

令和7年3月31日

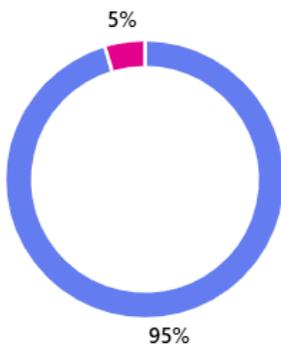
保護者の皆様へ

ふたば保育園 栄養士

以前お願いしておりました、嗜好調査の集計が出来ましたのでご報告いたします。

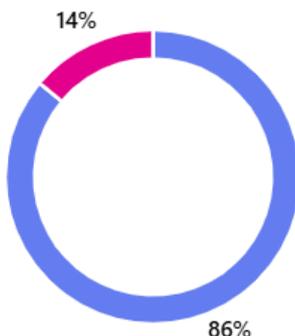
多くの方にご協力いただきありがとうございました。

① お子様は毎朝朝食をとっていますか？



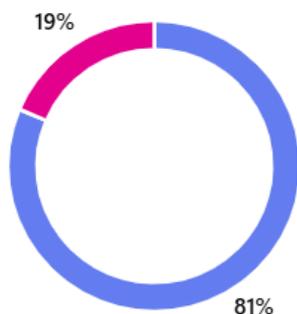
95%とほとんどのご家庭で朝食をとっている結果になりました。朝食をとることは体や脳を目覚めさせ、1日をすっきりとした気持ちで過ごすことが出来る効果があります。また、生活リズムを整える効果もあり、とても大切です。これからも朝食をとることを意識して続けてみてくださいね。

② 夕食の食事の時間は決まっていますか？



約9割のご家庭で時間が決まっているという結果になりました。食事を決まった時間に食べるという事は、体内時計が正確になり、生活リズムが整う、腸内環境が整う、免疫機能が高まるなどメリットがたくさんあります。不規則な食生活は生活習慣病のリスクを高めるので子どものころから規則正しい食習慣を身につけていきましょう。

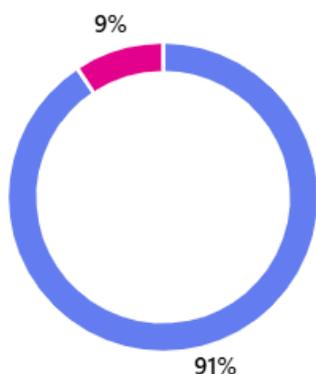
③ 多くの食品を使用するように心がけていますか？



心掛けているご家庭は8割でした。

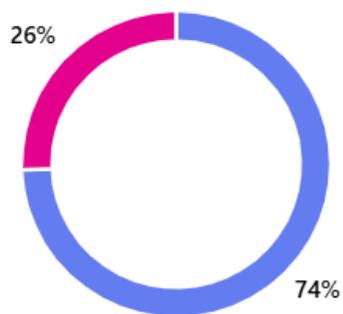
沢山の食材を使用することで様々な栄養をバランスよくとることができます。また、子どものころから様々な食材に触れておくことで将来の食の豊かさへとつながっていきます。

④ 主食、主菜、副菜をそろえるように心がけていますか？



結果は9割とほとんどのご家庭で心掛けているという結果になりました。主食、主菜、副菜を揃えることで、たんぱく質や、ビタミンなど様々な栄養をバランスよく取ることができます。栄養が偏ってしまうと、成長や発達に大きく関係してきます。子どものころからの食習慣は将来の食習慣にもつながる為とても重要です。是非日頃から気にしてみてくださいね。

⑤ 保育園の食育便りをご覧になっていますか？



食育だよりをご覧いただきありがとうございます。食育だよりはその月に子どもたちと行った活動や、季節の献立などの紹介をします。写真付きで子どもたちが実際に活動している様子も見られるようになっていますので、ぜひご覧ください。

以上が結果報告となります。嗜好調査にご協力いただき、ありがとうございました。

ふたば保育園 栄養士