

令和5年度嗜好調査集計結果報告

令和5年12月末実施

1 起床時間 回答42名

～6：00 9%

6：00～ 64%

7：00～ 27%

2 就寝時間 回答41名(2か所回答1名)

～20：00 5%

20：00～ 28%

21：00～ 64%

22：00～ 5%

3 朝食の時間帯 回答41名(2か所回答1名)

6：00～ 36%

7：00～ 57%

8：00～ 9%

*食事をいっしょに食べる人… 子どものみの回答が 12%

ほとんどの家庭で親兄弟とともに食事をとっていました。

◎子どもが一人で食べている”孤食”では、食材等の好き嫌いを増やす原因になりやすいので、一緒に食事食べて、ぜひ子どもの「おいしい」の笑顔をみてあげてください。

4 夕食の時間帯 回答41名(2か所回答1名)

～18：00 12%

18：00～ 64%

19：00～ 26%

*食事をいっしょに食べる人… 子どものみの回答は、ありませんでした。

ほとんどの家庭で親兄弟とともに食事をとっていました。

5 使用する食具について

どの家庭でも年齢相応に使用されており、子どもの状況に合わせている様子です。

6・7 みかんとバナナの皮むきについて

子どもの成長に合わせて対応している様子でした。

なかまでも、みかんの皮むき等の様子を見てきました。最初はうまくできなかった子どもも、回数を重ねるとコツをつかみ、スムーズに皮むきができるようになっていました。

8 自宅でのおやつ（抜粋）

スナック菓子、果物、チョコ菓子、せんべい、ドーナツ、蒸しパン、餅、パン、コーンフレーク、かりんとう、グミ、あめ、さつま芋(焼きいも、干し芋等)、チーズホットケーキ、ヨーグルト、プリン、アイス、ゼリー

9 自宅で好んで食べている料理や食材

皆様、ご記入頂きありがとうございました。子どもの好みを把握させて頂くことで、なかまでの食事の際に役だてていきます。

10 自宅での食事で気になること(複数回答を中心に抜粋)

- ・食事に集中できない。

→テレビを消したり、視界に入る環境を整えたり、時間を区切るなどしてみてください。

- ・野菜(せんい質のもの)を食べない。

→子どもの好きな料理に小さく刻んで入れたり、茹でる、炒めるなどして食べやすくしたり、現状ご家庭で努力されている取り組みを続けてみてください。

親がおいしそうに食べていると子どもも興味をもつ時がくるかもしれません。

- ・野菜の中でも、緑の野菜を苦手とする子どもが多いようでした。

→葉物の緑色中心になる和え物は見た目では手がでない子どももいるかと思えます。

食べることができる野菜と混ぜるなどして、少量から少しずつ頑張ってみてはいかがでしょうか。なかまでは、キャベツと小松菜を、ゆで野菜としてゴマドレッシング等で味付けをすることがあります。残さず頑張って食べてくれます。

- ・おやつを食べ過ぎてしまう

→決めた量で納得できずに、おねだりがあるようですが、一緒におにぎりを作ってみるなど、口に運ぶ前に親子で楽しむ環境を作ることで、お菓子を食べすぎない方法をおすすめします。

以上抜粋になりましたが、参考になる部分がありましたら幸いです。

お困りごとはいつでもご相談下さい。

喫食調査票のご記入・ご提出ありがとうございました。