

# 食育だより

平成30年度 No.2 日光市立大沢小学校

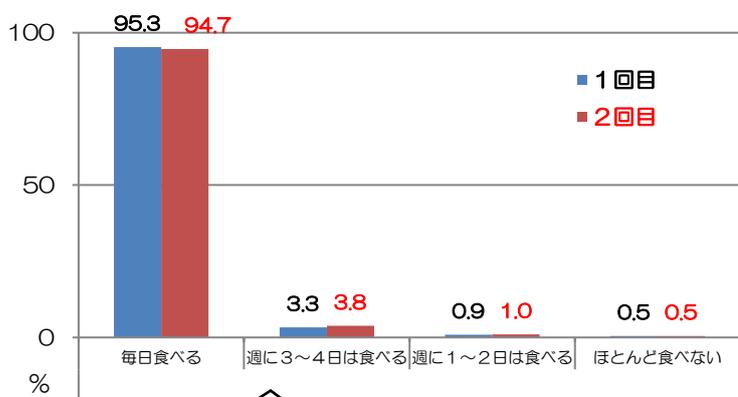
## 「食育」とは？

- 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

大沢小学校では、1学期と2学期の年2回「食生活アンケート」を実施しています。アンケート結果から、子どもたちが「食」に対してどのくらい興味関心を持ち、実践することができたのかを知る一助にしています。ぜひ、御家庭でも話題にいただければと思います。

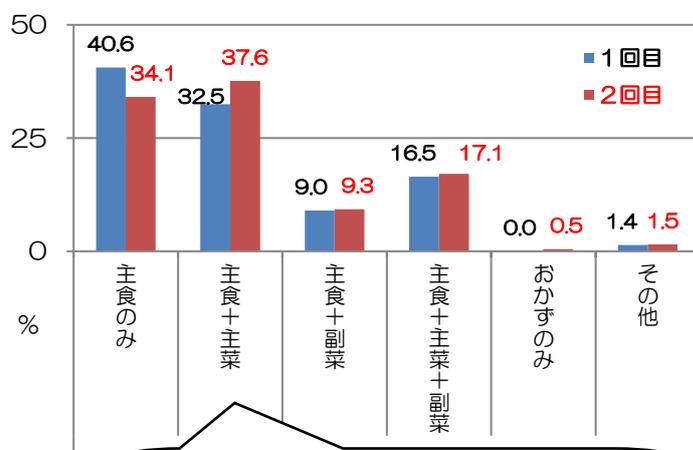
【回答数 1回目：214名 2回目：208名】

### Q. 学校に来る時、 朝ごはんを食べていますか？



・朝ごはんに関しては、約95%の児童が朝ごはんを食べて登校していることが分かります。朝ごはんを毎日食べない理由は「食べる時間がない」が多く、次いで「食欲がないから」でした。朝ごはんを毎日しっかりと食べるためにも、早寝・早起きを心がけるようにしましょう。

### Q. 朝ごはんの内容は？



・朝ごはんの内容に関しては、「主食・主菜・副菜」のそろった朝ごはんを食べている児童はまだ少ないですが、「主食のみ」が6.5%減少し、「主食・主菜」が5.1%増えました。これから少しずつ主菜や副菜などのおかずを食べるように心がけてほしいと思います。



### ◆ 朝ごはんの内容について (学年別)

【無回答は除く】

	1年生	2年生	3年生	4年生	5年生	6年生
主食のみ	39.4%	23.1%	41.9%	45.7%	46.9%	14.0%
主食+主菜	36.4%	34.6%	41.9%	17.1%	40.6%	48.0%
主食+副菜	3.0%	11.5%	12.9%	5.7%	6.3%	14.0%
主食+主菜+副菜	18.2%	19.2%	3.2%	25.7%	6.3%	24.0%
おかずのみ	0%	3.8%	0%	0%	0%	0%
その他	3%	3.8%	0%	2.9%	0%	0%

・学年別にみると、「主食・主菜・副菜」のそろった朝ごはんを食べている割合が多いのは4年生で、逆に少ないのが3年生でした。「その他」の回答は、ヨーグルトでした。

※裏面に続く



## Q. 児童のし好について (一部抜粋)

\*無回答は除く

	好き 1回目→2回目	普通 1回目→2回目	嫌い 1回目→2回目		好き 1回目→2回目	普通 1回目→2回目	嫌い 1回目→2回目
魚類	50.9%→51.7%	36.9%→38.2%	12.1%→10.1%	野菜類	54.9%→54.1%	32.9%→37.2%	12.7%→8.7%
豆類	45.8%→47.8%	38.2%→37.2%	16.0%→15.0%	きのこ類	50.0%→48.5%	31.8%→32.0%	18.2%→19.4%
乳製品	67.1%→67.8%	26.0%→27.3%	2.3%→4.9%	海藻類	62.9%→63.1%	25.8%→28.2%	11.7%→8.7%

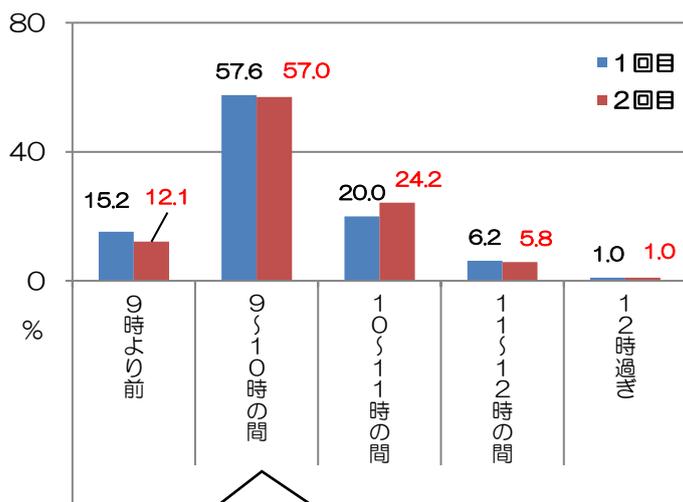
・児童のし好については、1回目のアンケートで苦手としていた「魚類」「豆類」「野菜類」「海藻類」の「嫌い」の回答が減少しました。逆に「乳製品」「きのこ類」を「嫌い」とする回答は増加してしまいました。学年別にみると、「嫌い」の回答は、「野菜類」は低学年、「魚類」「海藻類」は高学年に多く、「豆類」「きのこ類」は全体的に多い傾向がありました。

### ◆野菜の摂取について◆

「平成28年度県民健康・栄養調査」によると、栃木県では20歳代から50歳代の全ての世代で野菜の摂取量が目標量350gより約100g不足しているそうです。栃木県は野菜の生産量が多く、野菜が手に入りやすい環境にあります。毎日の食卓に野菜料理をもう一品追加し、意識して野菜をとりましょう。また、子どもたちにも今のうちから、野菜をたくさん食べる習慣を身につけるように、御家庭でも御協力よろしくお願いたします。

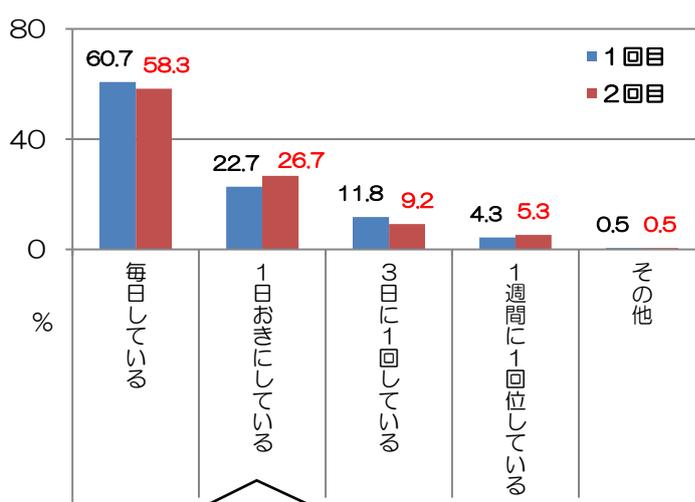


## Q. 就寝時間について



・就寝時間については、1回目と2回目の結果を比較すると、あまり変化はありませんでした。就寝時間が遅くなると、翌日の朝食摂取や体調にも影響しますので、早寝、早起きの習慣を心がけましょう。

## Q. 排便について



・排便については、「毎日している」の回答は、58.3%と1回目よりも2.4%減少しました。約4割の児童に毎日の排便習慣がありません。毎日すっきり排便するためにも、朝食を食べて規則正しい生活を身に付けましょう。

### ◆アンケート結果から

朝ごはんを毎日食べている児童が多くなっていますが、「主食・主菜・副菜」のそろった栄養バランスのよい朝ごはんを食べている児童はまだ少ないようです。今後も引き続き、栄養バランスのよい朝ごはんの大切さについて指導していきたいと思います。また、食材別し好のアンケートでは「苦手」の回答も少しずつ減少しています。苦手なものもがんばって食べようと努力している児童の様子も伺えます。先日行われました、大沢中学校区学校保健委員会では、朝食をテーマに話し合いが行われました。朝食を摂取することで、成績アップ・肥満予防・排便促進等の効果があり、毎日の朝食摂取は子供たちの体や心によい影響を与えることが分かりました。これからも子供たちの将来の健康のために、学校と家庭で連携・協力していけたらと思いますので、御協力をお願いいたします。

早ね 早おき 朝ごはん すっきりスタート 学力アップ