

食育だよい

平成30年度 No.1 日光市立大沢小学校

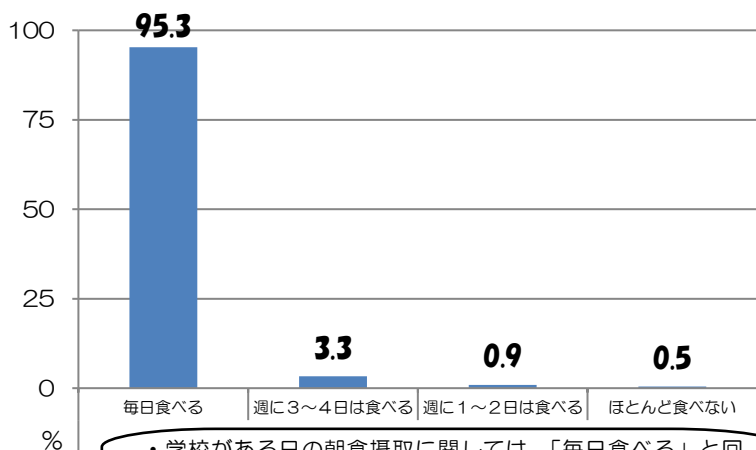
「食育」とは？

- 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、子どもたちの食生活についてアンケートを実施し、実態を把握して食育の指導に役立てています。今回のたよりでは6月に実施した食生活アンケートの結果をお知らせします。御家庭でも、お子さんとの話題にいただければ幸いです。

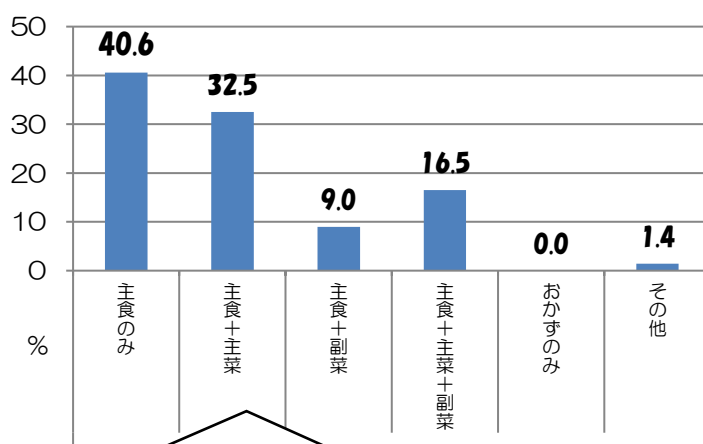
(回答数：214人、無回答を除く)

Q. 学校に来る時、朝食を食べますか？



・学校がある日の朝食摂取に関しては、「毎日食べる」と回答した児童は95.3%でした。大沢小の子どもたちの多くが朝食を食べて登校していることが分かりました。

Q. 朝食の内容について

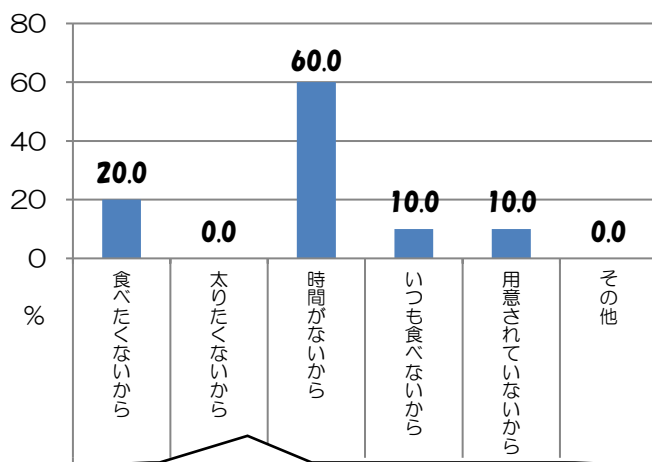


・朝食内容は「主食のみ」が40.6%と多く、栄養のバランスのよい「主食+主菜+副菜」は16.5%と少なかったです。朝食の摂取率は高いので、これからは朝食の内容にも注意してほしいと思います。

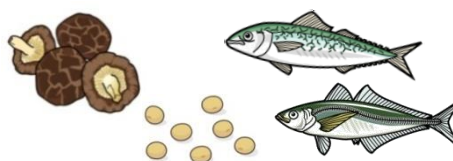
Q. 児童の嗜好について

	好き	普通	嫌い
ごはん類	73.4%	25.7%	0.9%
パン類	73.4%	24.8%	1.9%
めん類	84.1%	15.4%	0.5%
いも類	65.0%	29.4%	5.6%
肉類	70.4%	25.6%	4.2%
魚類	50.9%	36.9%	12.1%
卵類	66.0%	26.9%	7.1%
豆類	45.8%	38.2%	16.0%
乳製品	67.1%	29.6%	3.3%
野菜類	54.5%	32.9%	12.7%
くだもの類	83.1%	14.1%	2.8%
きのこ類	50.0%	31.8%	18.2%
海藻類	62.9%	25.8%	11.7%

Q. 朝食を食べない理由は？



・朝食を食べない理由は「時間がないから」が60%と一番多かったです。朝食を食べるために、朝少しでも早く起きて、体を目覚めさせましょう。そのためには、前日早く寝ることも大切になります。

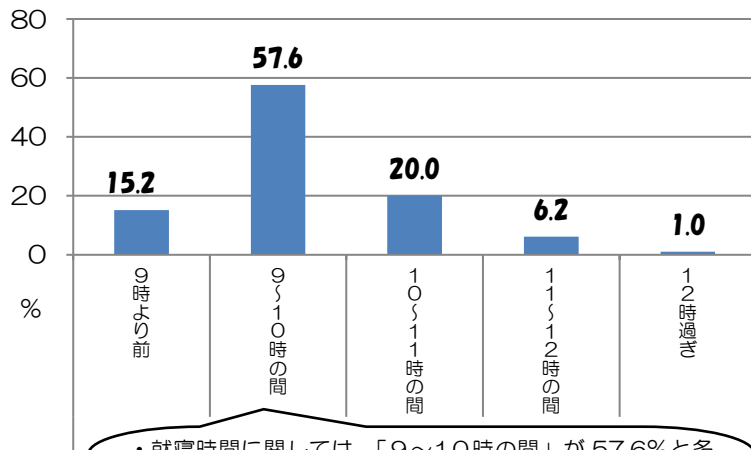


※裏面に続く



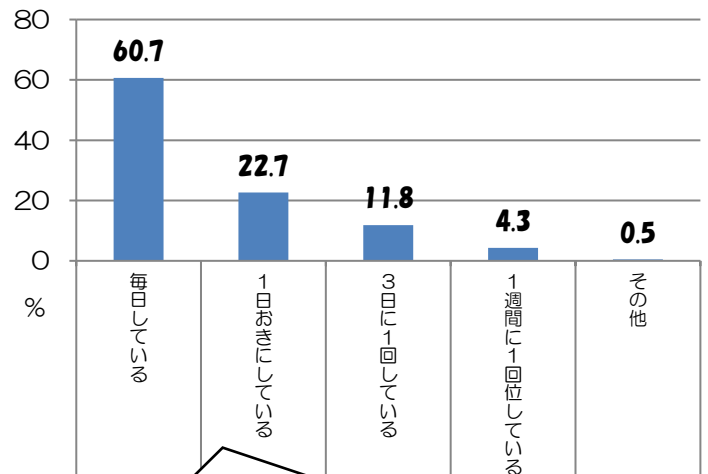
・児童の嗜好に関しては、やはり「きのこ類」「豆類」「野菜類」を苦手としている児童が多いことが分かります。ここ数年「魚類」を苦手と回答する児童が増えてきています。

Q. 就寝時間について



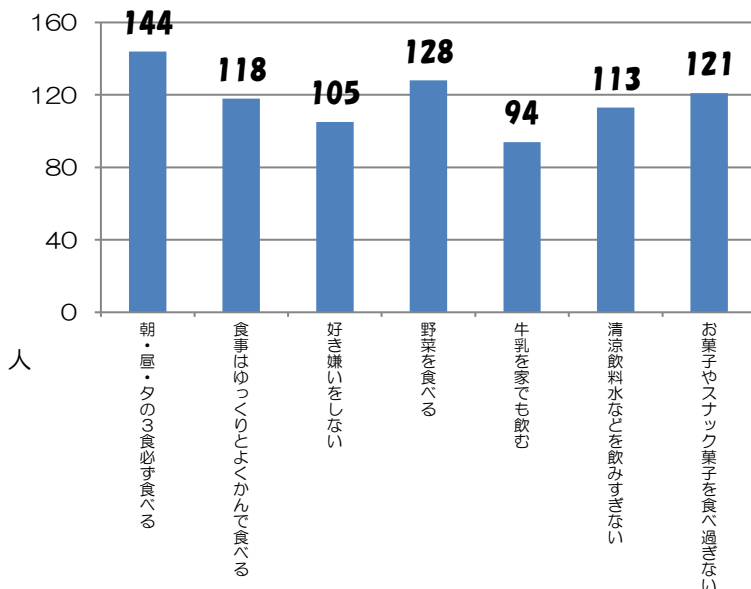
・就寝時間に関しては、「9～10時の間」が57.6%と多かったです。また「12時過ぎ」と回答した児童は1%（2人）でした。夜更かしの原因はいろいろあると思いますが、朝食をしっかりと食べるためにも、早寝早起きの習慣を心がけましょう。

Q. 排便はしていますか？



・排便については「毎日している」が60.7%でした。なかには「3日に1回」が11.8%（25人）、「1週間に1回」が4.3%（9人）いました。毎日排便するように生活習慣や食事内容の見直しをしてみましょう。

Q. 食事で気をつけていることは？



* 3年生以上155人 複数回答

・食事をするときに気をつけていることについて3年生以上に聞きました。「朝・昼・夜の3食必ず食べる」「野菜を食べる」ことを意識している児童が多いようです。「牛乳を家でも飲む」「好き嫌いをしない」ことなども、これから少しずつ意識してもらいたいと思います。



◆ アンケート結果から

・朝食に関しては、毎日食べて登校している児童が多いことが分かります。しかし、朝食内容をみても「主食のみ」が一番多く、栄養バランスのよい朝食（主食・主菜・副菜）をとっている児童は16%程度でした。主食におかずと一緒に食べるようにしましょう。そして少しずつ主菜や副菜をそろえて、栄養バランスのよい朝食にするようにしましょう。児童の嗜好については、きのこ類・豆類・海藻類を苦手としている児童が多いようですが、魚類を苦手とする回答も増えつつあるようです。また、児童の体調について（3年生以上対象）、今年度は「いつも疲れる」と回答した児童が21.3%、「ときどき疲れる」と合わせると61.3%でした。子どもたちの食生活を見直して、元気に学校生活が送れるように、学校と家庭で連携・協力していきたいと思いますので、御協力をお願いいたします。

◆ 学校給食の地場産物活用について ◆

大沢小学校では市の取組として、毎月「地場産物活用献立の日」を設定し、市内産の旬の食材を献立に取り入れています。また、この他に本校では、大沢小学区の野菜も時期に合わせて給食に使用しています。今年度も「木和田島の福田様」の御協力を得て、年間を通して「にら」を納入していただき、地元でとれた美味しい野菜を給食に使用しています。本校では、今後さらに地場産物の活用に取り組んでいきたいと思っていますので、地元の方で給食に食材を納入していただける方を御存知でしたら学校まで連絡いただけたら幸いです。



早ね 早おき 朝ごはん すっきりスタート 学力アップ