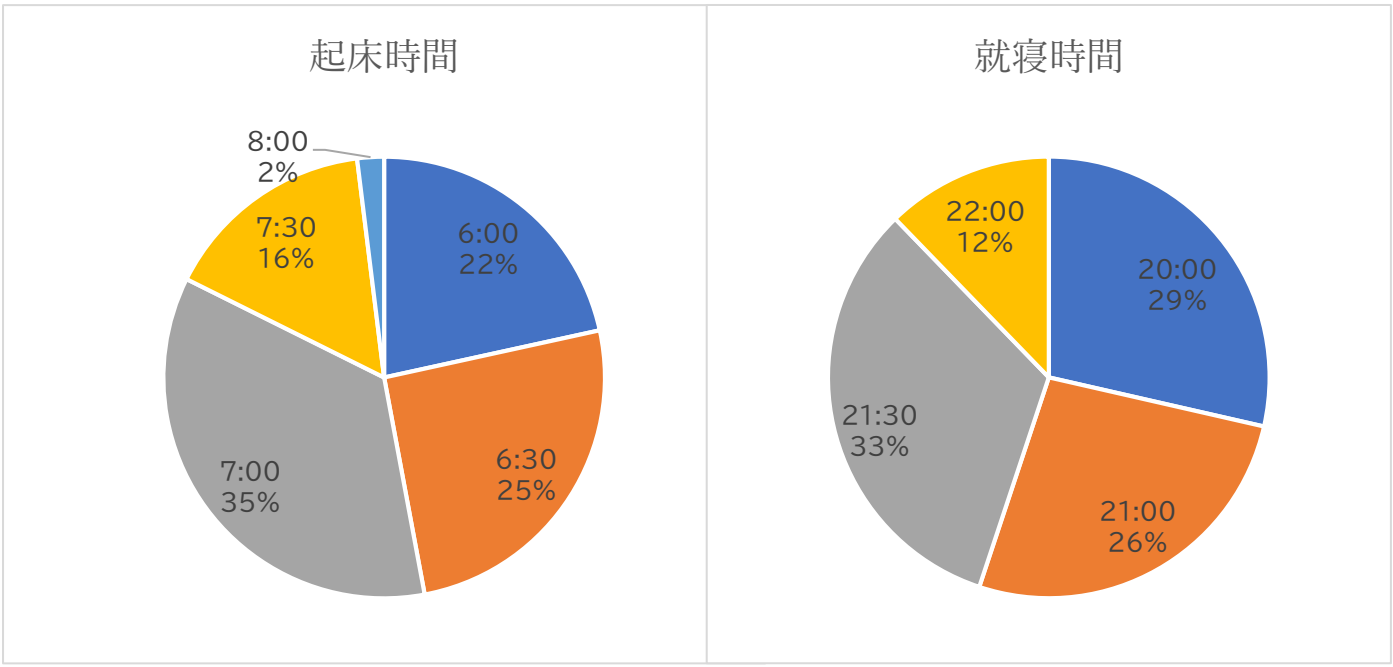
☆★R7 年度 給食アンケート結果★☆

起床、就寝時間の結果は次のグラフのようになりました。



（53 人/76 人）

＊朝食ランキング＊

１位　パン（ホットケーキ、ドーナツ等含む）　40 人
２位　ごはん・おにぎり　25 人
３位　フルーツ・ヨーグルト　23 人
⇒朝ごはんをしっかりと食べて来られる方が大半を占める結果となりました！
時間のない朝に手軽に食べられるシリアル類も人気でした☆

給食でもご家庭でも
カレーが圧倒的人気！！

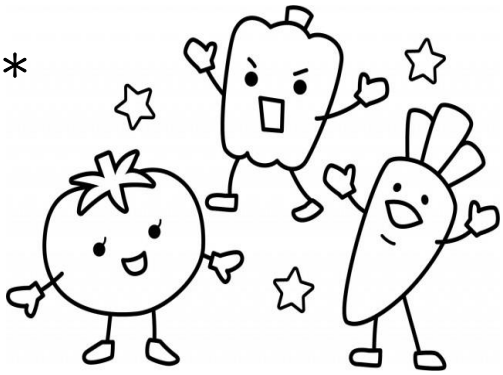
＊好きな給食ランキング＊

１位　カレー　17 人
２位　からあげ　９人
３位　なんでも好き　５人

＊苦手な給食ランキング＊

１位　野菜全般　19 人
２位　酢の物　８人
３位　無し　７人

⇒不動の一位はやっぱりカレー！
何でも好き、嫌いなもの無しの答えが多く嬉しい限りです☆



＊人気家庭料理ランキング＊

１位　カレー　14 人
２位　からあげ　12 人
３位　麺類　11 人

＊人気外食ランキング＊

１位　お寿司屋さん　19 人
２位　うどん屋さん　17 人
３位　ファミリーレストラン　15 人

⇒外食で人気なのは断トツでお寿司屋さんでした！
お寿司だけでなく、うどんポテト茶わん蒸し…色々あって楽しいですね☆

～☆食のお悩み☆～

1位　**Q.野菜を食べてくれない。**

A. もちろん野菜を食べられるに越したことはないですが、ご飯やパンからのエネルギー源、肉や魚などからタンパク質、フルーツからビタミンなどなど…他の栄養素を取れていればあまり神経質に悩まなくても大丈夫です。こころとからだの成長に伴っていつかかならず食べられるようになります。
とはいっても全く食べないのも心配になりますよね。
小さく刻んでカレーやハンバーグにいれると案外気付かず食べてくれるかもしれません。
具は食べられなくても野菜を入れたスープやお味噌汁を飲むだけでも栄養は得られますよ(^o^)

2位　**Q.気分によって食べたり食べなかったりとむらがある。**

A. 乳幼児期の食べむらや好き嫌いは、苦手な味や食感、自我の芽生え、注目を浴びたいなど色々な原因があります。食事の進みが悪いとせかしてしまったり、好き嫌いはいけないと注意したりしてしまうところですが一度グッとこらえて、まずは食事は楽しいものだと感じさせてあげることが一番大事です。苦手な物が食べられたらたくさんほめてあげましょう。家族で会話しながら食事をするのも大切ですね。今までプレートで盛り付けしていたものを小鉢に変えるだけで気分が変わって食べてくれたりすることもありますよ☆子ども達はとても気まぐれでお家のひとを困らせることもあるかもしれません。こころが成長している証と優しく受け止めてあげてもらえればうれしいです(^^)

3位　**Q.遊び食べをしてしまう。**

A. 食べもので遊ぶと聞くと行儀が悪いイメージがあるかもしれませんが、実は子ども達の発達段階においては、ごく自然にあらわれる行動で大切な成長のステップのひとつでもあります。
また、意外とよくあるのが、ご飯の時間にお腹が減っていないというパターンです。しっかりお腹が減るように間食の量を減らしたりたくさんからだを動かしたりしてみるのもいいかもしれません(^^♪

そのほかには、アンケート内容に関するご指摘を頂きました。来年度のアンケートに反映させていただきます。また、給食のレシピを知りたいとのお声が多くありましたので、お家での食事の参考にしていただけるような掲示をかんがえています。最後に、いつもありがとうございますなど感謝を伝えて頂いた方が多くおられました。こちらこそいつも給食へのご理解ご協力ありがとうございます。今後ともよろしくお願いいたします。

アンケートのご協力ありがとうございました(^^♪
ぜひご家庭でも参考にしてくださいね♪

R7.7.18
真野保育園　給食室