

令和5年度 南相馬市立幼小中学校食育広報 令和5年 9月4日発行



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5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 1,916人 回収率 58.0 %
 (全児童・生徒・園児数 3,301人)



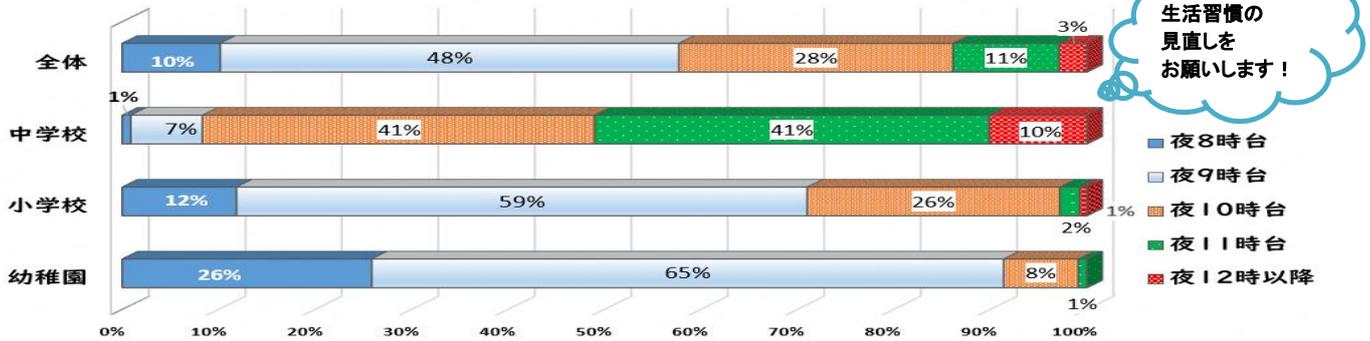
昨年比較



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	↑ あげパン	○ 麻婆豆腐	○ ごぼうチップス	○ ミネストローネ	↑ 旬の果物
2位	↓ ガーライス・キマラー	○ とり唐揚げ	↑ ポテトサラダ	↑ みそ汁	○ フルーツポンチ
3位	○ ラーメン・みそラーメン	↑ 肉じゃが	↑ もやしのガー和え	↑ ワンタンスープ	↓ サターアガキ
4位	↑ ヘルシート	○ 豚肉のアップルソース	↑ ポパイサラダ	↑ 卵スープ	↓ 手作りゼリー
5位	↑ うどん類	↓ さばのみそ煮	↑ 切り干し大根サラダ	↑ コーンスープ	

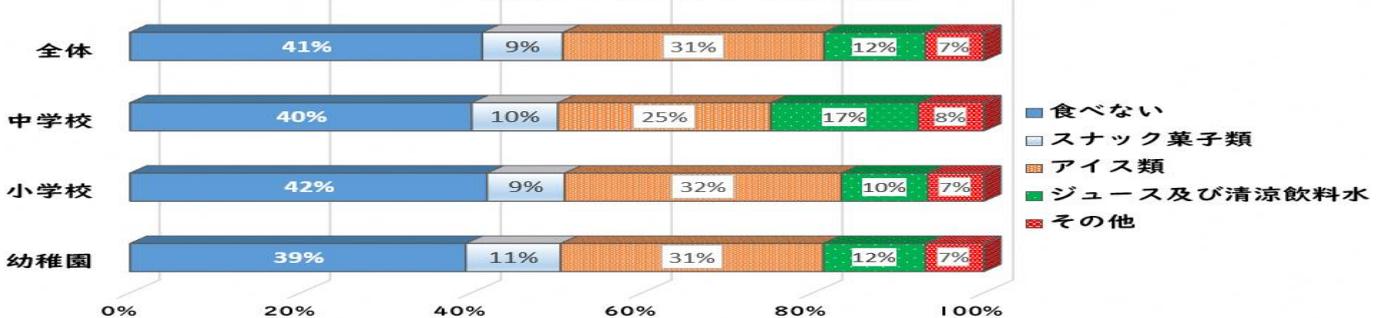
就寝時間は何時ですか。



生活習慣の見直しをお願いします！

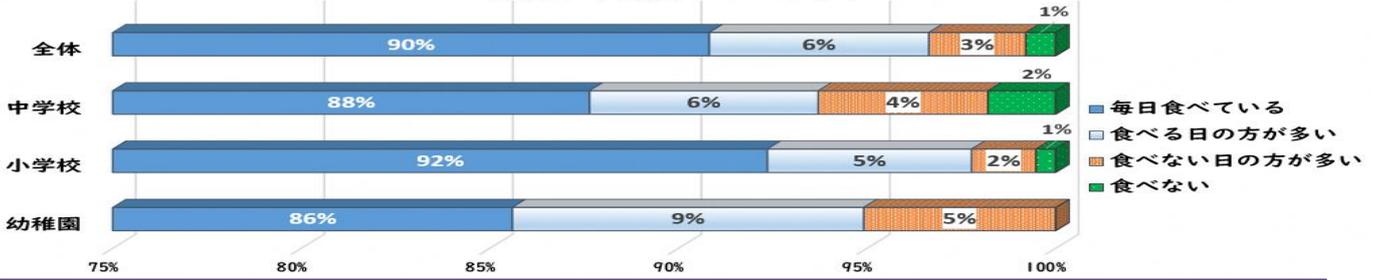
- 全体の就寝時間は、8時台が10%、9時台が48%、10時台が28%、11時台が11%、12時以降は3%という結果でした。中学生の92%は10時以降の就寝時間となっています。
- 幼稚園では、夜9時台に就寝する園児が多くなっています。健康な体を作るためには、11時間の睡眠時間を確保することが望ましく、夜8時には就寝する環境を整えることが大切です。
- 小学校においても、夜9時には就寝する生活習慣を身につけることが大切です。12時に就寝するという児童が数名みられました。
- 中学生は、夜11時以降の就寝時間となる生徒が51%となっています。部活と勉強の影響もありますが、塾などの習い事やメディア・スマホの利用時間に左右されているのではないかと考えられます。なかでも10%の生徒は、12時以降の就寝時間となっています。朝食摂取に影響が生じてきますので早めに就寝できるように時間の使い方を工夫してほしいと思います。
- 睡眠時間は、年齢が上がるほど低下の傾向ですが、睡眠の質が落ちると、脂肪の多い食事を好むようになります。また肥満の原因にもなりやすいため、どの年齢においても睡眠時間の確保と質の向上を意識してほしいと感じます。

夕食後から寝るまでの間食状況



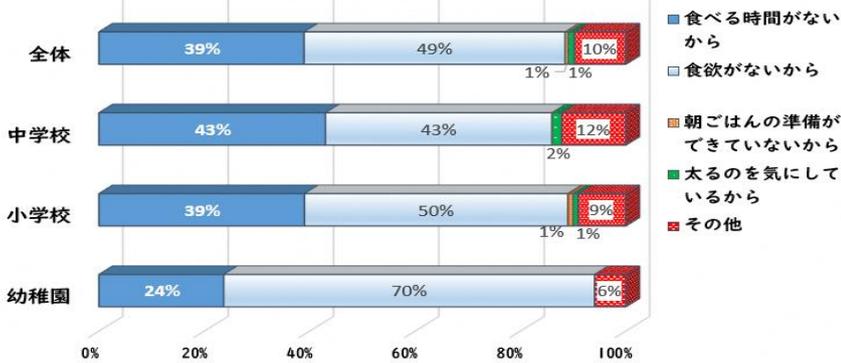
- 間食をしない児童生徒の割合は全体では41%でした。間食で多かった回答はアイス類が31%、ジュース及び清涼飲料水12%、スナック菓子類9%、その他7%でした。その他では回答の多い順に果物・ゼリー/ヨーグルト・お茶や水という内容でした。
- 間食は、就寝直前に摂取すると、エネルギーが消費されず、脂肪の形で蓄積されてしまいます。そのため肥満の原因となったり、朝食の摂取にも影響してしまうため注意が必要です。
- 寝る前の間食は、胃腸に負担がかかるためひかえるようにしたいです。また食べるときは、消化がよく、糖分の少ない間食をおすすめします。

朝食を毎日食べていますか



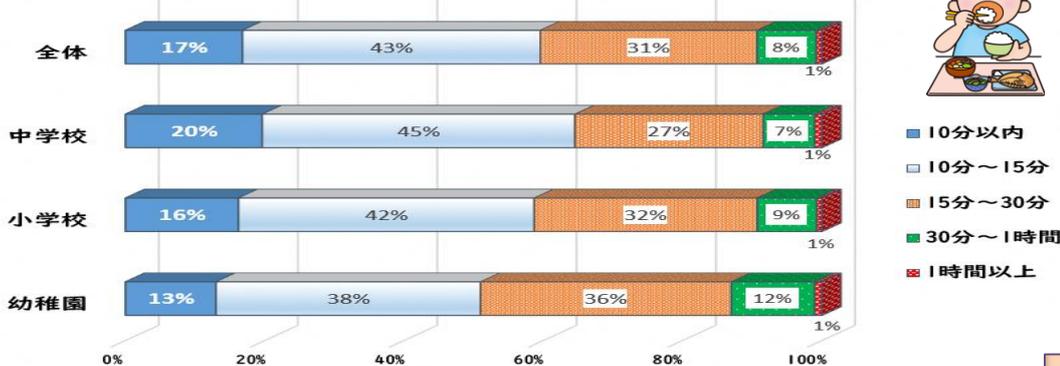
○幼稚園の朝食摂取率は、「毎日食べる」と答える割合が小・中学校より低く86%という結果となりました。昨年度より8ポイントも低く、こどもが家族の生活習慣に合わせ夜遅くまで起きている実態が考えられます。そのため就寝時間も遅い傾向が見られます。家族全体で生活習慣を見直す必要があるのではないかと思います。
○小・中学生も前日の過ごし方によって、朝食の摂取に影響が見られると考えます。就寝時間が遅くなると、(また間食をすることもあると)食欲がなく朝食が食べられないという悪循環も考えられます。

朝食を食べない理由



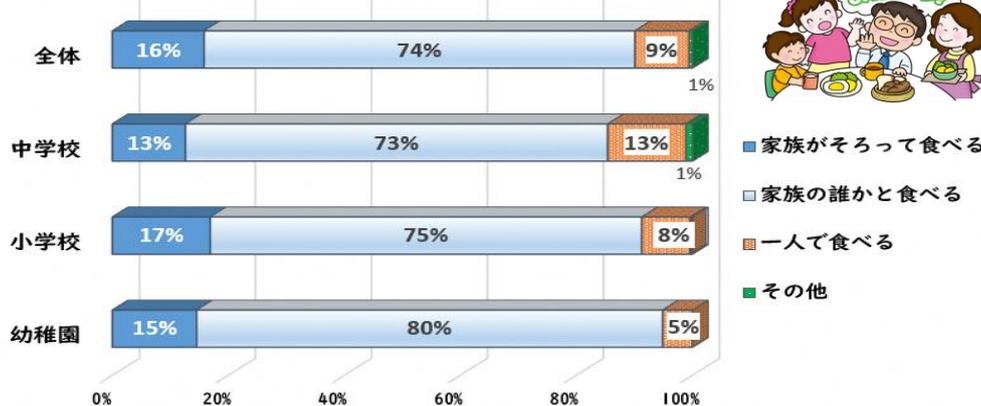
○食べる時間がないと答える児童生徒は、全体では39%となりました。「食欲がない」は49%の児童生徒が理由としてあげています。「その他」の理由としては、「食べると気持ち悪くなる」「ねむいから」「食べる時間より寝たい」などが挙げられていました。
○食欲を増すためには、十分な睡眠も必要です。たっぷり睡眠がとれると、目覚めもよくスッキリ起床でき、朝食も食べられる体になってきます。
○朝食摂取は、早寝早起きなど子どもだけでは解決できないこともあります。家族みんなで生活習慣を見直し、朝食摂取100%を目指しましょう。

起床してから朝食までの時間



○朝起きてから体が食事を受け付ける時間は、最低30分は必要です。調査では、半数の児童生徒が10分~15分以内で食事をとっていることが分かりました。
○起きてからすぐ食事という状況では食欲も出ません。充実した朝食をとるために、生活習慣の見直しを家族で話し合ってみましょう。

朝食を誰と一緒に食べているか



○家族と朝食を一緒に食べているのは90%となりましたが、9%の児童生徒は孤食の傾向も見られました。特に幼稚園でも5%の児童が「一人で食べている」という結果となりました。
○朝食を一緒に食べることで、子どもの体調や小さな変化に気づくことができます。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ます。
家族みんなで食卓を囲む時間を確保できるように、ご協力いただければと感じます。

「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、子ども達の食生活の実態について見えてきました。就寝時間や朝食の摂取状況など見直していただきたいところも感じられます。先月(8/2)公表された県民の特定健診の結果を見ると、メタボの割合も悪化し、相双地域も肥満状況など健康指数には課題がみられました。今後も南相馬市の子ども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。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

福島県報で公表された記事がご覧いただけます。

