

❀コロナ休校中の食生活アンケート結果報告❀

実施期間：2020年6月1日～10日

対 象：建部町の小中学校にお子さんがある世帯

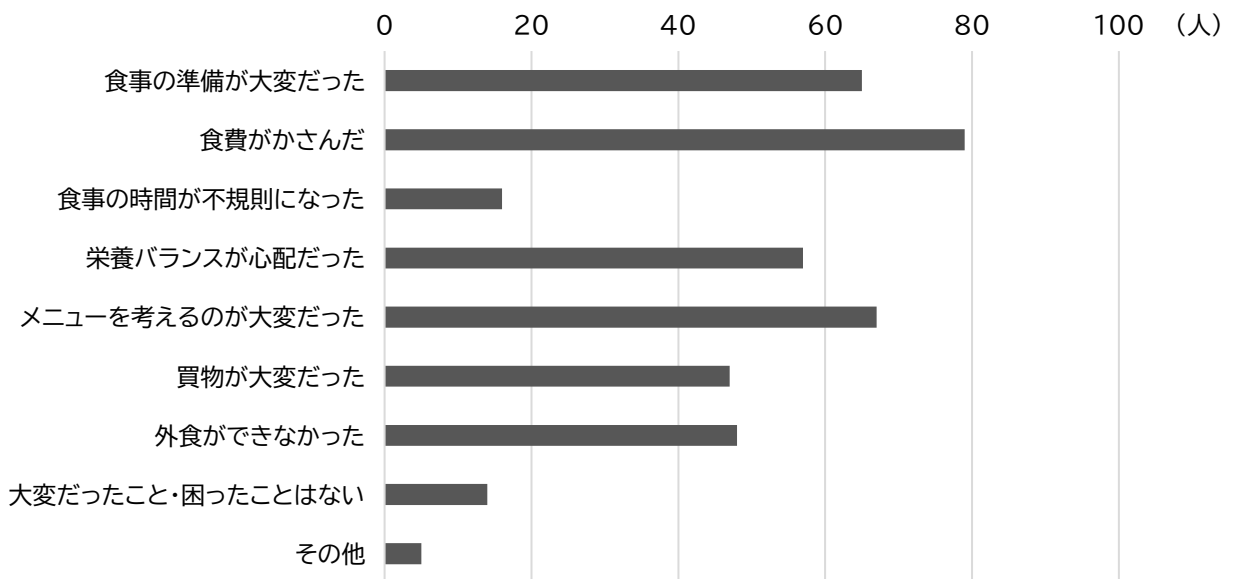
回 答 数：126

実 施 者：建部町公民館主催講座「ESD建部町で食品ロスを考える会」

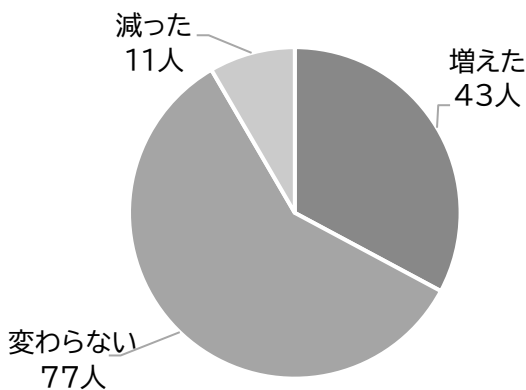
この度は、アンケートにご協力いただき、ありがとうございました。新型コロナ対策により休校となった3月～5月の間の食生活について、126名の保護者の方から回答いただき、その結果をまとめました。

それぞれの回答からは、昼食の準備の苦労や子ども達といろんな工夫や挑戦をされている様子が伝わり、参考になるアイデアもたくさんお寄せいただきました。今後は第二波も予想されるところですが、より健康な食生活でコロナを乗り越えていけますよう、皆さんからいただいた知恵を参考にいただければ幸いです。この会ではこれからも食に関する役立つ情報を提供していきたいと思っています。

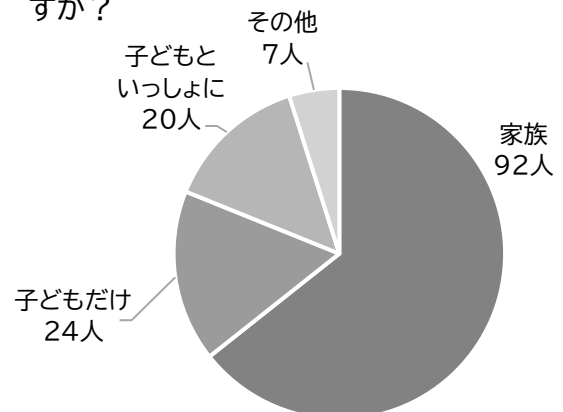
Q食生活で大変だったこと・困ったことは何ですか？



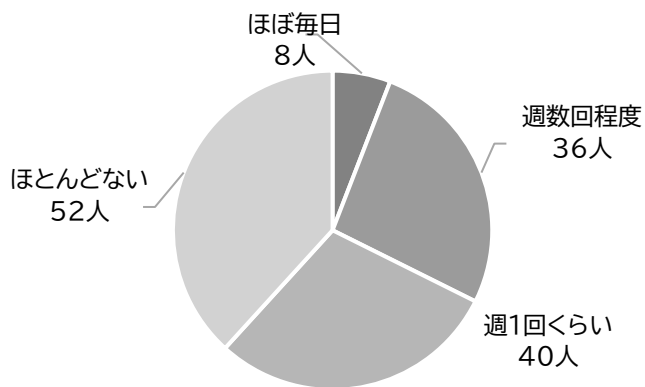
Q自宅で子どもだけで昼食をとる機会は増えましたか？



Q昼食の準備は誰が行うことが多かったですか？



Q子どもと料理した回数は？



レシピサイト「クックパッド」が臨時休校になった小中高校に通う子どもを持つ親448名を対象に行った同様の調査では80%が料理の負担増を実感、72%が「昼ごはんの準備」に困るとの結果が出ています。

参考：https://info.cookpad.com/pr/news/press_2020_0309

よく作ったメニューランキング

チャーハン カレー 焼きそば

番外編	野菜のみそ汁・野菜スープ、えんどう豆の煮もの、トッピングをアレンジしたトースト
理由	子どもが好きなもの、簡単、手伝ってもらいやすい、一緒に作るのが楽しい

挑戦したメニューランキング

ぎょうざ ピザ、パスタ クッキー

番外編	外国料理(タイ、韓国他)、飯ごうで炊飯、ハンバーガー、おやつ
理由	子どもが好きなもの、一緒に作るのが楽しい、簡単、手伝ってもらいやすい

作り置きメニューランキング

カレー
 丼もの(牛丼・親子丼・他人丼他)
 漬物、おにぎり、蒸し鶏、パン、ふりかけ、ミートソース

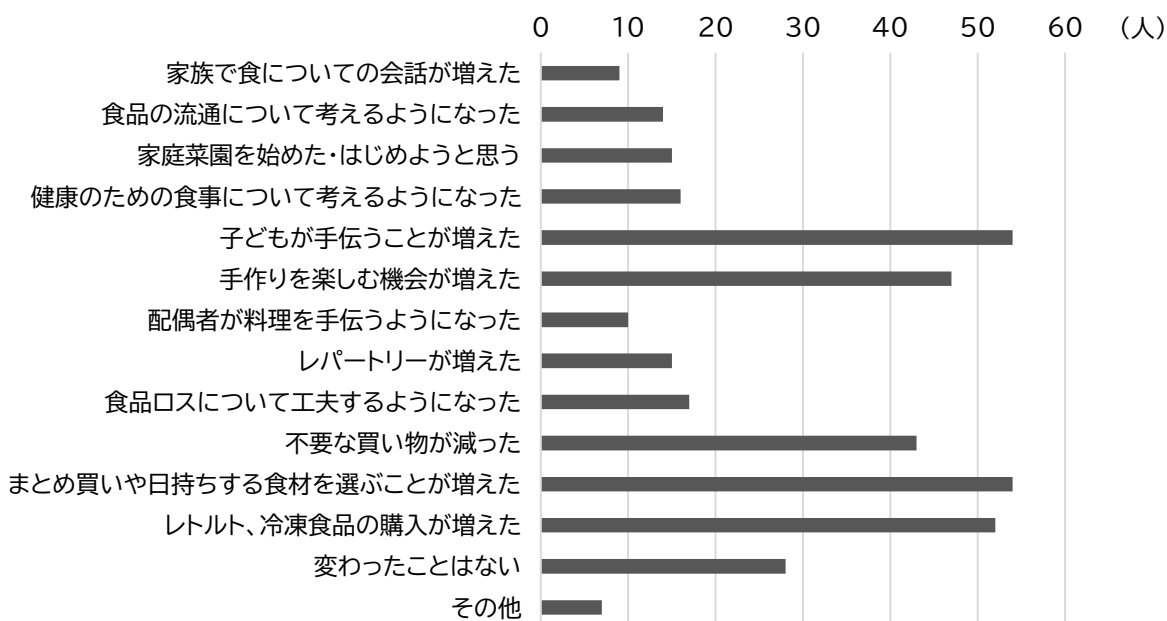
番外編	鶏チャーシュー、ゆで野菜、煮卵、フキの佃煮
理由	すぐ食べられる、複数回食べられる、簡単に食べられる 日持ちする、いろいろな料理に使える

買い置きした食材ランキング

パスタ
 冷凍食品
 パン、小麦粉、ホットケーキミックス、レトルトカレー、乾麺

番外編	製菓、製パン材料、缶詰、冷凍ご飯、冷凍たこやき、焼きそば
理由	すぐ食べられる、いろいろな食材にできる、子どもだけで食べられる 保存ができる、手軽、便利

Q食生活に関連してこれまでと変わったことはありますか？



Q: 献立や食材についての工夫をしてよかったことを教えてください

献立や食材についての工夫

- 野菜をサラダで出すより、焼きそばやカレー、ラーメンなどの具として、色々な野菜を多く食べさせることができた
- 育ち盛りなので野菜を多めにしておなかを満たしていましたが、最終的にはカップ麺を食べていたようです
- 鶏ムネ肉に下味を付け冷凍する。低価格、低カロリー、高蛋白質。どんな味付けにも合い、保存も効くし飽きない
- 畑でとれた野菜や冷蔵庫にある物をスマホで検索して、作り易さ、食べ易さなど我が家に合う方法で調理した
- 昼食はなるべくお弁当を作った。お昼の食事作りがないだけで、かなりラクだった。(作れない日はチャーハンなど)
- 夕食を一汁一菜にしたら夕食作りが楽しくなり、玄米ご飯、野菜たっぷりみそ汁とおかずで母も減量できた
- ずっとお弁当だったけど、おかずの種類を野菜(ゆでる)+卵焼き+肉と決めて作ったので、悩まずにすんだ
- 夜ごはんで作るものを多めに作って、次の日の昼ごはんに活用した
- 普段作らない稲荷寿司、洋風炊込みご飯、中華風炊込みご飯等、ご飯もののレパートリーが増えた
- 低カロリーの牛乳や豆腐を使うようにした。家でできる野菜を多く使い、手巻き寿司は家にあるものを使った
- 冷凍食品、カップ麺などもたまには利用しつつ、みそ汁を多めに作るようにして、みそ汁で野菜を摂るようにした
- 丼物や混ぜて(いろいろ野菜を)食べられる献立がよいと思い、そのメニューを考えた。汁は必ず作った
- 下味付肉の冷凍(豚肉、鶏肉、牛肉を味付けて冷凍保存)で調理の手間が省けた。給食のありがたさを実感した
- 子どもだけで作れるピラフやドライカレーのレトルトを買い置きした

食事環境での工夫

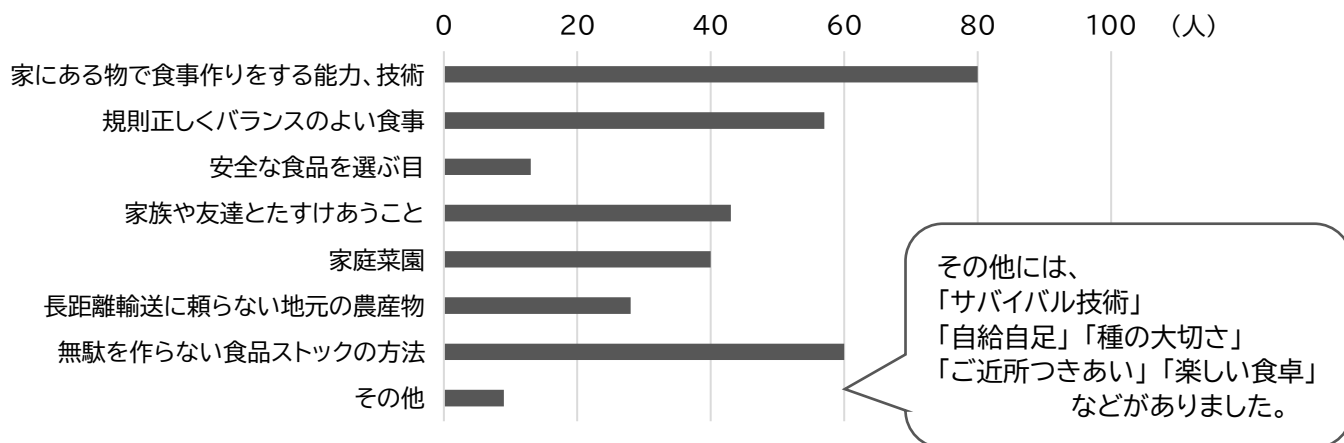
- 子どもと一緒に作ることが増え、色々なメニューが増えた
- 子どもが自ら作りたいと、自分で昼ご飯をしていた。特に卵を使った料理
- 食事当番を家族全員で行ったこと。低学年の子と父はセットで。作りたいものを各自で作るので楽しみながらできた
- 家庭菜園で子ども達と収穫して食卓に出した時に、「うちで獲れたのはおいしいね」といいながら食事ができた
- 食事時間を毎日一定の時間に。起きる時間、寝る時間もあわせて生活が変わらないようにした
- 食欲が無く体調がすぐれない時なども、合わせたメニューで対応できた

- 子どもがおばあちゃんと過ごすことが多かったので、よくお手伝いをしてくれて助かりました
- 久しぶりにパン焼き機を復活させた
- おやつも手作りすると喜んで食べてくれた
- お昼に仕事に行く事が多かったので、家を出る前に子どもと話し合っ一緒に作った
- お手伝いしやすいメニューにした
- すべて自分が与えたもので子どもの体や心が作られるので、一生懸命頑張った。子どもたちも風邪をひかず過ごせた
- 家で米・野菜を作っており基本的にあるもの使用。食に関してコロナの影響なし
- 普段と違うことをすると特別感があり、マンネリ化を防げた。テントの中でおやつや食事をした
- 何を食いたいかを聞き、できるだけリクエストに応えられるようにして、楽しい時間になるように工夫しました
- 時間がたくさんあったので、普段はしないメニューに挑戦できた
- 毎日、毎食、家の中で食べるのではなく、庭にレジャーシートを敷き気分を変えながら食事をした
- 同じ食材でも同じようなメニューにならないように少しずつ変えて、“またこれ～??”って言われないようにした
- 学校が休校となったため、理科のタネから植物を作ることを親子で挑戦してみることにした
- 兄弟で1日ごとに当番を決めて夕食をいっしょに作ったのは楽しかった
- 子どもと一緒に食事を作る機会が増え、結果子どもの作れるものが増えました
- 私の休みの日はなるべくおやつを作ったりして、食事はいつも通りですがよく食べてくれ余ることがなくて良かった

食品ロス・買い物での工夫

- あまりものでスープ、鍋をつくり、野菜の切れ端は浅漬けにした
- なるべく買い物の回数を減らすため、買い物の時はメモをとるようにして行っていました
- 「あるものデー」で冷蔵庫の中をほぼ空にできるようにして次を買いに行き、食品をダメにしないようにした
- 買い物に行く回数が減ったため、食材の余りを使うのが増えてロスが減らせた
- 家にストックしてある食品の見直しや、新しく必要なストックを買い足すことができた
- 食材の買い物を特売日のみにして、肉や魚の切り身などは多めに買い、冷凍して腐らすことなくロスを防げた
- 買物の回数を減らす為、数日分のメニューを考えるので、毎日何にしようか考えなくてよかった

Q 今後に備えて必要だと思うものはありますか？



このアンケートについてのお問合せは建部町公民館(086-722-2212)まで