



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3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	2,464人 回収率 88.9%	
回答者	保護者 98% その他 1% 無回答 1% (女性 87% 男性 7% 無回答 6%)	



好きな給食ランキング



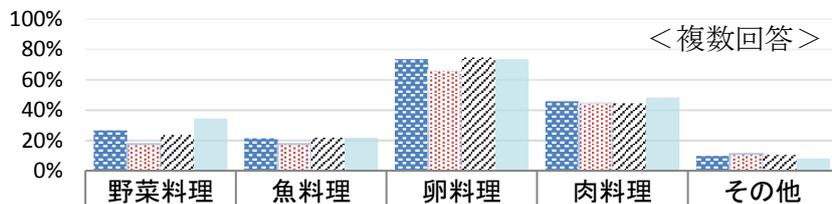
* 子ども達が毎日食べる給食で、どんな献立が人気になっているのかをみると「さばのみそ煮」が3位になっています。「さばのみそ煮」はスチームコンベクションオーブンを使用し、味がしみ込むように調理員さんが工夫して作っています。

日々の調理では減塩に努め、「出汁」を基本としてかつお出汁・煮干し出汁・昆布出汁・合わせ出汁と、料理によって使い分けています。

給食で人気だったメニューのランキングを参考に、献立をたてていきたいと思えます。

	1位	2位	3位	4位	5位
主食	カレーライス	きなこあげパン	ラーメン	うどん	ナン
主菜	麻婆豆腐	とり唐揚げ	さばみそ煮	卵焼き	ハンバーグ
副菜	ポテトサラダ	海藻サラダ	ジャーマンポテト	みかんサラダ	もやしのカレーあえ
汁物	シチュー	みそ汁	ワンタンスープ	ミネストローネ	とん汁

お子さんの朝食に、よく作るおかずは何ですか？



* 朝ごはんには、ごはんとパン両方にあう「卵料理」がよく作られています。

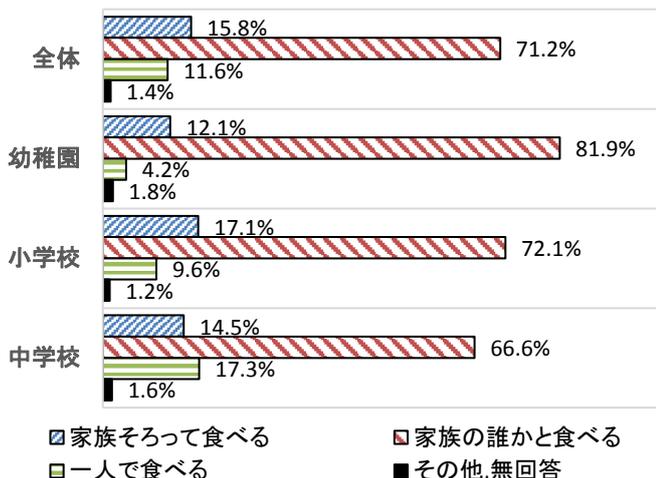
その他に、魚・肉料理も大切なたんぱく源です。

朝からたんぱく質をとって学力・体力upにつなげましょう。

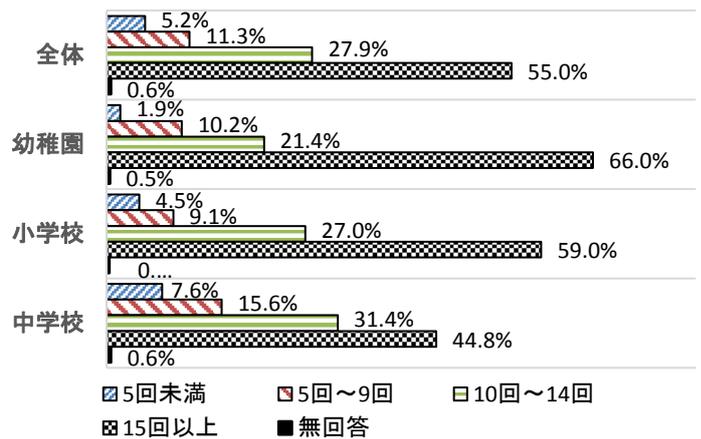
* 昨年度から引き続き、「家で過ごす」お家時間が増えたことで「家族そろって食べる」「家族の誰かと食べる」の合計全体ポイントが昨年度より高くなりました。朝食を1人で食べる「孤食」の割合については、前回の調査に比べ、全ての年代において減ってきています。

「家族そろって食べる」食事は心の栄養にも大きく関わってきます。

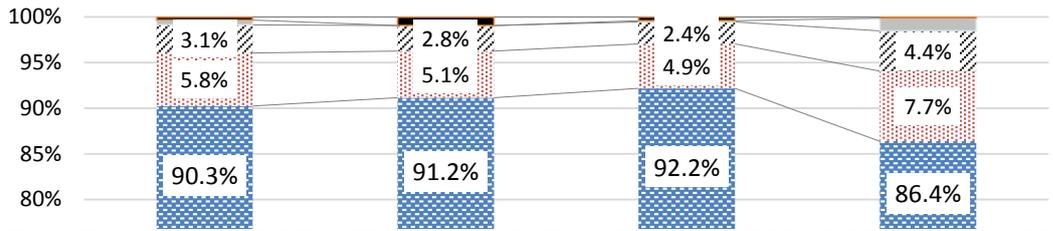
お子さんは朝食を誰と食べていますか？



1週間のうち、家族の人と一緒に食べる回数は何回位ありますか？



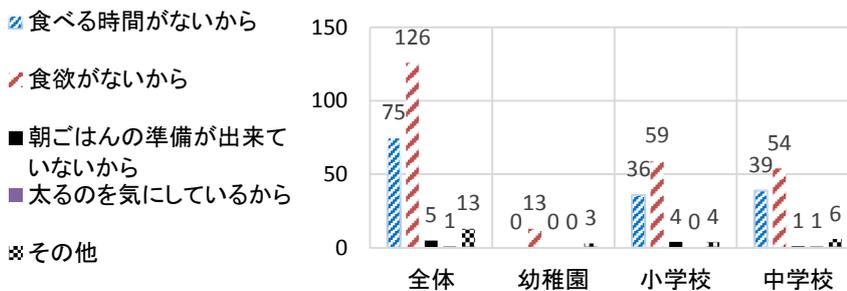
朝食を毎日食べていますか？



	全体 (人)	幼稚園 (人)	小学校(人)	中学校 (人)
毎日食べている	90.3% (2,223)	91.2% (196)	92.2% (1,342)	86.4% (685)
食べる日の方が多い	5.8% (143)	5.1% (11)	4.9% (71)	7.7% (61)
食べない日の方が多い	3.1% (76)	2.8% (6)	2.4% (35)	4.4% (35)
食べない	0.5% (13)	0.0% (0)	0.1% (2)	1.4% (11)
無回答	0.3% (8)	0.9% (2)	0.4% (5)	0.1% (1)

* 全体で「毎日食べている」が90.3%、「食べる日の方が多い」が5.8%。合わせて96.1%が朝食を食べていましたが、中学生は毎日食べる割合が小学生に比べ低くなっています。朝食には体温を上げ、脳と体をスッキリと目覚めさせ、また排便を促し便秘を予防するメリットがあります。学校生活を元気に過ごすためにも、まずは「毎日朝ごはんを食べる」習慣をつけましょう。

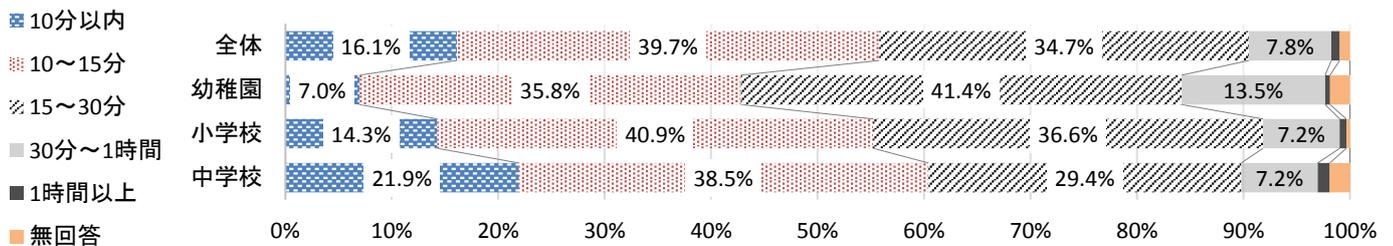
「朝食を食べない」のは、どんな理由からでしょうか？



* 朝ごはんを食べない理由に「食欲がないから」「食べる時間がないから」が多かった回答です。

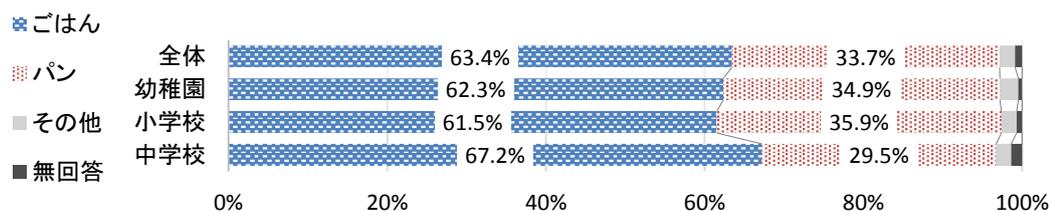
朝起きてから食欲がわくまでの時間は、最短で30分かかると言われています。就寝時間・起床時間を見直して生活リズムを整えると共に、食欲がない場合お子さんが食べられるもの(おにぎり等)を用意しておき、まずは少しでも食べて登校できるように家族の方からの声かけをお願いします。

起きてから朝食をとるまでの時間はどれくらいありますか？



* 起きてから朝食を摂るまでの時間は、15分前後が全体の74.4%でした。また、年齢があがるにつれ起床から10分以内に朝食を摂る割合が高くなっています。貴重な朝時間の使い方を、毎日の暮らしの中でどう位置づけていけば良いのか、家族で話し合ってみてはいかがでしょうか。

朝ごはんをよく食べる主食はなんですか？



* 朝ごはんの主食は、幼小中とも60%以上が「ごはん」、30%前後が「パン」を主食として食べていました。その他には「シリアル」「めん」「もち」などがありました。午前中の活動エネルギー源としては『ごはん』をお薦めしています。



昨年度より多くの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。

