



# 食生活アンケートの結果

令和8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。

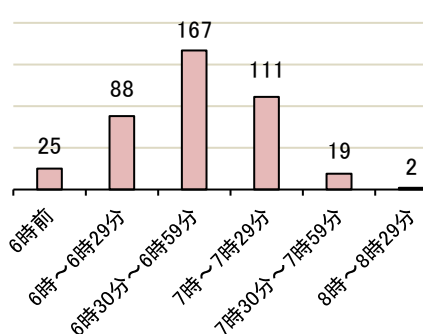
このアンケートは、ご家庭でのお子さんの食生活などを聞かせていただくことで、こども園や保育所でも、お子さんに合った食育を進め、よりよい生活習慣及び食習慣の基礎を作ることを目指して実施しています。

## ① 生活リズムの状況

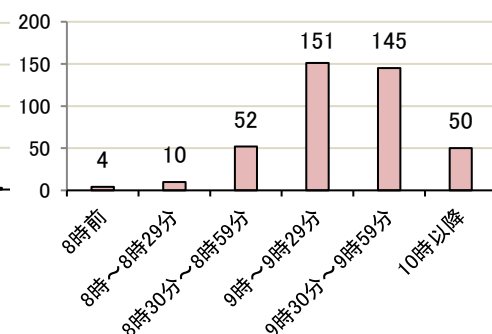
午前 7 時までには起床している児童は約 68.0%です。一方、午後 9 時までには就寝している児童は約 16.0%に留まっており、起床時刻が早い割に就寝時刻が遅い傾向が伺えます。

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

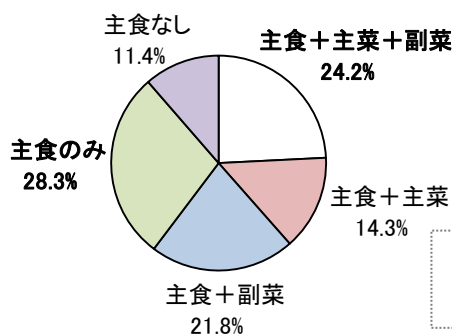


## ② 朝食の状況

●朝食喫食状況

| 喫食状況       | 人数  | 割合    |
|------------|-----|-------|
| 毎日食べる      | 400 | 97.1% |
| 週 5,6 日食べる | 8   | 1.9%  |
| 週 3,4 日食べる | 3   | 0.7%  |
| 週 1,2 日食べる | 1   | 0.3%  |
| 食べない       | 0   | 0.0%  |

●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 97.1%、食べないことがある児童は 12 人、2.9%です。大半の児童が、毎日朝食を食べていることが分かります。

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、約 28.3%を占め、「主食+主菜+副菜」が 24.2%を占めています。

「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！

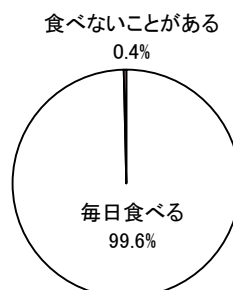
## ① 生活リズムの状況 × ② 朝食の状況

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 時までには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。

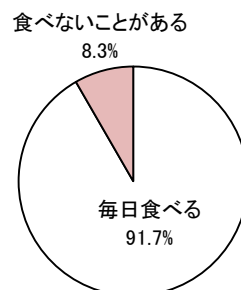
早起きしてきちんと朝食を食べよう！



●7 時までには起床する児童の朝食喫食状況



●7 時以降には起床する児童の朝食喫食状況

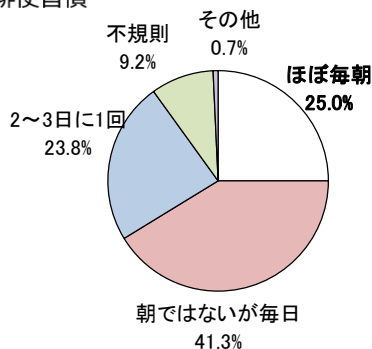


裏面へ

### 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    | 20.9% |
| 2 | カレーライス | 18.7% |
| 3 | ラーメン   | 9.7%  |
| 4 | ハンバーグ  | 7.5%  |
| 4 | うどん    | 7.5%  |

#### ●嫌いな食品・料理(複数回答)

|   | ワースト5 | 割合    |
|---|-------|-------|
| 1 | 野菜    | 22.8% |
| 2 | ピーマン  | 19.7% |
| 3 | ナス    | 13.6% |
| 4 | トマト   | 7.5%  |
| 5 | きのこ類  | 6.3%  |

#### ●よく食べる間食(複数回答)

|   | ベスト5    | 割合    |
|---|---------|-------|
| 1 | スナック菓子  | 57.8% |
| 2 | グミ・アメ   | 51.9% |
| 3 | アイスクリーム | 51.2% |
| 4 | チョコレート  | 36.2% |
| 5 | ゼリー・プリン | 34.7% |

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を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、今よりもっと好きな料理が増えることを期待しています。

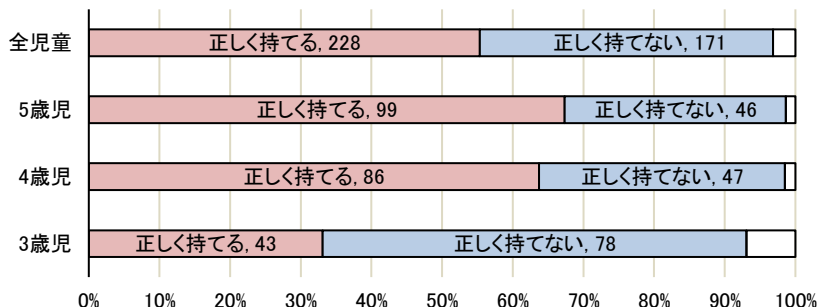
### ⑤ 箸の持ち方

箸を正しく持つことができる児童は、3 歳児で約 33%、4 歳児になる約 64%、5 歳児は約 67% 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



#### ●箸を正しくもてるか



手先の器用さには個人差があるため、焦らなくて大丈夫です。お子さんの様子を見ていただき、鉛筆やペン、またスプーンを上手に使う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移行できることが多いです。

### ⑥ その他(自由記載から)

- 家では食べない野菜料理も、園では「全部食べたよ！おいしかった」と教えてくれます。
- 保育所で魚料理が頻繁に出ることがありがたいです。
- 自分たちで野菜を育てて収穫したり、クッキングしたり、家庭ではなかなか出来ないことをさせてもらっていて有難いです。自分で育てることで食物に対しての親しみや、食べてみようという気持ちにさせてくれるように思います。
- メニューを見ていつも美味しそうだなと思っています。京丹後市のクックパッドも利用させてもらっており、たまに作ります。クックパッドにたくさんのメニューをあげてもらえると嬉しいです。  
⇒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。
- おやつにおにぎりやパンなどを出されると夜ご飯を食べなくなるのでやめてほしい。  
⇒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少ない場合、間食にボリュームがあり、日によって夕食に影響することが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。
- 園でどのくらいの味の薄さのものを食べているのかなど知りたい。  
⇒各保育所・こども園の給食参観の時に、ぜひお子さんの給食をひと口味見して一緒に食べてみてください。

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。

