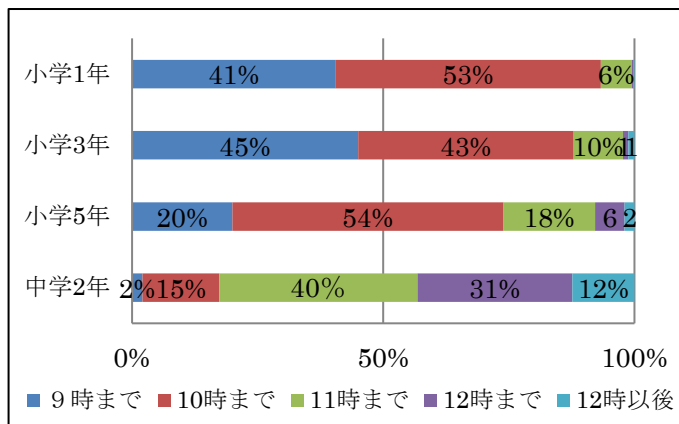


# 生活習慣アンケート集計結果

実施期間：令和元年7月1日～7月12日

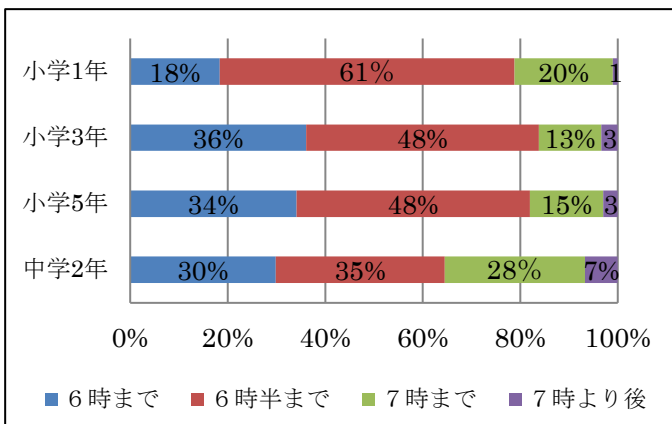
実施人数：小学校1年生 582人・3年生 654人・5年生 610人  
中学校2年生 624人

問1 夜、何時ごろまでに寝ていますか。



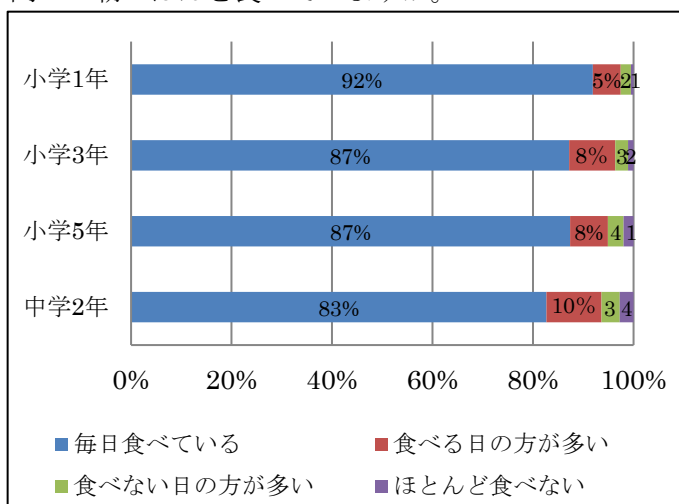
○就寝時刻は学年が上がるにつれ遅くなる傾向が見られる。また、深夜12時以降に就寝する子供が小学生から見られ、中学生においては12%もいる。

問2 朝、何時ごろまでに起きていますか。

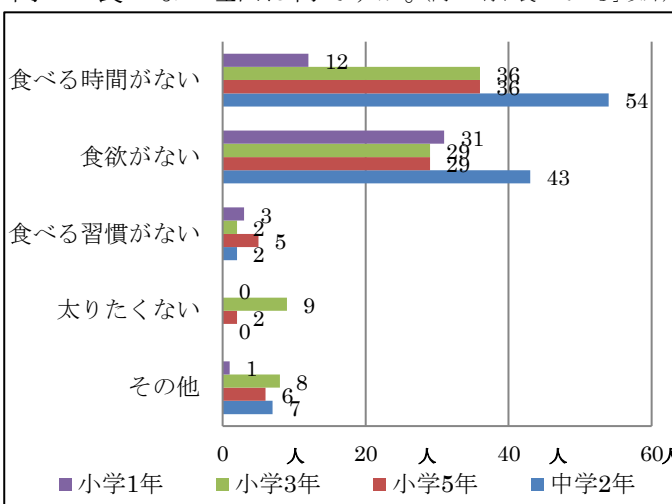


○起床時刻は小学生では約80%の子供が6時半までに起きています。中学生では7時より後に起きている子供が7%いる。

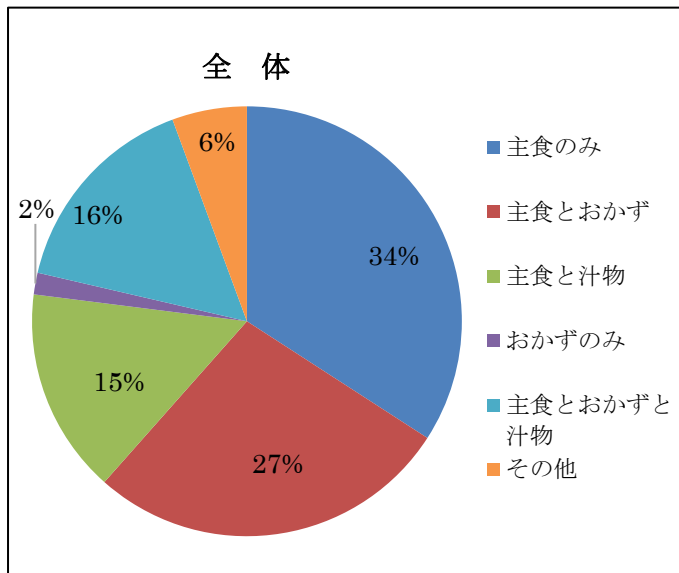
問3 朝ごはんを食べていますか。



問4 食べない理由は何ですか。(問3「毎日食べている」以外)



問5 今日の朝ごはんになんかものを食べましたか。



○朝ごはんについて

<朝食の摂取状況>

小学生で約90%、中学生で83%の子供が毎日食べているが、「食べない日の方が多い」「ほとんど食べない」と答えた子供が4～8%いる。

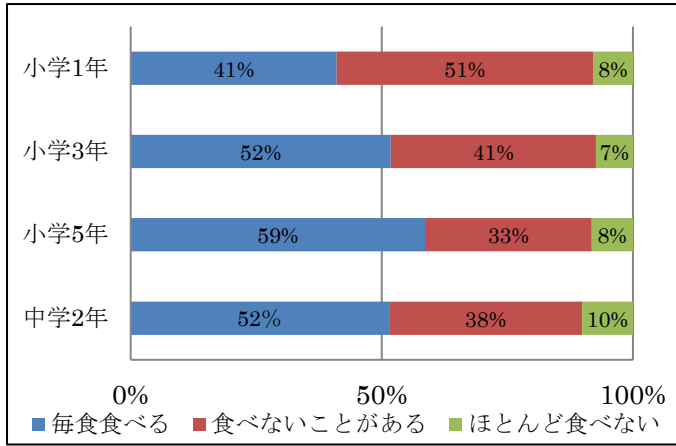
<朝食をとらない理由>

小学生、中学生ともに「食べる時間がない」「食欲がない」が多い。小学3年生の「太りたくない」が9人と多く、正しい知識を持たせることが必要であると考察できる。

<朝食の内容>

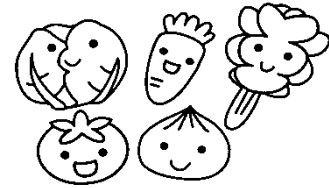
「主食のみ」で朝食をすましている子供が34%と1番多い。栄養バランスのよい理想的な食事「主食とおかずと汁物」をとっている子供は16%と少ない。

問6 毎食、野菜を食べていますか。

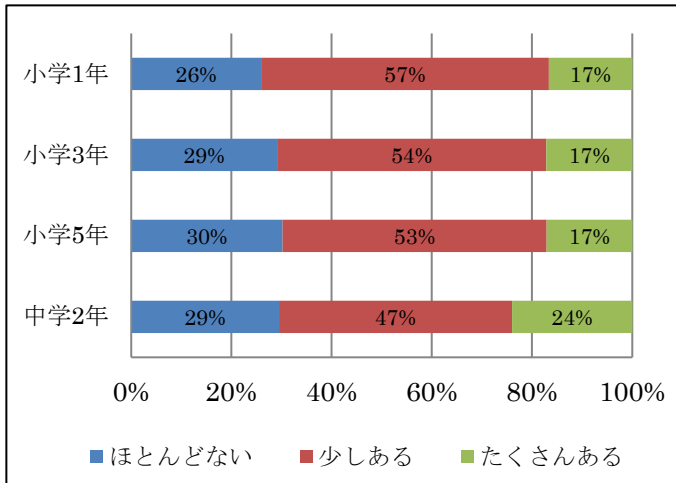


○野菜を「毎食食べる」と答えた子供の割合は小学1年生が最も低く41%だった。その他の学年では51～59%の子供が「毎食食べる」と答えた。

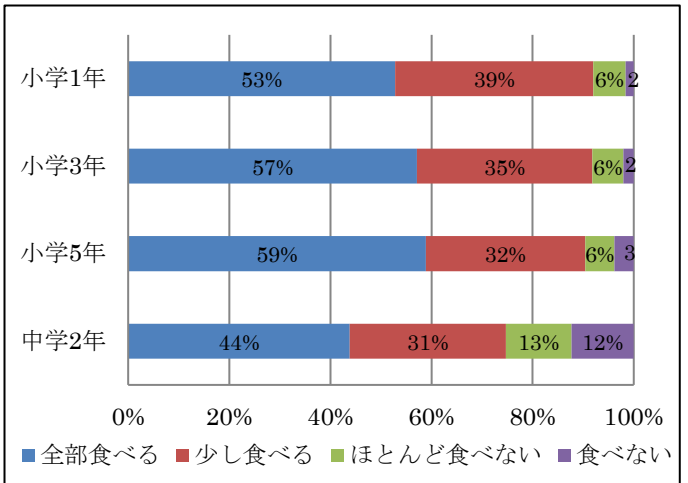
○野菜を「ほとんど食べない」と答えた子供は7～10%いた。



問7 食べ物の好き嫌いはありますか。



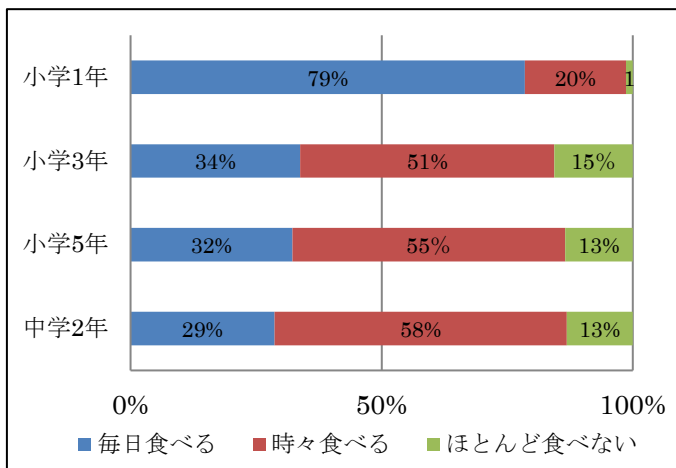
問8 給食で、嫌いな食べ物が出たらどうしますか。



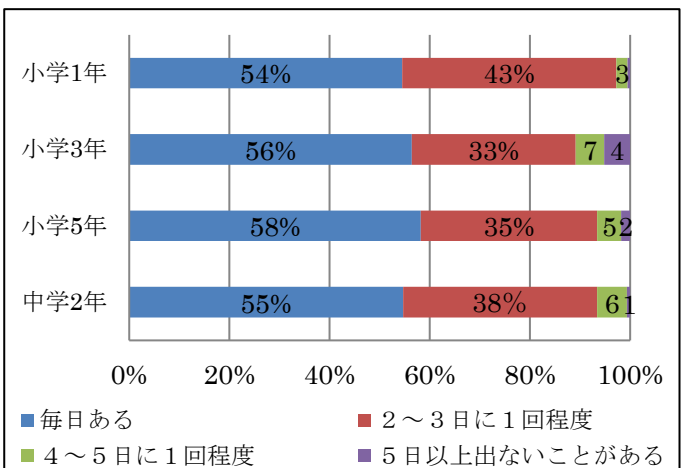
○どの学年も約70%の子供が食べ物の好き嫌いが「たくさんある」「少しある」と答えた。中学生の「たくさんある」の割合は24%で全学年中1番大きい。

○給食で嫌いな食べ物が出た場合、小学生は半数以上が「全部食べる」と答えたが、中学生は嫌いな食べ物を「食べない」子供の割合が大きい。

問9 おやつを食べますか。



問10 排便は、毎日ありますか。



○おやつを「毎日食べる」「時々食べる」と答えた子供は小学1年生99%、他の学年でも85%以上を占めた。学年にかかわらずおやつを食べる傾向にある。

○排便が「毎日ある」と答えた子供は約60%で、「4～5日に1回程度」「5日以上出ないことがある」という子供は3～11%いる。

学年が上がるにつれ就寝時刻・起床時刻が遅くなっており、朝食を毎日とる子供が少なくなっている。また、朝食をとっていても主食のみの子供が34%いる等、食事内容について改善すべき課題がある。

生活習慣の乱れは心身の健康に影響を及ぼす恐れがある。規則正しい生活リズムを定着させ、望ましい食習慣を身につけさせる必要がある。朝食指導の徹底と栄養バランスの良い食事をする事の大切さを指導するとともに、積極的な家庭への啓発に取り組むことが大切である。