

食育だより

令和2年10月21日

NO.9

にじの丘学園

食生活アンケートを実施しました

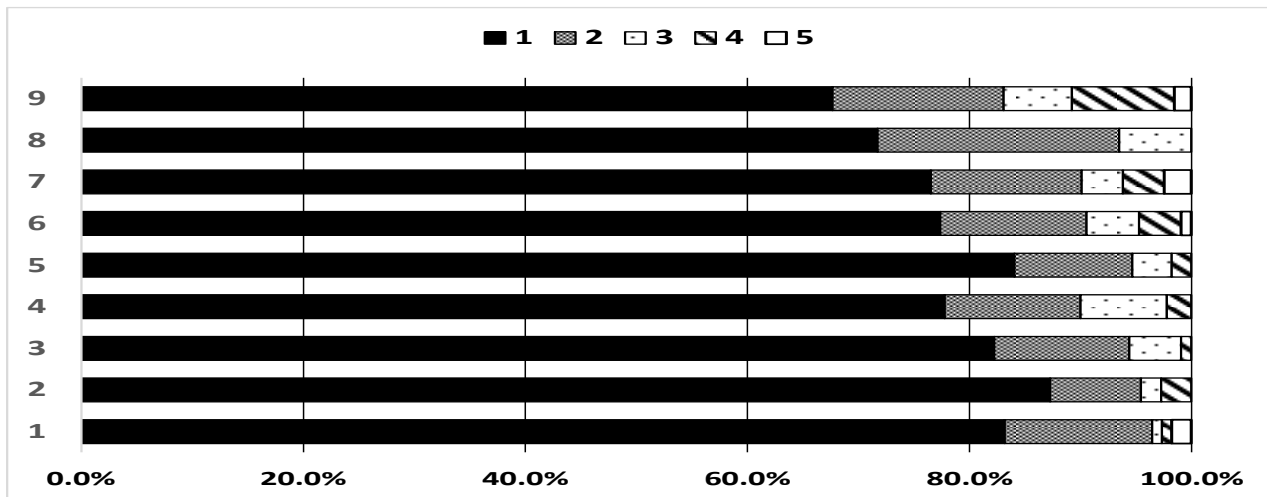
本校に通う子どもたちの食生活の状況を知り、食育指導に生かすことを目的に、食生活アンケートを実施しました。令和2年8月31日から令和2年9月11日の期間に、1、2年生は挙手、3～9年生は記入式で行いました。

アンケートの内容は、朝ごはんの状況、就寝時間、共食、給食について、家庭での食事への関わりについて、加えて、5～9年生には、自分の食事に対する意識についても尋ねました。

今回の食育だよりでは、朝ごはんの状況と就寝時間の結果をお知らせします。

【朝ごはんを食べていますか】

1. 毎日食べている（週7回）
2. ほとんど食べている（週6回～週5回）
3. 時々食べている（週4回～週3回）
4. あまり食べない（週2回～週1回）
5. 食べない（食べる習慣がない）



1、2年生2.7%、3年生0.9%、4年生2.2%、5年生1.8%、6年生4.7%、7年生6.2%、9年生10.7%の児童生徒が欠食傾向（回答4.5）にあるようです。8年生を除き、学年が上がるにつれて欠食率が高くなることが分かりました。

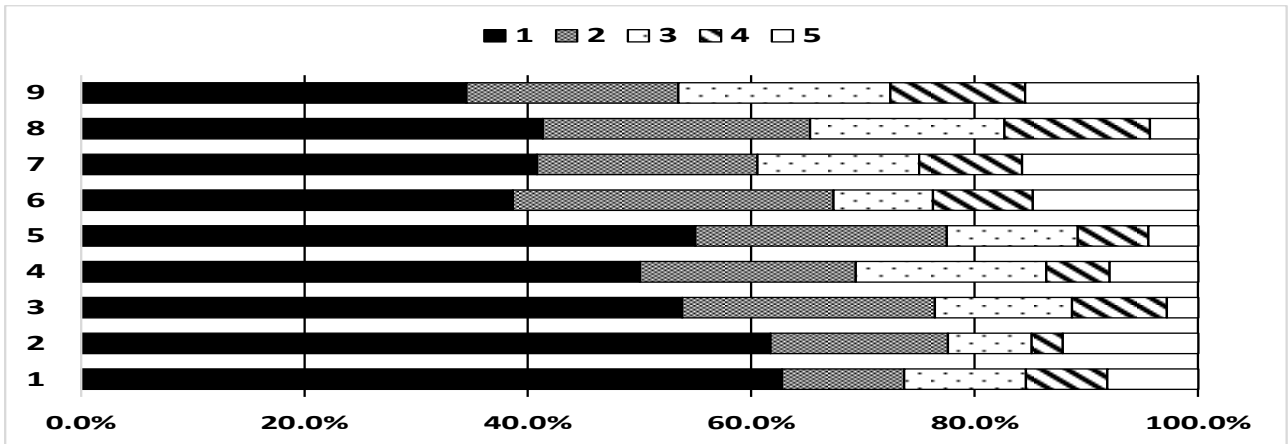
昨年度、祖東中で同様のアンケートを実施しています。8年生の昨年度の欠食率は7.5%、9年生は7.9%です。今年度、8年生は0%になりましたが、9年生は10.7%に増加してしまいました。

欠食傾向（回答4.5）の児童生徒に食べない理由を聞いたところ、すべての学年が「おなかがすいていない」「食べる時間がない」と回答していました。

【朝ごはんはお家のだれかといっしょに食べていますか】

1. 毎日いっしょに食べている
2. ほとんどいっしょに食べている
3. 時々いっしょに食べている
4. あまりいっしょには食べていない
5. 食べていない（一人で食べる）



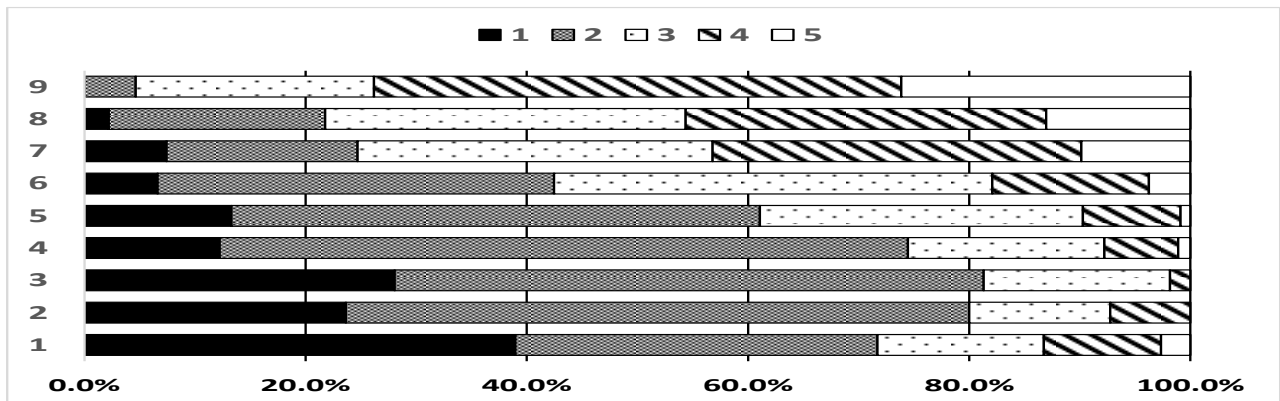


6年生以上では、学年が上がると1.毎日いっしょに食べている割合が少なくなり、6、7、9年生の20%を越える児童生徒が、朝ごはんを一人で食べている（孤食）（回答4.5）ことが分かりました。

【いつも何時ごろ寝ますか】

1. 午後9時より前
2. 午後9時から午後10時
3. 午後10時から午後11時
4. 午後11時から午前0時
5. 午前0時以降

上学年になるほど就寝時間が遅くなり、7年生9.9%、8年生13%、9年生26.2%が午前0時以降に就寝していました。
1、4年生の約30%、2、3年生の約20%の児童が午後10時以降に就寝していました。



朝ごはんを欠食する理由に挙げた「おなかがすいていない」「食べる時間がない」は、就寝時間との関係が深いです。5、6年生の午後10時以降、中学生の午後11時以降に就寝する児童生徒が多いことが気になります。

夜遅くまで起きているから、朝起きる時間が遅くなる、起きたばかりは食欲がない。この悪循環が朝ごはんの食べない習慣になってしまうことは言うまでもありません。朝ごはんを食べる時間を生むためには早く寝ることです。「今より1時間早く寝る」これだけでも悪循環を解消できます。

朝ごはんを食べること意味は、1日を元気に過ごすためのエネルギー補給だけではありません。小学生や中学生を対象とした研究では、朝ごはんを家族のだれかと食べると「イライラする」「集中できない」といった訴えが少なく心の健康状態がよいこと、家族や友人について「大切だ」「一緒にいて楽しい」などと肯定する気持ちが強いことが報告されています。

家庭の食事、特に朝ごはんは、おうちの方の意識が大きく影響します。朝ごはんは、成長期の体と心の健康と成長させる大事な食事です。さらに、子どもの頃に身についた朝ごはんを食べる習慣は大人になってからの定着につながります。