



## 「食に関する実態調査」を実施しました

5～6月に実施した「食に関する実態調査」の結果をお知らせします。ご家庭で結果を見ながら、生活をふり返り、よいところや改善すべきところを話し合ってみてください。

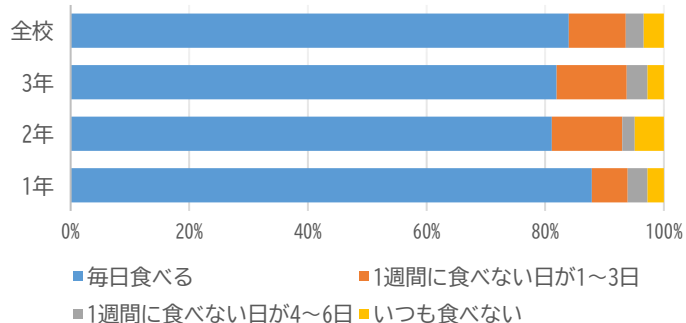
食に関する実態調査 令和7年5～6月実施

回答数 1年生 181

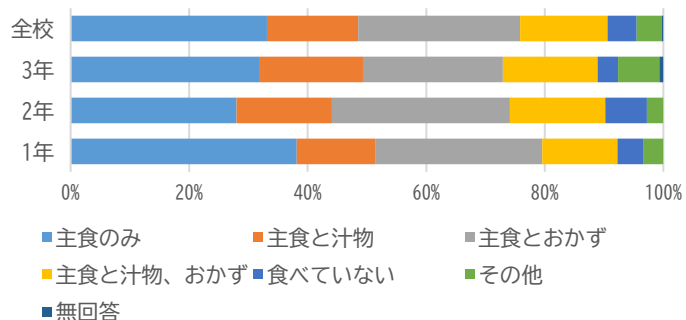
2年生 143

3年生 144

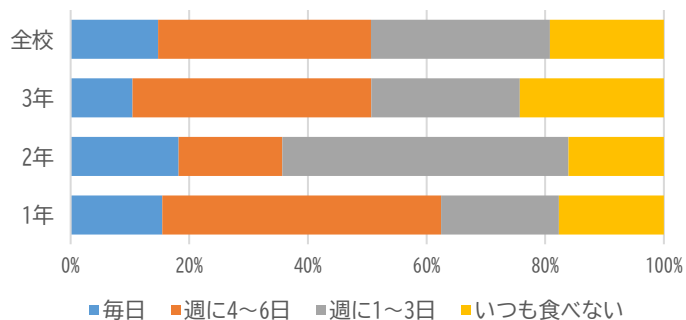
朝食を食べていますか



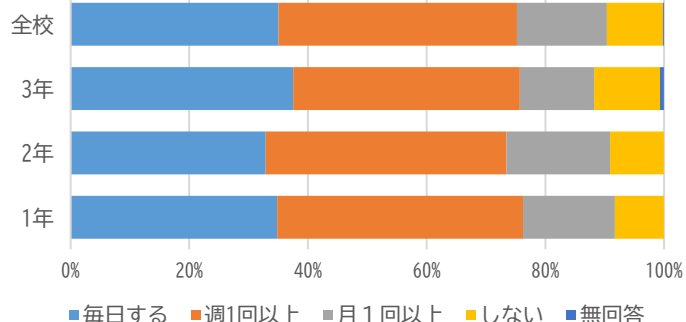
今朝の朝食の内容



夕食の後に間食を食べますか



食事作りや食事を整える手伝いをしていますか



朝食を「毎日食べる」人は全体の84.0%でした。2年生では「いつも食べない」人の割合が1、3年生にくらべ高くなっています。

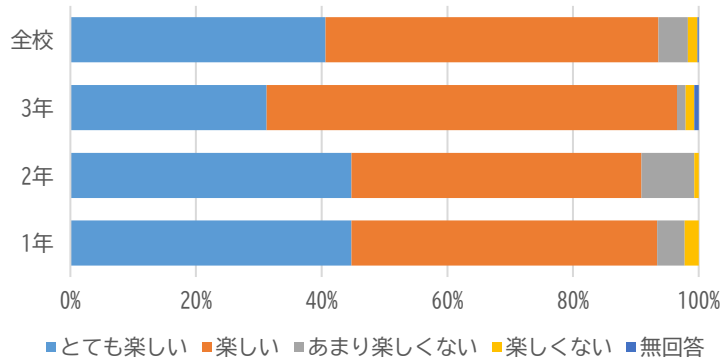
朝食の内容をみると、全体の33.1%が「主食のみ」、57.5%が主食だけでなく汁物やおかずを組み合わせ食べていました。1年生では、2、3年生にくらべ「主食のみ」の割合が高くなっています。

授業に集中するためにも、朝食を食べてエネルギーや栄養素を補給して登校しましょう。また、成長期に必要な栄養量が多いので、朝食抜きで1日2食だけになると、1日に必要な栄養をとることがむずかしくなります。朝食を食べる習慣を身につけてほしいです。

間食には朝・昼・夕の食事ではとりきれない栄養素や水分を補うという役割があります。つまり3回の食事ではじゅうぶんに栄養がとれていれば、間食はとらなくてもよいのですが、楽しい時間でもあります。ただし、夜寝る前に食べると消費しきれなかったエネルギーが脂肪として蓄えられたり、寝ている間も胃腸が働くので、朝に食欲がわかなかたりします。食事とのバランスをとりながら、どのようにとるようにすればよいのか考えましょう。

お手伝いについては「毎日する」35.0%「週1回以上する」40.2%に対して、「しない」9.4%でした。3年生では1、2年生とくらべて「毎日する」人の割合が高いですが、「しない」人の割合も高くなっています。食事作りに限らず、自分の身の回りのことを自分でできるように、家庭科の学習や実習の内容を家庭で実践していきましょう。

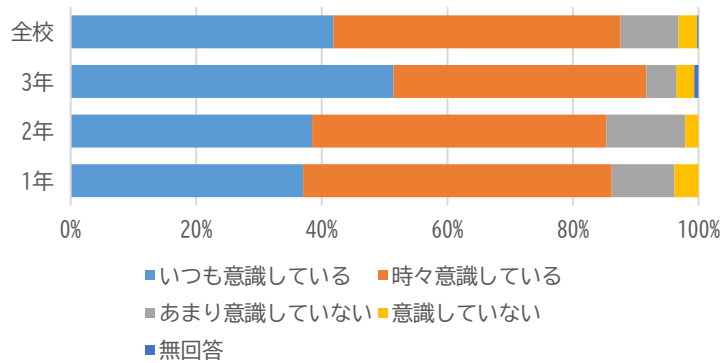
### 食事の時間は楽しいですか



3年生では食事の時間を楽しく感じ、マナーも意識している人が多いようです。食事の時間が楽しくない、食事のマナーを意識できていない人は、“子どもだけ”や“ひとりで”の食事が多くなっていませんか。

マナーとは、相手への思いやりの気持ちがあらわれたものです。家族や親しい人といっしょに楽しく食べることができるよう気をつけましょう。

### 食事のとき、マナーを意識していますか



#### 食事のあいさつ



#### 姿勢



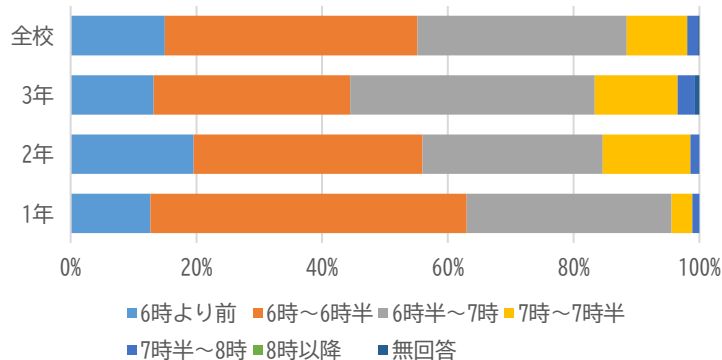
ひじをついたり足を組んだりしていませんか

#### ながら食べをしない

食事中にテレビやスマホを見ないようにしよう



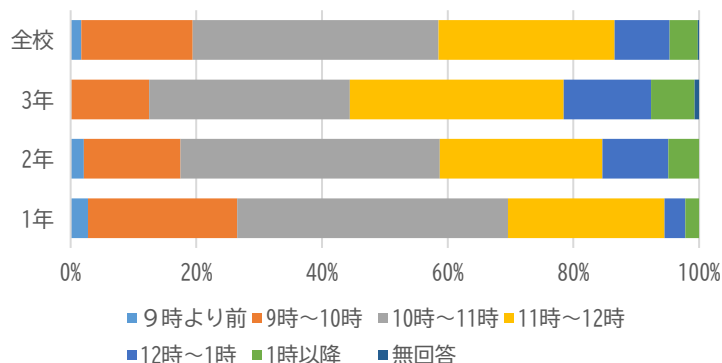
### 今朝は何時に起きましたか



学年が上がるごとに就寝時刻が遅くなっています。どのような理由で就寝時刻が遅くなっているのでしょうか。寝る直前までスマホを利用したり夜食をとったりしていませんか。中学生にとって、睡眠は体の疲れをとるほか、体の成長や学習した記憶の整理を助けてくれる大切な時間です。寝る前の過ごし方についても考えてみてください。

また、就寝時刻が遅くなることで起床時刻が遅くなっていることも考えられます。朝食を食べない日があると回答した人にその理由を質問した結果、「時間がないから」52.0%、「食欲がないから」42.7%でした。就寝時刻や寝る前の過ごし方を見直すことが、毎日朝食を食べることにつながるのではないのでしょうか。

### 昨夜は何時に寝ましたか



早寝早起き朝ごはん

充実した夏休みにしよう！