

楽しく食べよう！

2020年11月号

【今月の行事】 七五三

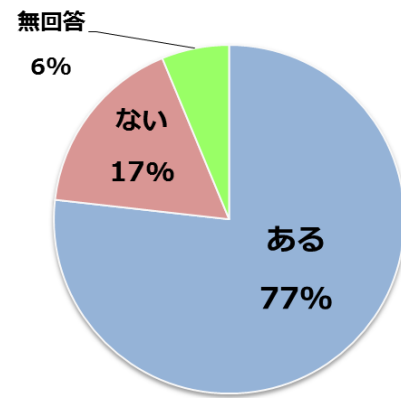
こどもが元気に育ったことを祝い、またこれからも健やかに成長することを願う行事です。**千歳あめ**は江戸時代に千年長生きするようにと願いを込めて食べられるようになりました。



食育コラム 給食アンケートの結果より②

先月に引き続き、給食アンケートの結果を紹介します。今回は、お子さまのご家庭での「食生活」「果物・デザート・ジュースの摂取状況」について報告します。

<食事に関する困りごとや悩みごと>



内容(全施設合計)
 1位: スプーン・フォークの使い方(37%)
 2位: 偏食(36%)
 3位: 早食い・詰め込み(32%)

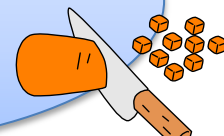
- ・たんぼぼは、1位が早食い・詰め込みで、噛まない・丸飲みも多かったです。
- ・なのはなは、1位が偏食で、遊び食べ、食べるのに時間がかかる、体重が増えないが同率2位でした。
- ・ちょうちょ・とんぼは、偏食が特に多くおやつ・ジュースが多いの割合も多かったです。
- ・ひまわりは、1位がスプーン・フォークの使い方で、遊び食べも多かったです。

<ご家庭で気をつけていることや工夫していること>

1位: 食材の硬さ、大きさ(45%)

4位: 一口量(34%)

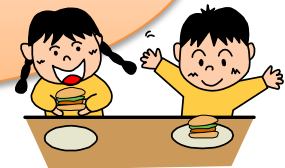
⇒詰め込みや丸飲み食べを防ぎ、
噛む動きを促します。



5位: 家族一緒に揃って食べる(32%)

6位: 楽しい雰囲気(31%)

⇒食への関心を高め、食べる意欲に
つながります。



3位: 食べないものも食卓に出す(38%)

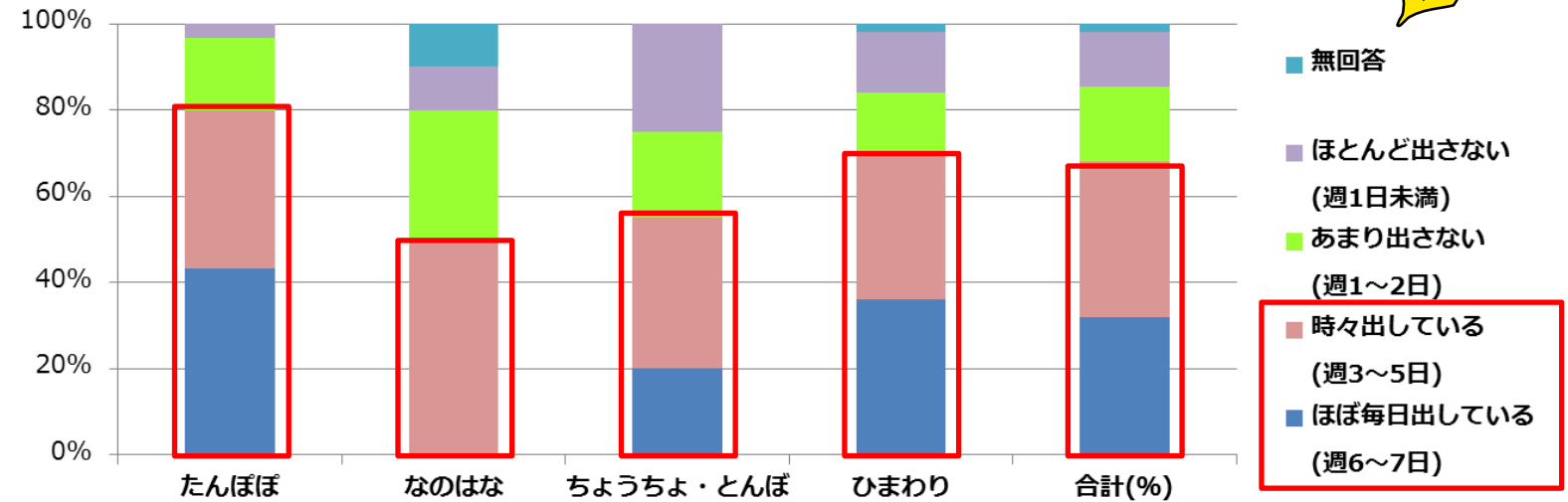
⇒食べなくてもまずは見るという経験になります。

2位: 食事・おやつは量を決める(44%)

⇒食べ過ぎ、栄養バランスの偏った食事を防ぎます。

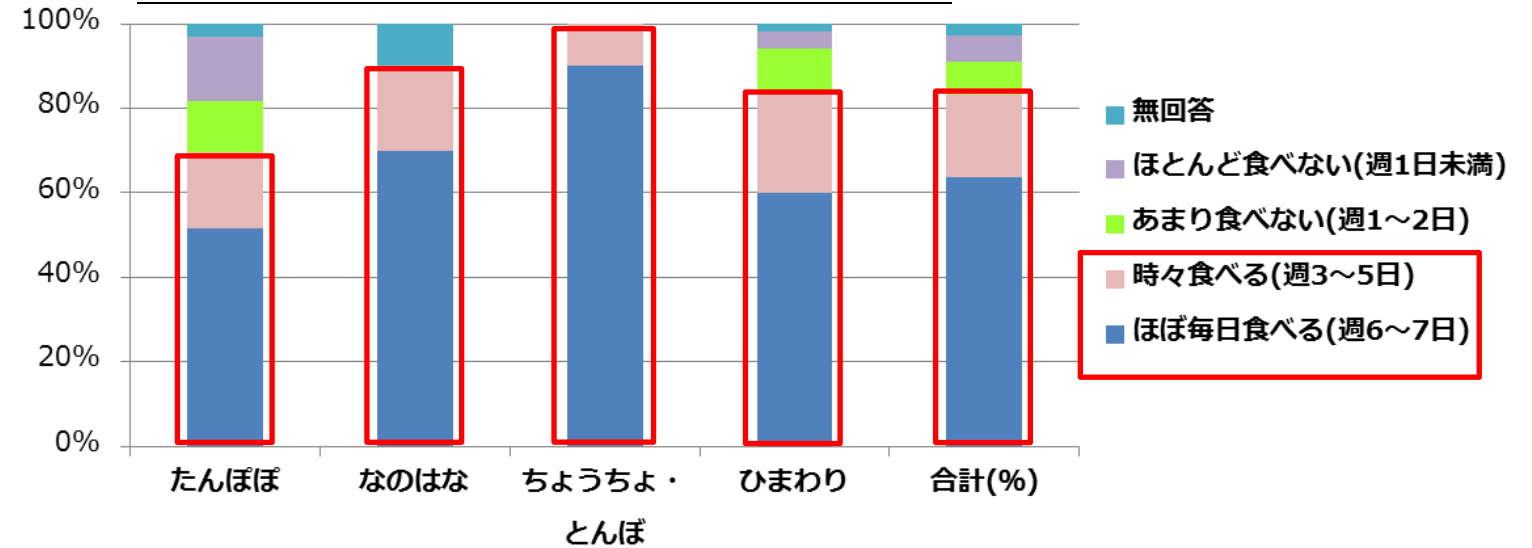
<果物・デザート・ジュースの摂取状況>

・ご家庭で果物を出す頻度(食べなかった場合も含める)



⇒果物をほぼ毎日出している・時々出している=果物を出す習慣があるご家庭の割合は、全体の約3分の2(67%)でした。

・ご家庭でデザートや菓子・ジュース類を食べる頻度



⇒デザートや菓子・ジュース類をほぼ毎日食べる・時々食べるご家庭の割合は、全体の84%でした。内容としては、ゼリー、スナック菓子、クッキー・ビスケット、ジュース、せんべい・あられという回答が多かったです。

幼児期の脳や体の発育・発達には、バランスの良い食事が必要です。栄養バランスを整えるために『果物』も毎日食べて欲しい食材です。お子さまと旬の果物の話をしながら、間食(おやつ)に取り入れてみてはどうでしょうか。

11月の旬の果物

