

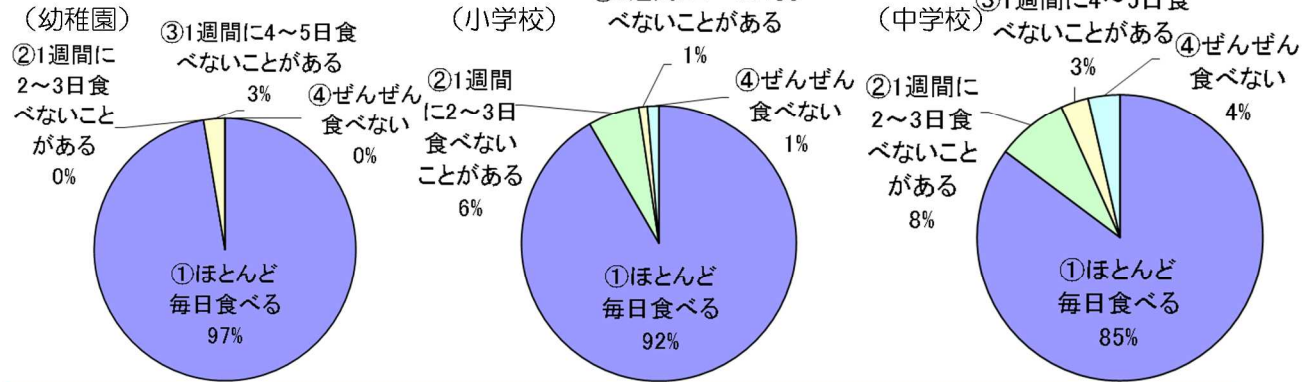
みやづ食育通信

令和5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5年度 「食生活実態調査」 結果

●毎日、朝ごはんを食べますか？



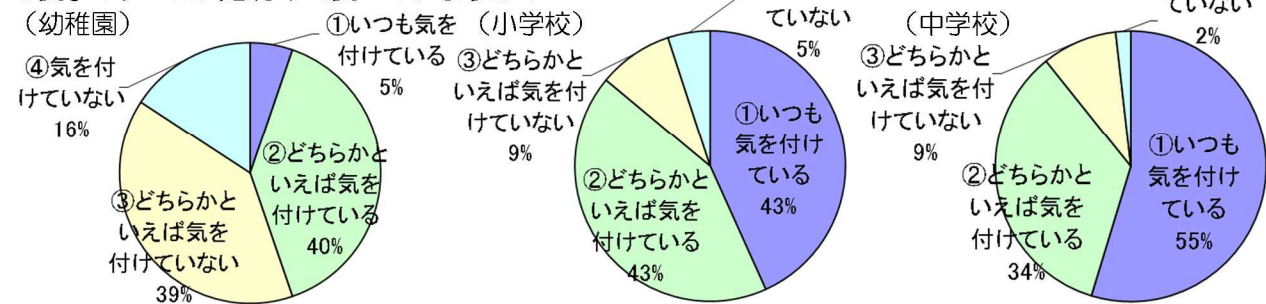
宮津市の幼小の子どもたちの9割以上、中学生は8割以上が毎日朝ごはんを食べる習慣が身につけています。全国値と比較しても、それを上回る数値となっています。しかし、中学生については、朝食欠食者が昨年度よりも少し増えている状況です。

項目	幼稚園			小学生			中学生		
	R5	R4	全国※1	R5	R4	全国※2	R5	R4	全国※2
①ほとんど毎日食べる	97%	94%	95%	92%	90%	84%	85%	90%	79%
②週に2~3日食べない日がある	0%	6%	4%	6%	7%	10%	8%	6%	13%
③週に4~5日食べない日がある	3%	0%	1%	1%	1%	5%	3%	2%	6%
④ぜんぜん食べない	0%	0%	0%	1%	2%	2%	4%	2%	3%

※1 平成22年度 幼児健康度に関する継続的比較研究

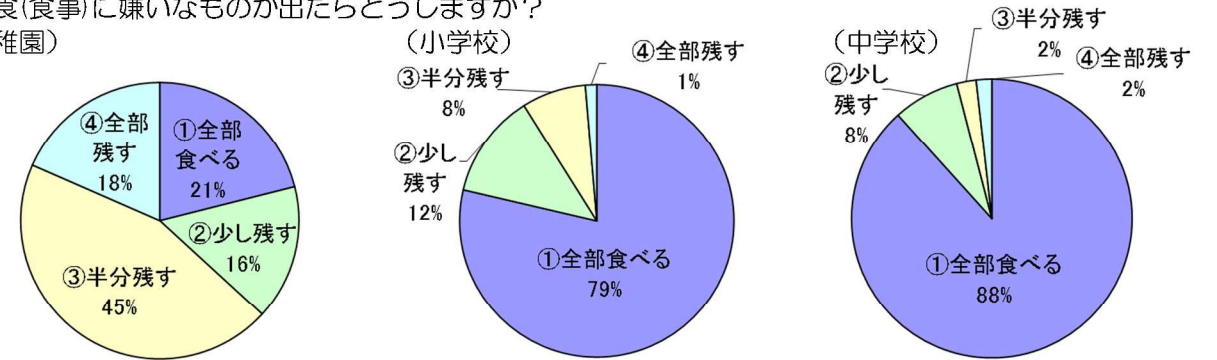
※2 令和5年度全国学力・学習状況調査結果

●食事マナーに気を付けて食べていますか？



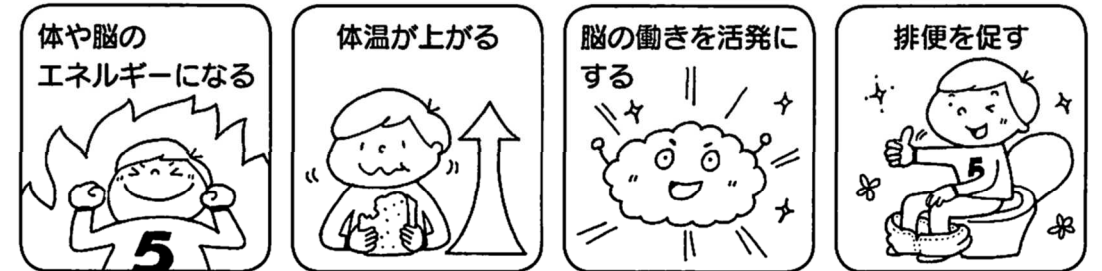
中学校に進むにつれて、食事マナーに気を付けている子どもの割合が高くなっています(小中学生8割以上)。宮津市の食育や、ご家庭での声かけが結果にも表れているのではないのでしょうか。食事マナーは食べるまでに携わってくれた人への感謝の気持ちを表したり、一緒に食べる人が気持ちよく食事ができるようにしたりするために必要です。これからも大切にできればと思います。

●給食(食事)に嫌いなものが出たらどうしますか？



給食に嫌いなものが出て、全部食べると答えた子どもの割合が、中学校に進むにつれて高くなっています。これは学年が上がるにつれ、教科の学習や食育を通して、感謝の気持ちが芽生え、また自分の体に必要な栄養や食事が分かり、嫌いなものでも食べようという意識が高まっているのではないのでしょうか。

..... 朝ごはんの効果



朝ごはんを食べることでエネルギーや栄養素が補給され、五感も刺激されて、体や脳が目覚めます。そして、寝ている間に低下した体温を上昇させます。また、よくかんで食べることで、脳に刺激を与えて脳の働きが活発になるほか、胃に食べ物が送り込まれると腸が動き始めて、朝の排便を促します。

★簡単！朝食レシピ★

☆じゃこマヨトースト☆

材料(1人分)

- ・食パン(ライ麦)：1枚
- ・ちりめんじゃこ：5g
- ・マヨネーズ：大さじ1/2
- ・ピザ用チーズ：15g
- ・こしょう：少々

【作り方】

- ①ちりめんじゃこにマヨネーズ、ピザ用チーズ、こしょうを混ぜる。
- ②食パンに①をのせ、オーブントースターで3~4分きつね色になるまで焼く。

