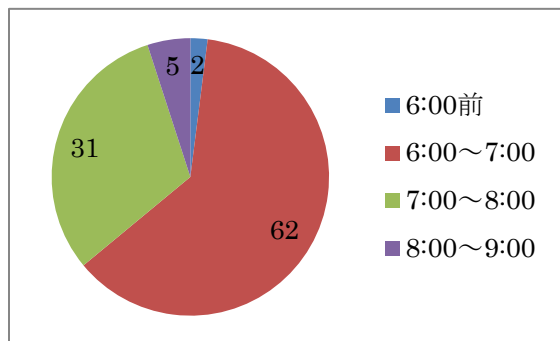
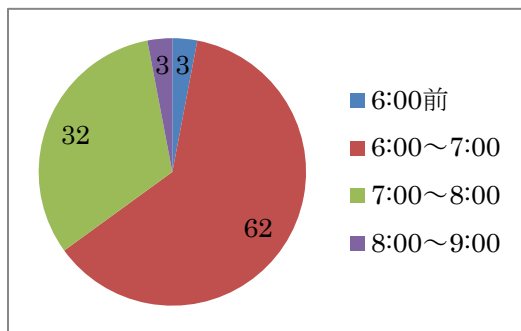


1. 生活のリズムについて

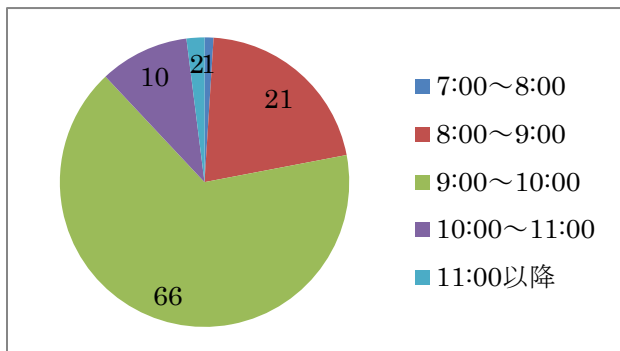
・起床時間 [回答者数 138名] %



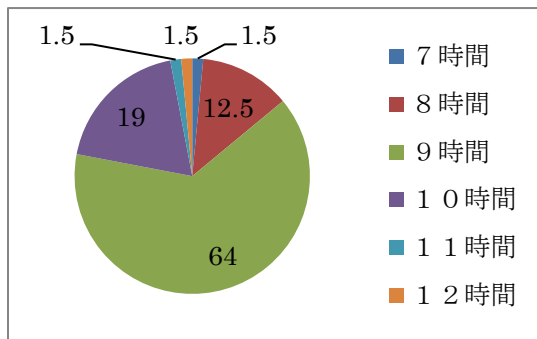
・夕食時間 [回答者数 134名] %



・就寝時間 [回答者数 134名] %

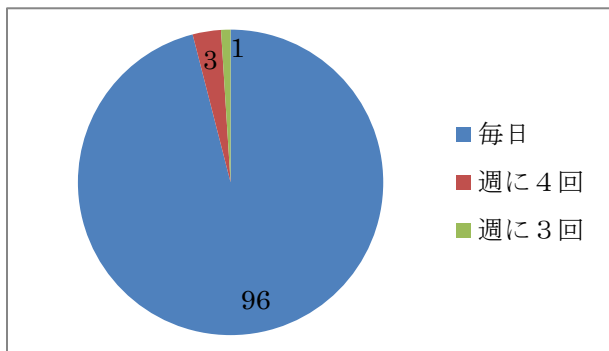


・平均睡眠時間 [回答者数 13名] %



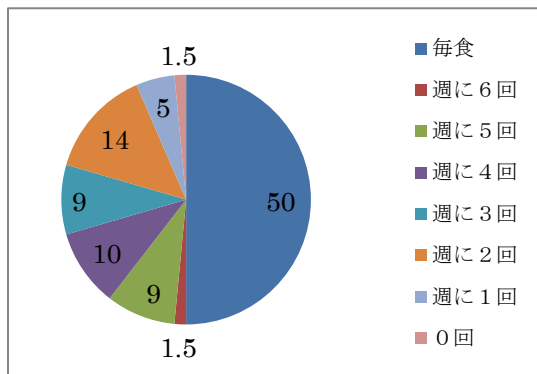
・朝食は食べていますか?

[回答者数 136名] %



・家族そろって夕食を食べている回数

[回答者数 136名] %



2. 食事について

・食事を楽しむために家庭で工夫していることはありますか? [回答者数 234名]

- ア. 会話をしながら食べる 33%
- イ. 家族そろって食べる 30%
- ウ. テレビをつけない 21%
- エ. 食材の彩りや形の工夫 11%
- オ. その他 (好きなものを多めに出す・食後にデザート・お手伝いしてもらおう・嫌いなものを食べやすくする・食事をお弁当箱に盛りつける・料理の中の食材をあてクイズをだすなど...)

・食事について特に困っていること・心配していることはありますか? [回答者数 175名]

- ア. 好き嫌が多い 27%
- イ. 少食 15%
- ウ. 遊び食い 18%
- エ. ムラ食い 17%

オ. その他

- ・ 噛まずに飲み込む
- ・ 食事中席から離れる
- ・ 食べさせてと甘える
- ・ 手で食べようとする
- ・ 食器や食べ物を投げたりする
- ・ 野菜が苦手
- ・ 早食い
- ・ 見た目で判断し食べない
- ・ おやつ好き
- ・ こだわり (丼ものはごはんにかけてたらダメなど) がつよい
- ・ 食べすぎか心配
- ・ 決まった食材しか使えない など...

3. コロナ禍で変化したこと

- ・ 外食する機会が減った⇒家族と食事をする時間が増えた
- ・ 外に行く機会が少なくなったので体力があまっていた
- ・ 自宅にいる時間が多かったのでいろいろな食材にチャレンジできた
- ・ 食事の準備を一緒にし食事の楽しさを味わった
- ・ 家では食べなかった野菜を多めに出したら食べれるようになった など...

4. 園の食事について

- ・ 味付けの濃さは大人に対してどの程度なのか年齢によっても違うのか知りたい
→園では、離乳食・未満児・以上児で分けて調理し味付けの濃さも変えています。大人にとっては少し薄味に仕上げています。
- ・ アレルギー食について、アレルギー食材を抜かれることが基本なので他の食材の対応もして欲しい。
→やむを得ず除去するだけのメニューもあると思いますが、代用できる食材がある時は代用し、出来る限りみんなと同じ形態で提供できるようにしたいと思います。
- ・ 園で子どもが食べている様子を見たことがないので参観などがあれば参加したい
→コロナの影響で現在は実施していませんが、3歳のお誕生日会で保護者と一緒に試食会を行なっております。その時にお子様と食事をしながら食べている様子をご覧いただければと思います。また、今後3歳児だけでなく、自我が芽生え始める2歳児においても食事の様子を見ていただけたらと園で検討しております。保護者にもご家庭では見る事の出来ない園での食事の様子をぜひ見てほしいです。

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。今年はコロナ禍で、生活面でもいつもとは違う過ごし方をしている方もいると思います。とは言え、生きていくうえで欠かせない事の一つ『食べること』。どこかに行って美味しい物を食べる事やみんなと集まって楽しむなどやりたくても出来ない事も多いかと思いますが、お家で家族みんなでご飯を囲む、一緒におやつを作るなど...今だから出来ることをこの幼少期に沢山経験して欲しいと思います。