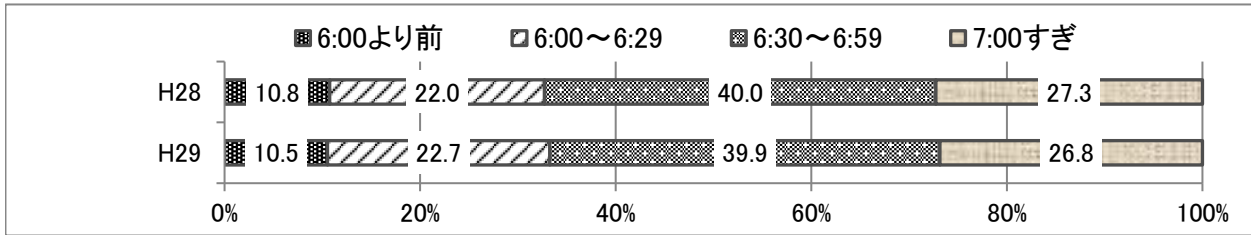


平成29年度

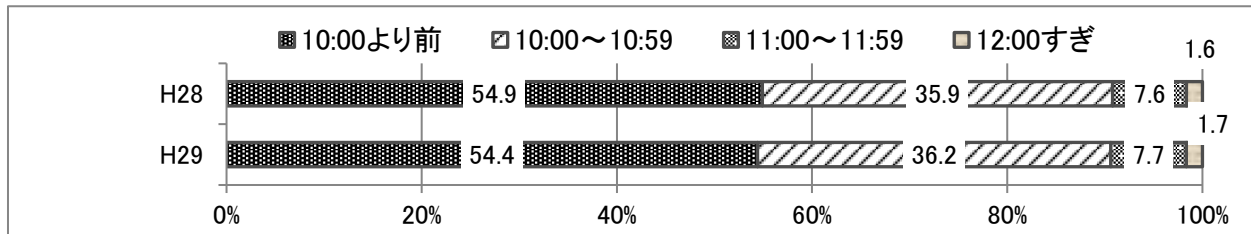
札幌市の児童・生徒の健康と食生活に関する調査結果<小学5年生> <生活リズムについて>

札幌市学校給食栄養士会

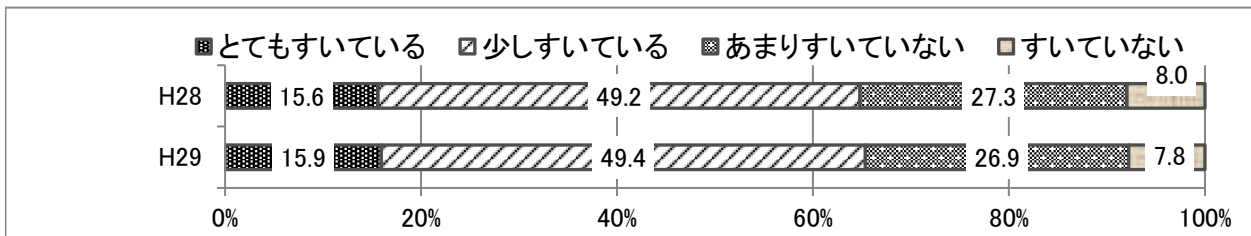
1) 朝は 何時ごろ起きることが 多いですか？



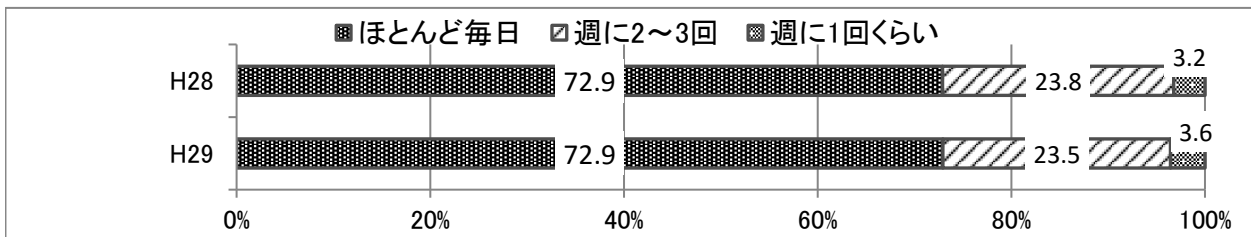
2) 夜は 何時ごろ ねることが 多いですか？



3) 朝起きた時、おなかは すいていますか？

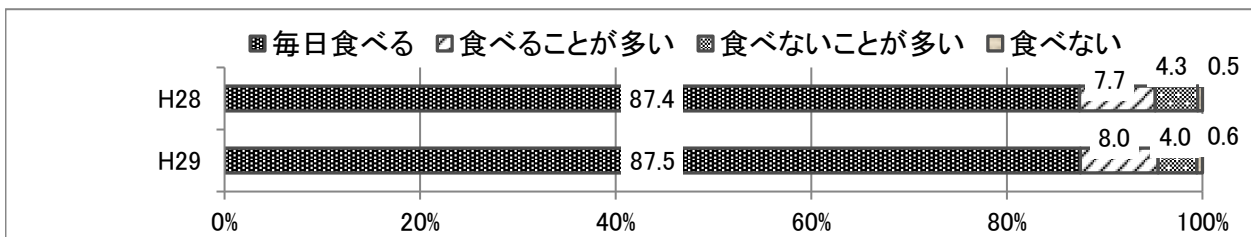


4) 便は 毎日 出ますか？

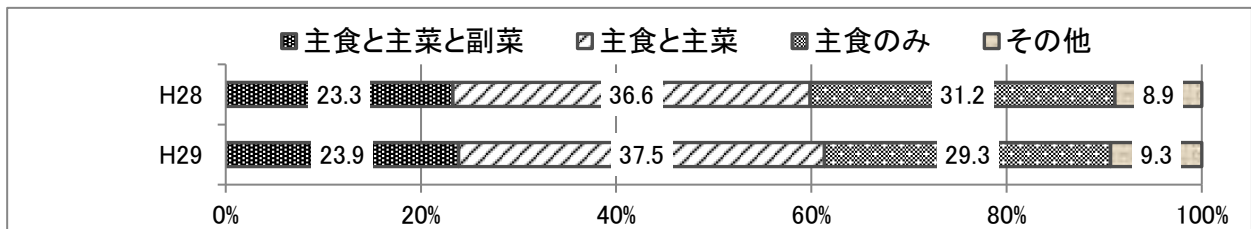


<朝食について>

1) 朝食は 食べますか？

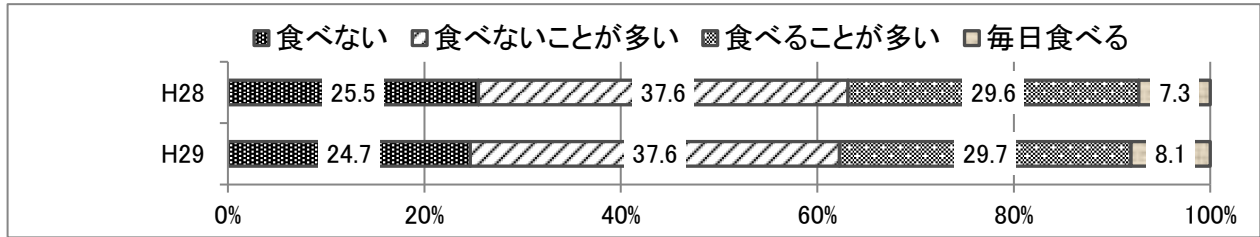


2) 朝食は どのようなものを 食べるのが 多いですか？



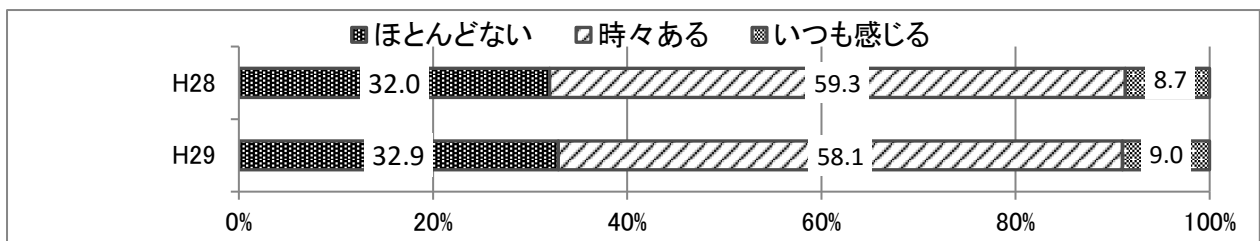
<間食について>

1) 夕食から ねるまでの間に 何か食べますか？

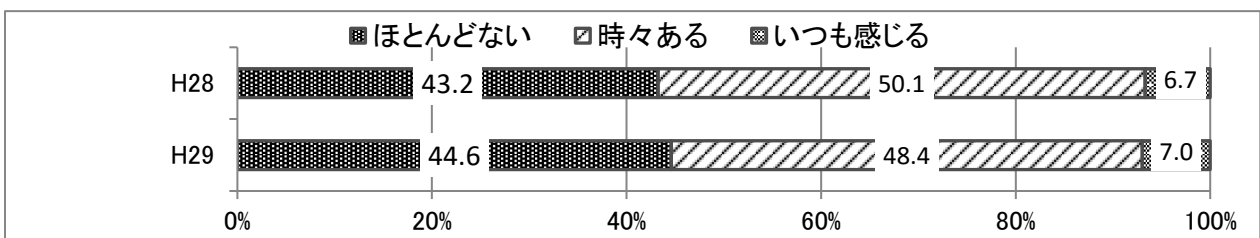


<体調について>

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？



平成26年度の調査開始以来、毎年減少傾向にあった、朝食を「毎日食べる」割合が、今年度87.5%と平成28年度より0.1ポイント上昇し、僅かながら改善のきざしが見られました。しかし残念ながら、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・主菜・副菜がそろっている」が23.9%でほぼ4人に1人の割合になっています。こちらも平成28年度より0.6ポイント上昇し、少しずつ朝食摂取の大切さが浸透してきた様子がうかがえます。

夜10時以降に寝ている児童は45.6%で、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67.1%となっています。

「早寝、早起き、朝ごはん」は、お子さまの健やかな心と体の成長を育て、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