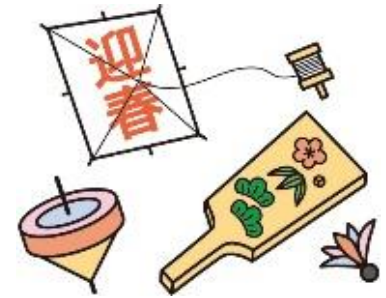




1月号

八幡こぼと園 2025.1

あけましておめでとうございます。今年も子どもたちの元気な声と共に始まりました。
 昨年は保護者の皆さまと、こどもたちから給食の感想をたくさんいただき、とても嬉しい1年間でした。
 今年も子どもたちに興味をもってもらえるような美味しい給食づくりに努めていきたいと思ひます。
 今月は、食生活アンケートの結果をお伝えしたいと思ひます。
 お忙しい中、ご回答いただきありがとうございました。



【調査日】 令和6年11月11日～11月24日
 【調査対象】 全園児の保護者
 【回収率】 回収率86.0% (80/93件)

◇園の利用時間	①基本時間 74票	②延長利用 6票	
◇平均睡眠時間	①7時間以下 0票	②7～8時間 14票	③9～10時間 57票
	④10時間以上 9票		
◇排便頻度	①毎日ある 56票	②2～3日に1回 19票	③不規則 5票
◇朝食頻度	①毎日 79票	②時々 1票	③食べない 0票
◇朝食の内容（複数回答）	①主食 37票	②主菜 46票	③副菜 18票
	④乳製品 54票	⑤果物 42票	
◇朝食を食べる場合誰と食べるか	①家族全員で 24票	②大人の誰かと 35票	③子どもだけで(兄弟姉妹含む) 21票
◇食事時のテレビ	①つける 41票	②つけない 39票	
◇魚料理の頻度	①週に5回以上 0票	②週の3～4回 22票	
	③週の1～2回 49票	④ほとんど食べていない 9票	
◇箸の使用開始年齢	①1歳児 7票	②2歳児 21票	③3歳児 40票
	④4歳児 11票	⑤5歳児以降 1票	
◇食事の悩み（複数回答）	①好き嫌い 38票	②少食 10票	③食べすぎ 8票
	④遊び食べ 30票	⑤食事のマナー 39票	⑥食べムラ 38票
	⑦時間がかかる 35票	⑧その他 9票	
◇保育園からの働きかけで参考になっているもの	①予定献立表 43票	②給食展示 69票	③給食だより 39票
	④レシピ紹介 42票	⑤野菜栽培 34票	⑥クッキング活動 46票
	⑦食育講話（手洗い実験、お箸の使い方） 31票		



◇その他に寄せられた質問を Q&A にし、少しでも回答したいと思います。参考にしてみてください。

もも組

Q.2 歳 2 ヶ月ですが、まだスプーン・フォークを上手に使えません。ヨーグルト等はスプーンで食べますがそれ以外は手づかみが多いです。

A. スプーン・フォークの使い方は個人差があるので、現在のお子さんの様子は心配しなくて大丈夫です。大人が食べている姿を見せると、こどもは口に運ぶ様子を学習するので一緒に食べる機会があるとよいですね。そして、子供のスプーンに少し料理をのせて持たせてあげ、そのまま口に運んであげるといふのを、何度も繰り返すことで定着しやすくなると思います。

Q、早食いしてしまう。

A.ひと口量を減らしたり、ひと口 30 回噛むよう声掛けしてみてもいいでしょうか。食物繊維の多い物や固い物から食べるよう促すことも効果的です。具体的な食材に根菜、キノコ類、海藻類などがあります。また、調理する際、具材を大きめ・厚めに切る、硬めに茹でる、軟らかい料理に噛み応えのある食材を混ぜることも良いと思います。そして、一人で黙々と食べると早食いになりやすいため、家族や友だちと会話しながら、楽しく食事できるとよいですね。

すみれ組

Q、噛む時に口が開いている。

A. なぜ口が開いてしまうか原因を知りましょう。下記に当てはまるものはありますか？

- 唇の周りについている筋肉（口輪筋）が弱い。
- 歯の噛み合わせが悪い。
- 鼻がつまって口呼吸になっている。
- 食べ物を詰め込み過ぎている。
- 食事に集中せず他のことに気を取られており、食べることに意識を集中していない。

筋力が原因の場合、簡単なトレーニングで鍛えることができます。食べることに意識を集中していない場合は、少ない量をゆっくりとよく噛みながら食べるよう促し、口にモノが入っている間はしゃべりしない、などマナーも意識できるよう伝えてみると良いと思います。

ゆり組

Q、かきこんで食べることもある。

A. かきこまないようにするために、小さいお皿を使うのはいかがでしょうか。かきこみづらいのため、自然とお皿を手にもって、箸で掴むことに繋がります。またゆっくり味わう習慣をつけるために、食事を小分けにする方法もあります。