

食育だよい

令和元年度 No.1 日光市立大沢小学校

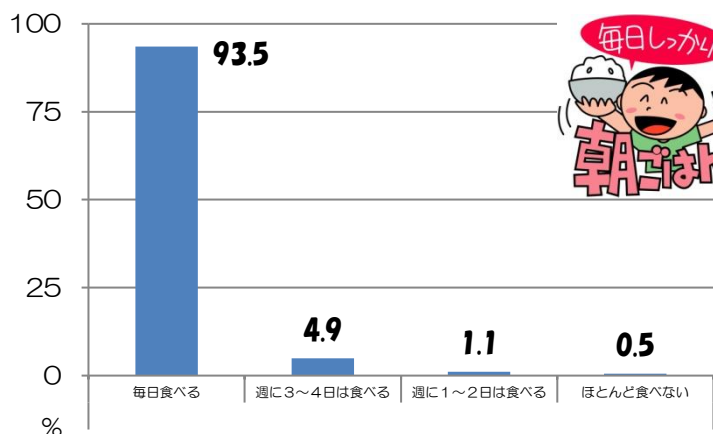
「食育」とは？

- 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。

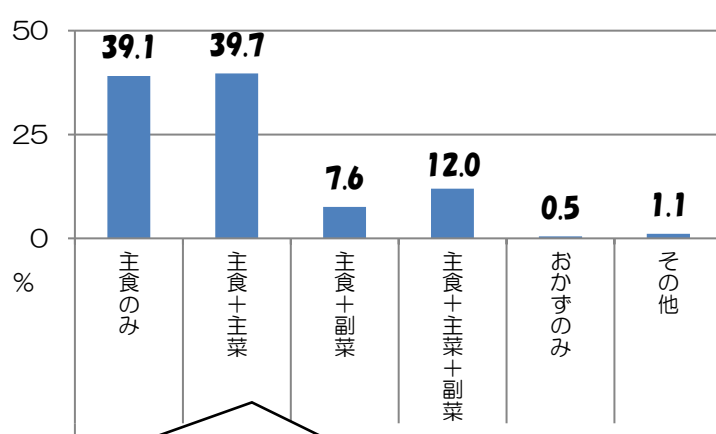
(回答数：186人中 185人)

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 93.5%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

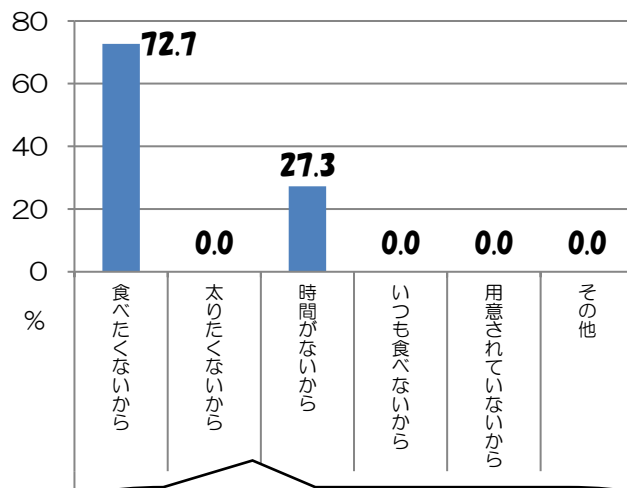


・朝食内容は「主食のみ」が39.1%「主食+主菜」が39.7%とほぼ同じでした。栄養のバランスのよい「主食+主菜+副菜」は12%と少なかったです。朝食の摂取率は高いのですが、朝食の内容にも注意してほしいと思います。

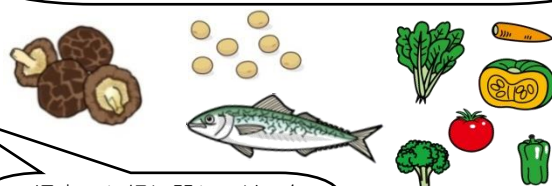
Q. 児童の嗜好について

	好き	普通	嫌い
ごはん類	73.0%	26.5%	0.5%
パン類	74.1%	24.3%	1.6%
めん類	78.4%	19.5%	2.2%
いも類	57.8%	37.3%	4.9%
肉類	73.5%	24.3%	2.2%
魚類	50.5%	38.0%	11.4%
卵類	62.8%	29.5%	7.7%
豆類	41.5%	40.4%	18.0%
乳製品	65.8%	29.3%	4.9%
野菜類	49.2%	38.4%	12.4%
くだもの類	81.1%	15.1%	3.8%
きのこ類	43.2%	33.3%	23.5%
海藻類	64.3%	23.8%	11.9%

Q. 朝食を食べない理由は？



・朝食を食べない理由は「食べたくないから」が72.7%と一番多かったです。朝食を食べるためには、夕食後の過ごし方や就寝時間が重要です。そのためには、早ね、早おきを心がけましょう。

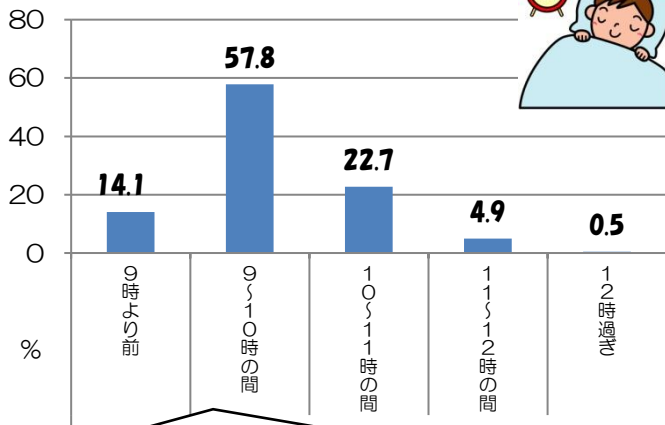


・児童の嗜好に関しては、毎年ですが「きのこ類」「豆類」「野菜類」等を苦手としている児童が多い傾向でした。

※裏面に続く

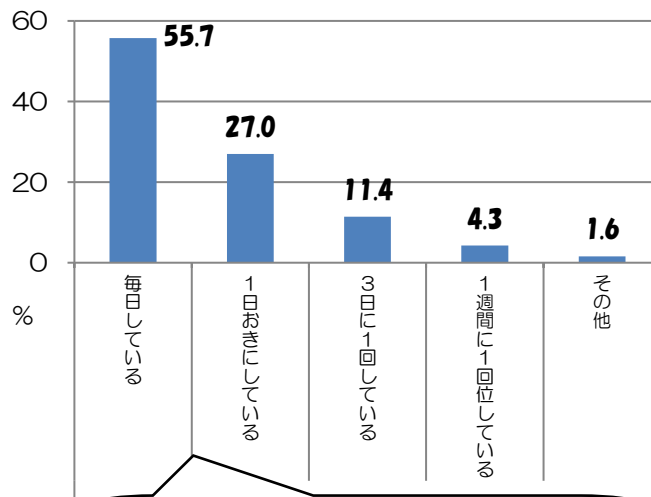


Q. 就寝時間について



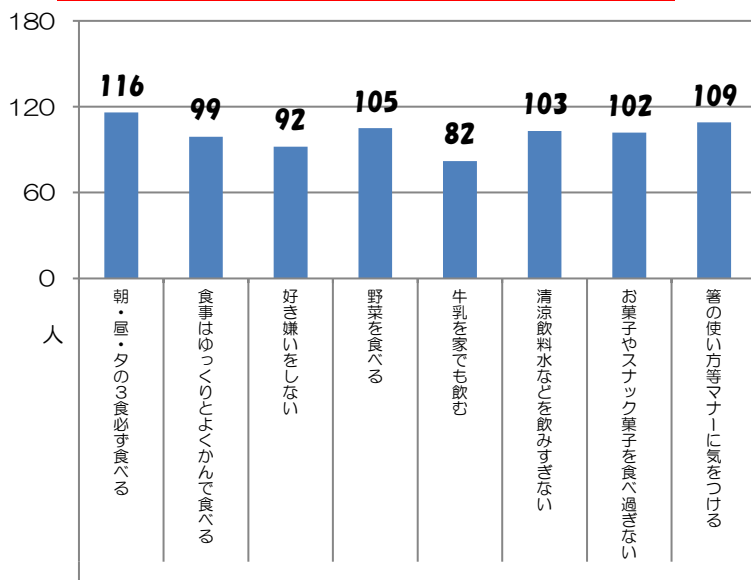
・就寝時間に関しては、「9～10時の間」が57.8%と多かったです。また「12時過ぎ」と回答した児童は0.5%（1人）でした。夜更かしをすると、朝起きられなくなったり、朝食欠食の原因にもなります。朝食をしっかりと食べるためにも、早寝早起きを心がけましょう。

Q. 排便はしていますか？



・排便については「毎日している」が55.7%でした。なかには「3日に1回」が11.4%（21人）、「1週間に1回」が4.3%（8人）いました。その他には、「ほとんどない」「2週間に1回」が1人ずつでした。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130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」「箸の使い方等マナーに気をつける」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」なども、これから少しずつ意識し、健康にも目を向けてほしいと思います。



◆ 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」と「主食と主菜」が多く、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12%程度でした。また児童の嗜好については、きのこ類・豆類・野菜類を苦手としている児童が多く、なかでも「きのこ類」に関しては23.5%と非常に多かったです。紙面の都合上、記載できませんでしたが、児童の体調について（3年生以上130名対象）も調査しました。「疲れ」に関して、「いつも感じる」が18.5%「ときどき感じる」が40.8%と約6割の児童が疲れを感じている結果がでました。子どもたちが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、御家庭でも御協力お願いいたします。

◆ 「ごはんの日」給食について ◆



昨年の8月に学校給食摂取基準が改正され、児童生徒の習慣的栄養摂取量の状況として、過多の栄養素、不足している栄養素があげられました。過多としては脂質、ナトリウム（食塩）、不足としてはカルシウム、鉄、食物繊維でした。特にナトリウム（食塩）については、小学校中学年で改正前の**2.5g未満から2g未満**となりました。そこで4月から毎月1回の水曜日を「ごはんの日」として、ごはんを中心に減塩給食を実施しています。子どもたちの将来の健康のためにも、今のうちから塩分を控えた薄めの味に慣れるように、御家庭でも御協力よろしく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