

保護者様各位



# 嗜好調査集計結果



社会福祉法人向学会  
あさひ小郡保育園

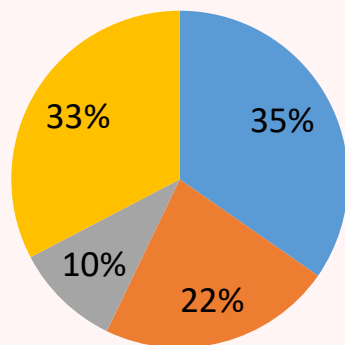
先日はお忙しい所、嗜好調査に御協力いただきましてありがとうございました。  
集計結果をまとめましたのでご参考までにご覧ください。

(調査期日) 令和5年9月 (調査対象) あさひ小郡保育園在園児  
(0歳児 10% 1歳児 14% 2歳児 14% 3歳児 24% 4歳児 17% 5歳児 19%)



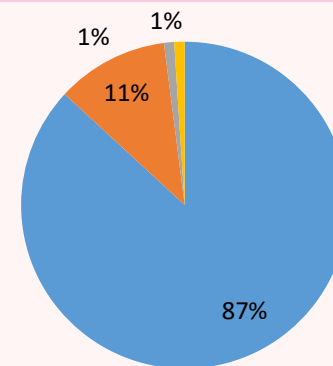
## 1.朝食について

誰と食べますか



■ 家族 ■ 兄弟 ■ 1人 ■ その他

お子さんは朝食を食べてますか



■ 毎日食べる ■ 食べない日もある ■ 食べない ■ 未回答

### ひとこと

朝食を摂ることで、食べ物が消化・吸収され、エネルギーになるほか、体温が上昇し脳と身体がすっきりと目覚めます。

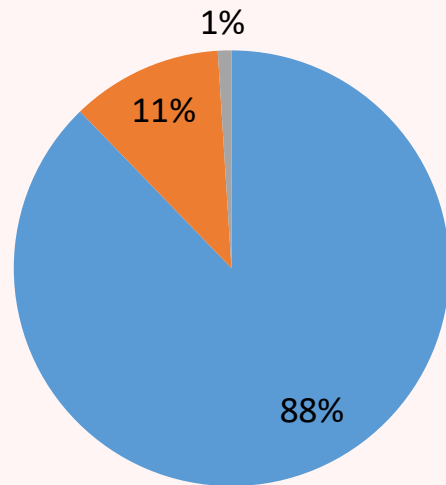
また、親御さんが忙しくお子さんだけで食事をされるときは、声かけをする等して安心感を持たせてあげてくださいね。



## 2.間食について



保育園を降園後、間食をしますか



■良くする ■ときどきする ■まったくしない

### お子さんの間食している物TOP3



	第1位	第2位	第3位
0歳児	市販のお菓子	パン	ゼリー
1歳児	市販のお菓子	チーズ	果物
2歳児	市販のお菓子	野菜	果物・おにぎり
3歳児	市販のお菓子	果物・パン	おにぎり
4歳児	市販のお菓子	果物・野菜・チーズ	パン
5歳児	市販のお菓子	おにぎり	パン

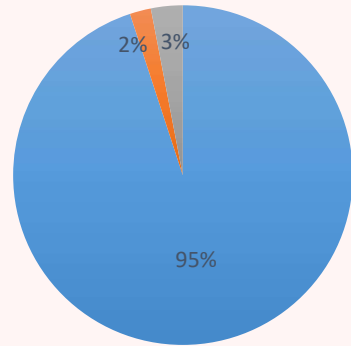
### ひとこと

9割の家庭で夕食の前のおやつを「良くする」「ときどきする」と回答されています。市販のお菓子をあげている家庭が多く、中でも依存性の高いチョコレートやグミなどが人気でした。市販の物でしたら枚数を制限（1～2枚）してせんべいやビスケットなどもいいのかもしれません。時間があるときは「小さなおにぎり」を作って晩御飯の主食の一部を間食として摂ってみましょう。

# 3.睡眠について

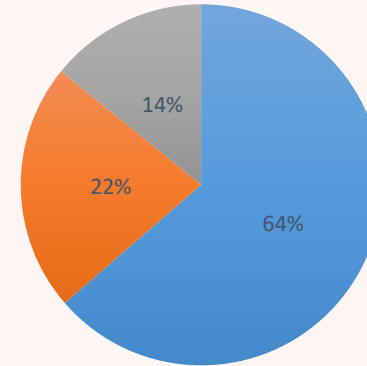
日頃お子さんは何時頃起床しますか

起床（平日）



■ 6時～7時 ■ 8時～9時 ■ その他

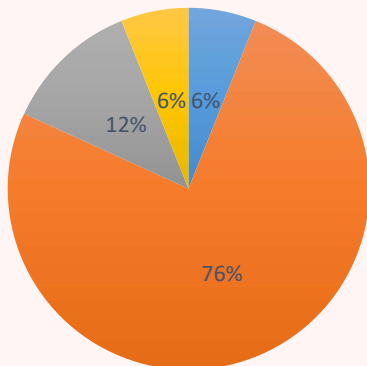
起床（休日）



■ 6時～7時 ■ 8時～9時 ■ その他

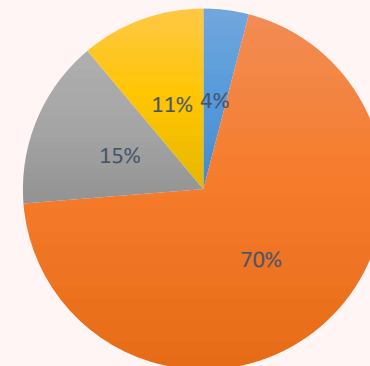
日頃お子さんは何時頃就寝しますか

就寝（平日）



■ 20時前 ■ 21時頃 ■ 22時以降 ■ その他

就寝（休日）



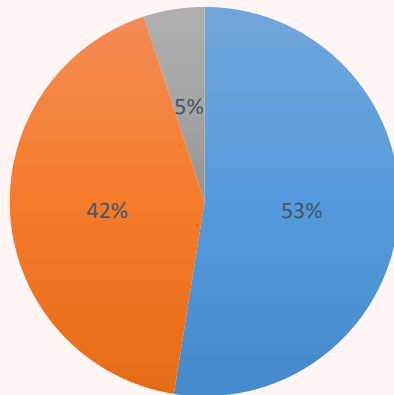
■ 20時前 ■ 21時頃 ■ 22時以降 ■ その他



## 4.食生活について

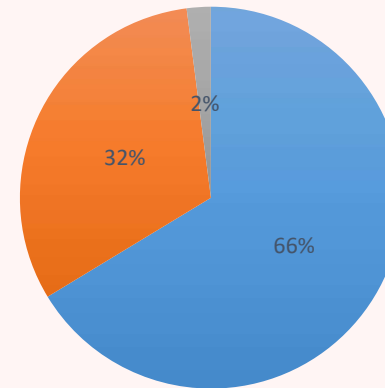
### お子さんの日頃の食生活について集計しました

食事のマナーを教えてくださいか



■ 教えている ■ 教えたいと思っている ■ 教えていない

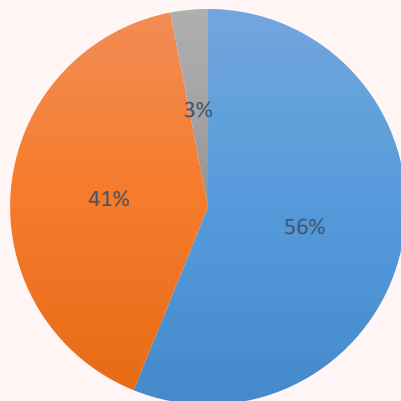
お子さんはよく食べ物を噛んでいますか



■ はい ■ いいえ ■ 未記入



家で硬いもの・歯ごたえのあるものを食べていますか



■ はい ■ いいえ ■ 未記入

#### ひとこと

食べ物を良く噛んで食べて「噛む力」がつくと、虫歯予防にもつながり脳や言葉の発達、体力の向上などへも良い影響があるとされています。子どもの発達に比べて食材が柔らかすぎると、流し込む様に食べてしまうので噛む力が育ちません。幼児期なら、ゴボウやれんこんなど食物繊維が豊富で歯ごたえのある食材をメニューに加えてみましょう。大きめに切ったりんごや、骨付き肉などもかじり取る練習になります。固いものが苦手な子どもには「りんごがシャリシャリ、いい音がするよ！」などお手本を見せ「〇〇ちゃんのかむ音聞かせて」などの声かけも効果的かもしれません。

# 5.好きな食べ物 苦手な食べ物について



## お子さんの間好きな食べ物TOP3 お子さんの間嫌いな食べ物TOP3

	第1位	第2位	第3位	第1位	第2位	第3位
0歳児	野菜	パン	果物	触感のある物	肉、米	麺類
1歳児	肉	果物	麺類	葉物野菜	ピーマン	シチュー
2歳児	加工肉	ハンバーグ・唐揚げ	トウモロコシ・バナナ	緑の野菜	キウイ	チーズ
3歳児	果物全般	唐揚げ	ポテト	野菜全般	ピーマン	きのこ類
4歳児	トマト・ブロッコリー	果物全般	唐揚げ	野菜全般	きのこ類	肉
5歳児	肉	イチゴ・りんご	トマト・きゅうり	葉物野菜	パイナップル	たまご



### ひとこと

子どもの好き嫌いは成長過程において当然のことで、幼児期になると五味をしっかりと区別できるようになり、味の好みが生れます。しかし、苦手な物を無理強いすると本当の「嫌い」になりかねません。苦手なものを食べてもらうために、苦手な食材を細かく刻んで料理に入れた時は最初に苦手な物が入っていることを伝えましょう。食べた後に言ってしまうと「騙された」「嘘つかれた」となるのは、大人も子どもも同じです。苦手克服の為には食べる人（安全）との信頼関係があってこそです。

