

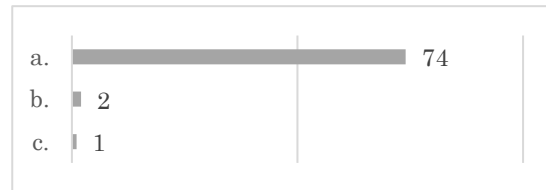
嗜好調査アンケート結果

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い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ひます。ありがとうございました。

集計率 77%

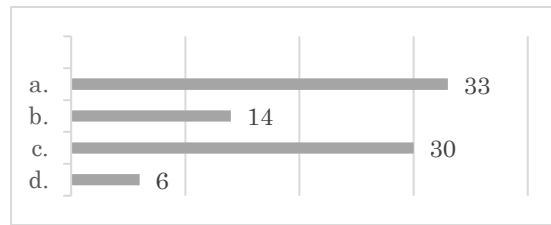
(1) お子様は朝ごはんを毎日食べますか？

- 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



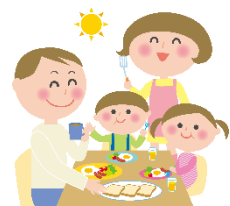
※パン食ですか？ご飯食ですか？

- a. パン食
- b. ご飯食
- c. 両方
- d. その他
(果物、ヨーグルト、プリン、
コーンフレーク、シリアル)



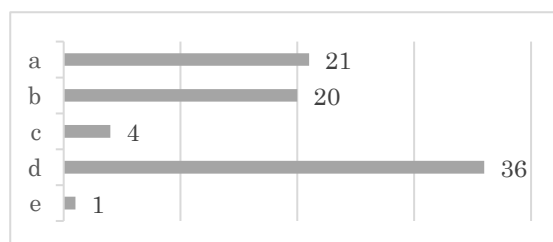
☆朝食に必要な3つのこと

- 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。



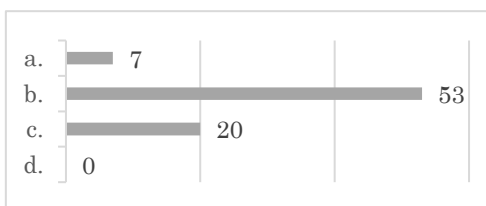
(2) お子様は誰とご飯を食べますか？

- 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



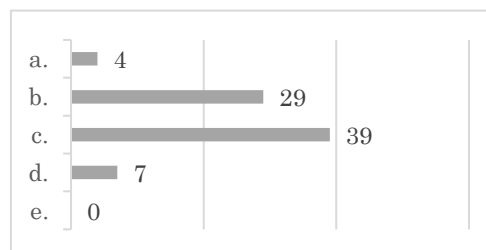
(3)お子様が朝起きる時間は何時頃ですか？

- 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



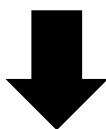
☆子供に必要な睡眠時間の目安

・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



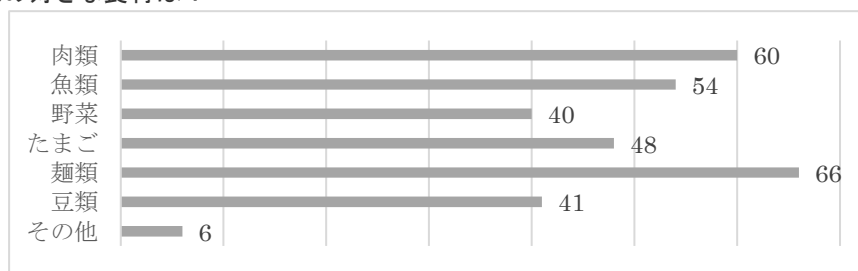
※ 睡眠中には、成長ホルモンが分泌されます。

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によって以下のような影響が生じる恐れがあります。

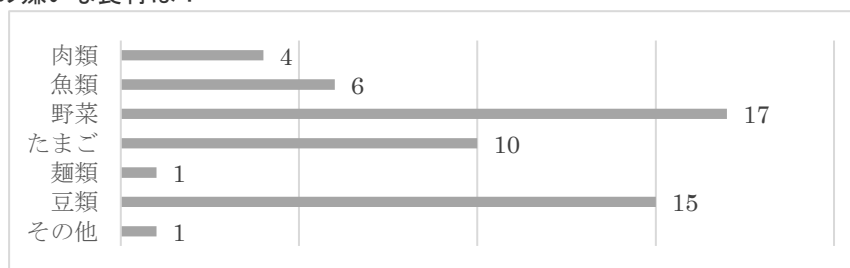


- ・肥満傾向
- ・知能の発達低下
- ・運動能力の低下
- ・体の成長が遅れる
- ・情緒不安定になりやすい

(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	17人
2	ハンバーグ	12人
3	カレーライス	8人
4	ラーメン	6人
4	ぎょうざ	6人
5	フライドポテト	5人
6	すし	3人
6	チャーハン	3人
7	オムライス	2人
7	焼肉	2人
7	枝豆	2人
7	パン	2人

(7) お子様の最も嫌いな料理は？

順位	料理	人数
1	特になし	16人
2	野菜料理	9人
3	焼き魚	5人
4	トマト	3人
4	ポテトサラダ	3人
4	ほうれん草のお浸し	3人
5	なめこ汁	2人
5	きのこ料理	2人
5	なすびを使った料理	2人
5	お肉系	2人

この他にも、煮物系、シチュー、葉もの、わかめの入ったもの、卵料理などありました。

この他にも、手羽中、コロッケ、グラタン、

麺類、もも肉の塩焼き、照り焼きチキン、

お鍋、ネギトロ丼、納豆、焼き魚全般、

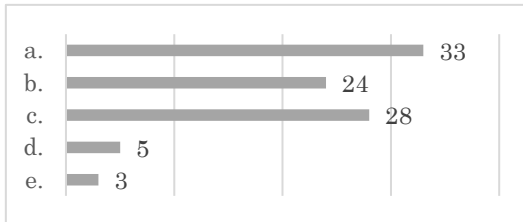
肉だんご、ソーセージとじゃが芋のチーズ焼き、

焼きうどん、つくね、サラダ、エビフライ、ミートドリア

ちくわの磯辺揚げ、そばろ丼などなど色々な好きな料理たくさんありました。

(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
(何度もチャレンジするなど)

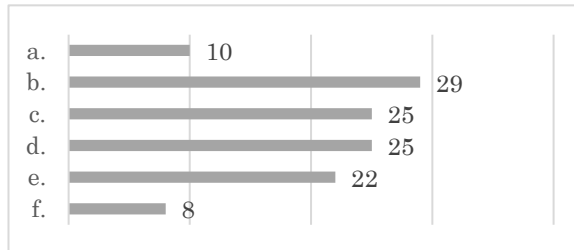


※ 子供の好き嫌いは、成長に伴い変わっていくこともあります。いろいろな食材や味を体験することは、栄養を摂取するだけでなく、味覚の発達にもつながります。子供たちの味覚や食べる意欲は、日々変わってきます。できるだけ色々な食材や料理にチャレンジし、苦手なものを工夫してみんなで楽しい食事環境を整えていきましょう。



(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
 - ・ 食べ過ぎ
 - ・ 自分から食べようとしない
 - ・ 食べるのが遅い
 - ・ 集中しない など



☆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れます。
- ・ 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 きしや】

