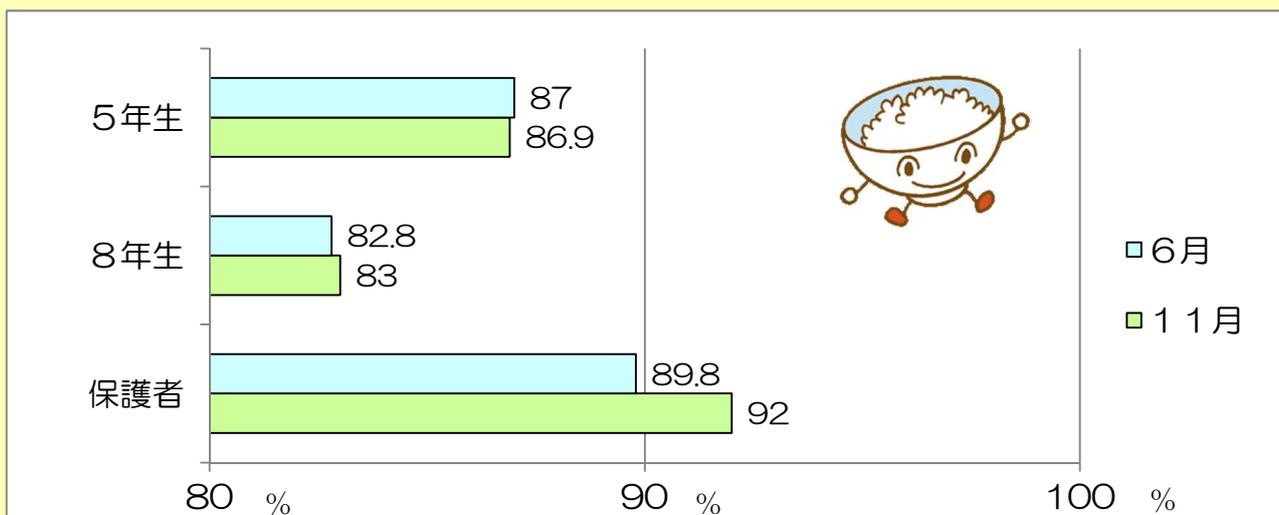


♪平成30年度「食生活に関する調査結果」をご報告します♪

つくば市学校給食会

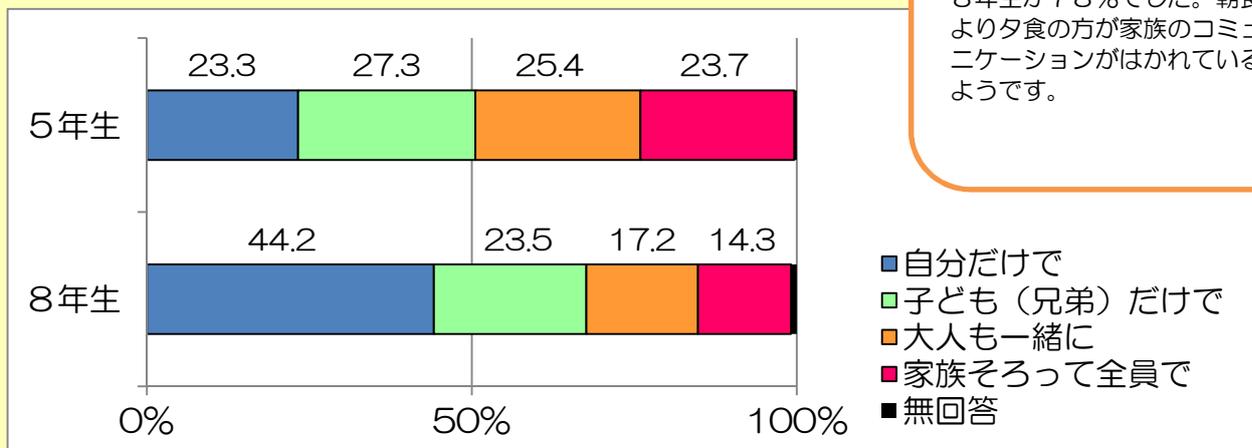
つくば市学校給食会では、児童生徒の望ましい食習慣の形成を目標に、食育の推進状況を把握するため、年に2回「食生活に関する調査」を実施しています。今年度の調査結果についてご報告いたします。

【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、月による違いは見られませんでした。また、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見られます。

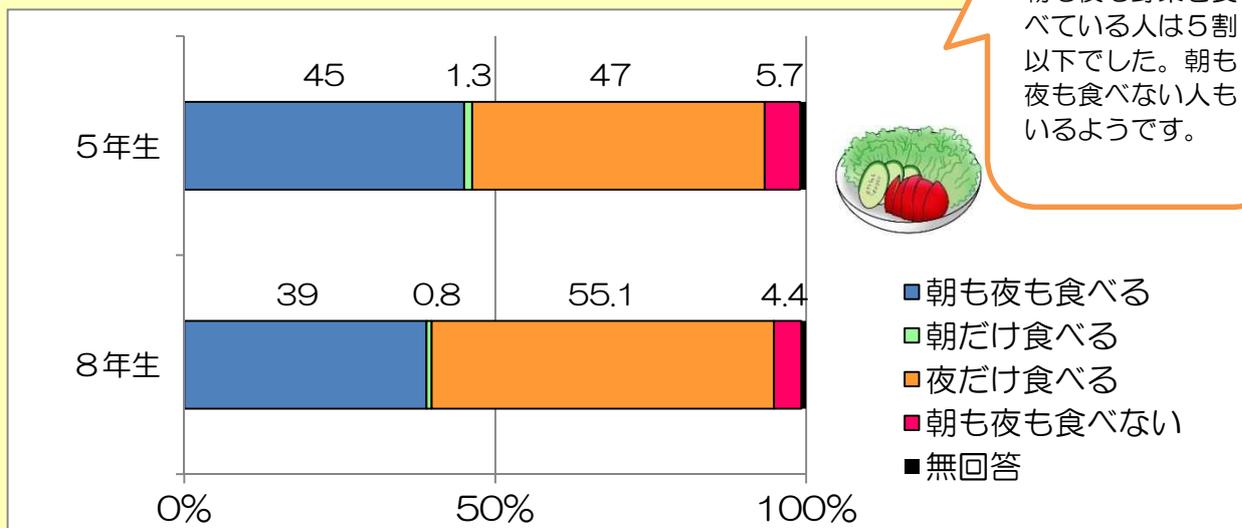
【2】朝食を誰と食べていますか？（11月）



夕食を「家族そろって」、または「大人と一緒に」食べているのは、5年生が87%、8年生が78%でした。朝食より夕食の方が家族のコミュニケーションがはかれているようです。

*朝食は家族そろって食事ができるご家庭は少ないようです。1日3回の食事の中で、1回は家族がそろって食事をするよう心がけましょう。

【3】家で野菜を食べますか？（11月）

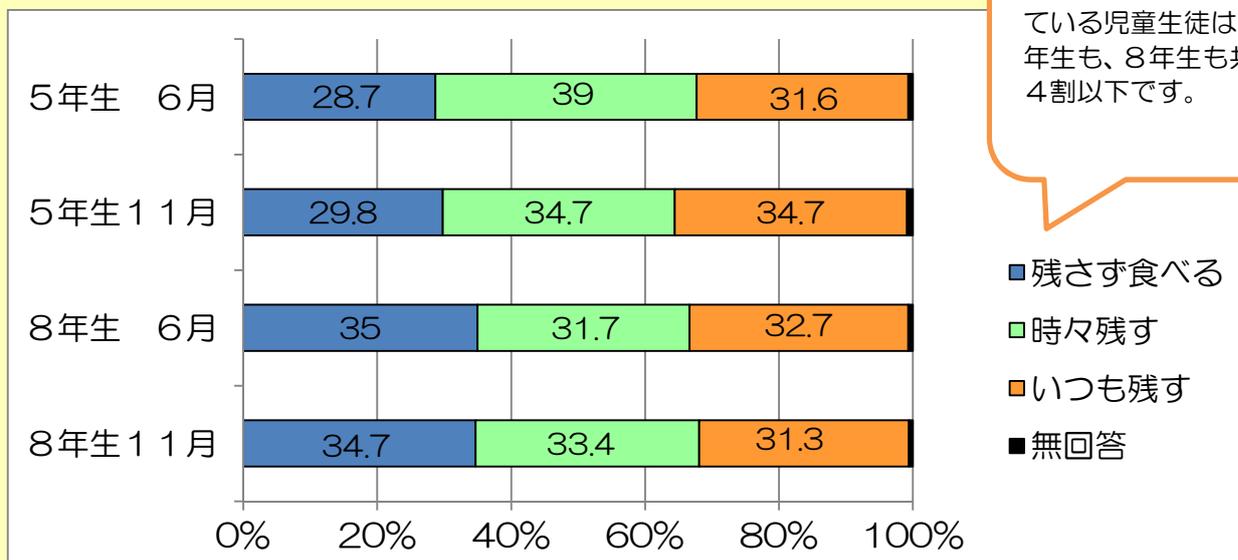


朝も夜も野菜を食べている人は5割以下でした。朝も夜も食べない人もいます。



* 1日3食、栄養バランス良く食べることで、肥満や生活習慣病が予防できます。特に子どもの頃の食習慣は大人になっても、継続する傾向にあるので大切です。子どもの頃から主食・主菜・副菜のそろった食事を食べる習慣を身につけましょう。

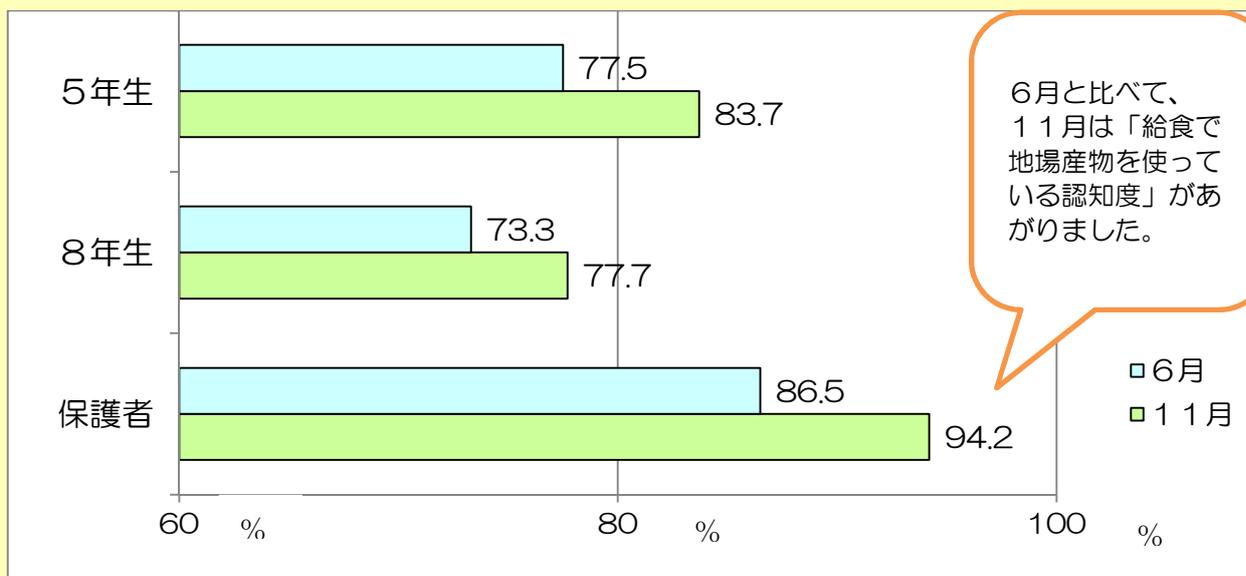
【4】給食は残さず食べていますか？



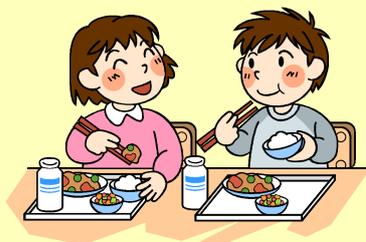
給食を残さずに食べている児童生徒は、5年生も、8年生も共に4割以下です。

* 本来であれば、体格が向上する11月は、6月より給食を残さず食べる割合が増えるはずですが、月により残す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、食べないから作ら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てください。

【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？



*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」「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達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：小学5年児童およびその保護者、中学8年生徒およびその保護者)

<回答者数>	小学校		中学校	
	5年生児童	5年生保護者	8年生生徒	8年生保護者
1回目(6月)	2,300人	1,978人	1,813人	1,197人
2回目(11月)	2,289人	1,924人	1,111人	1,105人