

### **III 調査結果（3歳児）**

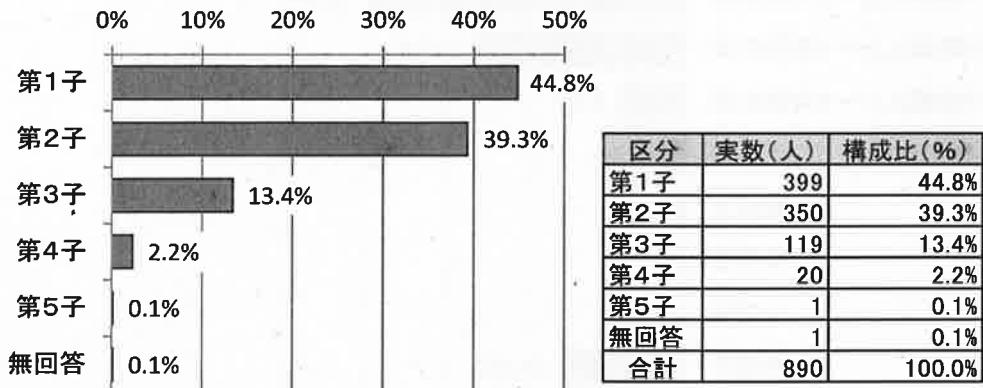


### III 調査結果（3歳児）

#### ◆3歳児健診項目◆

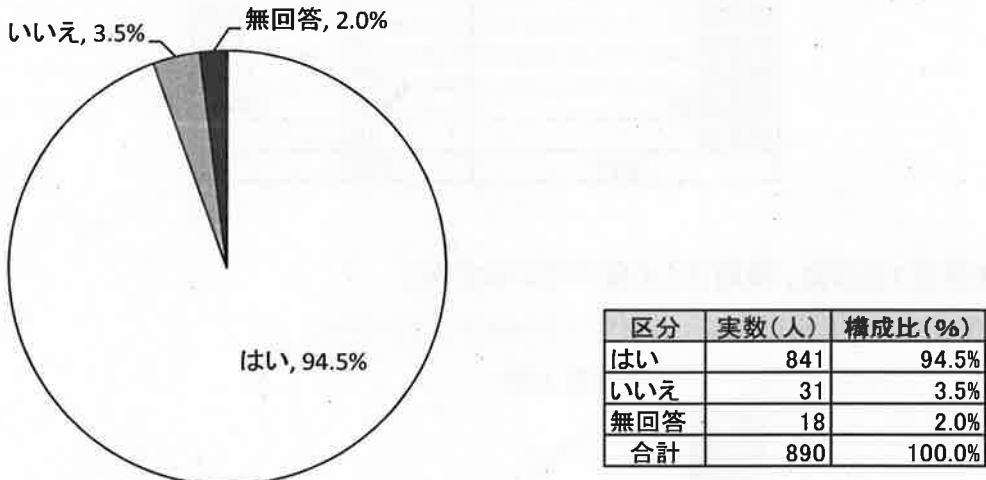
##### ① お子さんは何番目ですか。

「第1子」が44.8%と最も多く、次いで「第2子」39.3%、「第3子」13.4%となっています。



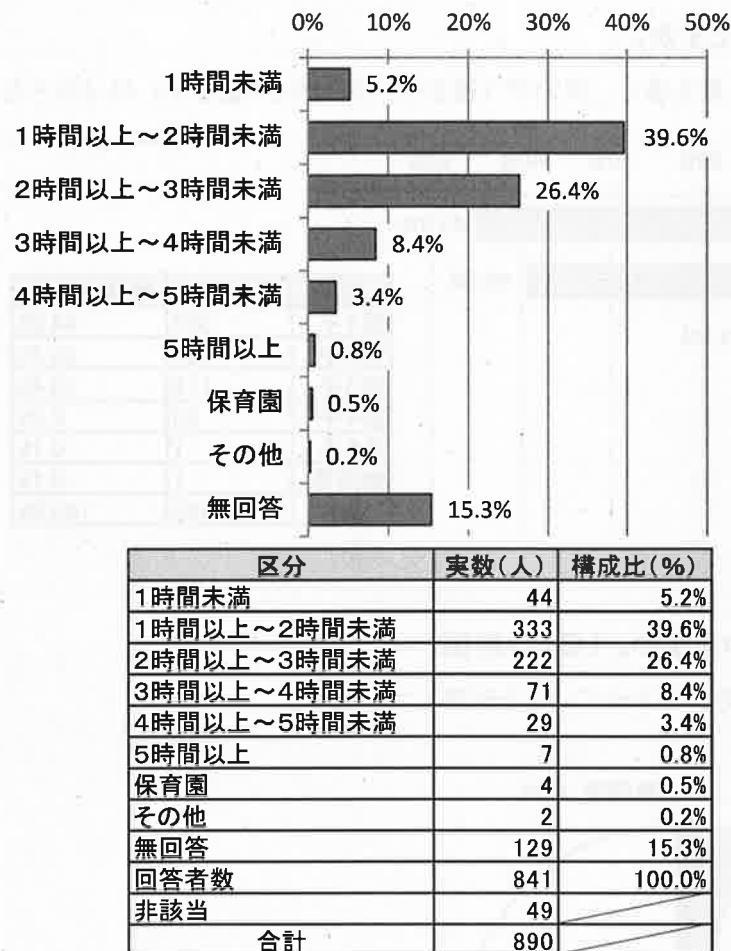
##### ② 外遊びをさせていますか。1日( )時間

9割以上の方が、外遊びをさせていると回答しています。



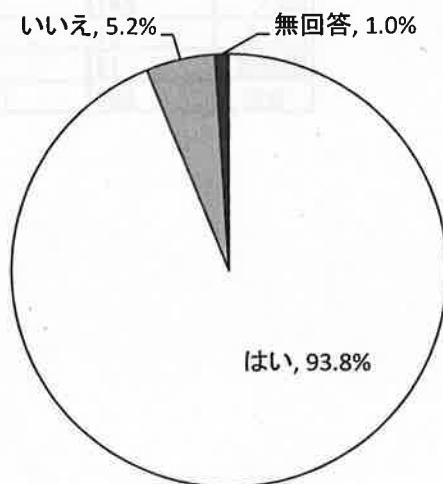
## ○1日何時間あそばせているか。

「1時間以上～2時間未満」が39.6%と最も多く、次いで「2時間以上～3時間未満」26.4%、「3時間以上～4時間未満」8.4%となっています。



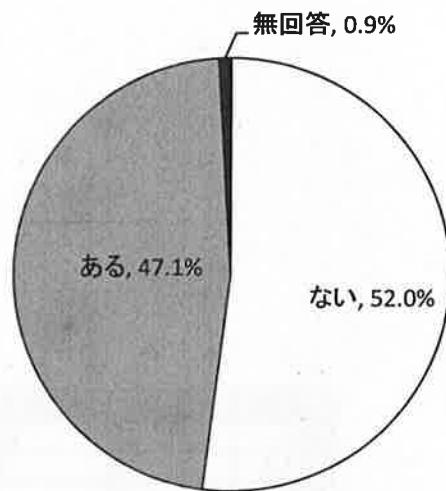
## ③ 食事は1日3食、規則正しく食べていますか。

9割以上の方が、規則正しく食べていると回答しています。



④ 食事の心配はありますか。(大食い・小食・偏食・むら食い・早食い・時間がかかる・他)

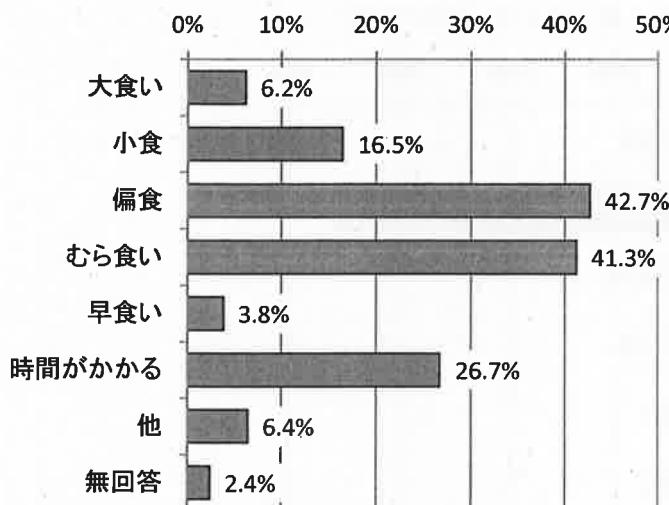
「ない」が 52.0%、「ある」が 47.1% となっています。



区分	実数(人)	構成比(%)
ない	463	52.0%
ある	419	47.1%
無回答	8	0.9%
合計	890	100.0%

○(大食い・小食・偏食・むら食い・早食い・時間がかかる・他)

「偏食」が 42.7% と最も多く、次いで「むら食い」41.3%、「時間がかかる」26.7% となっています。

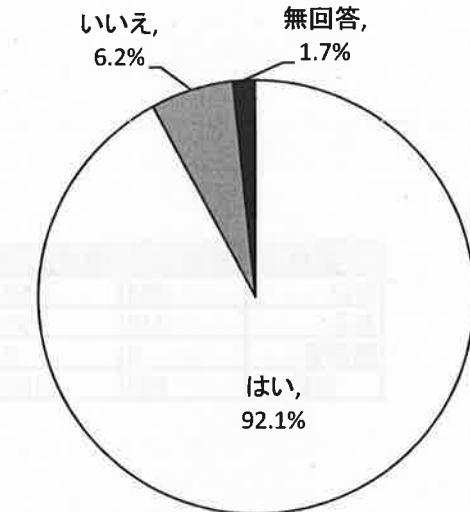


区分	実数(人)	比率(%)
大食い	26	6.2%
小食	69	16.5%
偏食	179	42.7%
むら食い	173	41.3%
早食い	16	3.8%
時間がかかる	112	26.7%
他	27	6.4%
無回答	10	2.4%
回答者数	419	
非該当	471	
回答者数	890	

※その他の記述→11 ページ

## ⑤ 母乳・ほ乳бинはとれていますか。

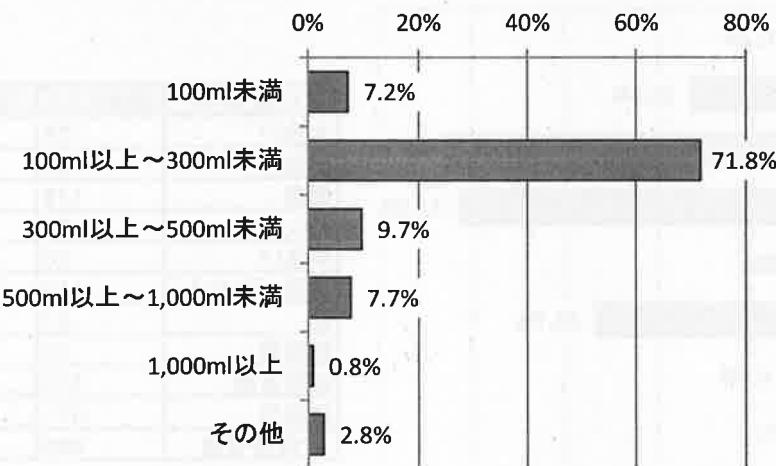
9割以上の方が、母乳・ほ乳бинはとれていると回答しています。



## ⑥ 飲み物は1日どれくらい飲んでいますか。

○ジュース

「100ml 以上～300ml 未満」が 71.8% と最も多くなっています。

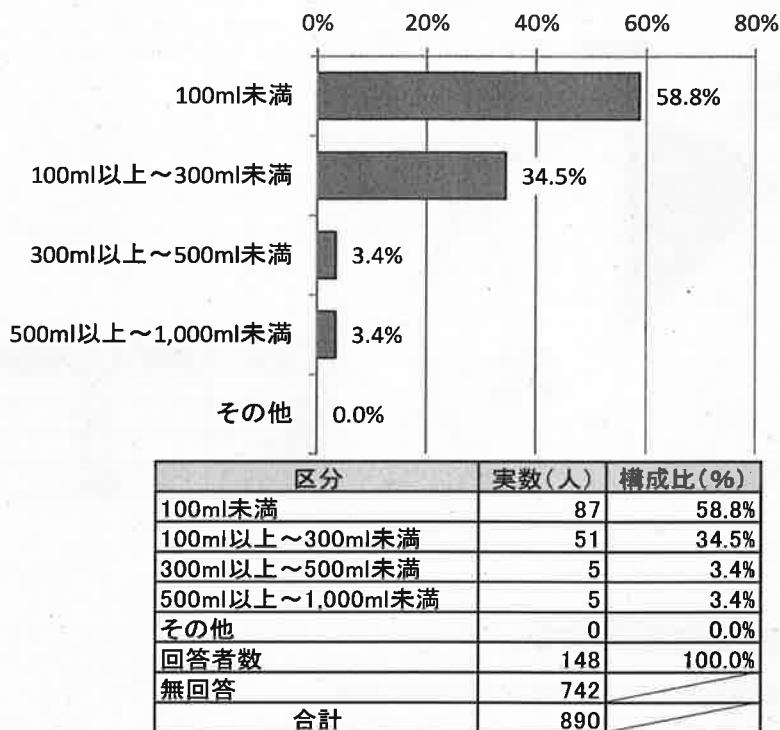


区分	実数(人)	構成比(%)
100ml未満	26	7.2%
100ml以上～300ml未満	260	71.8%
300ml以上～500ml未満	35	9.7%
500ml以上～1,000ml未満	28	7.7%
1,000ml以上	3	0.8%
その他	10	2.8%
回答者数	362	100.0%
無回答	528	
合計	890	

※回答してくれた方を分母としています。

## ○乳酸菌飲料

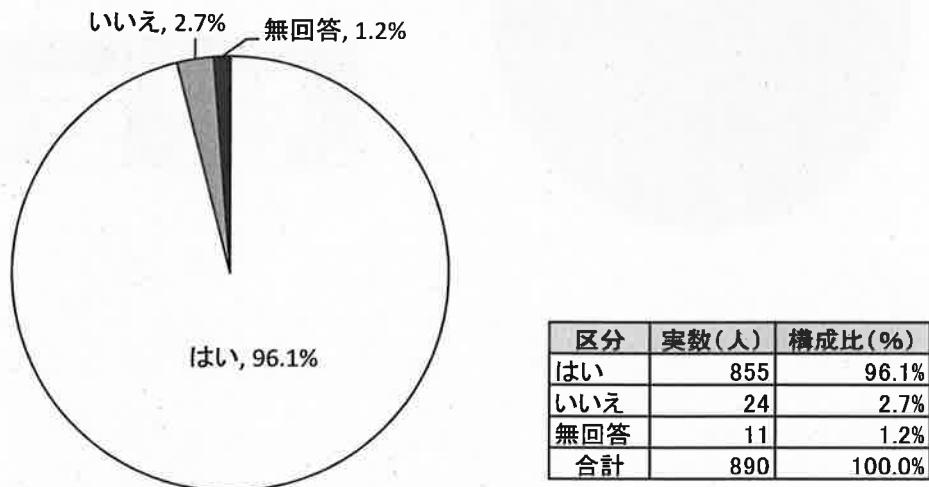
「100ml 未満」が 58.8%と最も多く、次いで「100ml 以上～300ml 未満」34.5%となっています。



※回答してくれた方を分母としています。

## ⑦ 食事以外に飲んだり、食べたりする回数は3回くらいまでですか。

9割以上の方が、3回くらいまで食事以外に飲んだり、食べたりすると回答しています。

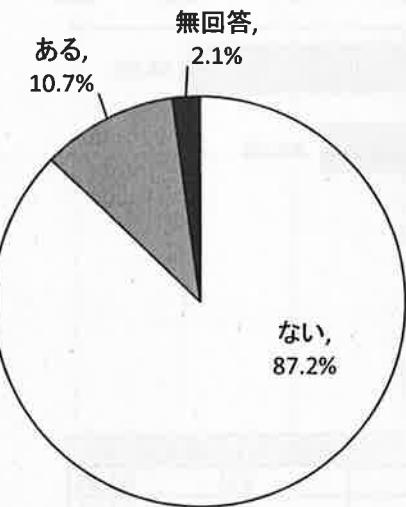


## ○食事以外によく与えるもの

※自由記述→11 ページ

⑧ かむことについて心配はありますか。

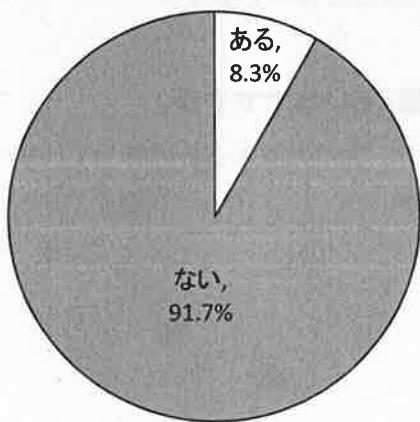
約9割の方が、かむことに心配がないと回答しています



区分	実数(人)	構成比(%)
ない	776	87.2%
ある	95	10.7%
無回答	19	2.1%
合計	890	100.0%

⑨ 栄養指導の指摘はありますか。

栄養指導の指摘がある方は、8.3%となっています。



区分	実数(人)	構成比(%)
ある	74	8.3%
ない	816	91.7%
合計	890	100.0%

**自由記述** ※調査の中で記入していただいた自由記述の部分を、原文のまま掲載しま

④食事の心配はありますか。(大食い・小食・偏食・むら食い・早食い・時間がかかる・他)

○その他の記述

- |               |                     |
|---------------|---------------------|
| ■立ち歩く         | ■好き嫌い               |
| ■アレルギー        | ■食わず嫌い              |
| ■食べ歩く         | ■野菜苦手               |
| ■後半あきてしまう、集中力 | ■チョコ、おやつ大好き         |
| ■朝食べない        | ■遊ぶ                 |
| ■よくかまない       | ■自分で食べない            |
| ■遊んでしまう       | ■あまりかまない            |
| ■終了はやい        | ■苦手なものでは時間がかかることがある |
| ■食べず嫌い        | ■乳、卵、大豆アレルギー        |
| ■すぐおなかすいたと言う  | ■立つ                 |
| ■すききらい        |                     |

⑦食事以外に飲んだり、食べたりする回数は3回くらいまでですか。

○食事以外によく与えるもの

- |                       |                       |
|-----------------------|-----------------------|
| ■乳酸菌                  | ■おにぎり、あめ              |
| ■麦茶                   | ■果物、おせんべい             |
| ■おやつ                  | ■果物、お菓子               |
| ■のみもの                 | ■牛乳、お菓子               |
| ■ラムネ、果物、リンゴジュース       | ■お菓子、アイス              |
| ■くだもの、おせんべい、ラムネ       | ■アイス、くだもの             |
| ■バナナ、おやつ              | ■くだもの、パン、せんべい         |
| ■ヤクルト                 | ■せんべい、ヨーグルト、果物、スナック菓子 |
| ■保育園のおやつ、りんご、おつとつなど   | ■おせんべい、ドーナツ、パン        |
| ■お菓子(市販品)、チョコ         | ■おせんべい、おにぎりなど         |
| ■おせんべい、クッキー           | ■あめ、ラムネ               |
| ■お菓子、果物、ゼリー           | ■おせんべい、クッキー、バターロール    |
| ■果物                   | ■にぼし、お菓子              |
| ■おかし                  | ■小魚、菓子                |
| ■チョコレート、おせんべい、保育園のおやつ | ■菓子、スナック              |
|                       | ■おせんべい、果物             |

- チョコレート、プリン、パン
- せんべい、ポッキンアイス
- ソーセージ、きゅうり、煮干
- おやつ(お菓子、アイス)
- おせんべい、クッキー
- パン、菓子
- 果物、お菓子
- コーンフレーク、キシリトール入りのラムネ
- ビスケット、クッキー、パン
- アイス
- おせんべい、ヨーグルト、アイス
- ゼリー、おせんべい、スナック菓子
- ホットケーキ、アイス、かき氷、プリン、お菓子
- パン、菓子、アイス
- おかし、果物、パン
- いりこ、チーズ
- おかし、アイス
- グミ
- クッキー、おせんべい
- スナック菓子、おせんべい、リンゴ
- お菓子、アイス、果物
- フルーツ、せんべい
- おせんべい
- ゼリー、グミ、ラムネ、せんべい
- ビスケット、せんべい
- おせんべい、ラムネ、アイス、マシュマロ
- お菓子、果物、牛乳、ジュース
- 果物、おせんべい、アイス
- アイス、スナック
- 果物、おせんべい、ラムネ
- あめ
- せんべいなど保育園のおやつ
- くだもの、おやつ(せんべい)
- おにぎり、サンドイッチ、くだもの、ビスケット
- せんべい、グミ
- 焼きいも、トウモロコシ、果物
- パン、からあげ、カステラ
- あめ、チップス系かクッキー系
- せんべい、果物、小魚
- チーズ、おせんべい、バナナ
- パン
- チョコレート、クッキー、せんべい
- お菓子、果物
- 菓子、フルーツ
- ヨーグルト、ゼリー、スナック菓子、果物、おにぎり
- クッキー
- おかし、果物、パン
- 保育園のおやつ、スナック、クッキー
- バナナ
- クッキーなど
- パン、ゼリー、チーズ、くだもの
- アイス、おせんべい
- 果物、せんべい等
- くだもの、スナック菓子
- アイス、果物、チョコレート、おせんべい
- スナック菓子、アイス、あめ(プール行っている時にお友達と交換)、マミー、りんご、ぶどう
- ラムネ
- おせんべい、ラムネ、どら焼き、チョコ、ほうじ茶、麦茶、ヤクルト
- お菓子、パン、アイス
- お菓子、あめ、グミ
- アイス、菓子
- 豆乳

- せんべい、グミ
- お菓子(あめなど)
- おせんべい、クッキー
- 飲むヨーグルト、バナナ、お菓子
- おせんべい、チョコ
- おかし(チョコ、クッキー等)
- フルーツもしくはおかし
- 保育園でおやつ(せんべい等)
- 果物、ヨーグルト、せんべい、マシュマロ
- アイス、菓子、ヨーグルト
- おかし、スナック
- パン、おかし、ジュース、牛乳、ポテトフライ
- せんべい、グミ、ラムネ
- おやつは食べない
- クッキー、あめ、スナック菓子
- 果物、こんぶ、ラムネなど菓子類
- ビスケット、ラムネ、コーンフレーク等
- トマト、りんご、みかん、いも
- クッキー、チョコ
- おせんべい、果物
- にぼし
- せんべい、グミ
- おやつ、ヨーグルト、くだもの
- おせんべい
- 果物、おかし
- おやつでグミ、おせんべい
- チョコ、ゼリー、おせんべい
- ビスケット、果物
- サッポロポテト、フライドポテト
- グミ、プッチョ
- パン、おにぎり、牛乳、麦茶
- おせんべい、ビスコ、果物、アイス
- チーズ、ゼリー、ジョア
- 果物、せんべい、クッキー
- グミ、アイス、パン
- おせんべい、クッキー
- お菓子、せんべい
- ヤクルト、ビスケット、さつまいも
- アーモンド、ドライフルーツ
- おせんべいなどおやつ系
- おせんべい、ボーロ、ラムネ
- ミルキー、あめ、小魚、ナッツなど
- ラムネ、グミ、バナナ、みかん
- お茶、ジュース
- 保育所のおやつ、休みの日はおやつにお菓子など
- 小魚のおかし、ドーナツ
- おかし、ジュース(たまに)
- 果物、クッキー
- 水、ゼリー、牛乳、プリン、もち
- ×牛乳、×野菜、納豆、麺類、フルーツ
- 1日1回お菓子
- ビスケット、せんべい、くだもの等
- バナナ、だんご、ヨーグルト、ビスケット
- せんべい、チョコレート、ナッツ
- チョコレート
- クッキー、みかん、せんべい
- ソーセージ、チーズ
- お菓子、クッキー、ラムネ
- コーンフレーク
- アイス、おせんべい、ウエハース
- レーズン、芋
- グミ、せんべい、するめ、ビスケット
- みかん、おやつ
- あめ、茎わかめ、チョコ

- あめ、おかし
- おせんべい、ビスケット、ラムネ
- おせんべい、チョコレート
- あめ、せんべい
- せんべい、ビスケット、ラムネ
- グミ、あめ、おせんべい
- お菓子、果物
- お菓子やパン、麦茶等
- フルーツ、甘いもの(チョコ、あめ以外)、おせんべい
- おせんべい、小魚、大豆、グラノーラ、ゼリー
- せんべい、ビスケット、パンなど
- パン、ドーナツ、アイス、おにぎり等
- あめ、チョコ
- 果物、ゼリー、キャンディー
- おかし、くだもの
- 果物、野菜類
- せんべい、クッキー、ゼリー
- 果物、手作りの菓子など
- ヨーグルト、おかし
- ヨーグルト、生野菜
- パン、みかん、チョコ、スナック菓子
- 初期むし歯対策ガム
- 牛乳、グミ、果物、せんべい
- 水分、ジュース
- ポン菓子、せんべい、果物
- バナナ、ヨーグルト、せんべい、果物が多い
- みかん、おにぎり、おせんべい
- フルーツ、せんべい
- するめ
- 保育所での朝オヤツ(せんべい等)、オヤツ(パン、ゼリー等)
- クッキー、グミ、ラムネ、おせんべい
- 子ども用スナック、果物
- パン、ゆでた野菜、グミ、果汁 100% ジュース、お茶
- アメ、アイス、おせんべい
- ドーナツ、おせんべい、チョコクッキー
- ポップコーン、アイス、くだものなど おやつ
- おかし、チーズ
- せんべい、フライドポテト、小さいおにぎり、ダラダラ食いなど
- お菓子、パン
- チョコ、ラムネ、牛乳、お茶、せんべい、クッキー
- おやつ、ヨーグルト
- くだもの、ラムネ、あめ、アイス
- フルーツ、パン
- おっとと、チョコ、せんべい
- お菓子、パン、乳酸菌飲料、ジュース、あめ
- おかし、フルーツ
- おせんべい、パン、おにぎり
- 水
- 保育園でおやつを食べています。
- ガム、グミ
- ホットケーキ
- 果物、クッキー、コーンフレーク、きなこ
- おかし、フルーツ
- クッキー、果物
- スナック菓子
- 果物、ヨーグルト、ゼリー
- ジュース 1 杯(出かけた先で)
- りんごジュース、グミ(子ども用小袋 1 袋)
- みかん、お菓子
- 果物、パン
- さつま煮、小魚

- おせんべい、クッキー、バナナ
- おせんべい、クッキー
- せんべい、ラムネ
- ラムネ、チョコレート
- ヨーグルト
- せんべい、ラムネ、ビスケット
- スナック菓子、パン
- おせんべい、チョコ、果物
- フルーツ
- グミ、お菓子、チョコ
- カルピス、ミニおにぎり、ミニパン
- クッキー
- 果物、クッキー、おかし
- 菓子類
- フルーツ、ヨーグルト、スナック菓子
- お菓子、果物、ジュース
- バナナ、せんべい、りんご、チョコ
- ヨーグルト、果物、クッキー
- せんべい、ボーロ
- 果物、パンケーキ
- ふ菓子、ポン菓子、レーズン、くるみ、小魚、果物、ラムネ
- フルーツ、お魚せんべい
- チョコ、スナック菓子
- お菓子類、せんべい
- 果物、ヨーグルト、おかし
- クッキー、グミ、ヨーグルト
- お菓子(チョコレート、あめなど)
- おやつ(おせんべい、チョコレート、ゼリー等)
- せんべい、パン
- スナックパン、チョコレート
- スナック菓子、バナナ、チーズ
- チョコ、ラムネ、スナック菓子
- お菓子、のり、チーズ
- グミ、チョコ、ラムネ
- 果物、ヨーグルト、せんべい、グミ等
- ソフトキャンディー、グミ、ラムネ、ポテトチップス、クッキー
- せんべい、ゼリー
- おやつ、午前と午後に1回づつ
- グミ、果物
- ビスケット
- 果物、せんべい
- 果物、おせんべい、干しいも
- ゼリー、せんべい
- チョコのお菓子
- おかし、ジュース
- おやつ、やきいも
- ヨーグルト、ヤクルト、ドーナツ
- バナナ、グミ
- ラムネ、パン、せんべい
- ゼリー
- あめ、お菓子、果物
- くだもの、ゼリー
- 菓子、くだもの
- プリン、ゼリー、お菓子類
- 牛乳
- 果物、お菓子
- 果物、ゼリー、菓子
- フルーツ、クッキー
- ビスケット、あめ、うめ
- 保育園のおやつ、果物、せんべい、クッキーなど
- おせんべい、ヨーグルト、果物
- おやつ(菓子類:市販のもの、手作りのもの、果物)
- パン、菓子
- アメ、チョコレート、ポテチ
- おせんべい、クッキー

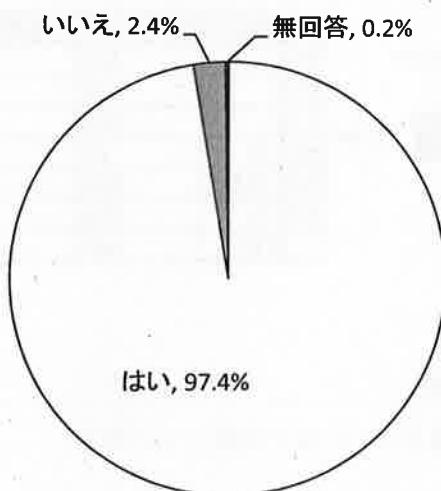
- せんべい、おにぎり
- バームクーヘン、パン、  
おせんべいなど
- おかし(あめなど)
- スナック
- チョコ、チーズ
- ラムネ、チョコレート、クッキー
- おかし、果物、ヨーグルト
- おやつ、夕食後たまにアイス
- スナック、チーズ、トマト、みかん、  
りんご
- お菓子、クッキー、チョコ
- 幼児用お菓子、ラムネ
- おせんべい、バナナ、みかん
- おせんべい、グミ
- グミ、せんべい、ラムネなど
- バナナ、パン、おにぎり、みかん
- アイス、みかん
- 果物、おやつ、アメ、グミ
- たまごボーロ、ラムネ、ビスケット
- おかし、くだもの、アイス
- グミ、あめ
- コーンフレーク、食パン、かぼちゃ、  
さつまいも、じゃがいも
- クッキー、せんべい、ポップコーン
- ゼリー、せんべい、バナナ
- ゼリー、プリン、おかし
- おせんべい、チョコ、あめ、クッキー
- おにぎり、パン、グミ
- ヨーグルト、せんべい
- 保育園のおやつ、休日はグミ、ラムネ  
が多い
- お菓子、チーズ
- おかし(チョコ、おせんべい等)
- おやつ、大豆、のり、グミ
- かんゆ、ラムネ
- せんべい、グミ、くだもの
- 果物、ビスケット、せんべい
- おかし、パン、おにぎり
- チューイングキャンディー、  
おせんべい、チーズ
- おやつ、お菓子、せんべい、チョコ
- 飴、キャラメル、チョコレート
- チョコ系菓子、スナック菓子、ゼリー、  
魚肉ソーセージ、紅茶
- みかん、おかし類
- おせんべい、野菜クッキー
- パン、かにかま、ソーセージ、  
フルーツ
- お茶、水
- 果物、グミ、ラムネ、おせんべい
- バナナ、おせんべい
- おかし、ボーロ、グミ、ラムネ
- パンやおかし
- チョコ、グミ、あめ、おせんべい
- コーンフレーク、ラムネ
- 豆乳、ヨーグルト、お菓子
- 飴、グミ、せんべい、炭酸飲料
- おかし、あめ
- せんべい、ラムネ
- 果物、ヨーグルト、プリン
- おせんべい、芋
- にぼし、あめ
- ヨーグルト、果物
- 市販のお菓子、ジュース
- バナナ、菓子パン、おかし

## ◆食生活アンケート◆ (お子さんについて)

あてはまるもの(近いもの)に○をつけてください。  
～お子さんについておたずねします～

①「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつをしていますか。

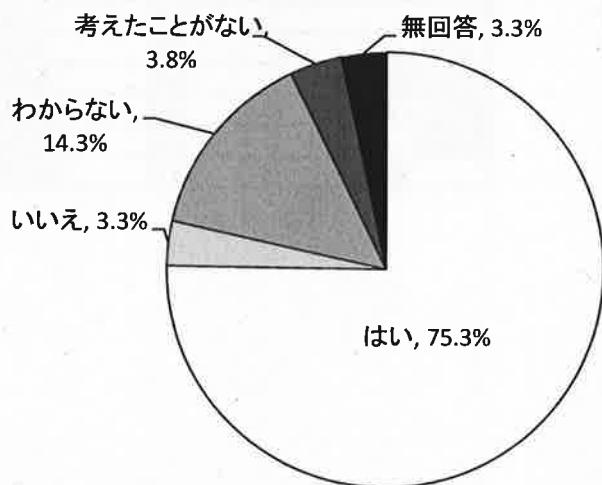
ほとんどのお子さんが「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつをしていると回答しています。



区分	実数(人)	構成比(%)
はい	819	97.4%
いいえ	20	2.4%
無回答	2	0.2%
合計	841	100.0%

② おなかが空いて食事をむかえていますか。

8割弱のお子さんが、おなかが空いて食事をむかえていると回答しています。

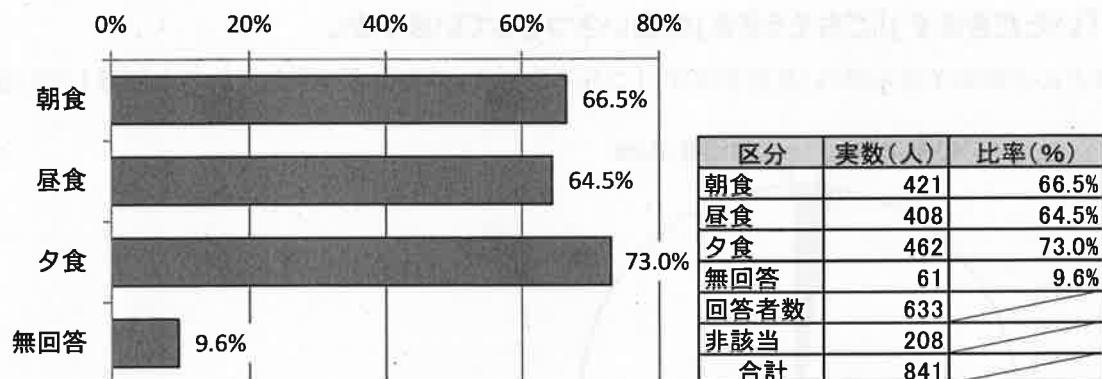


区分	実数(人)	構成比(%)
はい	633	75.3%
いいえ	28	3.3%
わからない	120	14.3%
考えたことがない	32	3.8%
無回答	28	3.3%
合計	841	100.0%

②で「はい」と回答したお子さんにおたずねします。

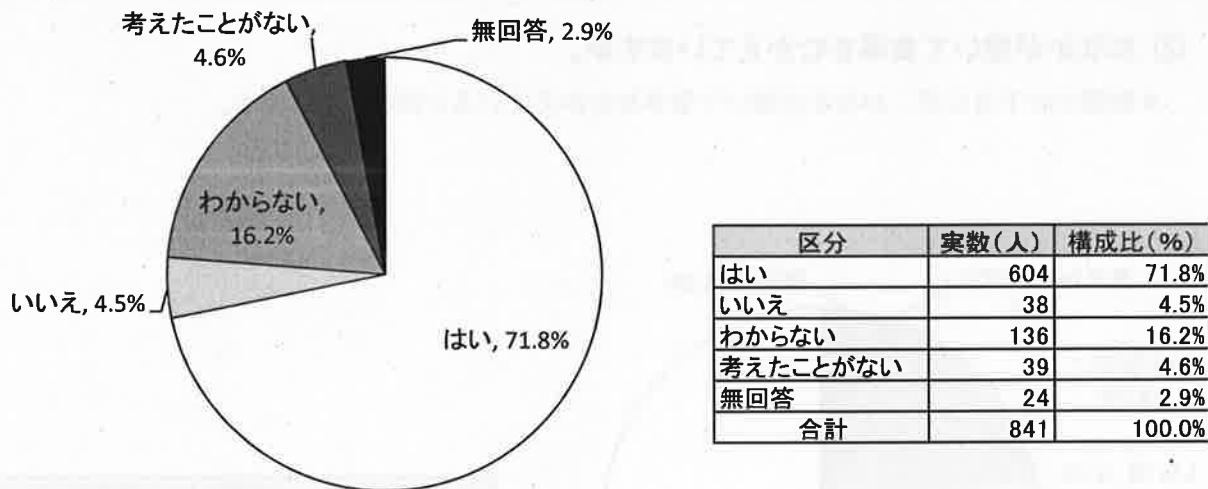
○おなかがすくのはいつですか

「夕食」が73.0%と最も多く、次いで「朝食」66.5%、「昼食」64.5%、となっています。



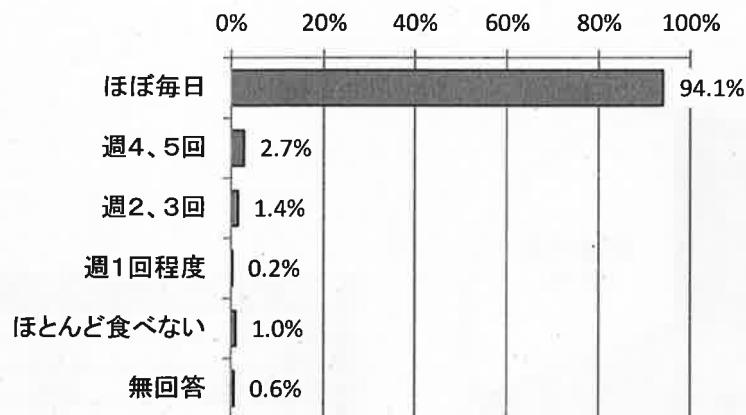
### ③ 食事の時間は、気持ちよく過ごしていますか。

約7割のお子さんが、食事の時間を気持ちよく過ごしていると回答しています。



#### ④ 朝食を食べていますか。

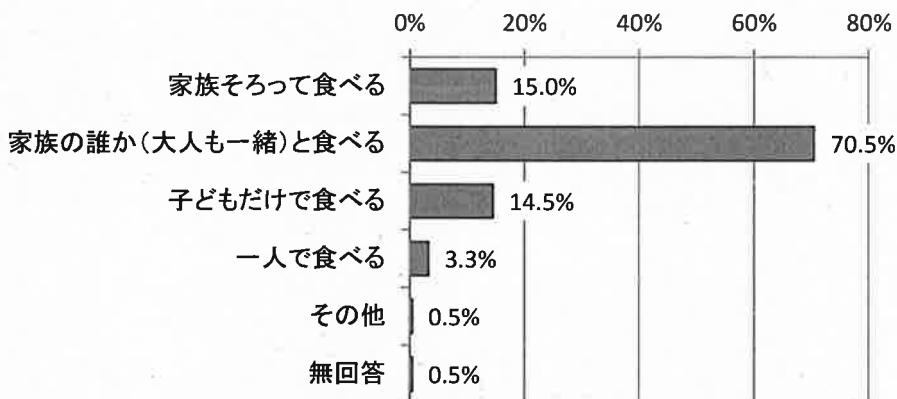
9割以上のお子さんが、ほぼ毎日朝食を食べていると回答しています。



区分	実数(人)	構成比(%)
ほぼ毎日	791	94.1%
週4、5回	23	2.7%
週2、3回	12	1.4%
週1回程度	2	0.2%
ほとんど食べない	8	1.0%
無回答	5	0.6%
合計	841	100.0%

#### ⑤ 朝食は誰と食べることが多いですか。

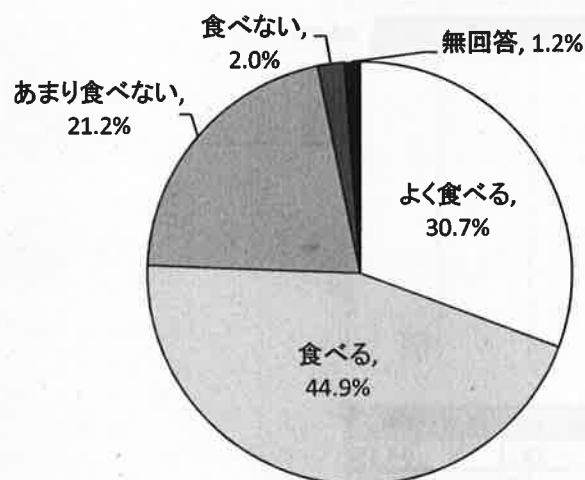
「家族の誰か(大人も一緒)と食べる」が70.5%と最も多く、次いで「家族そろって食べる」15.0%、「子どもだけで食べる」14.5%となっています。



区分	実数(人)	比率(%)
家族そろって食べる	126	15.0%
家族の誰か(大人も一緒)と食べる	593	70.5%
子どもだけで食べる	122	14.5%
一人で食べる	28	3.3%
その他	4	0.5%
無回答	4	0.5%
回答者数	841	

⑥ 副菜料理(野菜・海藻・きのこ・いもの料理)を食べますか。

「食べる」が 44.9%と最も多く、「よく食べる」と合わせると 7割以上のお子さんが副菜料理を食べていると回答しています。

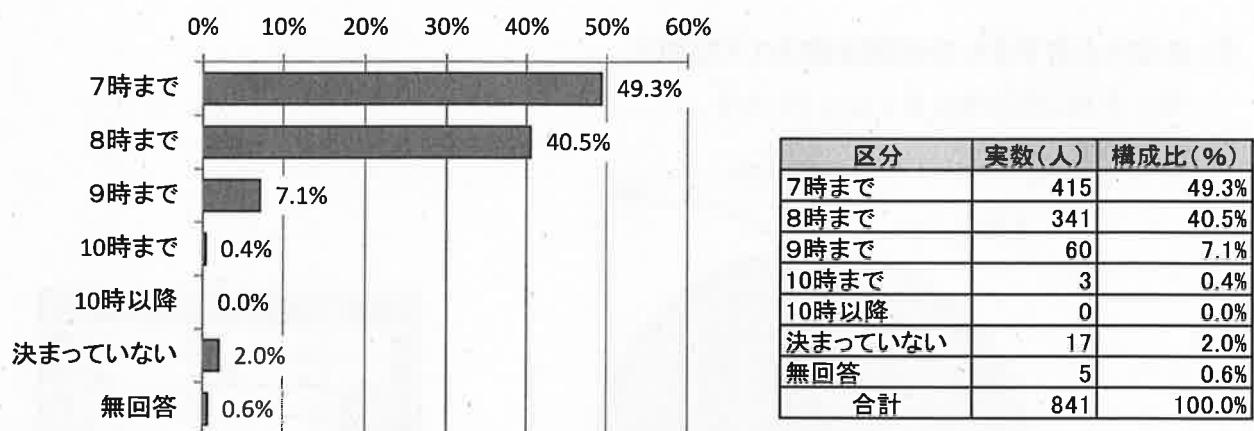


区分	実数(人)	構成比(%)
よく食べる	258	30.7%
食べる	378	44.9%
あまり食べない	178	21.2%
食べない	17	2.0%
無回答	10	1.2%
合計	841	100.0%

※ 「あまり食べない」、「食べない」と答えた方 その理由→27 ページ

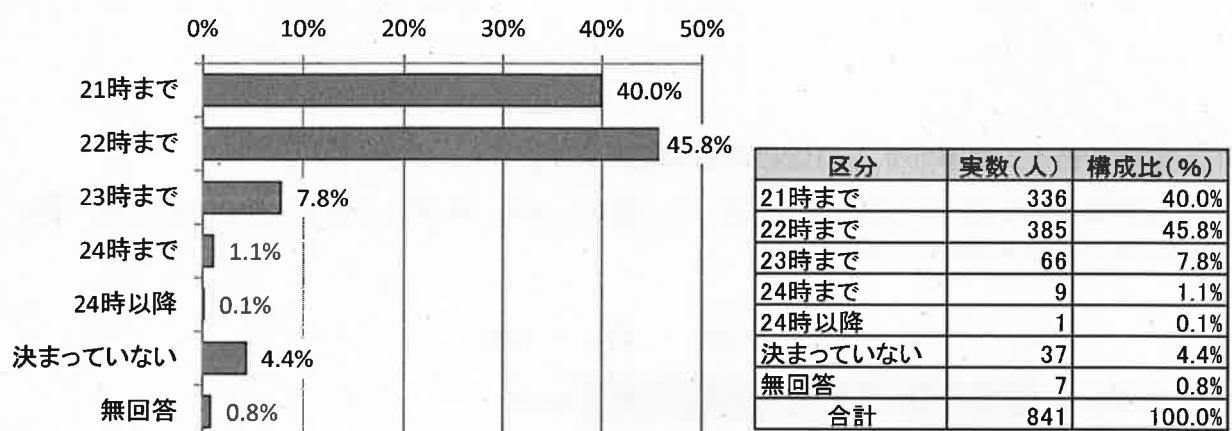
## ⑦ 朝、何時までに起きますか。

「7時まで」が49.3%と最も多く、次いで「8時まで」40.5%となっています。



## ⑧ 夜、何時までに寝ますか。

「22時まで」が45.8%と最も多く、次いで「21時まで」40.0%となっています。

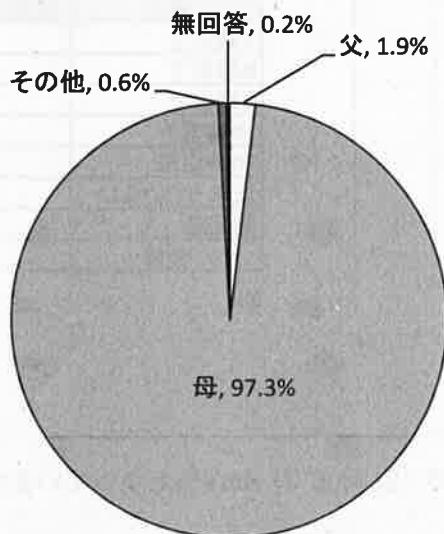


## ◆食生活アンケート◆（ご記入された方について）

～記入されている方ご自身におたずねします～

### ① あなたとお子さんの続柄を教えてください。

「母」が97.3%と最も多くなっています。

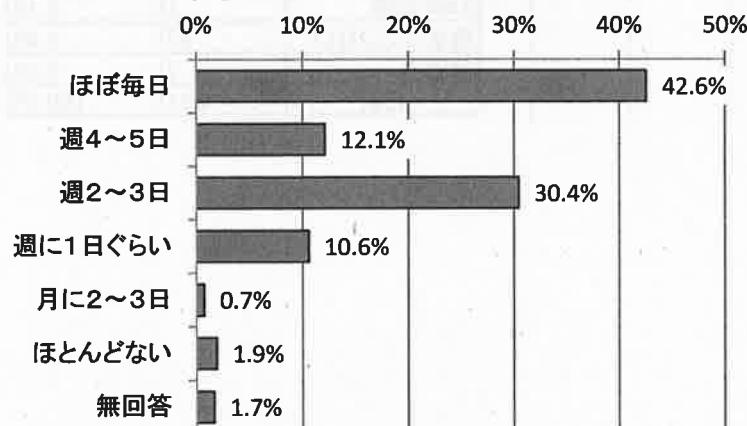


区分	実数(人)	構成比(%)
父	16	1.9%
母	818	97.3%
その他	5	0.6%
無回答	2	0.2%
合計	841	100.0%

※「その他」5人の内訳：  
兄1人  
祖母2人  
長女（姉）1人  
不明1人

### ② 家族そろって食事をするのはどの程度ありますか。

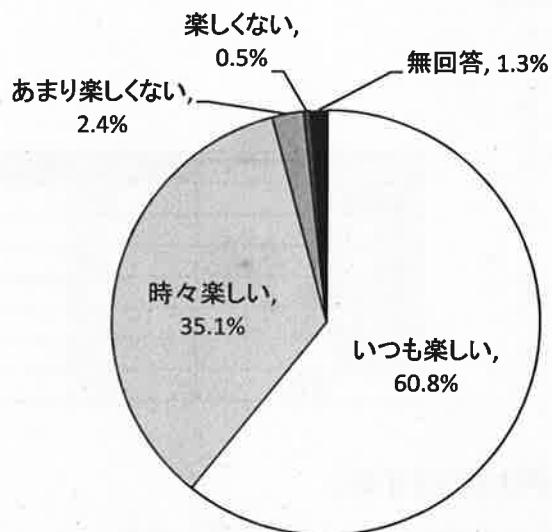
「ほぼ毎日」が42.6%と最も多く、次いで「週2～3日」30.4%、「週4～5日」12.1%、「週に1日ぐらい」10.6%となっています。



区分	実数(人)	構成比(%)
ほぼ毎日	358	42.6%
週4～5日	102	12.1%
週2～3日	256	30.4%
週に1日ぐらい	89	10.6%
月に2～3日	6	0.7%
ほとんどない	16	1.9%
無回答	14	1.7%
合計	841	100.0%

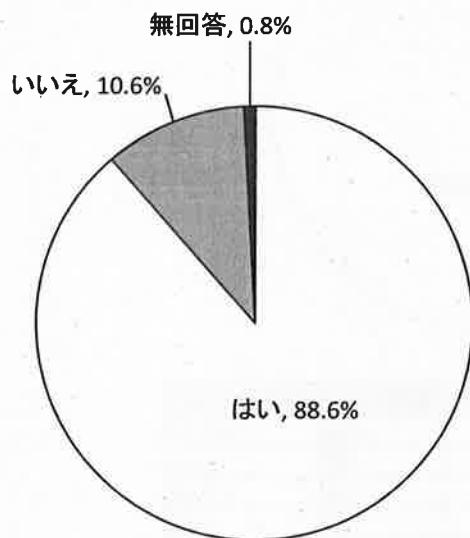
### ③ 楽しい食事をしていますか。

「いつも楽しい」が 60.8%と最も多く、「時々楽しい」と合わせると 9割以上の方が楽しい食事をしていると回答しています。



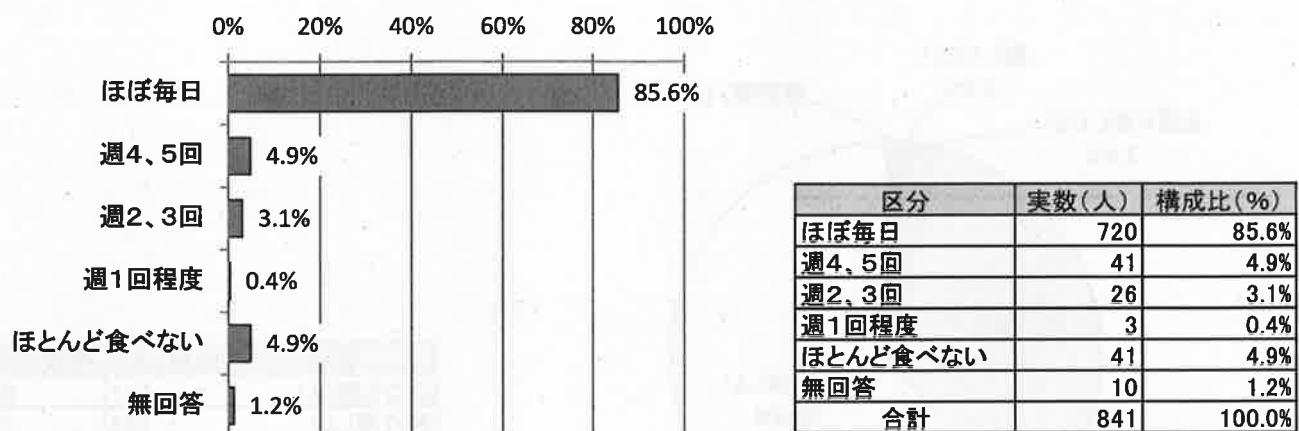
### ④ 食事は 1 日 3 食規則正しく食べていますか。

約 9 割の方が規則正しく食べていると回答しています。



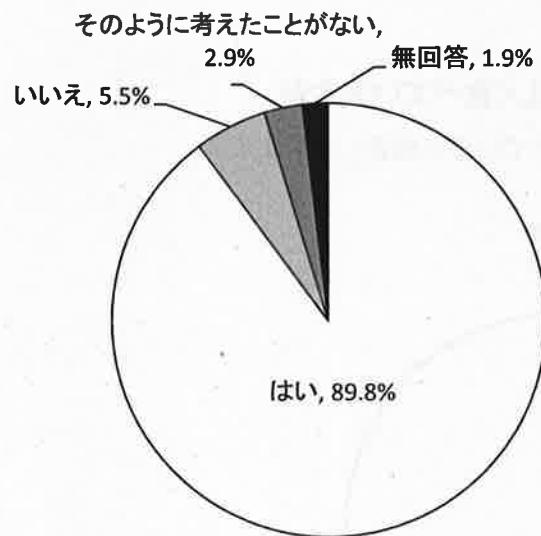
## ⑤ 朝食を食べていますか。

9割弱の方が「ほぼ毎日」朝食を食べていると回答しています。



## ⑥ 「主食・主菜・副菜料理」をそろえるように心がけていますか。

約9割の方が主食・主菜・副菜料理をそろえるように心がけていると回答しています。



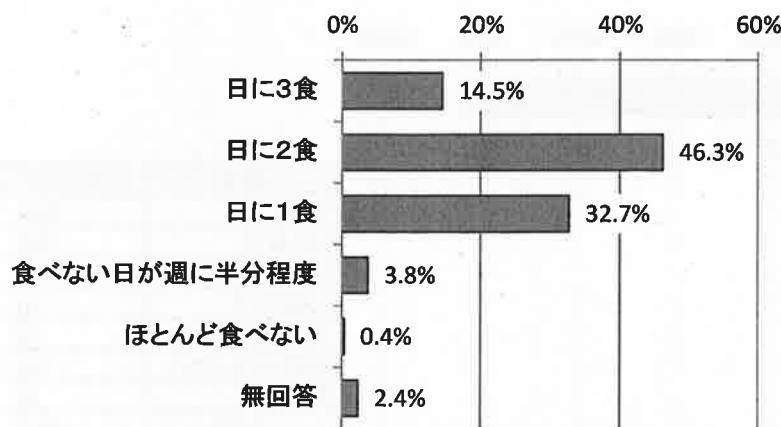
区分	実数(人)	構成比(%)
はい	755	89.8%
いいえ	46	5.5%
そのように考えたことがない	24	2.9%
無回答	16	1.9%
合計	841	100.0%

### ○心がけていること

※その他の記述→30 ページ

⑦ 副菜料理(野菜・海藻・きのこ・いもの料理)を食べますか。

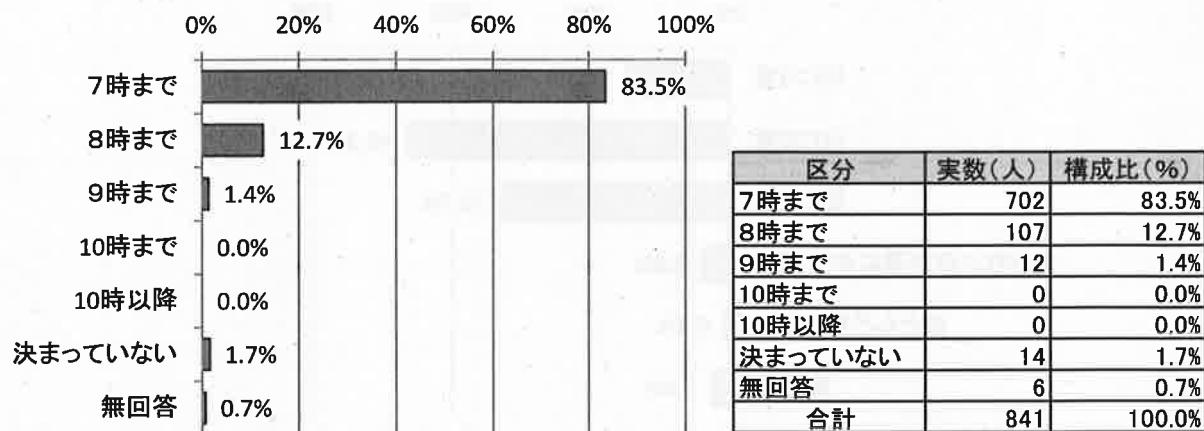
「日に2食」が46.3%と最も多く、次いで「日に1食」32.7%、「日に3食」14.5%となっています。



区分	実数(人)	構成比(%)
日に3食	122	14.5%
日に2食	389	46.3%
日に1食	275	32.7%
食べない日が週に半分程度	32	3.8%
ほとんど食べない	3	0.4%
無回答	20	2.4%
合計	841	100.0%

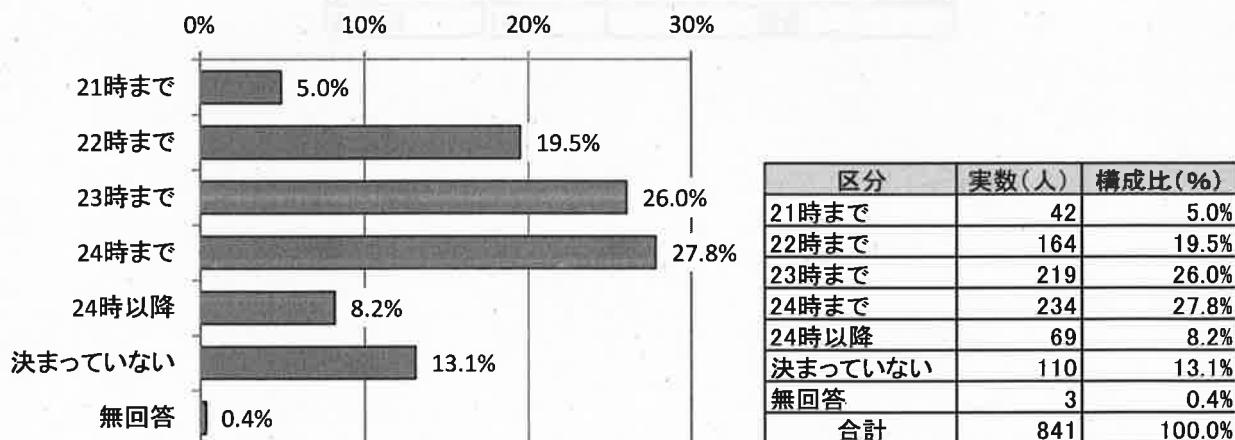
## ⑧ 朝、何時までに起きますか。

「7時まで」が83.5%と最も多く、次いで「8時まで」12.7%となっています。



## ⑨ 夜、何時までに寝ますか。

「24時まで」が27.8%と最も多く、次いで「23時まで」26.0%、「22時まで」19.5%となっています。



**自由記述** ※調査の中で記入していただいた自由記述の部分を、原文のまま掲載しま

◇お子さんについて

⑥副菜料理を「あまり食べない」、「食べない」理由（③.④と回答した方）

- 小さく切ってあれば食べる感じです。
- 好き嫌いが多い為
- 副菜は苦手なものが多く、出しても食べない→フルーツや野菜ジュースを出す
- 好き嫌いで食べてくれない。
- 野菜が苦手で作っても食べようとしない。
- 食わず嫌いをする。気に入った味のものでないとあまり食べない。
- お野菜もあまり食べない。
- 私も知りたいです。
- 作っても好きな物しか食べない
- 野菜は好みあり
- 好きなサツマイモ、人参はよく食べるが他はあまり食べない。
- 野菜を食べない(緑野菜)。
- 作らないから
- ワカメは食べるが生野菜はいやがる。
- 子供が食べない。
- 好きじゃない。
- 好きな物しか食べてくれない。
- 食べず嫌い
- 好き嫌いが多くなかなか食べない。
- 好き嫌いが多く・・・でも最近はがんばって食べるよう！
- 生野菜、海藻など食べず嫌い、全く手をつけない。
- 嫌がり吐く時がある。
- あまり好きではない。
- 食べさせてあげないと食べません。
- 最近少しずつ食べるようになってきましたが野菜が苦手なようです。
- 野菜(サラダ)きのこは残す。
- ひじきやきのこが苦手なようす。細かく刻んでご飯に混ぜれば食べることも。
- 残してしまう。
- 生野菜が好きではないが幼稚園では食べているらしい。
- 偏食

- 家では野菜を口から出してしまうことが多い。
- お野菜が苦手
- お浸しやサラダは食べません。
- 好きではないみたいです。
- 用意はするが野菜をあまり食べない。
- 本人は積極的に食べないので食べさせるようにはしている。
- 好まないため
- 大人と同じ献立を出しても残す。
- 野菜をよく残してしまう。
- 少食、気が向いたときにしか食べない。
- 好きな時にだけ食べている。
- だとしても食べない事が多い。
- 根菜類しか食べない
- 食べてごらん、と出しても食べたがらない。
- 保育園では食べるのに家では食べない。
- きのこ、海藻のみこめない。
- 見た目、色、野菜、ひじき
- きのこ類×
- サラダや味噌汁は残す事が多い。
- 出勤する時間にずれがあるため、私は少し一緒に食べ、終わると朝(保育園)の準備をし始めてしまう。
- 自分自身から食べない。食べたがらない。
- 食べず嫌い
- わかめ、のり、もずく等、いも類は食べる。野菜、きのこ食べない。
- 見た目で食べるものと食べないものあり。
- 小食で主食、主菜でおなかいっぱいに
- 嫌がって食べない。
- あまり好きじゃないので
- お米しか食べない時がある。
- 好き嫌いで口にしない。
- ムラがある。
- いもは好きだが他は食べたがらない。
- 食べムラがある。小さく切って混ぜれば食べる。
- 口に入れても吐き出す。
- きのこは嫌がる。

- 偏食の為
- 野菜をあまり食べない。
- 好きなもの、見た目で判断する。
- 食べムラが激しい。
- 好きなもののみ(きゅうり、さつまいも等)
- 野菜など好き嫌いが多い。
- 好き嫌い、食べず嫌い?
- 野菜が好き。
- 子供が嫌だと言う。わからないようにすれば食べる時もある。
- 苦手
- 野菜は気が向かない限り食べない。
- すすめて出しても嫌いと言って食べない。
- 食べず嫌い、気分
- 気分で食べたり食べなかつたり
- 口にしても飲み込まず出してしまう。
- イモ以外はほぼ食べない。
- 嫌いな野菜が多い。
- 野菜が苦手で出しても食べない。
- 食べられるもの、調理法が決まっている。
- 1口くらいは食べたりするけども、その後は口を付けない。
- 口から出してしまう。
- 好きなものだけ
- 保育園では毎日食べている。自宅ではあまりなく曾祖母宅で週2以上食べる。
- 主食(納豆のごはん)やうどんのめんなどはよく食べますが副菜は食べません。
- 好みじゃない。
- 海藻は少ないです。
- 主食は好きだが、野菜はあまり好きではないようであまり進まない。
- 食べるものが数少ない。トマト、きゅうり、わかめ、きのこ、枝豆はよく食べる。
- 好きなものは食べるが、嫌いなものは食べない。
- 食べたがらない。
- 食べムラがある。
- じゃがいも、さつまいも、かぼちゃは食べる。野菜嫌い
- 偏食で好み外のものは残す。
- たべたがらない。

- よけて好きな物だけ食べる。
- わかめや豆ふはすきですが野菜はきらいです。
- 野菜はあまり食べない。
- 葉野菜など食感のあるものが苦手
- 保育園では食べているようです。家では残しています。
- 野菜の料理によっては

⑥ 「主食・主菜・副菜料理」をそろえるように心がけていること。

- 10品目の材料をそろえる(難しいが)。
- 魚か肉は必ず入れる。野菜も数種類は食べるようしている。
- 色どりよくお皿に盛るようにしている。
- 野菜は食べやすさを考えて煮るなど子供に合わせる事など
- 主菜が肉に偏らないようには心掛けています。
- 必ず野菜入りみそ汁作ります。
- 野菜を中心に、副菜を作りおきし、毎食なるべく出せるようにしている。
- 偏らないように気を付けている。
- 肉や魚は必ず一品入れるようにしている。色どりも。
- ごはん(雑穀入り)と発酵食品をとるように(主にみそ汁)
- きらいな食べ物がないのでバランスよく食べている。
- 主菜、副菜になるべく多くの食材を使用する。主に野菜。
- 肉や魚だけでなく野菜は必ずとるようにしワインナーやハムなどの加工品は使用しないようにしています。
- バランス
- 子供が嫌いな野菜は小さめにし、好きな物と一緒に料理する。
- 汁物は野菜2品以上入れる。
- 肉や卵が苦手なので調理の仕方を工夫する。できるだけたくさんの食材を使うようにする。
- 子供たちが野菜も食べやすいように味噌汁にはたくさん野菜を入れている。
- 一汁三菜になるようにしている。
- 1日を通して魚、肉、野菜などを口にできるようにしています。
- 野菜類、きのこ類は毎日出すようにしている。
- 品数が多くなるよう離乳食の頃から心がけています(とくに夕食)。
- 必ず野菜を取り入れた食事
- 少しづつでも口に入るようしている。
- たんぱく質や野菜、果物もとり入れること

- 副菜がないことが多い。
- 食事の準備(調理)は夫が行っています。
- 三人子供がいて食事を作る時間は大変なので常備菜など作るようにし、副菜などおぎなっています。
- 野菜を食べてもらえるようにみそ汁にたくさん入れる。
- 魚、肉を1日おきに。色合い
- 食事の中に肉、魚、豆製品、野菜が入るようにしています。
- 主菜+副菜2品は必ず作る。冷凍食品は使わない。
- なるべく苦手な物は細かくしてわからないように作っている。
- 野菜の好き嫌いがでないように工夫している。
- 分かれているお皿に主菜、副菜をのせる所を決め出すように心がけている。
- サラダは絶対に出す。
- 1汁3菜、豆やきのこ、乳製品を毎日食べる。
- 野菜を食べないので細かくしたり、食べないけども野菜は必ず出します。
- 油を使った料理、油を使わない料理、汁物を心がけている。
- 野菜は多めにつかう。
- 苦手な食材は摂れるように調理に工夫をしております。
- みそ汁に野菜を入れると食べてくれるでの入れるようにしている。
- 毎日4~6品は食卓に並べる。
- おかずごとにお皿をわけるようにしている。
- 味噌汁とサラダなど
- 色がたくさんそろいうように
- 野菜を多めに
- できるだけ、ごはん、味噌汁、主菜、野菜をそろえる
- バランス良く食事がとれるように野菜は必ず入れるようにしています。
- 出汁、野菜多め、肉魚半々、具だくさんの味噌汁
- 一汁三菜
- 夕食には必ず肉、魚、野菜をすべて出す。
- 旬の果物もそろえるように
- 肉料理、魚料理と主食をなるべく交互に毎回出すようにしている。
- 野菜多め、色どり
- 毎食、野菜を一品でも出す。
- 副菜が好きなので多くするよう心がけています。
- なるべく野菜を食べる。
- お味噌汁に野菜を入れる。

- 一日一回はバランスの良い食事をする。野菜をたくさん食べる。
- 汁物や野菜がなるべく欠けないように作ること
- 3品以上は作るようにしている。
- 生野菜が嫌いな為、なるべくスープ、炒め物などにして食べてもらえるようにしている。
- 手作りでバランスよく
- 味噌汁やスープで野菜を多くとるようにしている。
- 色どり
- 野菜を使うこと、冷凍食品や惣菜は使わない。
- 一食で野菜が足りていない時は他の食事の時多くとれるように作る。
- 海藻、きのこ類は毎日
- たんぱく質、ビタミンC規則正しく食べられるようにしている。
- 野菜多めの汁物、魚を多めに出しています。
- 野菜をなるべく入れるようにしている。
- 朝と夜はそろえています。
- バランスよく作るように心がけています。
- 野菜を多めに様々な食材を色どりよく入れるようにしています。
- 成長期なので(兄2人もいる)バランス、色どり偏らない、残さないように子供の味に合わせた味付け
- 野菜を多めに出しているつもりです。
- ま(豆)ご(ごま)わ(海藻)や(野菜)さ(魚)し(きのこ)い(いも)を1日のトータルでとれるように
- 汁物を作る(具多めの)。
- 野菜をたくさんの種類使う。
- 野菜を多めにする。
- 野菜を多く、副菜を多く
- 汁物は必ず作る。
- 辛くない味付けにする。
- なるべく野菜中心に考えています。
- 色どり、子どもの口に合うサイズなど。
- 野菜を多めに毎日とるようにしている。
- 野菜と肉はバランスよくしている。
- うす味で和食中心
- 肉料理、魚料理の日のバランス、野菜はスープにする等して摂る。
- なるべく色どり良くなるようにしている。
- 野菜不足なので野菜ジュースを飲ませたり・・・
- 朝、昼、晩どの食事でも炭水化物、たんぱく質、野菜類がそろうように心がけている。

■野菜中心の食事

■きのこ類、大豆製品は毎日だすようにしている。

■汁物はなるべく毎日出すようにしています。

■心がけてはいるが実行できてはいない。

■和食中心で

■栄養バランスを考えて

■子供の好む味つけにしている。

■味噌汁やサラダ等一緒にできそうなことは手伝ってもらう。

■季節のものを取りいれる。和食

■好き嫌いのないようにしている。

■具が多めの味噌汁、スープにする。

■煮物をほとんどしないので、具が多めの味噌汁やスープにしている。

■野菜を多くとる。

■根菜、緑黄色を入れるように。カルシウムに小魚、小松菜、豆。油をとりすぎないよう…  
(肌がみな弱いため)。

■日替わりで肉、魚料理を取り入れている。野菜炒めと煮付けなども入れるようにしている。

■夕食はなるべくバランスよく作るようにしている。1汁3菜にできるようにする。

■野菜を多めに、肉より魚の献立

■魚の次の日は肉等、交互に。たんぱく質、ミネラルに気を使っている。

■必ずお味噌汁とサラダとヨーグルトは食べるようになっています。

■1つでも子供が食べる野菜を

■海藻や生野菜をたくさん食べるように心がけています。

■夕食はそろえるように心がけている。

■おかずは5品

■具だくさんの汁物、食べやすい野菜

■野菜(苦手)を細かく切って食べられるようにしている。

■おかずは必ず2品以上

■夜は気にして作っている。

■野菜摂取の少ない日はくだものを多めに

■肉、魚、野菜のバランスを考えて出している。

■野菜メインの食事

■なるべく嫌いなものも出すようにしている。

■緑、赤、黒は入るようになっています。

■ヘルシー

■家族のメニューは栄養を考えるが、自分は適当。

- 野菜、おひたし、サラダ
- 産地に注意する。野菜を細かくして好きなハンバーグなどに入れる。
- 毎食はできないが、炭水化物、たんぱく質、野菜がとれるよう意識している。