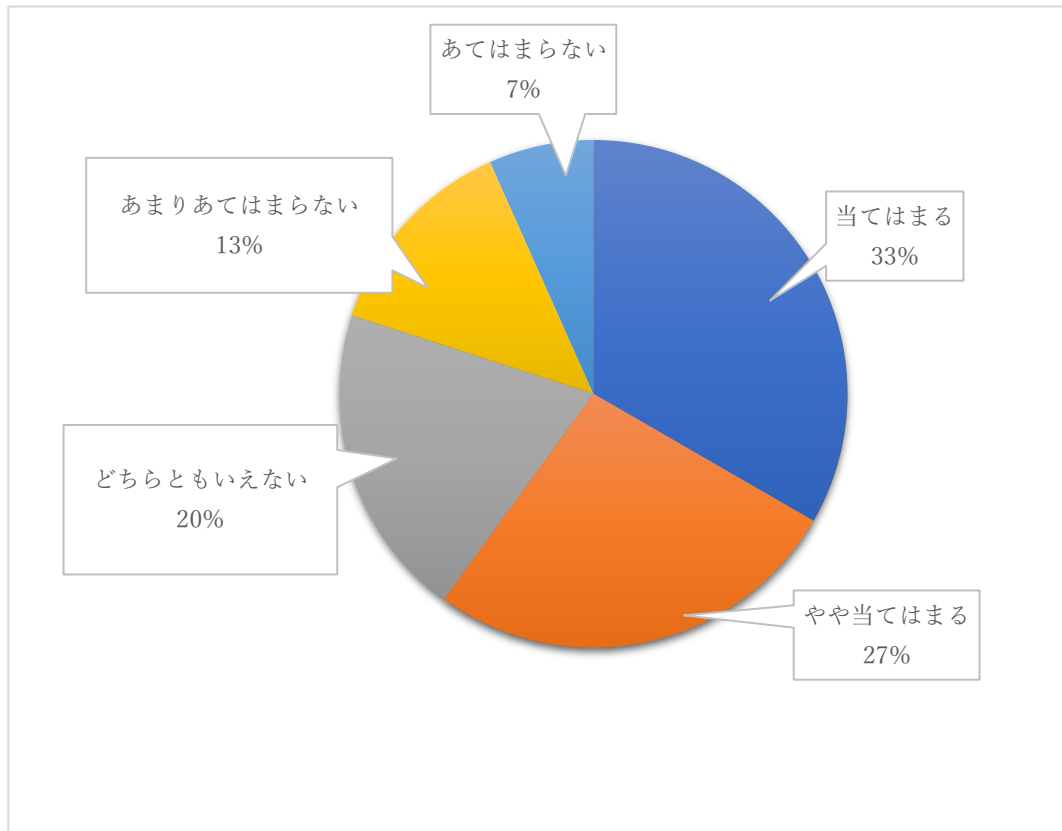


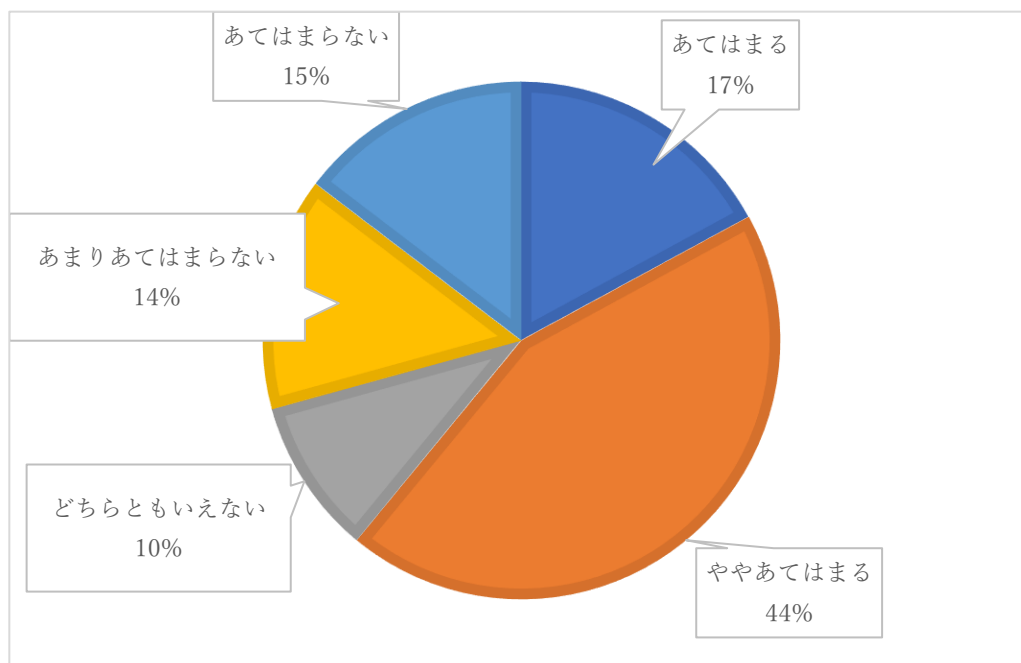
## 家庭での食事についてのアンケート

現在の物価高は、家庭での日常の食生活に影響がでている。



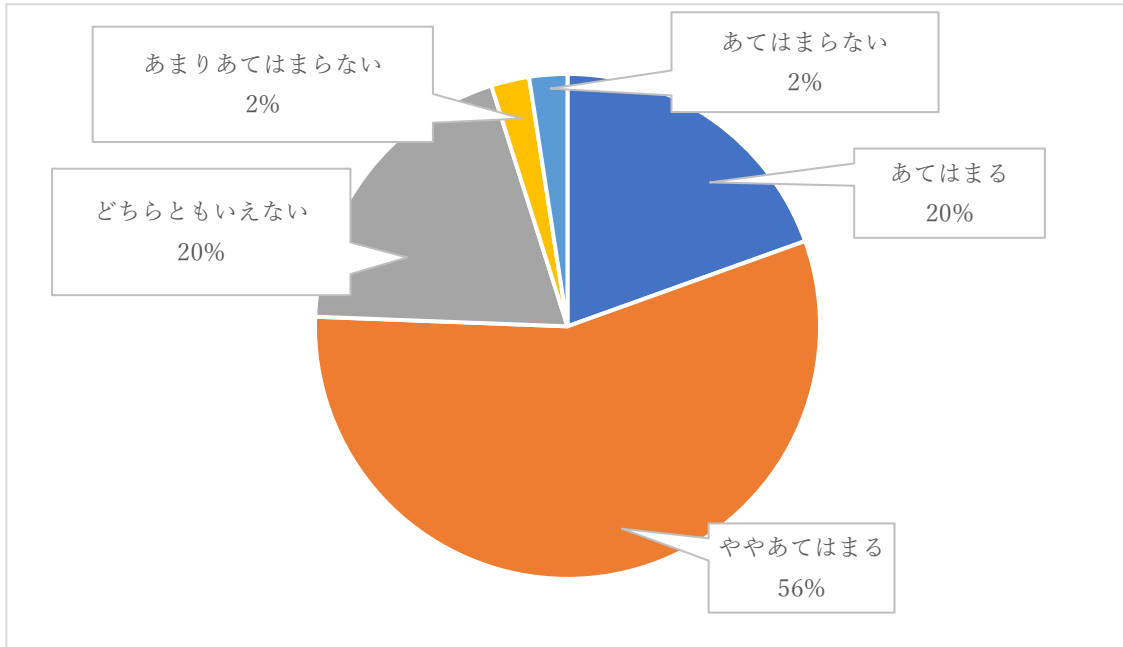
6割の家庭で、物価高の影響が家庭の食事に影響がある、と感じているようです。2割のご家庭では、あまり影響を感じていないようです。

子どもの好き嫌いや食事のことで困りごとがある。



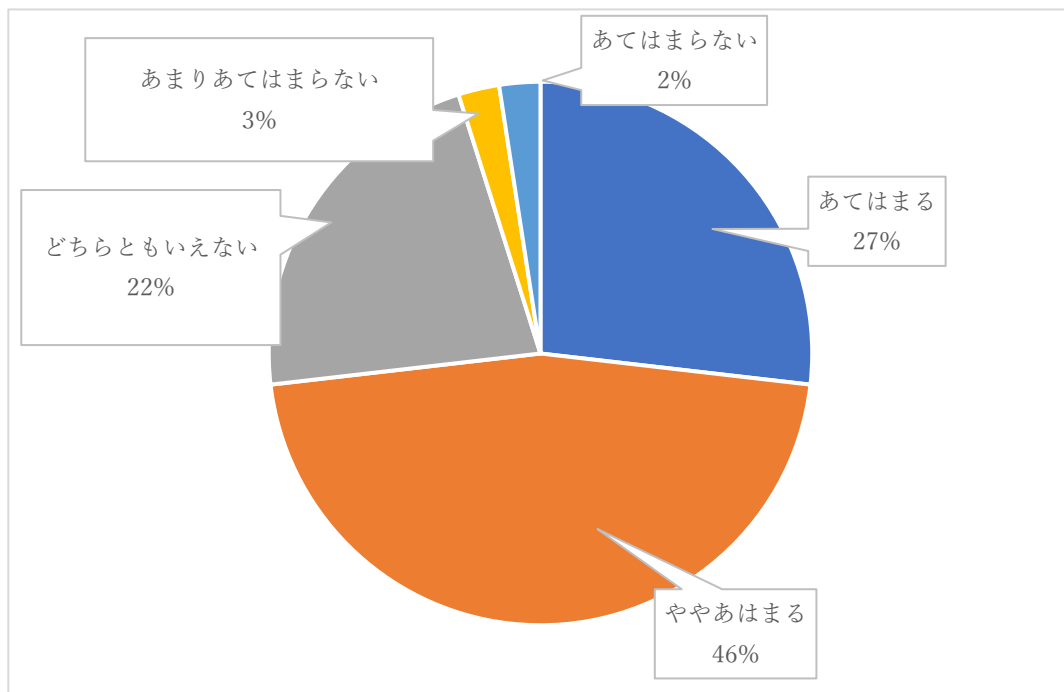
何らかの「困り感」があるご家庭が半数を超えています。園でも、子どもが食べている給食のメニューや、食育の情報等を提供するよう努めていきますが、どうしても困るようなときは担任にご相談ください。

## 家庭での食事は、盛り付けや色どりなどを気にしている。



7割以上のご家庭で、盛り付け、色どりなどを考慮しているようです。好き嫌いの課題などは、盛り付けなどで改善される場合もあるほか、「色どり」は栄養価とも関わるものですので、毎日の負担にならない程度に考慮してみてもよいかもしれません。

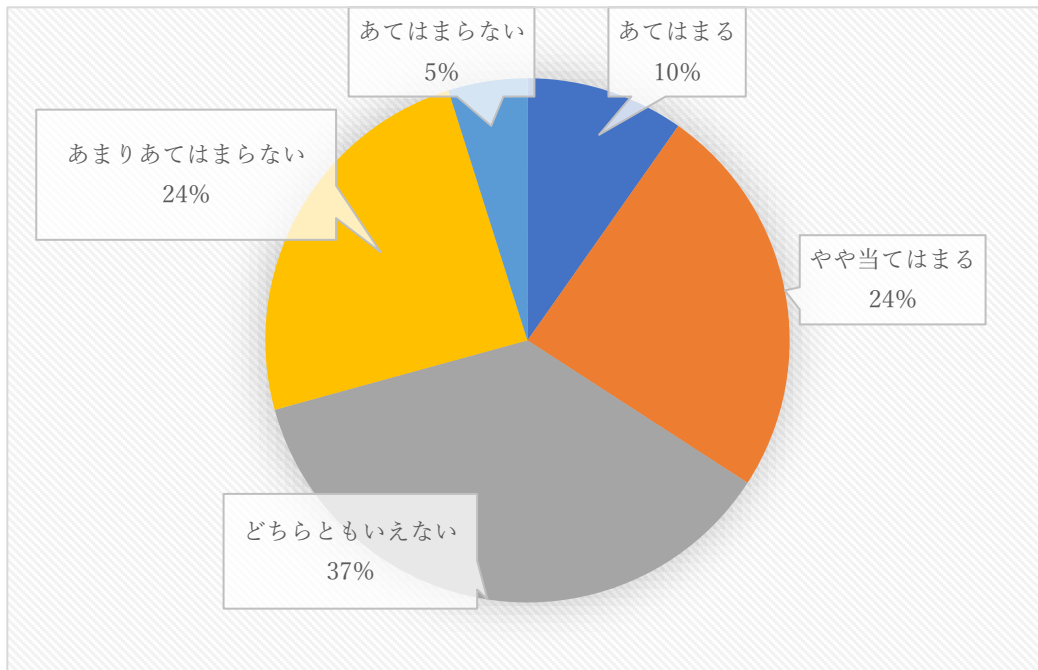
## 家庭の食事では、栄養バランスに留意している



前項の「食事の色どり」と近いところもあるためか、同様に7割程度のご家庭で留意されているようです。「あまりあてはまらない」「あてはまらない」で5パーセント程度のご家庭がありますが、子どもの嗜好を中心に行っているのかもしれませんが。

子どもの成長には、バランスのとれた食事、運動、睡眠などが不可欠ですので、食事だけに限らず、様々な要素に意識を向けていきましょう。

## 家庭の食材を購入する際は、食品の産地を考慮して購入している

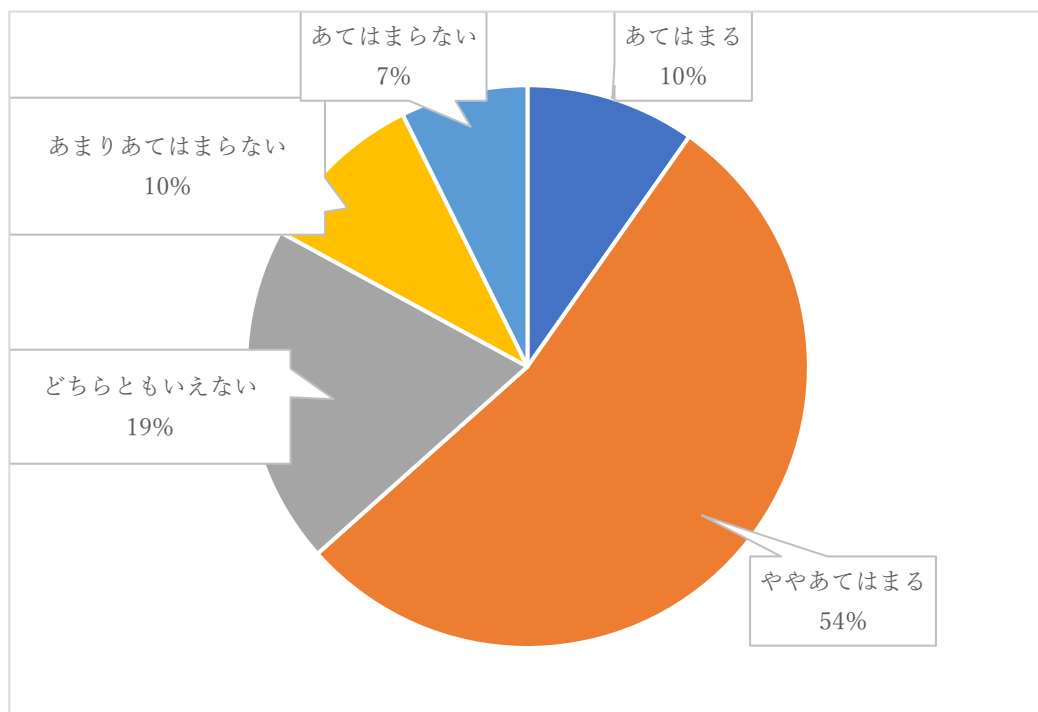


『どちらともいえない』4割程度のご家庭を中心として、「当てはまる」ご家庭と、「当てはまらない」ご家庭が拮抗している項目となりました。

残留農薬、添加物は、過剰に摂取してしまうと健康への影響が懸念されます。

それらに合わせて、産地等を気にしたり、地産地消の観点から、県産品を選ぶ方もいるかもしれませんが、一方、産地は異なっても、価格を優先して選ぶ場合も考えられます。

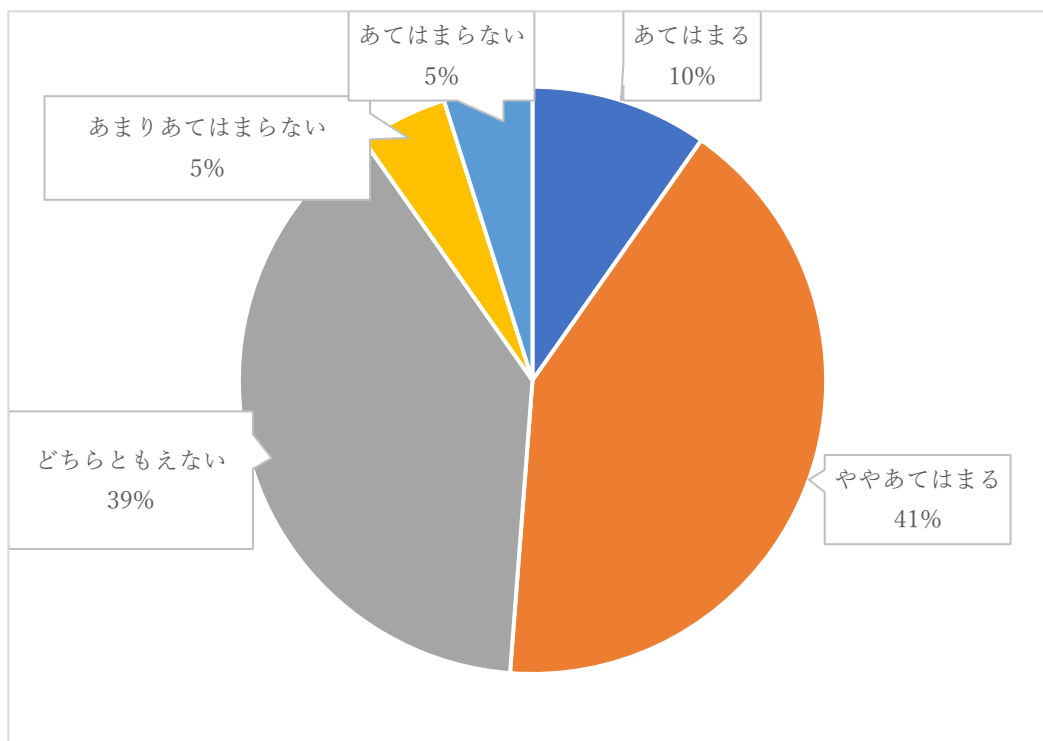
## 家庭の食事では、旬のものや地域の料理を取り入れている。



「行事食」を取り入れたり、季節の食材を取り入れることは、食生活に楽しみとメリハリを与えます。一方で、最近の異常気象を背景として、作物の収穫サイクルがかわったり、これまで獲れていなかったような温かい海の魚が取れたり、獲れていたものが獲れなくなったりといった現象が見られます。

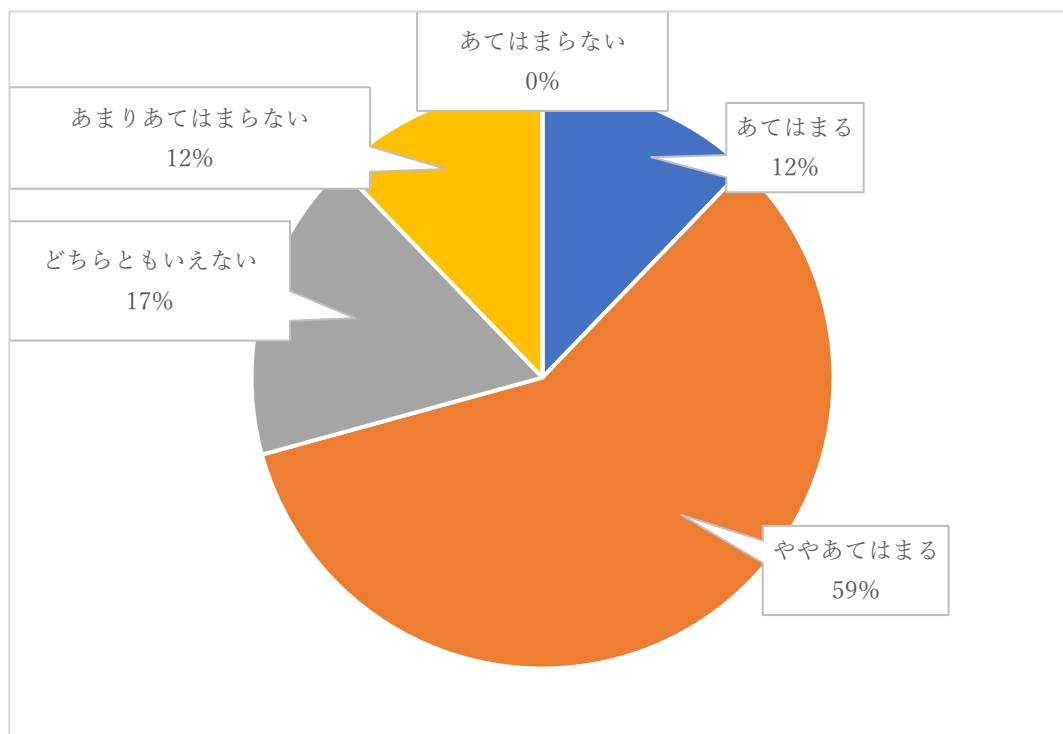
旬がわかりにくくなっているだけに、取り入れ方にも工夫が必要になってきそうです。

## 家庭の食事では、塩分の摂取量に留意している。



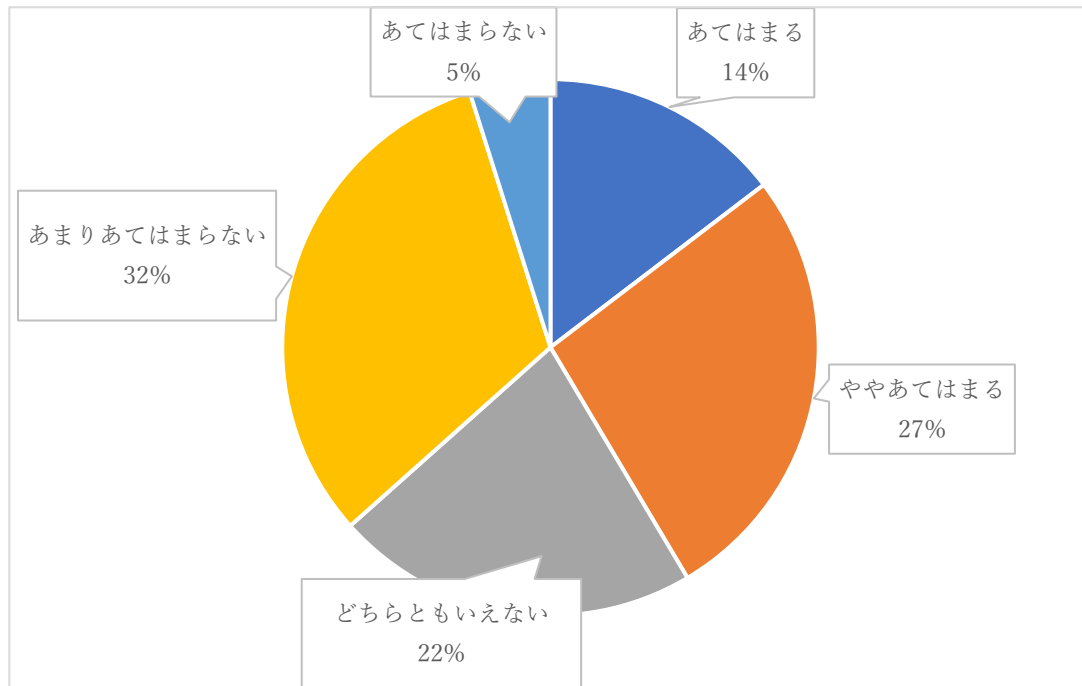
青森県の短命県の要因の一つが「生活習慣病」と言われています。一方、もちろん食事だけの要因ではなく、検診の受診率や、医療提供体制などさまざまな要因が指摘されています。そんな中ですが、「気にしていない」というご家庭は10%程度で、およそそのご家庭で何らかの意識をもっている状態のようです。

## インスタント食品や冷凍食品の使用頻度について考慮している。



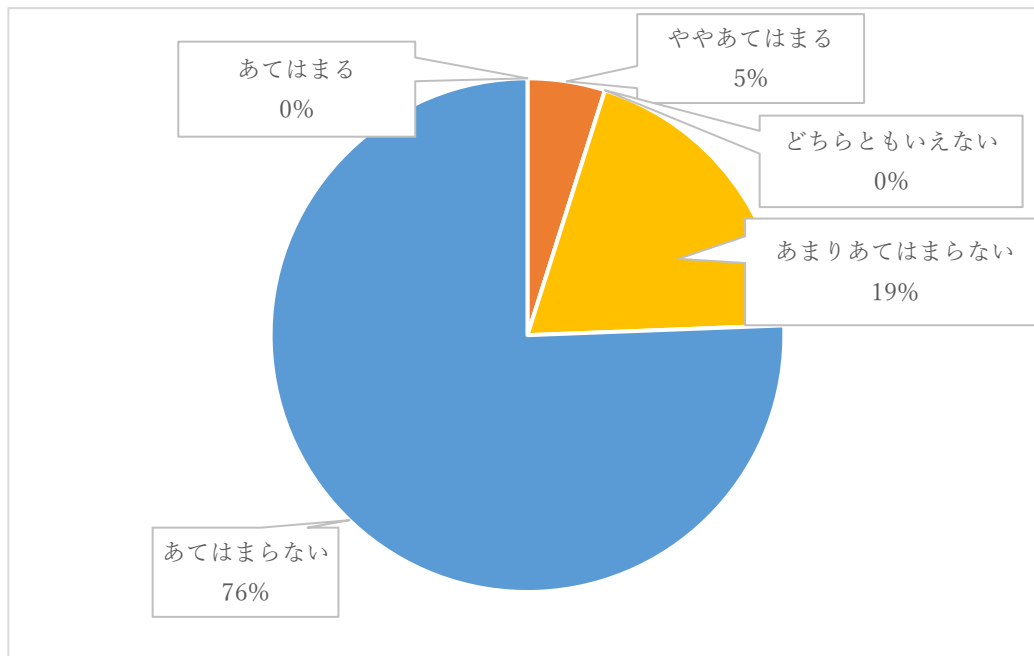
この質問は、食育アンケートを開始して以来、聞いている項目ですが、今回がもっとも意識の度合いが高くなっている部分です。「当てはまらない」が0%、あまり当てはまらない、が12%ですので、8割以上のご家庭で、何らかの意識を持っていることになります。添加物やトランス脂肪酸などの問題が認知されているためかもしれません。

家庭での食事では、子どもの体重等に留意して食事を与えている。



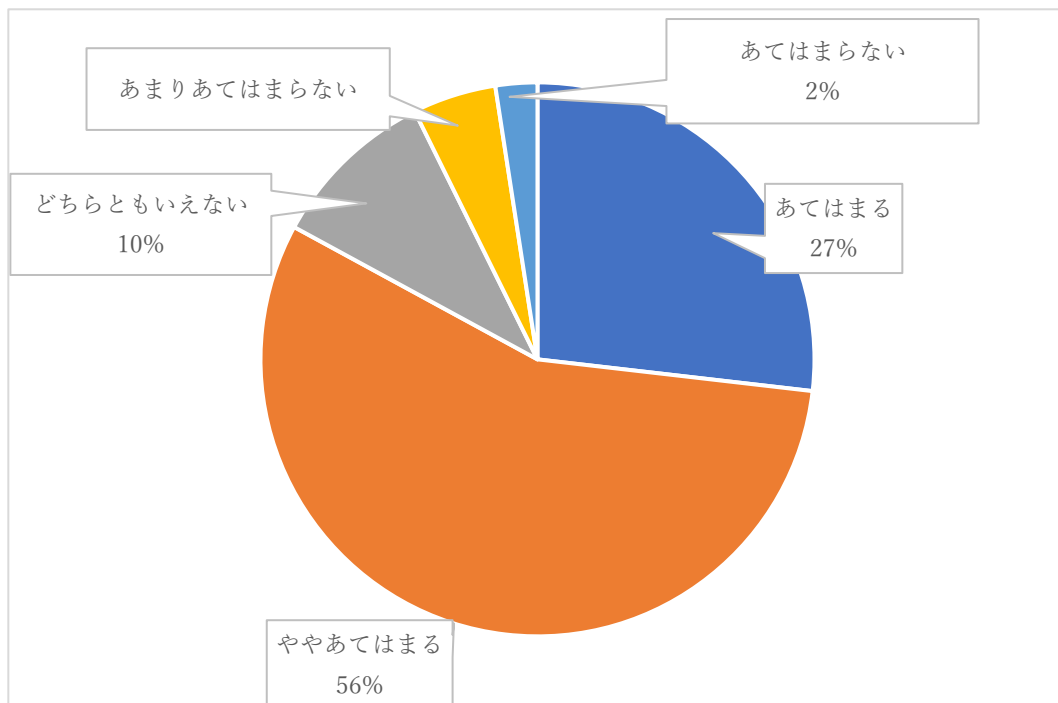
青森県は『子どもの肥満率』が高いことが知られています。「なんでもたくさん食べる」＝「良いこと」といった考え方が根強く残っているためかもしれません。子どもの生活習慣病も問題となっていますので、「肥満傾向」が見られる場合には、食事内容を見直すなど、健康への配慮が必要です。

家庭での食事では、子どもが一人だけで食事をすることがある。



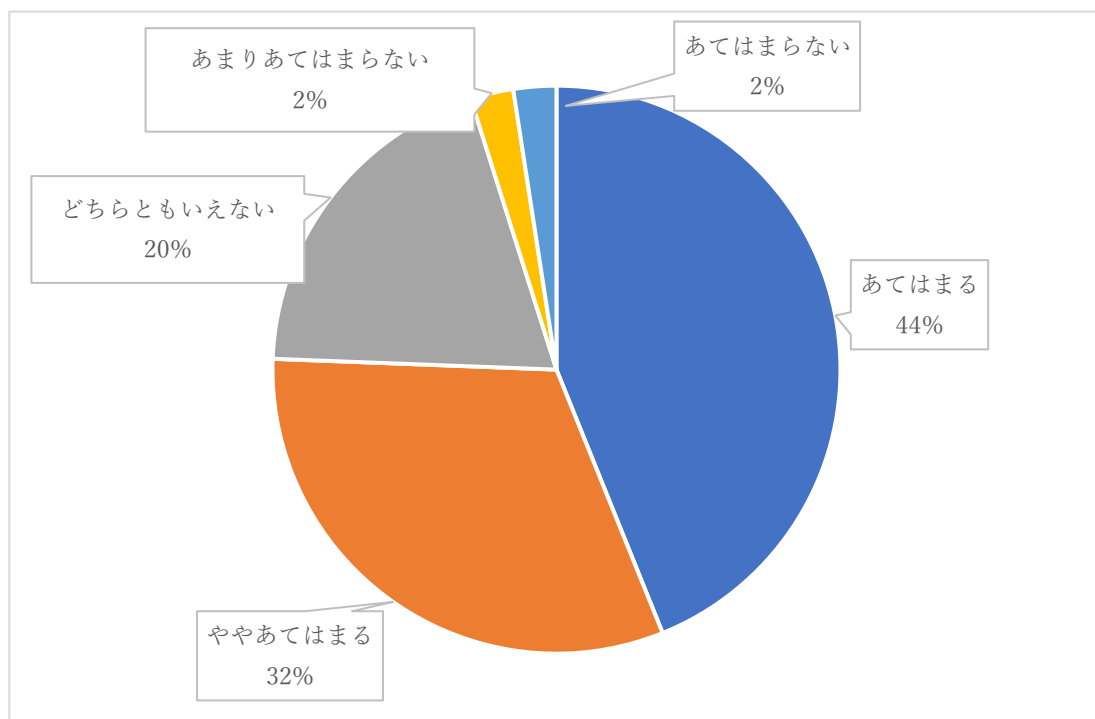
こちらの項目についても、昨年の数値の改善が見られています。孤食が「当てはまる」家庭は0%となり、あまりあてはまらない、あてはまらない家庭が95%となりました。お仕事の都合などで、家族の食事時間がばらつく、ということは避けられない場合もあるかと思いますが、いわゆる「こ食」には6つあるようで「孤食」「粉食」「濃食」「個食」「小食」だそうです。それぞれ、どんなことが問題になるのか、ぜひ調べてみてください。

## 家庭での食事では、食事のマナーについて気をつけている。



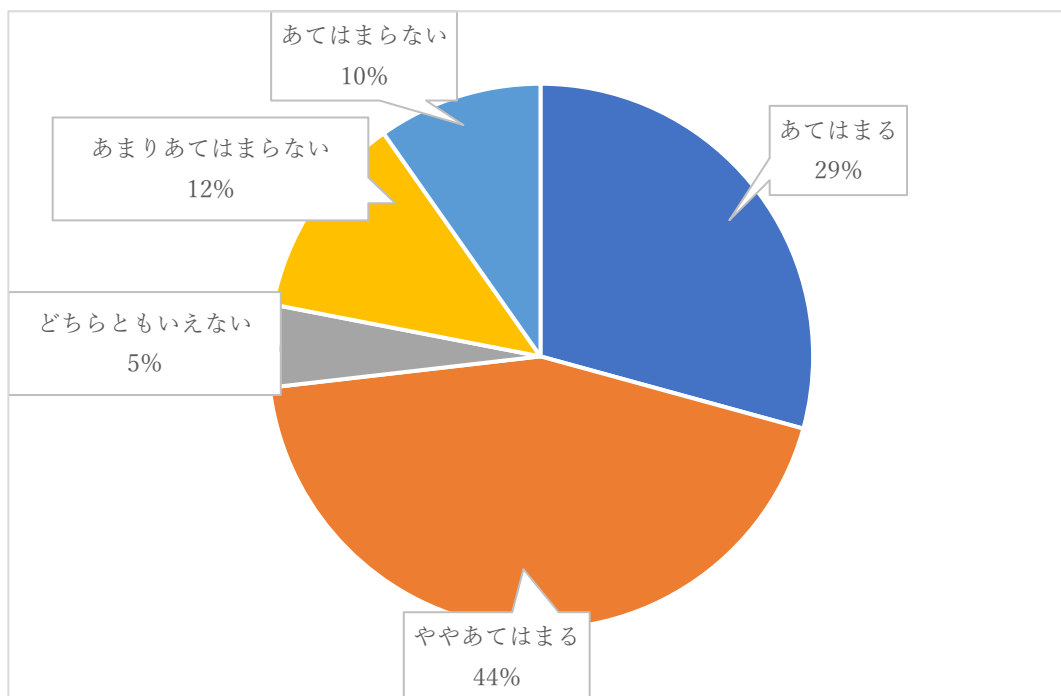
食事の仕方について、年齢等に応じた方法、マナーを身につけていくことは、成長の過程で必要です。未満児クラスくらいの際は、「食べることへの意欲」が重視されますが、以上児クラス、特にひまわり組に上がったころには、一通りの食事のマナーができていることが望ましいでしょう。食べながらの立ち歩きや、他の人の食事の妨害などはどこに行っても問題となります。また、こうした難しさの背景には、マナーの問題でなく、発達の難しさがある場合もあります。長く気になる際には、担任にご相談ください。

## おやつのはやり方は、保護者が管理している。



お菓子を食べる分量を、子ども自身がコントロールすることはなかなか困難です。「お菓子を食べ過ぎてご飯を食べられない」という経験も、何度かすると学習することもできますが、おそらくさくら組さんくらいになってからでしょう。健康面を考えても、保護者の方がある程度管理をすることが望ましいと考えられます。

## 食事の準備や片付けにお子さんは参加していますか(食との関り)



未満児クラスでも「おままごと」をすることができます。

「家事」として、というよりも、「自分でやりたい」という気持ちをもって、やってみようとするのが大切です。かえって手間になってしまうことも有るかもしれませんが、以上児クラスになる事には、自分の食べたものを自分で片づけるといったことは園でもやっています。ぜひご家庭でも、お子さんの役割を決めて取り組んでみましょう。