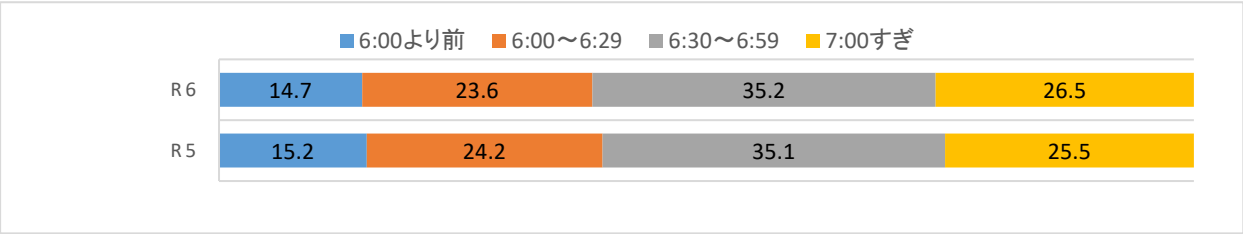
令和6年度

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＞

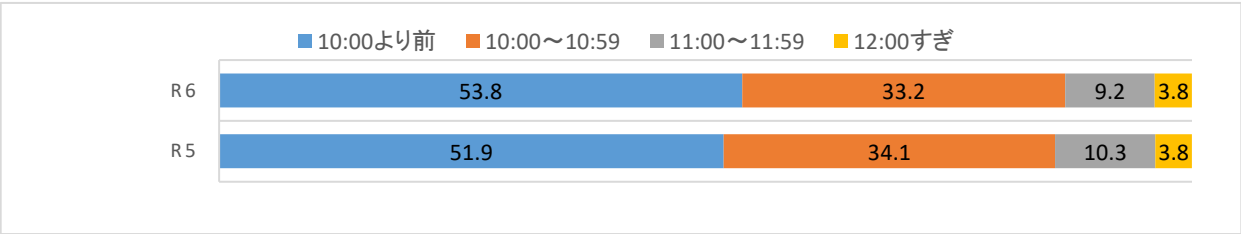
札幌市学校給食栄養士会

＜生活リズムについて＞

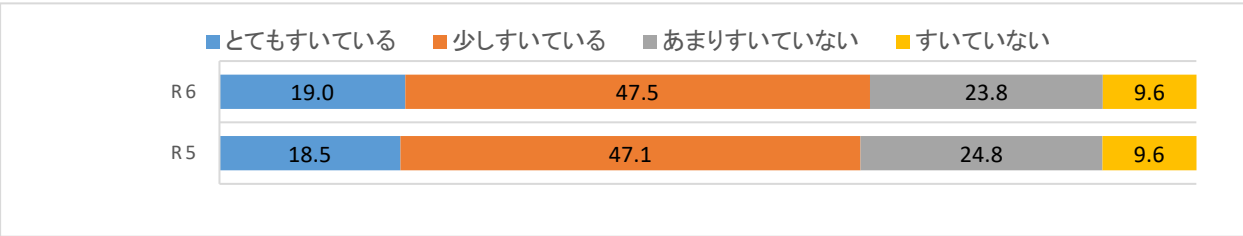
1）朝は 何時ごろ起きることが 多いですか？



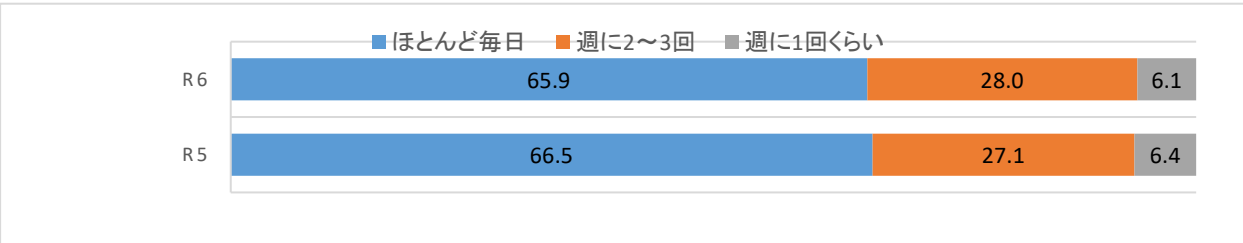
2）夜は 何時ごろ ねることが 多いですか？



3）朝起きた時、おなかは すいていますか？

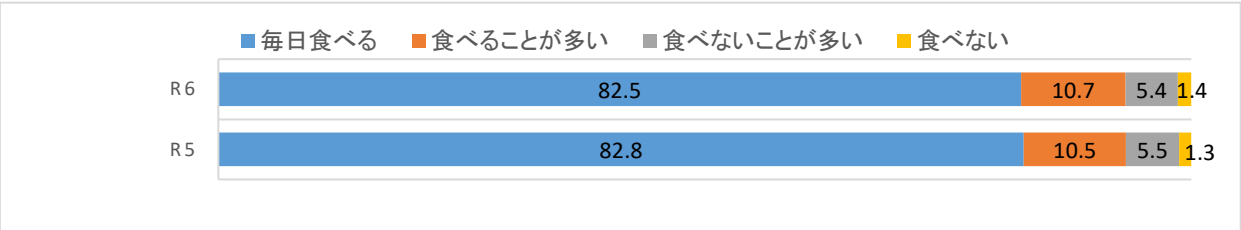


4）便は 毎日 出ますか？

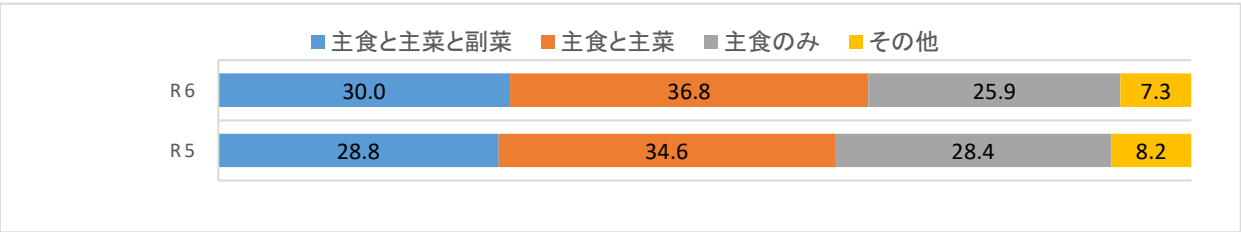


＜朝食について＞

1）朝食は 食べますか？

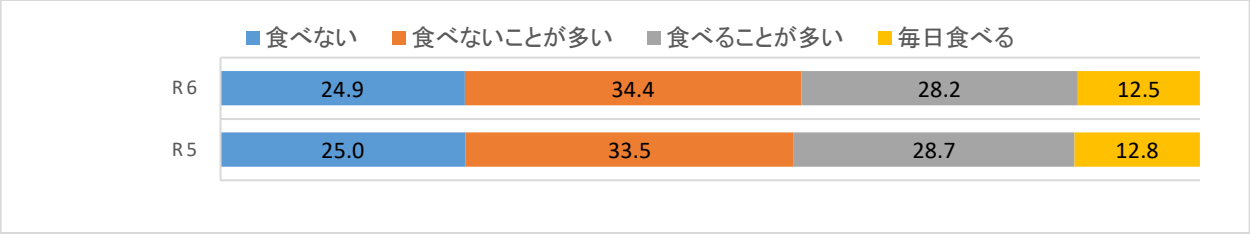


2）朝食は どのようなものを 食べることが 多いですか？



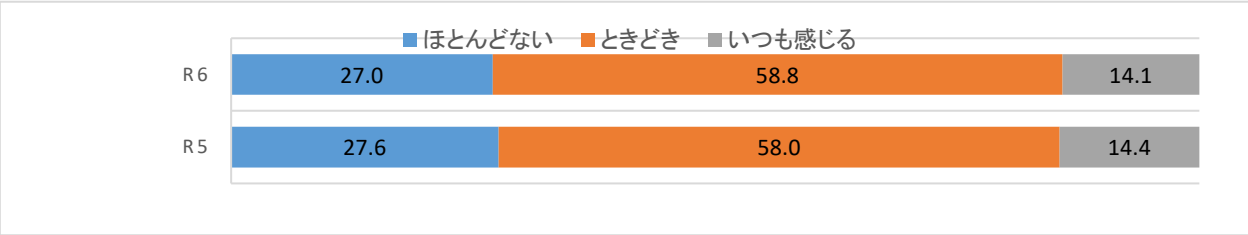
＜間食について＞

1）夕食から ねるまでの間に 何か食べますか？

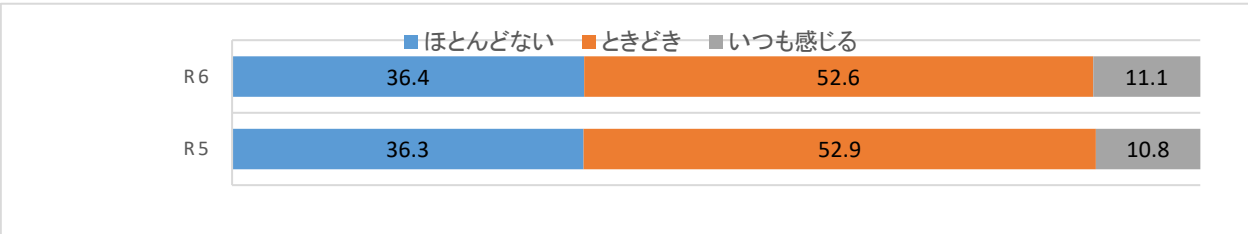


＜体調について＞

1）体がだるい、つかれると 感じたことが ありますか？

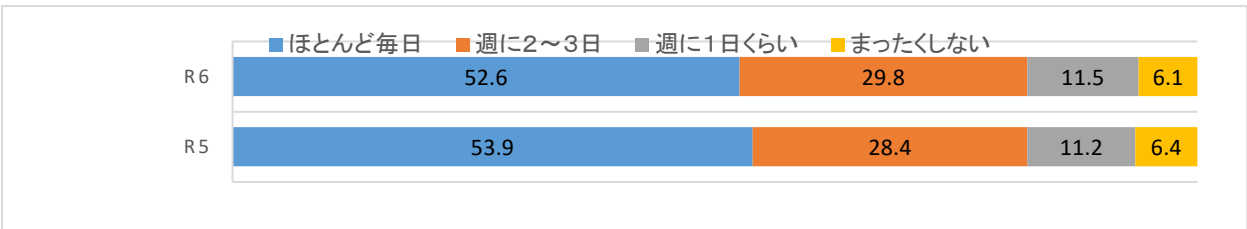


2）イライラして 落ち着かないことが ありますか？



＜運動習慣について＞

1）平日に、体育以外で運動をしている日は、どのくらいありますか？



「早寝、早起き、朝ごはん」及び運動習慣は、お子さまの健やかな心と体の成長を促し、楽しく豊かな生活を送る基本となります。札幌市健康づくり基本計画である『健康さっぽろ21（第二次）』や、私ども「札幌市学校給食栄養士会」では、毎日朝食をとる児童生徒が100%になることを目指しています。

今回の調査では、朝食を「毎日食べる」児童が82.5%でした。これは、平成26年度の調査開始当初から6ポイント減少しており、特に近年は減少傾向にあります。また、朝食内容は「主食と主菜」が36.8%と最も高く、次いで「主食と主菜と副菜」が30.0%、そして「主食のみ」が25.9%でした。

体調については、令和5年度と大きな違いは見られませんでしたが、体がだるい、つかれると「いつも感じる」、イライラして落ち着かないと「いつも感じる」児童が全体の1割を超えています。

栄養士会では、これからも学校給食や食指導を通じ、主食・主菜・副菜がそろった、バランスのよい朝食の摂取をはたらきかけていきます。

御家庭におかれましては、今回の結果から、食事や生活習慣を振り返り、見直す機会としていただければ幸いです。

札幌市学校給食栄養士会
もぐりん・ぺろりん