

食事と生活についてのアンケート調査結果のまとめ

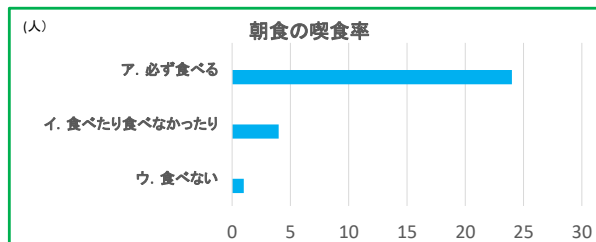
調査実施期間	令和3年7月13日～7月30日
調査対象	通園保護者
調査方法	各園児1枚アンケートを配布 回収
回収率	98%
調査実施者	管理栄養士 村宮
まとめ作成日	令和3年9月17日

令和3年度 食事と生活に関するアンケート ミッキークラス集計結果

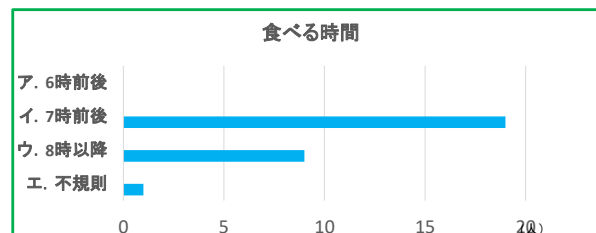
在籍数令和3年8月末 在籍数31 回答29

1. 朝食について

(1)朝食の喫食率	回答数 29	人数	%
ア. 必ず食べる		24	83%
イ. 食べたり食べなかったり		4	14%
ウ. 食べない		1	3%

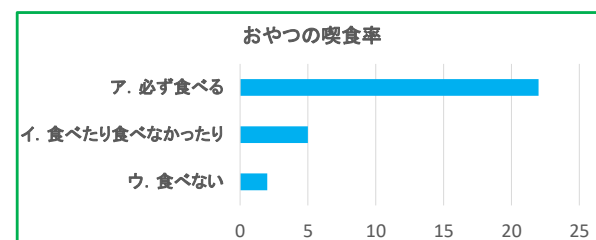


(2)食べる時間	回答数 29	人数	%
ア. 6時前後		0	0%
イ. 7時前後		19	66%
ウ. 8時以降		9	31%
エ. 不規則		1	3%

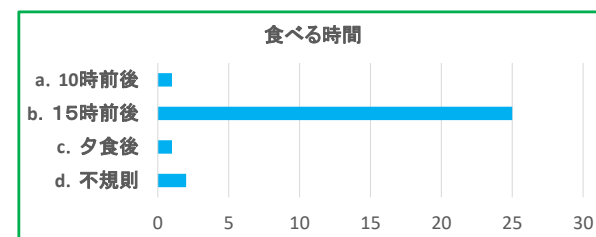


2. おやつについて

(1)おやつの喫食率	回答数 29	人数	%
ア. 必ず食べる		22	76%
イ. 食べたり食べなかったり		5	17%
ウ. 食べない		2	7%

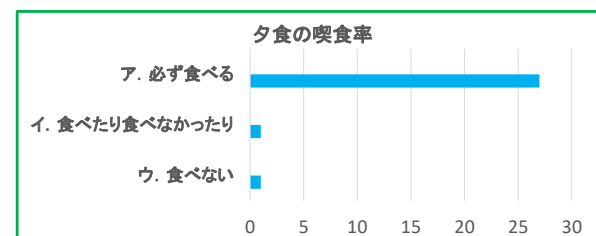


(2)食べる時間	回答数 29	人数	%
a. 10時前後		1	3%
b. 15時前後		25	86%
c. 夕食後		1	3%
d. 不規則		2	7%

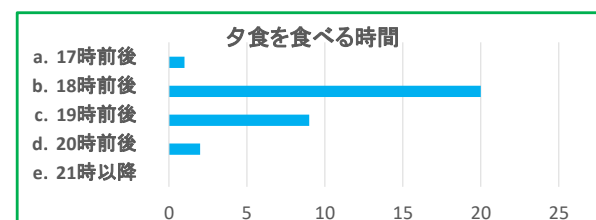


3. 夕食について

(1)夕食の喫食率	回答数 29	人数	%
ア. 必ず食べる		27	93%
イ. 食べたり食べなかったり		1	3%
ウ. 食べない		1	3%



(2)食べる時間	回答数 32	人数	%
a. 17時前後		1	3%
b. 18時前後		20	63%
c. 19時前後		9	28%
d. 20時前後		2	6%
e. 21時以降		0	0%

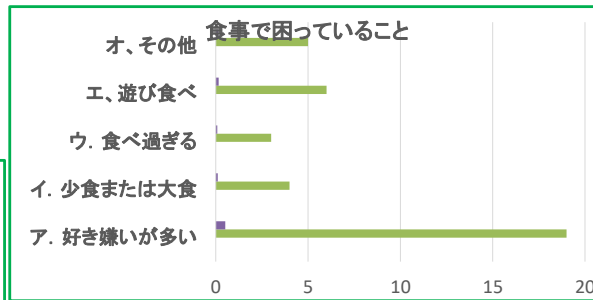


4. 食事で困っていること

	回答数	人数	%
ア. 好き嫌いが多い	19	19	51%
イ. 少食または大食	4	4	11%
ウ. 食べ過ぎる	3	3	8%
エ. 遊び食べ	6	6	16%
オ. その他	5	5	14%

その他の悩み

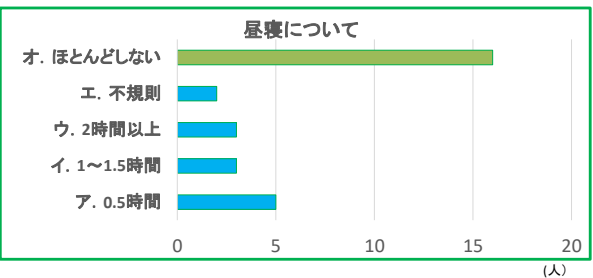
- ・苦手なものを手づかみでたべてしまう。
- ・好きなものは何度もお代わりを欲しがる。
- ・まだ咀嚼中なのに口に食べ物を入れようとする。
- ・固形物を嫌がる。カミカミをあまりしない。乾いた触感のものを嫌がる。2年以上食形態が足踏みしている。
- ・噛まずに丸呑み。
- ・食材によって口を動かして噛んでいるときもあるが、飲み込んでしまうこともある。
- ・食べ歩きする。
- ・白米しかたべないことがよくある。
- ・食べる量に波がある。
- ・丸のみしてしまう。
- ・食べない。
- ・給食の場合は色々な人や事が気になって食べ始めるのに時間がかかる。
- ・機嫌、気分だけで食べる、食べないがある。



5. 睡眠時間について

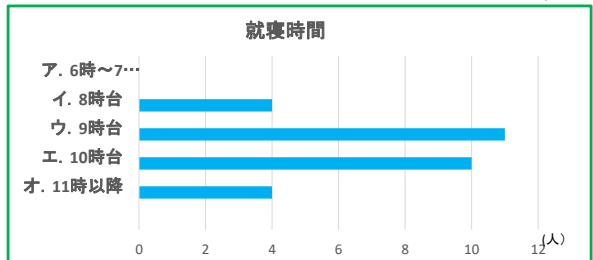
(1) 昼寝について

	回答数	人数	%
ア. 0.5時間	5	5	18%
イ. 1~1.5時間	3	3	10%
ウ. 2時間以上	3	3	10%
エ. 不規則	2	2	7%
オ. ほとんどしない	16	16	55%



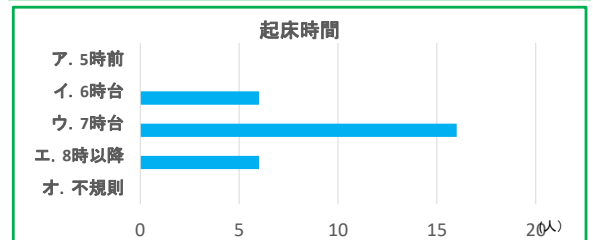
(2) 就寝時間

	回答数	人数	%
ア. 6時~7時台	0	0	0%
イ. 8時台	4	4	14%
ウ. 9時台	11	11	38%
エ. 10時台	10	10	34%
オ. 11時以降	4	4	14%



(3) 起床時間

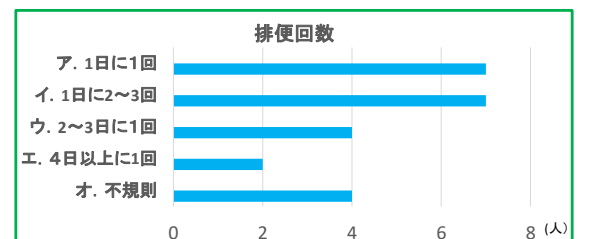
	回答数	人数	%
ア. 5時前	0	0	0%
イ. 6時台	6	6	21%
ウ. 7時台	16	16	58%
エ. 8時以降	6	6	21%
オ. 不規則	0	0	0%



6. 排便について

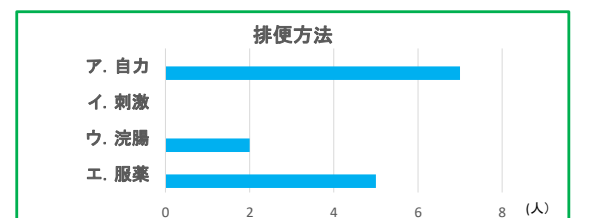
(1) 排便回数

	回答数	人数	%
ア. 1日に1回	7	7	29%
イ. 1日に2~3回	7	7	29%
ウ. 2~3日に1回	4	4	17%
エ. 4日以上に1回	2	2	8%
オ. 不規則	4	4	17%



(2) 排便方法

	回答数	人数	%
ア. 自力	7	7	50%
イ. 刺激	0	0	0%
ウ. 洗腸	2	2	14%
エ. 服薬	5	5	36%

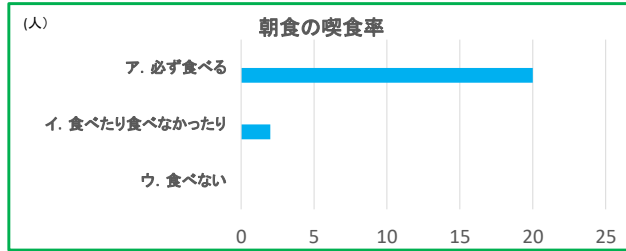


令和3年度 食事と生活に関するアンケート ドナルドクラス集計結果

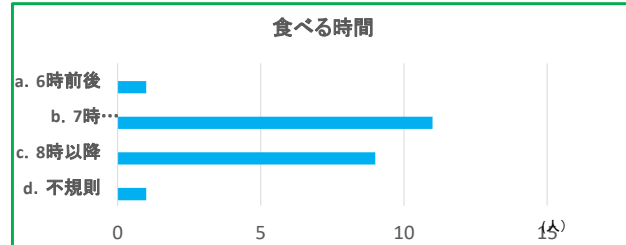
在籍数令和3年8月末 在籍数26 回答21

1. 朝食について

(1)朝食の喫食率	回答数 22	人数	%
ア. 必ず食べる		20	91%
イ. 食べたり食べなかったり		2	9%
ウ. 食べない		0	0%

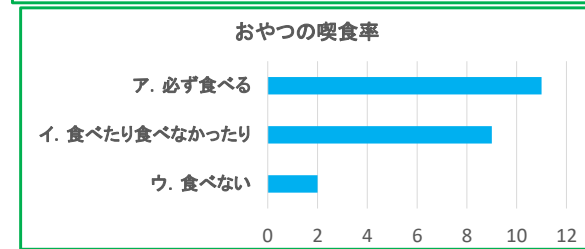


(2)食べる時間	回答数 22	人数	%
a. 6時前後		1	5%
b. 7時前後		11	50%
c. 8時以降		9	40%
d. 不規則		1	5%

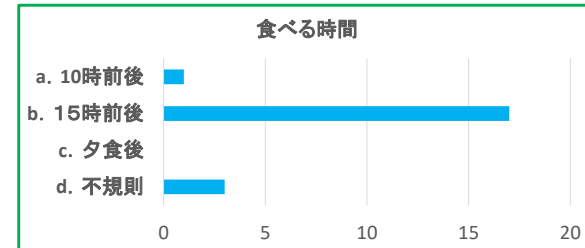


2. おやつについて

(1)おやつの喫食率	回答数 22	人数	%
ア. 必ず食べる		11	50%
イ. 食べたり食べなかったり		9	41%
ウ. 食べない		2	9%

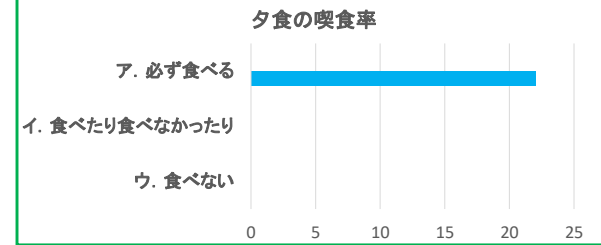


(2)食べる時間	回答数 21	人数	%
a. 10時前後		1	5%
b. 15時前後		17	81%
c. 夕食後		0	0%
d. 不規則		3	14%

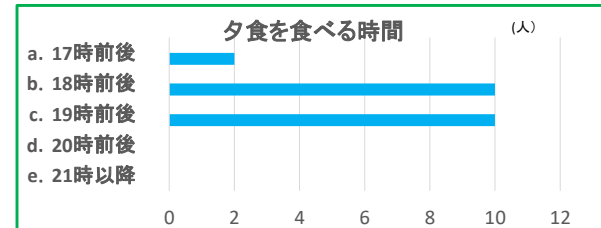


3. 夕食について

(1)夕食の喫食率	回答数 22	人数	%
ア. 必ず食べる		22	100%
イ. 食べたり食べなかったり		0	0%
ウ. 食べない		0	0%



(2)食べる時間	回答数 22	人数	%
a. 17時前後		2	10%
b. 18時前後		10	45%
c. 19時前後		10	45%
d. 20時前後		0	0%
e. 21時以降		0	0%

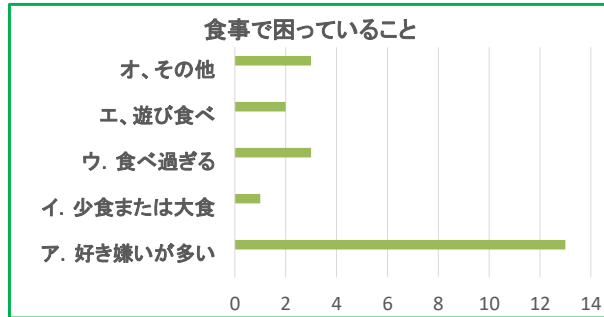


4. 食事で困っていること

	回答数 22	人数	%
ア. 好き嫌いが多い		13	59%
イ. 少食または大食		1	4%
ウ. 食べ過ぎる		3	14%
エ. 遊び食べ		2	9%
オ. その他		3	14%

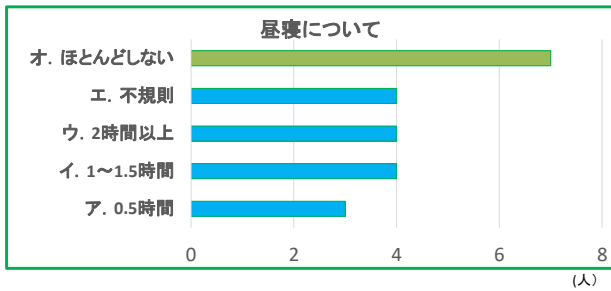
その他の悩み

- ・味の好き嫌いでなく形状や料理形態にこだわりが多い。
- ・食事に時間がかかる。
- ・手づかみ食べ。
- ・食事に興味がない。
- ・食べムラがある。
- ・食べることが不器用。

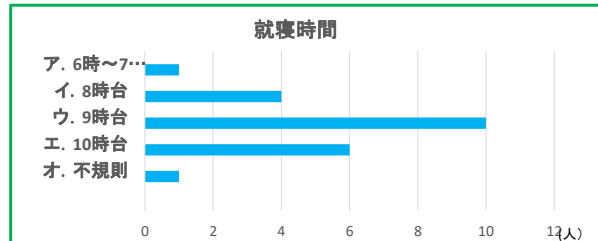


5. 睡眠時間について

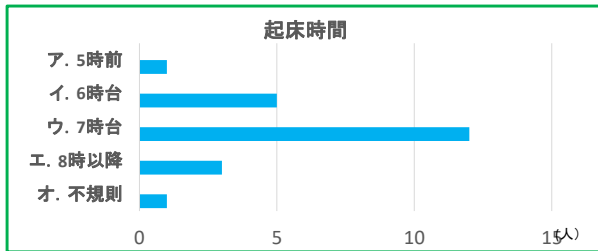
(1) 昼寝について	回答数 22	人数	%
ア. 0.5時間		3	14%
イ. 1~1.5時間		4	18%
ウ. 2時間以上		4	18%
エ. 不規則		4	18%
オ. ほとんどしない		7	32%



(2) 就寝時間	回答数 22	人数	%
ア. 6時~7時台		1	5%
イ. 8時台		4	18%
ウ. 9時台		10	45%
エ. 10時台		6	27%
オ. 不規則		1	5%

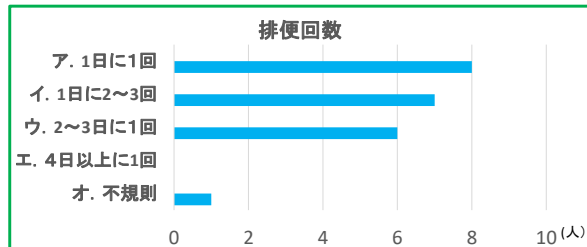


(3) 起床時間	回答数 22	人数	%
ア. 5時前		1	4%
イ. 6時台		5	23%
ウ. 7時台		12	54%
エ. 8時以降		3	15%
オ. 不規則		1	4%

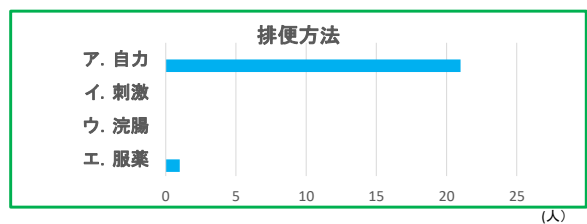


6. 排便について

(1) 排便回数	回答数 22	人数	%
ア. 1日に1回		8	36%
イ. 1日に2~3回		7	32%
ウ. 2~3日に1回		6	27%
エ. 4日以上に1回		0	0%
オ. 不規則		1	5%



(2) 排便方法	回答数 22	人数	%
ア. 自力		21	95%
イ. 刺激		0	0%
ウ. 浣腸		0	0%
エ. 服薬		1	5%

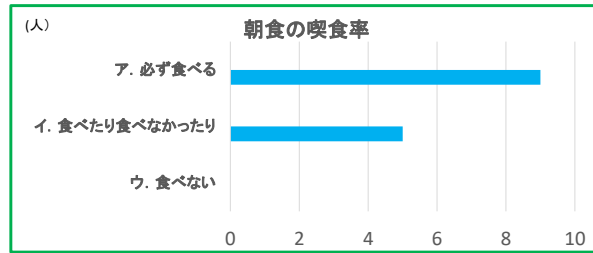


令和3年度 食事と生活に関するアンケート ニモクラス集計結果

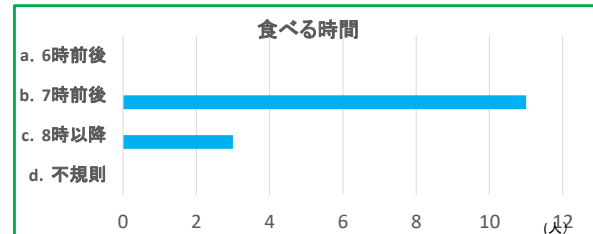
在籍数令和3年8月末 在籍数14 回答13

1. 朝食について

(1)朝食の喫食率	回答数 14	人数	%
ア. 必ず食べる		9	64%
イ. 食べたり食べなかったり		5	36%
ウ. 食べない		0	0%

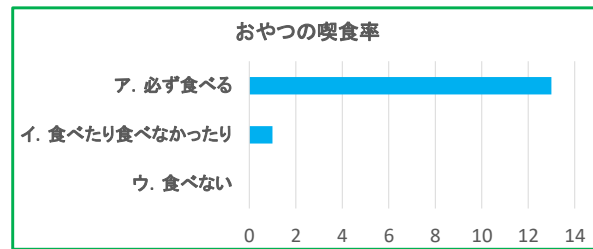


(2)食べる時間	回答数 14	人数	%
a. 6時前後		0	0%
b. 7時前後		11	79%
c. 8時以降		3	21%
d. 不規則		0	0%

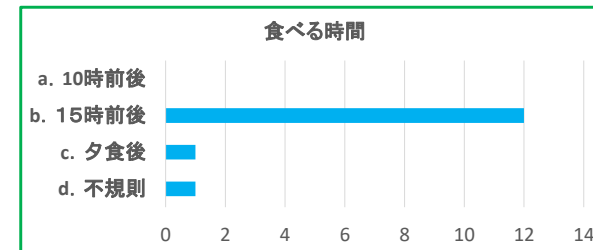


2. おやつについて

(1)おやつの喫食率	回答数 14	人数	%
ア. 必ず食べる		13	93%
イ. 食べたり食べなかったり		1	7%
ウ. 食べない		0	0%

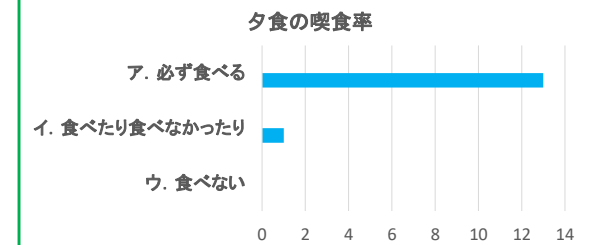


(2)食べる時間	回答数 14	人数	%
a. 10時前後		0	0%
b. 15時前後		12	86%
c. 夕食後		1	7%
d. 不規則		1	7%

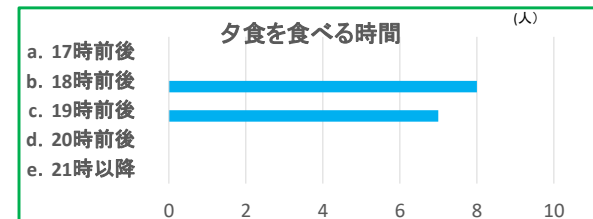


3. 夕食について

(1)夕食の喫食率	回答数 14	人数	%
ア. 必ず食べる		13	93%
イ. 食べたり食べなかったり		1	7%
ウ. 食べない		0	0%



(2)食べる時間	回答数 15	人数	%
a. 17時前後		0	0%
b. 18時前後		8	53%
c. 19時前後		7	47%
d. 20時前後		0	0%
e. 21時以降		0	0%

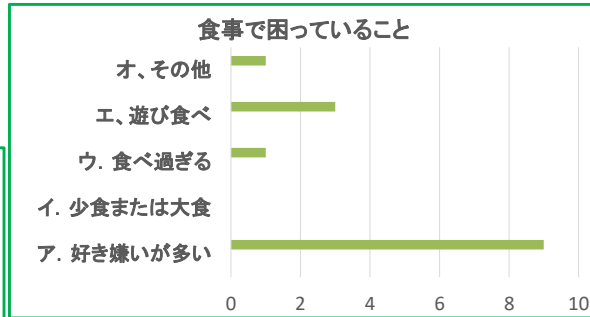


4. 食事で困っていること

	回答数 14	人数	%
ア. 好き嫌いが多い		9	64%
イ. 少食または大食		0	0%
ウ. 食べ過ぎる		1	7%
エ. 遊び食べ		3	22%
オ. その他		1	7%

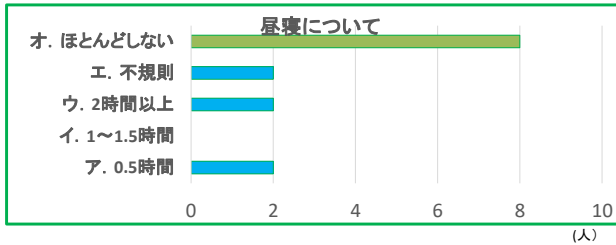
その他の悩み

- ・気分が食べムラがある。
- ・初めて見る料理には手をつけない。
- ・食事に集中しない。
- ・昨日は食べたのに今日は食べないなど、好き嫌いもあると思うが気分によって変動がすごい。

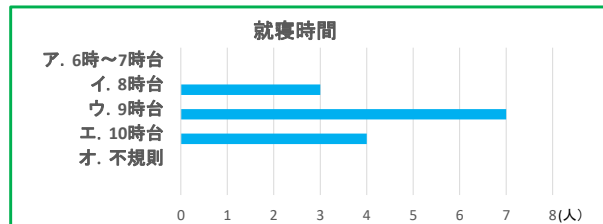


5. 睡眠時間について

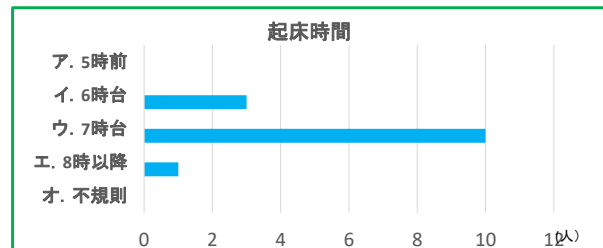
(1) 昼寝について	回答数 14	人数	%
ア. 0.5時間		2	14%
イ. 1~1.5時間		0	0%
ウ. 2時間以上		2	14%
エ. 不規則		2	14%
オ. ほとんどしない		8	58%



(2) 就寝時間	回答数 14	人数	%
ア. 6時~7時台		0	0%
イ. 8時台		3	21%
ウ. 9時台		7	50%
エ. 10時台		4	29%
オ. 不規則		0	0%

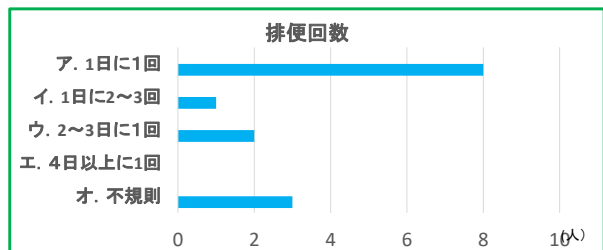


(3) 起床時間	回答数 14	人数	%
ア. 5時前		0	0%
イ. 6時台		3	15%
ウ. 7時台		10	77%
エ. 8時以降		1	8%
オ. 不規則		0	0%

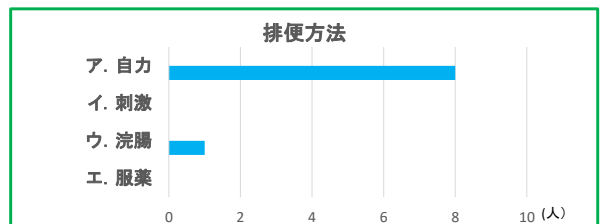


6. 排便について

(1) 排便回数	回答数 14	人数	%
ア. 1日に1回		8	58%
イ. 1日に2~3回		1	7%
ウ. 2~3日に1回		2	14%
エ. 4日以上に1回		0	0%
オ. 不規則		3	21%



(2) 排便方法	回答数 9	人数	%
ア. 自力		8	89%
イ. 刺激		0	0%
ウ. 浣腸		1	11%
エ. 服薬		0	0%

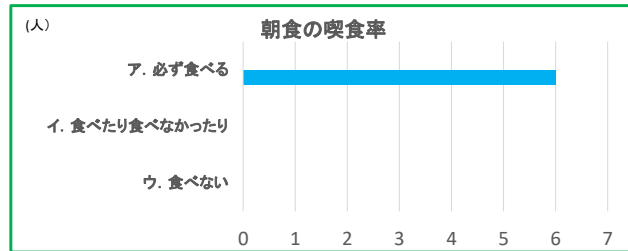


令和3年度 食事と生活に関するアンケート アリスクラス集計結果

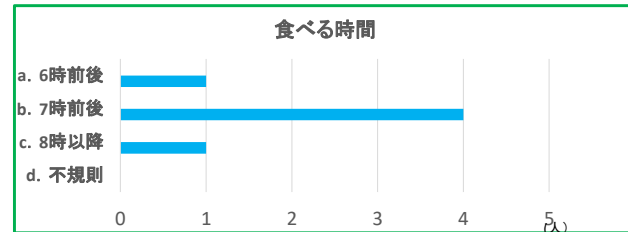
在籍数令和3年8月末 在籍数6 回答6

1. 朝食について

(1)朝食の喫食率	回答数	人数	%
ア. 必ず食べる	6	6	100%
イ. 食べたり食べなかったり	0	0	0%
ウ. 食べない	0	0	0%

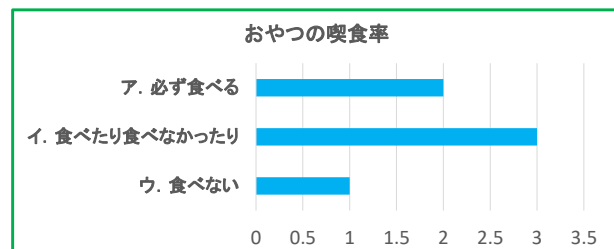


(2)食べる時間	回答数	人数	%
a. 6時前後	1	1	17%
b. 7時前後	4	4	66%
c. 8時以降	1	1	17%
d. 不規則	0	0	0%

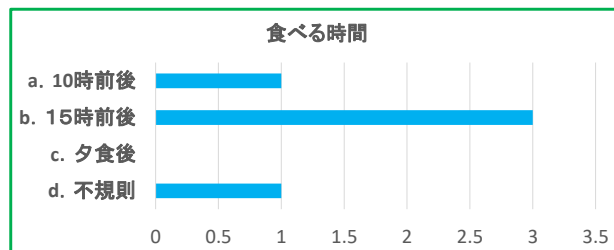


2. おやつについて

(1)おやつの喫食率	回答数	人数	%
ア. 必ず食べる	2	2	33%
イ. 食べたり食べなかったり	3	3	50%
ウ. 食べない	1	1	17%

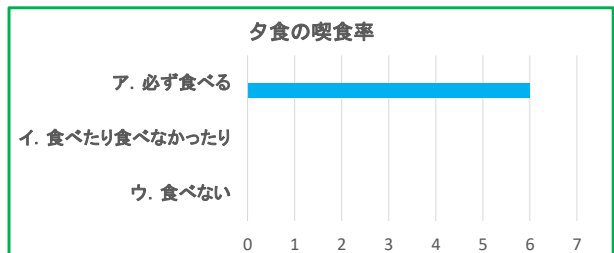


(2)食べる時間	回答数	人数	%
a. 10時前後	1	1	20%
b. 15時前後	3	3	60%
c. 夕食後	0	0	0%
d. 不規則	1	1	20%

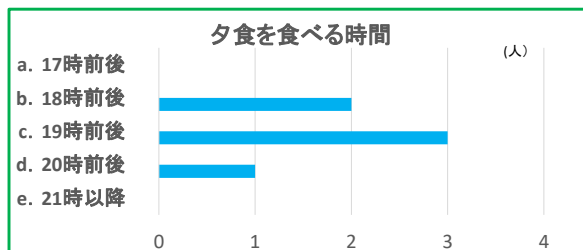


3. 夕食について

(1)夕食の喫食率	回答数	人数	%
ア. 必ず食べる	6	6	100%
イ. 食べたり食べなかったり	0	0	0%
ウ. 食べない	0	0	0%



(2)食べる時間	回答数	人数	%
a. 17時前後	0	0	0%
b. 18時前後	2	2	33%
c. 19時前後	3	3	50%
d. 20時前後	1	1	17%
e. 21時以降	0	0	0%

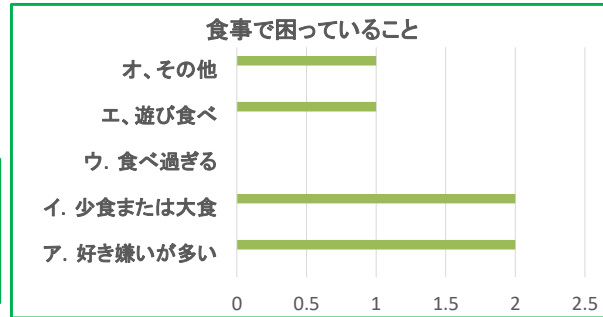


4. 食事で困っていること

	回答数	人数	%
ア. 好き嫌いが多い	2	2	33%
イ. 少食または大食	2	2	33%
ウ. 食べ過ぎる	0	0	0%
エ. 遊び食べ	1	1	17%
オ. その他	1	1	17%

その他の悩み

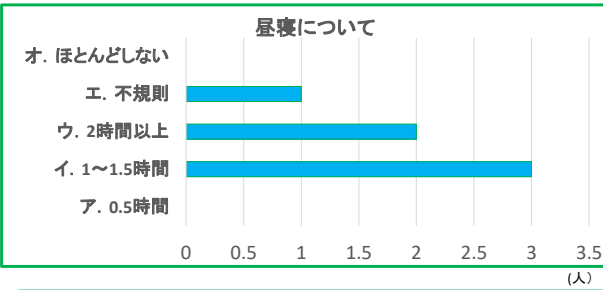
- ・吐きくせがある。
- ・身長・体重が横ばいで主治医から栄養剤を摂るように言われている。



5. 睡眠時間について

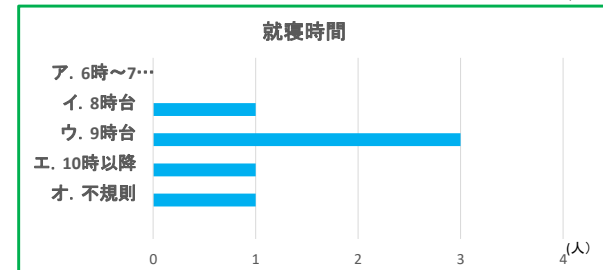
(1) 昼寝について

	回答数	人数	%
ア. 0.5時間	0	0	0%
イ. 1~1.5時間	3	3	50%
ウ. 2時間以上	2	2	33%
エ. 不規則	1	1	17%
オ. ほとんどしない	0	0	0%



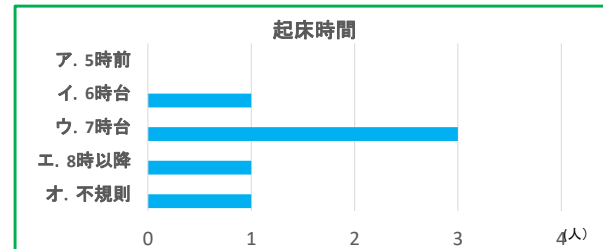
(2) 就寝時間

	回答数	人数	%
ア. 6時~7時台	0	0	0%
イ. 8時台	1	1	17%
ウ. 9時台	3	3	49%
エ. 10時以降	1	1	17%
オ. 不規則	1	1	17%



(3) 起床時間

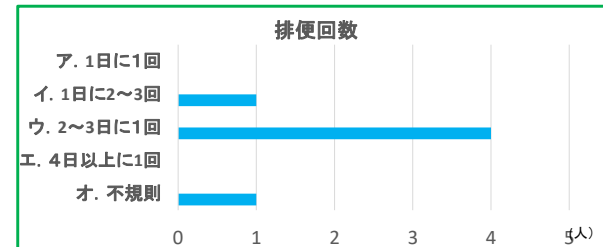
	回答数	人数	%
ア. 5時前	0	0	0%
イ. 6時台	1	1	17%
ウ. 7時台	3	3	49%
エ. 8時以降	1	1	17%
オ. 不規則	1	1	17%



6. 排便について

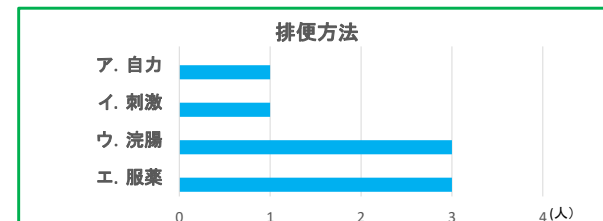
(1) 排便回数

	回答数	人数	%
ア. 1日に1回	0	0	0%
イ. 1日に2~3回	1	1	17%
ウ. 2~3日に1回	4	4	66%
エ. 4日以上に1回	0	0	0%
オ. 不規則	1	1	17%



(2) 排便方法

	回答数	人数	%
ア. 自力	1	1	13%
イ. 刺激	1	1	13%
ウ. 洗腸	3	3	37%
エ. 服薬	3	3	37%

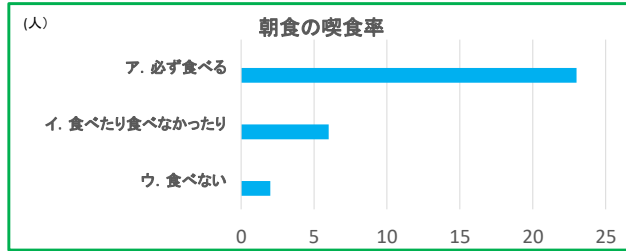


令和3年度 食事と生活に関するアンケート ミニークラス集計結果

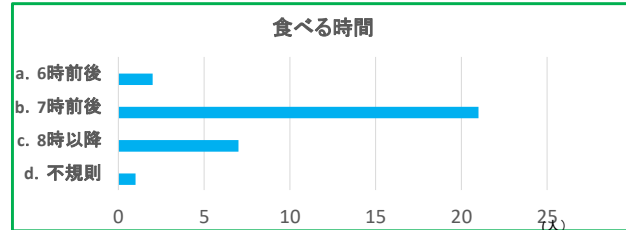
在籍数令和3年8月末 在籍数35 回答31

1. 朝食について

(1)朝食の喫食率	回答数 31	人数	%
ア. 必ず食べる		23	74%
イ. 食べたり食べなかったり		6	19%
ウ. 食べない		2	7%

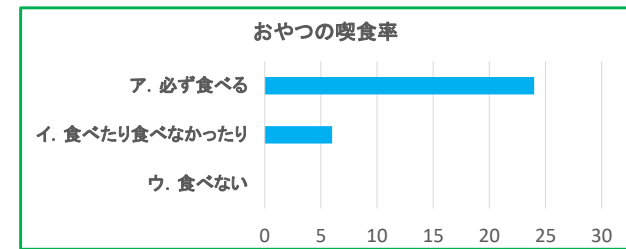


(2)食べる時間	回答数 31	人数	%
a. 6時前後		2	6%
b. 7時前後		21	68%
c. 8時以降		7	23%
d. 不規則		1	3%

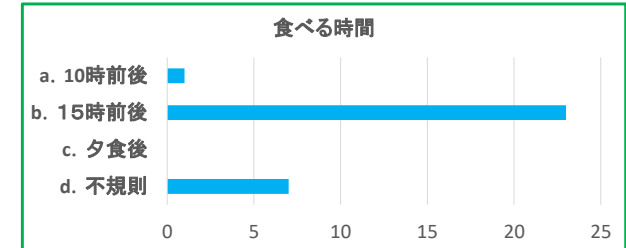


2. おやつについて

(1)おやつの喫食率	回答数 30	人数	%
ア. 必ず食べる		24	80%
イ. 食べたり食べなかったり		6	20%
ウ. 食べない		0	0%

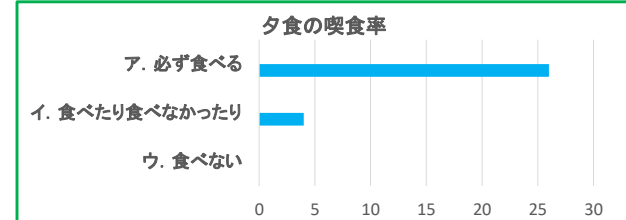


(2)食べる時間	回答数 31	人数	%
a. 10時前後		1	3%
b. 15時前後		23	74%
c. 夕食後		0	0%
d. 不規則		7	23%

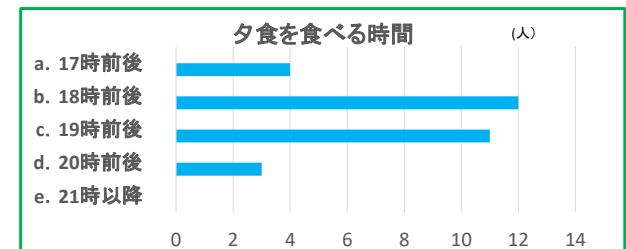


3. 夕食について

(1)夕食の喫食率	回答数 30	人数	%
ア. 必ず食べる		26	87%
イ. 食べたり食べなかったり		4	13%
ウ. 食べない		0	0%



(2)食べる時間	回答数 30	人数	%
a. 17時前後		4	13%
b. 18時前後		12	40%
c. 19時前後		11	37%
d. 20時前後		3	10%
e. 21時以降		0	0%

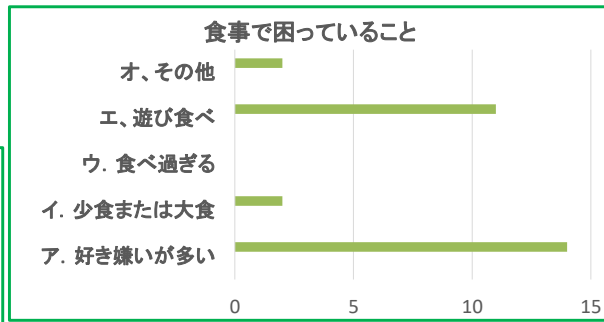


4. 食事で困っていること

	回答数 29	人数	%
ア. 好き嫌いが多い		14	48%
イ. 少食または大食		2	7%
ウ. 食べ過ぎる		0	0%
エ. 遊び食べ		11	38%
オ. その他		2	7%

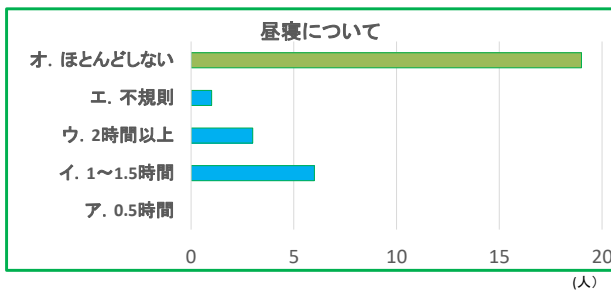
その他の悩み

- ・決まったものしか飲まない。食べない。
- ・野菜など特に好き嫌いはないが調理法や気分で食べないことがある。
- ・手づかみで補助することがある。ずっと前を向いて座っていない。口を閉じて食べない。
- ・食事量にムラがある。
- ・生の野菜、茹でただけの野菜はあまり食べない。
- ・早食い。大食い。

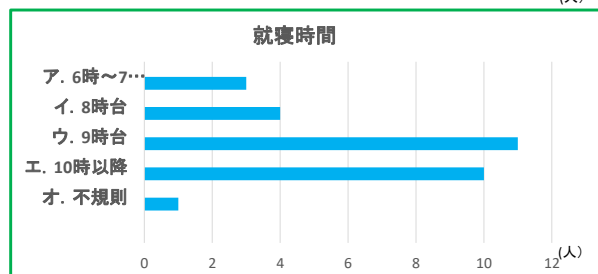


5. 睡眠時間について

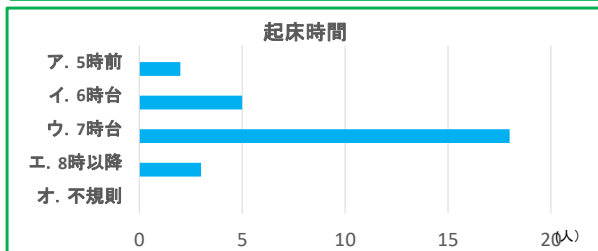
(1) 昼寝について			
	回答数 29	人数	%
ア. 0.5時間		0	0%
イ. 1~1.5時間		6	21%
ウ. 2時間以上		3	10%
エ. 不規則		1	3%
オ. ほとんどしない		19	66%



(2) 就寝時間			
	回答数 29	人数	%
ア. 6時~7時台		3	10%
イ. 8時台		4	14%
ウ. 9時台		11	38%
エ. 10時以降		10	34%
オ. 不規則		1	4%

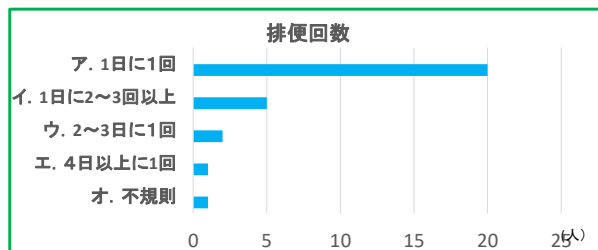


(3) 起床時間			
	回答数 28	人数	%
ア. 5時前		2	7%
イ. 6時台		5	18%
ウ. 7時台		18	64%
エ. 8時以降		3	11%
オ. 不規則		0	0%

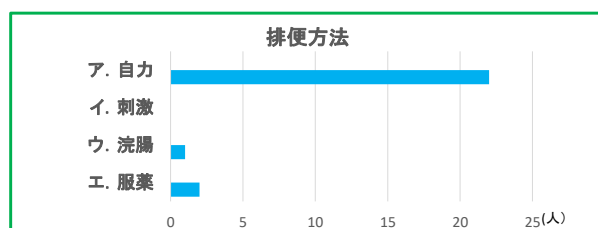


6. 排便について

(1) 排便回数			
	回答数 29	人数	%
ア. 1日に1回		20	69%
イ. 1日に2~3回以上		5	18%
ウ. 2~3日に1回		2	7%
エ. 4日以上に1回		1	3%
オ. 不規則		1	3%



(2) 排便方法			
	回答数 25	人数	%
ア. 自力		22	88%
イ. 刺激		0	0%
ウ. 浣腸		1	4%
エ. 服薬		2	8%



よく食べる朝食はどのようなものですか？

おにぎり	19	チャーハン	1	から揚げ ナゲット	3	ヤクルト	3
ご飯	21	レトルトカレー	1	魚	2	シリアル	8
鮭茶漬け 鮭ご飯	5	チキンライス	1	卵料理	23	ヨーグルト	36
ふりかけご飯	6	うどん・麺	5	ハム ソーセージ	23	牛乳	10
そばろご飯	6	パン	60	豆腐・豆乳	2	バナナ・果実	40
炊き込みご飯	2	ひじきの煮つけ	1	野菜	11	ピーナッツバター	1
シラスご飯	1	きんぴらごぼ	1	野菜ポタージュ 野菜ジュース	2	チーズ	9
納豆ご飯	11	鶏のささみ	3	野菜スープ	1	ケーキ類	4
卵かけご飯	2	茶碗蒸し	1	味噌汁	10	ゼリー	1
わかめご飯	1	揚げ物	1	芋類	4	栄養剤	2

よく食べるおやつはどのようなものですか？

パン	13	イモ	2	スナック菓子	40	チョコレート	22
おにぎり	1	とうもろこし	1	せんべい	29	グミ	13
シラスご飯	1	シリアル	3	焼き菓子 ケーキ類	19	ラムネ	8
納豆	1	果物	17	アイス・かき氷	23	フルーチェ	1
団子	3	野菜ジュース 果実ジュース	3	ゼリー	20	ポーロ	3

お子さんの食事で困っていること

好き嫌が多い

ミッキー

見た目で一切食べないものが多い(緑の野菜、豆腐、麺類など顔をそむける。)

食べられるものが少ないので、ある程度同じもののローテーションになってしまう。

好きなものしか食べない、外では頑張って色々食べている様子。

好みや味覚もあるが「毎日同じものを食べたい」というこだわりのようなものが強い様子。

好きなものばかり欲しがる時がある。

食べることが好きでないため、自ら口に運ぶのは好物のみ。それ以外のものは口元にもっていかない食べない。

好きなものは進んで自分から食べるがそれ以外は口まで運ばないと食べない。

野菜食べない。

偏食で食べているものがいつも一緒。

新たに食べるものが増えない。

偏食がひどい。空腹でも嫌なものは絶対口にしない。

麦茶が嫌いなので、どうしても味付きの飲料水に頼ってしまう。あまり甘い飲み物を飲ませたくないです。

センターで食べられても、家だと食べなかったり、家では食べられているのにセンターで食べなかったりなど本人の気分で決まる。

アイスにはまってしまい、おやつに食べないと気が済まない。小さいものをあげるが夕食が少な目になってしまう。水分も同様に少なめになってしまう。

野菜を使ったメニューはほとんど食べられない。

工夫していること

ハンバーグ等のひき肉料理は、口元に持っていけば食べるので野菜を詰めこむ。

お好み焼きもたんぱく質と野菜が同時にとれるのでよく作る。水の代わりに牛乳を使って少しでもカロリーアップ。

食に興味を持ってもらうために一緒に料理を手伝ってもらったりするが効果なし。(作るのは楽しいらしいがそれを食べることは別らしい。)

お水にレモン果汁を入れてあげることで家では飲む。

昼が給食の日は、朝と夜を食べられるもの中心のメニューにしている。

味を知ってもらうために一口またはなめてみることからトライしている。

食べないものでもとりあえずお皿に乗せて出す。結果大人のお皿にどけてしまう。

いつも食べるメニューに、食べないものでも一緒にお皿に乗せる。手を付けなくても目で見て

もらうようにしている。

お肉は好きなのでひき肉料理に野菜を混ぜたりしています。

初めて食べるものは特に敏感なので、少しぺろぺろさせて大丈夫そうなら「リスさんのお口食べてみよう」と言って食べる時もある。

アンパンマンの食器を使ったりしています。お皿にたくさん盛らずに少しだけ盛って、お代わりするようにしている。

好きなものは後出しするようにしている。

お代わり欲を満たすためにコロッケなどは半分ずつ切って出す。

好きなメニューは小出しにする。「お代わりしたいなら〇〇半分までたべよう」と誘うようにしている。

白米がすきなので「取り分けのおかず一口食べたなら白米お代わりできるよ」と言って一口チャレンジ続けている。

カレーに野菜を細かくして混ぜる。ハンバーグが好きすぎていくらでも食べてしまうため一個のハンバーグを小さく切って量を多く見せる。

ドナルド

白いご飯とおかずを別々で食べられない。味が嫌いなわけではなく、見た目拒否して一口も食べない。そのため白いご飯とおかずを混ぜご飯風にして出しています。

初めての食材などは絶対に口にしない。嗅覚の過敏があり、においが強いものは受け付けない。嫌いなものは絶対に飲み込まない。

少しでも違う味がすると口を付けなかったり、吐き出したりします。食の幅がせまい。

食わず嫌いが多く、食べさせようとしても手をつっぱって嫌がってしまう。

野菜を食べない。

見た目でNGのものはほぼ口をつけない。

好きだと思っていたものでも食べないときがある。

ミートソースパスタなどは、ソースがかかってないところを食べたりする。

特に緑色の野菜が嫌いではほとんど食べません。また、生野菜のシャキシャキした食感が苦手なようで口に入れてもはきだします。汁物も飲みません。

食べるものが決まっていて、新しい食材は手を付けないことが多い。

初めて見るものや手が汚れやすい食べ物は嫌がります。

気分で食べたり食べなかったりするので困っている。肉・魚は家では食べてくれないが保育園では食べる様子。調理方法でも食べたり、食べなかったりする。

一食に一品しか食べないので丼物でないとお米を食べない。

工夫していること

フルーツなどはスムージーで補う。

魚(特に鮭)はチャーハンなどに混ぜ込んで食べさせる。

なるべく刻んで甘めで味付けしています。

野菜は味噌汁にいれたり、肉と一緒に炒めたりする。

ご飯と一緒に食べさせる。

怒らずにみんなで楽しく食べるように(「おいしいね」などの声かけをするなど)心がけています。

カレーライス、豚汁は食べる(好き)なのでその時に野菜を摂取する。

目の前で白いご飯とおかずを混ぜると嫌がるのですが、たまに目の前で混ぜて「元はこれとこれなんだよ」とわからせようとしています。

カレーの時は全体にルーをかけず白いご飯の面積を残します。お皿に白いご飯が残ってもこの場合は食べてくれます。

八割食べられるものを出して二割チャレンジさせるようにしている。

野菜は、野菜ジュースや卵とじに入れたり納豆ご飯に入れたりして食べさせています。

チャーハンや混ぜご飯にする。

野菜は小さくするか圧力鍋で溶けるぐらい煮て隠す。調理するがよけて食べる時もある。

好きなものに混ぜて調理する。

食べるものを食べてもらう。工夫はしていない。毎日のように朝・夕で卵焼きを作っている。

細かくして好きな物に混ぜ込んでいる。

食べなくても目の前に出す。

ミニ

野菜を使ったメニューはほとんど食べない。

食感やにおいに敏感で食べる前から食べられないと決めつけ、無理に食べさせると吐いてしまう食べられる食材が増えない。

野菜を食べない。トマトとブロッコリーは食べる。最近ではカレーの人参などもよけて食べる。

家での食事で食べる物はほとんど決まっています。それ以外の食事だと全く食べない。

うどんを2玉食べて、野菜やほかのものをあまり食べない。

和え物、混ぜご飯など混ぜられているものだと食べません。ものすごく気にして手で食べます。

ピーマン、ほうれん草は細かくしても絶対に気づいて食べない。

家での食事で食べる物はほとんど決まっています、以外の食事だと全く食べない。

自分からはよく食べません。そのため口に運んであげてしまっています。最近では少しずつ自分で食べている。

家だと基本主食(ふりかけご飯やうどん等)ばかりで、にんじんしりしり等特定のおかずしか基本的に食べない。

工夫していること

一口食べてみる。

野菜を細かくみじん切りにして肉そぼろに混ぜると食べています。あとは野菜ジュースにする。

保育園と同じようにお皿の大きさ、トレイ、量と同じようにしてもダメでした。

野菜を細かく切って味噌汁にしたり、うどんのスープに入れたりする。

分けて出している。分けるとスムーズに食べます。

生野菜にはドレッシング、ゆでた野菜にはケチャップなどをつけてあげると食べてくれます。

すぐにお菓子を食いたいと言うので、ご飯をすべて食べ終わったら食後にご褒美で上げている。

苦手なものは一口だけ盛り、ぴかぴかにできたという達成感を感じてもらえるようにご褒美シールなど使用しています。

野菜は汁物でとるようにしている。

細かくしてわからないようにして出す。

ニモ

食材が混ざっている料理(野菜炒めみたいな料理)は、ほとんど手をつけない。

野菜はほとんど食べない。麺類も具材は全く食べない。口にも入れない。食わず嫌い。

離乳食の時にはよく食べていた野菜も全く食べない。

偏食のため栄養が偏っているのを感じます。

工夫していること

苦手なメニューがある日は、なるべくプレートで出すようにしています。食べ残していることが分かりやすく、一口でも挑戦できたらOKなど声かけしてなるべく食べられるようにしています。

ハンバーグに玉ねぎ、にんじん、シイタケをみじん切りにして入れ込んでいる。

ご飯に混ぜる。

揚げ物にする。

食べない時もすすめる。

ご飯を発芽米等になっている。野菜はくたくた煮にしている。

アリス

食に興味薄い。椅子に座るのを嫌がる。

野菜や汁物を嫌がる。

汁物を飲まないことが多い。たまに飲んでくれることがあるがほとんど飲まない。

R Sにかかり体調を崩してから食欲が減り、以前に比べて食べなくなっていること暑くなり

食欲が減っていることもあるかもしれない。おかゆを食べるのを嫌がる。

工夫していること

ゼリー(ウイダーゼリー)で栄養を補う。

成長が大事なので遊びながらもおもちゃで気をひきながらも食べさせる。

コメント

お子さんの好き嫌いが多くて悩んでいる保護者の方が多いです。人は食べ慣れないものや初めての食品を口にするのは勇気がいることです。特に、匂い、味、温度、触感に感受性が高いお子さんは警戒心も強く、食域を広げていくには、安心できる環境の中でゆっくりとしたプロセスが必要です。今はコロナ禍の影響でセンターでの給食の提供もままならない状況ですが、家庭やセンターのような小集団で、ご家族やお友達、先生が美味しく食べる様子を見たり、色々な食品に触れたりする経験はお子さんの食体験となって、色々な食品への興味を引き出すことでしょう。

保護者の方が一番心配されていることは、栄養面の偏りという方が多いです。かなり偏食なお子さんでも、元気に遊び、体重や身長がその子なりに伸びていることは少なくありません。一回一回の食事では考えのではなく、一週間、一か月単位で10~15種類くらいの食品が摂れていればあまり深刻に心配しなくても大丈夫そうです。

細かく刻んだり、お子さんの好きなメニューにわからないように混ぜ込んだりして無理なく食べられるように工夫されている方が多くいました。とても良い方法だと思います。嫌がる物を無理に食べさせることで食事そのものに興味をなくしてしまわないように注意したいものです。個別の食事相談もお受けしますのご希望があれば、担任または管理栄養士までお申し出ください。

文責 管理栄養士 村宮

少食・食べ過ぎる

食べないこと。

夕食にまったく手をつけないことがある。

ご飯を何度もお代わりする。

あげてもあげても欲しがる。

好きなものは際限なく欲しがり満足するということがわからないのか食べ続けようとする。

お腹いっぱいかなと思っても「まだ食べたい」という。

早食い。大食い。

工夫していること

小さめに切って食べやすくする。食べやすいものをだす。

最初に少なめに入れてお代わり用のお椀がなくなったらお代わりをしています。

ゆっくりあげる。

少し時間をあけてみたりします。そうすることでお腹いっぱいなことを感じとったりしている様子です。

トレーに乗せた分でごちそうさまにしている。

飲み込む前に次を口に入れようとしたら、私が口の前に手をおいてさえぎるようにしている。

コメント

「食べたいなあ」と思わなければ食事は苦痛な時間であり、真剣な気持ちにはなりません。体質的に少食なお子さんは、1度にたくさん食べて消化することは苦痛になるので1日の食事回数を4~5回にすることで摂取栄養量を増やす方法もあります。おやつを1回の食事と考えて炭水化物(ご飯・パン・芋など)やたんぱく質食品(ヨーグルト・牛乳・ソーセージなど)を含めたものにするのも良いと思います。大食で一回の食事量が多すぎるのではと心配されるお子さんもいます。咀嚼回数を増やすメニューの工夫やお子さんが目でみてわかるように量を決めておくこともとてもよいと思います。生活リズムと生体リズムを一致させ、食事の時間に「お腹がすいた」という状態にするのは、健康な体と毎日の積み重ねです。あせらず、楽しく、美味しく、ゆっくりとすすめ子どもの育ちを見守りたいものです。

文責 管理栄養士 村宮

遊び食べが多い

口に物を入れながらブーブーとすることがある。

ものすごく空腹な時を除いて、少し食べては席を立ててしまい走り回ってしまう。お皿を下げて戻って来てくれなくなった。

食べ始めて飽きてくるとすぐ遊びに行ってしまう。

椅子の上に立つ、テーブルに正座をしてお茶を飲む。遊びだす。急にドリフト走行。自分で食べようとしない。お皿を横に並べないと怒る。

少し食べるだけで満足するのか、すぐに歩き回ってしまう(遊び始めてしまう)

食事中に話をしたり、ぼーっとしたりと集中して食べない。

食べている間に動いてしまう。他に気になることがあると食べない。

携帯ばかり見て食べ始めるのに時間がかかってしまう。

落ち着きがない、我慢ができない。言葉がでない。

工夫していること

今までは立ったら好物もなくなるので戻ることがあったが効かなくなったので「座るカード」とミッキーで使っている様式と同じ「ご飯」→「飲み物」→「フルーツ」のスケジュールカードを使い始めた。

ダラダラし始めたら切り上げる。

楽しい雰囲気づくり

椅子から降りられないようにブロックする。

食べるように言う。

食べさせてしまう。

もともと自発的に食べることをしなかったので1回の食事に2時間近くかかっていました。

(座ることもできず歩き食べ、遊び食べ)今は時間を決めて最初に「6までね」と伝える時計を気にして自分で食べるが増えている。

本人に合わせてなるべく生活しています。体力がありすぎるので運動も取り入れている。

コメント

入園した当時は、初めての先生やお友達、慣れない場所で落ち着かず給食の時間になると泣いたり、椅子に座っていられなかったりしたお子さんでも、クラスの環境に慣れてくるとしっかり座ってられるようになることが多いようです。

家庭でも「食事は、食卓に座ったら食べる」という習慣を根気よくつけていくことが大切です。空腹感と満腹感をしっかり繰り返せるように、起床・3回の食事・おやつ・就寝を中心にした生活リズムを作っていくと、食事の時間にお腹が空いて、必然的に食卓に着く習慣と結びつきやすいと思います。

文責 管理栄養士 村

摂食・嚥下

嚥む必要のあるものを拒否してしまう。口からべーと出す。

飲み込むことが多い(以前より口を動かすようになった)。

口の中に入っているのにまた入れてしまうことがある。

あまり嚥まずに飲み込んでいる。

嚥まないとごっくんできないのにクチュクチュ溶かそうとしている。

お味噌汁なら、具材を刻むが豆腐は少し大きめで薄くきっているがそれをそのまま飲み込んでしまうことがある。

嚥み切りにくいものを食べると飲み込めない。(しっかりした肉・魚・葉物野菜)

一口ずつ嚥み切って食べられない。

わかめや嚥み切りにくい物は、できなくて呑み込めず泣くことがあります。いつまで食べものを切って食べさせるのか悩んでいます。

少しでも固い肉は吐き出してしまう。

工夫していること

具は細かく刻み、嚥んで食べている時には大人と同じ形態にも挑戦している。

おかずはそれぞれ刻んでいる。

ペーストでなくても食べられるものは一口大にして食べさせ、手に持って食べてもらうようにしている。

好きなものを一緒に出す。

嚥み切りにくいものは細かくする。

食べやすい一口サイズにする。可愛いピックを使う。

肉は固くなりすぎないようにして一口大にカット。

今は家より外でなら食べることが多いことが分かったので無理をさせない。もしくは一口だけ食べてもらう、そしてほめるなどしています。

コメント

数年前から子どもの咀嚼力の低下が危惧されています。毎日の食事が、あまり咀嚼しなくても飲み込める食品ばかりになっていることが大きな原因のひとつと言われています。物をかむことは、唾液の分泌を高めて食物を飲み込みやすくし、消化吸収を助けるだけでなく、食物の味を深部まで味わうことで食事の満足感を高めるのと同時に、虫歯の予防にもなります。咀嚼力は、全身の運動能力を高めることとも深く関係しています。

咀嚼力を高めるために

- 子どもの咀嚼力に合わせた食事形態にする。いつまでも嚙まずに飲み込める形態だったり、硬くて丸飲みになっていたりすることがないように子どもの食べる様子をよく観察して、その子に合った形態にしましょう。誤嚥にも充分注意する必要があります。
- 一緒に食べる大人がゆっくりよく嚙んで食事を楽しみ、「おいしいね」や「いい音するね」など言葉に出して子どもと共感しあいましょう。

西部センターでは、毎月第三木曜日に摂食外来があり、摂食嚥下に困難を抱えているお子さんの診察とご相談を受けています。受診希望の方は、担任、作業療法士または管理栄養士までお申し出ください。

文責 管理栄養士 村宮

その他

便秘気味なので消化不良なのかもと気になっている。

手づかみ食べなのでとても汚れます。

掴み食べが治らない。

自分で食べられない。

気分で食べムラがある。

手づかみで補助することがある。

ずっと前を向いて座っていない。

ぐちゃぐちゃ食べている(口を閉じていない)。

その時の気分で食べるものが変わる。

工夫していること

食具を使わないので米は海苔を巻いている。

ビタミンを多く食べさせたいので7分玄米を食べている。

食器に気をつけています。箸はエジソン箸にしてから食べやすそうです。

食具を使うように近くで促す。

食べやすいように小さく、細かくする。

出す順番を工夫する。

食べないよりは食べたほうが良いので食べられそうなものをなるべく用意しておく。

コメント

スプーンやフォークで上手にすくって食べるようになるためには、手指の動きだけでなく、目で見て食品を捉える事、食器の縁などを利用してすくい取る事、その食品はすくうのか、刺すのか、巻いて食べるのかを判断して行動に移すことなどが必要です。大人は何気なく行っていますが、子ども達にとってはかなり高度なことです。センターでは、お子さんの発達にあった食具や食器（介助皿といって食品のすくい取りが容易にできる食器があります。）を使用して食事の自立を目指して作業療法士、担任が指導しています。ご家庭でお母さんが工夫しているようにすくいやすい形に切ってあげることは、子どもの意欲を高める上でもとても大切です。

文責 管理栄養士 村宮

給食についてのご意見、ご希望

ミッキー

給食で食べてみて好きだと分かったものがたくさんあり、家での食事の幅が広がりました。いつも細かく対応して下さりありがとうございます。給食は家ではほぼ、使わない食材メニューも出たりして色々な味にふれることができているのでとても良い刺激にもなり、とてもいい時間がすごせていると思います。給食のメニューをいつも聞いてくるので本人も楽しみにしているのだと思います。食べるペースが速くなったら量も増やしていきたいと考えています。

給食をととても楽しみにしています。家だと食べる物を中心に出すことが多いので、給食で食べたメニューもあり新しい発見があつて楽しいです。

ほとんど食べない日もよくあります。(牛乳のみ)白米が苦手なのでふりかけの持参を許可してもらえると少しでも食べられると思います。

全く食べられませんが。

食べる前と終わりのあいさつをきちんとするようになりました。

好きな物以外でも一口だけ頑張つて食べるようになりました。

いつもおいしい給食ありがとうございます。苦手なものも給食では食べてくれる時もあり、とてもうれしいです。

給食のおかげで少しずつ苦手な物を克服してきています。(豆腐が嫌いだけれど麻婆豆腐は食べられるなど)いつもおいしい給食をありがとうございます。

おいしい給食と先生方のサポートのおかげで偏食の息子も白米 200%とおかず 1～2口食べられるようになってきました。いつもありがとうございます。

いつもおいしい給食をありがとうございます。家ではなかなかでないメニューなど触れることができありがたいです。

メニューをみて、いつもおいしそうだなあ、これは食べて来られるかなあと色々考えています。おいしい給食をいつもありがとうございます。家だとどうしても子どもが食べられるメニューになってしまいがちなので、たくさんのメニューに挑戦でき、また発見することもできてうれしく思っております。給食で初めてカツを食べることができました。

栄養バランスもとても良く、よく食べるので家では薬をしっかりと飲むよう朝は甘い物ばかり出しますがまあいいかと思えます。ありがとうございます。

給食はよく食べているのでとても助かります。自宅の食事だけでは栄養バランスが心配です。

固さもとても食べやすいのか、すごく真剣に食べているところをみると美味しいのだなあと感じます。

以前より食べられる物がだいぶ増えてきてうれしいです。センターで食べられるようになってから、他の場所でも食べられるメニューが増えました。

スプーン・フォークもセンターのものを出していただけるとありがたいです。

おいしい給食ありがとうございます。家では食べないものも給食では食べてくれて、ほとん

ど完食しています。

家よりも頑張っている様子です。食形態や食べさせ方を工夫してくださっていつもありがとうございます。

給食のおかげで、色々な形態食、色々な味を食べることができます。少しずつ少しずつ噛むことが増えていってくれるといいなと思っています。よろしくお願いします。

メニューの豊富さ、味はもちろん、子どもの力や状態に合わせた形態を用意してくださり感謝しています。子どもも毎日ほぼ完食していて私もうれしいかぎりです。パスタなどはなかなか家で出しにくいので給食で食べられてありがたいです。

個別対応ですばらしい給食をありがとうございます。

ドナルド

4月はほとんど食べられなかったが、今はおいしくいただいています。家では保守的なものばかり出してしまうのでチャレンジさせることができている良い機会になっています。初めて食べた食材がたくさんあります。

最近、給食を見て「おいしそう!!」と言ったので好きだと思えます。メロンなども食べられなかったけれど給食だと食べます。

卵焼き、サツマイモ、スティック野菜など自分で食べやすい物があると嬉しいです。

いつもありがとうございます。家庭では食べてくれるものを出してしまいがちなので給食で色々な物にチャレンジして少しでも食べられるものが増えたらいいなと思っています。

今後ともよろしく願いいたします。

先生達の助言により給食の時スムーズに食べられるようになりました。ありがとうございます。

いつもおいしい給食ありがとうございます。親子共々毎週。楽しみに通っています。

いつもあるはずの牛乳がないと怒る。家より食べてくれる。牛乳を飲み切らないとご飯を食べない。鶏肉の煮物が大人と同じサイズだったので子どもの一口サイズにしてほしい。できなければハサミを持ってきます。

家では食べにくいものは出さなくなる傾向になるのでバラエティに富んだメニューでありたいです。

給食はいつもおいしくいただいています。子どもはすきなおかずばかり食べています。

季節のフルーツがひんぱんに出てくるので親も子も楽しみにしています。

いつもおいしそうに食べています。煮魚がすごく好きだと発見できたので家でもよく作るようになりました。

麺類が大好きなので、給食の麺はほぼ完食しています。コロッケもすごく好きみたいで毎回完食しています。味噌汁も大好きです。

いつもおいしい給食ありがとうございます。食べられる物は息子も食べています。こうした方がいいんだなというヒントをたまにいただけてうれしいです。

いつもおいしい給食ありがとうございます。いつも作らないメニューも一口だけ挑戦したりしているので意欲的に給食は頑張っている様子です。

皆が食べている姿を見ているせいか、初めての料理でも食べてくれることが増えた。

クラスのお友達と一緒に食べていることがうれしかったり、子どもにとって刺激になっているようで「同じもの食べたね」と言ったり、他のお友達が褒められていると「僕も」と思うようです。急にいろんなものを食べられるのではないことが私自身もわかりました。少しずつ少しずつ食べられるようになるといいなと思います。

毎回デザートがあるのでうれしそうです。

私もいただいておりますが、素材や調理の仕方等大変こだわってくださっているようでいつも美味しくいただいております。ありがとうございます。

よく食べて、良い刺激になっています。

食材ごとにペーストにして下さるので彩り、盛り付けがとてもきれいでうれしいです。口から食べることができませんが、見た目、香り、味を充分に楽しむことができ良い刺激になっています。少量ですが色々な味を試すことができ好きな物を少しずつ増えてきて食べることに以前より興味が出てきた気がします。

ミニ

給食で普段食べないものを食べるようになりました。

家だとなんか好きな物がメインなので、色々な料理を経験させて頂ける場になりありがたいです。息子は食べる量は少ないですが、私はいつもおいしく頂いております。本当にありがとうございます。

何でもよく食べ、給食の時間が好きみたいです。

給食が好きで家ではなかなか食べてくれない物も給食だと食べてくれることがよくあります。

いつもおいしい給食ありがとうございます。生のサラダ(レタス・トマト・きゅうり)があるとうれしいなと思います。

とにかく苦手なおいと見た目の決まったものしか食べません。その場に居ることが本人には苦痛だと感じ

ニモ

いつもすごくおいしいので、残すこともありますがものすごく食べています。家ではあまり食べないのでうれしく思っています。

家では食べてくれない物も食べていたりしているので、前に比べると食への興味も出てきたのかなと感じています。自宅でも料理のレパートリーが少し増えました。いつもおいしい給食ありがとうございます。

メロンを食べなかったのに給食をきっかけに食べるようになった。卵の千草焼きを気にいたので家でも作るようになった。

家より食べる物がある。おかわりをする。

きゅうり・人参・もやしのナムルは給食をきっかけに家でも食べられるようになりました。親も子どもと同じ献立を食べることができ、味付けもわかり、給食以外でも同じような味付けで調理することもあります。食べたことがあるからか家でも食べています。

家庭では小さく具を切ったりしてしまっているため、「小さく切って」と言っているのです。徐々

に大きい物も嚙めるように練習が必要かなと思いました。

アリス

もう少し個体でも大丈夫かなと思います。

クラスで一人泣いて食べてくれない。お肉など好きな給食は食が進む時もある。ずっと嚙下で困っていたが、今は食が細くて困っている。他の子が食べるところを見て少しでも食べるようになってほしい。

いつもおいしくて親子そろってとても楽しみにしています。(木曜日が待ち遠しい)家でも給食で出してもらった形状を参考にさせてもらって、ご飯についての不安が解消され、とても助かっています。ありがとうございます。

食べやすい形態にさせていただきおいしくバランスの良い食事がいただけて大満足です。周りにお友達がいるからか家庭より食べてくれます。お友達が食べているのを見て手づかみ食べをしたりよい刺激をうけています。

お忙しい中、丁寧なご回答をいただきありがとうございました。昨年度の途中から、コロナの感染予防のため給食の提供を控えることが多々あり、お子さんや保護者の皆様に大変ご迷惑をおかけしており誠に申し訳ありません。一日も早く平穏な生活にもどって通常通り給食提供できる日を待ち望んでおります。

• 食事に関するご相談は個別に受けておりますのでお気軽にお声かけ下さい。

管理栄養士 村宮 ユリ