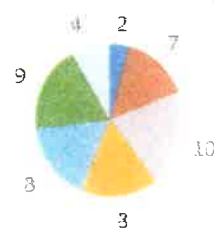


## 給食アンケート

令和8年8月

アンケートのご協力ありがとうございました。結果をまとめたのでご報告いたします。

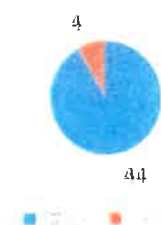
(1) 平均



(1) 毎日3食決まっていますか。



(2) 食事の時間は大体決まっていますか。



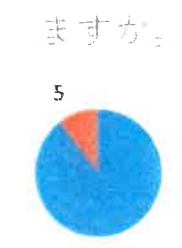
### ★よく噛んで食べるメリットは・・・

円グラフの結果を見ると、ほとんどの子がよく噛んで食べていることがわかります。よく噛んで食べることによって、満足感がえやすくなり食べ過ぎを防げたり、唾液の分泌が促され虫歯予防や消化吸収が促進されます。

### ★1日3食、決まった時間の役割

今回の結果、ほとんどの方が1日3食決まった時間に食べていることがわかります。生活のリズムを整えるために、朝・昼・夕と、毎日同じ時間に食事をとることは大切です。また、1日3食とすることは活動に必要なエネルギーや栄養素を補ってくれます。

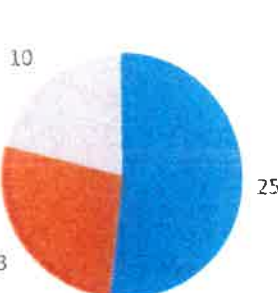
(14) よく噛んで食べますか。



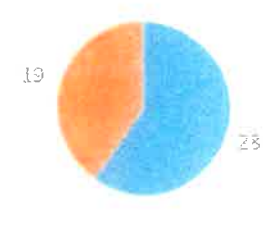
### ★排便について・・・

円グラフの結果を見ると、過半数の子が毎日排便があるという回答結果になりました。便秘を改善するには、水分や食物繊維、善玉菌が喜ぶものをバランスよく食べる必要があります。またビフィズス菌の餌になるオリゴ糖などを摂取して善玉菌が増えるようにしましょう。

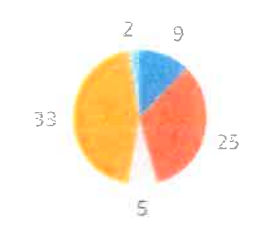
(5) 定期的に排便はありますか。



(1) 給食は、夕食までに間食をしますか。



(8) 朝食は誰と食べますか。



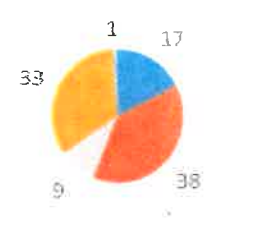
### ★孤食について

お子さんのほとんどが、家族のだれかと一緒に食事をしていることがわかります。近年、孤食の家が増えていく中でこの結果は大変素晴らしいことだと思います。孤食は、コミュニケーションの機会が少ないため、社会性や協調性が育ちにくく、失われやすいといわれています。また、栄養バランスも偏りも指摘されています。ですから、家族で食卓を囲みコミュニケーションがとれる環境を作ってあげましょう。

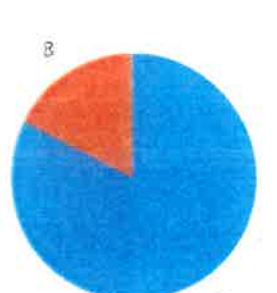
### ★間食について

間食は、それ自体が悪いものではありません暴飲暴食を防いだり、食事で足りない栄養を間食で補完するといったメリットもあります。重要なのは、間食に適した食品を適度な量食べることが大切です。

(12) 夕食は誰と食べますか。



(5) その日の保育園の献立を見えていますか。



### ★給食について

ご家庭の半分以上の方が、園での献立を見ていただけていることに、とても嬉しく思います。給食室では、これから子供たちに喜んでもらえるような給食を作っていきたいと思っています。