

食育だより

平成24年度 No.3 日光市立大沢小学校

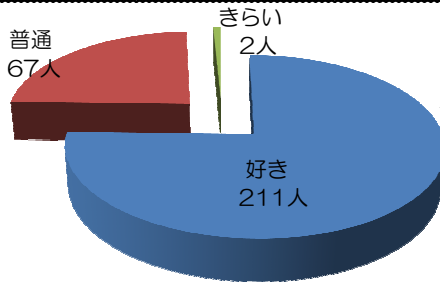
「食育」とは？

- 生きる上での基本であって、知育、徳育、及び体育の基礎となるべきもの
- 様々な体験を通じて「食」に関する知識と「食」を選択する力を習得し、健全な食生活を実践することができる人間を育てること

毎年大沢小学校では、1学期に食生活アンケートを実施しています。今回の食育だよりでは、そのアンケートの結果の一部をお知らせします。今後、2学期後半にも同じアンケートを実施し、児童の食生活の変化を調べたいと思っています。その結果につきましても、後ほどお知らせしたいと思います。

Q、あなたは学校給食が好きですか？

(回答数 280 人)



給食が好きな理由は「おいしい給食が食べられる」「みんなで一緒に食べられる」「栄養のバランスのとれた食事が食べられるから」の順になっています。給食はみんなで一緒に食べることで、子供たちの心と体の栄養にもなっているのではないかと思います。

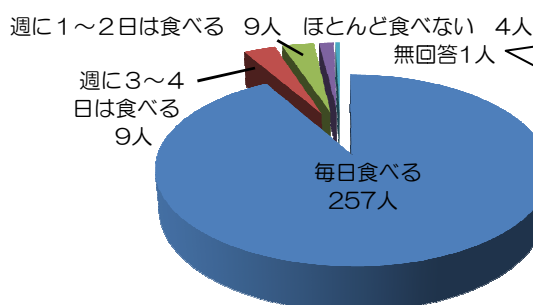
Q、あなたのすききらいについて聞きます。

*無回答は除く

	すき	普通	きらい		すき	普通	きらい
ごはん類	202人	75人	1人	豆類	96人	112人	70人
パン類	167人	99人	13人	乳製品	199人	71人	10人
めん類	232人	41人	7人	野菜類	148人	107人	25人
いも類	149人	116人	14人	くだもの類	244人	26人	8人
肉類	208人	60人	12人	きのこ類	123人	101人	54人
魚類	158人	97人	24人	海藻類	180人	82人	17人
卵類	184人	74人	21人				

ごはん類・めん類・肉類・くだもの類を好きと回答する児童が多いようです。逆に豆類・きのこ類などを苦手としている児童が多く、この結果は例年同じような結果が出ています。豆類・きのこ類は、生活習慣病を予防するはたらきがあります。今後、給食時間等を利用して豆類、海藻類などの食品について指導を行っていきたいと思います。御家庭の食卓でも積極的に取り入れていただければ幸いです。

Q、あなたは朝食を食べますか？



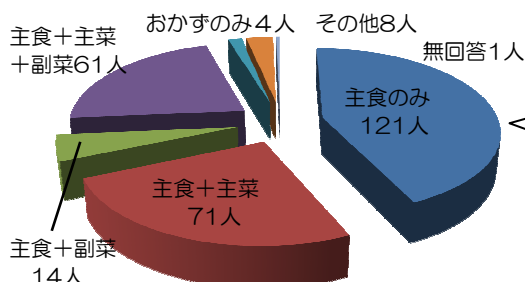
朝食を毎日食べない理由としては「時間がない」「食べたくない」の順になっています。朝食は脳のエネルギー源でもあり、朝食を食べないと、「やる気がおきない」「授業に集中できない」などの弊害がおこります。早寝、早起きを心がけ、きちんと朝食を食べて登校するように、御家庭でもご指導をお願いいたします。



Q、朝食はどんなものを食べる人が多いですか？

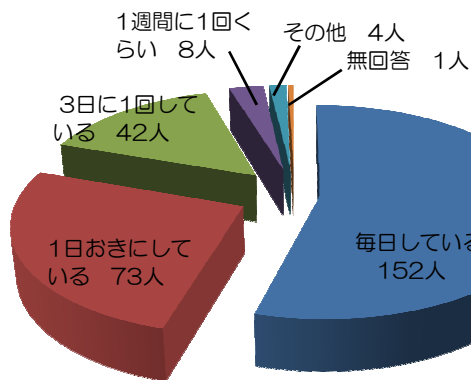
【その他の回答】

・主食+デザート ・その日によって等



朝食の内容については「主食のみ」「主食+主菜」「主食+副菜」で73.6%を占めています。「主食+主菜+副菜」といったバランスのよい朝食をとっている児童は21.8%と年々増加傾向にありますが、まだまだ少ないようです。朝食は、ごはんやパンなどの主食だけよりも、おかずの数が増えれば増えるほど、脳がより活発に働きます。「主食+主菜+副菜」と栄養のバランスのとれた食事をとるように心がけましょう。

Q、排便はしていますか？



【その他の回答】

- ・決まっていない
- ・たまにしている

排便については「毎日している」が152人(54.3%)でした。意外と毎日排便をしている児童が少ないように思われます。排便に関しては、児童が苦手としている豆類やきのこ類・野菜類などの食品の摂取や朝食摂取を心がけるようにしてほしいと思います。



◆朝食摂取と体調の関係◆

※無回答の割合は除いてあります

朝食を食べますか		毎日食べる	週に3~4日食べる	週に1~2日食べる	ほとんど食べない
体がだるい	いつも・時々	37.4%	66.7%	33.3%	75%
	ほとんどない	61.9%	33.3%	55.6%	25%
つかれる	いつも・時々	61.1%	55.5%	55.5%	100%
	ほとんどない	38.1%	44.4%	33.3%	0%
頭が痛い	いつも・時々	40.1%	55.5%	44.4%	100%
	ほとんどない	59.1%	44.4%	44.4%	0%
やる気がおきない	いつも・時々	37%	44.4%	44.4%	75%
	ほとんどない	62.3%	55.6%	44.4%	25%
いらいらする	いつも・時々	33.1%	33.3%	22.2%	75%
	ほとんどない	65.8%	66.7%	66.7%	25%
授業に集中できない	いつも・時々	28.8%	33.3%	22.2%	75%
	ほとんどない	70%	66.7%	66.7%	25%

◆最後に・・・

今回の食生活アンケートのでは、通常の食生活についての結果のほか、朝食摂取と体調についてのクロス集計も行いました。朝食を毎日食べる児童とほとんど食べない児童を比較すると、「やる気が起きない」「いらいらする」など、やはり体調に何らかの影響を及ぼしていることが分かりました。午前中の学校生活を楽しく、また授業にも集中できるように、朝食はきちんと食べて登校するようにしてほしいと思います。また、朝食を毎日食べている児童は多いのですが、その内容を見てみると、ごはんやパンだけの主食が多いようです。朝食はおかすが増えれば増えるほど、その分、脳が活発に働きます。ぜひ朝食には、主食と1品でも多くのおかずをお願いしたいと思います。子どもたちが、生涯にわたり、健康に過ごして行けるように学校・家庭と連携していきたいです。どうぞご協力、よろしくお願いいたします



朝ごはん！



早寝 早起き 朝ご飯 すっきりスタート 学力アップ