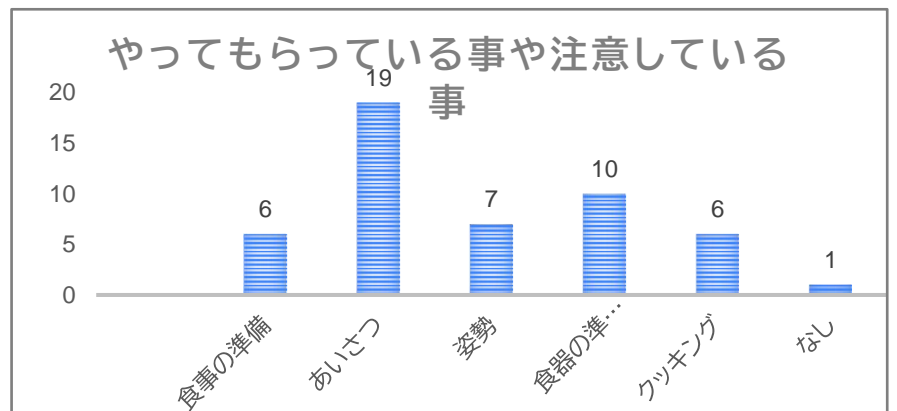
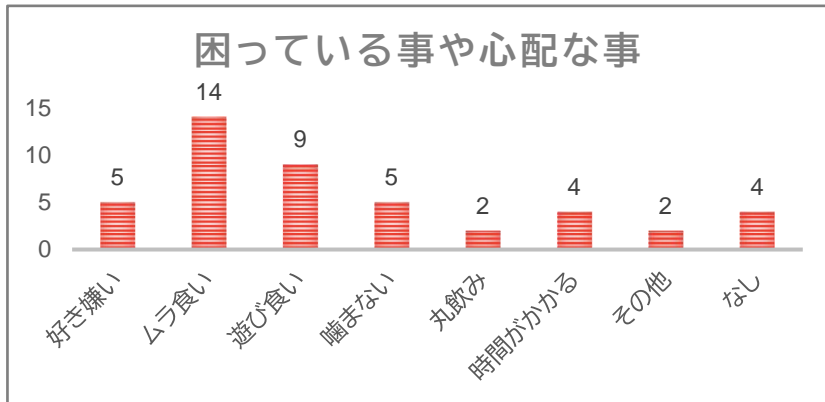
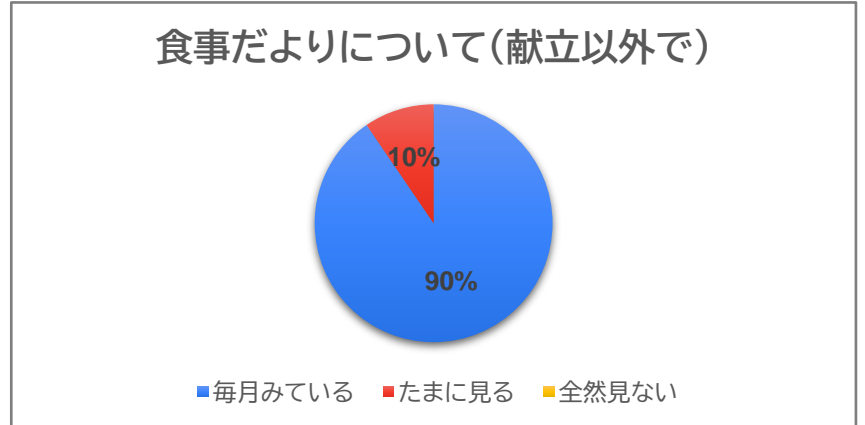
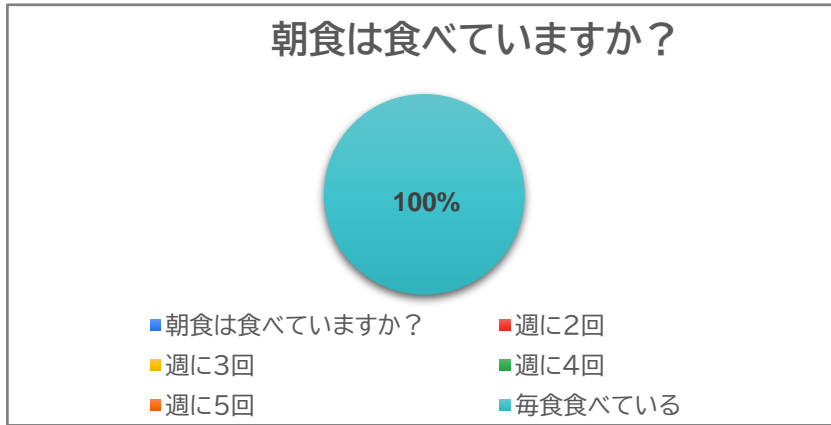


R4年度ご家庭における食事調査 2022年度

押原きつず 在籍 21名 回答 21件(回答率 100%)



お忙しい中食事調査にご協力いただきありがとうございました。今回の結果より、困っている事・心配している事で1番多かったのは『ムラ食い』でした。
 食べる日と食べない日があることを『ムラ食い』といいます。特に自我が芽生え、自分の意志をはっきり持ちだすようになるとこの状態がよくみられるようです。一番の対処法は、お腹を空かせること!!適度に体を動かし、おやつなど食べすぎない。また、毎日同じ時間に起きて、同じ時間に3食食べられるよう生活リズムを整えることで、ムラ食いが少なくできると考えられます。子どもだけでなく、家族みんなで規則正しい生活リズムを整えることからやっていけたらいいですね。
 お弁当持参について、お弁当を通して親子で共有する時間ができたらと考えご意見を聞かせていただきました。「お弁当を子どもが喜ぶので賛成です」や「年に1回なら」などのご意見を半数以上のご家庭からいただきました。その反面、「負担になる」「キャラ弁はできないので...」という意見もありました。たくさんの貴重なご意見を参考にさせていただきます。ありがとうございました。

栄養士 秋山・小代田