

朝食アンケートの結果

令和7年2月
認定こども園 鈴ノ宮保育園

1. 朝食は食べていますか？

ば ん だ	①毎日食べる	11
	②週4・5回食べる	1
	③週2・3回食べる	2
	④週に1回食べる	0
	⑤食べない	0

べ ん ぎ ん	①毎日食べる	12
	②週4・5回食べる	1
	③週2・3回食べる	1
	④週に1回食べる	0
	⑤食べない	0

ぞ う	①毎日食べる	6
	②週4・5回食べる	2
	③週2・3回食べる	1
	④週に1回食べる	0
	⑤食べない	0

 ほとんどの子ども達が毎日朝ごはんを食べていますね！

上記①以外の選択をされた方は食べない理由としてどのような事がありますか？(複数選択可)

ば ん だ	①時間がない	0
	②子供が食べたがらない	3
	③その他	0

べ ん ぎ ん	①時間がない	0
	②子供が食べたがらない	2
	③その他	0

ぞ う	①時間がない	1
	②子供が食べたがらない	1
	③その他	0

2. 朝食は誰と食べていますか？



ば ん だ	①父	3
	②母	6
	③祖父母	0
	④兄弟姉妹	7
	⑤その他	0
	⑥一人で食べる	3

べ ん ぎ ん	①父	4
	②母	7
	③祖父母	0
	④兄弟姉妹	9
	⑤その他	0
	⑥一人で食べる	2

ぞ う	①父	0
	②母	3
	③祖父母	0
	④兄弟姉妹	4
	⑤その他	1
	⑥一人で食べる	2

 ひとりで食べることで好きなものだけを食ったり、決まった物だけを食べていると栄養バランスが偏ります。その為、生活習慣病になったり肥満になる子どもが増えています。

3. どこで朝食を食べますか？

ば ん だ	①自宅	13
	②車	4
	③その他	0

べ ん ぎ ん	①自宅	14
	②車	1
	③その他	0

ぞ う	①自宅	9
	②車	1
	③その他	0

4. 今日の朝食に何を食べましたか？



ば ん だ	①パン類	11
	②ご飯類	2
	③シリアル系	0
	④おかず(肉・)	4
	⑤ヨーグルト・フルーツ	7
	⑥牛乳・ヤクルト・お茶・ココア	7
	⑦その他(ケーキ)	1

べ ん ぎ ん	①パン類	8
	②ご飯類	6
	③シリアル系	2
	④おかず(卵・おでん)	3
	⑤ヨーグルト・フルーツ	7
	⑥牛乳・乳酸菌飲料・お茶・ココア	9
	⑦その他(豚汁・スープ)	2

ぞ う	①パン類	5
	②ご飯類	4
	③シリアル系	0
	④おかず(ウインナー・サラダ)	2
	⑤フルーツ	5
	④お茶	2
	⑦その他(うどん・みそ汁)	2

5. 何時に起きていますか？

ば ん だ	① ~7:00	6
	② 7:00~7:30	2
	③ 7:30~8:00	3
	④ 8:00~	3

べ ん ぎ ん	① ~7:00	8
	② 7:00~7:30	4
	③ 7:30~8:00	1
	④ 8:00~	1

ぞ う	① ~7:00	2
	② 7:00~7:30	3
	③ 7:30~8:00	4
	④ 8:00~	0

6. 朝食と夕食は何時に食べていますか？

朝食 ☀

ば ん だ	① ~6:00	0
	② 6:00~7:00	2
	③ 7:00~8:00	7
	④ 8:00~	5

ぺ ん ぎ ん	① ~6:00	0
	② 6:00~7:00	3
	③ 7:00~8:00	11
	④ 8:00~	1

ぞ う	① ~6:00	0
	② 6:00~7:00	1
	③ 7:00~8:00	4
	④ 8:00~	5

夕食 🌙

ば ん だ	① ~6:00	1
	② 6:00~7:00	9
	③ 7:00~8:00	4
	④ 8:00~9:00	0
	⑤ 9:00~	0

ぺ ん ぎ ん	① ~6:00	0
	② 6:00~7:00	8
	③ 7:00~8:00	6
	④ 8:00~9:00	1
	⑤ 9:00~	0

ぞ う	① ~6:00	2
	② 6:00~7:00	3
	③ 7:00~8:00	4
	④ 8:00~9:00	1
	⑤ 9:00~	0

7. よく噛んで食べていますか？



ば ん だ	① よく噛んでいる	5
	② 噛んでいる	8
	③ あまり噛んでいない	1
	④ その他(食材による)	0

ぺ ん ぎ ん	① よく噛んでいる	5
	② 噛んでいる	8
	③ あまり噛んでいない	1
	④ その他(食材による)	0

ぞ う	① よく噛んでいる	2
	② 噛んでいる	3
	③ あまり噛んでいない	1
	④ その他(食材による)	3

噛むことの大切さ

子どもの心身の発達に大きく影響する、『噛む力』
“噛むことは大切”です。

噛むことは想像以上にたくさんの利点(虫歯の予防!、食べ過ぎを防ぐ!、味覚の発達!、美しい笑顔に!など)があり、子どもの心身発達'のためにとても重要です。

子どもにしっかり噛ませる工夫

- ①調理を工夫する(少し大きめに切る、少し硬めにゆでる、薄味にする)
- ②食材を工夫する(弾力のある食材、食物繊維の多い食材)
- ③盛り付けを工夫する(小鉢に少量ずつ盛り付ける)



食べ物を「よく噛むこと」、「よく噛めること」は、身体の健康づくりにとって、とても重要なことです。
食事をいつまで楽しめるように、しっかりよく噛むことを意識して、健康な生活を送りましょう。

☆朝食アンケートのご協力ありがとうございました!!