



食生活アンケートの結果

令和7年10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。

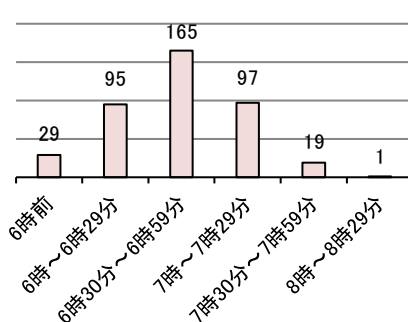
このアンケートは、ご家庭でのお子さんの食生活などを聞かせていただくことで、こども園や保育所でも、お子さんに合った食育を進め、よりよい生活習慣及び食習慣の基礎を作ることとを目的とし実施しています。

① 生活リズムの状況

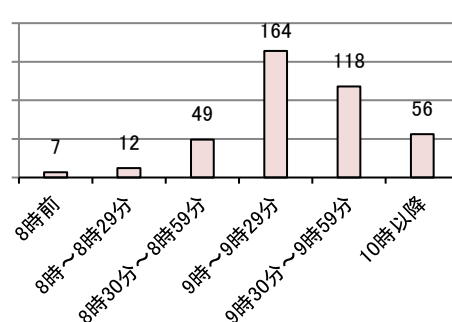
午前7時までに起床している児童は約71.2%です。一方、午後9時までに就寝している児童は約16.7%に留まっており、起床時刻が早い割に就寝時刻が遅い傾向が伺えます。

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

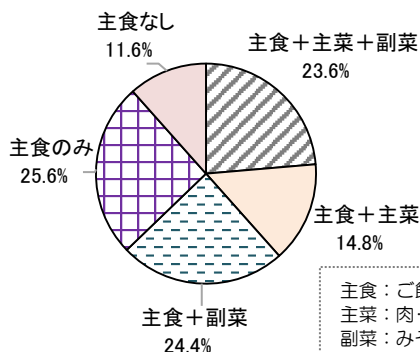
●朝食喫食状況

喫食状況	人数	割合
毎日食べる	397	97.8%
週5,6日食べる	7	1.7%
週3,4日食べる	0	0%
週1,2日食べる	1	0.25%
食べない	1	0.25%

朝食を毎日食べる児童は97.8%、食べないことがある児童は9人、2.2%です。食べないことがある児童の割合は、年々少なくなっており、朝食を食べる児童が増えています。

朝食の内容(よく食べる組み合わせ)は、「主食のみ」、「主食+副菜」、「主食+主菜+副菜」がそれぞれ約25%を占めています。

●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

「主食(黄色)+主菜(赤色)+副菜(緑色)」の揃った食事をする事で、バランスの良い食事の目安になります！

① 生活リズム× ② 朝食喫食 の状況

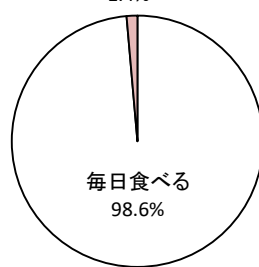
起床時刻が午前7時までと午前7時以降の児童の朝食喫食状況を比較すると、7時までに起床する児童の方が、朝食を毎日食べる割合が多いことが分かります。

早起きしてきちんと朝食を食べよう！



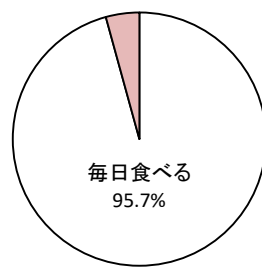
●7時までに起床する児童の朝食喫食状況

食べないことがある
1.4%



●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
4.3%

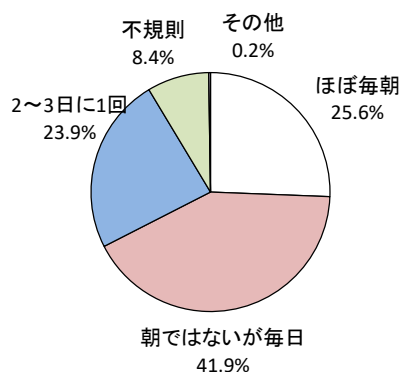


裏面へ

③ 排便習慣の状況

毎朝規則的に排便がある児童は約 25%で全体の 1/4 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！

④ 子どもの食嗜好

●好きな料理(複数回答)

	ベスト5	割合
1	唐揚げ	26.6%
2	カレーライス	22.7%
3	ハンバーグ	14.0%
4	うどん	13.5%
5	ラーメン	11.3%

●嫌いな食品・料理(複数回答)

	ワースト5	割合
1	ピーマン	22.7%
2	なす	16.7%
3	野菜	15.3%
4	きのこ	9.6%
5	トマト	9.4%

●よく食べる間食(複数回答)

	ベスト5	割合
1	スナック菓子	56.2%
2	アイスクリーム	49.8%
3	グミ・アメ	48.8%
4	チョコレート	36.0%
5	せんべい・あられ	31.5%

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。

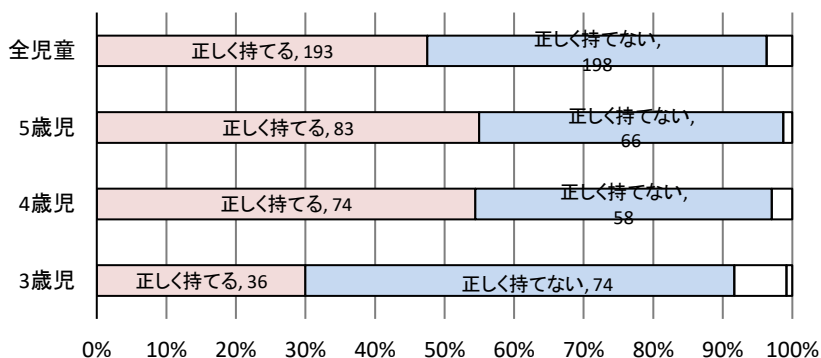
⑤ 箸の持ち方

箸を正しく持つことができる児童は、3 歳児で約 30%、4・5 歳児になると約 55%となり、年齢と共に正しく持つことができる児童が増えています。

●正しい持ちかた



箸を正しく持てるか



手先の器用さには個人差があります。鉛筆やペンを上手に持つことができるようになってから、箸にチャレンジするとスムーズに使うことができるようです。

⑥ その他(自由記載から)

- 苦手な野菜が食べられるようになり、そのことを一緒に喜んでくれ、感謝しています。
- 家では好き嫌いをして食べないものも多くありますが、こども園では何でも食べています。先生や友達に囲まれてバランスのよい食事ができる環境がとてもありがたいです。
- こども園でカレークッキングをして、玉ねぎで泣いたことや美味しかったことを楽しそうに話してくれました。友達と一緒に料理をする経験はとても良いことだと思いました。
- 野菜を栽培することで野菜に興味を持ったり、色分けで主食・主菜・副菜を学んでから自分で何色かを確認するようになり、保育所での取組みに良い影響を受けています。
- 「納豆みそ」がとても美味しいようで「作って!」と言われるため、作り方を教えてほしいです。(⇒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、ご家庭でも作ってみてください。)
- おやつが少ない時があるのか、帰宅後に何か食べたがる時があります。(⇒保育所・こども園の給食は昼食と間食のトータルで目標の栄養価を満たせるよう組み合わせています。そのため昼食にボリュームが多い場合、間食にボリュームが少なく、日によって空腹を感じることもあるかもしれません。ご理解いただきますようお願いいたします。)

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います。

