

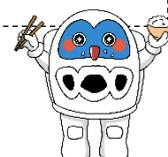
令和5年度「食生活に関する調査結果」をご報告します

つくば市学校給食会では、児童生徒の望ましい食生活の形成を目標に、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。

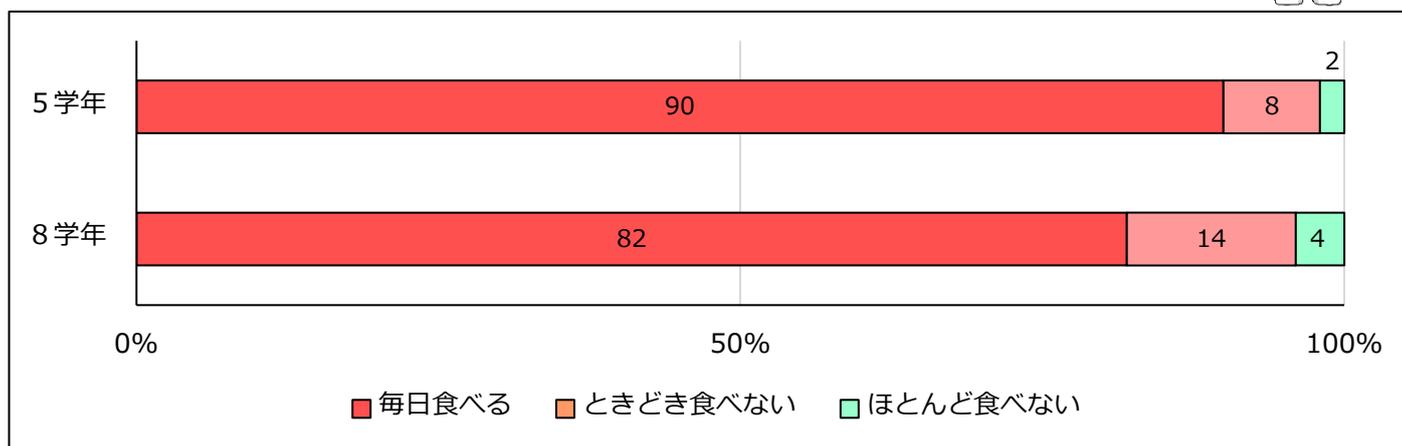
◇調査時期：令和5年6月

◇調査対象：市内公立小中学校に通う5学年児童及びその保護者・8学年生徒及びその保護者

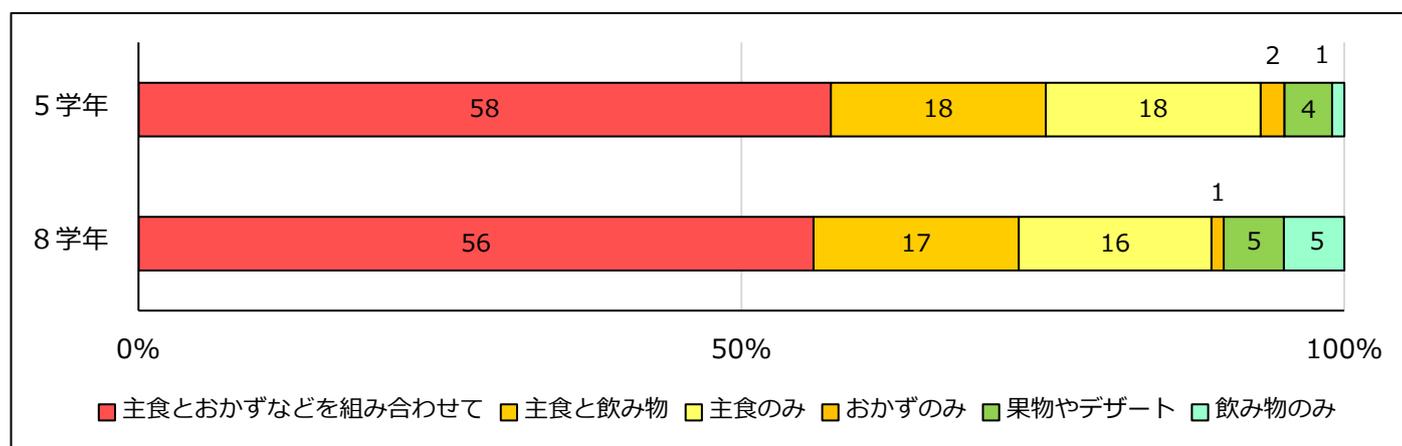
◇回答者：5学年 2466人（回答率92%）、8学年 1671人（回答率74%）、保護者 2564人



【1】学校がある日に、朝食を毎日食べていますか？



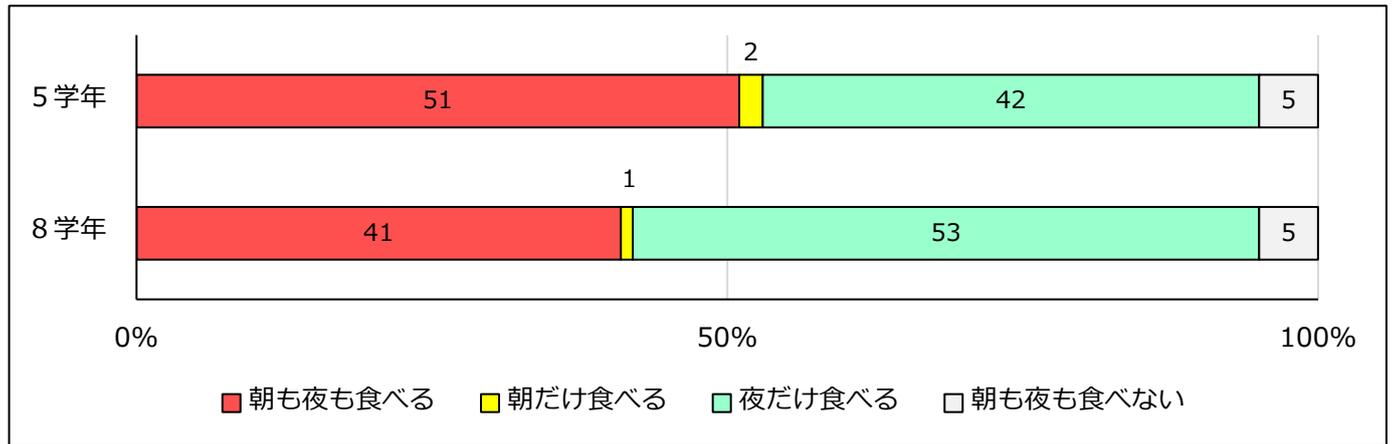
【2】朝食にはどのようなものを食べていますか？



※昨年度と同様、5学年より8学年の方が朝食を食べない割合が多くみられました。また、朝食の内容については5学年、8学年共に半数近くの方が主食のみなど、簡単な内容で済ませていることが見て取れます。

主食におかず（主菜・副菜・汁物など）を組み合わせることで、様々な食品から栄養素を補給し、午前中から心も体もしっかり活動できる状態をつくることができます。

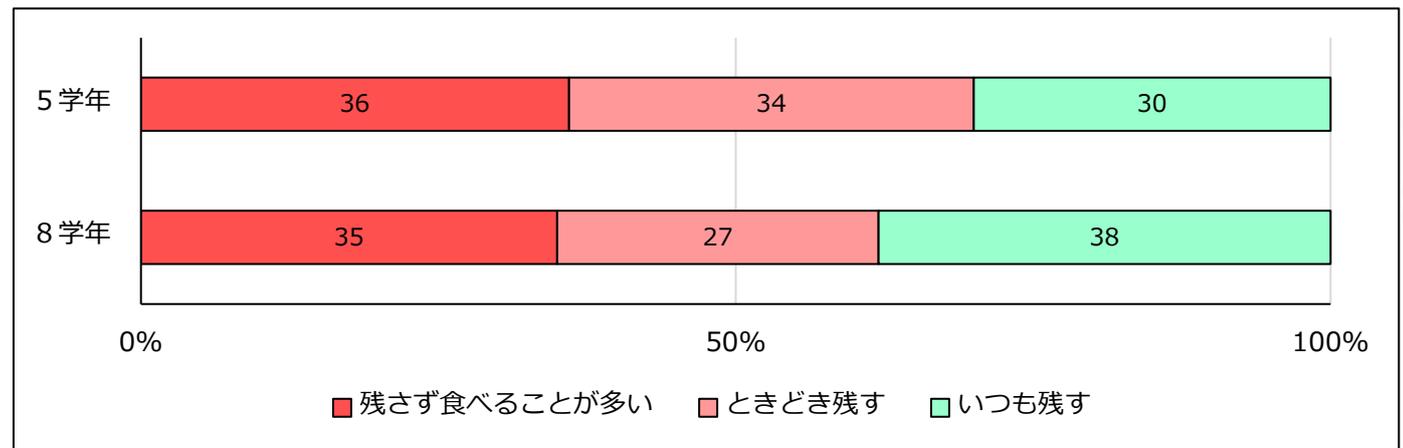
【3】家で野菜を食べていますか？



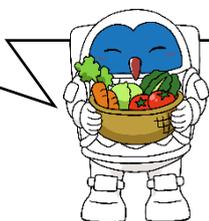
国が推奨する「健康日本 21（第二次）」では、生活習慣病などを予防し、健康な生活を維持するための目標値の一つに成人では「野菜類を1日 350g 以上食べましょう」と掲げられています。目標の 350g をとるためには、1日3回の食事に野菜を使った料理を意識して取り入れていく必要があります。給食でもなるべく野菜をたくさんとれるよう、副菜にはいろいろな野菜を取り入れる、汁物は具沢山にするなどメニューを工夫しています。



【4】給食は残さず食べていますか？

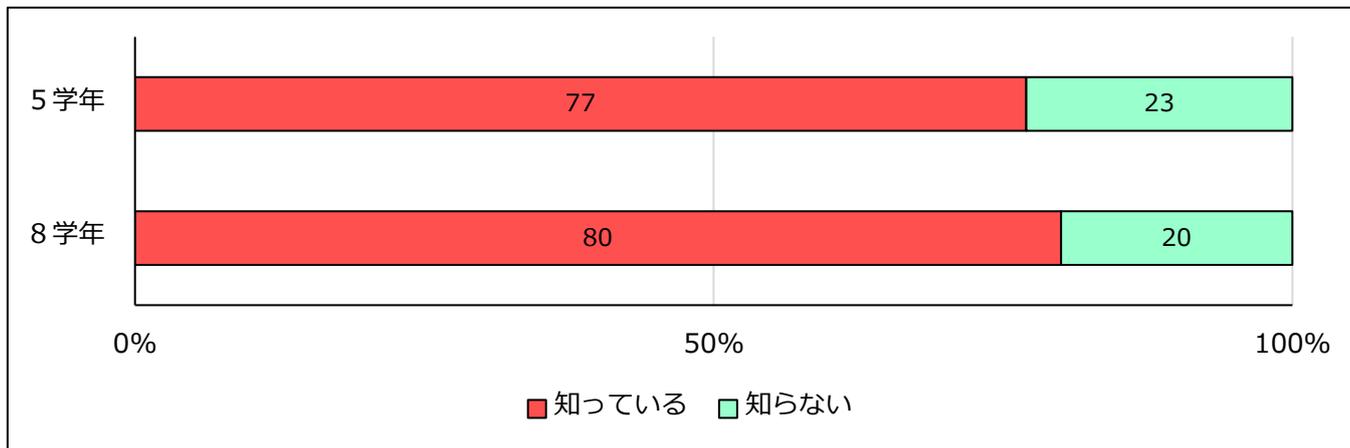


給食では栄養バランス以外にも、旬の食材やつくば市産食材、行事食など、子どもたちに様々な食経験を積んでもらいたいという思いからバラエティに富んだ食材やメニューを提供しています。



※給食は、成長期の児童生徒に必要な栄養素が過不足なくとれるよう、バランスを考えて作られています。しかし、それはあくまでも配膳された1人分の分量を食べきった場合であり、「苦手だから」、「これまで食べたことがないから」という理由で残してしまえば、必要な栄養素が十分にとれなくなってしまう恐れがあります。

【5】給食に地元の食材が使われているのを知っていますか？



※つくば市の学校給食では、毎月旬の食材を使った、「地産地消メニュー」や「ジオパーク給食（9月）」、「みんなで食べる給食（10月）」、「つくば市民の日メニュー（11月）」などのイベント給食でもつくば市産食材を紹介しています。

また、市内の生産者の方を講師として招いた食育授業など、つくば市産食材の魅力を子どもたちに伝える取り組みを行っています。



つくば市民の日メニュー
(R5.11 ほがらか給食センター)

【6】つくば市で作られている農作物、認知度ランキング

《5 学年》

1位 れんこん 2位 こめ 3位 ねぎ

《8 学年》

1位 れんこん 2位 こめ 3位 メロン



<つくば市産食材を使用したメニュー（例）>



毎年、10月に提供しているつくば市なかよしカレーライスにはつくば市産のれんこんが使われています。カレーにれんこん！？と意外に思われる方もいるかもしれませんが、しゃきとした食感がカレーとよくあいます。ほくとした食感を楽しまたい場合は少し厚めに切るのがおすすめです♪

下記の URL から学校給食レシピがご覧いただけます。

つくば市のキッチン→<https://cookpad.com/recipe/list/29652049>

(つくば市 HP> 子育て・教育> 教育> 学校給食> 学校給食情報> 学校給食における食育情報> 学校給食レシピ集)

つくば市産食材を使ったレシピもありますので、ぜひ参考にしてみてください♪