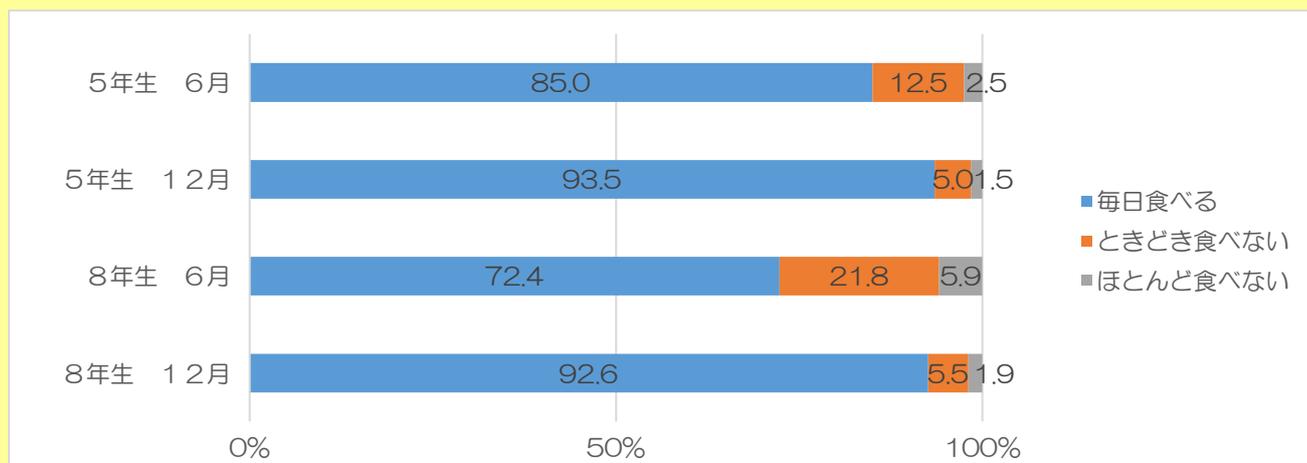


♪令和2年度「食生活に関する調査結果」をご報告します♪

つくば市学校給食会

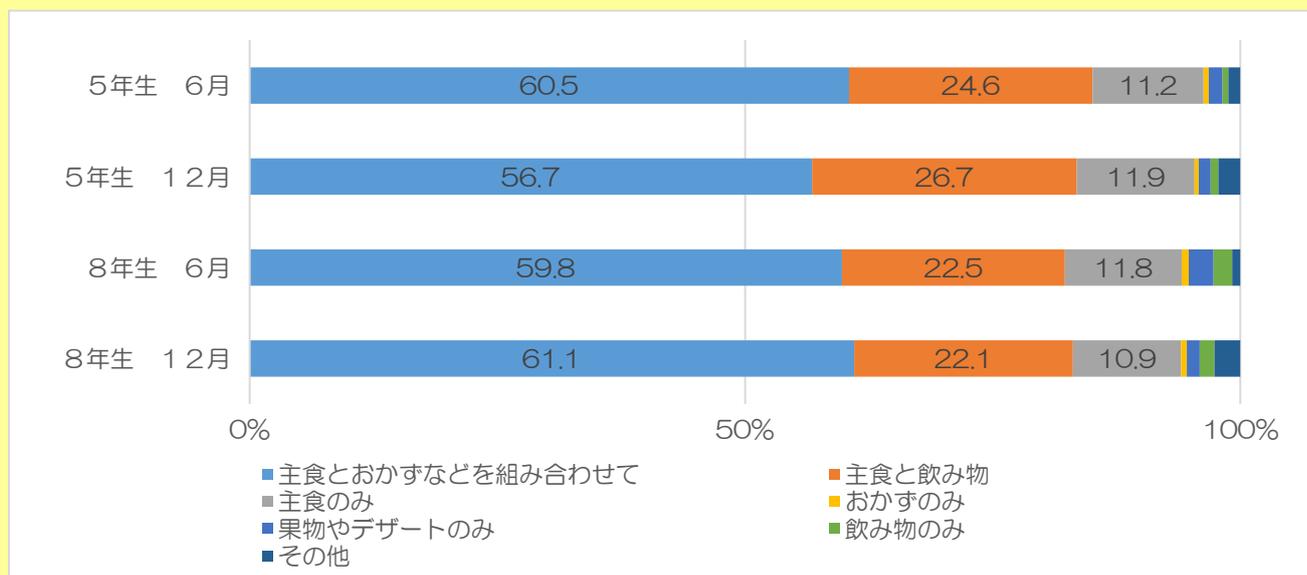
つくば市学校給食会では、児童生徒の望ましい食習慣の形成を目標に、食育の推進状況を把握するため、「食生活に関する調査」を実施しています。今年度の調査結果についてご報告いたします。

【1】朝食を毎日食べていますか？（6月休校中・12月平日）



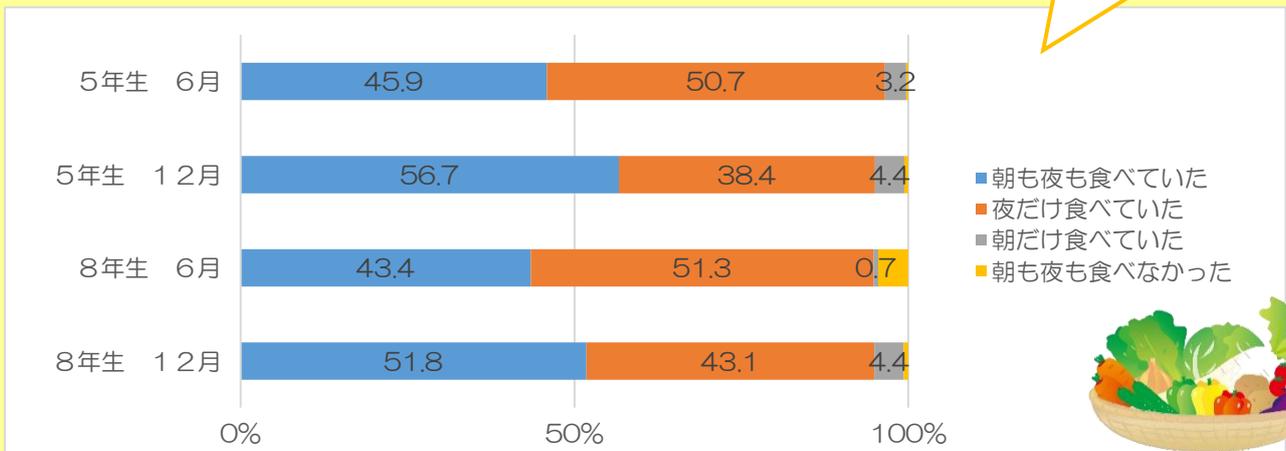
*朝食喫食率については、6月は休校中のため12月よりも低い結果でした。特に8年生では約7割と低い結果でした。休校中のため、生活リズムの乱れがあったと考えられます。朝食を毎日食べることは、脳や体を活動しやすい状態に整えてくれます。勉強や運動など、学校での活動を充実させることにつながります。成長期のみなさんに大切な役割をしている朝食をきちんと取る習慣をつけましょう。

【2】朝食にはどのようなものを食べていますか？（6月休校中・12月平日）



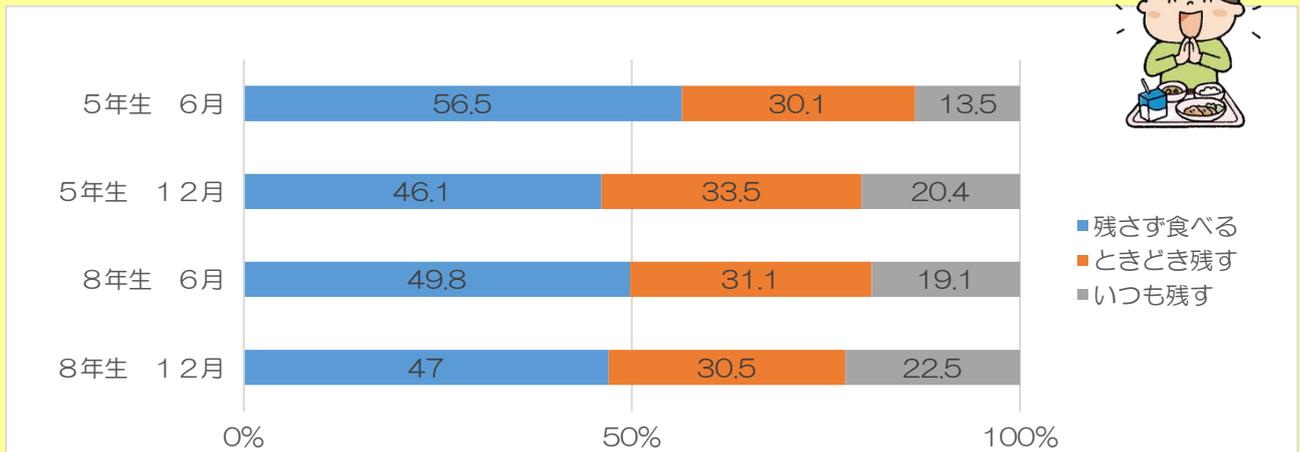
朝も夜も野菜を食べる人の割合は約半数でした。なかには朝も夜も食べない人もいますようです。

【3】家で野菜を食べますか？（6月休校中・12月平日）



*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したりするなど、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。

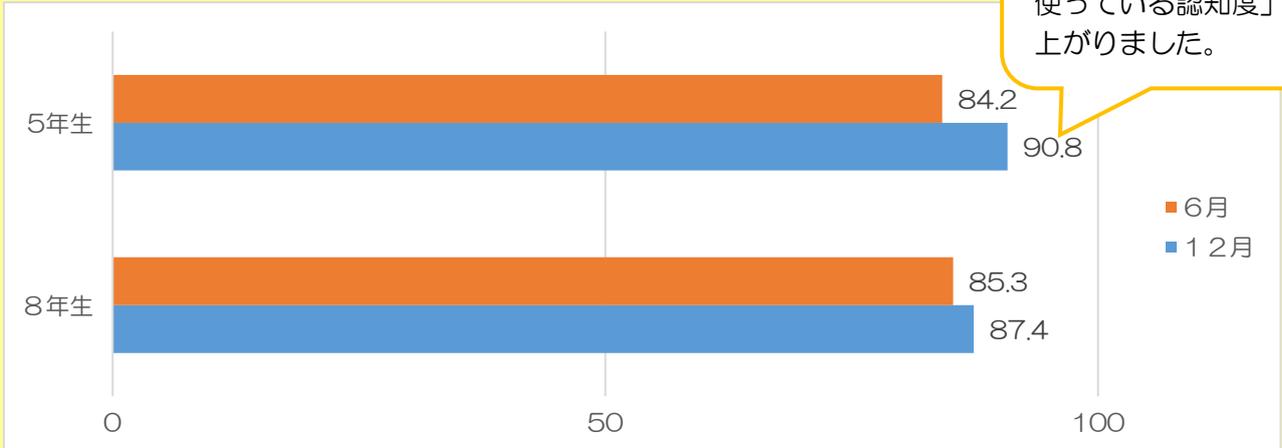
【4】給食は残さず食べていますか？



*6月は、配膳時の感染リスクを考慮し1品少ない給食であったため、「残さず食べる」の割合が12月よりも高い結果となりました。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、12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、地産地消の食育授業など、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。



【5】つくば市で作られている農作物について、知っているものランキング

6月			12月		
順位	5年農作物	8年農作物	順位	5年農作物	8年農作物
1	米	キャベツ	1	白菜	白菜
2	キャベツ	米	2	ねぎ	米
3	ねぎ	ねぎ	3	米	ねぎ
4	白菜	白菜	4	キャベツ	キャベツ
5	にんじん	メロン	5	さつまいも	さつまいも
6	メロン	にんじん	6	れんこん	ブルーベリー
7	トマト	トマト	7	にんじん	れんこん
8	じゃがいも	ブルーベリー	8	だいこん	にんじん
9	とうもろこし	きゅうり	9	ほうれん草	だいこん
10	小松菜	れんこん	10	トマト	トマト

(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)	1364人	1038人
2回目(12月)	1209人	879人