

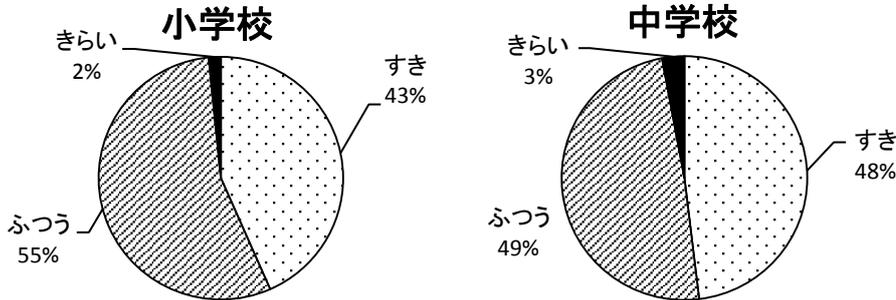
食をはぐくむ

令和2年7月下旬配付
矢板市学校栄養職員研究会

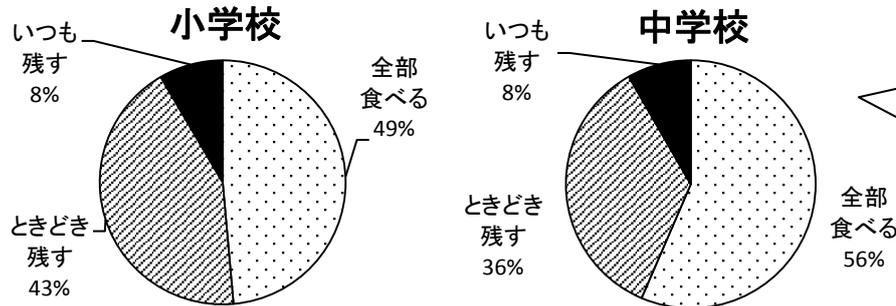
【学校給食と食生活に関するアンケート結果から】

令和2年6～7月に市内の小学校5年生、中学校2年生を対象に実施した「学校給食と食生活に関するアンケート」結果についてまとめました。（実施人数：小学校5年生251人、中学校2年生243人、計494人）

1 あなたは学校給食が好きですか。

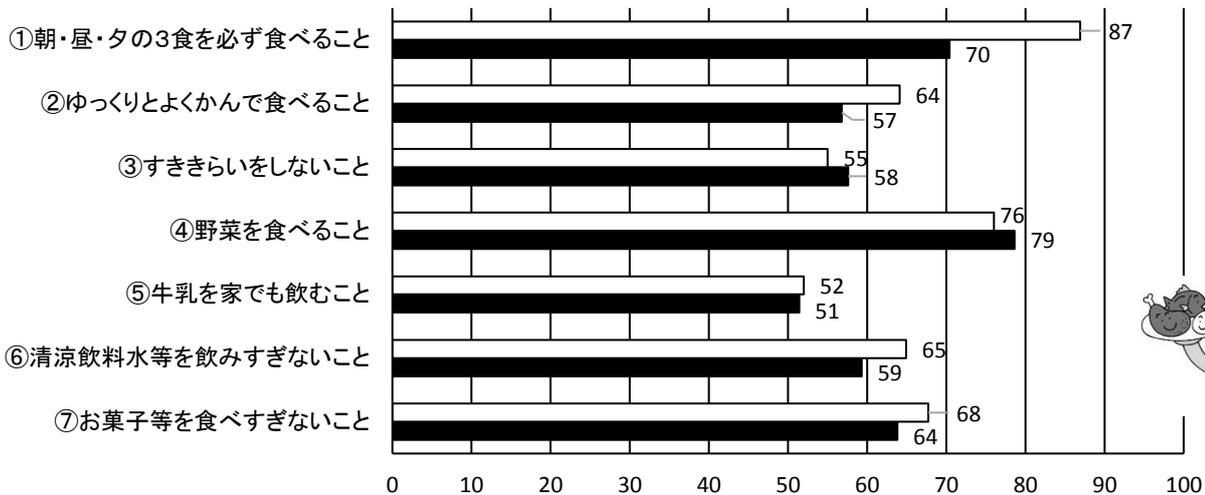


2 あなたは学校給食で出された食事は全部食べていますか。



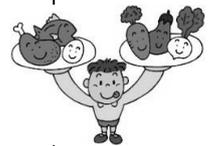
給食を残す理由としては、小中ともに「きらいなものがあるから」が最も多く、次いで「量が多い」「時間が足りない」となっていました。

3 あなたが食事をするとき、気をつけていることは何ですか。

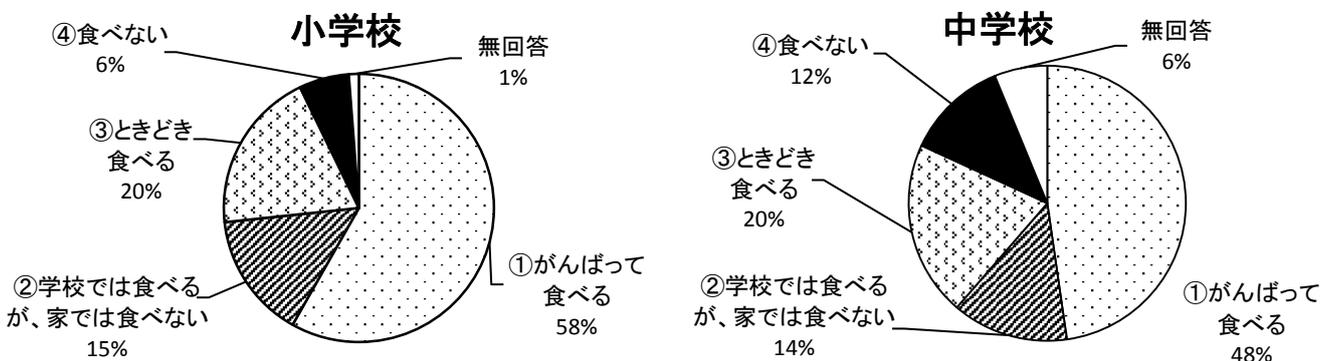


「気をつけている」と回答した人の割合 (%)

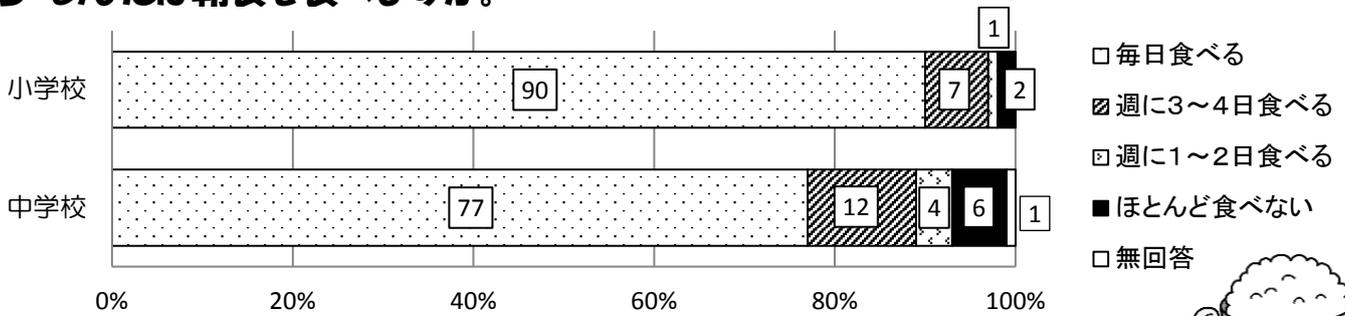
□ 小学校
■ 中学校



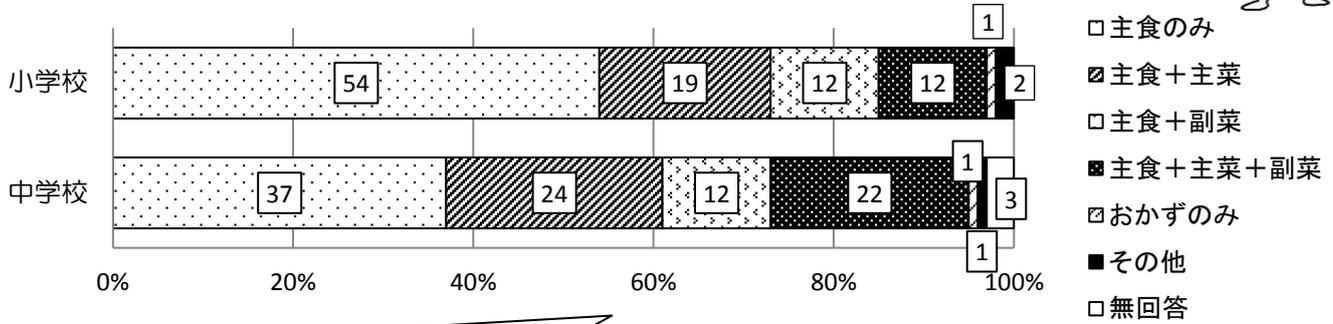
4 あなたはきれいな食べ物が食事にでたとき、どうしていますか。



5 あなたは朝食を食べますか。



6 朝食はどんなものを食べる人が多いですか。

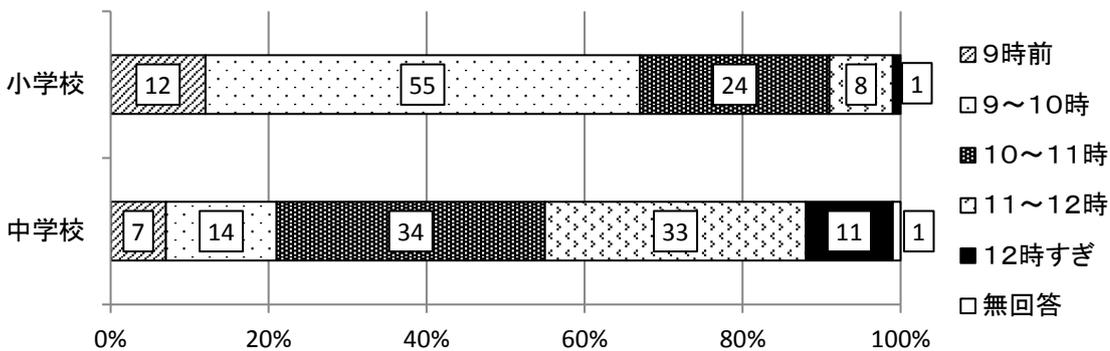


小学校では90%、中学校では77%の人が毎日朝食を食べていますが、目標は「100%」です！さらに毎日食べている人も、主食（ごはん・パン・麺など）のみという場合も多く、「主食+主菜+副菜」をそろえたバランスのよい朝食を食べている人は中学校で5人に1人、小学校ではなんと10人に1人程度しかいないことがわかりました。

1日の生活リズムは朝食から！！

脳をきちんと働かせるためには、ブドウ糖というエネルギー源が必要です。人間が1回の食事で体内に蓄えられるブドウ糖の量は12時間分です。夕食をとった後、翌日の朝ごはんをぬき、給食まで何も食べていないと、脳がエネルギー不足をおこしてうまく働かなくなります。しかし、朝ごはんが「主食のみ」では、せっかく食べても脳はうまく働いてくれません。おかずがたくさんある朝ごはんを食べた方が、脳は活発に働き、発達します。朝から脳をしっかり活動させるためには、**主食+主菜+副菜をそろえて、バランスよく食べましょう！！**

7 いつも夜何時ごろ寝ますか。



小学生は
夜9~10時
中学生は
夜10~11時
には寝るように
しましょう！

8 いつも朝何時ごろ起きますか。

