

### 嗜好調査 結果報告

先日はお忙しいなか、嗜好調査ご協力いただき、誠にありがとうございました。

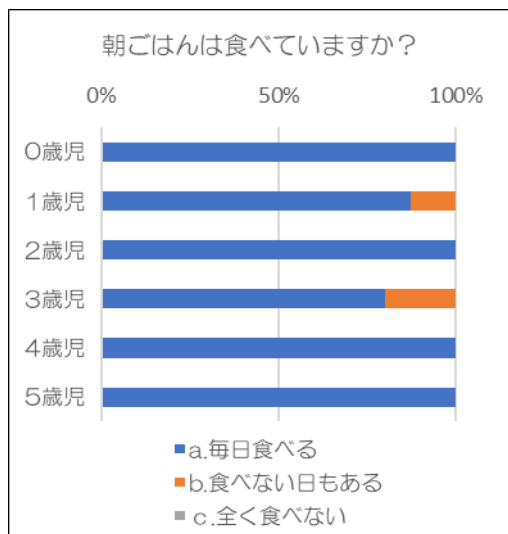
集計結果をまとめましたので、参考までにご覧ください。

#### お子様が好きな食べ物は何ですか？

0歳児	バナナ、パン、コロック、いも、いちご、トマト、お味噌汁、きのこ、ウインナー、揚げ物、果物
1歳児	麺類、せんべい、肉、煮た野菜、果物、ハンバーグ、鮭、ヨーグルト、カレーライス、焼き魚、ポテト、サラダ、納豆、しらす、ラーメン、からあげ、グミ、ゼリー、うどん、トマト、きのこ、いちご
2歳児	いちご、納豆、エビ、米、いか、チーズ、ポテト、コーン、枝豆、果物、こんにゃく、牛たん、しいたけの肉詰め、えび天
3歳児	いちご、スパゲティ、お菓子、麺類、たこ焼き、ブロッコリー、ラーメン、ポテト、ピザ、のり、揚げ物、ウインナー
4歳児	肉、魚、米、キャベツ、キウイ、オレンジ、いちご、うどん、ポテト、キーマカレー、味噌汁、手羽中焼き、焼き魚、煮魚、枝豆、チーズ、オムライス、からあげ、鮭おにぎり、麺類、ハンバーグ、いちご、キャンディー
5歳児	シチュー、揚げ物、コーンスープ、肉、バナナ、みかん、いちご、ぶどう、パスタ、うどん、お刺身、ラーメン、魚、麺類、ハンバーグ、牛乳、チーズ

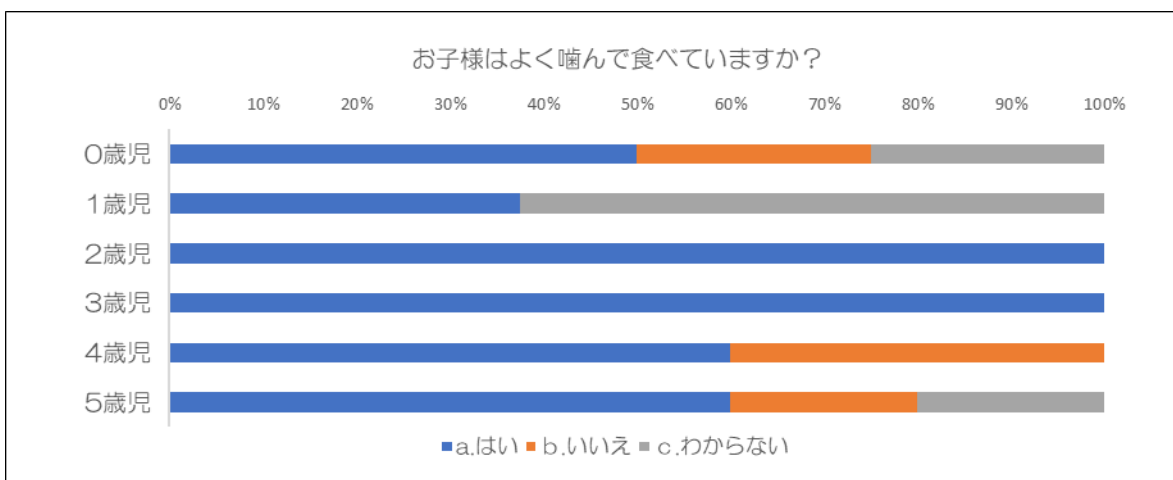
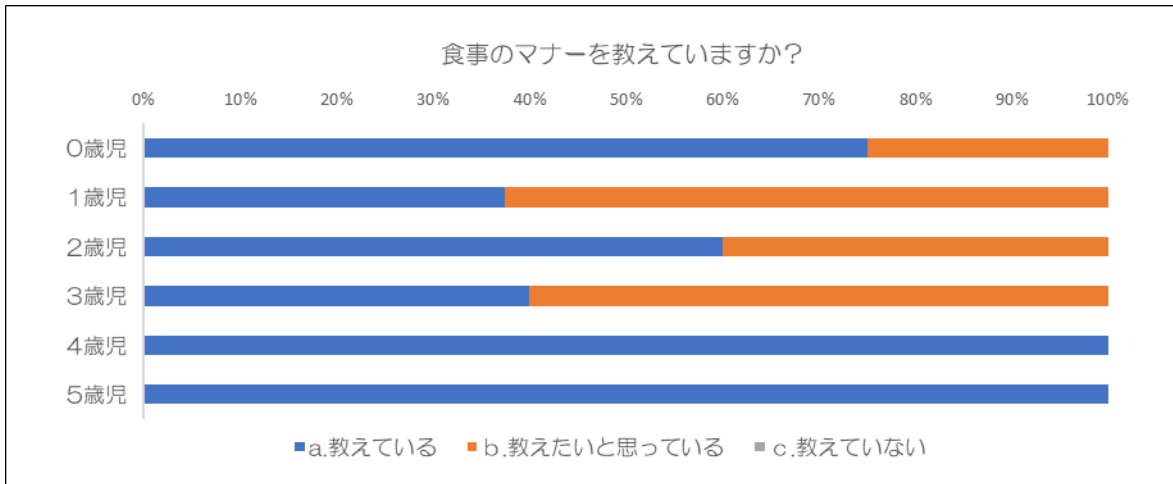
#### お子様が苦手な食べ物は何ですか？

0歳児	バナナ、パン、コロック、いも、いちご、トマト、お味噌汁、きのこ、ウインナー、揚げ物、果物
1歳児	麺類、せんべい、肉、煮た野菜、果物、ハンバーグ、鮭、ヨーグルト、カレーライス、焼き魚、ポテト、サラダ、納豆、しらす、ラーメン、唐揚げ、グミ、ゼリー、うどん、トマト、きのこ、いちご
2歳児	いちご、納豆、エビ、米、いか、チーズ、ポテト、コーン、枝豆、果物、こんにゃく、牛たん、しいたけの肉詰め、えび天
3歳児	いちご、スパゲティ、お菓子、麺類、たこ焼き、ブロッコリー、ラーメン、ポテト、ピザ、のり、揚げ物、ウインナー
4歳児	肉、魚、米、キャベツ、キウイ、オレンジ、いちご、うどん、ポテト、キーマカレー、味噌汁、手羽中焼き、焼き魚、煮魚、枝豆、チーズ、オムライス、からあげ、鮭おにぎり、麺類、ハンバーグ、いちご、キャンディー
5歳児	シチュー、揚げ物、コーンスープ、肉、バナナ、みかん、いちご、ぶどう、パスタ、うどん、お刺身、ラーメン、魚、麺類、ハンバーグ、牛乳、チーズ

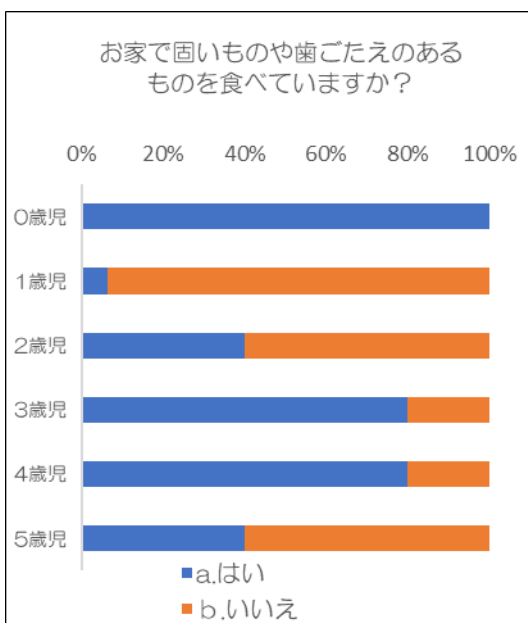


#### 「a」または「b」と答えた方はどんなものを食べていますか？

0歳児	果物、納豆、ごはん、コーンフレーク、チーズ、パン、ご飯と味噌汁、パンとバナナやヨーグルト、おにぎり
1歳児	パン、ヨーグルト、ゼリー、ドーナツ、コーンフレーク、バナナ、納豆、ウインナー
2歳児	パン、果物、ヨーグルト、コーンフレーク、豆乳、ラーメン、おにぎり、トースト
3歳児	果物、パン、サンドイッチ、おにぎり、ヨーグルト、ココア、スープ
4歳児	ごはん、おにぎり、ヨーグルト、味噌汁、そば、卵、トースト、パン、夕飯の残り、コーンフレーク、ウインナー、お茶漬け、ポップコーン、バナナ
5歳児	トースト、スープ、おにぎり、パン、果物、プリン、ゼリー、コーンフレーク、味噌汁

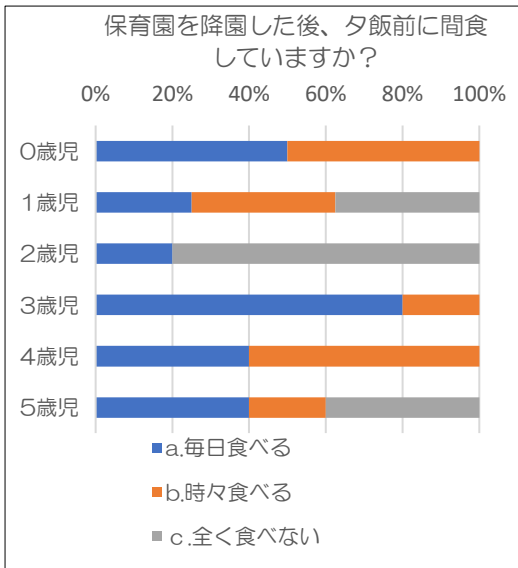


乳幼児期は、噛むや飲み込むなどの「食べる力」を獲得する大切な時期です。固いものや歯ごたえのあるものは噛む力がつき、あごの形成や脳の成長にも働きかけます。いつもより少し大きめに切ったり、少し固めにゆでたり、調理で工夫することでも、噛む回数を増やすことができます。



#### 「a」と答えた方はどんなものを食べていますか？

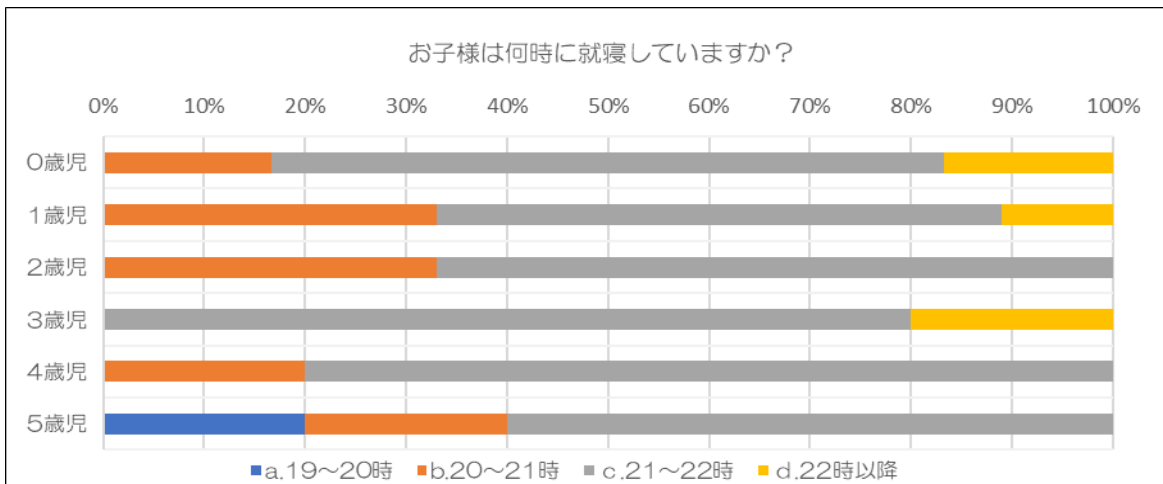
0歳児	あたりめ、りんご、きゅうり、せんべい、野菜スティック、からあげ、グミ
1歳児	ごぼう、れんこん、せんべい、揚げぎょうざ、トースト、野菜スティック、固い肉、漬け物、りんご
2歳児	パスタ、ナッツ類、れんこん、こんにゃく、きのこ類
3歳児	からあげ、せんべい、グミ、ごぼう、りんご
4歳児	ごぼう、れんこん、せんべい、肉、するめ、おしゃぶり昆布
5歳児	するめ、お肉



「a」または「b」と答えた方はどんなものを食べていますか？

0歳児	せんべい、グミ、おにぎり、パン、ソーセージ、チーズ、いちご、トマト、りんご、ぶどう、兄や姉が食べているお菓子
1歳児	ビスコ、ベジタべる、せんべい、グミ、チーちく、いちご、トマト、りんご、ぶどう
2歳児	ラムネ、グミ
3歳児	バナナ、干しいも、チョコレート、グミ、果物、スナック菓子、パン、せんべい
4歳児	チョコレート、キャンディー、プリッツ、りんご、みかん、おにぎり、クッキー、パン、グミ
5歳児	ガム、パン、プリン、ヨーグルト

帰宅時間によって、夕飯までにおやつが必要なお子さんもいらっしゃると思います。夕飯前のおやつは、夕飯に影響のないよう、量を決めて与えることが大切です。お腹が空いてお菓子をたくさん食べてしまう！という場合は、小さなおにぎりがおすすめです。お菓子より満足感があり、夕飯の主食の一部を早くとるという考えで、与える側の負担も少なくなると思います。



お子様の食生活や栄養状態のことで困っていること、不安に思うことがあればお聞かせください。

- ・食ベムラ、立ち歩き
- ・食事内容が偏っていて不安
- ・よく食べるのでどこまで食べさせていいのか悩む
- ・食事中、席を立ったりして食事に集中しない
- ・野菜を全く食べてくれないので心配
- ・乳アレルギーのためカルシウム不足が気になる
- ・野菜を残しがち、生野菜を食べない
- ・気分でご飯できないことが多く心配になる(特に朝)
- ・白米を少ししか食べない
- ・なんでもよく食べるが細身なのが少し気になる
- ・大人と同じ生活でこれからの成長が気になる

とくに野菜を食べないことを心配されている声が多かったです。子供の健康を想うと残さずなんでも食べてほしい！というのが親心ですよね。子どもの味覚や嗜好は成長とともに変化していきます。今、食べられなくても、いつか食べてくれると長い目で見守っていきましょう。また、お子さんの苦手なものを大人がおいしく食べる姿をみせてあげることが「食べてみよう」の意欲につながります。ポジティブな印象を与え、まずは一口から！食べたなら「ほめる」ことを意識してみてください(^^)

- 肉や魚をほとんど食べないのでしたら食べるようになるのか、いろいろやっているが上手くいかない
- 好きなものは食べるが、嫌いなものには全く手をつけない
- 魚の骨がのどにささったことがあり、魚を食べたがらない
- お肉の飲み込むタイミングがわからないようで、ミンチや鶏肉以外は食べたがらない
- おやつが好きすぎる
- 口を開けて食べるので、くちゃくちゃ音をたててしまっている
- 左手を使わない

### 保護者様が園に求めるあるいは期待する食育とはなにかお聞かせください。

- 野菜をたくさん、おいしく食べさせてほしい
- 自分たちで育てたものを調理して食べたり、季節のものを味わう
- お友達や先生と楽しんで食事する
- 給食やご飯の時間を楽しみにしてほしい
- 家では作るメニューが決まっているのでいろいろなものを食べさせてほしい
- 乳児クラスでも手で触ったり触れたり、食べ物に対する興味を持てるイベントがあればありがたい
- なぜ残さず食べるのか、食べ物を粗末にはいけないのか、好き嫌いなしい方がいいのかなど楽しく理解できる機会を与えてほしい
- 栄養バランスのとれた食事
- 好き嫌いはあっても、一口食べてみるという挑戦する気持ちを育ててほしい
- ご飯中は歩き回らない、食べ終わるまで座っていること
- 「いただきます」「ごちそうさま」をしっかりとる
- バランスのとれた食事を少しずつマナーも学びながら食べる
- 家でも園でもしっかり食べられるような食育
- 食べ物はいろいろな人や手間をかけて食べることができるということを感じてほしい
- 旬のものを使ってバランスよく食べさせてほしい
- 家では食べない、食べる機会の少ないものを食べさせてほしい
- 調理前のサイズ感や形などを知ってほしい

### 給食へのご意見・ご要望がありましたらお聞かせください。

- 季節ごとの食材を提供していただいているので、この季節しか食べられないということを知っています。
- いつもおいしい、いろんな給食・おやつを用意してくださり、ありがとうございます。とても感謝しています。
- 家では残すメニューも「給食先生のはおいしいよ」と話してくれます。特に副菜で多く、レシピを教えていただきたいなと思います。
- いつも工夫されていて、おいしそうな給食をありがとうございます！親の私たちも食べたいと思っている人は少なくないはず？
- いつもおいしかったと伝えてくれます！
- 家での魚料理のレパートリーが少ないので、園でいろいろなお魚を出していただけると助かります。
- いつも給食ありがとうございます。おいしいといっており、たくさんおわかりしているみたいです。
- 子供たちはいつも「園での給食がおいしい！」と言っています。毎日楽しみにしています。
- 大満足しています。
- 月齢にあわせ、食べやすいように対応してくださり、ありがとうございます。
- 毎日おかわりするぐらいもりもり食べているみたいです。
- 「保育園の給食はおいしいから食べられるよ」と家でごはんをたべながら教えてくれます。

おうちでは食べないのに給食では食べているというのは、今回のアンケートでも多数見受けられました。

園では“食べ合う力”が働いています。「お友達が食べているから食べてみよう。」「みんなで食べるとおいしい！」先生の「一口頑張ってみよう！」「カッコいいね！」の声掛け。たくさんの方が働いて、苦手なものも不思議と給食では食べられるお子さんも多いです。引き続き、園では、子供たちに寄り添いながら、食事のマナーや食育について、子供たちに伝えていきます。

この度、ご家庭でのお子様とのやりとりなど、貴重なお話をお伺いすることができ、大変ありがたく思っています。今回のお話や、普段の子供たちの「ごちそうさまでした！おいしかった！」は私たちの励みになっています。

これからも、子供たちに喜んでもらえるよう、おいしい楽しい給食を目指していきたいと思っております。

お忙しいなか、ありがとうございました！今後ともよろしくお願ひ致します。給食室