



## 食事に関するアンケート 調査結果のご報告

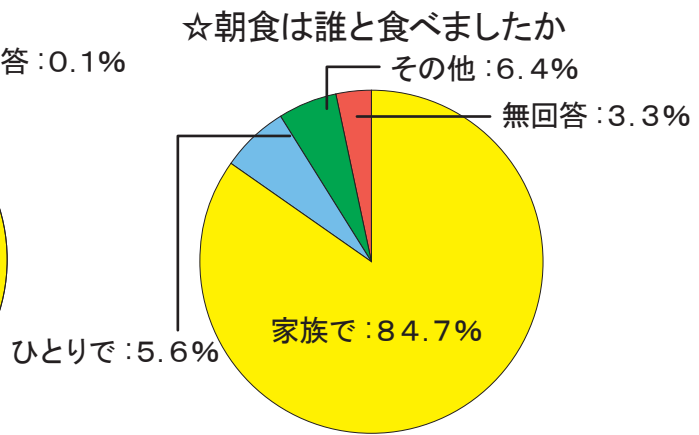
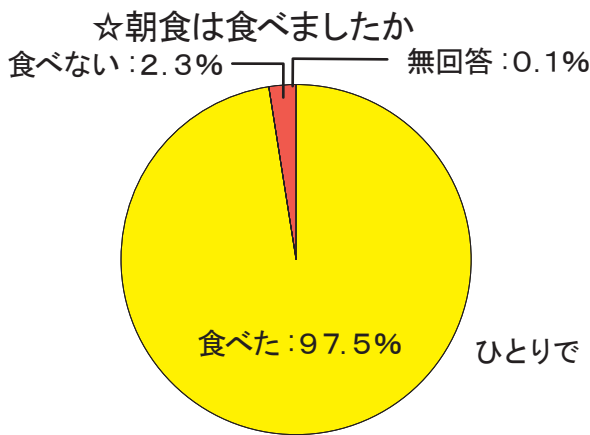
(H30年6月25日～7月1日 1～6歳 157名を対象に実施)



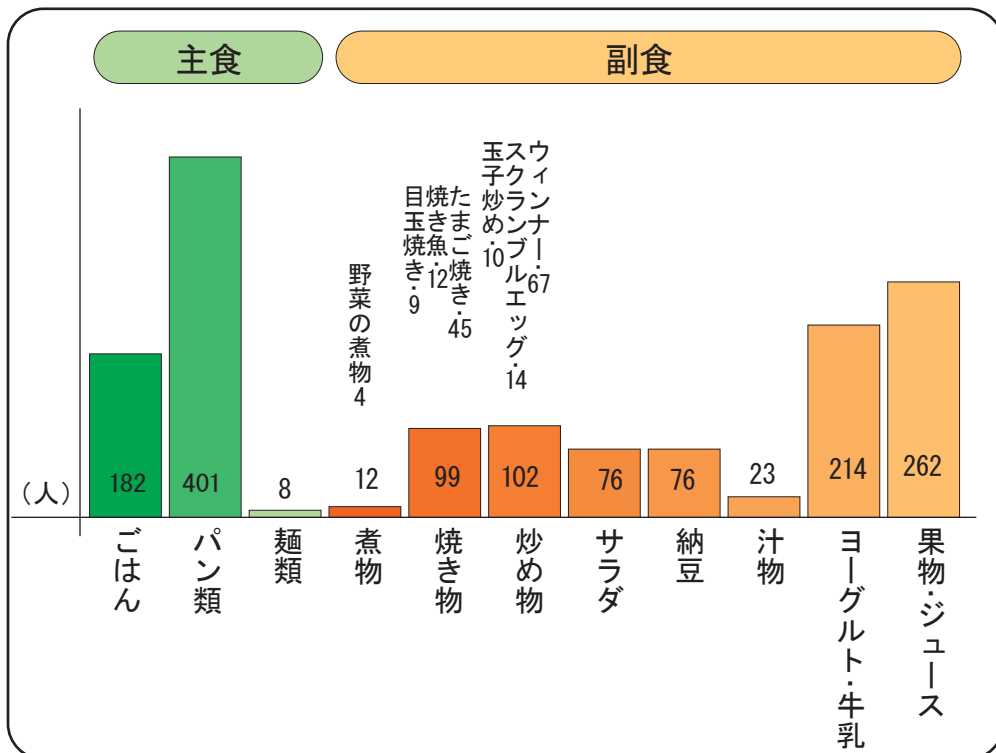
☆回収率 7日間の平均：68%

6月25日	6月26日	6月27日	6月28日	6月29日	6月30日	7月1日
77%	77%	71%	64%	64%	60%	60%

### 朝食

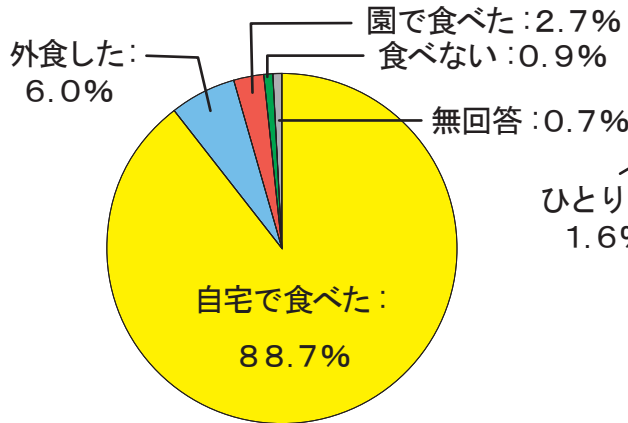


朝食のメニューは下記のようにになっています

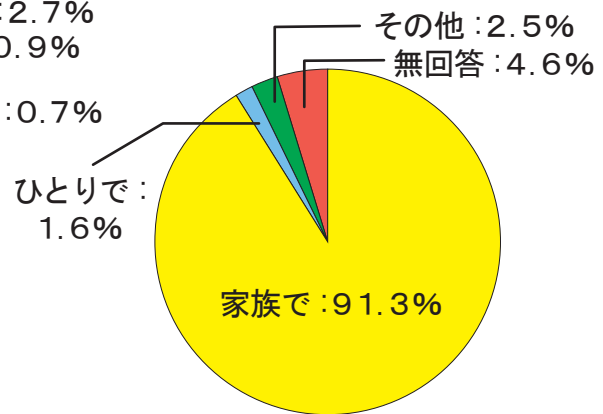


**夕食**

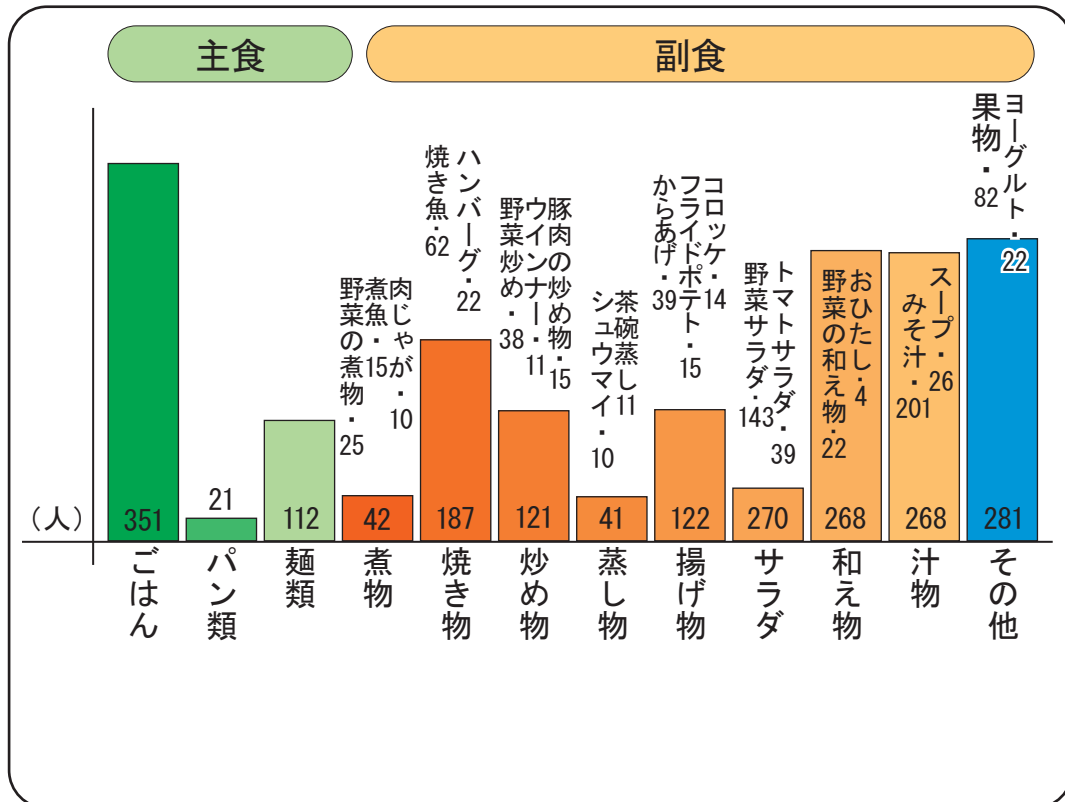
☆夕食は食べましたか



☆夕食は誰と食べましたか



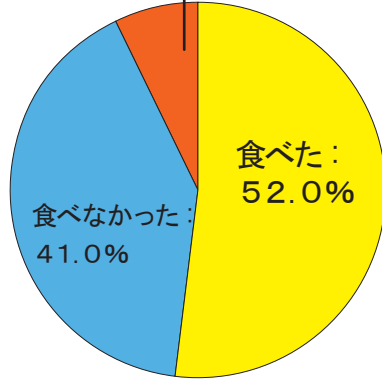
夕食のメニューは下記のようにになっています



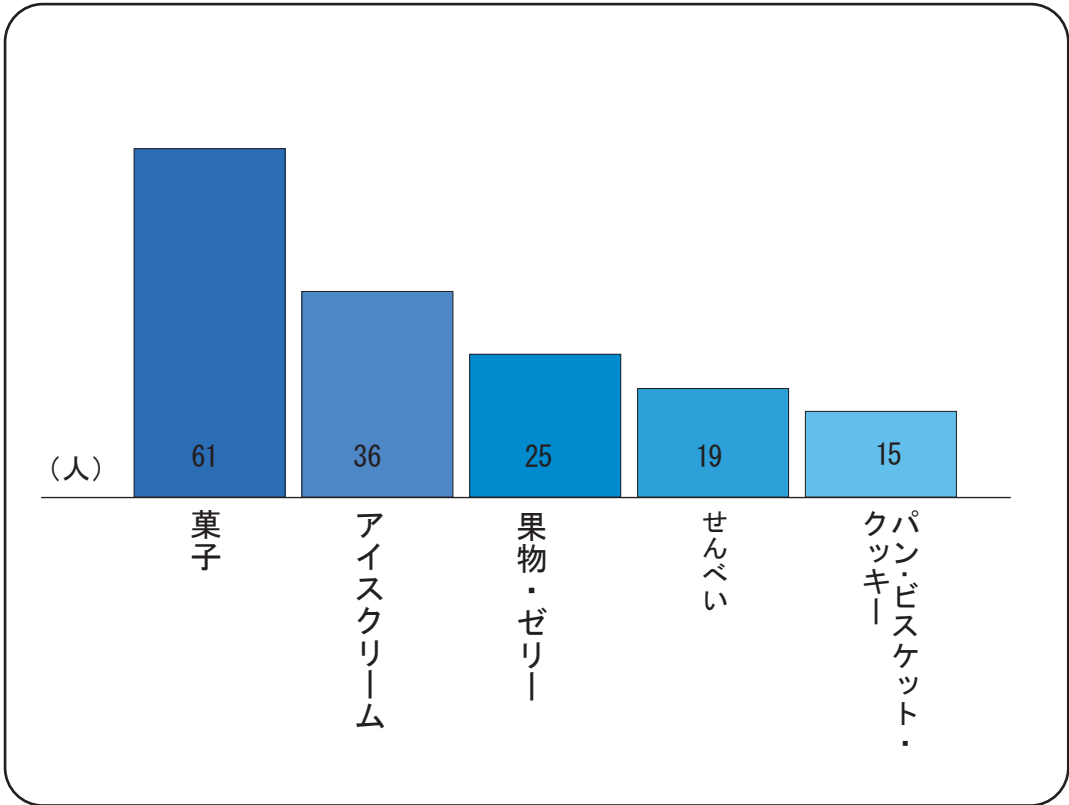
夕食前のおやつ

☆おやつを食べましたか

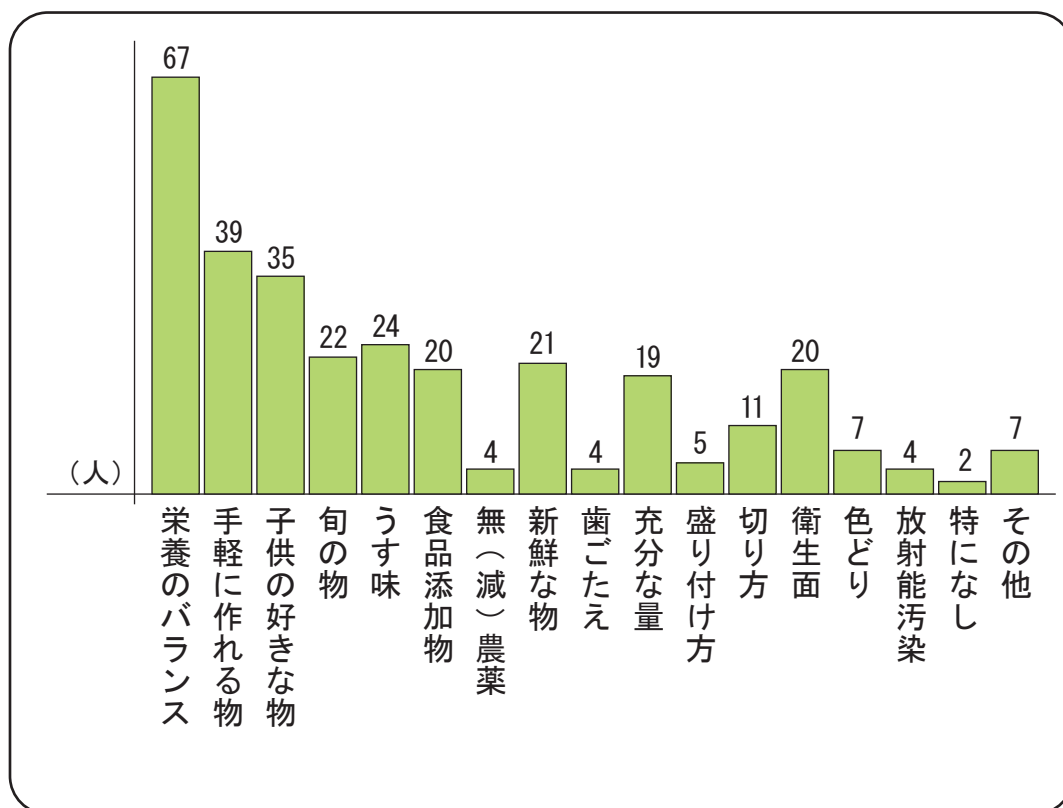
無回答：7.0%



おやつのメニューは下記のようにになっています



## ☆お子様の食事でどんなことに気をつけていますか



アンケート調査期間を月曜日から日曜日の1週間とし、家庭での日常の食事の様子を回答いただきました。栄養のバランス、手軽に作れる物、子供の好きな物、旬の物、うす味等の関心が高いようです。皆様のご意見をいただいた結果、当園では、今後も煮物・和え物の和食を中心とした献立で食育を進めていきます。

- 季節の野菜や果物類、海藻、小魚類などの食材を使い、ビタミンや鉄、カルシウムを十分に摂取できるようにしています。
- 毎日のおやつはスキムミルクで作った、カルシウムたっぷりの特製手作りヨーグルトを提供しています。
- 食品添加物を使わず、昆布やかつお、とりがらでだしを取り、うす味で素材の旨みを生かした献立です。
- 咀嚼の発達を促す為に、噛み応えのあるイリコやするめ、野菜スティック、ヒジキや昆布を提供しています。
- 横浜市等からの指導に即時に対応し、安全な食材を提供しています。また、手作りの給食で徹底した衛生管理を行っておりますので安心して食べていただけます。

## 保護者の皆様からのご意見・ご感想をご紹介します



- いつもおいしい食事を作っていただきありがとうございます。魚料理が苦手なのですが、自分で作ってあげられなくても保育園で食べさせてもらえるので助かっております。また「だしの味」を理解してくれていることに最近驚きました。その理由を尋ねたところ「保育園のお汁の味」と説明してくれました。
- いつもおいしいと言って食べています。手作りおやつが嬉しいです。
- 毎日おいしくいただいているようです。家では食べないときもしっかり食べているようで感謝しています。
- いつも残さず食べれるようなので安心しています。
- 保育園の食事は素晴らしいと思います。
- 食育に力を入れていて給食の栄養バランスや調理の仕方など勉強になります。
- 保育園で食育について様々な形で活動してくださっているので、家庭でも行えるよう食育を心がけています。田舎に帰省した際の野菜作り等の体験や一緒に買い物や料理をする等、親子共々「食育」に興味を持って「食」からの心身の成長ができたらいなと思っている日々です。いつもバランス良くおいしい給食ありがとうございます。
- 絵本でちくわはあじ？はんぺんはさめ？こんにゃくはイモなんだよ!と覚えてきたことを話したり触ったりして覚えていてスーパーで名前を言ったりと食について話してくれます。献立も楽しみな日、苦手な日があり頑張ると達成感を得て帰ってきて嬉しく思います。美味しく楽しい給食をありがとうございます。
- いつも栄養満点の給食でとても助かっています。ありがとうございます。
- いつもバランスのとれた食事提供ありがとうございます。
- この週はピアノの発表会や練習会や本番、祖母の家に泊まりに行く等で外食が続いたが、平日に保育園で栄養のバランスが良くおいしい給食が食べられるので安心しています。作り方の工夫やメニュー、内容等幼児用の食事作りでも家庭でも大変参考になっています。毎日子供達のための献立作り本当に感謝しています。私も秋葉の給食が食べたい～毎日!
- 食育を考え実践するほどのゆとりがないため、保育園でのバランスの良い食事の提供を日々とても感謝しています。
- いつも栄養バランスのとれた手の込んだ食事をありがとうございます。入園した頃はほとんど食べられなかったのに今では毎日完食です。子供が食べにくい食材でも上手く調理して食べさせてくださるのでとても有難いです。(特に野菜類)そして季節感等も大切にしてくださっていて、子供の食への関心に繋がっていると感じています。
- 家ではなかなか時間をかけて食事が作れないため、バランス良く食べさせてもらい大変助かっております。
- 自宅では難しい栄養バランスの整った給食を頂けて本当に感謝しています。

- 毎日栄養のバランスや旬のものだったり、考えていただいて有難く思っています。
- 栄養バランスがとても良く和食中心のメニューで、子供のいつもおいしく食べているようでとても感謝しています。○いつも食材豊富なバランスの良い食事を作ってくれて感謝しています。子供も「今日は～食べたよ」と展示してある給食を指差しながら教えてくれます。
- 野菜、色々な種類入れてくれて嬉しいです。
- 家ではなかなか食べてくれない野菜も保育園では食べてくれていて助かっています。季節の食材を取り入れているのも良いなと思っています。
- 蒸し野菜、煮込み料理等、家ではなかなか作れないお料理、食材を提供して下さっていることが本当に有難いと感じております。手抜き料理をしてしまった日の罪悪感が軽くなったり、頑張っって体に良い食事を作ろう!という気持ちにさせていただいています。ありがとうございます。
- 毎日おいしそうな給食ありがとうございます。玄関に飾ってあるサンプルを帰りの迎え時に「今日はこれ食べたのー、全部食べた。おいしかった」とにこにここと教えてもらいます。栄養たっぷりの食事感謝しています。
- 毎日デジタルピクチャーで拝見しております。色んな旬の食材を使用した食事を作っていただき、ありがとうございます。家ではなかなかお野菜を食べないのですが保育園の美味しい和食をしっかり食べているようなので安心してしています。帰りに一緒に歩いていると「今日はメロン食べたの」「リンゴ食べたの」と教えてくれ、果物も楽しみな様子です。これからもよろしくお願いします。
- 毎日給食を完食しているようで嬉しく思います。また家ではなかなか食べない食材も給食に出て食べさせてもらい、子供の食が広がっていると思います。ありがとうございます。
- いつもおいしそうな食事をありがとうございます。おかずの野菜の取り入れ方や切り方など参考にさせていただいています。
- 家での食事のバランスが悪く保育園の食事を見るたび野菜や魚がたくさん出ていて、しっかり食べている様子も聞き安心してしています。アンケートを書いていると本当に反省しています。今後はたくさん参考にさせていただき健康的な食事をさせていただきたいと思います。
- いつも体に優しいご飯ありがとうございます。
- 保育園の食事は和食なので家でも和食の味を好んで食べます。
- いつも栄養たっぷりのおいしい給食を作ってくださってありがとうございます。「保育園の給食はいつもおいしい」と言っていて残さず食べてきているようです。お友達と一緒に食べることで嫌いなものも克服できたり、時間内に食べようという意識が持てたりしていると思います。家では残したりすることが多いので、園でしっかり食べてくれていると親としては安心です。
- いつもおいしい食事、バランスのとれた食事をありがとうございます!苦手なものを頑張っって食べられるようになりました。友達と一緒に食べるとより頑張れるようです。どんどん克服できている気がします。
- いつもバランス良く野菜も上手に取り入れた食事をありがとうございます。保育園で食べられるようになって家でも食卓に並べることができるようになった品が何個もあります。

- 園では野菜たっぷり家ではなかなか作れないものを提供して頂いているので助かります。(ふきやごぼう)これからも野菜をたくさん出して欲しいです。家ではあまり食べないので。
- 「保育園の食事はおいしいから野菜も食べられる」といつも言っています。苦手なものも食べやすくさせるポイントなど教えていただきたいです。
- 苦手なものでも保育園では食べているし、家ではなかなか食べないものもあって満足している。子供の好き嫌いも減っているのが良かった。職員の方々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。家庭では魚はあまり食べません(骨の処理が面倒、生臭い、さばけない)ので、園で魚を出してもらえることが大変難しいです。毎日「給食おいしかったー!」と話してくれます。
- 給食のおかげで色々なものが食べられるようになりました。ありがとうございます。おやつも手作りで有難いです。給食の種類がもっと幅広いともっと色々なものを食べられるようになると思うのでお願いしたいです。時々、牛乳を出して欲しいです。スプーンだけでなくフォークも出して欲しいです。

### ご意見にお答えして：1週間サイクルの給食

当法人の給食は1ヶ月に1週サイクルが4回から5回提供されますので、栄養士と調理師がまるで手を抜いている、とか仕事に楽をしているのではないかと云う人がいます。それは毎日メニューが変わる、いわゆる日替わりメニューをしていることが最も素晴らしいと感じているからです。またそのような保育園があるからでしょう。ですから、献立の内容が毎日変わったりすることが、あたかも子供に対して「良い給食」を提供しているかのごとく思われるのではないかと思います。

ところが、3歳未満児は「新しい食材を口にするにはきわめて慎重」であるという特性があります。子供の行動は真新しい遊具や玩具にはすぐに飛び付き、その慣れにも驚くほど早いのですが、食事だけはそのような行動とは正反対で、彩りや盛り付け、匂いに敏感で、親や周囲の大人の勧めや助言があっても慎重になることが常です。

最初に味わった味や舌触りの感触が本人の期待していた感覚と合わない経験が、その後数年もの間、特定の食材を嫌いにさせてしまうケースはたくさんあります。しかし、それとは別に、好物ばかりを毎日食べ続けることで飽きてしまい、いきおい嫌いな食品になってしまったということもあります。

保育園時代の子供は「食のドリル学習」をしているのだと思います。当法人では昭和50年頃から子供の偏食や食べ残しについて研究を続けてきました。その結果、子供は初めて口にする食材には抵抗を示すことが判ったのです。次々と日替わりの献立では、残菜も多いので、1週間サイクルがもっとも食育的にも素晴らしいという判断に至ったのです。

1週間サイクルで同じ献立が1ヶ月に4回提供されることで、

- ①1週目の食べ始めは、目新しくて食べないこともある。
- ②2週目は、「先週、口にした食材に慣れており、食べることができる」。
- ③3週目は、「能動的に食べることができるようになる」。
- ④4週目は、「味や食材に慣れてよく食べるようになる」のです。

1週間に50品目を目途に献立を作成することをしており、繰り返しの経験こそが食育の重要ポイントです。家庭では、作ることの少ない、和食の献立、酢の物や和え物、煮物は保育園で繰り返し食べることで慣れ「おいしい」と感じるようになるのです。

## ご意見にお答えして：牛乳について

牛乳は脂肪分が多く、乳幼児が1日で摂取する目標量はそんなに多くありません。そのため当法人では、スキムミルクを使用しています。スキムミルクは牛乳に比べて脂肪分が少なく、カルシウムが牛乳の1.7倍入っているのです。また乳酸菌が市販のヨーグルトの5～10倍と多く、様々な良い効用をもたらす食品です。それを毎日のおやつや給食で取り入れています。

○保育園では苦手なものも全部食べてくれるし、家ではママが料理が得意ではないので本当に助かっています。フルーツがなぜか苦手なので食べるようになる方法を知りたいです。

## ご質問にお答えして：フルーツについて

果物を嫌がる原因は、食感が嫌い、手で触れるとべたべたするのが嫌い、果物アレルギーなど様々です。原因を見極めることで対策もしやすくなります。また、果物に含まれる栄養素は他の食べ物でも採ることができます。成長と共に食べられるようになることもありますので、無理強いすることはありません。

## 保護者の皆様から教えて頂いた、 家庭で作る食事のレシピをご紹介します



- ほうれん草納豆：ほうれん草、人参、もやしをみじん切りにし、納豆と和えてだし醤油で味付け。
- 彩とりどり丼：①きゅうりやレタス、オクラ等一口大に角切りする。②人参、ひじきは食べやすいように味付ける。③肉そぼろ(味噌味や甘辛味)と炒り玉子そぼろを作る。④しらすやかにかまは一口大に切る。⑤①～④まんべんに彩とりどり丼にご飯を乗せてでき上がり。

## 「食事に関するアンケート」を振り返って

年一回の食事に関するアンケートにご協力くださり、大変ありがとうございました。今回は、例年以上に「保護者の皆様からのご意見・ご要望」にたくさんのコメントを頂きました。同じ意味合いの記述を複数頂いた場合はまとめて掲載しておりますが、全ての内容を掲載しております。

今回のアンケートから、保護者の方々に秋葉保育園・秋葉第2保育園の給食の取り組みや、その意義を理解していただけていることがよく分かります。たくさんの良い評価をいただき、安全でおいしい給食を子供さん達に提供し続けるべく、職員一同気の引き締まる思いであります。

園の給食献立のレシピをご家庭にお渡しできます。給食と同じ献立を家庭でも作ってみたいなどのご希望がありましたら、遠慮なく保育士にお申し付けください。子供さん達のからだをつくる基本の「食」を、家庭と保育園が協力して守っていきましょう。

いつもご理解・ご協力ありがとうございます。

秋葉保育園 園長 日高 伸一