

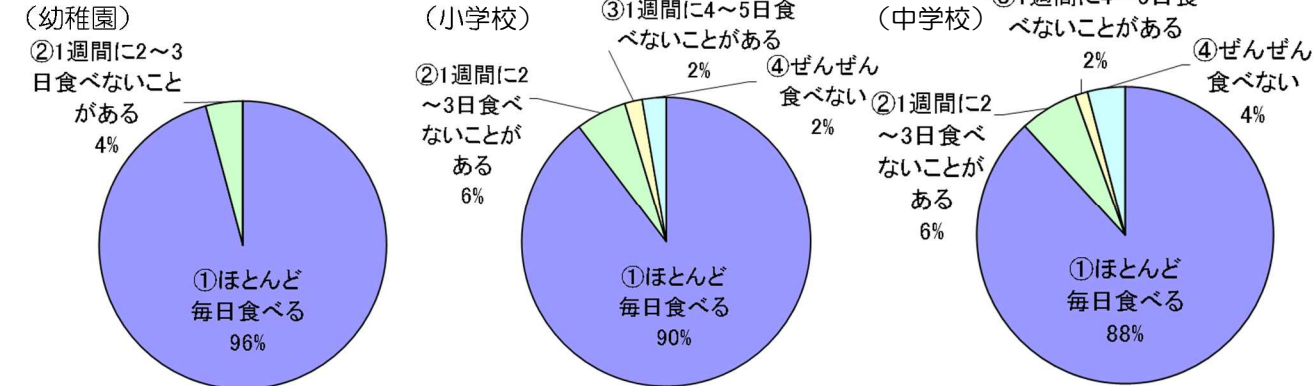
みやづ食育通信

令和6年12月
宮津市学校給食委員会
献立作成部会

宮津市内の幼稚園・小中学校で毎年実施しています「食生活実態調査」について、その結果を抜粋してお知らせします。食事は体を作るだけでなく、心の成長にも関わっており、生涯にわたって健全な心と身体を育み、生活習慣の基礎となるものです。食生活を見直し、生活習慣の土台を作りましょう。（幼稚園については保護者回答、小学校・中学校について子どもの回答となっております。）

令和6年度「食生活実態調査」結果

●毎日、朝ごはんを食べますか？

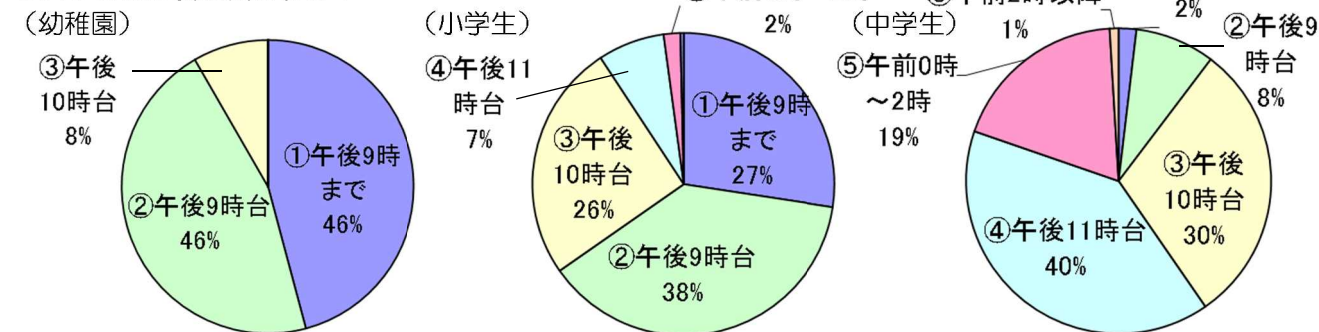


宮津市の幼小の子どもたちの9割以上、中学生は8割以上が毎日朝ごはんを食べる習慣が身についています。全国値と比較しても、それを上回る数値となっています。しかし、小中学校では、「④ほとんど食べない」の項目が全国よりも上回っており、一定数欠食者が見られます。

項目	幼稚園			小学生			中学生		
	R6	R5	全国※1	R6	R5	全国※2	R6	R5	全国※2
①毎日食べる	96%	97%	95%	90%	92%	83.4%	88%	85%	79.1%
②週に2～3日食べない日がある	4%	0%	4%	6%	6%	10.3%	6%	8%	12.1%
③週に4～5日食べない日がある	0%	3%	1%	2%	1%	4.6%	2%	3%	5.8%
④ほとんど食べない	0%	0%	0%	2%	1%	1.7%	4%	4%	2.8%

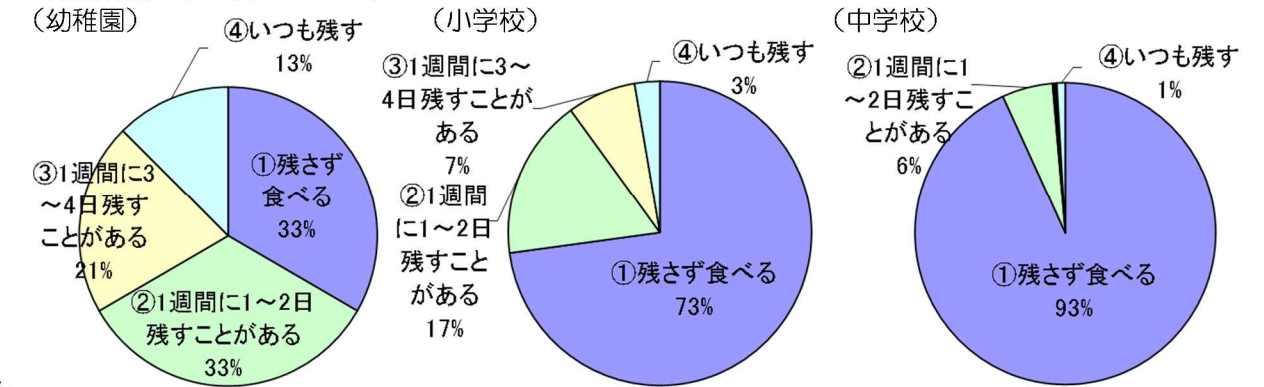
※1 平成22年度 幼児健康度に関する継続的比較研究 ※2 令和6年度全国学力・学習状況調査結果

●いつも何時頃に寝ますか？



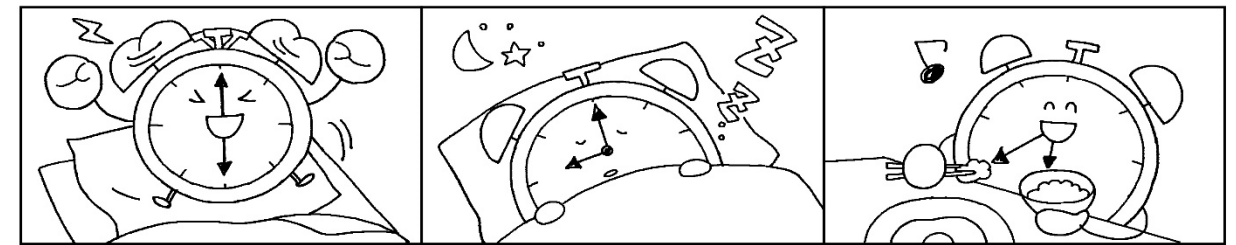
今年度初めて就寝時間の項目を追加しました。幼稚園ではほとんどの園児が、小学校では6割の児童が午後10時までに就寝しているのに対し、中学校では10時までに寝る生徒が1割、午前0時以降の生徒が2割という結果となりました。学年が上がるにつれて、就寝時間が遅くなる傾向にあります。

●給食を残さずに食べていますか？



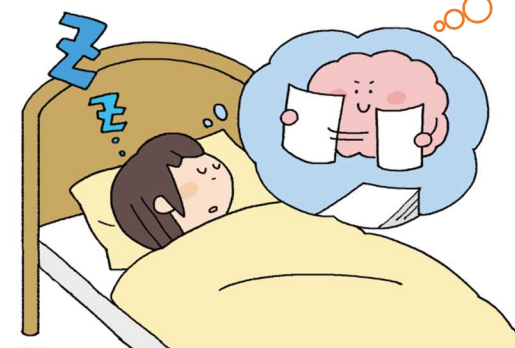
給食を残さず食べていますか？という項目では、小学校では7割、中学校では9割の子どもが残さず食べると回答し、学年が上がるにつれ、残さず食べる割合が増える結果となりました。学年が上がるにつれ、教科の学習や食育を通じて、感謝の気持ちが芽生え、また自分に必要な栄養や食事が分かり、苦手なものでも食べようという意識が高まっているからではないでしょうか。

早起き・早寝・朝ごはんを習慣づけよう



夜遅くまで勉強をして睡眠時間が少なかったり、体内時計のリズムが乱れたりすると、体調をくずしやすくなります。早起き早寝で十分な睡眠時間を確保して、朝は太陽の光を浴びて朝ごはんを食べ、体内時計のリズムをととのえることが大切です。規則正しい生活習慣を心がけましょう。

どうして睡眠が必要なの？



睡眠は体の成長に大きくかわり、成長期の皆さんには必要です。また、睡眠中は記憶の整理や定着も行うので、学習した内容の定着には十分な睡眠時間の確保が必要です。

参考文献：家庭とつながる！新食育ブック4食の自立、少年写真新聞社、小川万紀子