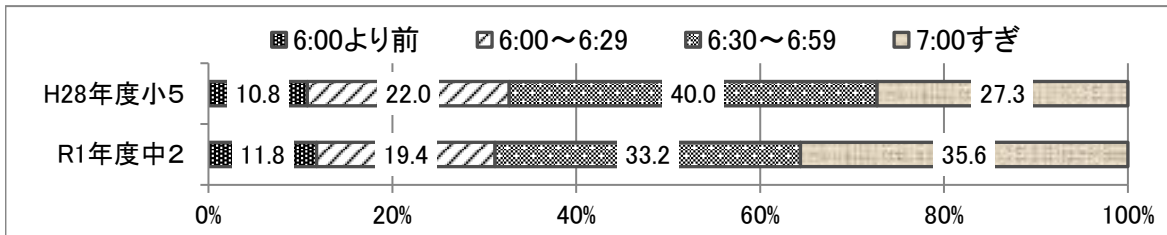


令和元年度

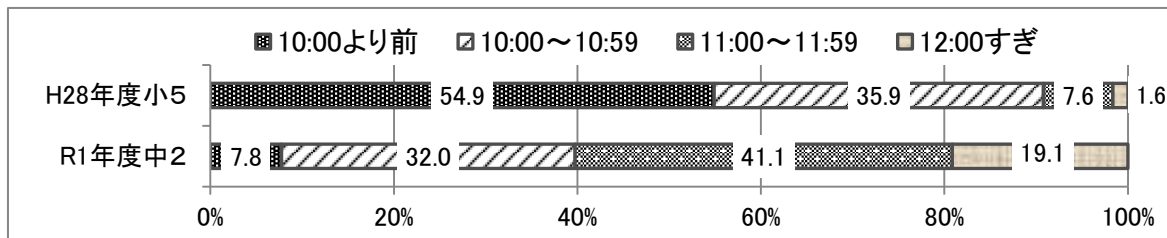
# 札幌市の児童・生徒の健康と食生活に関する調査結果 札幌市学校給食栄養士会 〈生活リズムについて〉

〈現在中学2年生と3年前小学5年生の比較〉

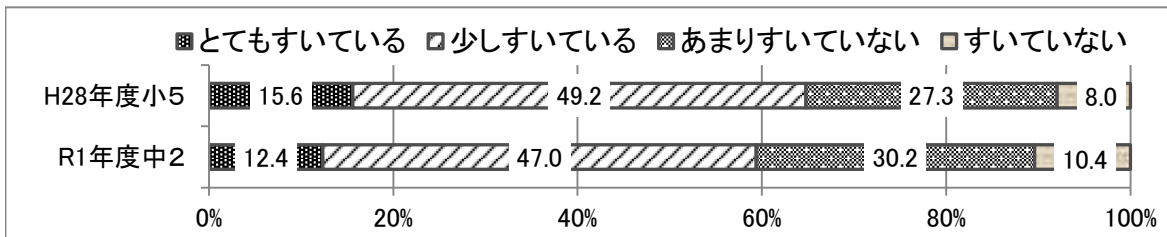
1) 朝は 何時ごろ起きることが 多いですか？



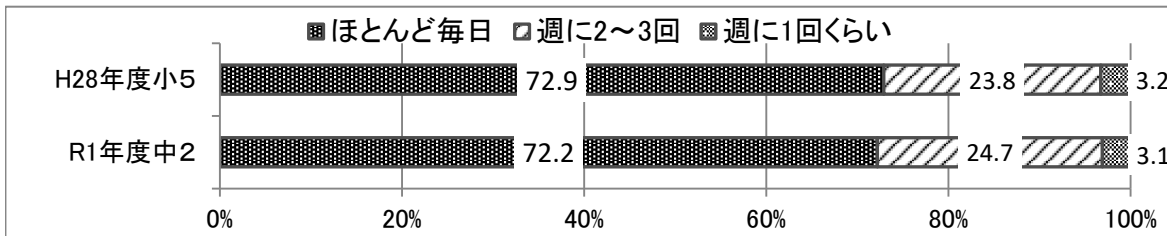
2) 夜は 何時ごろ ねることが 多いですか？



3) 朝起きた時、おなかは すいていますか？

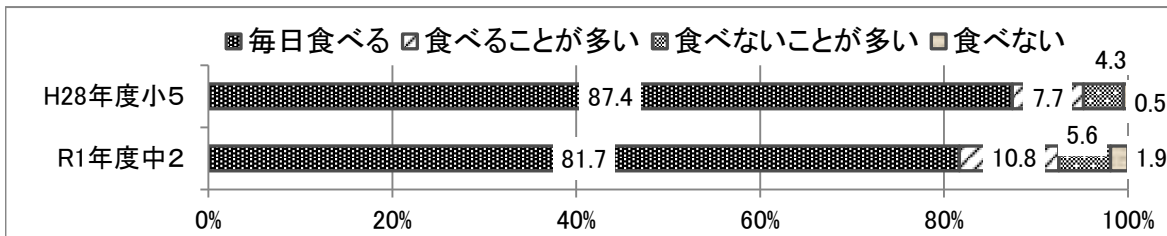


4) 便は 毎日 出ますか？

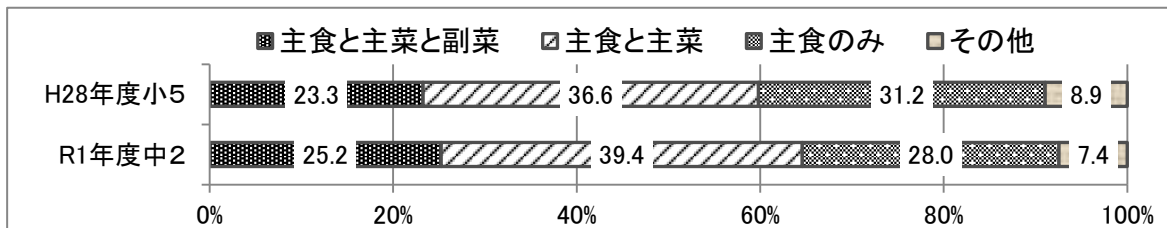


## 〈朝食について〉

1) 朝食は 食べますか？

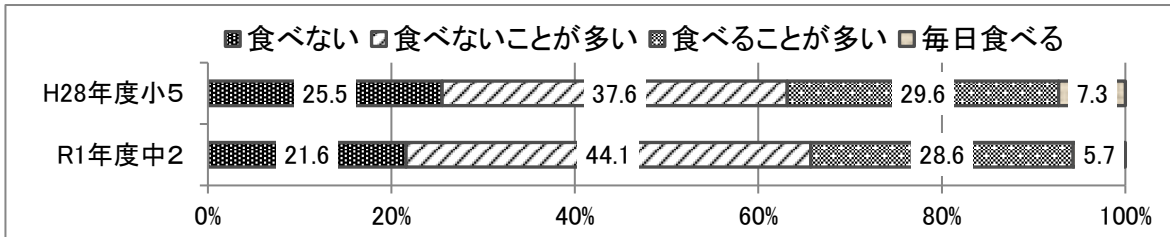


2) 朝食は どのようなものを 食べる ことが 多いですか？



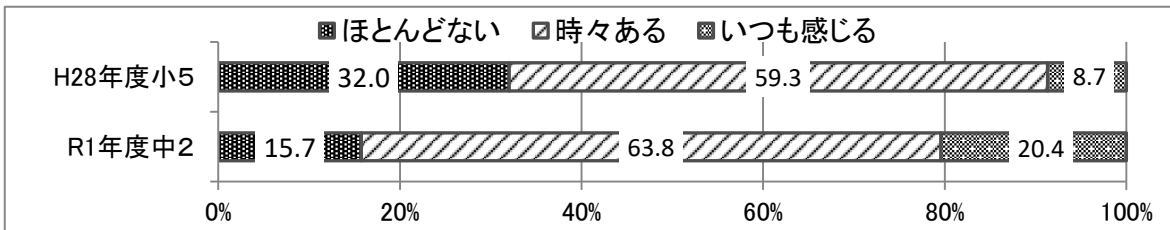
## <間食について>

1) 夕食から ねるまでの間に 何か食べますか？

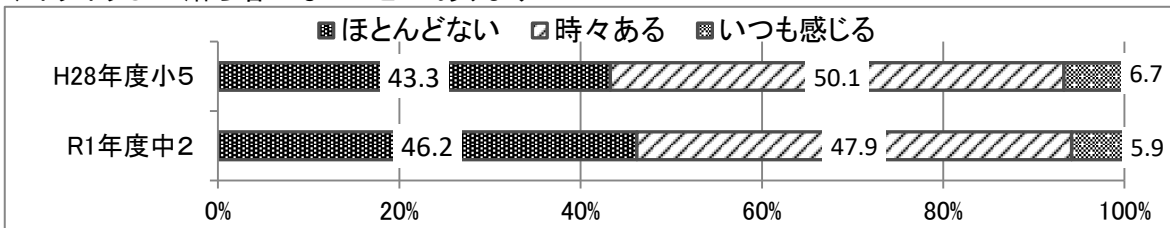


## <体調について>

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？



現在、中学2年生になっている生徒のアンケート結果と小学5年生の時の結果を比較しました。

就寝時刻については、小学5年生の時は半数以上が夜10時前に就寝していましたが、中学2年生になると7.8%と大幅に減少しています。特に中学2年生では、夜11時以降に就寝する割合が60.2%と半数を超え、そのうち19.1%が夜12時過ぎに就寝しています。

中学2年生では、睡眠時間の減少が懸念されるとともに朝食を「毎日食べる」割合も減少しています。

また、小学5年生の時に比べ、生活習慣の変化からか、「体がだるい、つかれる」と回答する割合が高くなっています。

将来にわたり、心身ともに健康な生活を送るためには、朝食摂取の習慣化や、望ましい生活リズムの定着が大切です。



札幌市学校給食栄養士会  
もぐりん・ぺろりん