

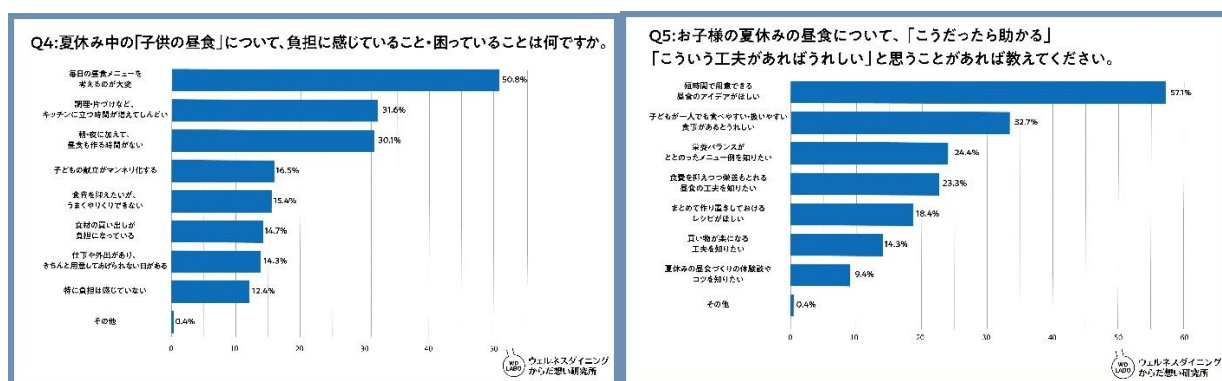
【2026 年調査】

夏休みの子どもの昼食 母親を悩ませているのは“メニュー決め”
～解決のヒントは、いつものメニューへの“ちょい足し”～

ウェルネスダイニング株式会社(本社:東京都墨田区、代表取締役:中本哲宏)は、子どもと同居している母親を対象に「夏休みの子どもの食事に関する調査」を実施しました。

その結果、夏休み中の昼食メニューを考えることに「大変さを感じている」と回答した人は 50.8%にのぼり、約半数の母親が日々のメニュー決めに悩んでいることが分かりました。

また、57.1%が「短時間で用意できる昼食のアイデアがほしい」と回答した一方、「栄養バランスがとれたメニュー例を知りたい」という声も 24.4%にのぼり、忙しくても栄養はしっかり摂らせたい、という本音がうかがえました。



<アンケートの結果について>

■調査結果サマリー

- ✓ 昼食を「ほぼ毎日」準備する母親は **49.3%**、また「手作り」が **52.6%**で最多
- ✓ よく作るメニューは「うどん・そば」が **44.4%**で 1 位
- ✓「短時間で用意できるアイデアがほしい」が **57.1%**で突出
- ✓さらに「栄養バランスのとれたメニュー例」を求める声も **24.4%**

今回の調査から、夏休み中の子どもの昼食は、うどんや丼もの、パスタなど手軽に作れる一品料理メニューに偏りやすい実態がわかりました。あわせて「メニューを考えるのが大変」(50.8%)と感じている母親も多く、毎日の献立に頭を悩ませている様子がうかがえます。

また、「短時間で用意できるアイデアがほしい」(57.1%)という声が突出して多い一方、「栄養バランスのとれたメニュー例を知りたい」(24.4%)という声も一定数あり、忙しい毎日の中でも“子どもの栄養”への関心は高いことがうかがえます。つまり、母親が本当に求めているのは、「時短」と「栄養」の両方を叶える方法だといえそうです。



「からだ想い、家族想いのあったか健康応援団」を企業理念に掲げ、制限食に特化した気配り宅配食や、嚥下対応のやわらか宅配食の企画・販売を行っています。社内に管理栄養士が常駐しており、食事制限中においても”食の楽しみ”を忘れず、前向きな気持ちになれるようなご提案やサポートを心がけています。

宅配食を購入してもらうことが目的ではなく「健康になってもらうこと」を目的として、商品に関するご相談だけでなく普段のお食事についてのご相談も積極的に承ることで、健康な食生活をトータルサポートすることに努めており、“日本で一番、栄養相談を承る会社”を目指して参ります。

【会社概要】

所在地:東京都墨田区錦糸 1-2-1 アルカセントラル 6 階

代表者:代表取締役 中本 哲宏

設立:2011 年 6 月

電話番号:03-6807-0280

携帯電話:090-6109-1245

メール:sasaki-t@wellness-dining.co.jp

問い合わせ先:佐々木

以上