



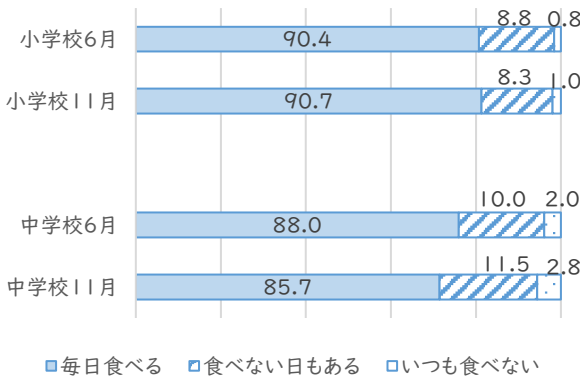
令和4年度 食生活に関する調査結果

令和4年6月および11月に実施した食生活に関するアンケートの結果を報告します。

<回答者数>

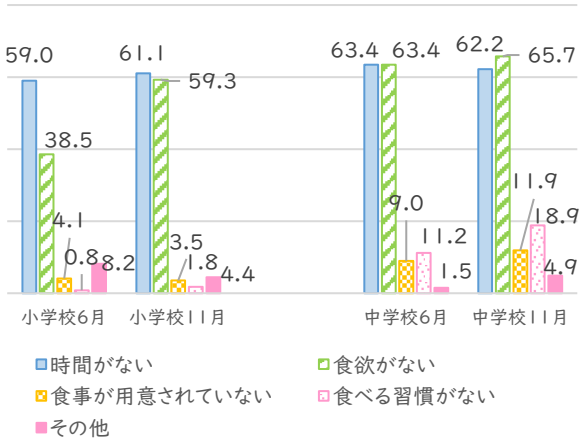
	小学校5年 児童	小学校5年 保護者	中学校2年 生徒	中学校2年 保護者
6月	1,166名	963名	1,115名	635名
11月	1,108名	840名	1,003名	477名

学校がある日に朝食を食べますか



学校がある日に朝食を「毎日食べる」と回答した小学生は、6月が90.4%、11月が90.7%でした。中学生は6月が88.0%、11月が85.7%で、小・中ともに6月と11月で割合に大きな変化はありませんでした。小・中ともに「食べない日もある」「いつも食べない」と回答した児童生徒は約1割で、食べないことが習慣になっている人もいられると思われます。1日を元気に過ごすために、毎日朝食を食べることを心がけましょう。

学校がある日に朝食を食べない理由(複数回答)



学校がある日に朝食を食べない理由として、「時間がない」「食欲がない」と回答した児童生徒が6割程度いました。これらは、夕食の時刻や夕食後の過ごし方、就寝時刻などが影響していると思われます。早寝早起きができていない人は、生活習慣を見直しましょう。時間がない、食欲がないときは、牛乳や野菜ジュース、バナナなどの果物、パン、シリアル、おにぎりなど簡単に食べられるものを少しでも摂取し、エネルギーをチャージしましょう。

朝食の準備 スピードアップのポイントは3つ

Point1 下ごしらえで手間いらず

夕食の支度をするときに、次の日の朝食のことも考えて材料を準備しましょう。あらかじめ食材を切ったり、ゆでたりすることで翌朝の手間を省くことができます。夕食の残りを活用してもよいです。

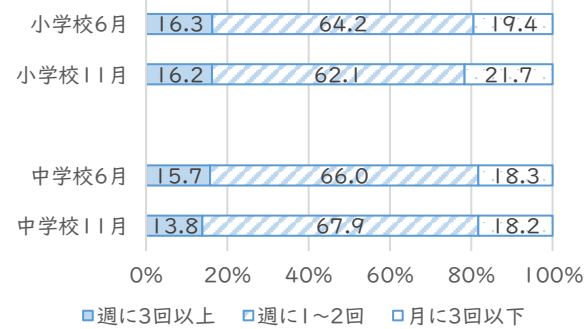
Point2 調理しなくてもよいものを用意

そのまま食べられるチーズや果物を用意しておけば、時間も手間もかかりません。

Point3 パターンを決めて悩まない

毎朝お決まりのパターンを決めておけばラクチンです。一品ずつ新しいメニューに変えていけば、それだけでレパートリーが広がります。

魚料理は週に何回くらい出していますか(保護者)



魚料理を食卓に出す頻度は、「週に1~2回程度」が多く、65%前後でした。「月に3回以下」の理由としては、「家族が魚料理を好まないから」「肉に比べ、水産物は割高だから」という回答が多く見られました。魚には、成長期に必要な栄養素が豊富に含まれています。骨が喉に刺さるのが心配な場合は、サケやサバ、アジなど骨が大きく取りやすいものからチャレンジしてみてください。

魚には成長期に必要な栄養素が豊富に含まれています

たんぱく質 筋肉や臓器などを構成する栄養素です。魚介類全般に多く含まれています。

DHA(ドコサヘキサエン酸)、IPA(イコサペンタエン酸)

青魚(サバやイワシなど)に多く含まれている油で、血液をサラサラにする働きがあります。また、DHAは子どもの脳の発達に欠かせない栄養素です。

カルシウム 丈夫な骨や歯をつくるのに欠かせない栄養素です。ししゃもやしらすなど、体が小さく丸ごと食べられる魚に多く含まれています。

ビタミンD カルシウムの吸収を助ける働きがあります。サケやサンマ、アジ、イワシなどに多く含まれています。

鉄 酸素を全身に供給し、貧血を予防する働きがあります。赤身魚(カツオやマグロ)に多く含まれています。