

2022年1月24日

保護者の皆様

陽の木さくら保育園  
園長 本間 仁美

## 嗜好調査集計結果のご報告

先日はお忙しいところ嗜好調査にご協力をいただきありがとうございました。集計結果をまとめましたので、ご報告いたします。

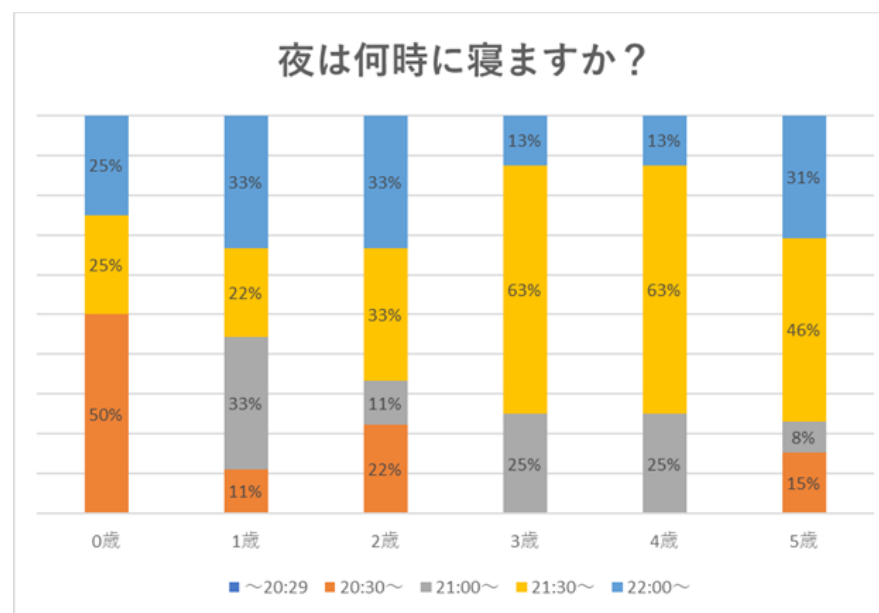
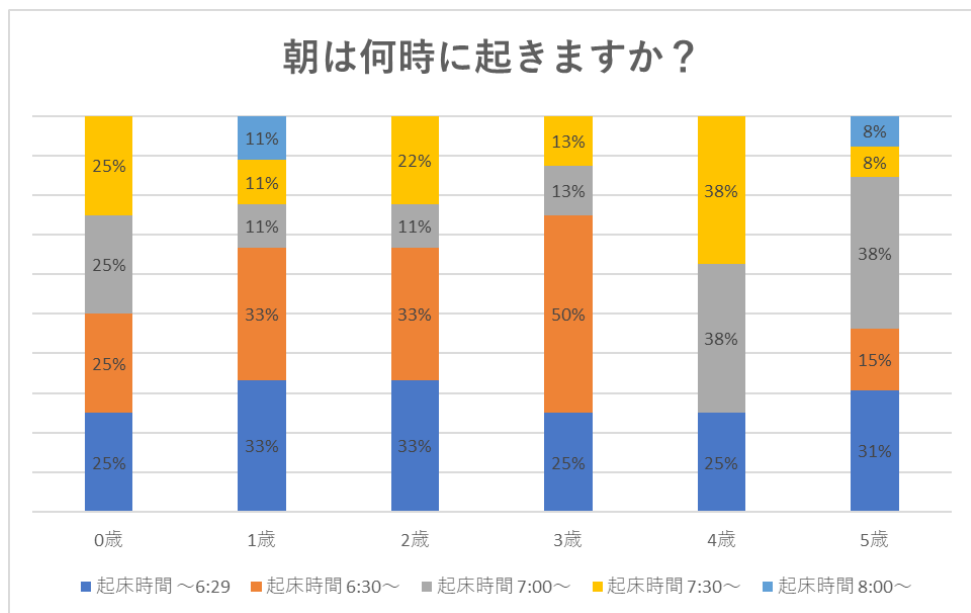
<調査期日> 令和3年12月24日(金)

<調査対象> 陽の木さくら保育園在園児0歳から5歳までの保護者

<回収数> 51件(配布数60件)回収率:85%

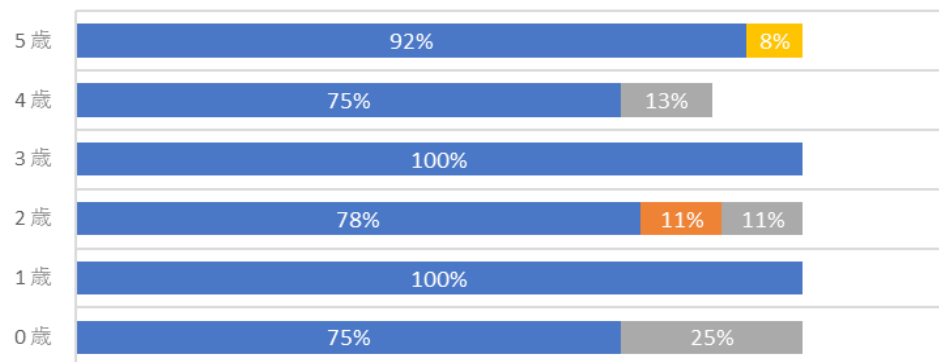
[0歳児:67% 1歳児:90% 2歳児:90% 3歳児:73% 4歳児:89% 5歳児:93%]

### 調査結果

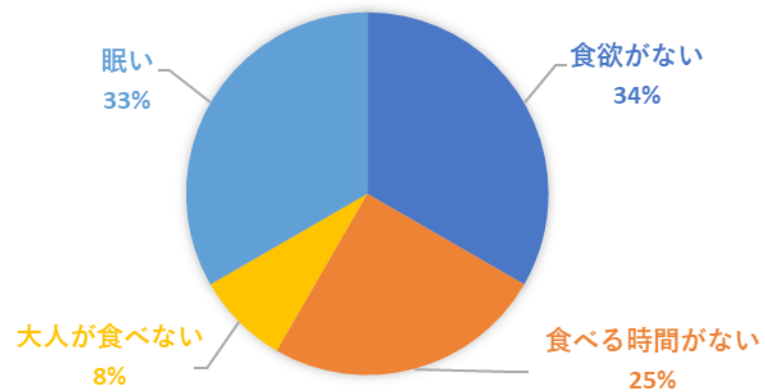


## 朝ごはんは食べていますか？

■ 毎日 ■ 週5-6日 ■ 週3-4日 ■ 週2日以下

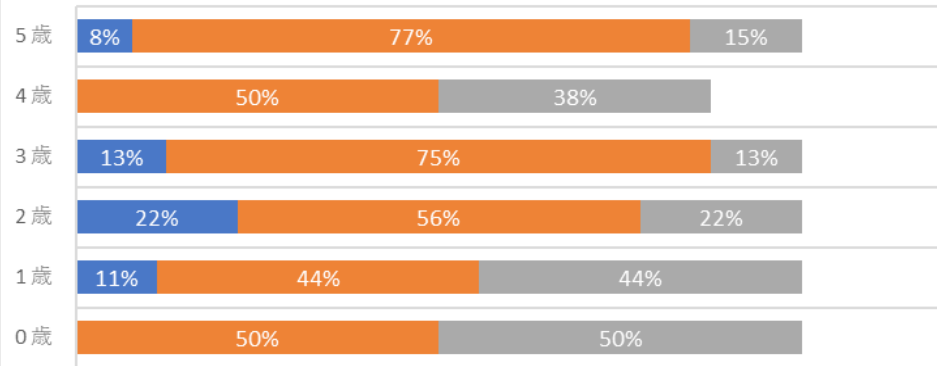


## 毎日朝ごはんを食べられない理由



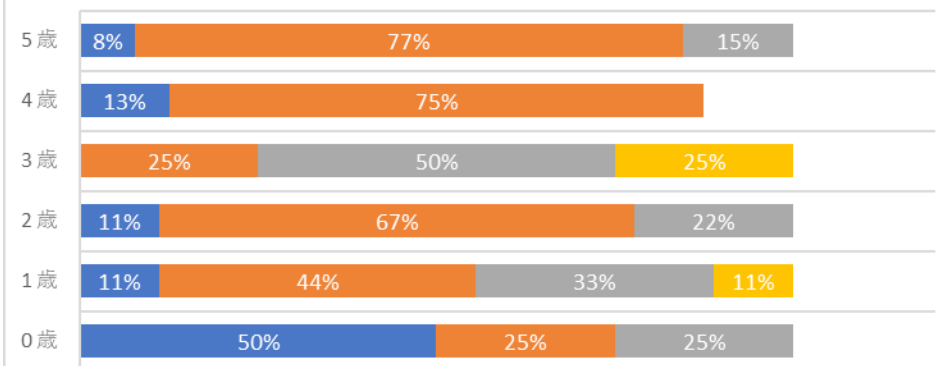
## 誰と朝ごはんを食べていますか？

■ 家族全員 ■ 家族の誰かと ■ ひとりまたは子どもだけ



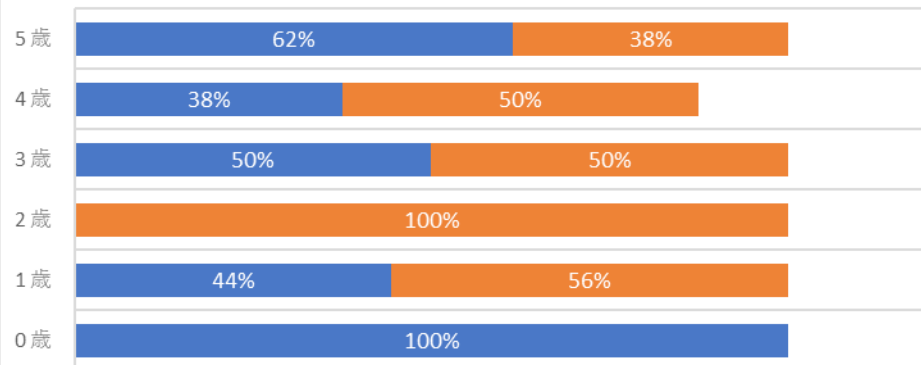
## 今日、朝ごはんに必要な時間は？

■ ~10分 ■ 11分~ ■ 20分~ ■ 30分~



## 今日、排便はありましたか？

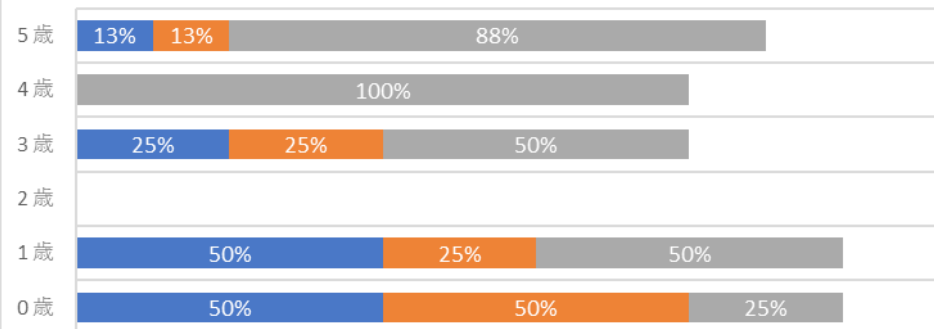
■あり ■なし



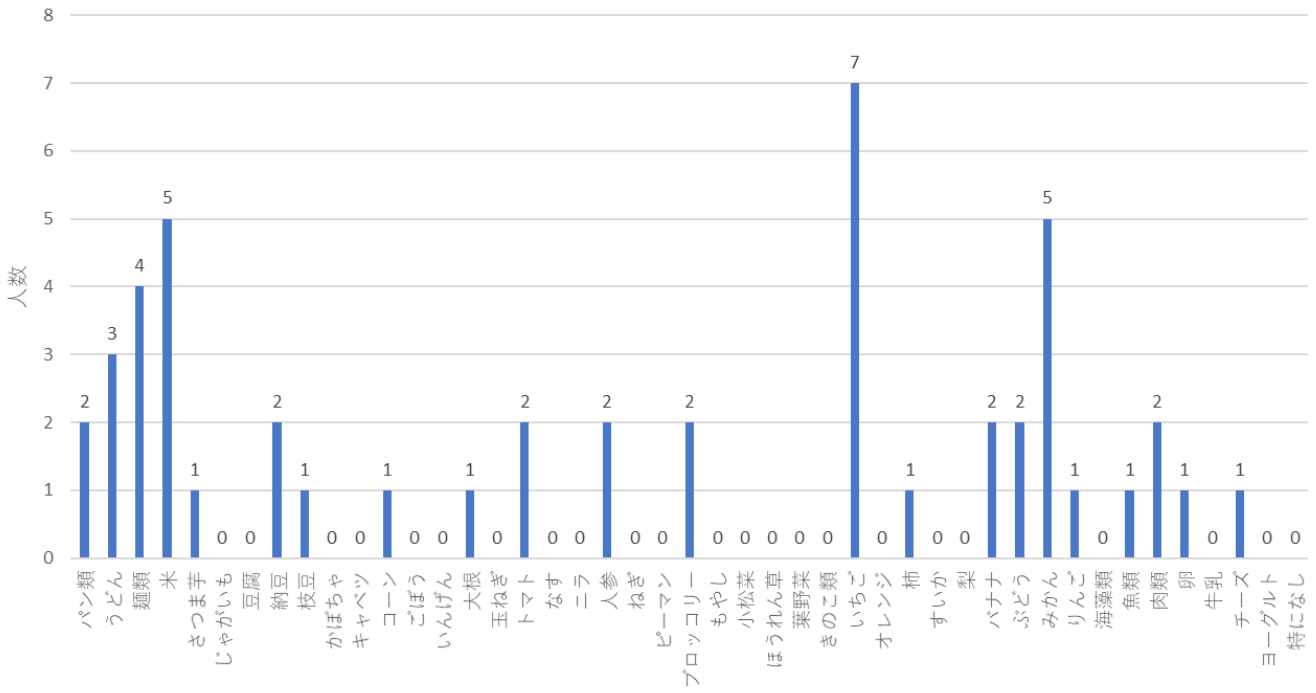
## ありの場合、どこで排便しましたか？

(複数回答可)

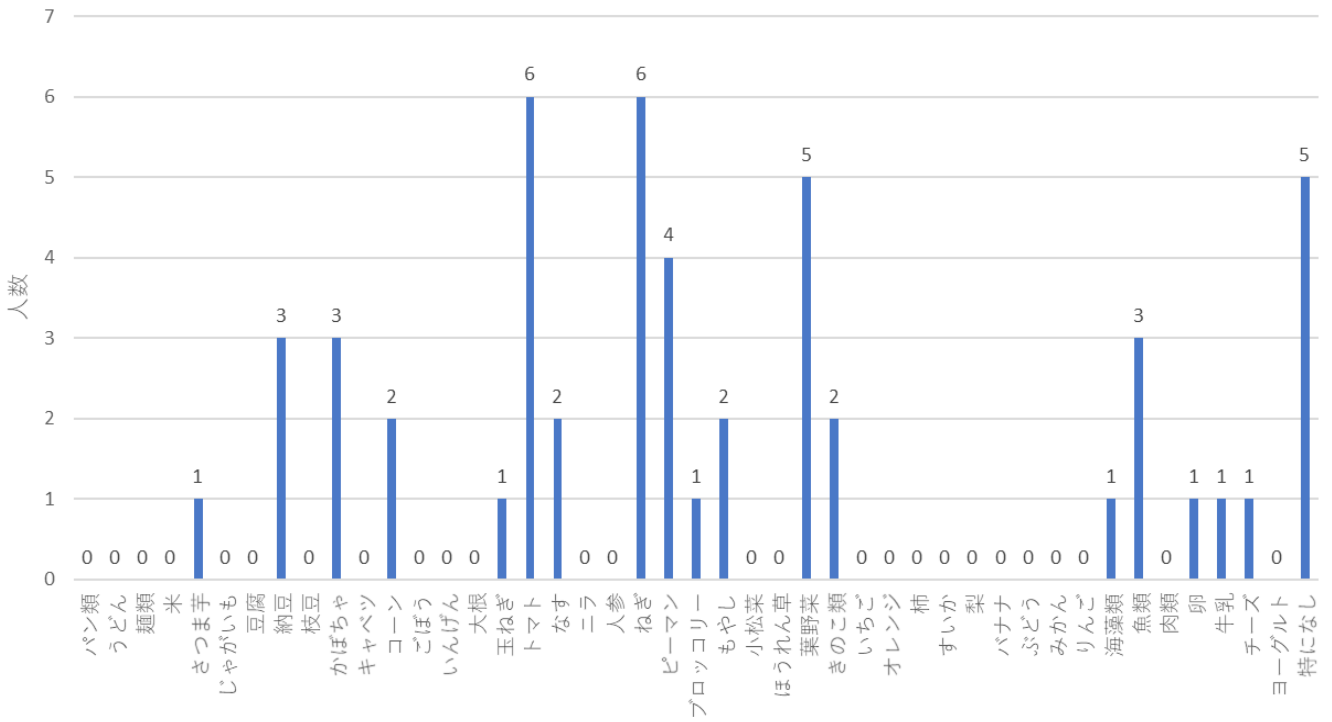
■登園前 ■保育園で ■帰宅後



## 好きなものは何ですか？

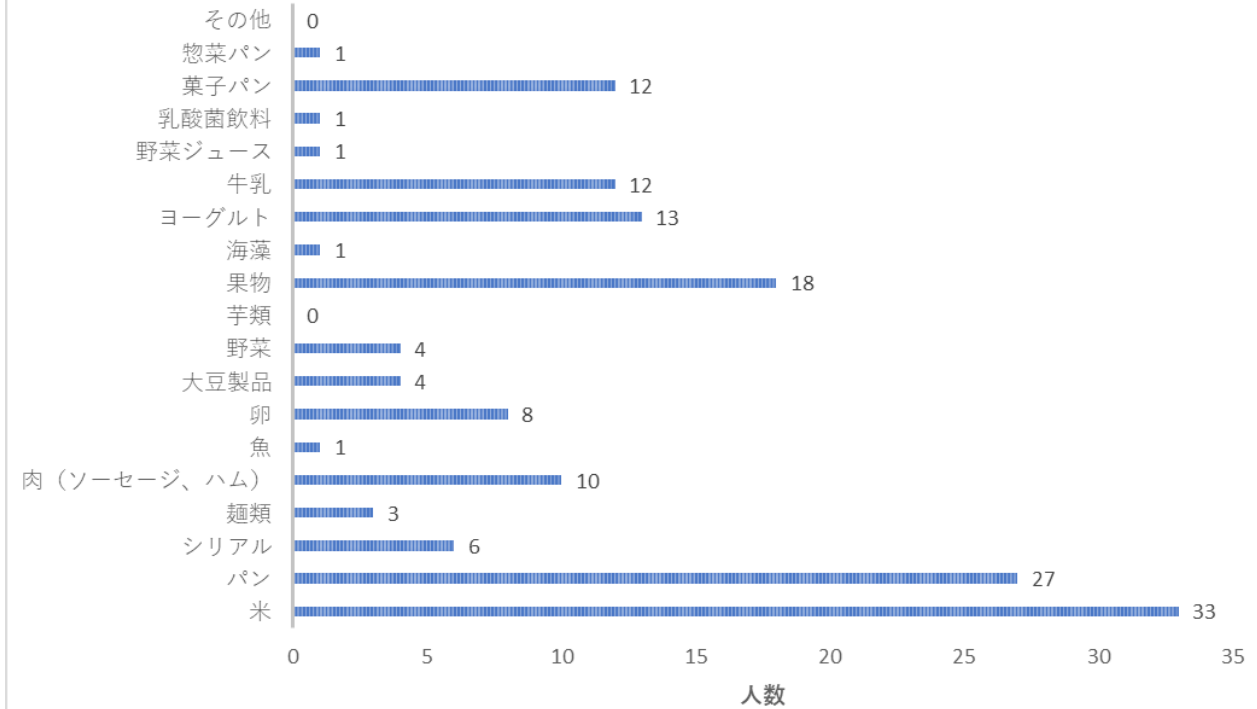


## 嫌いなものは何ですか？



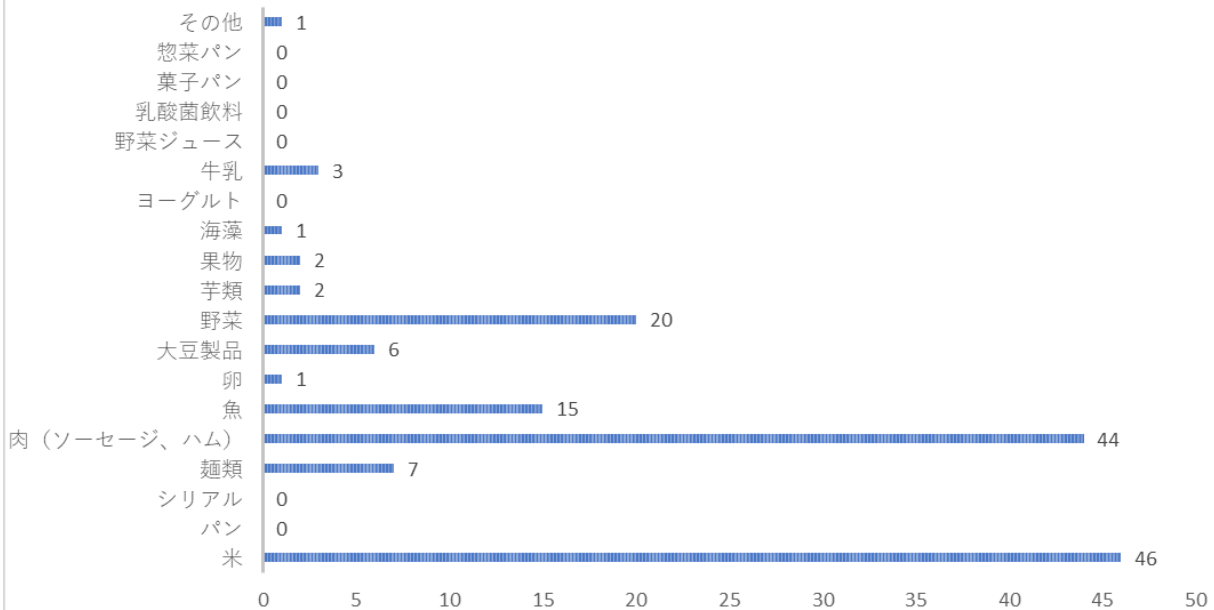
## 朝食には何を食べていますか？

(3つまで回答)



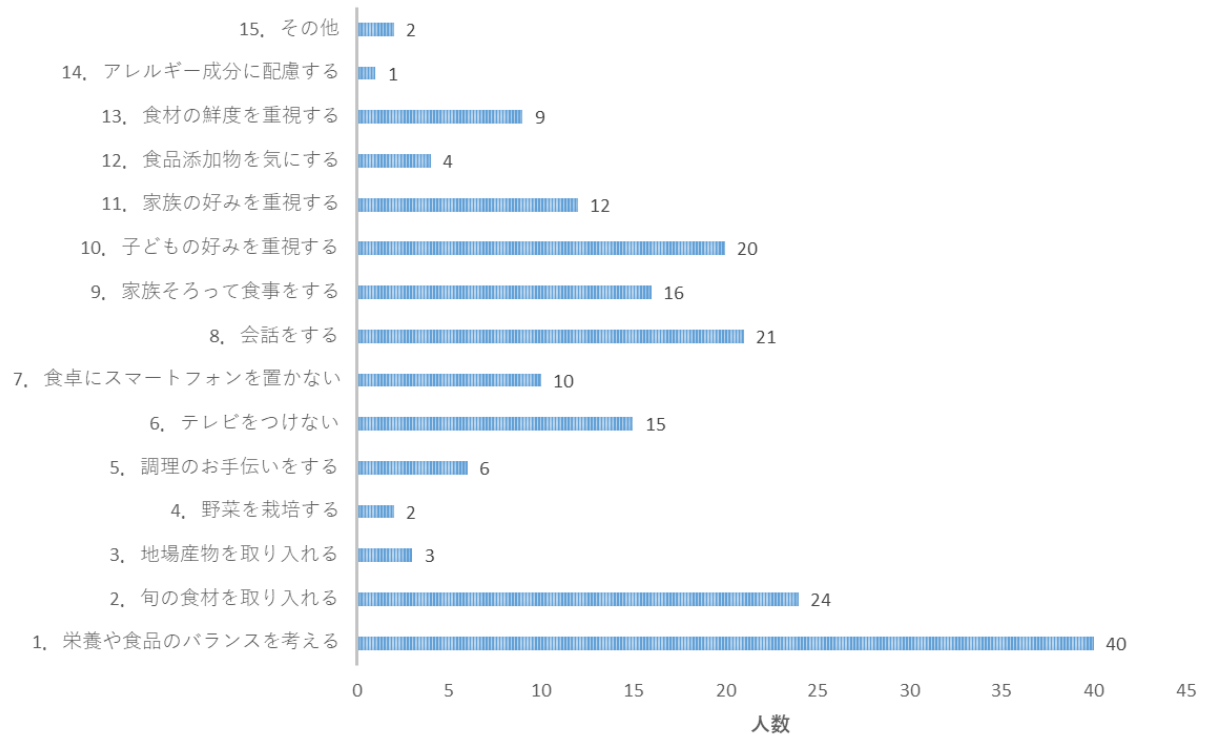
## 夕食には何を食べていますか？

(3つまで回答)



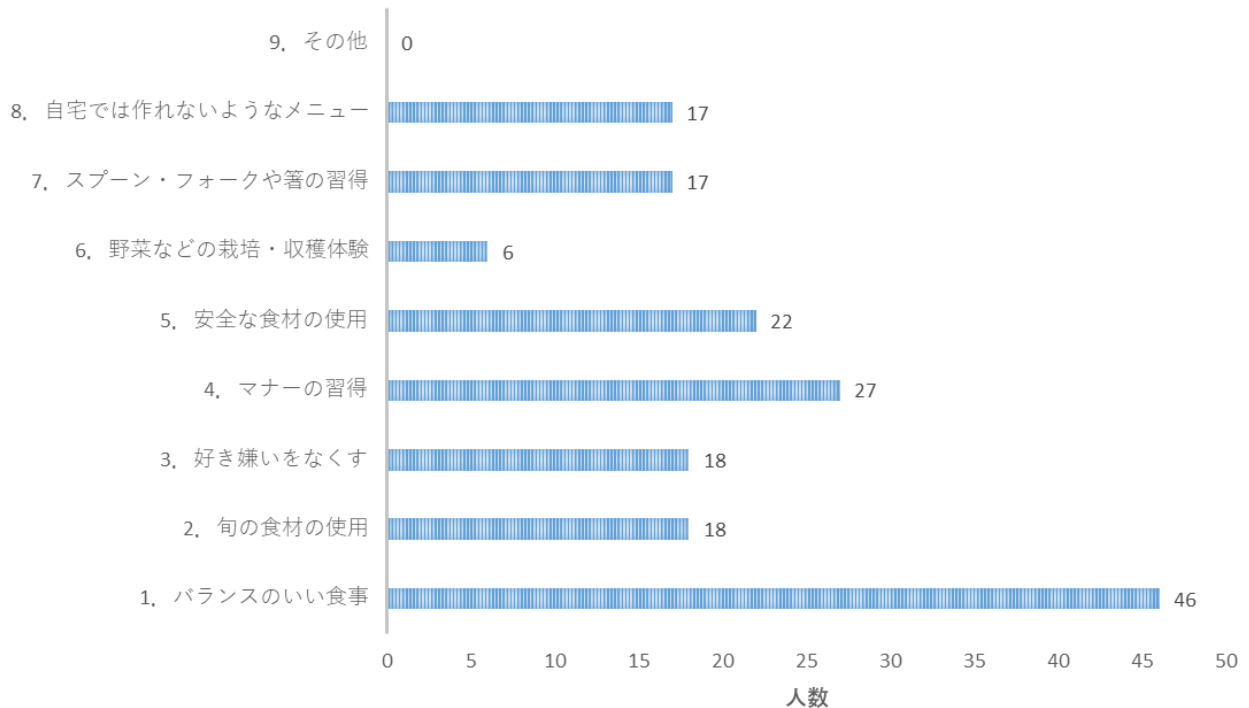
## 家庭での食事で意識していること

(複数回答可)



## 園の給食・食育に期待すること

(複数回答可)



## ご家庭で感じていること・園へのご意見

- ◇ 少し苦手かなと思う食材はあるものの、基本的にはなんでも食べてくれる。園で積極的にスプーンも使用しているようなので、気が付くとスムーズに使い始めている。
- ◇ 早食いすぎる。ゆっくり食べさせたいが怒る。フォークやスプーンを机にガンガンぶつける。
- ◇ できれば好き嫌いを無くしたいが、なかなか難しいので、園でもすすめてくれるとありがたい。
- ◇ 苦手な食べ物(食材)があると、それを「嫌い」と言って食べないので、どのようにしたら食べてもらえるのか知りたい。
- ◇ 食事中遊んだり、歌ったりすることが多く、食事時間が1時間以上かかることがあり困っている。食事を嫌いになってほしくないで、きつく注意するのもためらってしまう。
- ◇ 気が散ったり、嫌いなものにはなかなか手を付けなかったりと、食事に時間がかかることが多く、ついつい厳しくなってしまう。園での食事は家族以外と摂ることで色々と刺激を受けることができる時間だと思うので、ありがたい。給食のメニューを参考にしている。
- ◇ 嫌いな野菜が多く、食べないと決めたら食べない。「お腹いっぱい」とぐずり、ごちそうさまをした後に、おやつを食べたいと言い出す。家のご飯は美味しくないと言われる。
- ◇ 8割がた自分で食べない(自宅では甘えているのか?)
- ◇ 入園前までは食べられなかった野菜がいくつかあったが、しっかり自分で手を伸ばして食べられるようになった。そのため、作るのをやめていた煮物や炒め物等、野菜をたくさん使った料理をまた作れるようになった。とてもありがたいと感謝している。
- ◇ 嫌いなものを見ると食べる気をなくす。保育園で頑張る!と言うが、本当に食べているのか?
- ◇ 園では毎日完食しているようだが、家ではなかなか食べない。
- ◇ 好き嫌いをせず何でも食べてくれる。注意をしても音を立てると肘をついて食べるのが直らないので頑張りたい。
- ◇ 家ではなかなか出せないメニューも食べられる機会がありありがたい。
- ◇ 家ではデザート欲しさに何とかご飯を食べているように思う。どんなメニューでもきちんとご飯を楽しんでほしい。給食はおいしく食べているようで、「園のシチューはおいしいんだよ」といわれる。いつもありがとうございます。
- ◇ 食事あまり興味がなく、食べムラが激しいが、保育園では食べられているようで、助かっている。
- ◇ 特別好き嫌いなく摂取してくれるため助かっているが、口当たりがよくないものや嚙下しづらい物は食べないことが多くなってきているので、なるべく現状維持で食べてくれるといいなと思う。
- ◇ 家では魚をあまり食べない。園で食べる機会が増えればいいと思う。
- ◇ いつもおいしい給食をありがとうございます。
- ◇ いつもおいしい給食をありがとうございます。毎日お迎えのとき、食事見本の内容を話すのが車の中での習慣になっている。子どもが元気に過ごせるのは保育園でおいしい給食を食べているからだと思う。感謝しかない。



- ◇ 肘をついて食べることがある。
- ◇ 本当に嫌いな食材は食べられないものもあるが、比較的何でも食べられる。好き嫌いが少ないため、食事の時間がかからず助かっている。
- ◇ 野菜が食べられるようになってほしい。
- ◇ 食にあまり興味がなく、以前はあまり食べられなかったが、最近は食べられる量や種類が増えてきた。保育園でも食事はいつもおいしいと言っている。ありがとうございます。
- ◇ 家ではなかなか野菜を食べないので、保育園の給食にはとても助かっている。いつもありがとうございます。
- ◇ 毎日おいしい給食をありがとうございます。子どもが毎日元気に過ごせるのはおいしい給食をしっかりと食べているからだと思う。心より感謝します。言葉を覚えただばかりの頃、給食メニューの「チリコンカン」という単語が面白かったらしく、ずっと家でも言っていた。私がチリコンカンを知ったのも給食のおかげだと思っている。
- ◇ 家でもバランスの良い食事をと心掛けているが、特に昼はしっかり品数を用意したりすることが難しいので、園での給食にはとても感謝している。
- ◇ 偏食のためバランスが悪くなってしまう。量も少ないため、今後の成長に影響がないか心配している。自宅では食事中遊び始めてしまうため、時間がかかり過ぎる。

#### 保育者より

### 3歳未満児

早食いについて:奥歯の方に食べものを持っていくことができているため、園では食事時に奥歯の方をさわり、「モグモグ、カミカミだよ」と声をかけ伝えています。

遊び食べについて:遊び食べは好奇心に基づく探索行動の一種です。目の前の食べ物や食器に興味を抱いて一生懸命「試している」段階です。園では遊び食べをしているからといってすぐに止めるのではなく、見守りながら食事が楽しいと思えるようにしています。また、大人の気を引くためにわざとやっている場合もあると思います。止めることも必要だと思いますが、わざとの場合には時間を決めて一対一で落ち着いて食べられるようにかかわっています。

好き嫌いについて:2歳前後になると離乳食が完了し、幼児食に移行していきますが、この頃になると増えるのが好き嫌いです。実はこれは子どもの発達と成長に大きく関係しています。まず、「この食べ物は嫌い」「食べたくない」といった意思表示ができるようになるということは、自我が発達し、自己主張ができるようになってきた証拠です。このことに加え関係してくるのが、口の機能の発達です。赤ちゃんのころは舌ですりつぶすようにご飯を食べていますが、2歳を過ぎると乳歯列がある程度揃い、噛んで食べることにより、口の中に食べ物をとどめて味わえるようになってきます。同時に味覚も発達していきます。この一連の変化によって食べ物を「おいしい」と感じるようになる一方で、「おいしくない」「苦手」と感じる食べ物が増えてきます。園では「食べたくない」「苦手」という子どもの気持ちに寄り添い、受け止めながらも一口は頑張れるように声をかけています。食べやすいように形状を変えたり量を減らしたり、子ども同士で励まし合いながら進めています。そして

食べられたときはたくさん褒め、楽しい食事になるように心がけています。

### 3歳以上児

野菜嫌いについて:味覚は経験により変わっていくので、苦手な食材も一口食べてみる大切  
です。一口を重ねていくことで、その味になれ、受け入れられるようになります。「大人になったら食  
べられるようになった」というのは、この積み重ねがあるからです。栄養面では汁物に野菜が入って  
いればある程度の栄養素は吸収できるので、無理強いせず小さな積み重ねを続けていくことが  
良いと思います。

家庭では食べないが保育園では完食できている:集団の効果だと思えます。友だちと一緒に食べ  
ることで意欲を持ち、楽しさもあり「ちょっと頑張ってみよう」という気持ちが芽生えます。子どもに  
とっては大きな刺激であり、それが集団の良さなのです。

食事に時間がかかる:小学校への進級を意識して、「いただきます」の前に食べ終わる時間の目安  
を作り、なるべく決められた時間内での完食を目指しています。また、苦手な食べ物はあらかじめ減  
らし、自分が食べられる量を完食できるようにしています。そうすることで「残した」と思うことなく、最  
後にはお皿がきれいな状態になり、子どもも満足しています。

肘について食べるなどマナーが気になる:肘をついたり、椅子が机から遠くなったりしている子には  
その都度注意して声をかけ、すぐに改善できるようにしています。

最後に・・・

たくさんのご意見・ご感想をありがとうございました。食事の悩みは様々ですが、食事を上手にこぼ  
さず、なんでも残さず食べることを目標にするよりも、子どもがイヤイヤすることや口から出すことも  
含めて、食事でのやり取りを身近な大人(親、先生たち)と楽しめることを大切にしてください。食事  
の基本は、家族や友だちなど周囲の人と一緒に食べることです。食べ物のおいしさを他人と分かち  
合い、ともに食べる楽しみを感じることは、子どもの情緒を豊かに育て、食生活の安定にもつながっ  
ていきます。