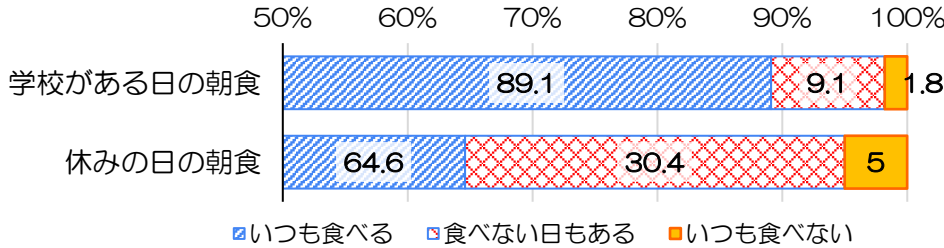




食生活実態調査結果について

6月20日～24日に、全校生徒を対象にした食生活実態調査を行いました。

朝食を食べますか



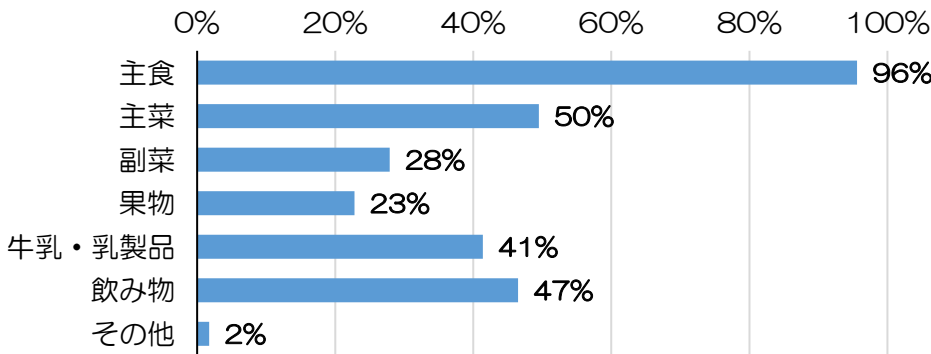
朝食について聞いたところ、学校がある日は約90%の生徒がいつも食べていますが、休日になると、いつも朝食を食べる生徒の割合が約65%に減っていることがわかりました。

朝食を食べない理由は、学校がある日は「食欲がない」が最も多く69.4%、次いで「時間がなくて」が54.8%でした。

休日は「起きるのが遅いから」が62.9%で最も多く、次いで「食欲がない」が48%です。休日に朝寝坊をしている人が多いことが予想されます。

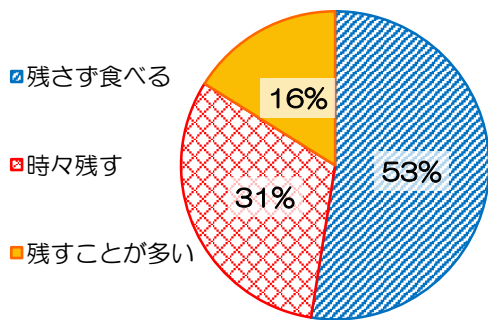
また、朝食で食べる事が多いものを聞いたところ、主食は多くの生徒が食べていますが、副菜は28%の生徒しか食べていませんでした。

朝食で食べる事が多いのは何ですか（複数回答）



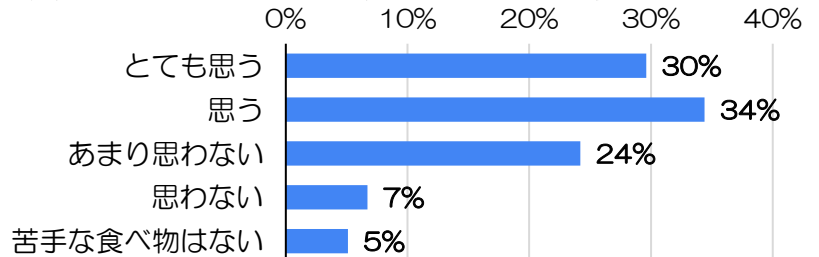
このことから、野菜や海藻の摂取量が少ない生徒が半数以上いることが予想されるため、給食では今後もそれらの食材を積極的に取り入れていく必要があると考えられます。

給食を残さず食べていますか

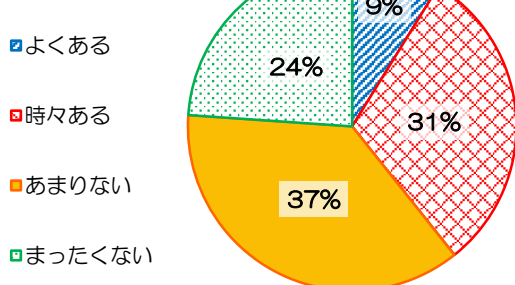


約半数の生徒は、給食を残さず食べています。また、64%の生徒が、給食で苦手なものが出た時食べようと思っていることがわかりました。

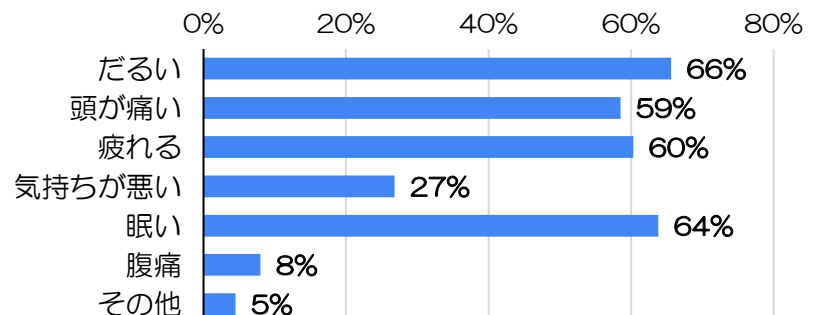
給食で苦手なものが出た時食べようと思えますか



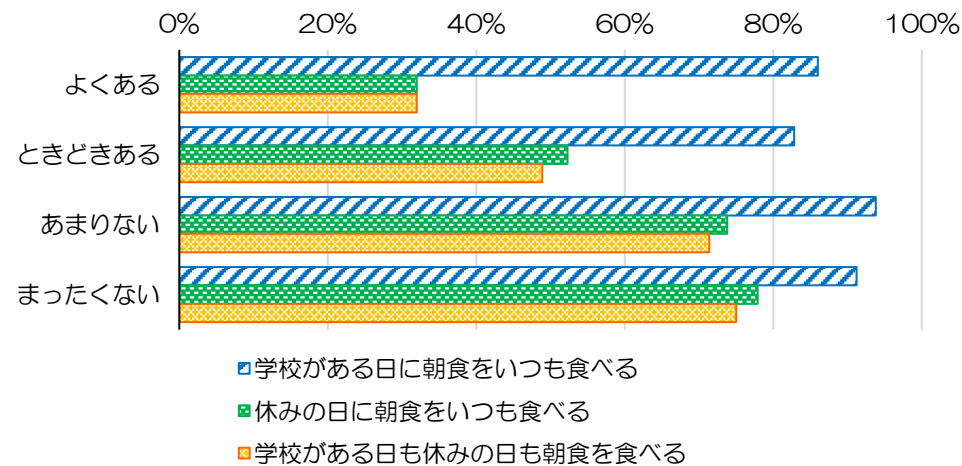
体調が悪いと感じることがありますか



それはどのようなことですか



体調が悪いと感じることがありますか



体調が悪いと感じることがある生徒は40%で「だるい」「眠い」「疲れる」の順でした。

体調と朝食の関係をみたところ、体調が悪いと感じることが少ない人ほど、学校がある日も休みの日も、朝食をいつも食べる割合が高いことがわかりました。

休日でも、学校がある日と同じように起きて、朝食を食べる習慣を身に付けることが、体調を整えるためには大切だと言えます。

<調査の自由記述欄から>

Q.急いでいる時は、特に何を食べれば良いですか？

まずは、エネルギー源になる主食を食べましょう。ご飯やパンです。パンは菓子パンではないものが良いですね。できれば主食だけではなく、おかずも食べましょう。

主菜は、納豆や豆腐、しらす干し、ちくわやかまぼこ、ツナ缶等なら時間をかけずに用意できます。そこに、副菜として野菜を加えることができるとさらに良いです。トマトやきゅうり等の野菜は洗うだけで食べられるので、時間が無い時でも取り入れやすいですよ。牛乳やチーズ、ヨーグルト、バナナなどの果物等も時間が無くても食べられそうです。

どれも、調理をしなくてもそのまま食べる事ができる食品なので、急いでいる時におすすめです。

Q.毎日練習後におにぎりなどを食べているのですがそれっていいんですか？

朝・昼・夕の3食で補いきれない、1日に必要な栄養素を得るために食べる食事のことを補食といいます。補食として、運動直後に炭水化物をとると疲労回復を早める効果があるので、おにぎりを食べるのは良いです。水分補給も一緒にすると良いですよ。

ただ、補食を食べ過ぎて夕食が食べられなくなってしまえば、必要な栄養素をバランスよくとる事ができません。基本は朝・昼・夕の3回の食事です。補食は消化に時間がかかるものは避け、タイミングと量を考えて、食べ過ぎないように気を付けましょう。

Q.なぜこのような調査をするのですか？

生徒の皆さんの食事のとり方や体調について現状と課題を確認し、今後どのような給食を提供したらよいか、どのように食育を行っていったらよいかを考えるために調査しています。

他にも、次のような感想等がありました。

- ・「6月21日の魚おいしかった。」 嬉しいです。また給食に出したいと思います。
- ・「これからも栄養のとれた食事を続けたいです。」 大切なことですね。続けてください。
- ・「ご飯美味しい。」 ひたちなか市産のお米です。作ってくださる方に感謝ですね。
- ・「お豆を出すのはやめてください。」 そういうわけにはいかないのです。豆にも栄養があるのです。
- ・「給食で〇〇〇〇を飲みたい。」 給食では難しいです。※〇〇〇〇は商品名のため明示していません。
- ・「いつもありがとうございます。」 これからも美味しい給食を提供できるように頑張ります。
- ・「(アンケートフォームの)イラスト可愛いですね。」 ありがとうございます。



調査へのご協力ありがとうございました。食事や栄養に関する質問、相談がありましたら、栄養教諭の菊池に声を掛けてください。この調査は11月にも実施する予定です。