

早寝・早起き・朝ごはんアンケート集計報告（20園）

小城市 保育幼稚園課 令和 4年 8月18日
 配布 1570枚 回収 1434枚（未満児 520 以上児 914） 回収率 91%

設問1 お子さんは普段、朝何時ごろ起きていますか。

	3歳未満児	3歳以上児	園全体
①6時ごろ	123 (24%)	135 (15%)	258 (18%)
②6時半ごろ	193 (37%)	289 (32%)	482 (34%)
③7時ごろ	151 (29%)	324 (35%)	475 (33%)
④7時半ごろ	47 (9%)	133 (15%)	180 (13%)
⑤8時ごろ	6 (1%)	33 (4%)	39 (3%)
無回答	0 (%)	0 (%)	0 (%)
	520人	914人	計1434人

設問2 お子さんは普段、朝ごはんを食べていますか。

	3歳未満児	3歳以上児	園全体
①毎日食べている	476 (92%)	819 (90%)	1295 (90%)
②だいたい食べる(週5日程度)	37 (7%)	60 (7%)	97 (7%)
③あまり食べない(週3日程度)	4 (1%)	32 (4%)	36 (3%)
④ほとんど食べない(週1日程度)	1 (%)	1 (%)	2 (%)
⑤食べない	2 (%)	2 (%)	4 (%)
無回答	0 (%)	0 (%)	0 (%)
	520人	914人	計1434人

設問3 設問2で④⑤とお回答された方にお尋ねします。その理由は何だと思われますか。（自由記述）

・登園するまでの時間が短いため。

設問4 あなた（保護者）は普段、朝ごはんを食べていますか。

	3歳未満児	3歳以上児	園全体
①毎日食べている	339 (65%)	600 (66%)	939 (65%)
②だいたい食べる(週5日程度)	85 (16%)	157 (17%)	242 (17%)
③あまり食べない(週3日程度)	51 (10%)	68 (7%)	119 (8%)
④ほとんど食べない(週1日程度)	32 (6%)	53 (6%)	85 (6%)
⑤食べない	13 (3%)	36 (4%)	49 (3%)
無回答	0 (%)	0 (%)	0 (%)
	520人	914人	計1434人

設問5 設問2でお子さんが①②③と回答された方にお聞きします。朝食はどんなものを食べていますか。

あてはまるものに1つ、○をつけてください。

	3歳未満児	3歳以上児	園全体
①主食と主菜と副菜とその他	70 (13%)	76 (8%)	146 (10%)
②主食と主菜と副菜	31 (6%)	54 (6%)	85 (6%)
③主食と主菜	58 (11%)	141 (15%)	199 (14%)
④主食と副菜	33 (6%)	38 (4%)	71 (5%)
⑤主食とその他	227 (44%)	436 (48%)	663 (46%)
⑥主食のみ	47 (9%)	105 (11%)	152 (11%)
⑦主菜のみ	10 (2%)	17 (2%)	27 (2%)
⑧副菜のみ	12 (2%)	18 (2%)	30 (2%)
⑨その他のみ	5 (1%)	19 (2%)	24 (2%)
⑩お菓子など	0 (%)	0 (%)	0 (%)
⑪母乳・ミルク	15 (3%)	0 (%)	15 (1%)
⑫上記以外	12 (2%)	10 (1%)	22 (2%)

「上記以外」の回答（自由記述）	520人	914人	計1434人
離乳食、主食、主菜、副菜、ミルク。 （パン、目玉焼き、ヨーグルト、果物、野菜スープ）。	主食と主菜とその他。	主食、主菜、その他	
		おにぎり、バナナ、ヨーグルト	

設問6 お子さんはいつも、夜何時ごろ寝ていますか。

	3歳未満児	3歳以上児	園全体
①7時ごろ	3 (1%)	5 (1%)	8 (1%)
②8時ごろ	64 (12%)	63 (7%)	127 (9%)
③9時ごろ	258 (50%)	435 (48%)	693 (48%)
④10時ごろ	147 (28%)	307 (34%)	454 (32%)
⑤10時以降	43 (8%)	94 (10%)	137 (10%)
無回答	5 (1%)	10 (1%)	15 (1%)
	520人	914人	計1434人

設問7 基本的生活習慣の定着について、ご家庭で工夫をされていることをご書きください。（自由記述）

- ・朝の「おはよう」から夜の「おやすみ」といった挨拶を必ずする事。
- ・休日でも出来るだけ同じ時間帯で食事をしたり、寝かしつけを行う。
- ・保育園から帰ってきてからのタイムスケジュールは大体毎日同じ流れにしている。
- ・休日には公園などに行って遊び体を動かす。食事は家族みんなで食べる。
- ・8時前に歯磨きをし、就寝できるように暗くした寝室に行く。
- ・タブレットやテレビをを見せすぎないように心掛けている。
- ・野菜を食べてほしいので、味噌汁、スープなどに入れて食べさせている。
- ・起きているときはなるべく体を動かし、昼寝と夜にしっかり寝れるようにしている。
- ・次はこれをしようねと、事前にすることを伝える事でスムーズに行きやすいと思いました。
- ・夜は就寝前に部屋を暗くし、朝は陽の光が入るように睡眠環境を調整している。
- ・自分でやりたがることは何でも挑戦させて、一緒にしながらできたら褒める。
- ・子どもが寝るときは大人も同じ行動をとり、寝る環境を作る。スキンシップを取りながら、メリハリのある生活をして過ごす。食事はテレビをつけず、集中するように心掛けています。 など

設問8 お子さんは、楽しく幼稚園・保育園・こども園等に通っていますか。

	3歳未満児	3歳以上児	園全体
①楽しく通っている	480 (92%)	819 (90%)	1299 (91%)
②あまり楽しく通えていない	19 (4%)	44 (5%)	63 (4%)
③わからない	19 (4%)	51 (6%)	70 (5%)
無回答	2 (%)	0 (%)	2 (%)
	520人	914人	計1434人