

# 給食室から



インフルエンザやノロウイルスなど、冬に多い感染症が流行る季節がやってきました。予防接種をしたからと安心せずに手洗いをしっかりし、規則正しい生活を送るように心がけ、感染症を予防しましょう。



## かぜに負けない体をつくろう！

かぜに負けない体をつくるためには、体の免疫力や抵抗力を高めることが大切です。それには3食しっかり食べ、栄養バランスのよい食事に加え、ビタミン類をしっかりとることが大切です。ビタミンAには皮膚や粘膜を強くしたり目の健康に役立ったりする働きがあります。また、ビタミンCは体の抵抗力を高めてくれます。ビタミンAはレバーやうなぎに、ビタミンCは野菜や果物に多く含まれていますので、積極的にとりましょう。その他に笑うことも免疫力アップに効果があるといわれています。毎日楽しく笑顔で過ごし、かぜに負けない丈夫な体をつくりましょう。

## 臼井保育園 園児の食生活調査結果について

先日は4歳児を対象にした食生活アンケートにご協力いただき誠にありがとうございました。今年度から初の試みとして、QRコードを利用した回答方法も導入しましたが、皆様のご協力のおかげでスムーズに調査を行うことができました。

集計をおこなう中で、皆様が保育園の給食や食育に関心を持っていただけていることがわかり、これまで以上にスタッフ一同、愛情をこめて給食を提供していこうと思いました。

調査対象：4歳児（たんぽぽ組）12名（回答率75%）

### 【起床・就寝について】

問1：起床時間は何時ですか。

1. ~6:29	2. 6:30~	3. 7:00~	4. 7:30~	5. 8:00~
5人	3人	1人	0人	0人

問2：就寝時間は何時ですか。

1. ~20:29	2. 20:30~	3. 21:00~	4. 21:30~	5. 22:00~
0人	4人	2人	2人	1人

◆起床時間は6:30より前が一番多く、早起きの子が多い結果となりました。  
乳幼児は、10~12時間の睡眠時間を確保してあげましょう。

## 【朝食について】

問3：朝ごはんを食べていますか。

1. 毎日食べる	2. 週5~6日食べる	3. 週3~4日食べる	4. 週2日以下
9人	0人	0人	0人

◆すべてのご家庭で毎日朝ごはんを食べているというとてもうれしい結果がでました。

保育園の活動は午前中が中心です。起床後、休眠モード→活動モードに切り替えるために、朝ごはんを食べることによって、脳と体にスイッチを入れてあげましょう。

問4：朝ごはんは主に誰と食べていますか。

1. 家族全員	2. 家族の誰かと	3. ひとりまたは子どものみ
2人	3人	4人

◆ひとりや子どもだけで食べるご家庭が全体の44%いました。大人の方と一緒に食卓を囲んで欲しいものの、保護者の皆様にとって、忙しい朝の様子が伺える結果となりました。

問5：今日、起床してから何分後に朝ごはんを食べ始めましたか。

1. ~10分	2. 11分~	3. 20分~	4. 30分~	5. 食べない
2人	2人	2人	3人	0人

問6：今日、朝ごはんに要した時間はどのくらいでしたか。

1. ~10分	2. 11分~	3. 20分~	4. 30分~	5. 食べない
0人	2人	6人	1人	0人

◆朝ごはんに要した時間で20分~が一番多く、全体の67%でした。食事の時間が20分程度というのはとても理想的な時間なので今後も朝ごはんの時間をしっかりとっていきましょう♪

## 【お子さまの嗜好について】

問7-1：好きな食品 TOP 3

1位	2位
果物	パン類・うどん・米類・枝豆・コーン ぶどう・みかん

問7-2：嫌いな食品

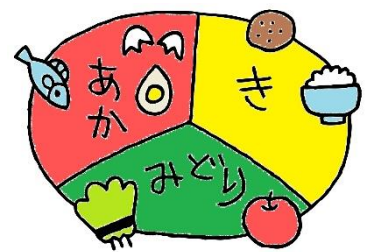
1位	2位	3位
ピーマン	トマト	ごぼう・特になし

◆好きな食品は様々な食品でしたが、嫌いな食品は野菜メインの結果となりました。

## 【ご家庭の食事について】

問8：ご家庭での食事意識していることはありますか？（複数回答）

1. 栄養や食品のバランスを考える	6人
2. 旬の食材を取り入れる	3人
3. 地場産物を取り入れる	0人
4. 野菜の栽培をする	0人
5. 調理のお手伝いをする	2人
6. テレビをつけない弁当	2人
7. 食卓にスマートフォンを持ちこまない	1人
8. 会話をする	6人
9. 家族そろって食事をする	4人
10. その他	0人



問9：園の給食に何を期待しますか。（複数回答）

1. バランスの良い食事	9人
2. 旬の食材の使用	4人
3. 好き嫌いをなくす	0人
4. マナーの習得	4人
5. 安全な食材の使用	1人
6. 野菜などの栽培・収穫体験	4人
7. クッキング体験	2人
8. その他	0人



◆ご家庭では栄養や食品のバランスを考えていることの他に、食事中の子どもと家族間との会話や関りを大切にしていることがとてもよく伺える結果となりました。また、保育園ではバランスの良い食事はもちろんご家庭ではなかなか行えない野菜などの栽培・収穫、マナーの習得、クッキング体験と学びにつながる活動が求められていることもうかがえました。白井保育園では、ナスやピーマンの栽培や4歳・5歳児対象でセルフおにぎりやセルフサンドといった簡単な調理体験などの食育を行っております。これらの食育を今後とも継続し、子どもたちの食への学びが行えるようにしていきます！

◆佐倉市全体の結果につきましては2月ごろにお知らせする予定となっております。