

# 令和7年度

早寝・早起き・朝ごはんアンケート集計報告

配信1499名

回答918名（未満児315名・以上児603名）

回答率61%

設問 1 どちらの園に通われていますか。

設問 2 お子さんは何歳ですか。

回答内容	回答人数
① 0歳児	31人
② 1歳児	132人
③ 2歳児	152人
④ 3歳児	200人
⑤ 4歳児	181人
⑥ 5歳児	222人

### 設問3 お子さんは楽しく保育園・幼稚園・こども園等に 通っていますか

回答内容	回答人数
① 楽しく通っている	877人
② あまり楽しく通えていない	16人
③ わからない	25人
④ 無回答	0人

## 設問4 設問3で②③と回答された方にお尋ねします。その理由は何だと思えますか

- ▶ 友達と遊べるから楽しく通っている。
- ▶ 保育園に行きたがる。
- ▶ 園が子どもを楽しませてくれている。
- ▶ まだ一歳だから本人がどう思ってるかはわからない
- ▶ たくさんの行事があるから楽しく通っていると思う。
- ▶ よく食べてよく寝てたくさん排泄できているため。
- ▶ 感情を言葉に出来ないから分からないが、おそらく楽しく通っていると思います。
- ▶ 渋らずに毎日笑いながら走って保育園に向かって行くから楽しく通えていると思う。
- ▶ こちらから聞かないと園でのことをあまり話さないの分からない。
- ▶ まだ慣れてない。
- ▶ 慣らし保育が終わったばかりで、朝預ける時はまだ泣いているから。
- ▶ ママがいいと言って、朝登園を嫌がることも多々。園では楽しく遊んでいるのかな？本人の気持ちがよく分からないのでなんとも言えません。

- ▶ 楽しそうに過ごしているようだが朝になると「保育園怖い」と言って泣くため。
- ▶ まだ0歳児で会話ができないので分かりません。
- ▶ 集団行動が嫌いだから楽しく通っていないと思う。
- ▶ 朝、母親から離れる際大泣きする。
- ▶ 行ったら楽しそうだが、行くまでは「行きたくない」と言うので分からない。
- ▶ 転園したばかりでまだ友達に馴染めていないからあまり楽しく通えていないと思う。
- ▶ 環境の変化にうまく対応できない。
- ▶ 行き渋りをして「幼稚園が嫌い」と言う時もあるれば、楽しく遊んだことを話してくれる時もある。
- ▶ 友達とのコミュニケーションが苦手。
- ▶ 本人からあまり聞いたことがないから。
- ▶ 好き嫌いが多いため給食が憂鬱みたいです。
- ▶ 毎朝行き渋りがある。親に対する甘えもあると思うが、自分の気持ちの切替ができず、園に行きたいという意欲が感じられない。
- ▶ 先生方は子どもが楽しめるように工夫してくださっているように思うが、子ども自身は「楽しくない」と言っている。

- ▶ 保育園での写真等ないので分からない。保育士とのコミュニケーションが取れているかと言われると取れていない。お昼ご飯をどのくらい食べたか、お昼寝をどのくらいしたのか、報告がないので状況が分からない。
- ▶ 寝る時に明日が来るのが嫌なのか「保育園行きたくない」と言って寝ない。朝も保育園に行こうと声をかけると「嫌だ」と泣き出す。しかし、保育園から帰る時はご機嫌なので、楽しいのか楽しくないのかよく分からない。
- ▶ 早寝早起きする意味はありますか？フレックス制度などが企業で勤めている人も多くなってきている中で就寝起床の時間を固定させるのはナンセンスだと思います。昼夜逆転せずにしっかり睡眠時間を取れていればいいのでは？その点で登園時間を11時くらいまで拡大して欲しい。子どもには寝たいだけ寝かせて登園させたい。
- ▶ 園での午睡が長すぎて就寝が遅くなるため起床が遅くなり、朝ごはんを十分に食べることができない。保育所保育指針では「午睡は生活のリズムを構成する重要な要素であり、安心して眠ることのできる安全な睡眠環境を確保するとともに、在園時間が異なることや、睡眠時間は子どもの発達の状況や個人によって差があることから、一律とならないよう配慮すること。」とあるが一律に決められた時間まで寝かされている。（途中で目が覚めても二度寝させられるか、コットの上でじっとしていなければならない。）早寝早起き朝ごはんを推進していくのであれば、まずは個々の生活に合わせた午睡のあり方を考えるべきではないか。また、毎年ただアンケートをとるだけでは意識は変わらない。より具体的な取り組みが必要だと思う。

## 設問5 お子さんは普段、朝何時ごろ起きていますか

回答内容	回答人数
① 6時ごろ	184人
② 6時半ごろ	324人
③ 7時ごろ	275人
④ 7時半ごろ	98人
⑤ 8時ごろ	35人
⑥ 無回答	2人

## 設問6 お子さんは普段、朝ごはんを食べていますか

回答内容	回答人数
① 毎日食べている	829人
② だいたい食べている（週5日程度）	64人
③ あまり食べていない（週3日程度）	21人
④ ほとんど食べない（週1日程度）	0人
⑤ 食べない	0人
⑥ 無回答	4人

設問7 設問6で①②③と答えた方にお聞きします。朝食はどんな物を食べていますか。あてはまるものを1つ選んでください。

回答内容	回答人数
① 主食のみ	203人
② 主食と果物	78人
③ 主食とみそ汁	34人
④ 主食とみそ汁と果物	21人
⑤ 主食と飲み物	168人
⑥ 主食と飲み物と果物	86人
⑦ 主菜とおかず	118人
⑧ 主食とおかずとみそ汁	76人
⑨ 主食とおかずと飲み物	98人
⑩ 飲み物のみ	3人
⑪ 果物のみ	9人
⑫ 母乳及び粉ミルク	9人
⑬ その他	11人
⑭ 無回答	0人

設問8 設問6で②③④⑤と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

- ▶ 分からない。
- ▶ 作る時間がない。主食だけで満腹になっている、食べる時間がない。
- ▶ 好き嫌いが多いので、朝から時間をかけて食事をする時間は無いし、無理強いもしたくない。その分夜はしっかり食べてます。
- ▶ フルーツは出すが気分が乗らないと食べてくれない。
- ▶ 朝は食欲もなく、起きてすぐは食べようとしない。
- ▶ 主食で喉が渇くのと便秘薬を飲ませたいため、水分をできれば摂らせています。
- ▶ 空腹より眠りが強い。

▶ 設問9 お子さんはいつも何時ごろ寝ていますか

回答内容	回答人数
① 19時ごろ	7人
② 20時ごろ	95人
③ 21時ごろ	473人
④ 22時ごろ	267人
⑤ 22時以降	74人
⑥ 無回答	2人

▶ 設問10 このようなアンケートをとるようになってから『早寝・早起き・朝ごはん』の大切さに気をつけるようになりましたか

回答内容	回答人数
① はい	405人
② 少しは気をつけるようになった	345人
③ いいえ	103人
④ 新入児なのでわからない	61人
⑤ 無回答	4人