

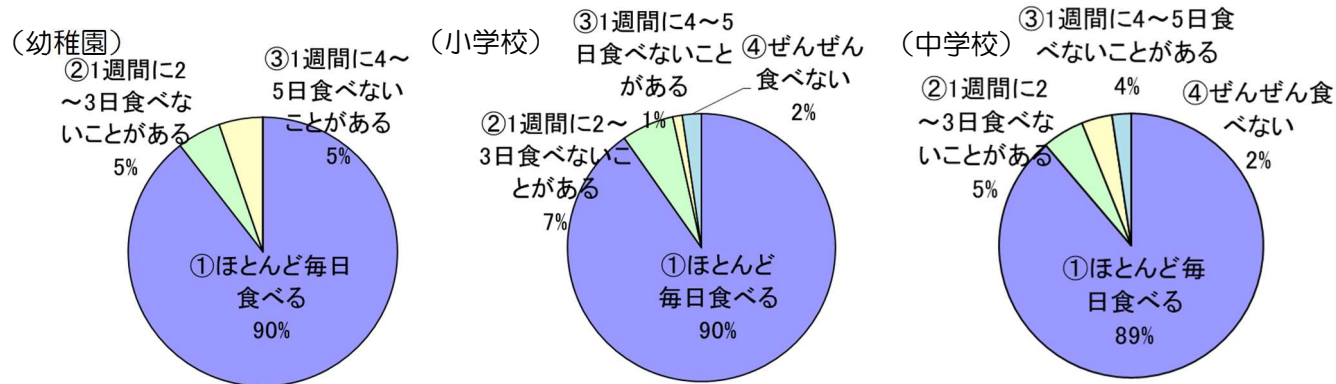
みやづ食育通信

令和7年11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・中学校については子どもの回答となっております。)

令和7年度「食生活実態調査」結果

●毎日、朝ごはんを食べますか？

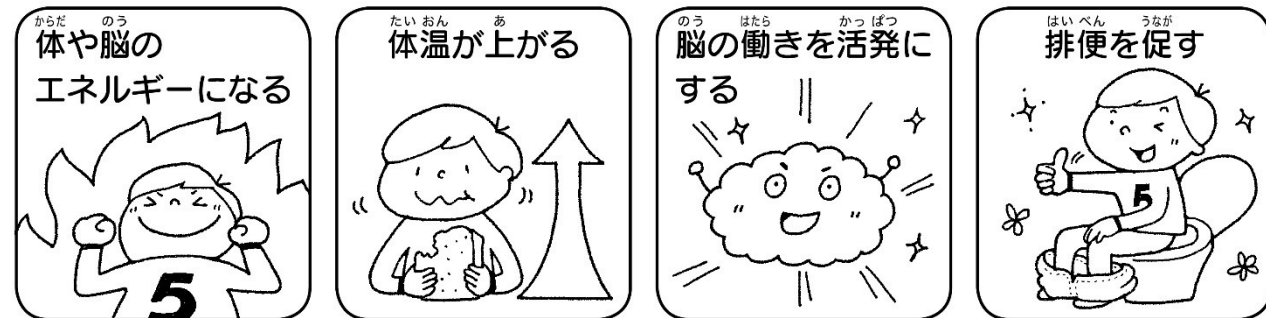


宮津市の幼小中の子どもたちの9割程度が、毎日朝ごはんを食べる習慣が身についています。小中学生は全国値と比較して、大きく上回る数値となっておりますが、幼稚園については、下回る数値になっています。

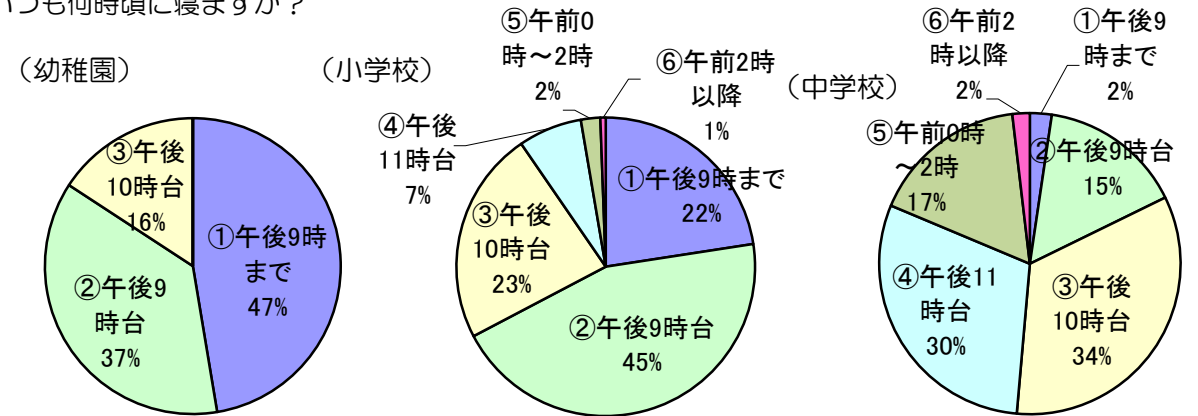
項目	幼稚園			小学生			中学生		
	R7	R6	全国※1	R7	R6	全国※2	R7	R6	全国※2
①毎日食べる	90%	96%	95%	90%	90%	83.3%	89%	88%	78.8%
②週に2~3日食べない日がある	5%	4%	4%	7%	6%	10.4%	5%	6%	12.5%
③週に4~5日食べない日がある	5%	0%	1%	1%	2%	4.8%	4%	2%	6%
④ほとんど食べない	0%	0%	0%	2%	2%	1.6%	2%	4%	2%

※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7年度全国学力・学習状況調査結果

朝ごはんの効果

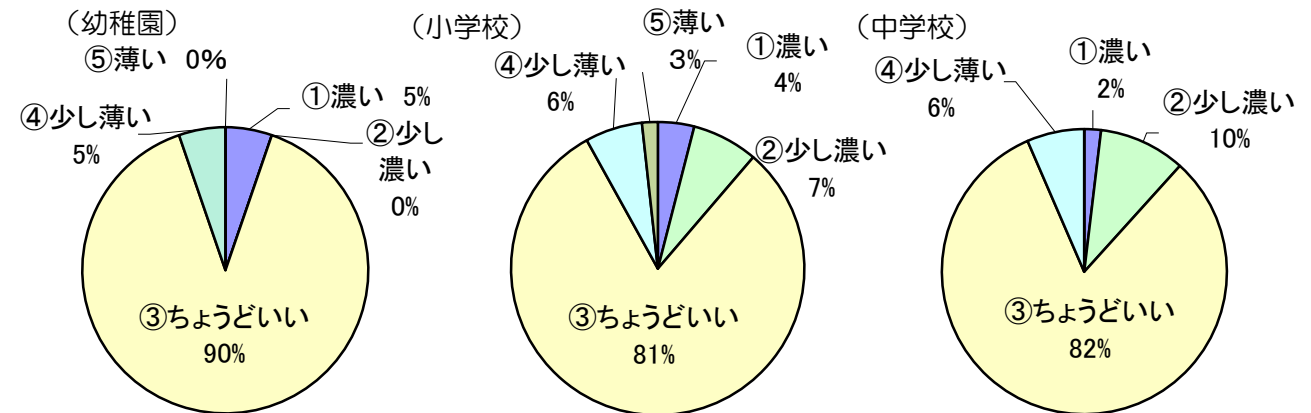


●いつも何時頃に寝ますか？



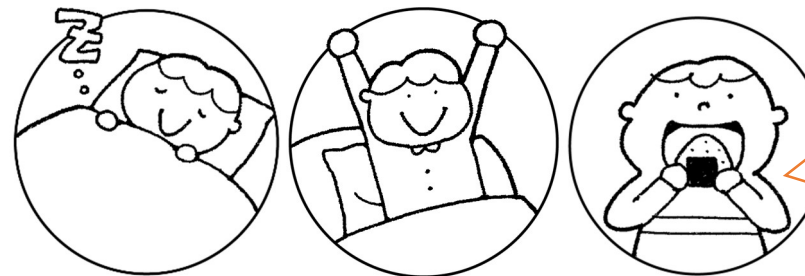
幼稚園では約8割の園児が、小学校では約7割の児童が午後10時までに就寝しているのに対し、中学校では10時までに寝る生徒が約2割、午前0時以降の生徒が約2割という結果となりました。学年が上がるにつれて、就寝時間が遅くなる傾向にあります。

●給食の味付けはどうか？



幼稚園では約9割の園児が、小中学校では8割の児童生徒が「味付けがちょうどいい」と回答しており、薄いや濃いに偏った回答は見られませんでした。給食では、国の基準に合わせて小学校塩分2g未満で味付けをしています。これからもだしを効かせ、減塩・適塩でおいしい給食を目指します。

早寝 早起き 朝ごはん！！



元気に1日を過ごすためには、早寝早起きの習慣を身につけて、朝ご飯をしっかり食べよう！

参考文献：家庭とつながる！新食育ブック①子どもの食と健康、少年写真新聞社、小川万紀子