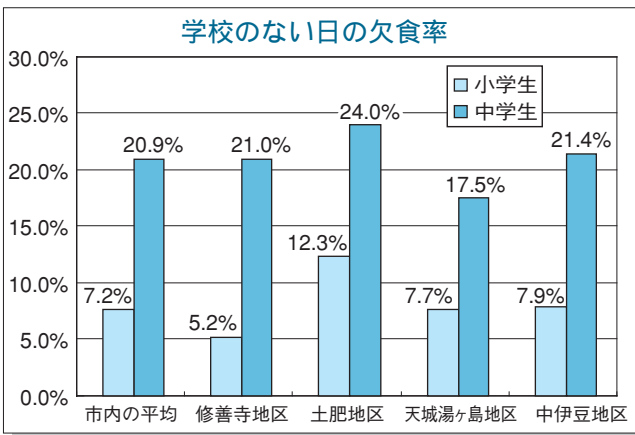
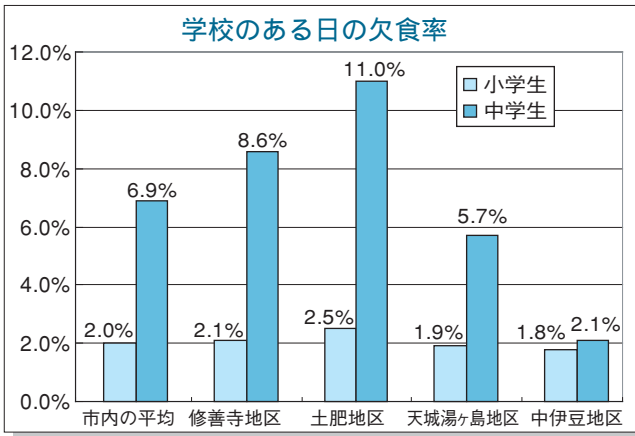


# 市内小・中学校対象 朝食アンケート 調査レポート

伊豆市学校栄養士部会



伊豆市学校栄養士部会では、子どもたちの食生活実態調査として、朝食をテーマにアンケートを行いました。このアンケート調査は、伊豆市の全小・中学校を対象に今年の7月に行われ、学校のある日とない日の朝食欠食率を比較しました。また、小学5年生と中学2年生を対象に朝食の内容や、喫食時の状況等について調査をしました。

この調査の結果は、健康増進課で行っている「食育ノスタメ推進事業」の連絡調整会議の中で、子どもたちの健康状態を話し合うための資料として、活用させていただきました。

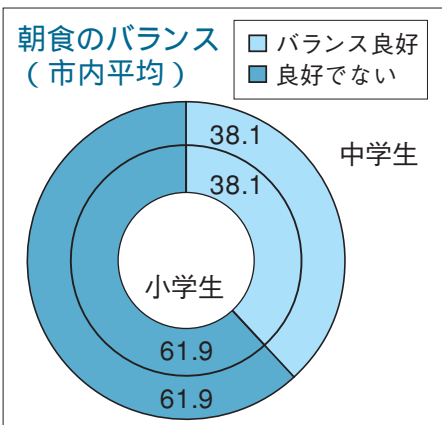
## 朝食の効果

体が目覚め、活動力が増す  
脳の働きを活発にし集中力が増す  
胃や腸の働きを活発にし、排便を促す

### 《朝食の欠食率》

学校のある日は小・中学生とも、欠食率は低く、小学校で2.0%、中学校で6.9%でしたが、学校のない日はそれぞれ7.2%、20.9%と欠食率は高く、中学生の5人に1人が休日の朝食を摂っていないこととなります。また、両日とも、小学生より、中学生の欠食率が高い事が分かりました。

国や県の健康づくり対策の中でも、朝食の必要性を理解し、欠食率をゼロにしようと働きかけています。学校では、朝食を摂ることは、体や脳の動きを活発にし、集中力を高めるなど、一日の活動源

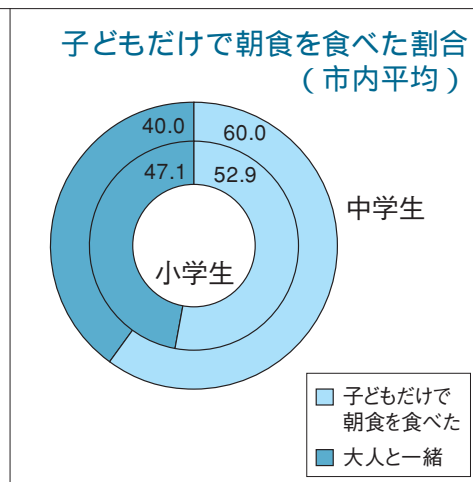
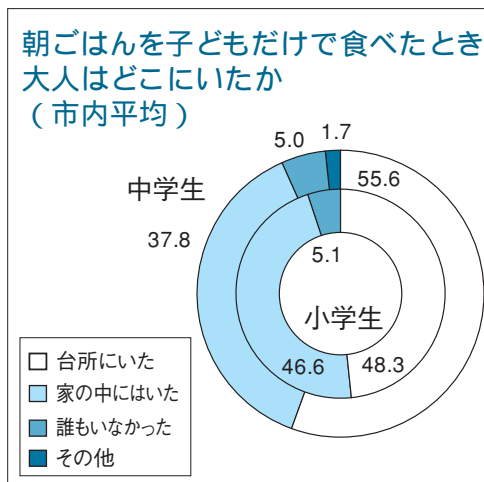
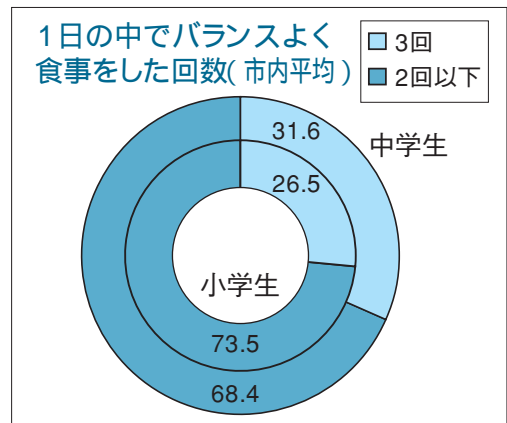


《朝食のバランス》  
小学5年生・中学2年生のアンケート結果から、比較的朝食は摂られています、食事内容のバランスはどうでしょうか？食品を3つのグループ（黄…：飯・パン・麺などの主食となる食品、赤…：魚・肉・卵・豆腐などの主菜となる食品、緑…：野菜や海草など副菜となる食品や果物）に分け、3つのグループを食

としてとても大切なことであると子どもたちに伝えていきます。学校のある日の欠食率が低いことは望ましいのですが、欠食する子どもが一人でも減るよう、家庭、地域、学校、行政が連携をとった働きかけが必要であると思われれます。

べた子どもは小・中学生ともに38.1%でした。3つのグループの食品を摂ることで、バランスよく食べたと考ええると、60%強の子どもたちはバランスよく食べていないこととなります。

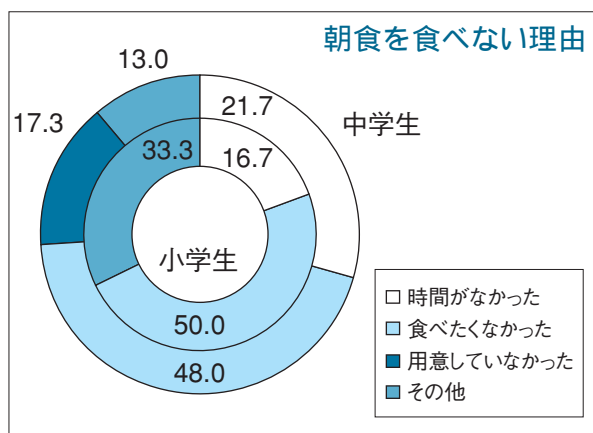
また、一日の中で、三回ともバランスよく食べている子どもは、小学生で26.5%、中学生で31.6%でした。最も回答率が高かったのは1日に2回との回答で、1回は給食でバランスの良い食事となっている為、家庭でバランスよく食べている食事は一回という結果になります。バランスよく食べているのが一回のみとの回答もあり、家庭での食事を見直す機会にはいかがでしょうか。



#### 《朝食時の家族の状況》

朝食を子どもだけで食べているのは、小学生で52.9%、中学生で60%でした。その中で、台所など、大人が家にいた割合は小学生で94.9%、中学生で93.4%であり、朝食時にはほとんどの家庭で、大人

・中学生とも、約50%の子どもが食べたくなかったと回答しています。なぜ、多くの子どもが食べたくなのかを考えてみる必要があります。



#### 《朝食を食べない理由》

朝食を食べない理由として、小

が家にいるとの結果でした。家族それぞれが忙しく、出勤時間や通学時間が異なり、家族一緒に朝食をとる事が困難な現代社会の状況が反映されていると思われます。

家族皆が忙しい日常ですが、一日に一回は家族で食卓を囲み、コミュニケーションをとることも子どもの健やかな成長のために大切であるといわれています。

#### 《最後に》

今、「食育」が見直されています。「食育」とは、自分の体を自分で守るの力を子どもの頃から身につけようという働きかけです。朝食を食べる事の大切さを知り、必要に応じて簡単な物でも良いから食事の準備ができるようになることも「食育」として子どもたちに伝えたいことの一つです。学校、家庭、地域と連携をとって子どもたちの健康づくりを支援できることを願っています。

今回ご紹介させていただきました朝食調査の結果を、食生活を見直すきっかけとしていただき、ご家族で、子どもと一緒に食事の大切さについて話し合う機会を設けていただけたらと思います。