

### 嗜好調査アンケート結果

先日は、お忙しい中、嗜好調査のアンケートにご協力くださり、ありがとうございました。大変遅くなりましたが、アンケート結果の集計となっておりますのでご確認ください。今回のアンケートでのご意見は今後の給食等の参考にさせていただきたいと思っております。ありがとうございました。

集計率 94%

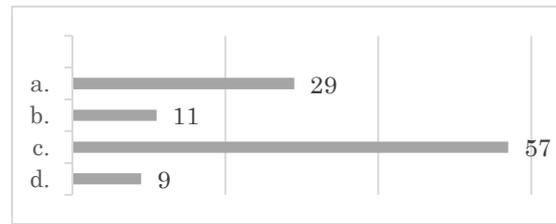
(1) お子様は朝ごはんを毎日食べますか？

- a. 必ず食べる
- b. 時間の都合で食べないことがある
- c. 食べない



※パン食ですか？ご飯食ですか？

- a. パン食
- b. ご飯食
- c. 両方
- d. その他  
(果物、プリン、ヨーグルト、  
フルーツグラノーラなど)



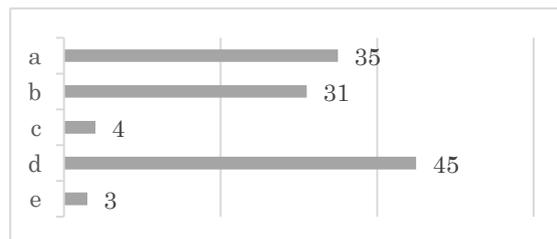
### ☆朝食に必要な3つのこと

- ① ご飯やパンなどの、デンプン質を含む「炭水化物」  
脳は、ぶどう糖を消費して活動しています。集中力アップの大切なエネルギーです。
- ② 牛乳やヨーグルト、チーズ、卵など良質の「タンパク質」  
タンパク質は筋肉や臓器をつくり、栄養素を体に運びます。  
朝の体温を上げて、体を目覚めさせましょう。
- ③ 野菜や果物などの「ビタミン・ミネラル」  
体に活力をつけるためや、脳がぶどう糖を消費するときにかかせません。



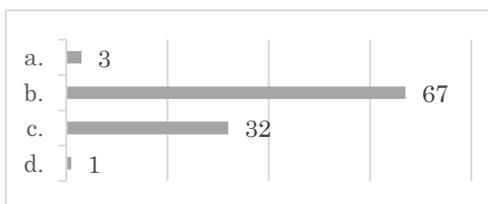
(2) お子様は誰とご飯を食べますか？

- a. 家族みんなで
- b. 兄弟と
- c. 子ども一人で
- d. 家族の誰かと
- e. その他  
(日によって違う、朝夕で違うなど)



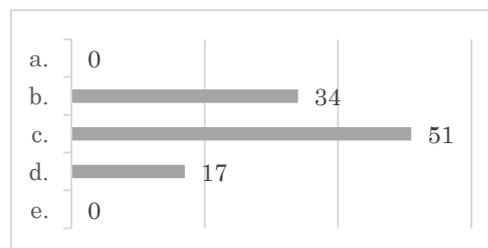
(3)お子様が朝起きる時間は何時頃ですか？

- a.午前6時以降
- b.午前6時～7時の間
- c.午前7時～8時の間
- d.午前8時以降



(4)お子様が寝る時間は何時頃ですか？

- a.午後8時以降
- b.午後8時～9時の間
- c.午後9時～10時の間
- d.午後10時～11時の間
- e.午後11時以降



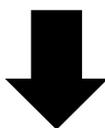
### ☆子供に必要な睡眠時間の目安

- |               |           |
|---------------|-----------|
| ・乳時期 (6か月)    | 14～15時間   |
| ・乳幼児期 (1～3歳)  | 11～12時間   |
| ・幼児期 (4～6歳)   | 10～11時間   |
| ・学童期 (6～12歳)  | 8～10時間    |
| ・中高生 (13～18歳) | 8.5～9.5時間 |



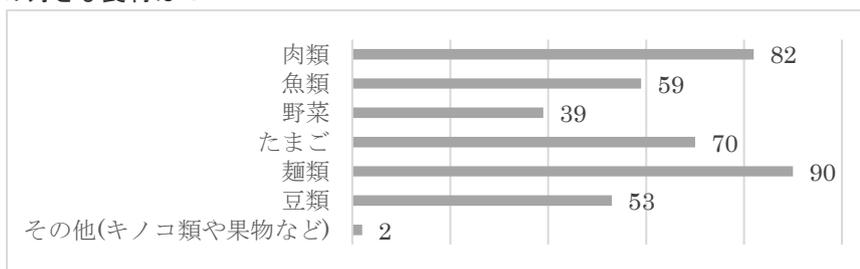
※ 睡眠中には、成長ホルモンが分泌されます。

子どもの睡眠が不足すると、成長ホルモンの分泌が少なくなり、心と身体の成長に影響が生じる可能性が指摘されます。子どもの睡眠不足で成長ホルモンの分泌が減ることで以下のような影響が生じる恐れがあります。

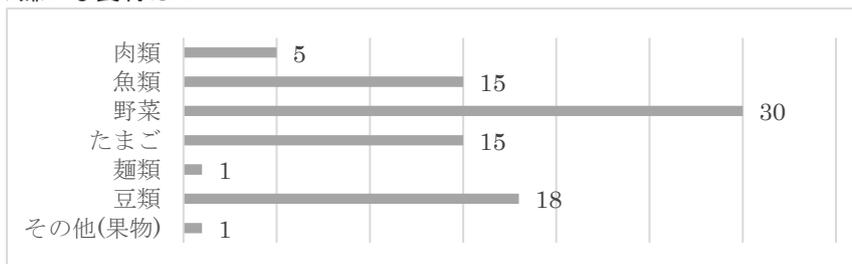


- ・肥満傾向
- ・知能の発達低下
- ・運動能力の低下
- ・体の成長が遅れる
- ・情緒不安定になりやすい

(5) お子様の好きな食材は？



お子様の嫌いな食材は？



(6) お子様の最も好きな料理は？

順位	料理	人数
1	からあげ	26人
2	ハンバーグ	18人
3	カレーライス	14人
4	ラーメン	9人
5	オムライス	7人
5	うどん	7人
6	みそ汁	5人
6	フライドポテト	5人
7	卵焼き	3人
7	お寿司	3人
7	エビフライ	3人
7	焼き魚	3人
8	焼きそば	2人
8	シチュー	2人
8	餃子	2人

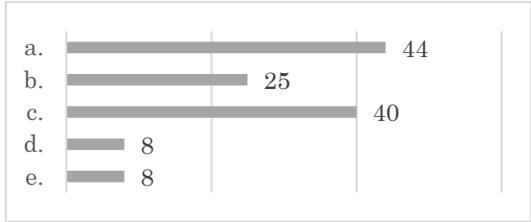
(7) お子様の最も嫌いな料理は？

順位	料理	人数
1	なし	28人
2	野菜料理	7人
3	酢の物	6人
4	トマトが入っている料理	4人
4	サラダ	4人
5	納豆	3人
5	焼き魚	3人
6	ほうれん草のお浸し	2人
6	魚料理	2人
6	炊き込みご飯	2人
6	お鍋	2人
6	肉の料理 (ステーキ・豚カツなど)	2人

この他にも、煮物、コロッケ、ポテトサラダ、チャーハン、ピザ、照り焼きチキン、酢の物、カルボナーラ、手羽元の料理、とんかつ、グラタンなどなど好きな料理色々ありました。

(8) 苦手なものを食べられるように工夫していることは？

- a. 細かく刻んで料理に混ぜる
- b. 好きな料理と一緒に混ぜる
- c. 一口だけ頑張らせる
- d. 食べさせない(出さない)
- e. その他  
(特に工夫していない、  
必ず全部食べさせる、アレンジする)

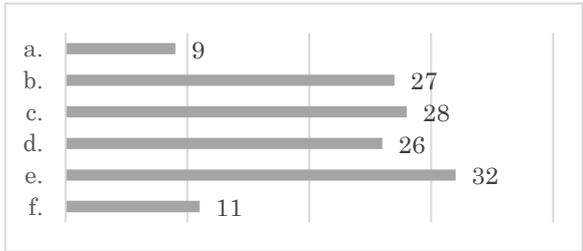


※ 子供の好き嫌いは、成長に伴い変わっていくこともあります。いろいろな食材や味を体験することは、栄養を摂取するだけでなく、味覚の発達にもつながります。子供たちの味覚や食べる意欲は、日々変わってきます。できるだけ色々な食材や料理にチャレンジし、苦手なものを工夫してみんなで楽しい食事環境を整えていきましょう。



(9) お子様の食生活で気になることは？

- a. 食が細い
- b. 食事の量にムラがある
- c. 好き嫌いがある
- d. 遊び食べをする
- e. 特になし
- f. その他



- ・食べるのが遅い
- ・早食い・上の姉と同じ食事なので味が濃い
- ・肥満傾向にある ・野菜をあまり食べない・おやつが増えてしまっている
- ・嫌いなもの苦手なものを食べると嘔吐することが多い
- ・自分で食べようとしなない時がある

## ☆バランスの良い食事をしよう！

毎日の食事で3色の色を揃えて食べることが元気の秘訣です。

- ・赤色の食材・・・血液や筋肉、骨など体をつくり、身体が成長するのに必要です。
- ・黄色の食材・・・動くための力や体温を保つ、遊ぶための力をつくります。
- ・緑色の食材・・・身体の調子を整え、風邪の予防になります。

### 【3つの いろの たべもの きしゃ】

