

食育だよい

令和2年度 No.1 日光市立大沢小学校

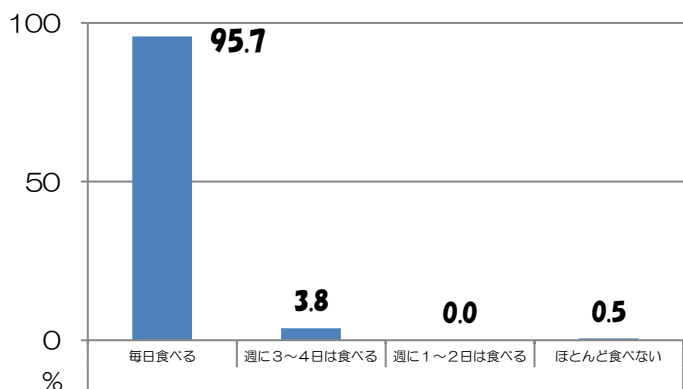
「食育」とは？

- 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、子供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。今回の便りでは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。

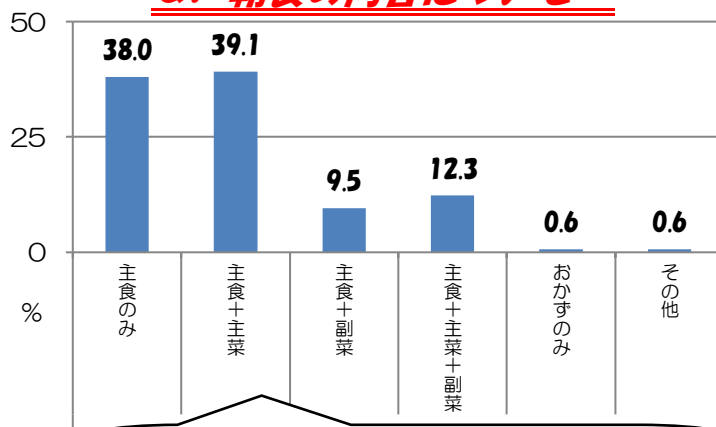
(回答数：186人、無回答は除く)

Q. 学校に来る時、朝食を食べますか？



・朝食摂取に関しては、「毎日食べる」と回答した児童は95.7%でした。大沢小の子供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。ちなみに5年生の朝食摂取率は100%でした。

Q. 朝食の内容について

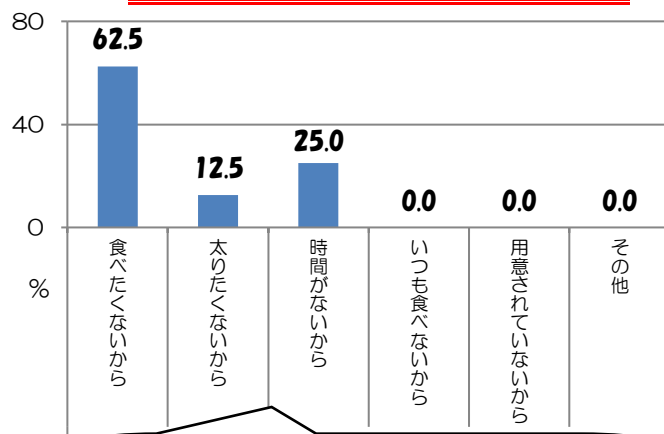


・朝食内容は「主食のみ」が38%「主食+主菜」が39.1%とほぼ同じでした。栄養のバランスのよい「主食+主菜+副菜」は12.3%と少なかったです。朝食の摂取率は高いのですが、朝食の内容にも気をつけてほしいと思います。

Q. 児童のし好について

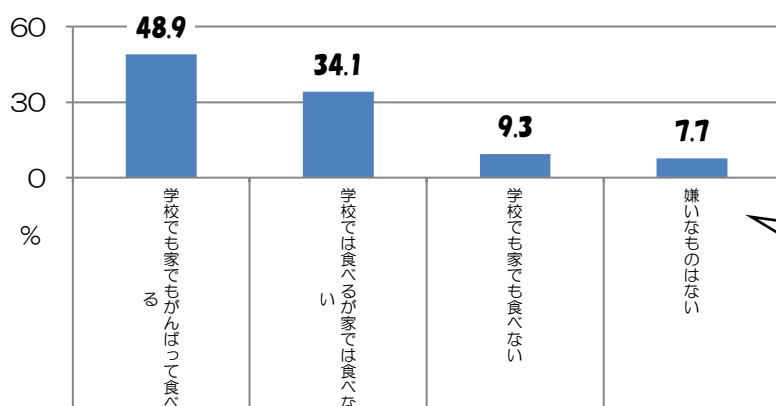
	好き	普通	嫌い
いも類	58.6%	37.6%	3.8%
魚類	53.8%	37.0%	9.2%
豆類	48.9%	39.2%	11.8%
牛乳・乳製品	67.9%	28.3%	3.8%
野菜類	45.4%	42.7%	11.9%
きのこ類	50.8%	28.1%	21.1%
海藻類	65.6%	27.4%	7.0%

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62.5%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。そのためにも、早ね、早おきを心がけましょう。

Q. 嫌いなものがでた時は？

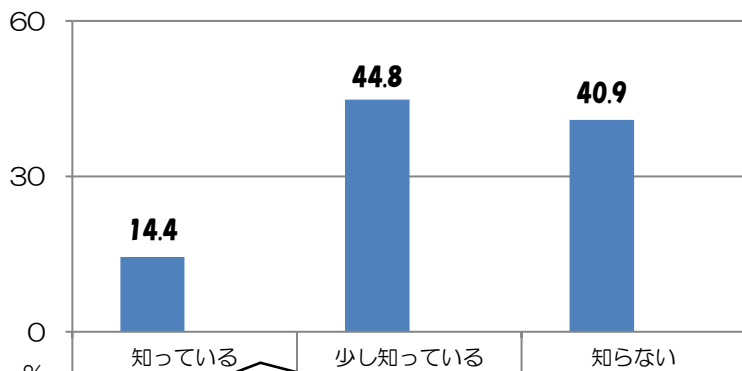


・嫌いなものがでた時という質問に対して、「学校でも家でもがんばって食べる」が48.9%「学校では食べるが家では食べない」が34.1%と、児童は学校では苦手なものもがんばって食べている様子が伺えます。

※裏面に続く

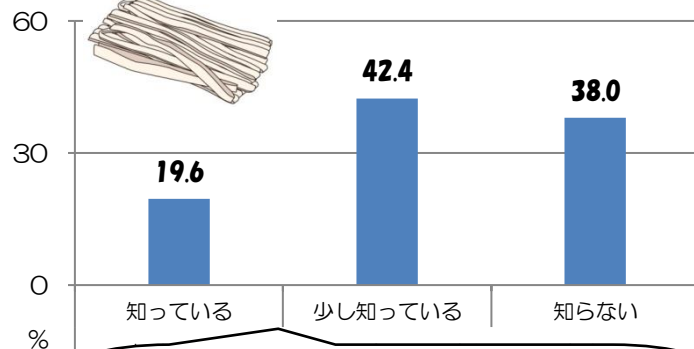


Q. 栃木県の郷土料理や 伝統料理を知っていますか？



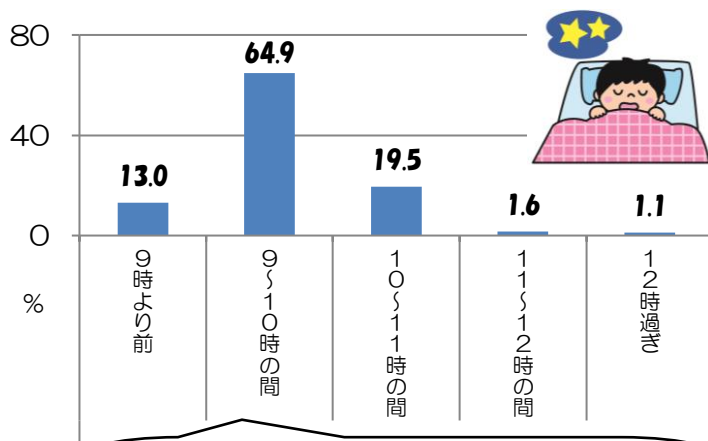
・県の郷土料理や伝統料理について「知らない」が40.9%と4割の児童が郷土料理を知らないと回答しました。「しもつかれ」は知っていても、それが郷土料理であることに結び付いていないのかもしれません。

Q. 栃木県や日光市でとれる 食べものを知っていますか？



・県や市でとれる食べものについて「知らない」が38%と郷土料理同様に約4割の児童が県や市でとれる食べものについて知らないと回答しました。今年度から給食食材の産地（県産市産）を1階の給食掲示コーナーに毎日掲示しています。是非産地消にも興味関心をもってもらえればと思います。

Q. 就寝時間について



・就寝時間に関しては、「9～10時の間」が64.9%と多かったです。また「12時過ぎ」と回答した児童は1.1%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。朝食をしっかり食べるためにも、早寝早起きを心がけましょう。

Q. 体調について

3年生以上回答 回答数：130人

	いつも	ときどき	ほとんどない
疲れる	17.3%	43.3%	39.4%
頭が痛い	2.3%	28.1%	69.5%
やる気が起きない	5.5%	35.9%	58.6%
イライラする	7.0%	28.9%	64.1%
授業に集中できない	6.2%	24.8%	69.0%

・3年生以上に体調について質問しました。5項目のうち日ごろ疲れを感じている児童は「いつも」「ときどき」をあわせると60.6%と多い傾向にあります。また「やる気が起きない」の回答も「いつも」「ときどき」をあわせると41.4%になっています。

◆アンケート結果から

・朝食に関しては、95.7%の児童が毎日食べて登校していますが、週に数回またはほとんど食べていない児童も若干いるようです。その中でも5年生は100%（全員）、毎日朝食を食べていることが分かりました。とてもすごいです。是非これからも続けてください。一方、毎日朝食を食べない人は「食べたくないから」「時間が無いから」の理由が多かったです。朝食をしっかり食べるには、前日の夕食後の過ごし方や就寝時間に課題があるかもしれません。もう一度、自分の生活習慣を見直してみましょう。また朝食内容については、主食のみと主食におかず（主菜）を一緒に食べている児童の割合はほぼ同じでしたが、望ましい朝食内容の「主食と主菜、副菜」をとって登校する児童は12.3%と少なめです。朝食の時間をしっかり確保し、主食の他に少しずつおかずを増やしていくようにしましょう。

今年度から新しく「県の郷土料理や伝統料理、県や市でとれる食べもの」について質問しました。その結果、どちらの項目も「知らない」と回答した児童は、約40%でした。また、体調について3年生以上の児童を対象に質問した結果では、「疲れ」に関して「いつも」「ときどき感じる」をあわせ、約60%の児童が疲れを感じているとの結果がでました。

子供たちが元気に学校生活が送れるように、今後、学校と家庭で連携・協力していきたいと思っておりますので、御家庭でも御協力よろしくお願いいたします。



早ね 早おき 朝ごはん すっきりスタート 学力アップ