



スマイル食に関する意識調査結果<特集号>



「食に関する意識調査」にご協力いただきありがとうございました。
各小・中学校、幼稚園から提出いただきましたアンケートをまとめましたので、お知らせします。

南相馬市教育委員会 TEL 0244-24-5283

調査実施期間 令和4年7月
調査対象者 南相馬市立小中学校、幼稚園の各保護者
回答者数 2,157人 回収率 64.1%
(全児童・生徒・園児数 3,363人)



リクエスト給食ランキング



	主食	主菜	副菜	汁物	デザート
1位	カレーライス	麻婆豆腐	ごぼうチップ	ミネストローネ	手作りサターアンダギー
2位	あげパン	とり唐揚げ	海草サラダ	肉じゃが	フルーツポンチ
3位	ラーメン	さばのみそ煮	みかんサラダ	シチュー	手作りゼリー
4位	タンキーマカレー	豚肉のアップルソース	もやしのかーあえ	ワンタンスープ	りんごのヨーグルトケーキ
5位	フルーツトースト	五目納豆	和風ポトサラダ	みそ汁	ごまおはぎ

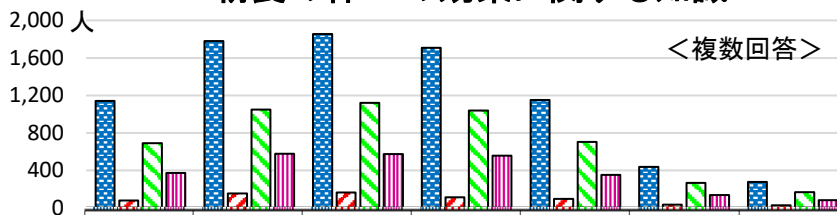
* 家庭でもリクエストが多かった人気の献立をみても「麻婆豆腐」や「ミネストローネ」など、作りやすい豆・豆製品がとれる献立や「ごぼうチップス」・「サターアンダギー」などの手作りメニューが1位になりました。

給食の「麻婆豆腐」は子どもたちが食べやすいように辛さをおさえるため、2種類の素をブレンドしてオイスターソースでコクをだしています。

またデザートでは、1~5位を調理員さんの手作りデザートが占めました。

ランキング結果を参考に、レシピ紹介や献立を作成していきたいと思ひます。

朝食の体への効果に関する知識



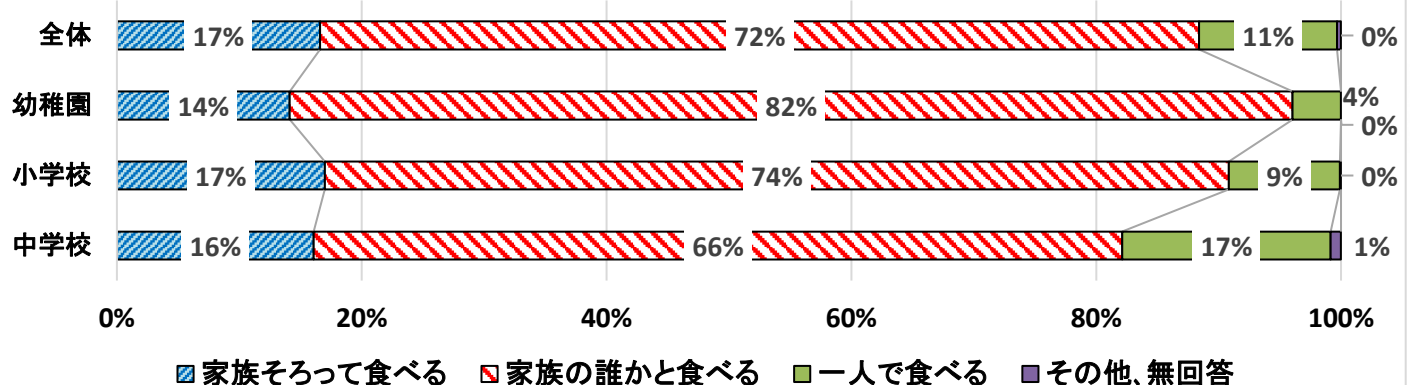
* 朝食には質問した項目、全ての良い働きがあります。朝ごはんを食べる習慣を子どもの頃から身に付けることは、成長期に必要な栄養素を確保でき、大人になってからの健康な食習慣にもつながります。

朝食を食べて、より良い生活リズムを作りましょう。

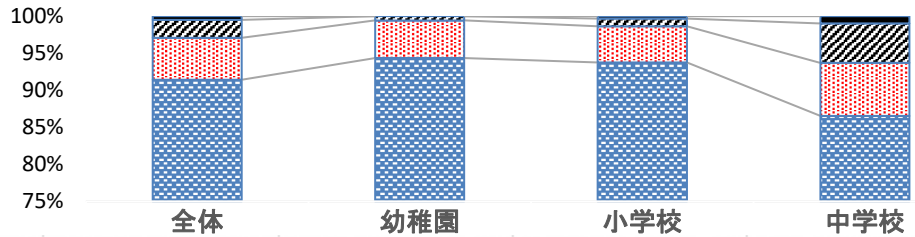
* コロナ禍で家で過ごす時間が増えたことにより「家族そろって食べる」「家族の誰かと食べる」の割合が、全園・校種において多くなっています。対して、朝食を1人で食べる“孤食”の割合については、年をおって改善され、全園・校種において減ってきています。

「家族と食べる朝食」は、心身の健康だけでなく心の安定にも大きく関わり、更には学力を支える1つとなります。一緒に食卓について“共食”する時間を楽しんでほしいと思ひます。

お子さんは、朝食を誰と食べていますか？



朝食を毎日食べていますか？

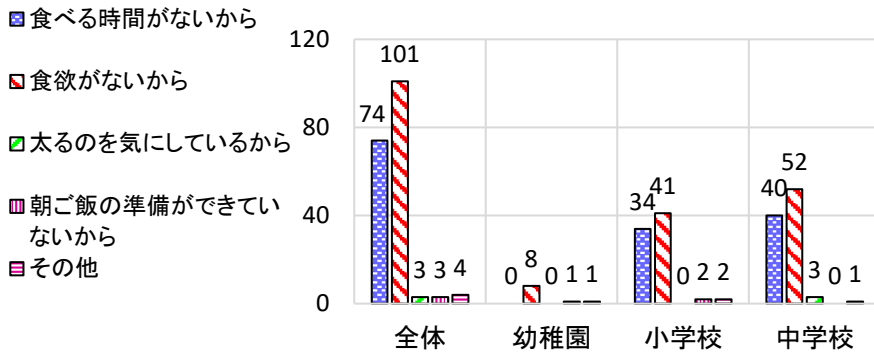


	全体	幼稚園	小学校	中学校
毎日食べている	91.4%	94.3%	93.8%	86.6%
食べる日の方が多い	5.7%	5.1%	4.9%	7.1%
食べない日の方が多い	2.4%	0.6%	1.0%	5.3%
食べない	0.5%	0.0%	0.3%	1.0%

* 全体で「毎日食べている」「食べる日の方が多い」が合わせて97.1%で、昨年度の96.1%より、1.0ポイント高くなりました。反対に、中学生は「毎日食べる」「食べる日の方が多い」を合わせた割合が昨年度の94.1%に比べ、93.7%と0.4ポイント低くなっています。朝食は1日のリズムを整える大切な食事です。毎日食べていないご家庭では「朝ごはんを食べる」習慣をつけましょう。そのためには、夕食のおかずを多めに作って翌朝に食べるようにしたり、ごはんを冷凍しておいたりするのもお勧めです。

朝食を食べない理由

<人>

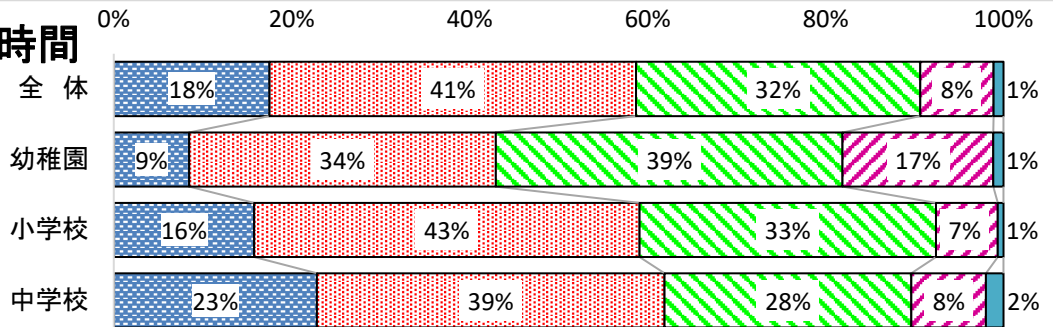


* 朝ごはんを食べない理由として「食欲がないから」「食べる時間がないから」が昨年度に引き続き多かった回答です。

朝食を食べるためには、前日の夜の過ごし方が大きく関係します。夜9時以降は食べる物に気をつけるなど、食生活や就寝・起床時間を見直してみたいでしょうか。ご家庭でのご協力をお願いします。

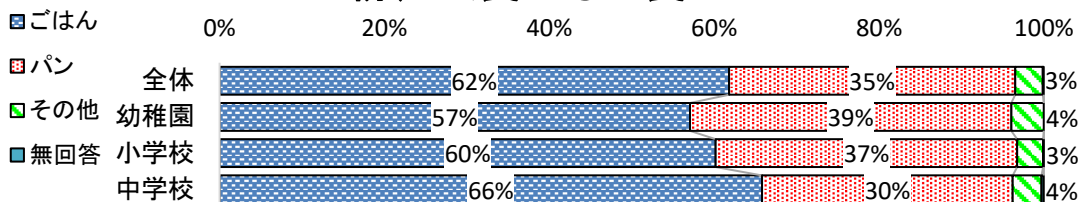
朝食をとるまでの時間

- 10分以内
- 10分～15分
- 15分～30分
- 30分～1時間
- 1時間以上



* 起きてから朝食を摂るまでの時間は、15分以内が全体の91.0%でした。また、年齢があがるにつれ起床から10分以内に朝食をとる割合が急増しています。気持ち良く1日をスタートし、ゆとりある充実した毎日をおくるために、朝の時間の使い方をご家族で話し合ってみてはいかがでしょうか？

朝、よく食べる主食



* 幼児では食べさせやすいパンが好まれているようです。朝の主食として、消化吸収が穏やかで栄養バランスが整う『ごはん』をお勧めしています。小さいおにぎりにするなど、食べやすい工夫をしてみてください。



学校給食に関してのご意見ありがとうございました！
「食に関する意識調査」の結果及びご意見につきましては、今後の献立やスマイル、学校給食運営に活用させていただきます。ご協力ありがとうございました。

