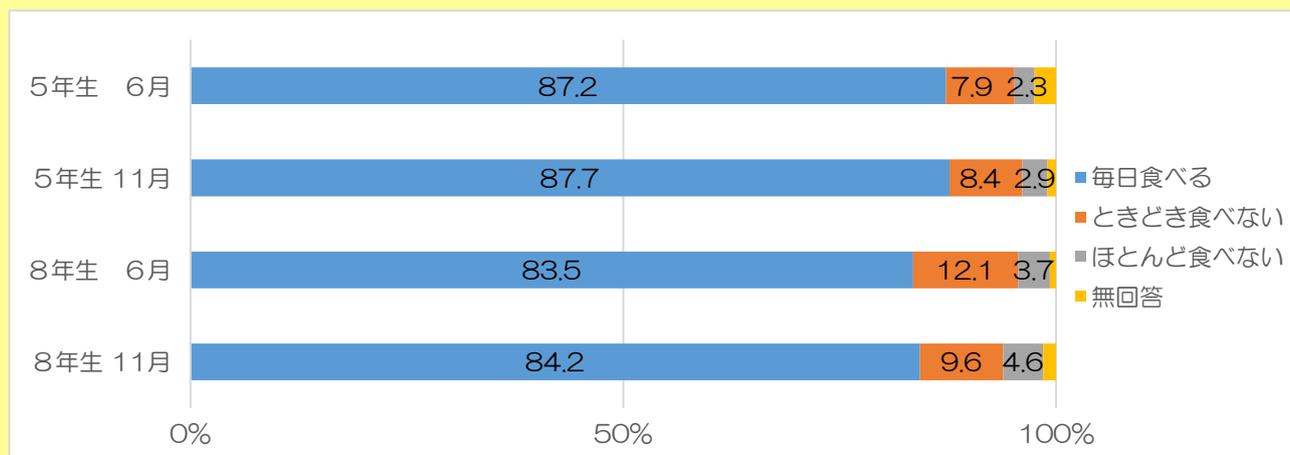


## ♪令和元年度「食生活に関する調査結果」をご報告します♪

つくば市学校給食会

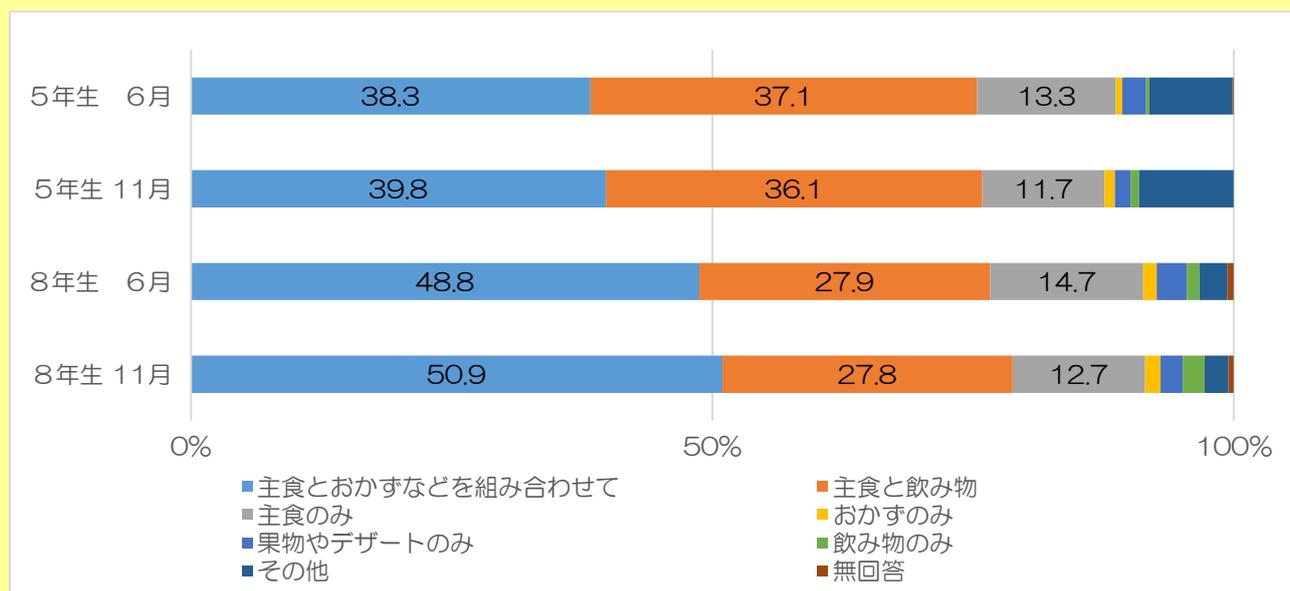
つくば市学校給食会では、児童生徒の望ましい食習慣の形成を目標に、食育の推進状況を把握するため、「食生活に関する調査」を実施しています。今年度の調査結果についてご報告いたします。

### 【1】朝食を毎日食べていますか？（平日）



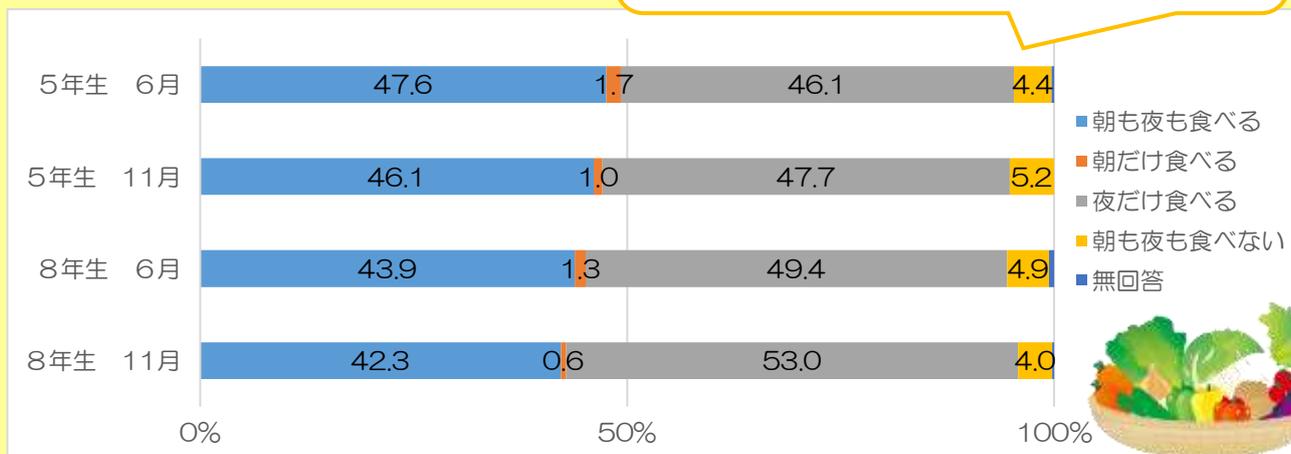
\*朝食喫食率については、6月と11月で違いはほとんど見られませんでした。また、昨年度・一昨年度と同様に、5年生より8年生のほうが、朝食を食べないで登校する人が多くみられます。朝食を毎日食べることは脳や体を活動しやすい状態に整えてくれます。勉強や運動など、学校での活動を充実させることにつながります。成長期のみなさんに大切な役割をしている、朝食をきちんと取る習慣をつけましょう。

### 【2】朝食にはどのようなものを食べていますか？



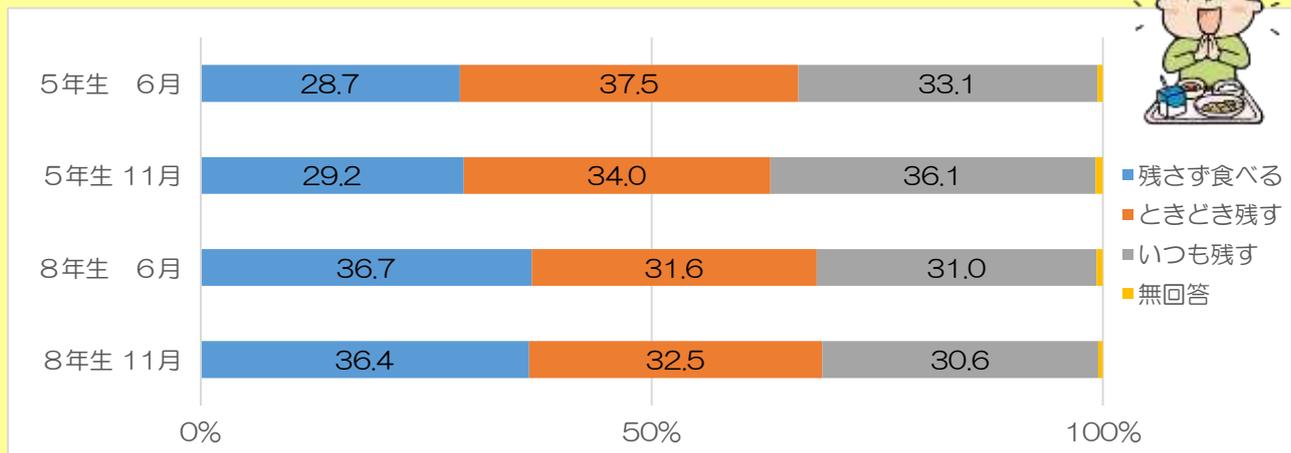
### 【3】家で野菜を食べますか？

朝も夜も野菜を食べる人の割合は5割以下でした。なかには朝も夜も食べない人もいます。



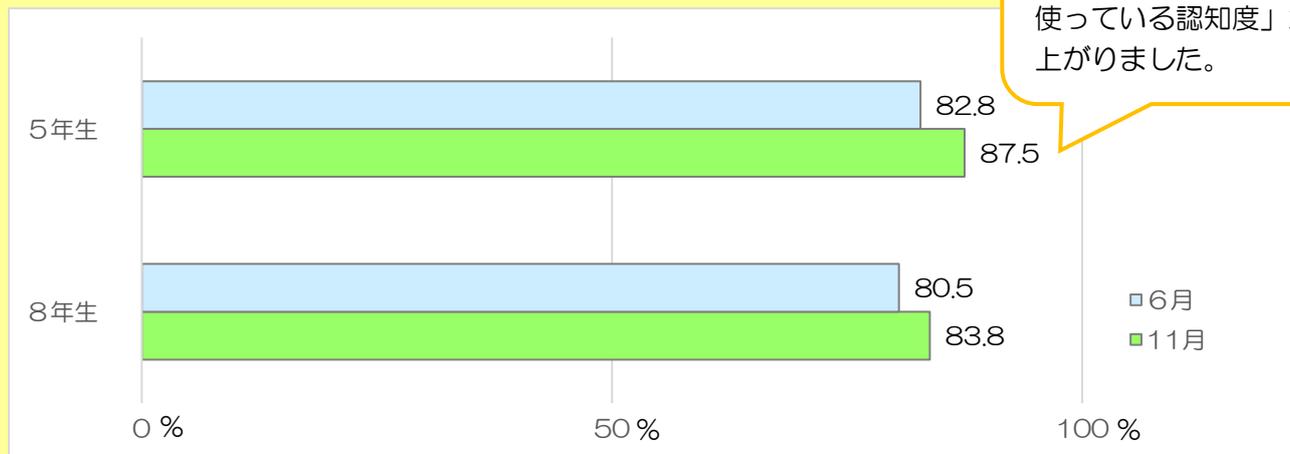
\*国が推進する「健康日本21」によると、成人の野菜の摂取目標量は1日350g以上となっていますが、厚生労働省の調査では、すべての世代で平均値が目標量に達していません。野菜に含まれるビタミンや食物繊維は生活習慣病の予防に役立ちます。お味噌汁やスープを具沢山にしたり、とうもろこしや枝豆をおやつにするなど、普段の食生活に上手に野菜を取り入れ、野菜不足にならないように気をつけましょう。

### 【4】給食は残さず食べていますか？



\*成長期である子どもたちは、本来であれば、6月より体格が向上する11月は給食を残さず食べる割合が増えるはずですが、残さず食べる割合に変化が見られないのは、量が理由ではなく、好き嫌いのためではないかと予想されます。苦手な食べ物も、何度も口にすることで食べられるようになることがあります。給食では、苦手な食べ物も一口は食べるよう指導しています。ご家庭でも、食べないから出さないということではなく、少しずつ、いろいろな食材を食べる経験をさせてみましょう。

【5】学校給食に地元の食材が使われているのを知っていますか？



6月と比べて、11月は「給食で地場産物を使っている認知度」が上がりました。

\*つくば市では、地元でとれた新鮮でおいしい食材を学校給食に積極的に取り入れ、献立表で生産者の紹介をしています。また、つくば市産食材をたくさん使った「つくば市民の日メニュー」や「ジオパークメニュー」の提供、生産者を講師として学校へお招きした食育授業など、地元の食材の魅力を子どもたちに伝える活動を行っています。今後もつくば市でとれたおいしい食材の魅力について、給食を通じて伝えていきたいと考えています。



(調査対象：市内の一部5年児童・8年生徒)

	5年児童	8年生徒
1回目(6月)	888人	697人
2回目(11月)	912人	653人