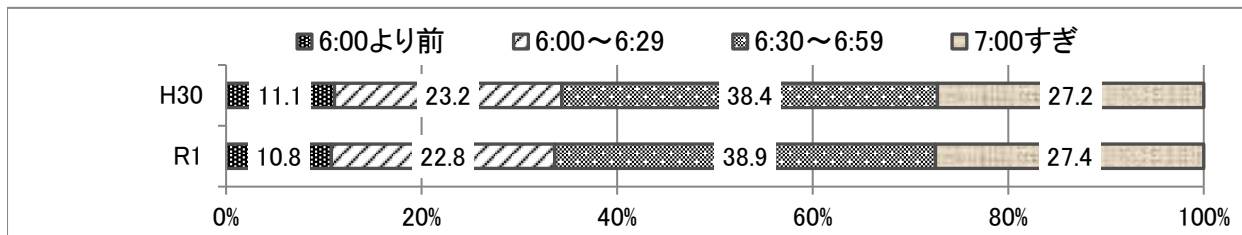


令和元年度

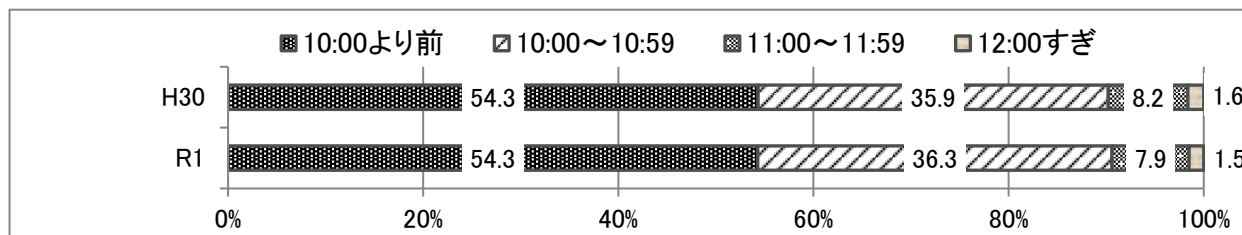
札幌市の児童・生徒の健康と食生活に関する調査結果<小学5年生> <生活リズムについて>

札幌市学校給食栄養士会

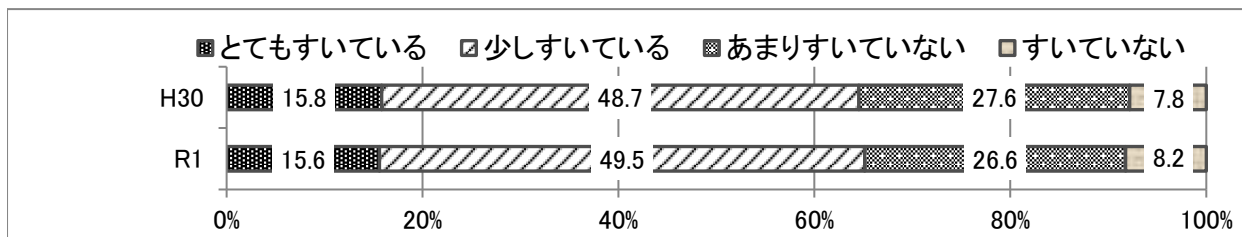
1)朝は 何時ごろ起きることが多いですか？



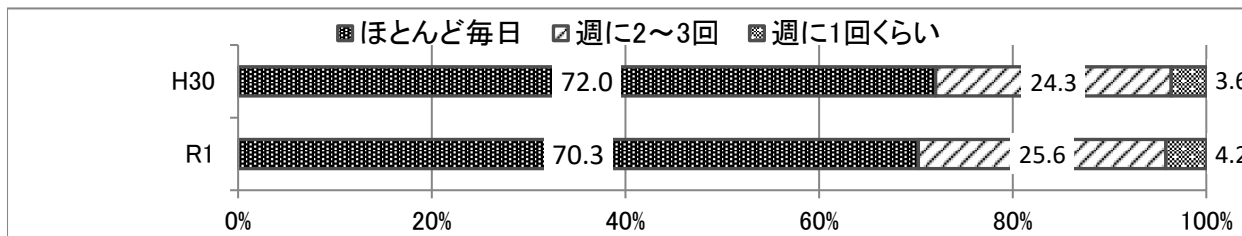
2)夜は 何時ごろ ねることが多いですか？



3)朝起きた時、おなかは すいていますか？

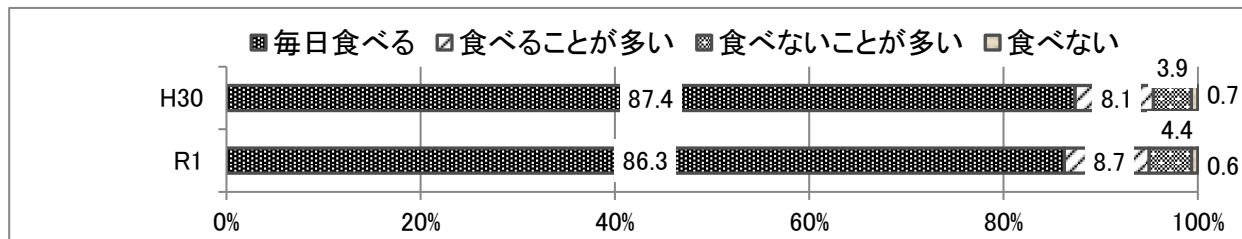


4)便は 毎日 出ますか？

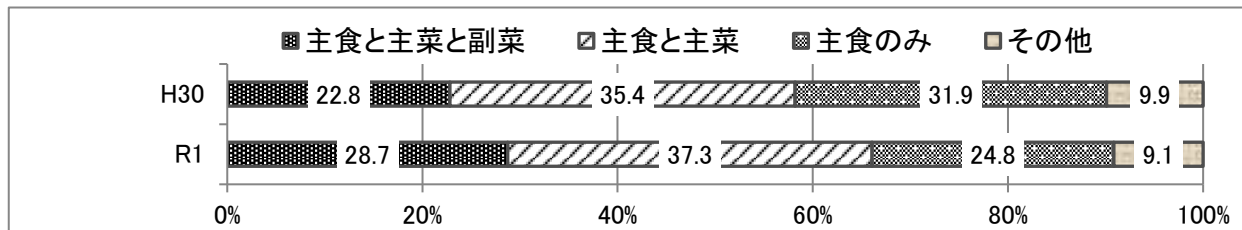


<朝食について>

1)朝食は 食べますか？

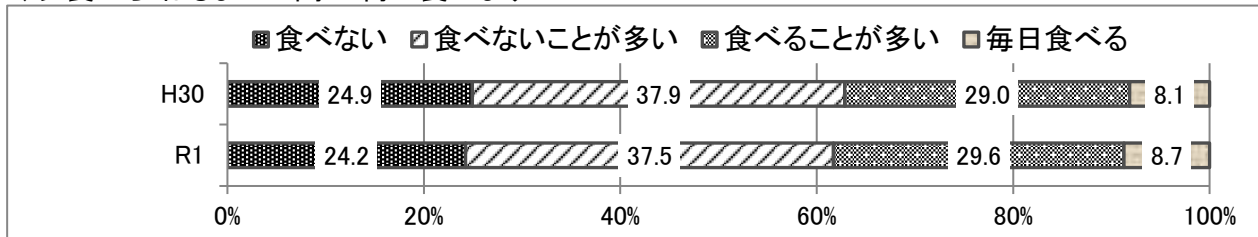


2)朝食は どのようなものを 食べる人が多いですか？



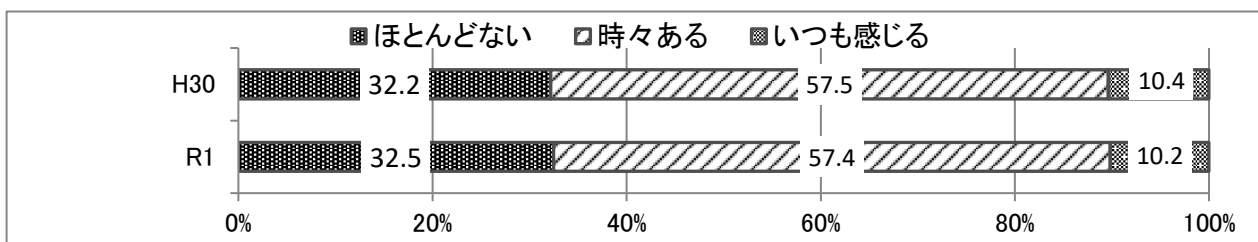
<間食について>

1)夕食から ねるまでの間に 何か食べますか？

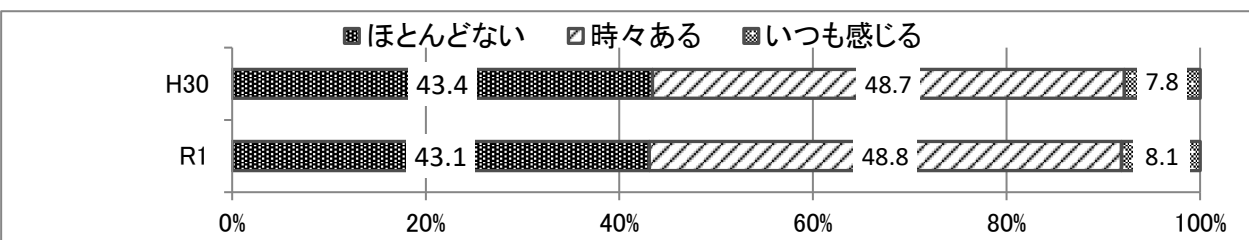


<体調について>

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、夜10時前に就寝している児童は、5割程度にとどまり、夜11時以降に就寝している児童が9.4%となっています。

朝食を「毎日食べる」割合は86.3%で、昨年より1.1ポイント減少しています。

朝食の内容については、「主食と主菜と副菜」がそろっている朝食が28.7%で、「主食のみ」の24.8%を上回っています。

「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、67.6%でした。

「早寝、早起き、朝ごはん」は、お子さまの健やかな心と体の成長を促し、豊かな学校生活を送る基本となります。『健康さっぽろ21（第二次）』や私たち「札幌市学校給食栄養士会」では、毎日朝食をとる人が100%になることを目指しています。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