

保護者の皆様へ

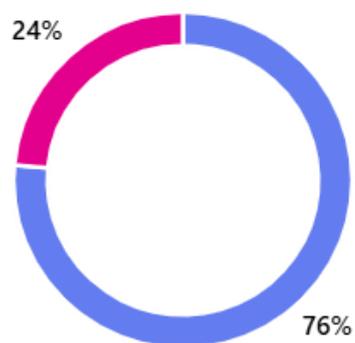
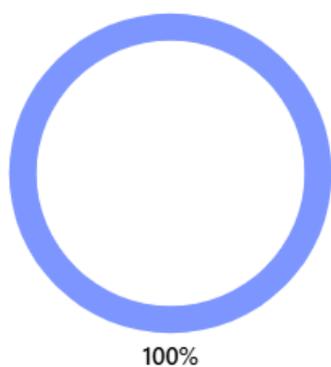
令和7年3月28日  
めぶき保育園 栄養士

### 嗜好調査の結果

以前お願い致しました嗜好調査の集計結果をご報告致します。

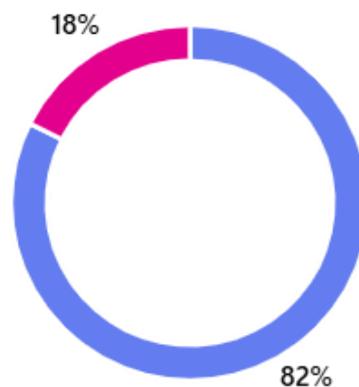
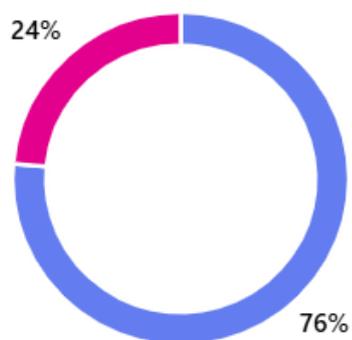
青…はい 赤…いいえ

1. お子様は毎朝朝食をとっていますか？      2. 夕食の時間は決まっていますか？

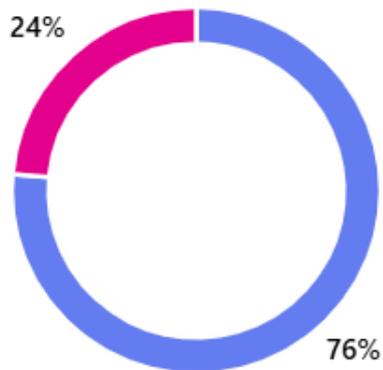


3. 普段から多くの食品を使用するように心がけていますか？

4. 主食・主菜・副菜を揃えるように心がけていますか？



5. 保育園の食育だよりはご覧になっていますか？



今回の1.～4.の設問は偏食との関連がある項目を設定させていただきました。回答が「はい」のご家庭のお子様は偏食なしの傾向があるとされています。

1. 朝食には生活リズムを整える・寝ている間に消費したエネルギーを補給し、脳と体を目覚めさせるといった効果があります。1日を元気に過ごすためにも朝食しっかりとることが大切です。朝食欠食は増加傾向で、保護者の欠食も子どもの欠食に繋がることがあります。子どものうちからの習慣づけはとても大切なので、ご家族みんなで朝食を食べる習慣をつけていきましょう。

2. 夕食の時間が決まっていなかったり遅い時間になってしまうと、翌朝の起床時間や朝食の有無に影響が出ると考えられます。夕食は遅くとも19時頃までに食べられると良いといわれているので、参考にしてみてくださいと思います。

3. 4. の質問に関しては約8割のご家庭が「はい」とご回答いただきました。子どもが食べ物を好きになる理由として「小さい時によく食べた」「食べることに馴れた」が一因として挙げられます。幼少期から様々な食材に興味を持ち馴れ親しむことが偏食を減らしていく一歩になると思います。引き続きご家庭でも様々な食材を使用したり、主食・主菜・副菜のバランスを意識した食生活を継続していただければと思います。

5. 食育だよりでは園の畑の様子や子どもたちが作物を収穫している様子など1か月の活動についてお伝えをしています。子どもたちの写真や実際の声をお伝えすることで子どもたちが収穫している様子を想像して楽しんでいただければと思います。

以上が結果報告です。調査にご協力いただきありがとうございました。