

嗜好調査集計結果について

先日はお忙しいところ嗜好調査にご協力いただきましてありがとうございました。
集計結果をまとめましたので、参考までにご覧ください。

〈調査期日〉 令和7年7月24日～8月1日 〈調査対象〉 認定こども園せんだん幼稚園在籍の全園児の保護者
〈回収数〉 回収数77件（配布数94件）回収率：82%

調査結果



回答	（１）お子さんは週何回、ご家庭で朝食を摂りますか？
①1～2回	1
②3～4回	4
③5～6回	5
④毎日食べる	67
総計	77

回答	（２）園で朝食の提供がある場合、利用したいと思いますか？ （但し提供時間に区切りはある設定として）
①はい	26
②いいえ	51
総計	77

回答：なぜ利用したいと思いますか？

お友達となら食べる気持ちが強くなるかもしれないと思うから。

ごはんを食べたくないという日があってなんとか無理やり食べさせるが、幼稚園でみんなとだとお昼の給食みたいに喜んで食べてくれるのではないかと。思って。

栄養のバランスが良さそうだから

園で皆でいる方が食べてくれるから

栄養バランスが考えられた食事だと思ったから

栄養バランスの良い朝ごはんが食べれそうだから

栄養を十分に摂取できると思います。

家だとバタバタしてて、ゆっくり食べてられない。

バランスの整ったご飯がだせていないから。

家だと簡単な物や、我が家のいつものメニュー(ほぼ和食)しか出さないの、家ではあまり準備してあげないメニューも食べる機会になると思うため

家だと眠くてなかなか食べない時があるため

家では、お野菜を全く食べてくれないため。

食べず嫌いがあります。

家では食べむらがあり、なかなか食べてくれず、毎朝、ケンカになります。1時間かけても食べてくれず、登園時間、出勤時間に遅れが出てしまい、ケンカになります。

朝食を園で食べられるとなれば、家ではゆっくり絵本を読んであげたりして、仲良く過ごしたいです。

起きてすぐはなかなかしっかり食べれないし

家で用意しなくて済むならとてもありがたい

食べてない時は食べて欲しいため

親視点：朝の時間短縮になりそうなの。

子供視点：お友達との食事が楽しい。

朝、なかなか食べてくれない、量を取れない時があるため。

朝ごはんの毎日の栄養バランスが家だと気になるから

朝のバタバタ等がなくなると思われるから

朝の慌ただしいで朝食を食べさせる負荷が大きいこと

また、朝起きてすぐ食べさせるため食欲が湧かないこと。

朝は忙しいので、なかなか栄養を考慮したものが用意できない

朝は忙しく、朝食が定番化しやすい・栄養が偏りやすいため。

朝を食べる事で集中力が断然違うのが分かるから。

特に体育の動きが違う。

疲れない。

朝、園での朝食がある場合、保護者の朝の負担が無くなるのは保護者の精神的メリットに。

ただ、金額の問題はあるかと。

朝食にかかる時間が少なくあまり量が与えられ無い時がある為

朝早いときは簡単な朝食になってしまいがちなので、しっかり栄養がある食事食べて欲しいから

朝忙しいので、提供があれば嬉しいです。

回答	(4) (2)で①はいを選んだ方は、朝食の価格は認定に関わらず同料金となる場合、いくらまででしたら利用したいですか？
①200円以下	20
②300円以下	8
総計	28

園長より

1. 調査結果の概要

- 回答の約1割が「毎日朝食を食べていない」との結果でした。
- 主な理由は、
 - ・ 時間がないこと、
 - ・ 起床直後は食欲がわからないこと、
 - ・ 食べむらがあること、
 - ・ バランスの取れた食事を用意しにくいこと、
 などが多く挙がりました。
- 実態として、「おなかすいた」と先生に訴える、登園途中の車内で甘いパンやお菓子を食べたと話す、朝食を食べていないお子さまが昼食を勢いよく食べるといった偏りも見受けられます。

2. 園としての現段階の考え方

- 子どもには毎日朝食を食べてほしいと考えております。
- 朝食を食べてこない場合、午前中に活力が乏しい様子が見られます。
- チョコレートパンや甘いものを登園途中の車内で食べているお子さんもあり、偏った食事になっていると感じます。
- 朝食を食べてこないお子さんは、昼食をがつつ食べる傾向が見られます。
- 保護者の朝食習慣がない場合、子どもに食べさせるのは難しいのかもしれないと受け止めています。
- 保護者に時間的な余裕がない状況も推察されます。

3. 園での朝食提供について(検討の方向性)

- 直ちに「行います」とは申し上げられませんが、方向性として検討していく必要があると考えております。
- その際は、次の点を総合的に検討する必要があると感じております。
 - ・ 1食あたりの価格の問題
 - ・ 職員の出勤時間
 - ・ 朝食ニーズ
 - ・ 食べる時間の固定化への対応(バス通園の子どもは難しい)

以上のとおり、現段階では状況を踏まえつつ、園としての対応を慎重に考えてまいります。

回答	▼	(5) お子さんは食事の時よく噛んでいますか？	
①よく噛んで食べる			57
②あまり噛まずに飲み込む			20
総計			77

回答	▼	(6) お子さんは歯応えのある物を食べていますか？	
①はい			57
②いいえ			20
総計			77

回答	▼	(7) (6) の問いで①はいの方にお聞きします。それはどんな物を食べていますか？	
----	---	---	--

グループ	合計件数	主な内訳
野菜（生・根菜・硬め）	35	きゅうり:10 / きゅうりの漬物:2 / オクラ:1 / ブロッコリー:2 / トマト:1 / とうもろこし:1 / ごぼう:4 / れんこん:4 / にんじん:1 / 大根:3 / 生野菜（一般）:3 / 野菜サラダ:1 / きのこと:1 / 海藻:1
魚介・乾物系	27	するめ:8 / いか:9 / たこ:2 / にぼし:2 / 小魚:2 / アーモンドフィッシュ:1 / ウナボーン:1 / 魚（一般）:2
硬いスナック・乾き物	20	せんべい:17 / 干し芋:2 / かりんとう:1
肉類	16	肉:16
果物	7	りんご:5 / いちご:1 / すいか:1
主食系	5	フランスパン:1 / ご飯（硬め）:1 / シリアル:1 / もち:2
その他	3	ナッツ:1 / 煮物（一般）:2
嗜好品（咀嚼トレーニング）	2	ガム:1 / 飴:1

栄養士より

- 肥満予防…よく噛んで食べることで噛む動作が脳に伝えられ、満腹中枢を刺激することによって満腹感を 得ることができます。そのため食べ過ぎにも予防できる。
- 味覚の発達…よく噛むことで食べ物本来のうま味や甘みが出てきます。色々な食材をよく噛んで食べることで味覚が発達し、食材の味を楽しむことができるようになるでしょう。
- 言葉の発達…歯並びが良く口をはっきり開けて話すときれいな発音ができます。よく噛むことで口の周りの筋肉を使うため表情がとても豊かになります。
- 脳の発達…あごの筋肉が働いて周りの血管や神経が刺激され脳の血流もよくなると言われています。脳の働きが活発になり記憶力や集中力が高まります。
- 歯の病気を防ぐ…噛むと唾液がたくさん出て口の中をきれいにします。この唾液の働きが虫歯になりかかった歯の表面を元に戻したり、細菌感染を防いだりして虫歯や歯周病を防ぎます。
- がんの予防…唾液に含まれる酵素には発がん物質の発がん作用を消す働きがあると言われ、それには食べ物を30秒以上唾液に浸すのが効果的です。
- 胃腸の働きを促進する…よく噛んで食べることで消化酵素を含んだ唾液の分泌量が増え、食べ物を消化しやすくなります。食べ物が小さくなって胃に運ばれるため胃腸の負担が軽減されます。
- 全身の体力向上と全力投球…よく噛むことで食べた食べ物は栄養がしっかりと吸収されエネルギーとして使われます。また、あごや口周りの筋力がアップされ力を入れて歯を食いしばることができ、大きな力が湧きます。

生野菜やスルメや煮干しなどがある一方でガムや飴などのお菓子類も目立ちました。これらのお菓子類の中には糖分も入っているため虫歯になる可能性があります。与える時は注意してください。

☆おすすめレシピ☆

さつま芋チップス （4人分）

さつま芋 150g

揚げ油 適量

（作り方）

- ① さつま芋は薄切りにして水に5分程度さらし、水気をよく拭く。
- ② 揚げ油を150度に熱し、①をゆっくり揚げる。カリッとしたら引き上げて油を切って完成です。

回答

(8) お子さんの食生活に関してどのようなことを教えてくださいか。(複数回答可)

番号	項目	件数	割合(%)
①	食前食後の挨拶	65	84.4
②	食べる時の姿勢	55	71.4
⑤	衛生面(手洗いなど)	54	70.1
③	好き嫌いなく食べる	47	61
④	箸の持ち方	35	45.5
⑦	食べ物の栄養やバランスなど	30	39
⑥	自然の恵みや作り手への感謝の気持ち	22	28.6
⑧	その他	4	5.2

回答

(8)' (8)の問いで⑧その他の方にお聞きします。どんなことを教えてくださいか?

みんなで一緒に食べたり、分け合って食べるとお	1
音を出して食べない	1
口を閉じて食べる	1
食器類で遊ばないこと	1

栄養士より

食事のマナーを考えられているご家庭が多いようです。子どもたちは毎日繰り返される食事の中で食のマナーや食具の使い方を学んでいきます。乳幼児期の食生活はこれからの食生活の基盤になるのでマナーの基本を身につけましょう。

まずは食べる前に手を洗うこと。お箸やスプーン、フォークをきちんと使えることも大切ですが、まずは手を洗ってから食事することが基本です。これが最初に教える食事のマナーとも言えます。

その他に…

- ・姿勢を正そう…良い姿勢とはテーブルと体の間を拳ひとつ分くらい開け椅子にきちんと座り、背筋をまっすぐ伸ばします。
- ・感謝の気持ちを忘れないように…食事を作ってくれた人や命のあるものを頂くことに感謝して「いただきます」「ごちそうさまでした」を声に出して言いましょう。

また口に食べ物を入れたまま話したり、お箸を振り回して食べ物が飛んだり、一緒に食べる人が嫌な気持ちにならないことも心がけたいですね。

回答

(9) 食生活で気になることはありますか？(複数回答可)

番号	項目	件数	割合(%)
①	好き嫌い	42	54.5
②	ムラ食べ	30	39
③	遊び食べ	25	32.5
⑥	ばっかり食べ	18	23.4
⑤	あまり噛まない	15	19.5
④	少食	12	15.6
⑦	その他	9	11.7

回答

(9)' (9)の問いで⑦その他の方にお聞きします。どんなことが気になりますか？

いきなり口いっぱいいれる。お家では少しずつ入;	1
よく噛むものとあまり噛まないものがある	1
一品たべ	1
食べることに時間をかけ過ぎてしまうこと	1
食べるのに時間がかかりすぎる	1
食べ方	1
食事中お話しに夢中になってしまう	1
特にない	1
特になし	2
離席左手で食器を押さえず椅子に手をついて食べ	1

栄養士より

好き嫌いが半数以上、ムラ食べ、遊び食べも多くのご家庭で気になる結果となりました。

好き嫌いの原因はさまざまあり奥歯が生え揃っていないため咀嚼が上手くできなかったり、初めて見たり食べたりする料理への抵抗感が原因となっていることもあります。ピーマンなどの苦みや酢の物などの酸っぱさも本能的に体に害があるかもと認識する味でもあります。

好き嫌いをなくす、何でも食べられるようになる、色々な食材の味を知ってもらいたいというのは子どもたちのことを思うご家族にとっての願いでもありますね。

しかし「食べなさい」というのはかえって苦手意識に繋がってしまいます。経験を重ねて慣れていく味なので好きになるまでは時間がかかることは自然なことです。たくさんの料理に出会いながら繰り返し経験することで嗜好の幅が広がるので今は焦らなくても大丈夫です。

まずは食べることは楽しいと感じられることが乳幼児において大切です。

次に多かったムラ食べも食べる量や内容にムラがあると「量や栄養は足りているか?」「いつもは食べるのに…」と心配になりますよね。でも大人でも日によって体調や気分によって食べる量や食べたいものが変わることはよくあります。なので一喜一憂しすぎず食事のバランスは数日~1週間程度で色々な物を食べられているか、量や栄養の過不足は毎月の身長や体重の伸びを見ながら判断していきましょう。

ご飯・丼・オムライス	33	白米・ご飯:8 / おにぎり:1 / 納豆ご飯:2 / 親子丼:2 / 牛丼:1 / ネギトロ丼:1 / 寿司:3 / チャーハン:2 / 赤飯:1 / ビビンバ:1 / オムライス:11
カレー	32	カレー:31 / ハヤシライス:1
揚げ物	31	唐揚げ:24 / フライドポテト:3 / コロッケ:1 / 春巻き:2 / とんかつ:1
肉料理	26	ハンバーグ:18 / 生姜焼き:2 / 肉じゃが:2 / 豚しゃぶ:1 / スペアリブ:1 / 鶏の照り焼き:1 / 肉詰め:1
麺類	21	ラーメン:6 / うどん:9 / そば:3 / 焼きそば:2 / パスタ:1
汁物・スープ	18	味噌汁:8 / シチュー:3 / ポトフ:1 / スープ:3 / 茶碗蒸し:2 / 豚汁:1
野菜・サラダ・おかず	15	サラダ:3 / 枝豆:1 / きゅうり:4 / 蒸し野菜:1 / 野菜炒め:1 / トマト煮込み:1 / 芋・かぼちゃの煮物:2 / 黒豆の煮物:1 / おでん:1
魚料理	11	焼き魚:3 / 煮魚:2 / 魚料理(一般):5 / ネギトロ丼:1
デザート・乳製品・果物	5	プリン:1 / ヨーグルト:2 / バナナ:2
パン・軽食	1	ツナサンド:1

栄養士より

お子さんの好きな献立にはご飯もの(白米、納豆御飯、親子丼、牛丼など)、カレー、唐揚げやコロッケ、ポテトフライ、豚カツなどの揚げ物類が好評でした。肉や色々な野菜が入って一見栄養バランスのよい食事のように思えますが実はカロリーが高く、カロリーオーバーを招く危険性があります。

またカレールーには多くのスパイスだけでなく塩分も多く含まれています。塩分を過剰に摂取すると高血圧になったり、血管や心臓の大きな負担となり心臓病など引き起こす恐れも…。なのでカレーを食べる時は具材を工夫して栄養が偏らないようにしたいものです。

定番の玉葱、じゃが芋、人参以外にも蓮根やトマト、茄子、オクラ、きのこ類もオススメです。よりヘルシーに食べたいのであれば肉の代わりに大豆やひよこ豆など入れても美味しいです。

一度試してみてもはどうでしょうか。

また唐揚げなどの揚げ物が好きな子も多いと思いますが、たくさん食べていると体の中で糖化が起きてしまい子どもの肌や血管、骨などが劣化してしまう恐れも。

もちろん唐揚げやポテトフライなどどのメニューにも子どもにとって欠かせない栄養素が含まれています。糖化は簡単に言うと焦げた状態のことで酸化と同じく老化現象です。子どもの時から揚げ物ばかり食べていると小さい頃から脂肪肝になったりする方もいたりします。揚げ物は月に1～2回がおすすめです。

食べる回数はなるべく少なくしたいところですが、そうは言っても唐揚げなどは子どもが大好きなメニューですよね。もし食べるなら糖化を抑える食材と一緒に食べましょう。

例えばレモン、パセリ、レタスなどです。レモンには抗酸化力があります。薄切りにしたレモンと唐揚げを一緒に食べるようにしましょう。パセリやレタスにも抗酸化力が高く、食物繊維も豊富です。

グループ	合計件数	主な内訳
野菜(個別)	42	トマト:8 / なす:11 / ピーマン:6 / きのこと:5 / にら:2 / きゅうり:1 / キャベツ:1 / コーン:2 / グリンピース:2 / ほうれん草:4
野菜(調理・総称)	40	野菜(生):8 / 野菜(炒め・煮物等):25 / おひたし:4 / 緑の野菜・葉物:3
その他	15	餃子:2 / 卵焼き・目玉焼きの黄身:4 / わかめ・海藻:1 / 青臭さ・酸味のある果物:2 / コロッケ等揚げ物:1 / 知らない料理・熱い食べ物・固いもの:2 / カレー:3
主食・麺	12	ご飯(白飯・混ぜご飯):3 / うどん:2 / 焼きそば・パスタ:2 / 冷やし中華:1 / オムライス:4
肉料理	11	硬い肉:3 / 鶏肉料理:2 / レバー・レバニラ:1 / 肉料理(一般):3 / ハンバーグ:1 / すき焼き:1
魚介	10	焼き魚:2 / 煮魚:3 / 魚(一般):5
味・調味	8	マヨネーズ:2 / ケチャップ:1 / 酢の物・ピクルス:5
汁物・乳	7	味噌汁・みそ汁:2 / シチュー:4 / 牛乳:1
豆・大豆食品	6	納豆:3 / 豆腐・油揚げ:3

栄養士より

嫌い(苦手)なものとして多かったのはダントツで野菜でした。ピーマンなどの苦みや酸味は動物が本能的に体に害があるかもと認識する味。好きになるまでに時間がかかるのは自然なことです。

他にも咀嚼機能がまだ発達途中のため噛み切れない、繊維が口に残ってしまう、初めて見る料理に抵抗を感じるなどの理由で好まれない時があります。

口腔機能の発達やいろいろな味や食感など食の経験を積み重ねていくことで食べられるようになっていくことも多いです。多少の好き嫌いがあっても今は焦らなくても大丈夫です。

また苦手なものを食べないからと言ってすぐに嫌いなものと決めつけず、味付けや調理の仕方を変えたりして食卓に出してみてください。

野菜なら一緒に家庭菜園を育ててみる、買い物や料理を一緒にやることもおすすめです。そして一口でも食べられたら褒めてあげましょう。

食べられたという自信が好きにつながりますよ。根気よく続けましょう。

回答 (12) 園の給食に関して、ご意見・ご感想があればご記入ください。

いつもありがとうございます。

おかげですくすくと成長している気がしますのでこれからもよろしくお願いいたします。

いつもバランスの整った給食を提供してくださりありがとうございます！美味しそうに食べている様子が目にうかびます！

いつも給食の提供ありがとうございます。

毎日美味しく頂いているようで、

おかげさまで好き嫌いも特にはないです。

いつも給食美味しいといって、完食してきてるようです。バランスがよくておいしい給食大変助かります。

いつも美味しい給食ありがとうございます。

本人残さずたくさん食べているようです。

いつも美味しい給食をありがとうございます。

家ではあまり食べない野菜類も、給食では美味しく食べられているようです。

家庭でも、園の給食を参考に苦手な物も食べられるように工夫していきたいと思います。

いつも美味しく栄養バランスの良い給食を作ってくださいありがとうございます。給食おいしい！とよく家で話しています。これからもよろしくお願いいたします。

栄養バランスが考えられた給食で本当にありがたいです。

家では出さないものも提供していただき、様々なメニューで感謝しています。

家では野菜を食べてくれないのに、給食の野菜は全部食べてるみたいで本当に助かります。これからも美味しい給食を宜しくお願いします！

完食している日が多く、様々なメニューを美味しくいただいているようです。いつもありがとうございます。

自宅ではどうしても魚料理より肉料理が多くなってしまうので、魚のメニューを出して頂いて助かってます。

前は苦手だったけど、食べれるようになった！

給食全部食べたよ！っと嬉しい言葉を聞きます。

ありがとうございます。

入園当初は、少食で心配になるほどでしたが

今では給食全部食べたよ！とニコニコで報告してくれる日々が増えました。ありがたいです。

毎日、主菜から副菜までバランスよく、様々な調理法のもを提供してくださって、家ではなかなかそこまで用意できないので、とても助かります。いつもありがとうございます。

幼稚園の給食は美味しいとよく言っています。また今日の給食は〇〇だったんだと教えてくれます。

また家ではきのこは進んで食べようとしますが園だと少し食べられると言っているのでお友達と食べる給食はいい刺激になっているんだなと感じています。

→その他同様の沢山のお褒めの言葉頂戴しました、大変励みになります。ありがとうございます。

- ・0歳児のおやつですが、プリッツやハッピーターン等、味の濃いものが多いような気がします。未満児と以上児のおやつを分けて欲しい(月齢に応じたものを提供して欲しい)
→離乳食を食べているうちはボーロ、赤ちゃんせんべい、お野菜せんべい(1才4ヶ月～可)の3種類で提供していきます。給食が常食を食べられるようになってからおやつも市販のお菓子等を提供していきたいと思います。
- ・いつも栄養バランスの整った献立を提供していただきありがとうございます。
給食で色々な食材に触れていることを心の支えにして、少食の我が子と日々向き合っています。
年中の娘が「今日は時間内に食べられた」「今日は間に合った」と、時間を気にしていることが多く、給食の時間設定が適切なのか、我が子が家同様、集中せずに食べるために間に合わないのか、少し気になっています。
→食事の時間は20～30分を目安にしてみませんか？幼児期のお子さんが集中して食べられる時間はお腹がある程度満たされるまでの5分～10分くらいです。こんなに短いのかと思われる方もいるかも知れません。食事時間が長くなるとなかなか食べてくれない事に親もイライラしますよね。を引きそのイライラは子どもにも伝わりお互いストレスが溜まって食事の時間が苦痛になってしまいます。また食事にストレスを感じた状態は心だけではなく体にも影響し、消化が悪くなってしまいます。せっかく食べても栄養をきちんと吸収できず便秘や下痢起こしてしまう可能性があります。
- ・子どもが毎回ほぼ完食しているようで、どのような味付けなのか気になります。できたら一度給食を食べてみたいです。
- ・親子給食または普段の給食メニューや食べている姿が見られたら嬉しいです。
→親子で一緒に給食を食べる機会については、家庭教育学級等で考えられる取り組みだと感じておりますが、現状では予算面などの理由からすぐに実施することは難しい状況です。申し訳ありません。その代わりに、お子さまが給食を食べている様子を、短いムービーにてお伝えすることを検討しております。できる範囲からになりますが、園での食事の雰囲気を感じていただけるよう努めます。
- ・いつも足りないと言っているので少しでもいいので量を増やしてもらいたいです。
- ・今はどうか分からないけど最初の頃は量が足りないと言っていた。
→当園では給与栄養目標量によって学年適量でも別で主食や主菜などの量を変えています。そのため計算上では足りないというような事はないと思います。もし足りないというのであれば、よく噛むことで満腹感は得られますので、まずご家庭でもよく噛むことを意識して食事してみてはいかがでしょうか。適量でもよく噛むことで効果は現れると思います。
- ・予算の都合もあるかとは思いますが、ご飯ばかりなのでたまには麺類やパンメニューがあると飽きなくていいのでは？
→麺類はシーズンに1回程度入れています。パン食は腹持ちが悪いので、おやつで出すようにしています。
- ・園の給食レシピをコドモンや園だよりなど(毎月2～3レシピ)で配信してほしい。
- ・人気メニューのレシピを公開してほしい。家だと絶対食べないものも完食している日があるので。
→園だよりに毎月2～3レシピを掲載すると給食室からのお知らせも載せにくくなってしまいうので1レシピ程度でしたら可能だと思いますので検討させていただきます。但し、お知らせ内容によりレシピが掲載できない月もあるかと思いますが、予めご了承下さい。
- ・子どもはお味噌汁やスープが欲しいと言っている。
→当園では一日のトータルで栄養価計算をしております。尚且、ご家庭で朝食と夕食に味噌汁などを飲んでいると仮定しています。その場合、昼食で味噌汁等を提供してしまうと塩分摂取量も過剰に摂取してしまう事が予想されるので、昼食(給食)ではあえて提供しておりません。一番はご家庭の食事が基本となりますので、まずは朝ご飯をしっかり食べて元気に当園いただければと思います。

栄養士より

今回のアンケートの結果より、様々な声をいただきとてもありがたく思っております。多くの保護者の方が、お子さまの食べる事で心配をしております。栄養をしっかり摂り、元気に育って欲しいという願いからかと思えます。味覚・嗜好は常に発達していくと共に、食の発達には長い時間がかかるものです。そのうち「おいしい」と食べられるようになりますので長い目で見守ってあげて下さい。今後もご家庭との連携をとりながら、安全で安心な給食提供に努め、子どもたちの健やかな成長を見守っていききたいと考えております。ご不明な点・ご相談がございましたら、お気軽にお尋ねくださいますようお願いいたします。