

小学生の 食生活アンケート結果より

平成28年3月
筑紫地区学校給食研究会
《栄養教諭・学校栄養職員部会》

学校給食の栄養管理や食に関する指導を効果的に行うため、筑紫地区（春日市、大野城市、筑紫野市、太宰府市、那珂川町）の5年生を対象に、食生活実態調査を実施しました。今回、速報として食生活アンケートの結果の一部をお知らせします。調査にご協力頂いた保護者の皆様には、心より感謝いたします。

1. 調査時期：平成27年6月（特別な学校行事を含まない期間）
2. 対象：筑紫地区内小学校5年生 707名（調査に対して同意をいただいた保護者及び児童）

毎日朝ごはんを食べますか？（児童対象）

「必ず毎日食べる」94.9%

※全国調査（平成22年度 児童生徒の食事状況調査）では、「必ず毎日食べる」90.5%

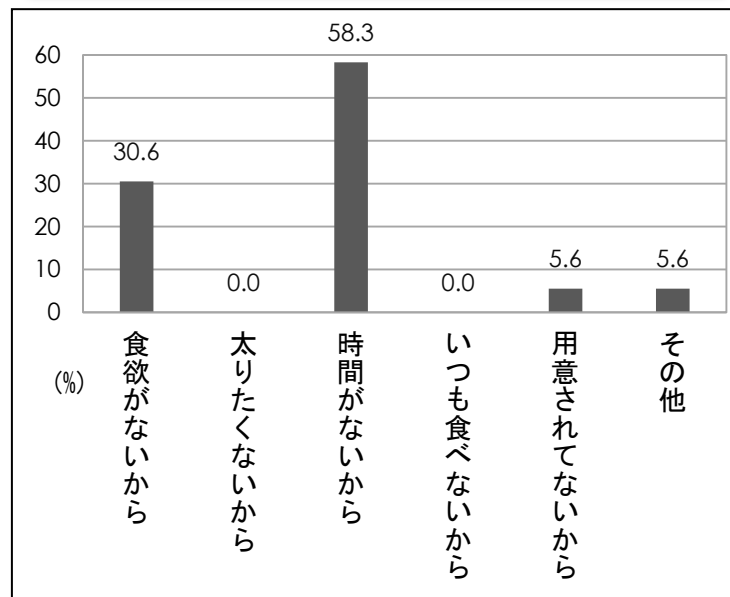
食べないことがある

約5%

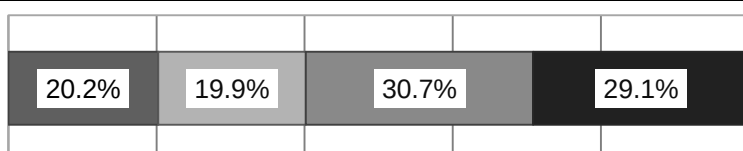
食べない理由は何ですか？（児童対象）

時間がない約60%
食欲がない約30%

食べない理由は、「時間がない」や「食欲がない」がほとんどでした。脳はおなかですいたと感じるのには、起きてから30分かかります。朝、余裕をもって起きることが大切です。朝ごはんは体温を上げ、脳のエネルギーとなり、排便を促すなど、子どもたちが勉強や運動を頑張るために欠かせない食事です。必ず食べてから登校させましょう。



朝ごはん、主食・主菜・副菜をそろえて食べる日は週に何回ありますか？（保護者対象）



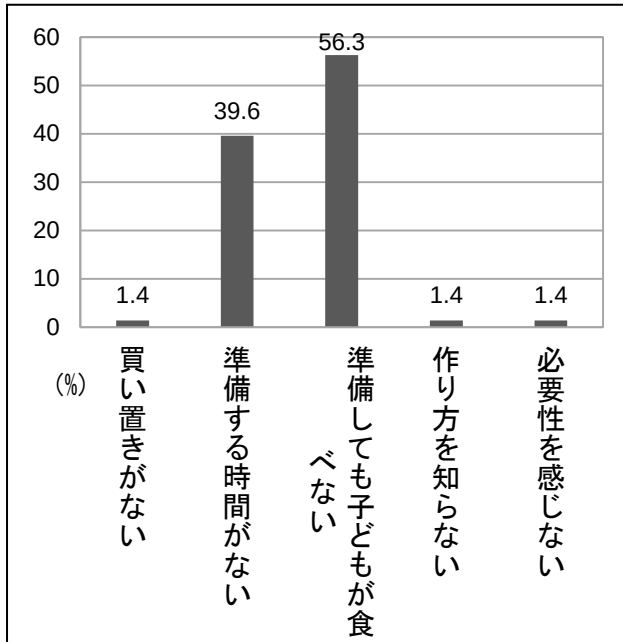
約80%が毎日そろえて食べていない

約75%が毎日副菜を食べていない

■ほとんど毎日 ■週に4～5日 ■週に2～3日 ■ほとんどない

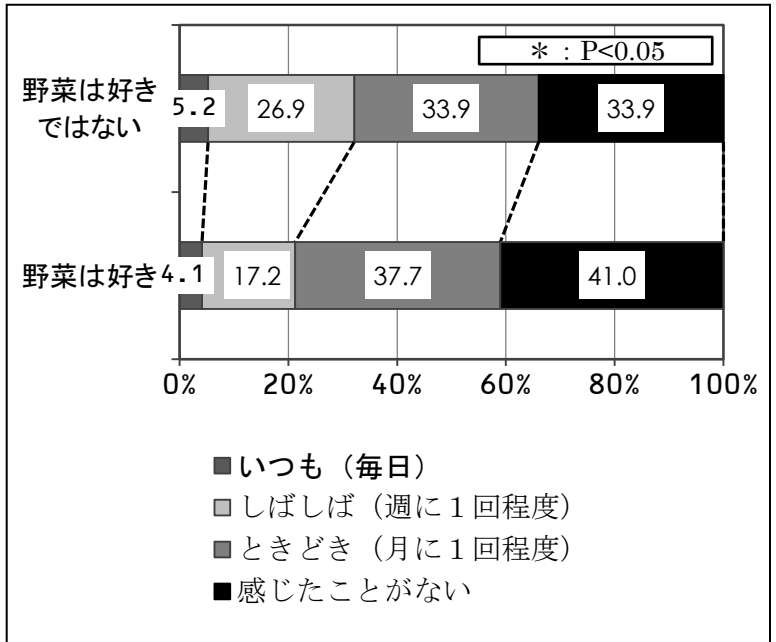
朝ごはん、副菜を食べない理由は
何ですか？（保護者対象）

準備しても子どもが食べない約56%
準備する時間がない 約40%



「野菜は好き」と「からだがだるい」の関係

野菜が好きな子どもは、
体のだるさを感じてない



いつもの朝ごはんに+1品でバランスアップ！



理想の朝ごはんは、一汁二菜（主食+汁物+主菜+副菜）です。

あわただしい朝、朝食のバランスアップのためには、すぐに食べられる納豆やヨーグルト、野菜やくだものなどを準備しておくといいですね。また、前日の夜に多く作っておいて、冷蔵庫に準備して温めるだけにするなど、できることからはじめてみませんか。

主食とおかず
の人は



・野菜やくだもの
・汁物



主食だけ
の人は



・卵やくだもの
・汁物



飲み物だけ
の人は



・ごはんやおにぎり
・パン



かんたん朝ごはんレシピ！

もやしのごま酢和え

【材料：4人分】

もやし 1袋
さとう 大さじ1
しょうゆ 大さじ1
酢 大さじ1
いりごま 大さじ1

レンジでチン、調味料もすべて同量の簡単レシピです！

【作り方】

- ①もやしを電子レンジで2～3分加熱する。
 - ②もやし熱いうちに、さとう・しょうゆ・酢・いりごまを混ぜ、冷蔵庫で冷やす。
- ※前日から冷蔵庫で漬けておくと味がしみておいしいです！