

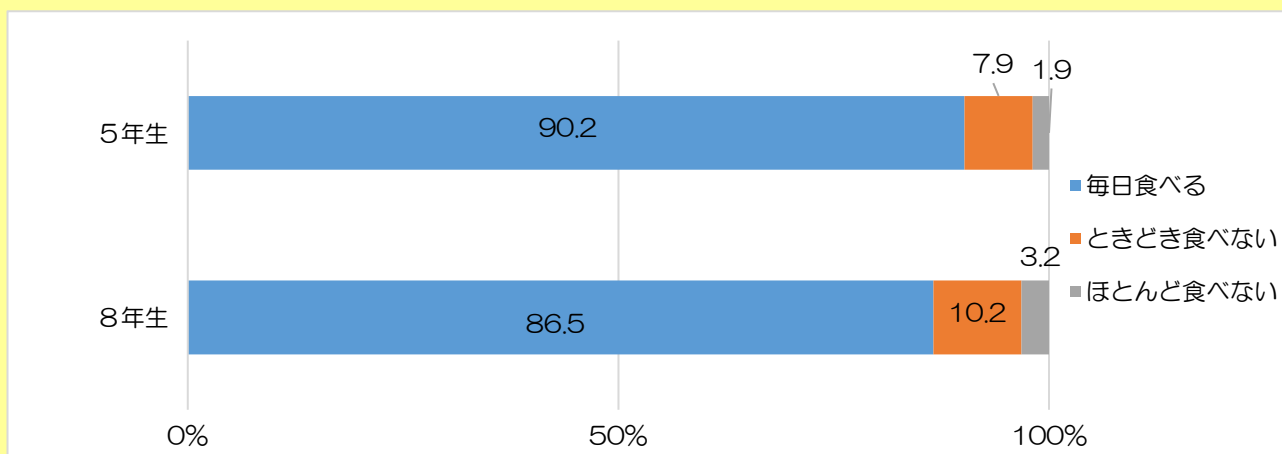
# ♪令和3年度「食生活に関する調査結果」をご報告します♪

つくば市学校給食会

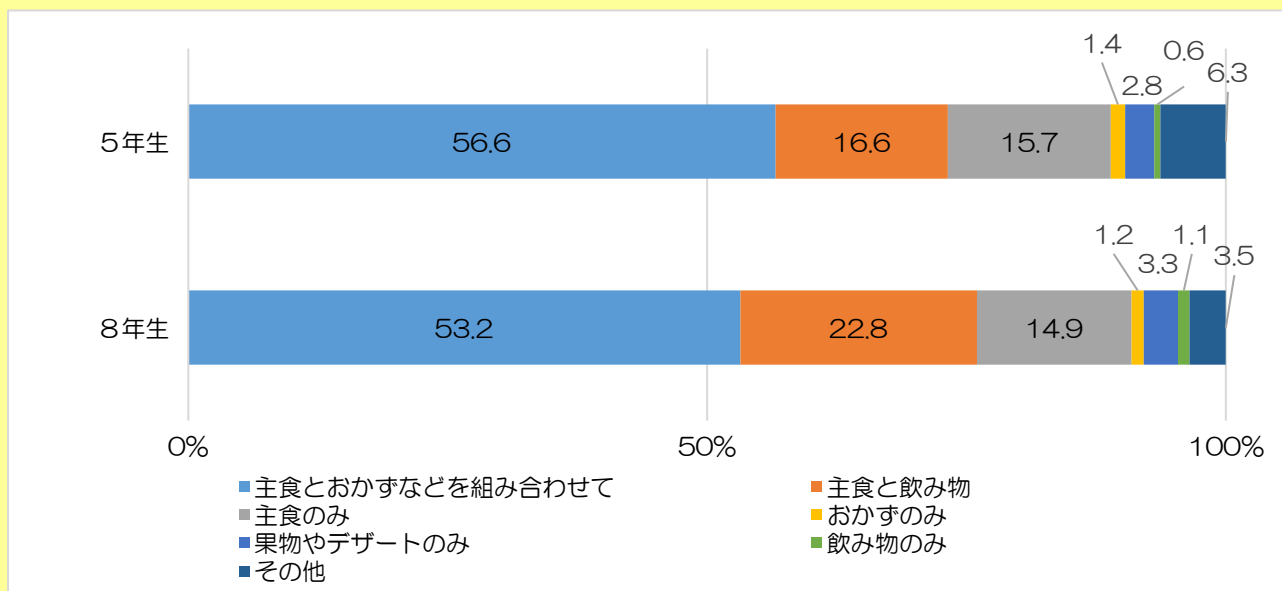


つくば市学校給食会では、児童生徒の望ましい食習慣の形成を目標に、食育の推進状況を把握するため、「食生活に関する調査」を実施しています。今年度6月に実施した調査結果についてご報告いたします。

## 【1】朝食を毎日食べていますか？（平日）

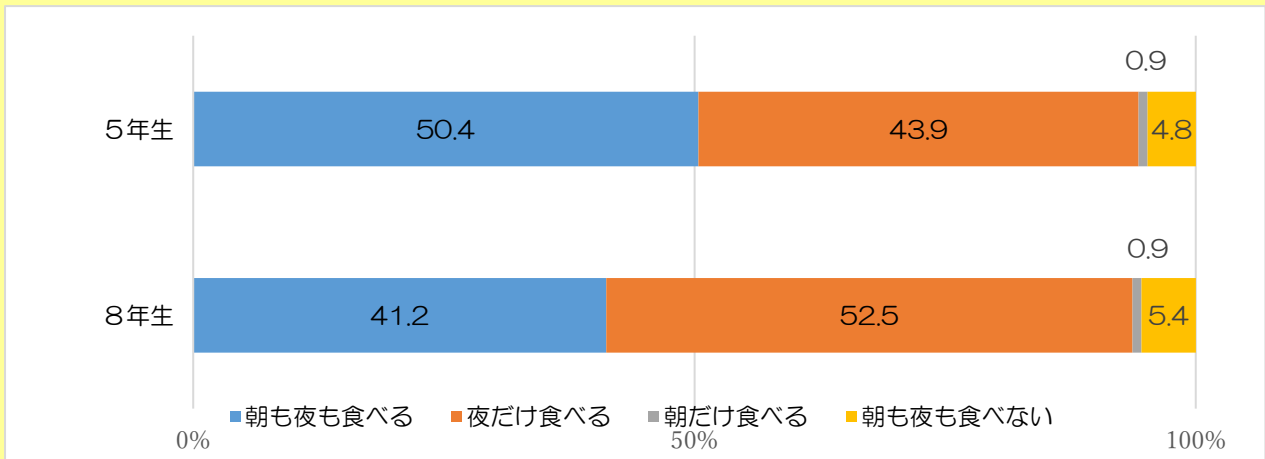


## 【2】朝食は何を食べていますか？



\*朝食喫食率については、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割合が多くみられます。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、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。脳や体に大切な役割をしている朝食を、きちんととりましょう。また、食品数が多いほど、脳や体が活性化することが分かっています。主食とおかずを組み合わせた朝食をお勧めします。

### 【3】家で野菜を食べますか？

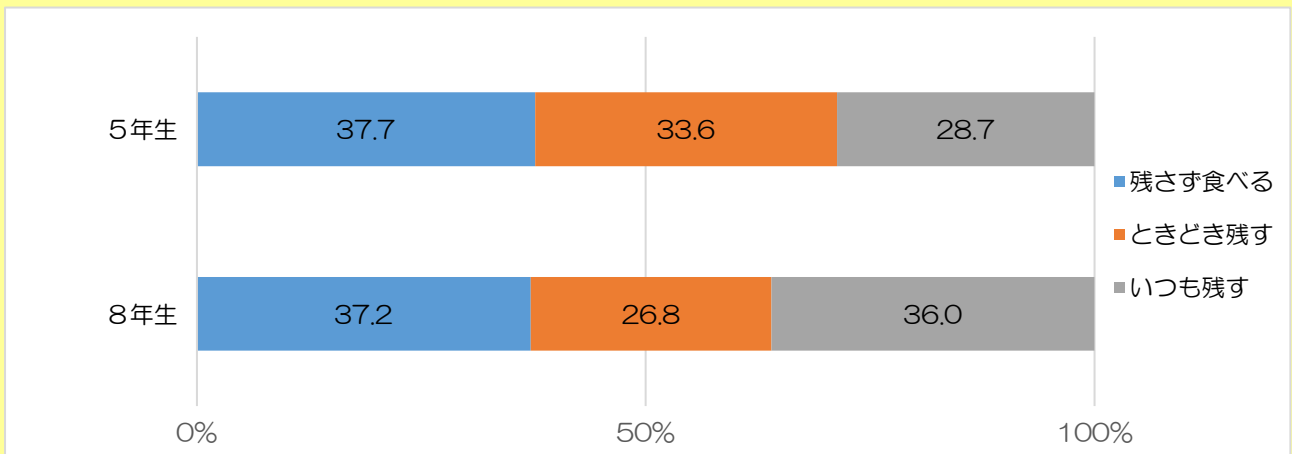


\*国が推進する「健康日本21」によると、成人の野菜の摂取目標量は1日350g以上となっていますが、厚生労働省の調査では、すべての世代で平均値が目標量に達していません。目標量の350gをとるためには、1日3回の食事に野菜料理を意識的に取り入れていかないと、なかなか達成できません。学校（給食）のある日に、家庭において朝も夜も野菜を食べる人の割合は、5年生で5割程度、8年生が4割程度で、多くの児童生徒が成長に必要な野菜量を摂取できていない可能性があります。

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と、野菜の摂取量を増やす工夫をしていきましょう。

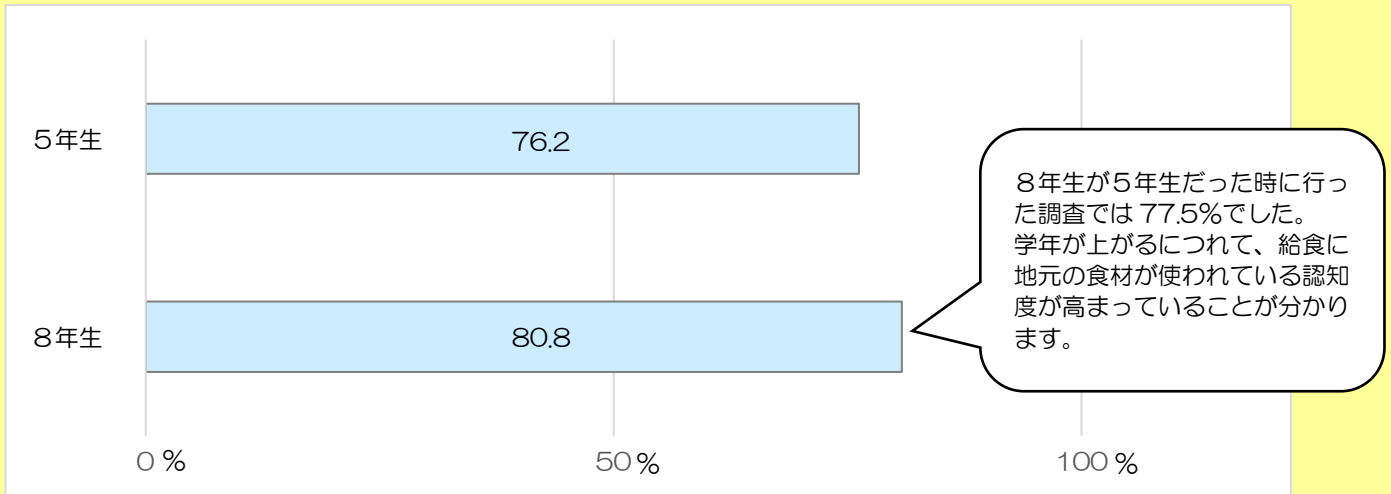


### 【4】給食は残さず食べていますか？



\*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。そのような観点から、給食では、苦手な食べ物も一口は食べてみ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」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。

【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		
順位	5年生 農作物	8年生 農作物
1	メロン	メロン
2	米	れんこん
3	キャベツ	米
4	れんこん	ねぎ
5	ねぎ	キャベツ
6	白菜	白菜
7	ピーマン	にんじん
8	納豆	ブルーベリー
9	さつまいも	とうもろこし
10	ブルーベリー	さつまいも

\*濃く示している食材が、実際に給食に提供されているつくば市産の食材です。5年生より8年生のほうが、たくさんのおつくば市産の野菜を知っていることがわかります。今後も給食を通じて、つくば市のおいしい食材の魅力について、伝えていきたいと考えています。



調査対象：5年生 2,484人  
8年生 1,974人