



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 TEL0244-24-5283



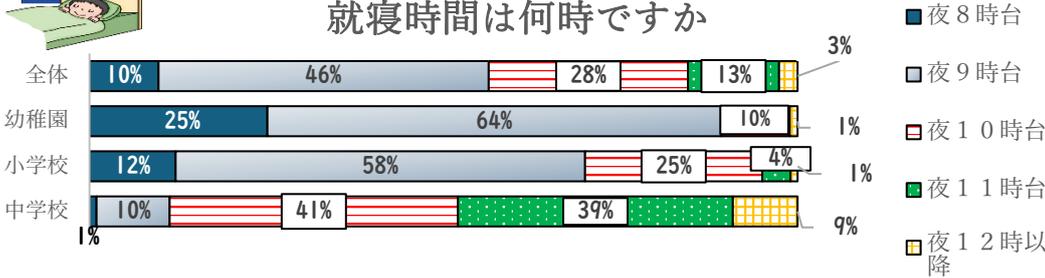
調査実施期間 令和7年7月
 調査対象者 南相馬市立小中学校、幼稚園の各保護者
 回答者数 2,296人 回収率 63.3%
 (全児童・生徒・園児数 3,637人)



生活習慣の
見直しを
お願いします!



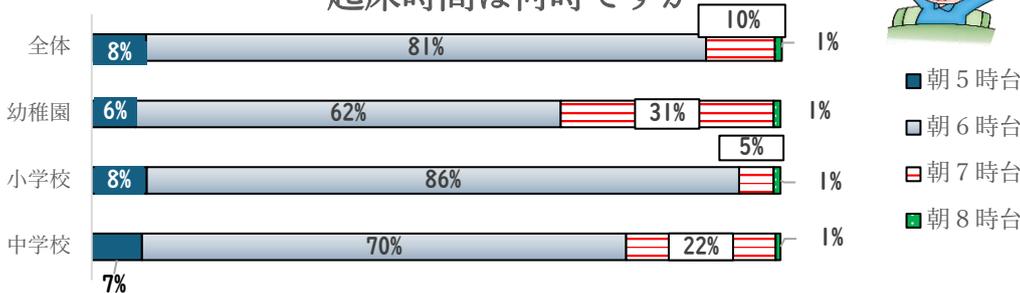
就寝時間は何時ですか



○全体の就寝時間は、8時台が10%、9時台が46%、10時台が28%、11時台が13%、12時以降は3%という結果でした。中学生の89%は10時以降の就寝時間となっています。
 ○望ましい睡眠時間は、幼稚園児が10～13時間、小学生が9～12時間、中学生が8～10時間です。



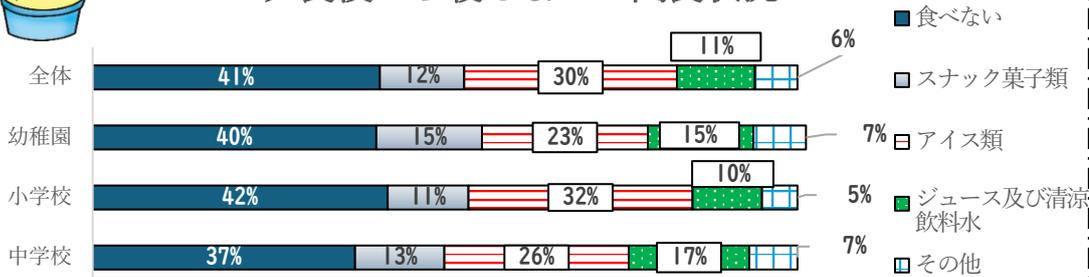
起床時間は何時ですか



○全体の起床時間は、6時台が81%で、この時間に起床している子供が多かったです。
 ○朝起きて、学校や幼稚園に行くまでの時間に余裕があると、朝食をしっかり食べることができ、排便を促します。また、心も落ち着きます。

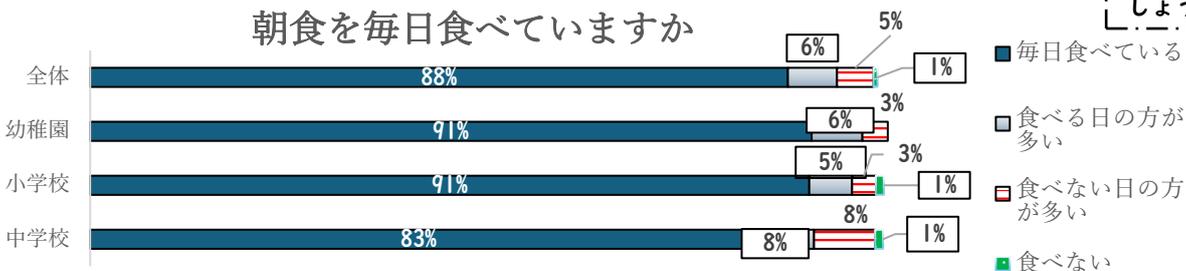


夕食後から寝るまでの間食状況



○夕食後の間食は、「食べていない」が全体で約4割でした。
 ○その他では、フルーツ、ヨーグルト、お茶、おにぎり、パンなどがありました。
 ○間食は、肥満の原因になりますので、就寝の2時間前には、間食を控えるようにしましょう。

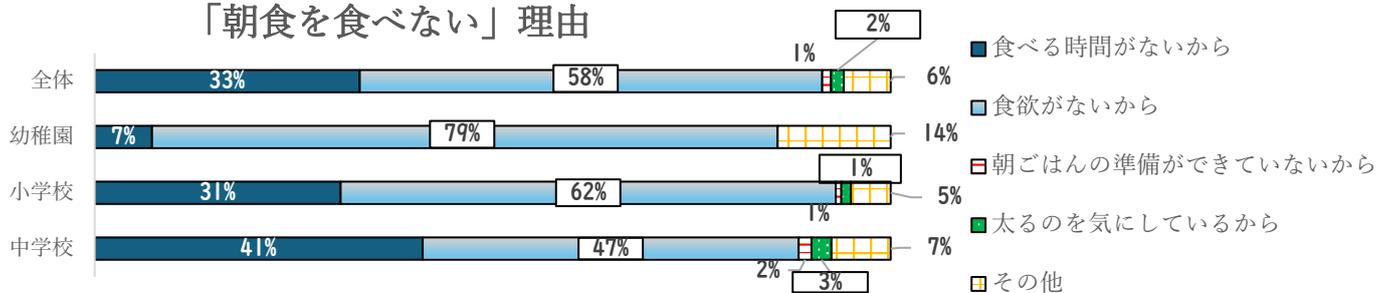
朝食を毎日食べていますか



○朝食の摂取率は「毎日食べる」と答えた割合が幼稚園で91%、小学校91%、中学校83%でした。小学校、中学校で「食べない」が1%、「食べない日が多い」が全体で5%でした。

○わたしたちの体は、夜眠っているときも心臓は動いていて、呼吸も行われています。そのため、朝起きたときは体のエネルギーが不足状態です。朝食は、眠っていた脳や体を目覚めさせ、勉強したり、運動したりするための大切なエネルギーのもとになります。朝食の重要性をもう一度確認し、朝食を食べよう食習慣を見直しましょう。

「朝食を食べない」理由

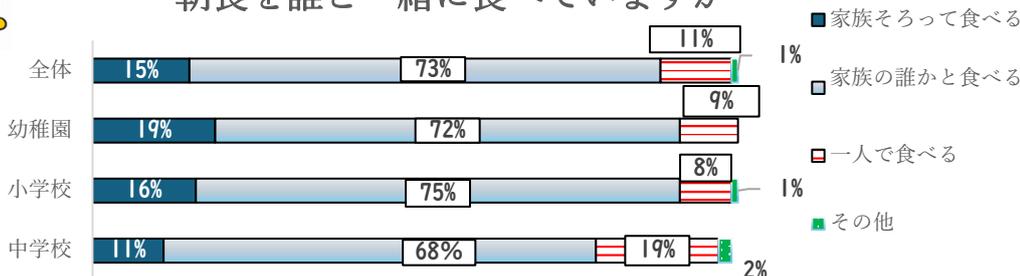


○朝食を食べない理由は、「食べる時間がない」「食欲がない」が多く、前日の過ごし方によって、朝食摂取に影響があるように思います。また、朝食を食べないことが習慣化している児童生徒も一定数みられます。

○朝食を習慣づけることは、成長期の子どもだけでなく、大人にとっても大切なことです。ぜひ、子どもと朝ごはんの大切さや、どんな朝ごはんであれば食べられるか？などを話し合ってみるのはいかがでしょうか。



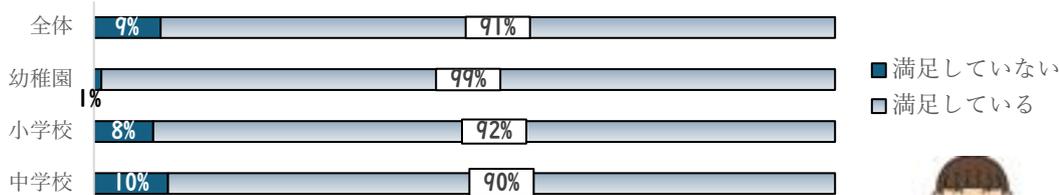
朝食を誰と一緒に食べていますか



○「ひとりで食べている」が全体で11%いました。

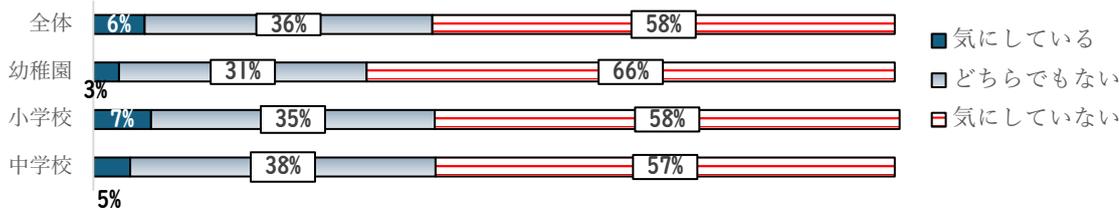
○朝食と一緒に食べることで食べる気力、意欲、安心感が増し、気持ちの安定感や心の満足度も得られ、コミュニケーション能力が身につきます。

現在の学校給食に満足していますか



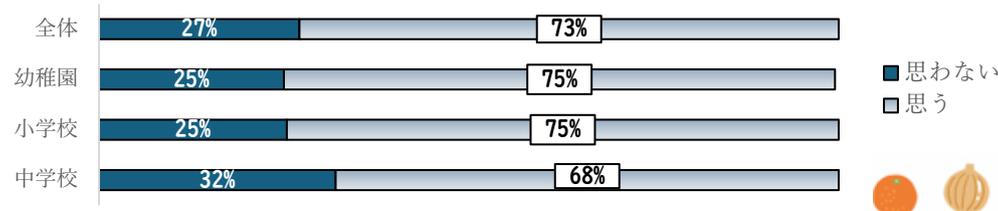
○「満足していない」が全体で9%でした。その理由としては、「量が足りない」「品数が少ない」「すききらいがある」などがありました。

学校給食食材の放射能について、気にしていますか



○「気にしていない」が全体で58%とおよそ半数でした。

学校給食食材放射能分析（事前検査）は、今後も続けた方がよいと思いますか



○「思う」が全体で73%でした。今後の事前検査の在り方を考慮していく上で参考にしていきたいと思います。

「食に関する意識調査」について、ご協力ありがとうございました。

このアンケート結果から、子どもたちの食生活に関する実態が見えてきました。また、子どもたちのよりよい生活習慣は、幼稚園児から生活リズムを整えることがとても大切です。「早寝・早起き・朝ごはん」についてもう一度ご家族で見直していただきたいと感じます。また、学校給食についてもご意見等ありがとうございました。

今後も南相馬市の子どもたちの健やかな成長を願って様々な支援をしていきたいと思っておりますので、保護者様のご協力をいただければと思います。

南相馬市教育研究会 栄養士部会