

嗜好調査結果

先日はお忙しいところ嗜好調査にご協力いただきありがとうございます。集計結果をまとめましたので、参考までにご覧ください。

回収 81名 / 88名

回収率 92%

調査期間 6月4日～6月10日



Q1. 朝食は食べていますか？

Q2. 朝食はどのようなものを食べていますか？

朝食は9割以上の方が食べているという良い結果でした。「食べない日もある」に少数の方がいらっしゃいました。ご飯かパンでは半々の感じでした。他にウインナー、たまご、ふりかけ、乳製品、果物、グラノーラなど食べているようです。中には、おにぎり、菓子パンのみの方もいらっしゃいました。ご存じの通り、朝ごはんは一日のエネルギー源です。忙しい朝に色々なものを作るのは大変ですので、前日の夜に下準備をする、みそ汁を具たくさんにするなど、出来る範囲でたんぱく質の肉・たまご・大豆を摂るようにしてください。腹持ちはパンよりご飯がいいですが、子どもが好む方を与えて構いません。起きてすぐには食欲もないですので、朝食の30分前には起こすように心がけてください。

Q3. お子さんが好きなメニューは何ですか？

カレーライス、オムライス、チャーハン、ハンバーグ、からあげ、ぎょうざ、ちゃんぽん、うどん

Q4. お子さんの嫌いなメニューは何ですか？

Q6. お子さんが嫌いな食材・メニューについては、食べさせていますか？

野菜、魚、肉のかたまり、酢物、豆腐、レーズン

ほとんどの方が「嫌いな食材・メニュー」を食べさせていらっしゃいました。一口でも食べさせてみようと気づかれないように入れてみたりして試されているようでした。先日研修で、講師の先生が言われていましたが、『嫌いなものを様々な方法で食べさせることは、苦手なものを受け入れる最初のトレーニングでもある、嫌いなものは食べなくていいということは、「苦手なもの、嫌いなものは受け入れなくてもいい」と子どもに教える教育になるのでよくない』とおっしゃっていました。盛り付け方の工夫等で嫌いなものでも楽しく食べれるようになるといいですね。



Q5. お家でのおやつは何を食べますか？

スナック菓子、チョコレート、ラムネ、グミ、果物、ゼリー、アイス、せんべい、ゼリー、ヨーグルト、プリン、まんじゅう、キャンディー

Q7. お子さんは何時ごろ就寝しますか？

20時頃は1割、21頃は5割、22頃は4割でした。一日の睡眠時間は10～13時間といわれています。お昼寝を2時間ぐらいと考えて起きる時間から逆算して寝るのが理想ですね。

Q8. 食事のマナーを教えていますか？

8割の方が「教えている」残りが「教えたいと思っている」でした。「教えていない」はいませんでした。今一度親子で食事マナーについて考えてみてはどうでしょうか。

「箸や・スプーンの持ち方」「お茶碗を持って食べる」「姿勢」「あいさつ」は教えている方がほとんどで

した。「噛み方」については若干少なくなっていました。他には、「口に食べ物が入っているときはしゃべらない」「テレビを消す」という方もいらっしゃいます。



Q 9. お子さんは食べ物をよく噛んでいますか？

噛んでいるという方が多かったです。しかし、口に入れている（飲み込むまでが長い）時間が長いからと言って、よく噛んでいると限りません。「口に入れたまま」や「歯ですりつぶす」ような動かし方をしてはいませんか？もう一度子どもさんの「噛み方」について気がけてみてあげてください。

Q 10. ご家庭で固いもの、歯ごたえのあるものを食べていますか？

れんこん、アーモンド、かりんとう、いりこ、するめ、こんぶ、りんご、硬いグミ、野菜スティック
8割の方が固いもの、歯ごたえのあるものを食べていらっしゃいます。糖分など入ったお菓子などの硬いものは、逆にむし歯になる可能性がありますので控えるようにしてください。

Q 11. ご家庭では献立を考えるときどのようなことに気を付けていますか？

野菜を多くとれるよう、肉と魚の割合、バランスよく、苦手な食材を入れる

Q 12. お子さんは食事のお手伝いをしますか？

8割の方が、箸やお皿などの配膳、テーブルの準備・片づけ、ご飯を、一緒に料理などお手伝いをしています。

Q 13. お子さんは誰と食事をしますか？

ほとんどの方が「家族」で食事をされているようです。一人という方が数名いました。『孤食』は好き嫌いを増やす原因になりやすく、それに加えてコミュニケーションが不足する結果、社会性や協調性のない人間に育ってしまう恐れがあるそうです。コロナ禍たくさんの人と食事を摂るのは困難かと思いますが、できるだけ一緒に食事ができればいいですね。

Q 14. 外食は月何回ぐらいしますか？

いまのコロナ禍ほとんどしませんという方がおられました。1～4回の方が7割、5回以上が1割以下、半分ぐらいが1名いました。外食が悪い訳ではありませんが、外食は味が濃いので慣れすぎないようにしたいですね。

Q 15. ご質問があればご記入ください

Q. 園では苦手なものも食べれているようですが、家では甘えてしまってるのかな？と思う

A. まずは一口からの挑戦で親も一緒にモチベーションをあげて、食べたら褒めてあげてください。

Q. 噛み方が悪いのか飲み込むタイミングがつかめてない時がある

A. 「モグモグごっくん」など声かけをしながら理想の噛み回数を伝えられたらいいですね。

Q. 毎食食べる量が決まっていない、本人が食べたい量食べさせていいのか気になる

お迎えが遅く夕食が20時頃になることもあり、お腹がすいても夕食前は我慢させるべきなのか

A. 一日の摂取カロリーは決まっています。（3歳以上児1275カロリー）園では550カロリー程度摂取しています。朝と夕で残りの摂取カロリーを摂るよう心掛けてください。食べる量が気になり、成長曲線を大幅に超えているようであれば、食事内容を見直してください。高カロリーのものばかり食べていないか、噛み応えのあるものを与え満腹感を与えるようにしてあげてください。