ   | 8.5%  |

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。

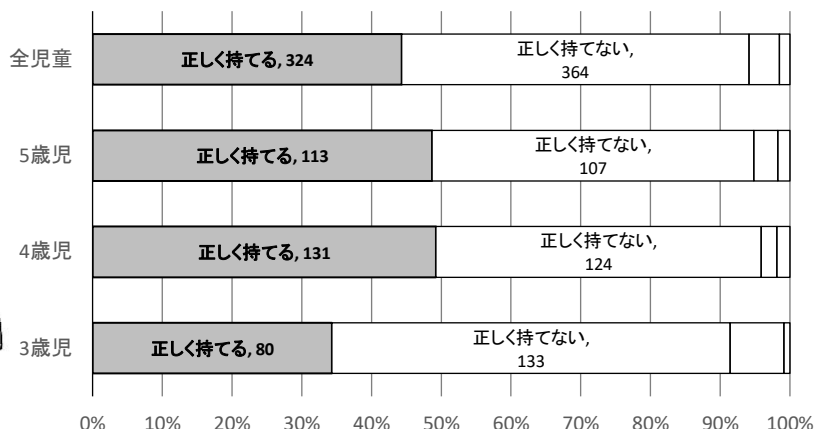
### ⑤ 箸を正しくもてるか

箸を正しく持つことができる児童は、3 歳児で約 34%、4・5 歳児になると約 49%となり、徐々に上手に持つことができる児童が多くなっています。

#### ●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)

- 「苦手だったら減らしていいよ!」と、苦手なものへのプレッシャーを減らしてもらいたい。
- 家では、苦手なため食べにくい食材でも、園では食べていると聞いています。集団生活で学んでいることや、勇気づけてもらっている証拠だと思います。これからもよろしくお願いします。
- 野菜を育てる経験などさせてもらいたいありがたいです。食事のマナーなども教えてもらい、家でもしてくれます。
- 食育教室では、朝ごはんの大切さや自分の体にとって食べ物が必要な役割をするかなど、食べることの大切さを知ることができ、本人も食事の際、意識するきっかけになっていると思います。家ではじっくり話をすることがないので、様々な面から食育をしていただき、ありがたいです。
- おやつのおにぎりが大きいかなと感じる。夕食が進まないことがあった。  
(⇒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、ご理解いただきますようお願いいたします。)
- 家でも同じように作りたいため、子どもたちに人気のメニューレシピをもっと教えていただきたいです。  
(⇒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います。

