

ラビットランチ 令和8年度9月号

食生活に関する調査の結果(三の丸小6月)

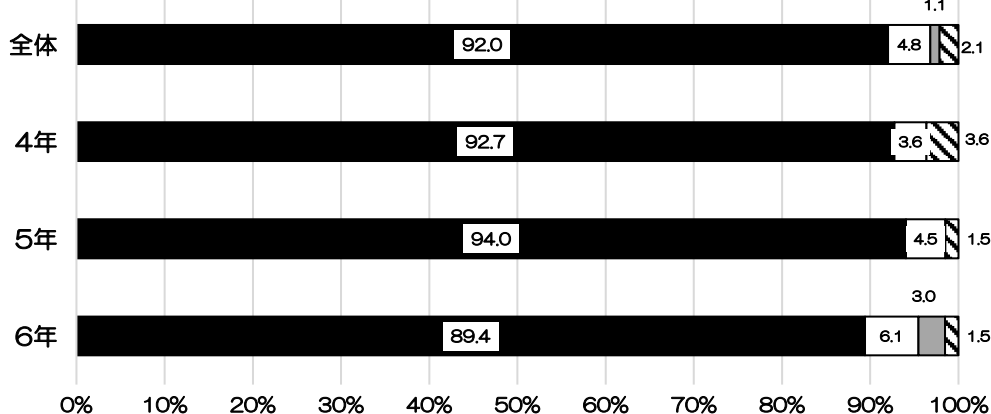
児童編

水戸市内の4年生～6年生の児童対象に、「食生活に関する調査」を実施しました。

本校の結果を報告します。(4年生 55人・5年生 67人・6年生 66人実施)

1 朝食は毎日食べますか

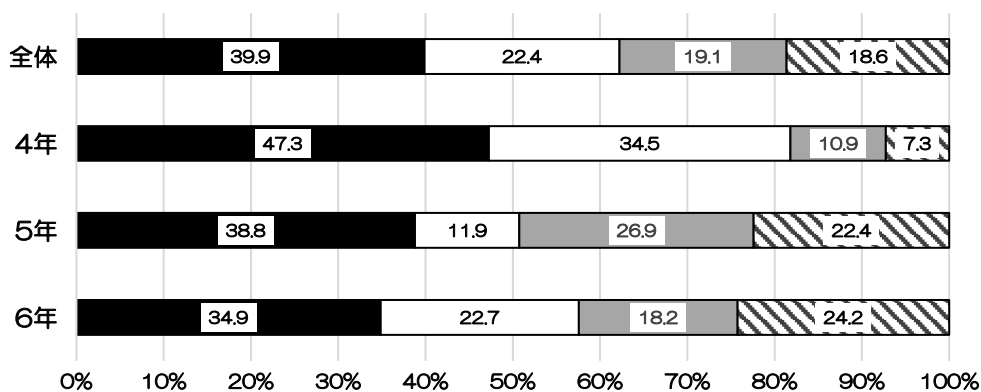
■毎日食べる □たいてい食べる □あまり食べない □ほとんど食べない



昨年度より、朝食摂取率は上昇しましたが、全体の約8%の児童が朝食を欠食する習慣がついてしまっているようです。ほとんど食べないと2%が回答しているのも心配です。朝食は、一日の活動源です。まずは、おにぎりやパン、バナナなど何か食べてくるような習慣をつけ、段々にステップアップしてほしいと思います。給食時間や学級活動等で、朝食の大切さを指導していきたいと思っています。

2 主食・主菜・副菜がそろった朝食を食べていますか。

■毎日食べる □たいてい食べる □あまり食べない □ほとんど食べない

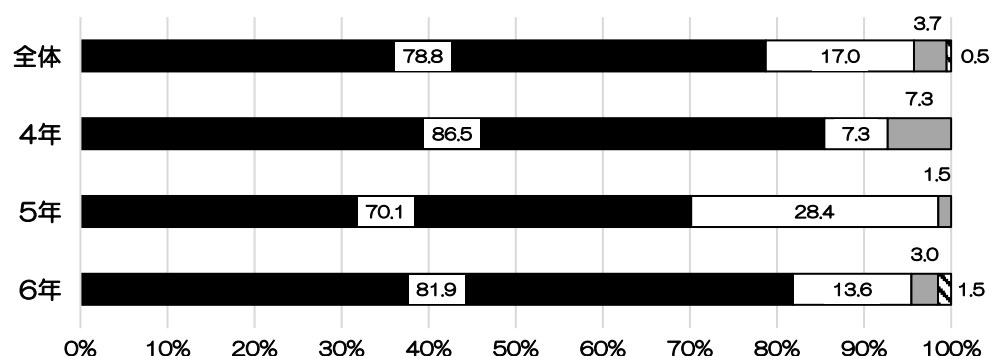


朝食の内容では、主食・主菜・副菜のそろった朝食を毎日食べている児童の割合は、全体で約40%となっています。こちらの値は、昨年度より減ってしまいました。

主食を食べることで脳が働くように、主菜は体温をあげ体が動くようになります。副菜は、排便を促す効果があります。これらを自分でそろえることができるように、児童にも啓発していきたいと思っています。

3 給食を残さず食べることは大切だと思いますか。

■とてもそう思う □思う □あまり思わない □思わない



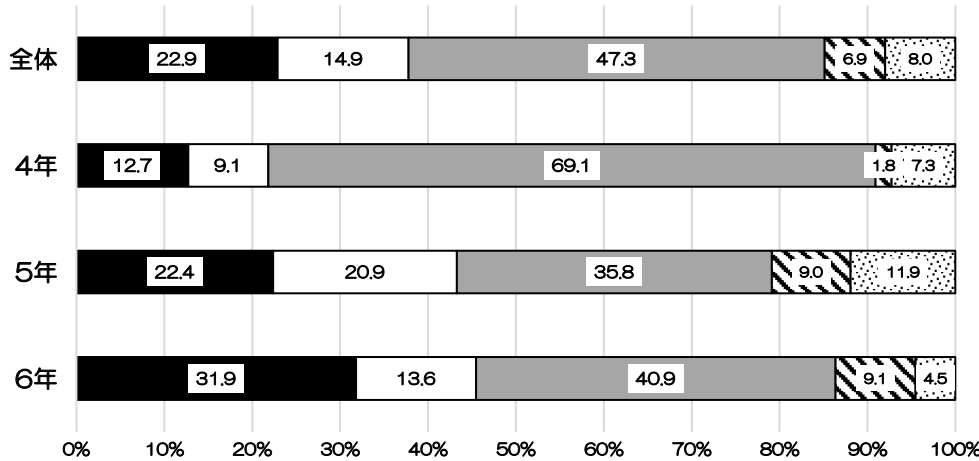
給食の大切さは、ほとんどの児童に伝わっていたのでうれしく思います。

意識は育っているのですが、少しでも食べる児童が増えるように、給食のこだわりや栄養等について、伝えていきたいと思っています。

特に4年生の意識が高くなっています。これからもがんばってほしいと思います。

4 給食で苦手な食べ物が出たときに、どうしていますか。

■全部食べる □半分くらい食べる ▨一口は食べる ▩苦手な食べ物はない □食べない



苦手なものでも「一口は食べる」までを含めると約85%の児童が努力していることが分かります。

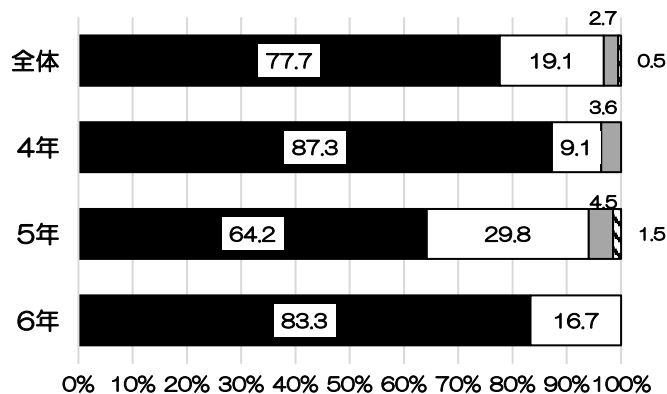
6年生は、「全部食べる」と答えている割合が一番高く、苦手な食べ物がない児童も9%を占めています。

成長期の大切な時期ですので、この習慣を続けてほしいと思います。

給食を通して、少しでも食べる児童が増えるように呼びかけていきたいと思っています。

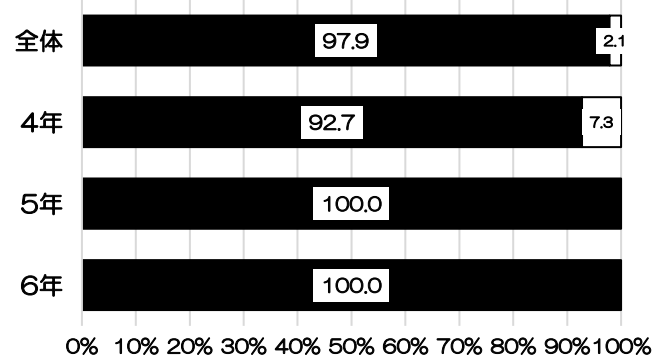
5 野菜を食べることは大切だと思いますか。

■とてもそう思う □思う □あまり思わない □思わない



6 給食で水戸市や茨城県でとれた食材を使用していることを知っていますか。

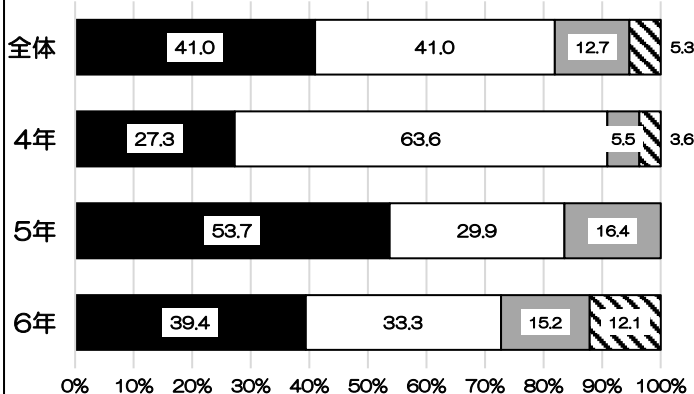
■知っている □知らない



昨年度に続き、給食では茨城県の食材を使用して地産地消を進めていることや、野菜の大切さはよく理解されていました。家庭にも地産地消の取り組みや野菜料理のレシピなどの情報提供をしていきたいと思っています。

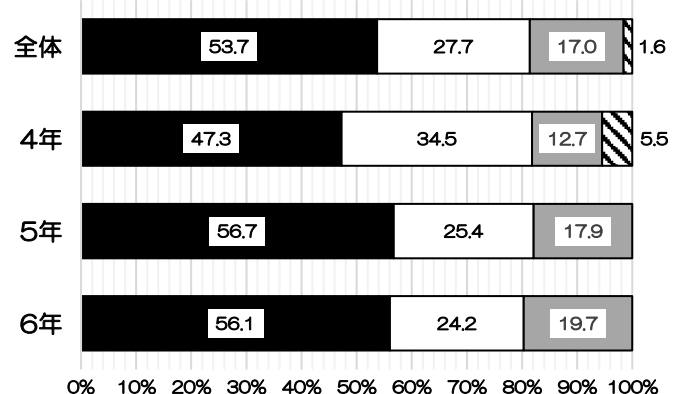
7 よくかんで食べるように意識していますか。

■いつもしている □時々する □あまりしない □しない



8 1週間で排便が何回くらいありますか。

■ほぼ毎日 □週5日 □週3日 □週1日



かんで食事をする意識が約40%と低くなっています。事故防止の意味でも、よくかんで食事をする大切さを指導していきたいと思っています。また、約46%の児童が毎日排便がないようです。これは、朝食が関係しているのではないかと考えられます。朝食の欠食を含め、野菜の摂取率が低かったため、食物繊維の不足等が考えられます。手をかけなくても、具だくさんのスープやみそ汁にするなど家庭のご協力をお願いできれば幸いです。5・6年生は、家庭科の調理実習で野菜炒めや、温野菜サラダに挑戦しました。ぜひ自分で作って、腸のスイッチを入れられるようにこころがけましょう。