

アンケート集計結果について

お忙しいところ食事調査にご協力いただきましてありがとうございました。

市内公立保育所の集計結果がまとまりましたので、参考までにご覧ください。

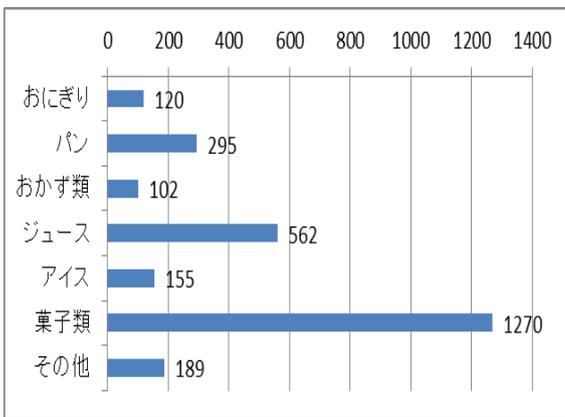
〈調査期日〉平成30年12月21日 〈調査対象〉公立保育所に在籍する、1～5歳児の保護者

〈回収率〉回答数 1853件(配布数 1978件) 回答率 94%

調査結果

①おさんは朝食を食べていますか。	毎日食べる	89%	週に3～5回	13%	週に1～2回	2%	食べない	1%
* 朝食の内容	ごはん	52%	パン	37%	その他	11%		
②朝食を食べる時間帯は何時頃ですか。	6時	8%	6時30分	15%	7時	45%	7時30分	15%
	8時	16%	8時30分	1%				
* 誰と一緒に食べますか。	全員	22%	家族の誰かと	50%	子ども達だけ	24%	一人	3%
②夕食を食べる時間帯は何時頃ですか。	18時	37%	18時30分	14%	19時	40%	19時30分	5%
	20時	3%	20時30分	1%				
* 誰と一緒に食べますか。	全員	41%	家族の誰かと	42%	子ども達だけ	15%	一人	1%
③朝に排便はありますか。	毎日ある	19%	週に3～5回	28%	週に1～2回	31%	ない	22%
④保育所を降所した後、夕食前に間食をしますか。	毎日する	30%	週に3～5回	29%	週に1～2回	26%	しない	15%
⑤日ごろ、おさんは何時頃就寝しますか。	20時頃	9%	21時頃	54%	22時頃	32%	23時以降	5%
⑥ジュースやスポーツ飲料を飲ませていますか。	毎日	23%	週に3～5回	29%	週に1～2回	38%	飲ませていない	10%
⑦スーパーやコンビニの惣菜、弁当、調理済の冷凍食品等をどれくらい利用しますか。	毎日利用する	1%	週に3～5回	14%	週に1～2回	66%	利用しない	19%
⑧保育所給食、食べ物、食事に関する話をしますか。	よく話をする	38%	時々話をする	51%	全くしない	11%		

夕食前の間食の内容 (総回答数 2,693)



おやつは組み合わせメニューで上手に栄養補給



子どもにとってのおやつは、1日3回の食事で足りない栄養を補うための大切なものです。2歳までは1日2回、3歳以上は1日1回が目安。メニューは不足しがちなカルシウムと食物繊維を補うために、「ヨーグルト+いも類」や「おにぎり+麦茶」という組み合わせがおすすめです。甘い菓子やスナック菓子でお腹が満たされてしまうと、夕食が食べられず、栄養が偏ってしまうのも問題です。子どもには、小分けにして与えるなど、大人が食べる量をコントロールしましょう。



出来ていますか？正しい生活のリズム

乳幼児期の食事は、生涯にわたる食習慣形成の基礎となります。子どもでも朝食の欠食やお菓子の食べ過ぎ、運動不足や不規則な生活により、肥満などを引き起こしやすくなります。まずは乳幼児期のうちに正しい生活リズムを身につけて、健やかな生活習慣の基礎を作るように心がけましょう。十分な睡眠、そして朝の光を浴びることで、体内時計は正しく整えられます。家庭によっては、夕食が遅くなり、就寝時間も遅くなるという傾向がありますが、子どもが小さい時には、可能な限り子どもの時間の生活リズムを大切にしましょう。

