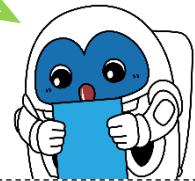


令和6年度「食生活に関する調査結果」をご報告します

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。

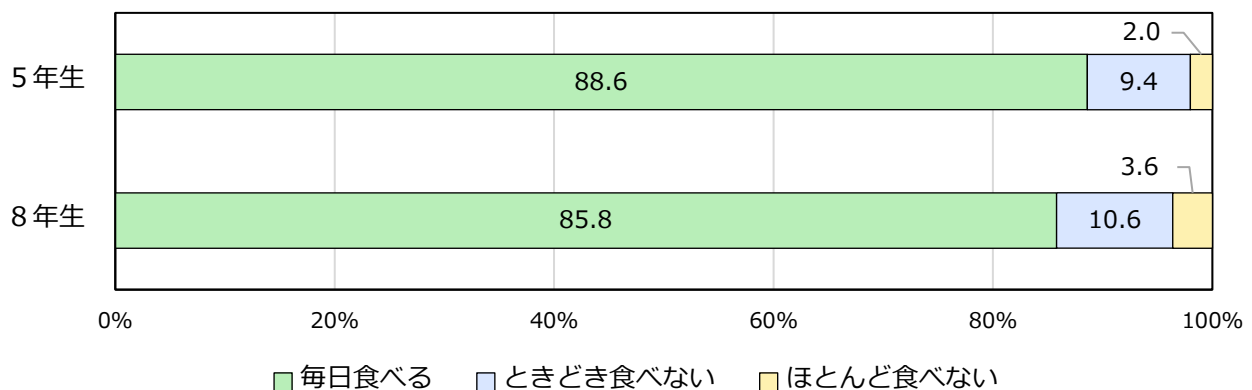


◇調査時期：令和6年6月

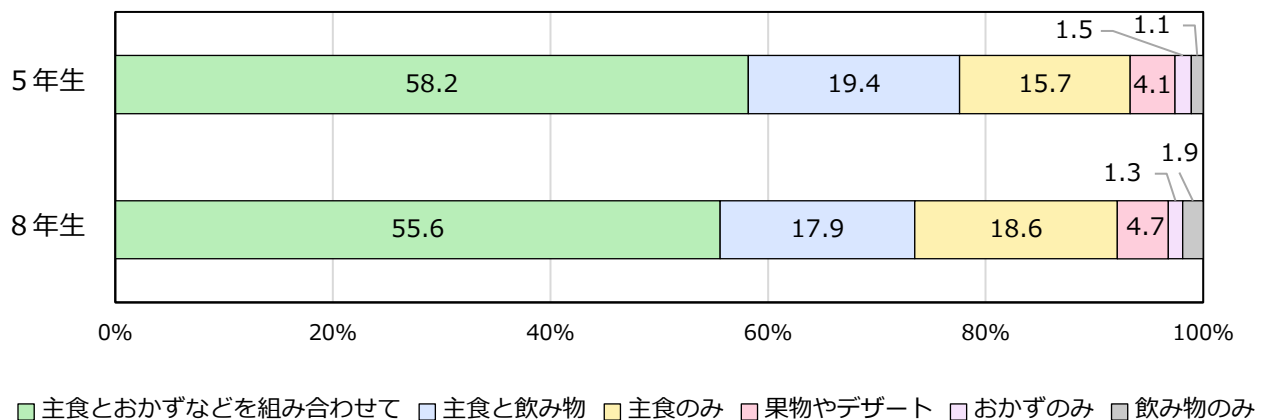
◇調査対象：市内公立小中学校と義務教育学校に通う5年生・8年生及びその保護者

◇回答者：5年生 2268人（回答率 85.7 %）、8年生 1596人（回答率 74.0 %）、5年生・8年生の保護者 2555人

【1】学校がある日に、朝食を毎日食べていますか？（児童生徒）



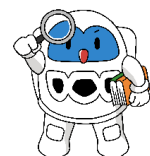
【2】朝食にはどのようなものを食べていますか？（児童生徒）



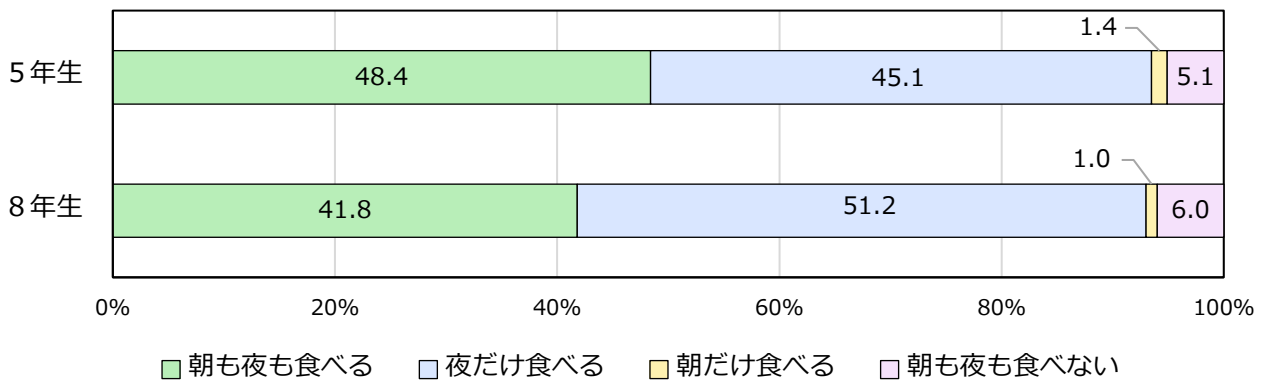
◇昨年度と同様、5年生より8年生の方が朝食を食べない割合が多いという結果でした。

また、朝食の内容については5年生、8年生共に半数は主食とおかずを組み合わせて食べていますが、残り半数近くが主食のみや飲み物のみなどの食事内容であることがわかりました。

主食におかず（主菜・副菜・汁物）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？（児童生徒）

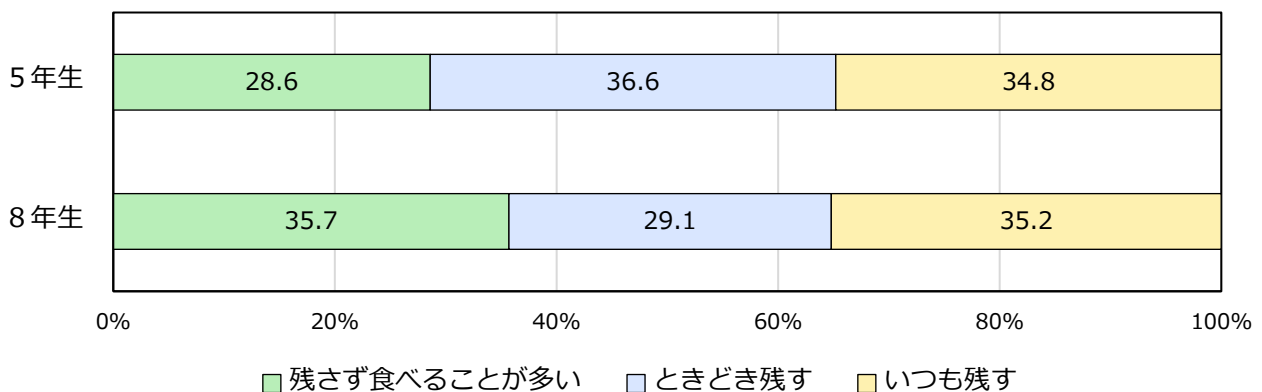


◇国が推奨する「健康日本 21（第三次）」では、生活習慣病などを予防し、健康な生活を維持するための目標値の一つに、成人では「野菜類を1日 350g 以上食べましょう」と掲げています。目標の 350g をとるためには、1日3回の食事に野菜を使った料理を意識して取り入れていく必要があります。

給食でもなるべく野菜をたくさんとれるように、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工夫しています。



【4】給食は残さず食べていますか？（児童生徒）



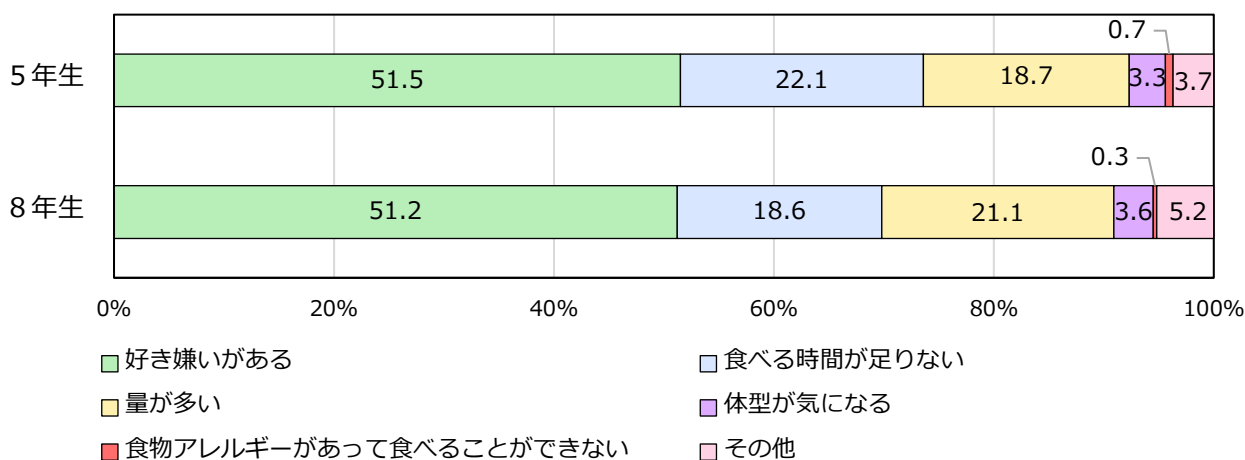
◇残さず食べることが多いと答えた割合が5年生より8年生で7%多い結果でした。しかし、いつも残す割合は5年生と8年生で変わらない結果となりました。

食事は、1日3回、365日毎日あります。「嫌いだから食べない」ではなく、苦手なものにも挑戦して少しずつ好きなものを増やし、毎日の食事の時間を楽しい時間にしましょう。

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。



【５】給食を残す理由は何ですか？（児童生徒）

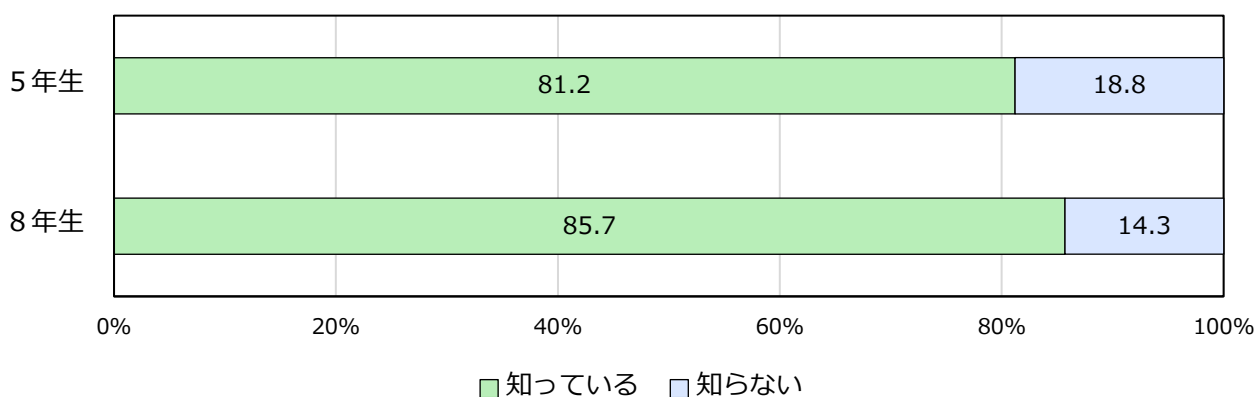


◇給食をときどき残す、いつも残すと答えた児童生徒の半数が好き嫌いで残しているという結果でした。給食は、成長期の児童生徒に必要な栄養素が過不足なくとれるよう、バランスを考えて作られています。しかし、それはあくまでも配膳された 1 人分の分量を食べきった場合であり、「苦手だから」、「これまで食べたことがないから」という理由で残してしまえば、必要な栄養素が十分にとれなくなってしまう恐れがあります。

また、食べる時間が足りなくて食べたくても食べられない児童生徒が 2 割いることもわかりました。給食の時間は小学校では 50 分、中学校では 45 分ありますが、食べる時間だけでなく準備と片付けの時間も含まれています。各学級で給食当番と協力して準備し、給食を食べる時間をしっかりとれるようにしていきたいところです。



【６】給食に地元の食材が使われていることを知っていますか？（児童生徒）



◇給食に地元の食材が使われていることを知っている割合が、5 年生より 8 年生で 5 % 多い結果となりました。

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）」、「オーガニック給食（12 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。

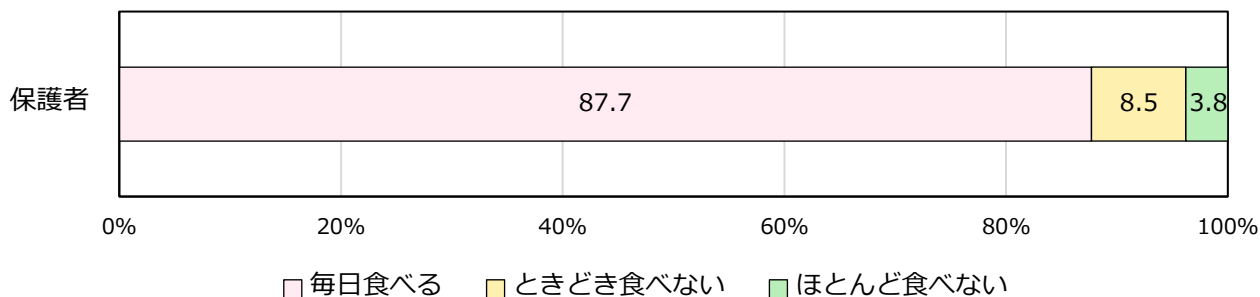
また、市内の生産者の方を講師として招いた食育授業など、つくば市産食材の魅力を子どもたちに伝える取り組みを行っています。



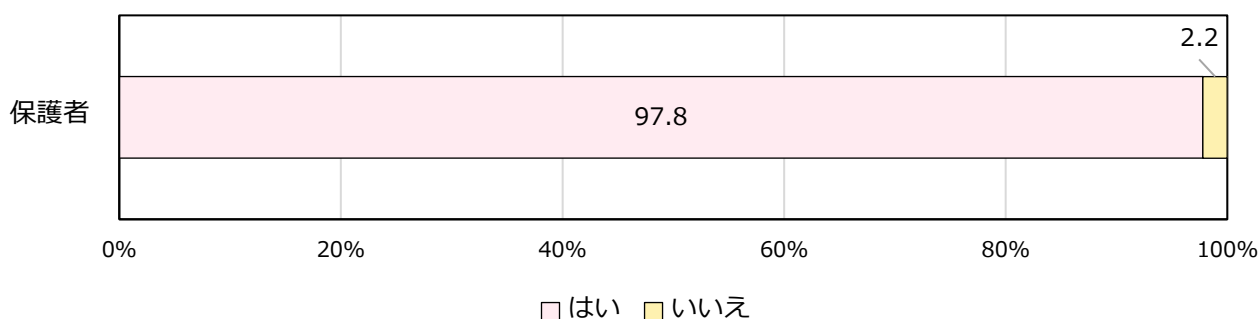
◇保護者の皆様の結果は、こちらに掲載させていただきます。



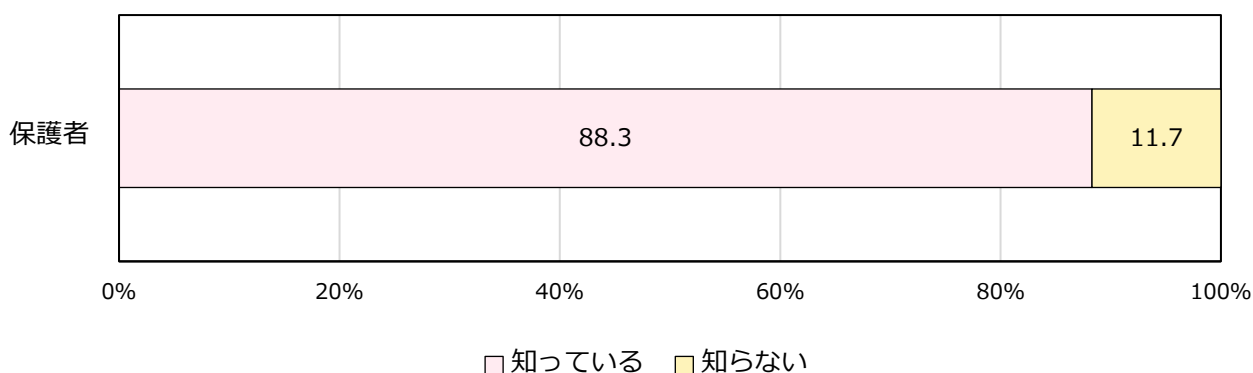
【1】平日、朝食を食べていますか？（保護者）



【2】お子さんには食事のマナーやあいさつを教えていますか？（保護者）



【3】給食に地元の食材が使われているのを知っていますか？（保護者）



本調査に御協力いただきました皆様に感謝申し上げます。

ありがとうございました。

つくば市学校給食会

＜お知らせ＞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>給食の取組み>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♪

