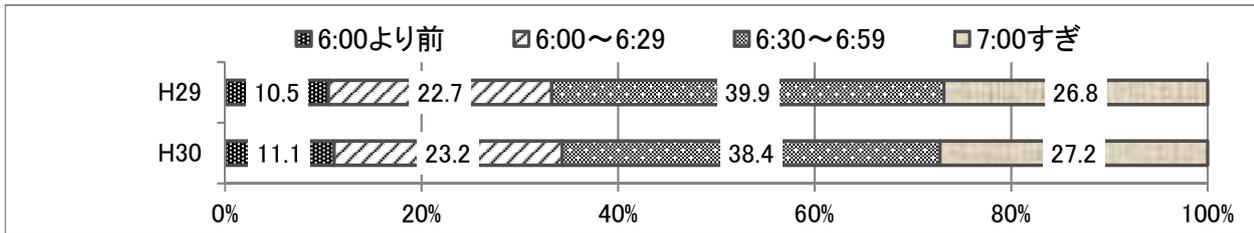


平成30年度

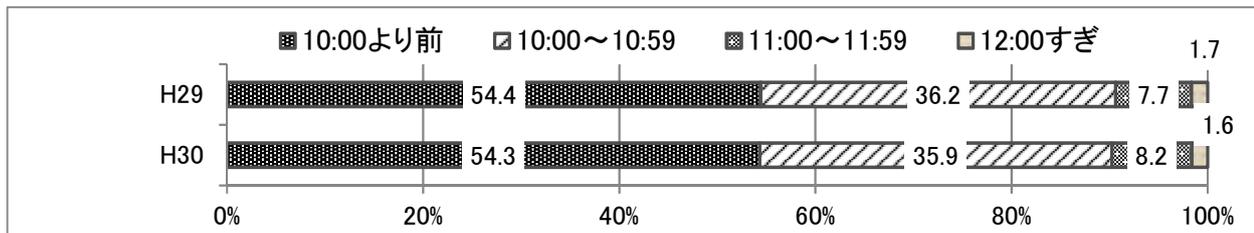
札幌市の児童・生徒の健康と食生活に関する調査結果<小学5年生> <生活リズムについて>

札幌市学校給食栄養士会

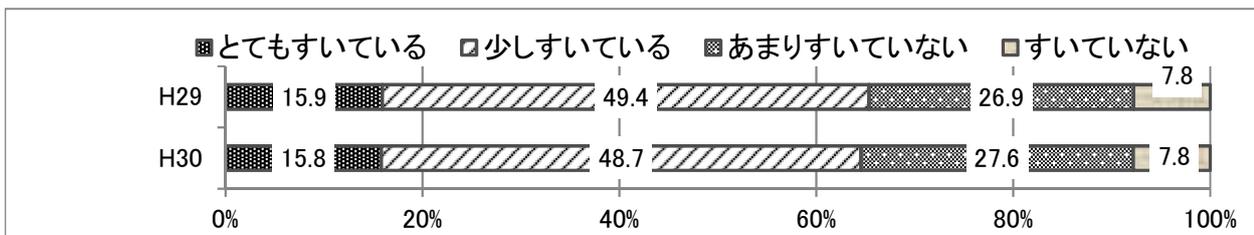
1)朝は 何時ごろ起きることが多いですか？



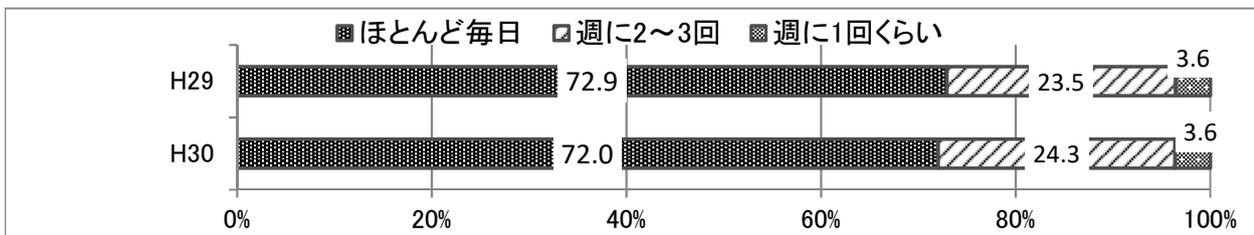
2)夜は 何時ごろ ねることが多いですか？



3)朝起きた時、おなかは すいていますか？

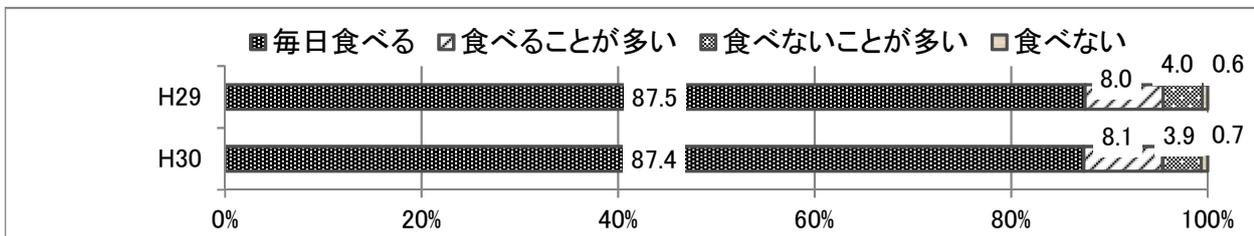


4)便は 毎日 出ますか？

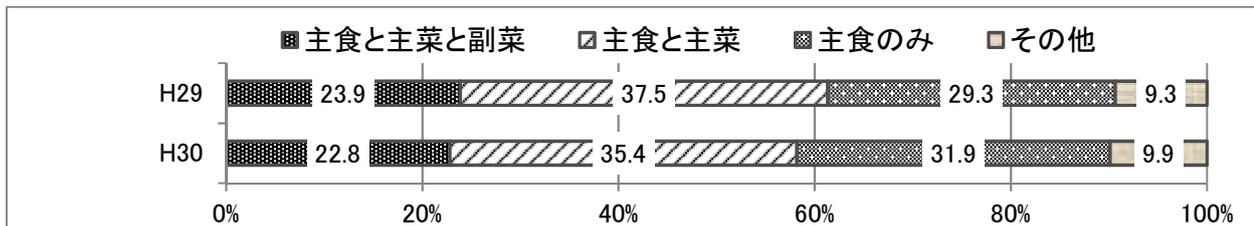


<朝食について>

1)朝食は 食べますか？

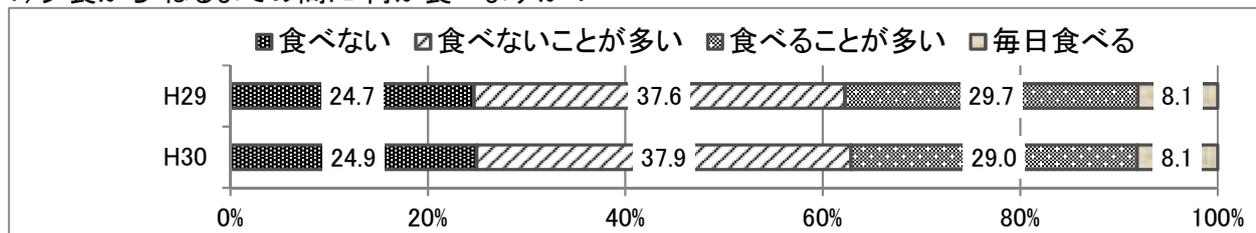


2)朝食は どのようなものを 食べる人が多いですか？



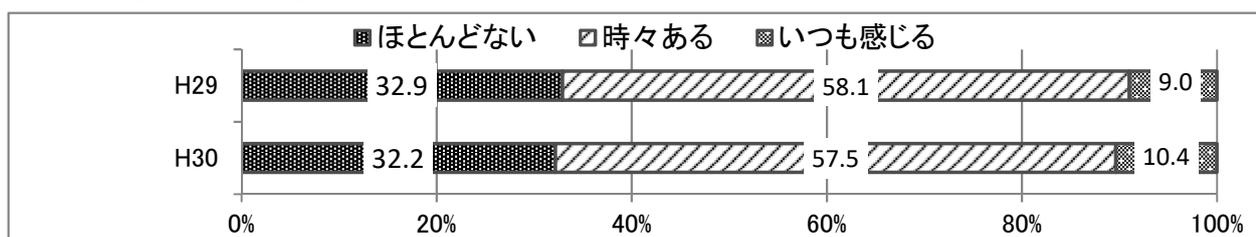
<間食について>

1) 夕食から ねるまでの間に 何か食べますか？

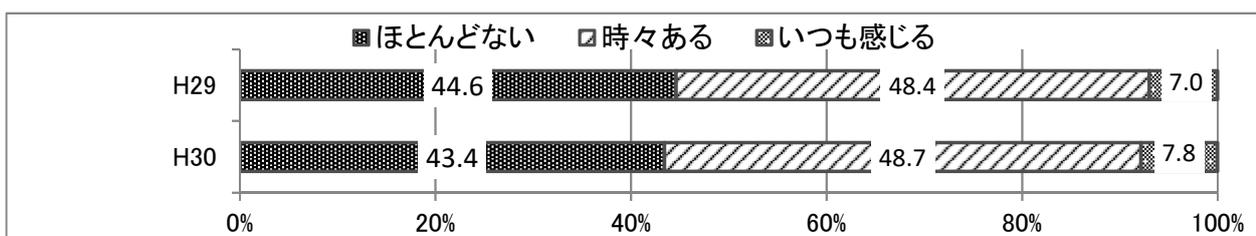


<体調について>

1) 体がだるい、つかれると感じたことはありますか？



2) イライラして 落ち着かないことがありますか？



生活リズムについては、昨年度とほぼ同様の傾向で、10時前に就寝している児童は、5割程度にとどまっています。

朝食を「毎日食べる」割合は、87.4%で昨年とほぼ同じ傾向でした。しかしながら、札幌市の目標である100%にはまだ満たない結果となっています。

朝食の内容については、「主食と主菜と副菜がそろっている」が22.8%で昨年度とほぼ変わらないのですが、「主食のみ」がやや増加傾向にあります。

「体がだるい、つかれる」と感じたことがあると回答した割合は、67.9%で昨年度より増えています。

「早寝、早起き、朝ごはん」は、お子さまの健やかな心と体を成長を育て、豊かな学校生活を送る基本となります。この機会にご家庭での生活を振り返ってみてはいかがでしょうか。



札幌市学校給食栄養士会
もぐりん・ぺろりん