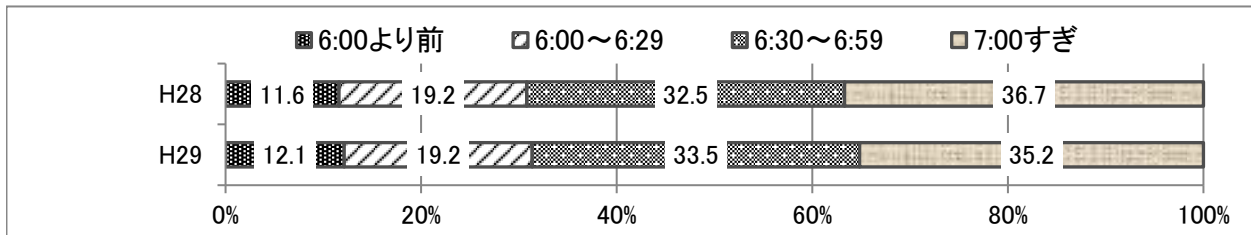


平成29年度

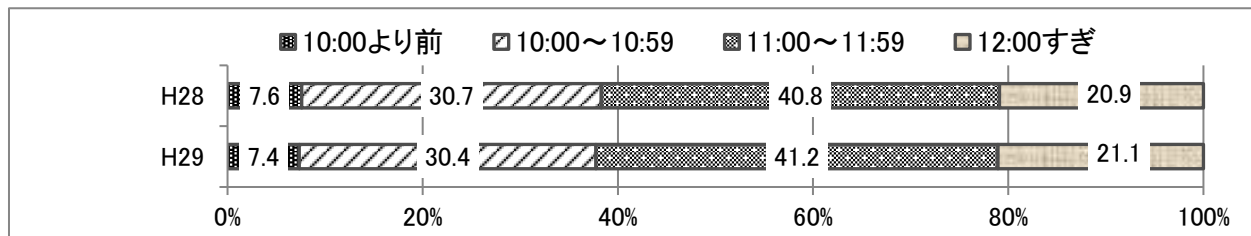
札幌市の児童・生徒の健康と食生活に関する調査結果<中学2年生> <生活リズムについて>

札幌市学校給食栄養士会

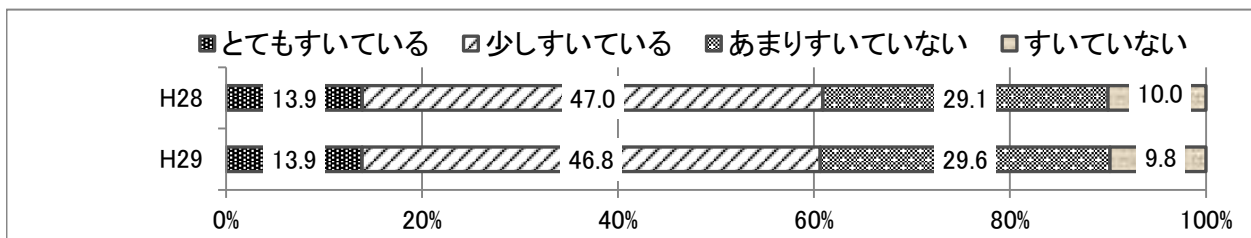
1)朝は 何時ごろ起きることが多いですか？



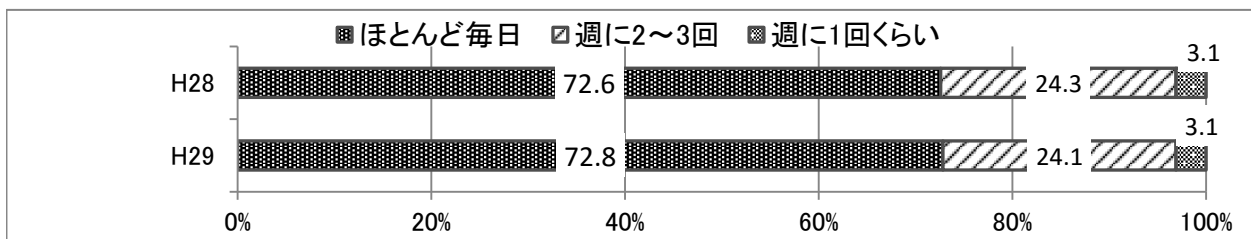
2)夜は 何時ごろ ねることが多いですか？



3)朝起きた時、おなかは すいていますか？

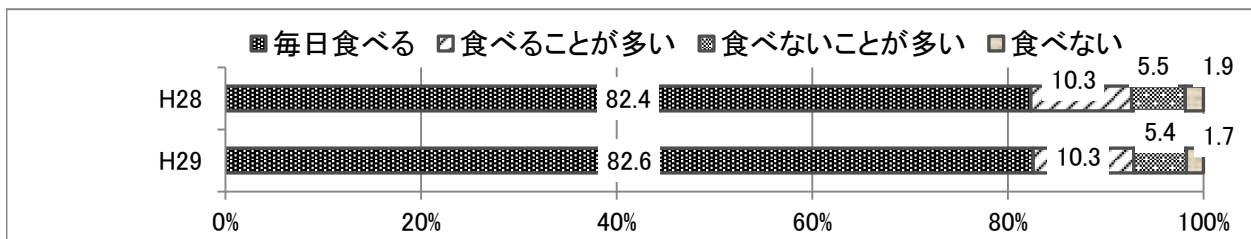


4)便は 毎日 出ますか？

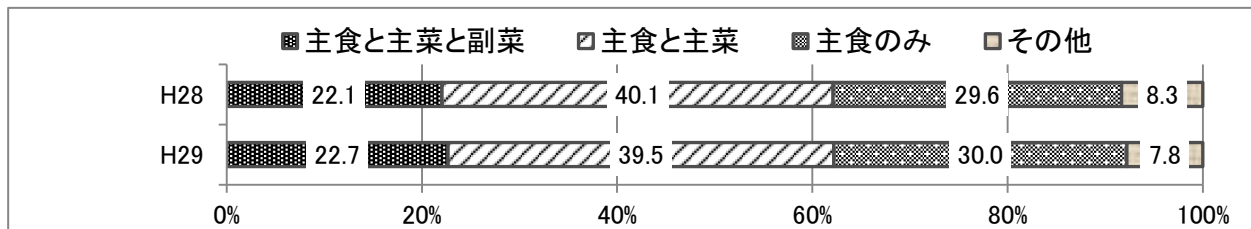


<朝食について>

1)朝食は 食べますか？

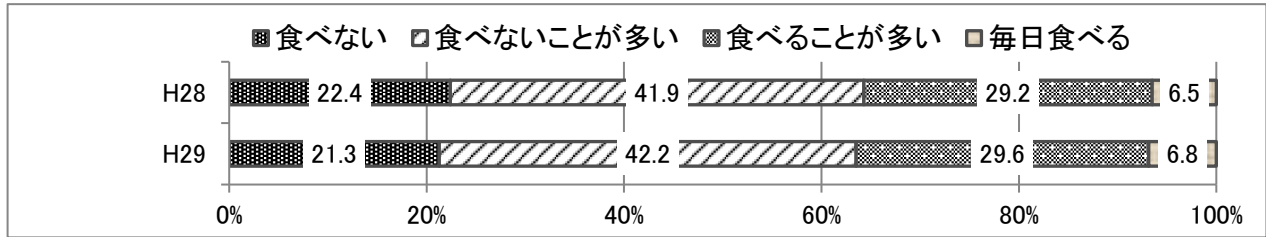


2)朝食は どのようなものを 食べる人が多いですか？



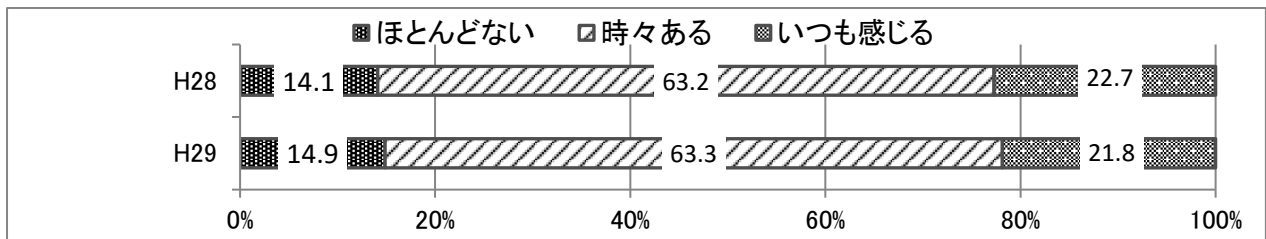
<間食について>

1) 夕食から ねるまでの間に 何か食べますか？

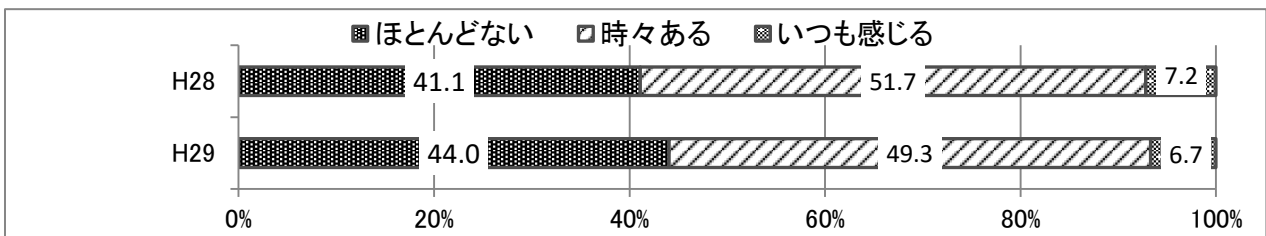


<体調について>

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？



毎年ほぼ減少傾向にあった、朝食を「毎日食べる」割合が、今年度82.6%と平成28年度より0.2ポイント上昇し、本調査開始の26年度の82.7%近くまで戻ってきており、僅かながら改善のきざしが見られました。

朝食の内容については、「主食・主菜・副菜がそろっている」が22.7%で、こちらも平成28年度より0.6ポイント上昇し、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11時以降に寝ている生徒は62.3%で、28年度より0.6ポイント増加しています。

一方で、「体がだるい、つかれると感じたことがほとんどない」「イライラして落ち着かないことがほとんどない」と回答した割合が、それぞれ昨年度より0.9ポイント、1.3ポイント上昇しています。

中学生では、夜型の生活リズムになりがちですが、「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