

## 食生活実態調査 結果について

平成30年9月  
菅原小学校  
食育推進委員会  
生活リズムコミュニティ部

### ○調査の概要

#### ●目的

本校の食育推進プランでは、「早寝・早起き・朝ごはん～基本的な生活習慣から見直そう～」を挙げています。今日、「食育」という言葉が広く浸透し一般的となっている反面、食文化の変容や外食産業の発展という社会の流れの中で、食に対する意識の希薄化が見られることも事実です。学校では家庭との連携を十分に図りながら、子どもたちが積極的に「食育」を意識することができるような取り組みを積極的に行っています。

また、子どもたちの健康状態や睡眠にも焦点を当て、規則正しい食生活を送ることができているかを把握するため、本年度も「食生活実態調査」を行うこととしました。各家庭での朝食等の状況を把握し、より効果的な食育の取組を行うことを目的としました。

#### ●方法

- 1年生はアンケート調査用紙を持ち帰り、保護者の方と一緒に回答。
- 2年生から6年生は、各学級で回答。

#### ●調査対象・時期

- 調査対象は、1年生から6年生の全児童273人。
- 時期については、平成30年6月19日から7月6日に実態調査を実施。

#### ●回収状況

- 対象児童273人のうち、回収済み実態調査用紙は268枚。
- 回収率98.2%

#### ●調査内容

1. 学校給食について
2. 起床時刻と就寝時刻について
3. 朝食について
4. 運動習慣について
5. おやつ(間食)について
6. その他食事に関することについて

## 集計結果

### 1 学校給食について

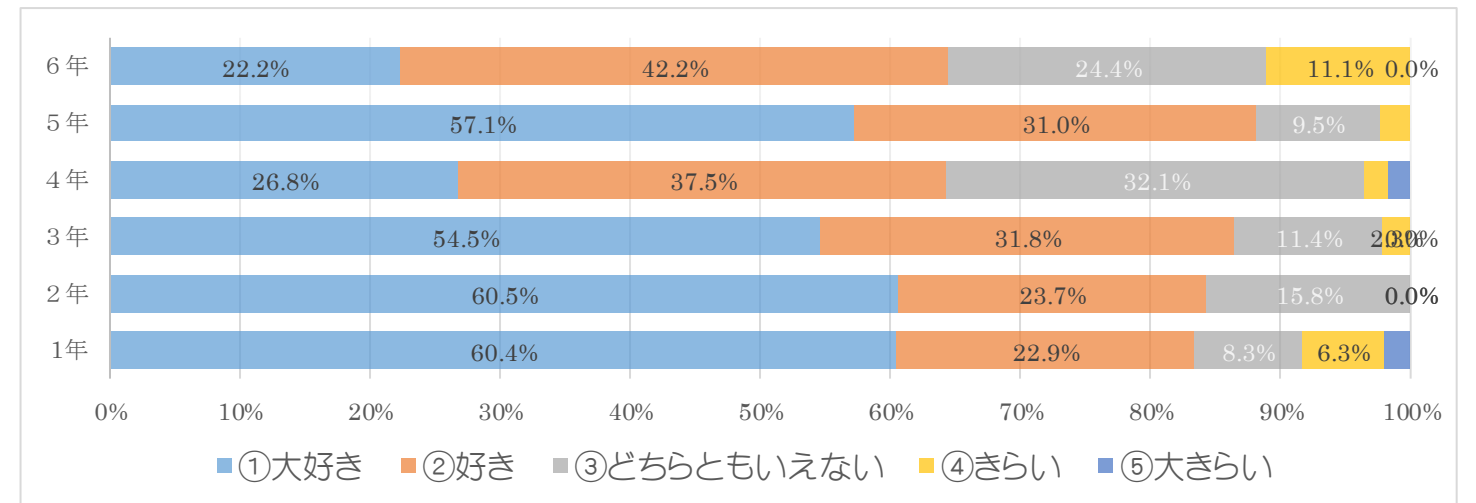
食育を推進する上で、大切な教材となる学校給食について、児童がどのように思っているか、また残さずに食べているかについて調査しました。

学校給食が「大好き」「好き」と回答した児童は、全体の77.7%でした。また、「きらい」「大きらい」と回答した児童は全体の4.7%にとどまりました。どの学年も60%以上の児童が肯定的にとらえているようです。多くの児童が給食を楽しみにしていることが、このデータから分かります。昨年度と比較すると、3年生や5年生は肯定的に捉えている児童が多い反面、2年生が給食を好きでない割合が少し高くなっていることが気になります。

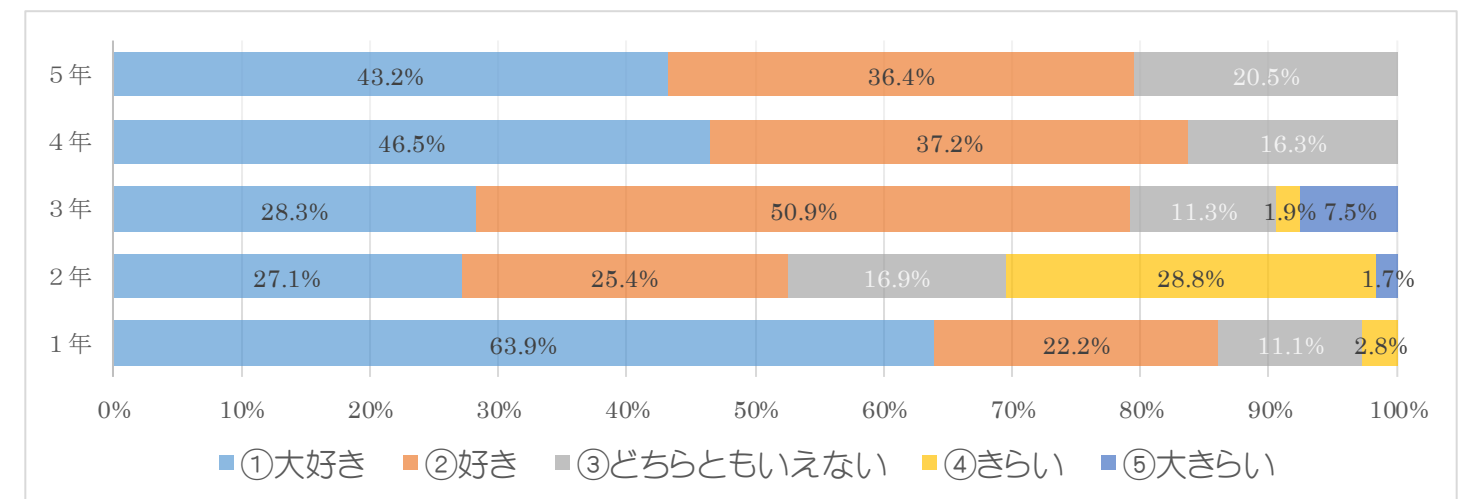
給食を「ほとんど食べる」と回答した児童は全体の68.1%という結果になりました。さらに、「残すことが多い」と回答した児童は5.1%であり、各学級で「残さずに給食を食べる」ことを心がけていることも数値から見て取れます。給食を残す児童は昨年同様、非常に少ないことがうかがえます。

#### ▼あなたは、学校給食がすきですか。

H30年度

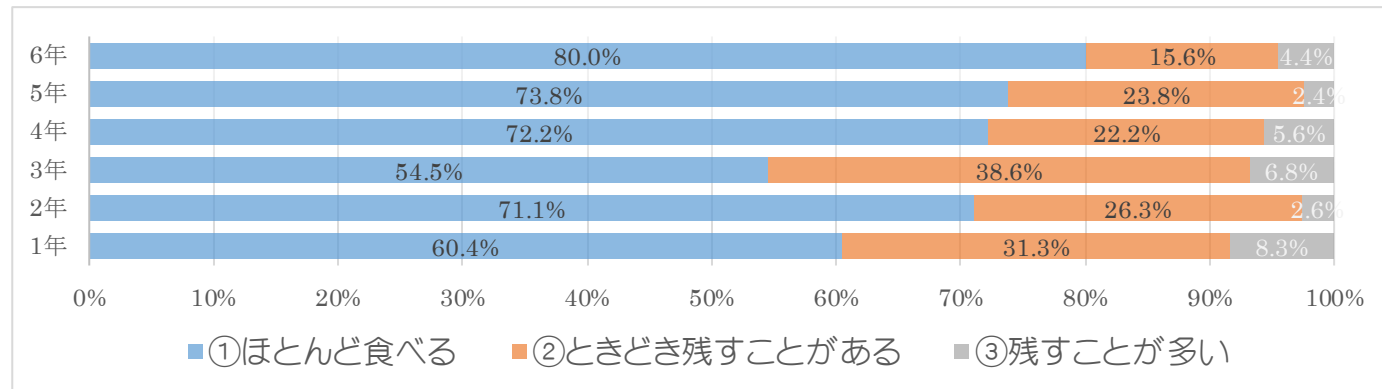


H29年度

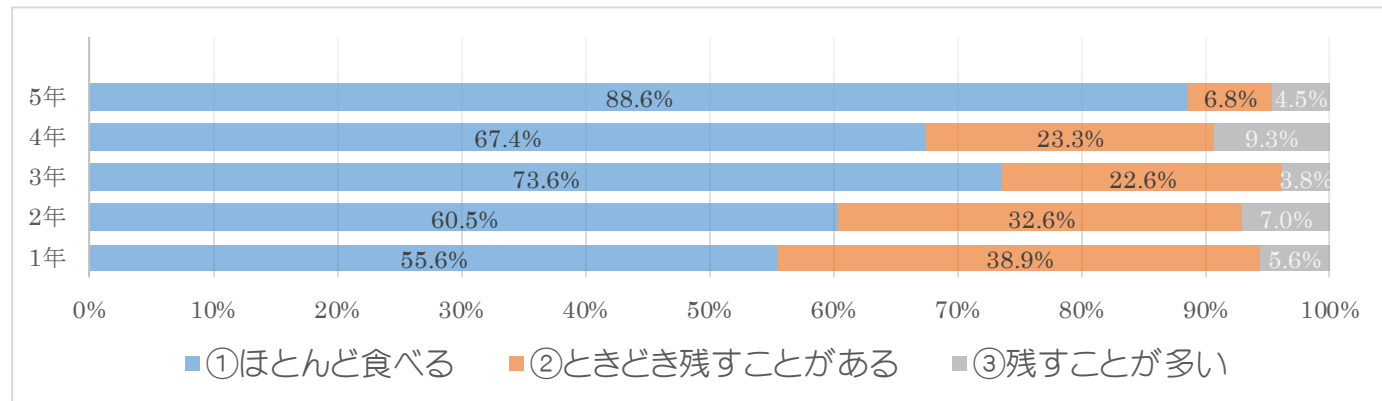


▼学校給食で出されたものを残すことはありませんか。

H30年度



H29年度



2. 朝、起きる時刻と寝る時刻について

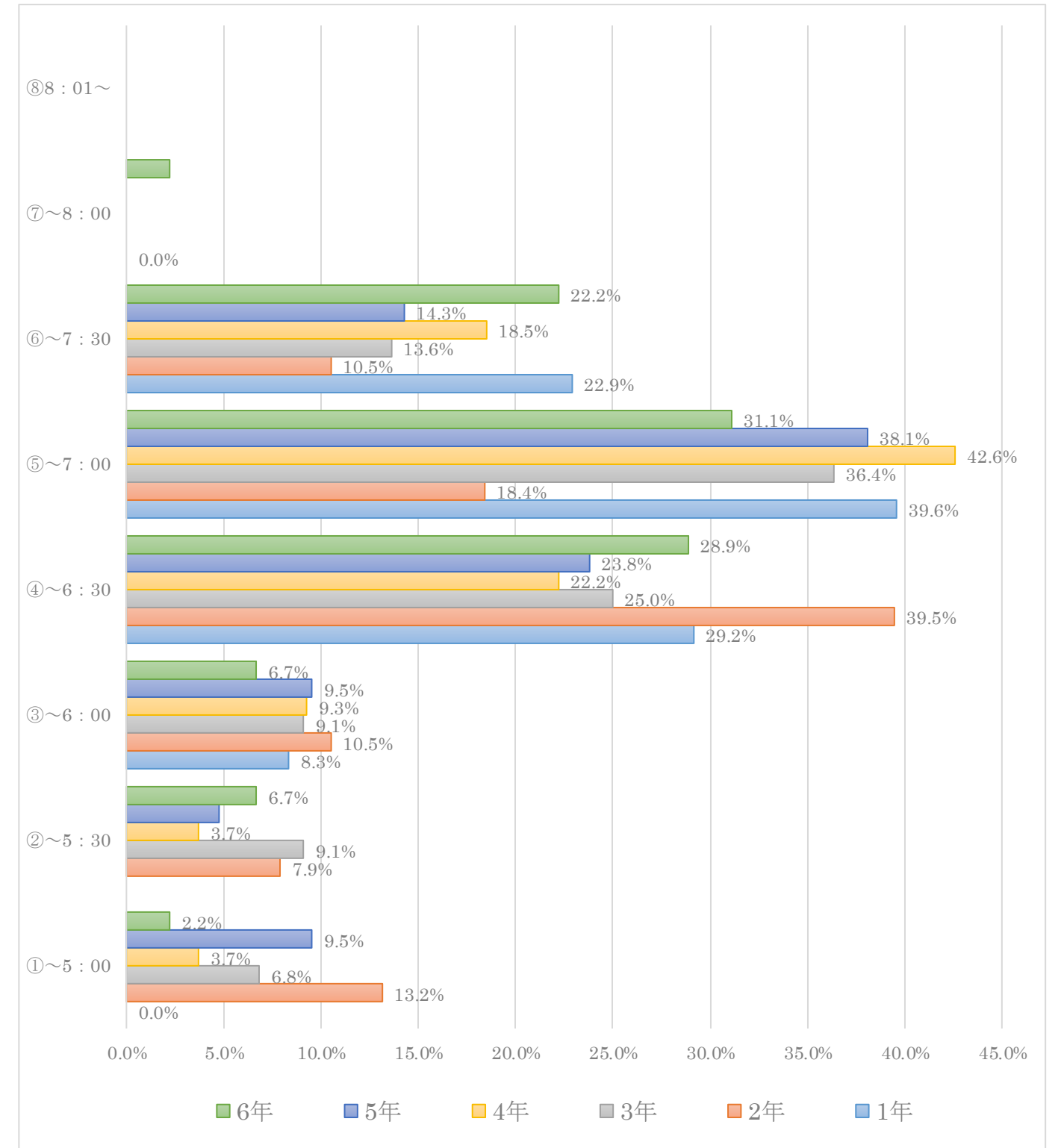
全校児童、いずれも75%の児童が午前7時以前に起床していました。全体として、早起きについて意識し、実践することができているようです。

就寝時刻については、9時や10時と回答した児童が多いことが分かります。全体として寝る時間が遅い児童も少し見られることが課題であると言えます。

起床時間の平均は6時30分、就寝時間は10時となり、昨年の平均時間とほぼ変わらないことが、調査の結果から分かりました。

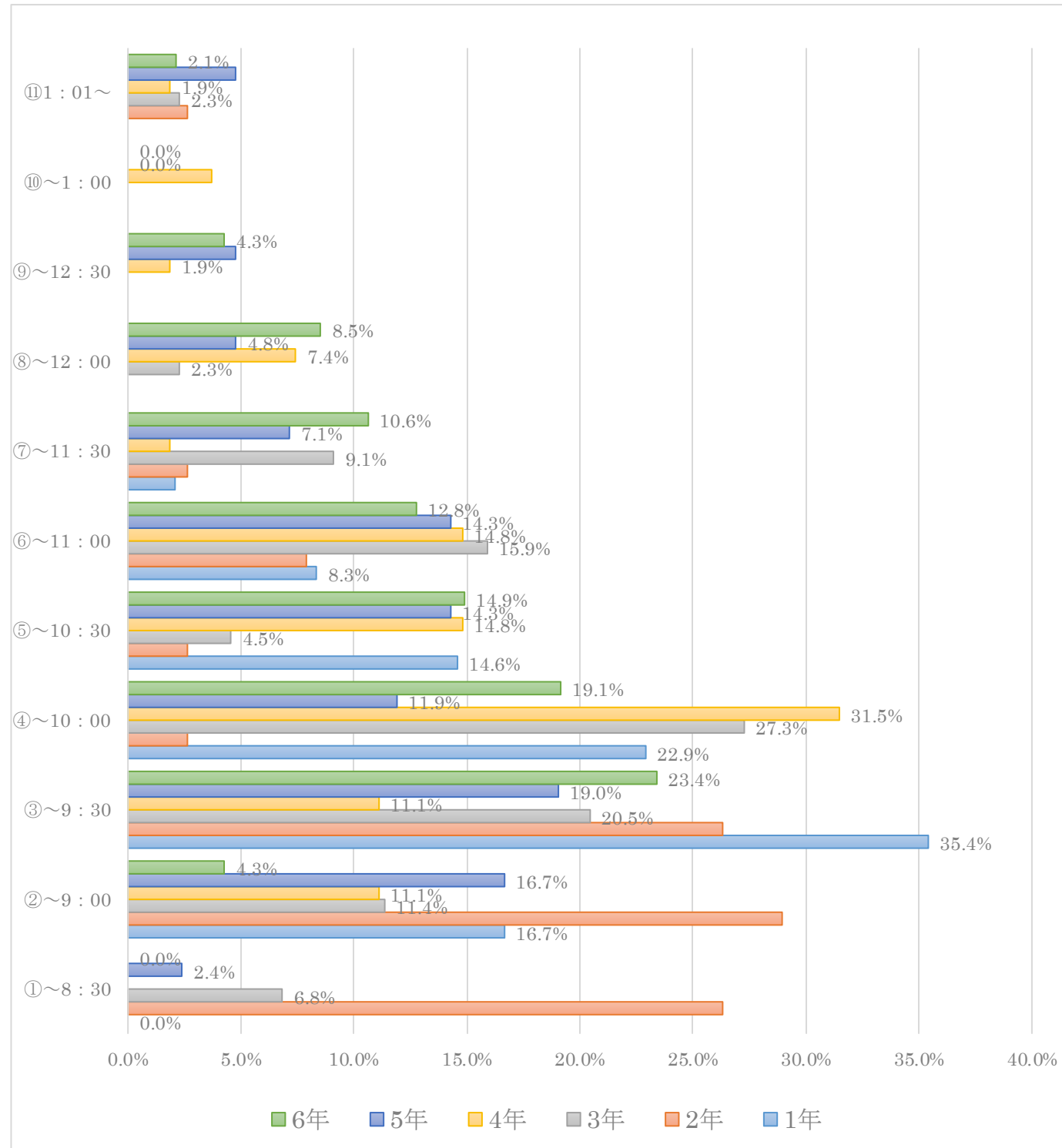
▼起きる時刻

H30年度



▼寝る時刻

H30年度



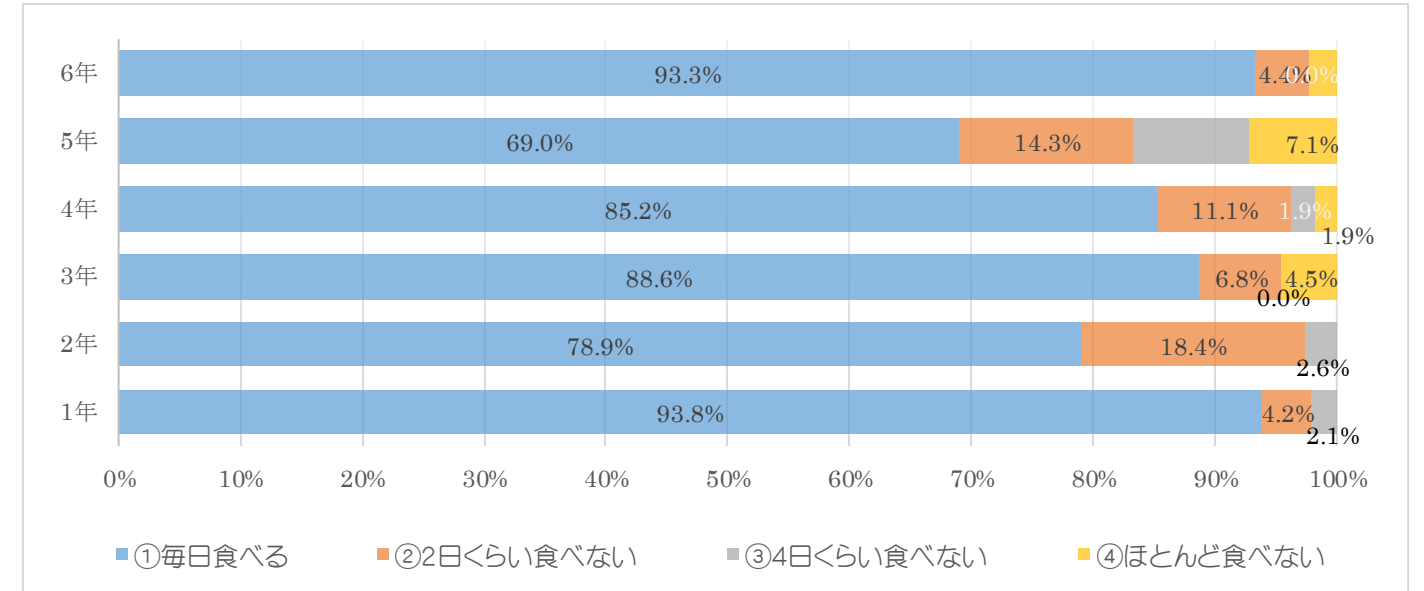
3.朝食について

朝食を「毎日食べる」と回答した児童は、1年生で93.8%、2年生で78.9%、3年生で88.6%、4年生で85.2%、5年生で69.0%、6年生で93.3%でした。「ほとんど食べない」と回答した児童は、すべての学年において8%を下回っています。5年生が7.1%とその割合が高くなっています。昨年度に比べ、全体的に朝食を食べる児童の数が増えています。

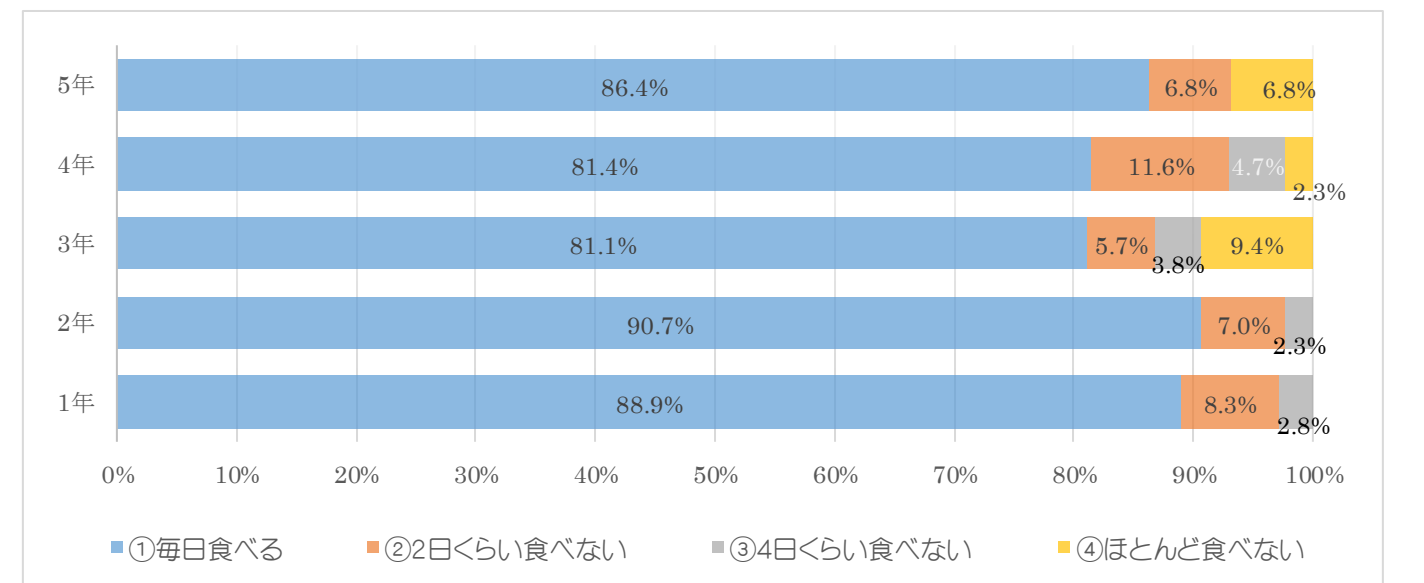
朝食を食べない理由としては学年によりばらつきがありますが、本年度も同様「時間がない」「食欲がない」という理由が多くなりました。

▼あなたは朝食を毎日食べていますか。

H30年度

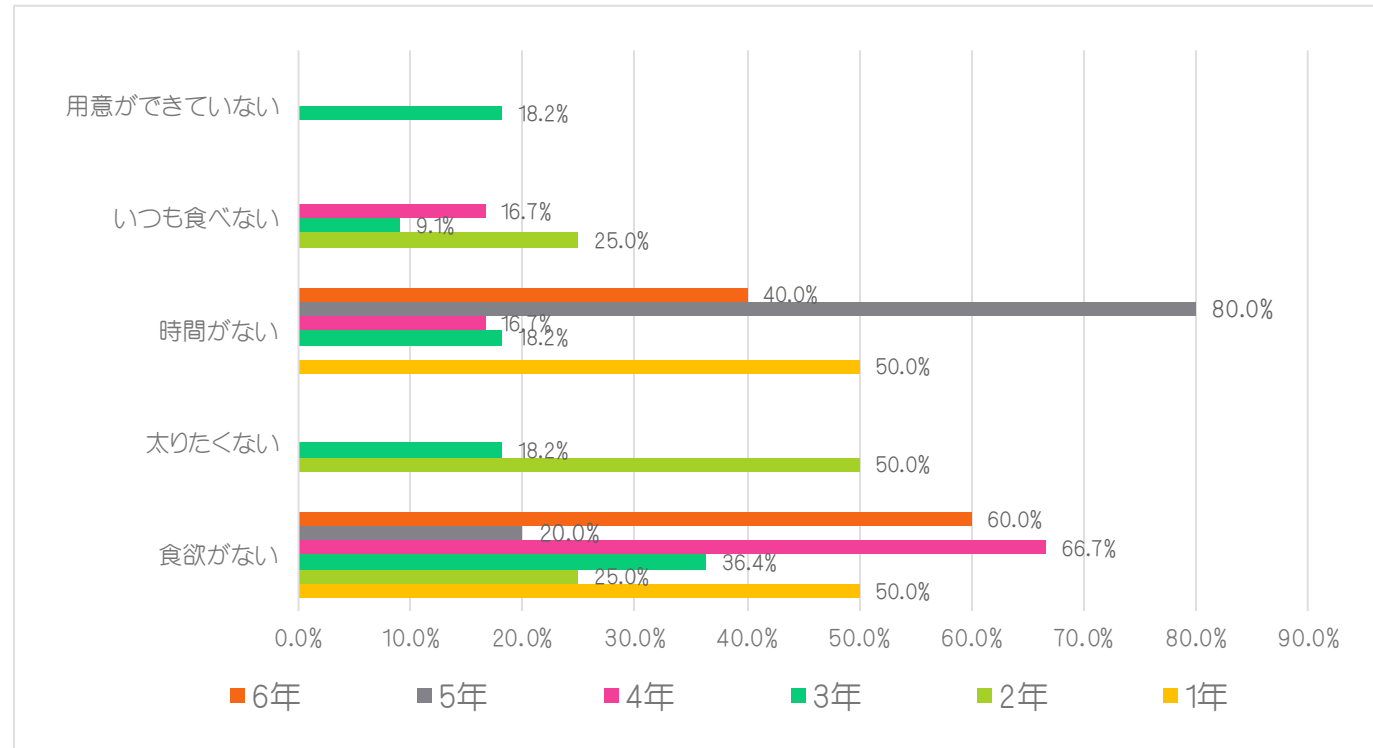


H29年度

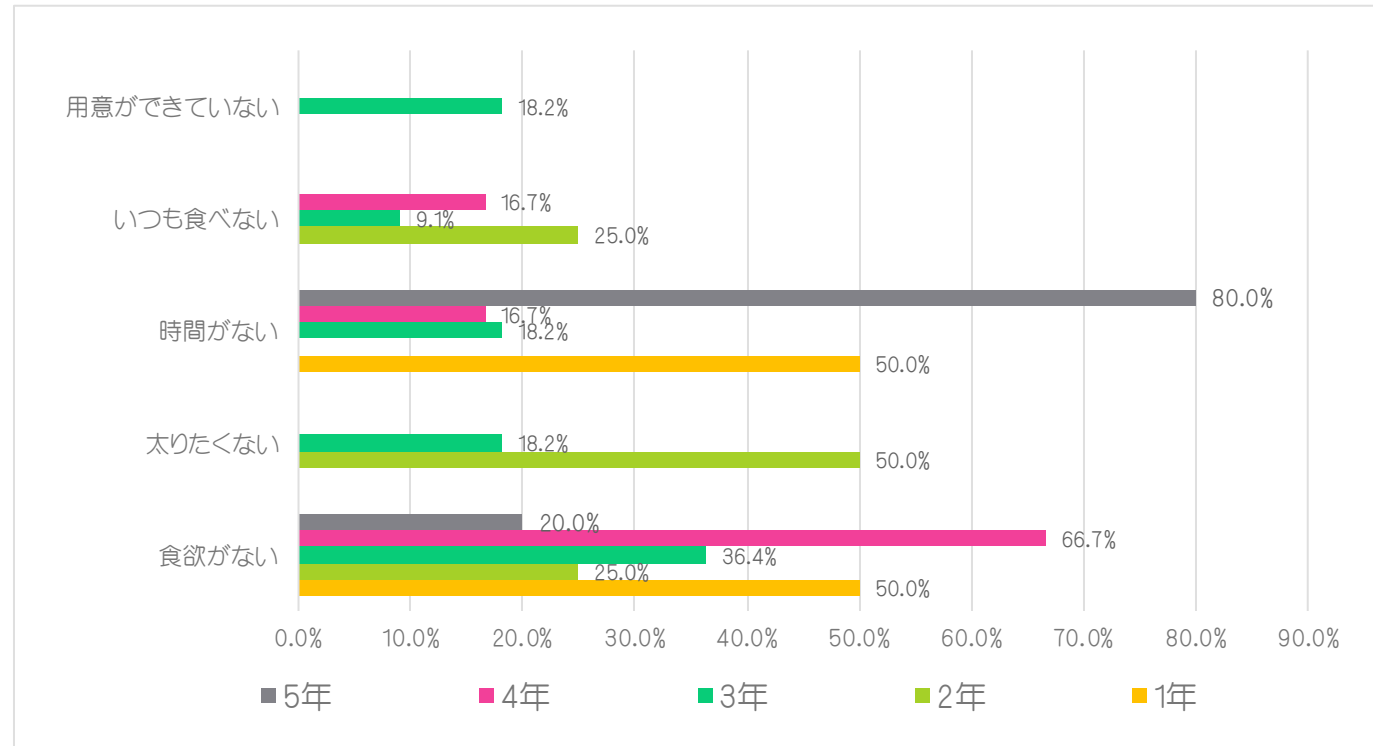


▼食べない理由

H30年度



H29年度

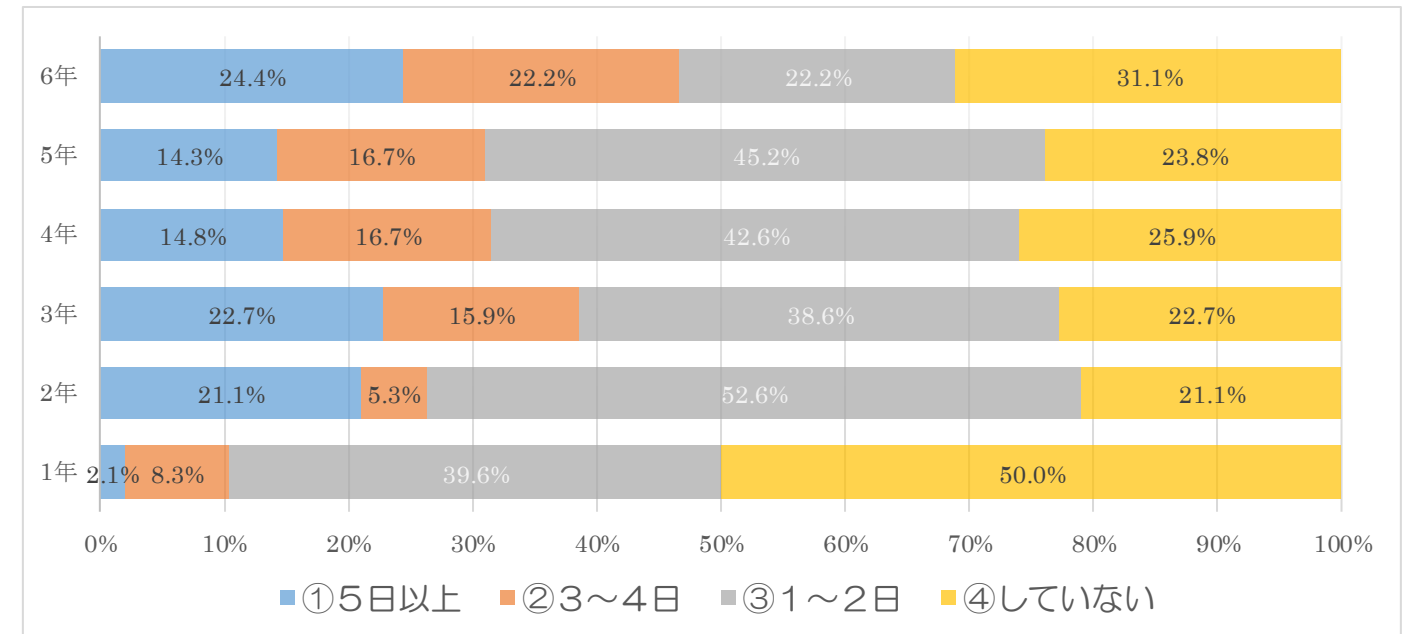


4.運動習慣について

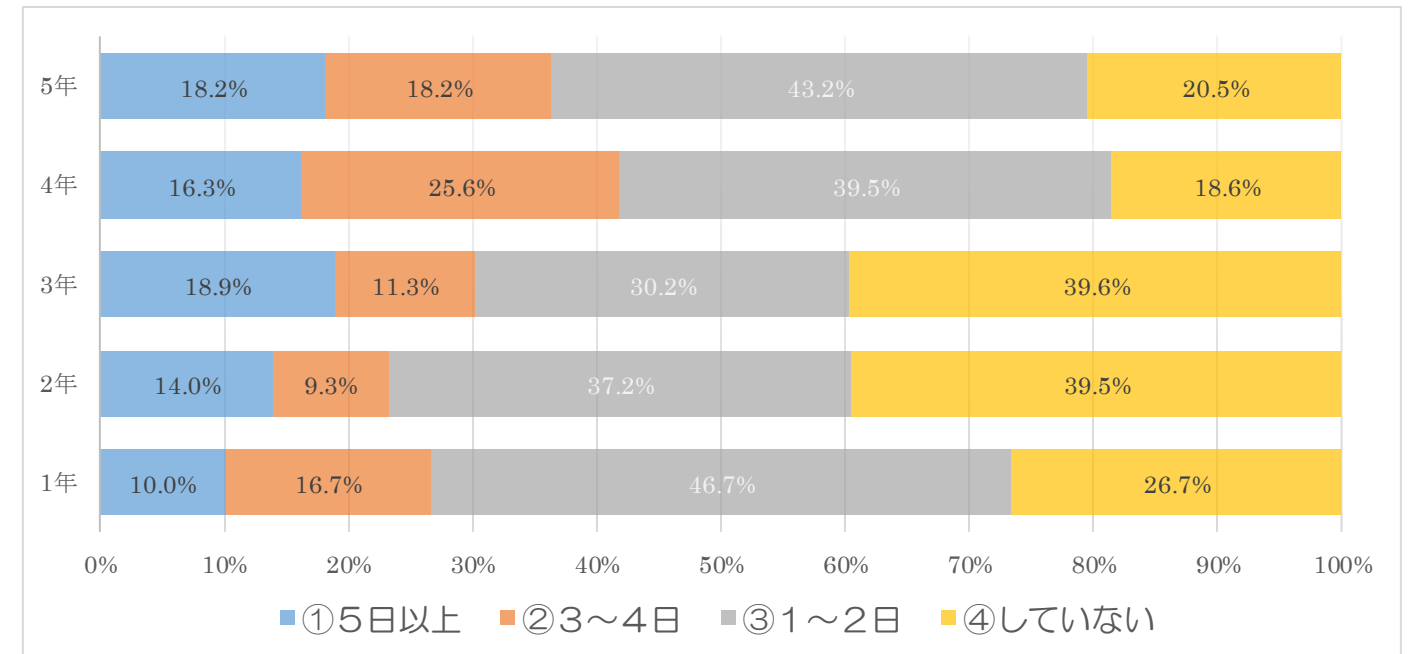
「週5日以上運動」すると回答した児童の割合は、全体の20%未満となっています。サッカーやスイミング、空手や野球などを習っている児童が多いようです。また、「運動していない」と回答した児童の割合が1年生では、半数の50%と高い割合になっています。

▼学校の授業以外で運動をしていますか。

H30年度



H29年度



## 5.おやつについて

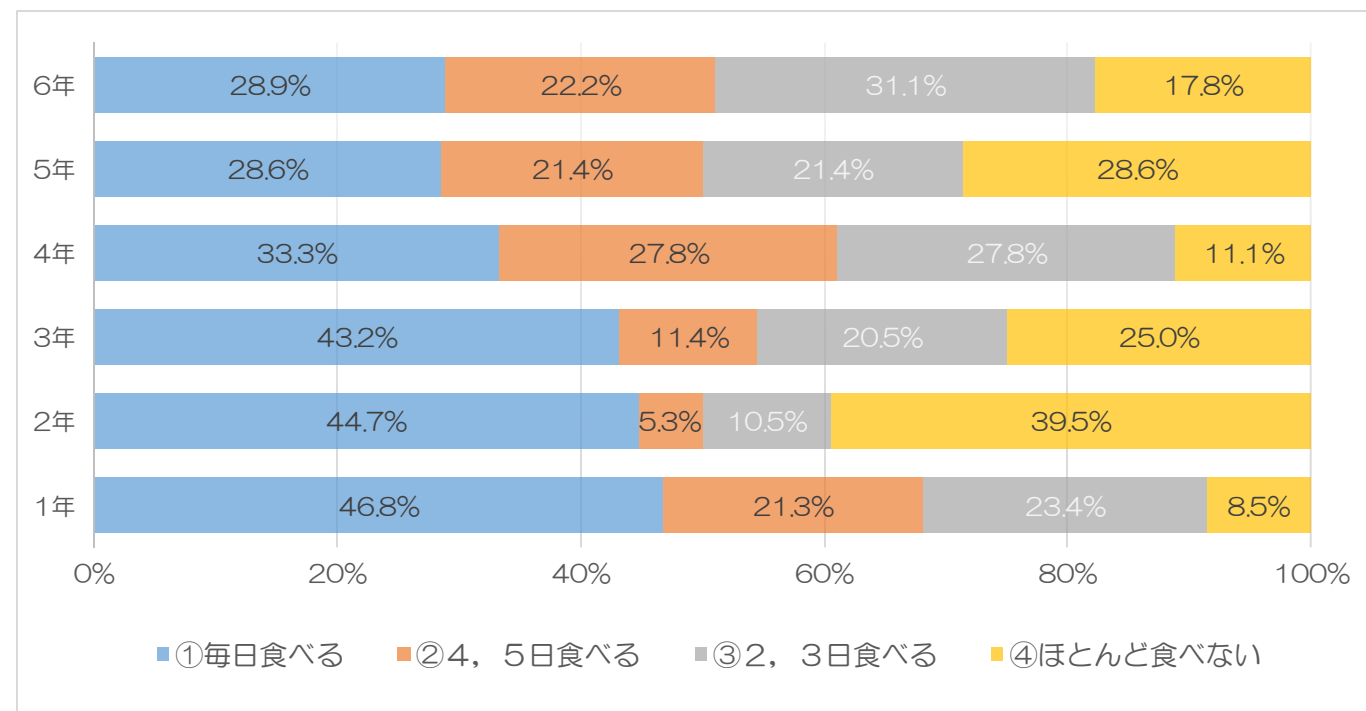
おやつを「食べる」と回答しているのは、低学年・中学年・高学年とグループ分けすると、低学年では77.6%、中学年では82.7%、高学年では、77.0%と高い割合となっています。

また、学年が上がるにつれ、「毎日食べる」と回答した児童の割合は低くなっています。おやつを食べる時間が決まっている児童については、1年生が47.9%と最も高く、4年生が13.0%と最も低くなりました。多くの児童が「決まっていない」と回答しています。

量については、1年生は、62.5%の児童が「出してくれた分」と回答し、本年度も昨年と同様その割合が高いことがうかがえます。

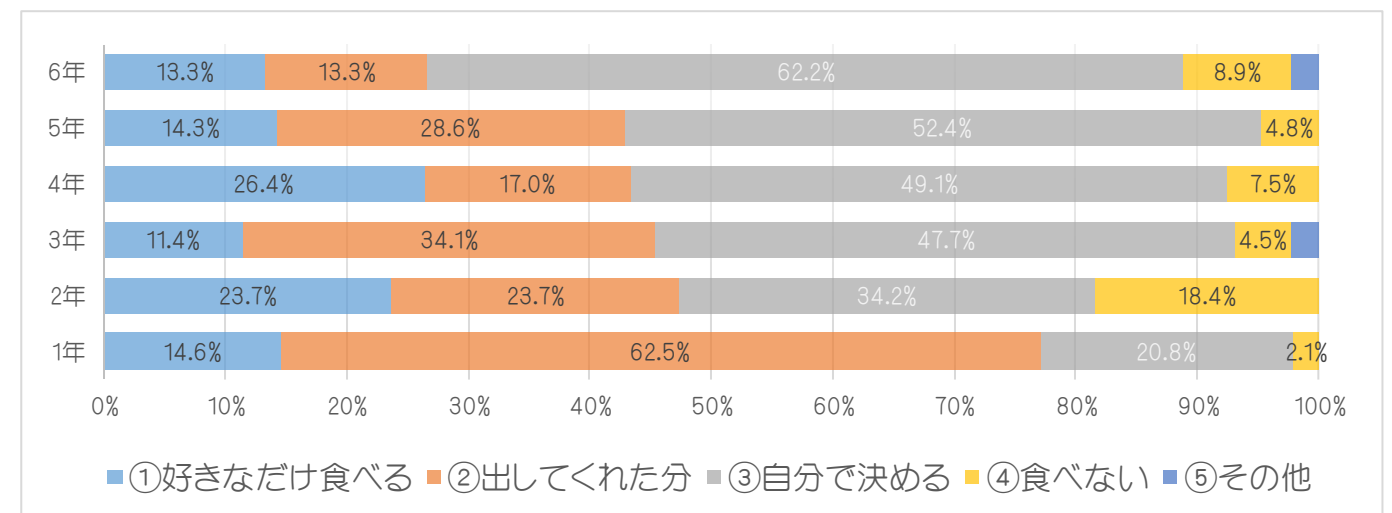
### ▼あなたは、家に帰ってから夕食までの間におやつを食べますか。

H30年度

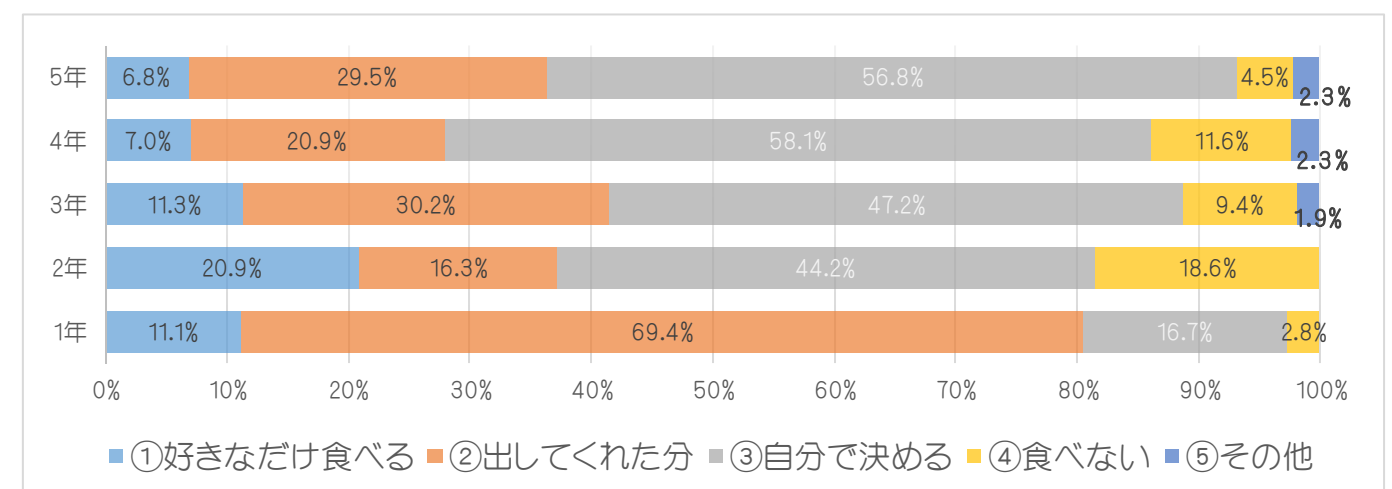


### ▼おやつを食べるとき量は決まっていますか。

H30年度

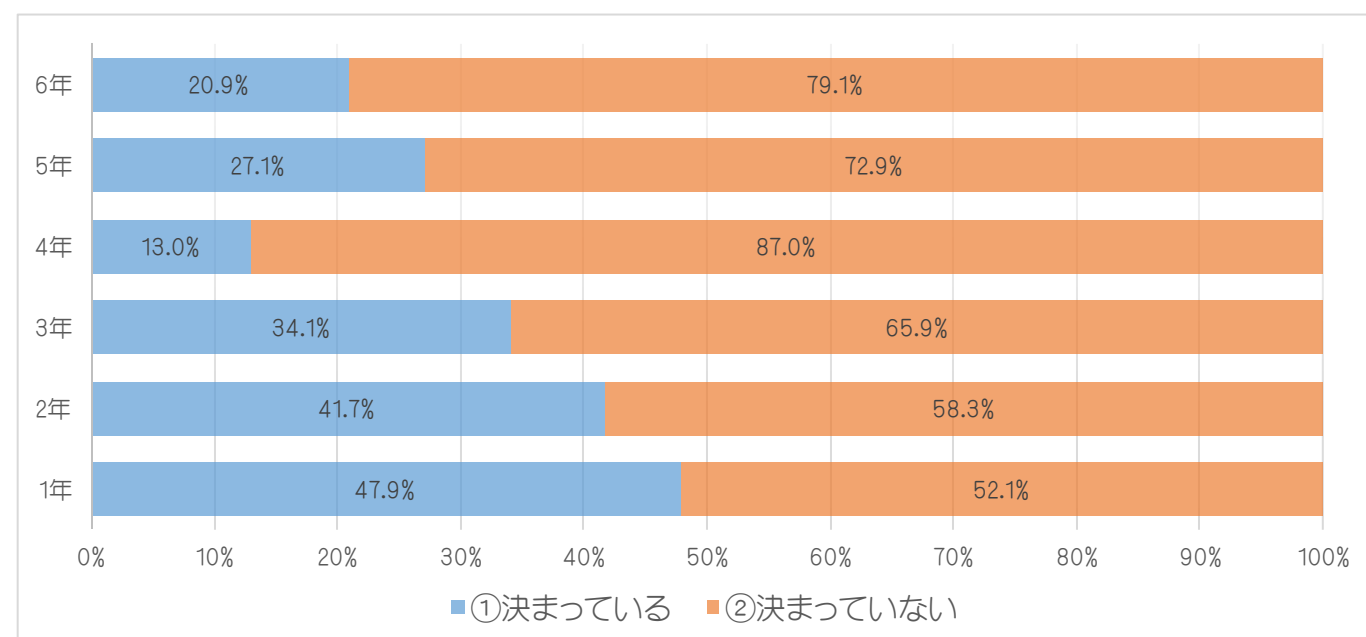


H29年度



### ▼おやつを食べる時間は決まっていますか。

H30年度

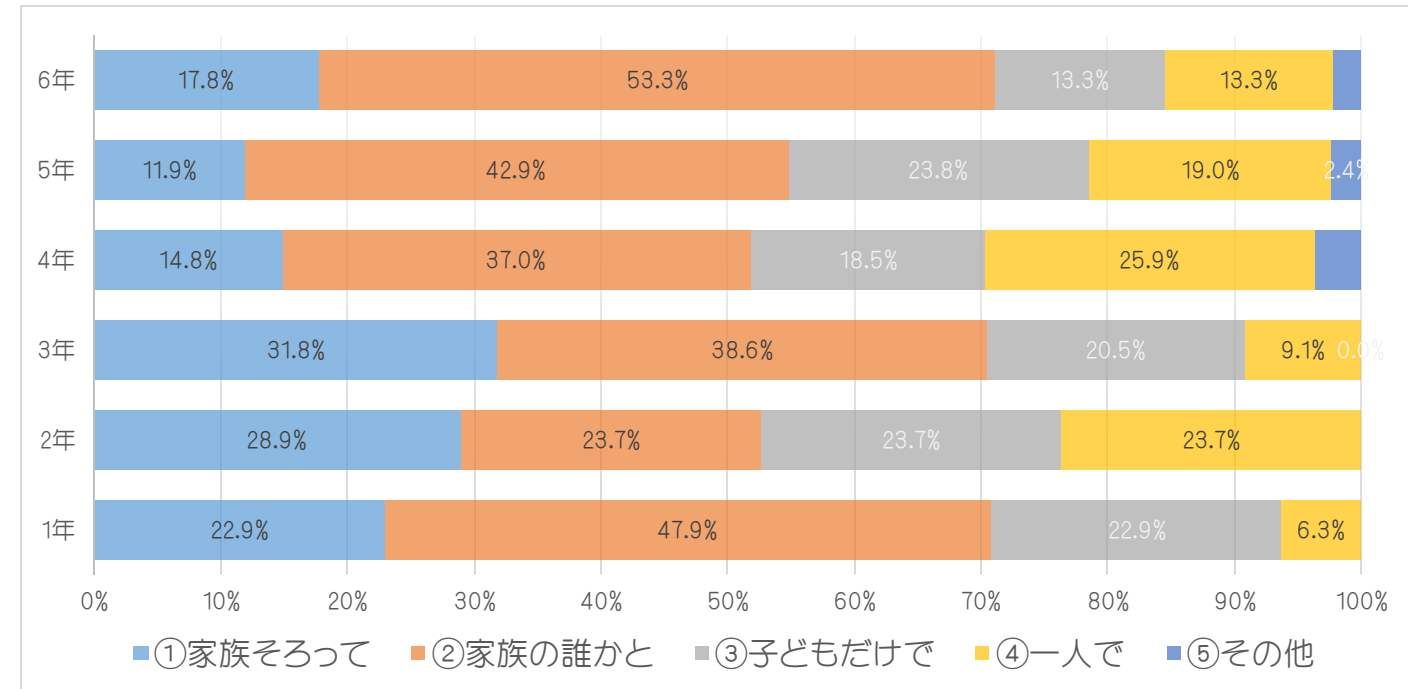


## 6.その他食事に関することについて

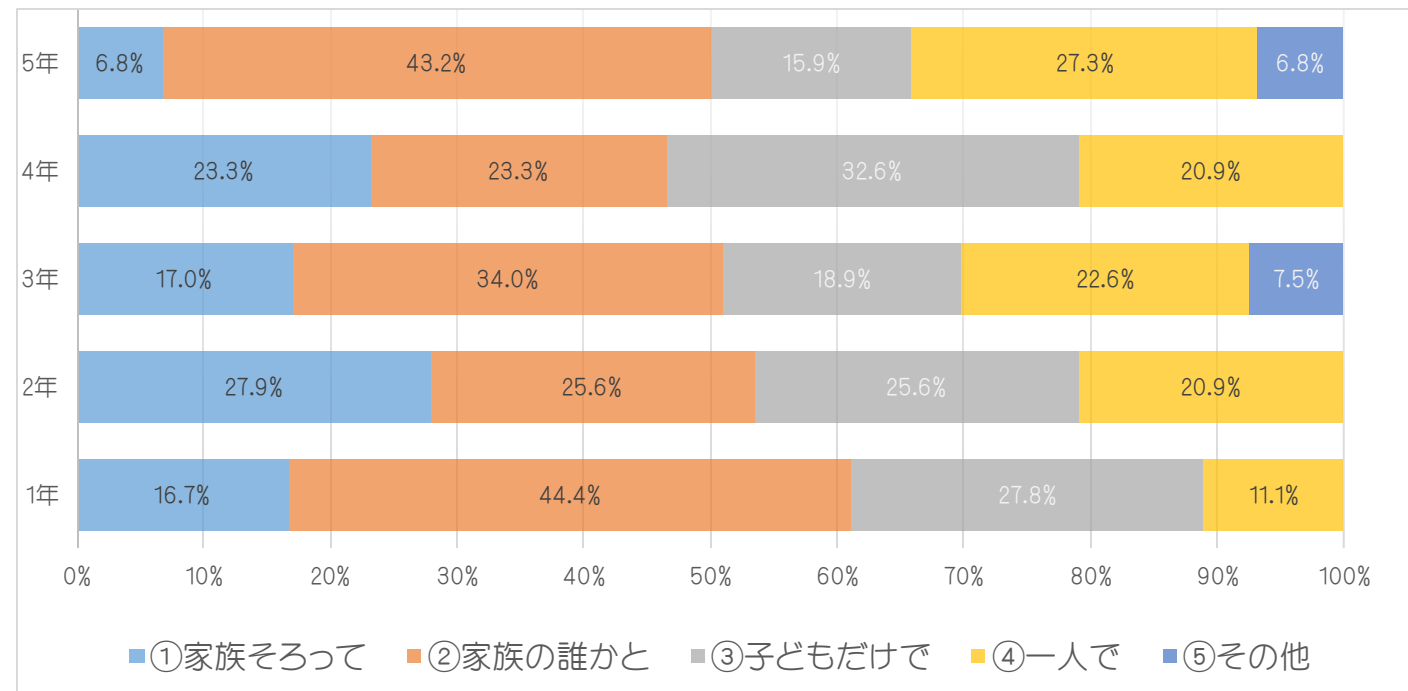
食事の形態については、家族と食事をとる割合が昨年に比べどの学年も高くなっていることがわかります。また、夕食では80%以上の児童が「家族そろって」または「家族の誰かと」食事しているようです。

### ▼どのように食事をしていますか。(朝食)

H30年度

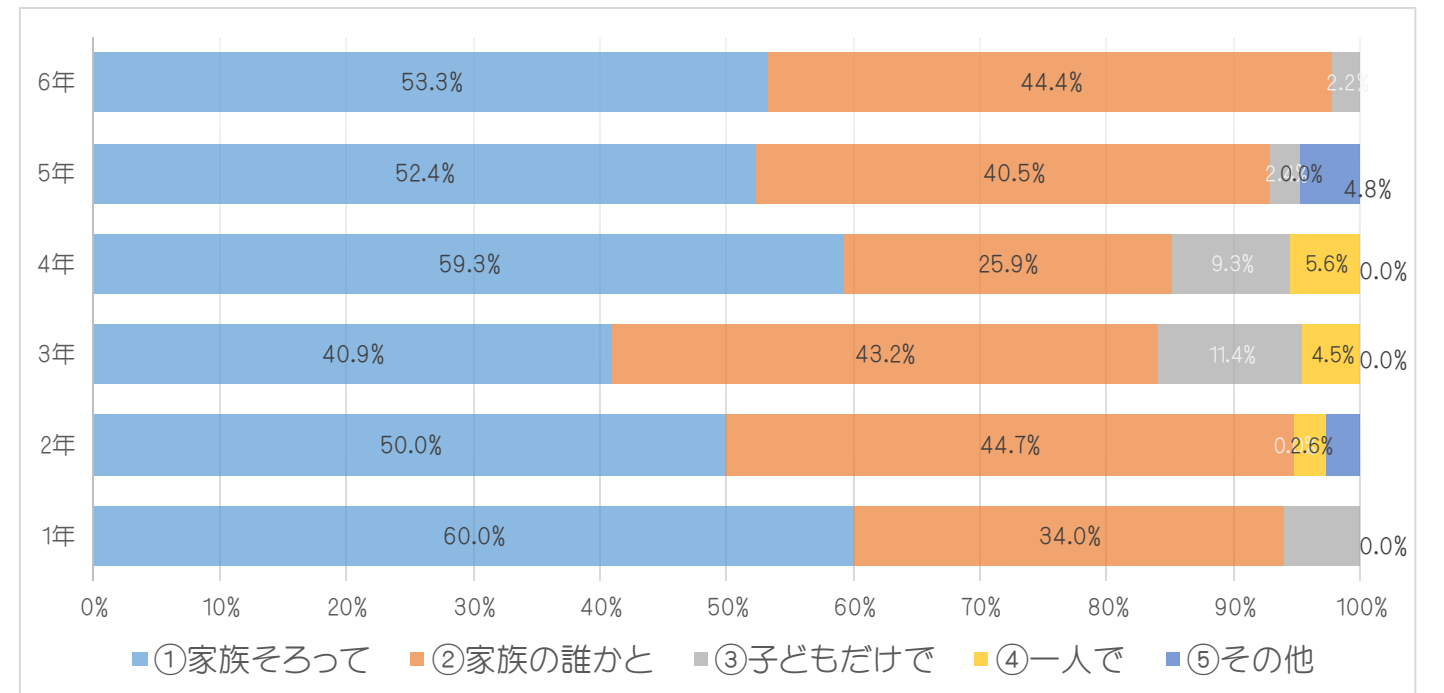


H29年度



### ▼どのように食事をしていますか。(夕食)

H30年度



H29年度

