



なぜ健康寿命日本一!

給食で実感 家庭で話し合い 望ましい食事を

子供と働き盛り世代の食習慣状況調査とは？

平成28年度に71の小学校第2学年(当時)の保護者を対象にアンケート調査を実施し、令和2年度は、同じ児童(第6学年)とその保護者を対象にアンケート調査を実施しました。3,165人の児童と5,843人の保護者(調理をする保護者・調理をしない保護者)から回答を得られたものです。(回答率92.8%)

さらに、令和2年度の調査では、対象となった児童が給食で食べているみそ汁(55給食施設)の調査も実施しました。



家族みんなで食事をする機会を有効に!

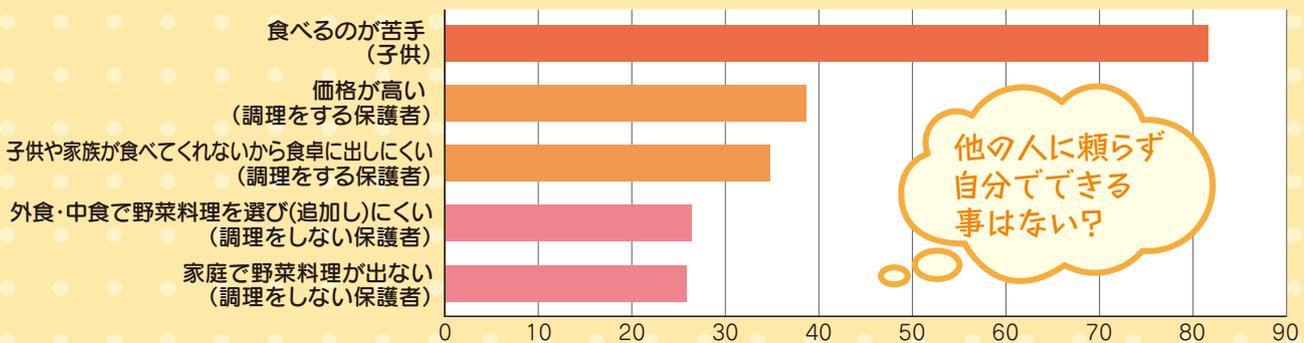
子供の約20%は自分の食習慣を「野菜はあまり食べない」、保護者の約50%は子供の食習慣の問題を「野菜が少ない」と回答しており、野菜摂取に関して親子間に意識のギャップが見られました。平成28年度当時の保護者の約50%は、子供の食習慣の問題を「野菜が少ない」と回答しており、令和2年度も同様の結果となりました。

親子で必要な野菜の量を具体的にイメージできるよう話し合うことが大事ですね。
また、「野菜摂取」を妨げる理由も立場によって異なりました。

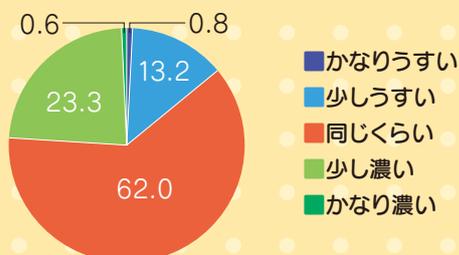
野菜摂取状況(%)



野菜を食べない、妨げる理由(%)



家庭のみそ汁は給食のみそ汁と比較してどうか(%)



ほとんどの給食施設のみそ汁の塩分濃度は、県が家庭や飲食店の目安としている0.8%濃度を下回っていました。給食では、適切に味付けをされたみそ汁を味わいましょう。

学校給食の献立は栄養に関する専門知識のある栄養教諭等が作成し、調理員がその献立に基づき調理をしている「生きた教材」です。家庭での食事づくりのお手本としましょう。

子供は、家庭と学校から健康情報を得ています！

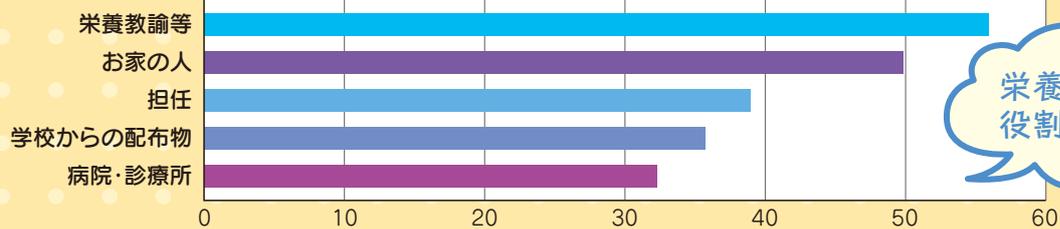
子供は身近な大人からの情報を信頼しています。家庭でも学校からの情報を活用するなどして、正しい情報を子供へ伝えましょう。

健康と食生活に関する情報源(%)



調理をする保護者で、学校を情報源とする者の9割以上は、給食だよりを参考としていました。

健康と食生活に関して信頼できる情報源(%)

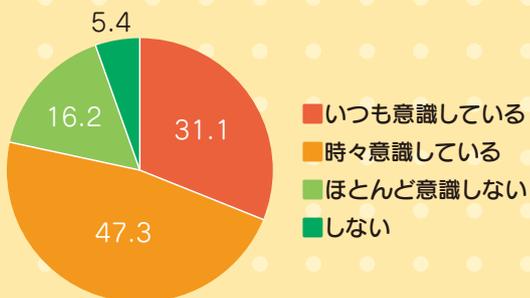


栄養教諭等の役割も大きい！

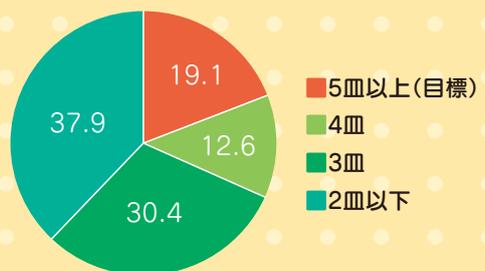
毎日の食事の準備。大変なこともあるけれど、意識・知識を実行に移すことが大切です。

家庭で調理をしている保護者は、31.1%が野菜摂取を意識して食事の準備をしていると回答していますが、同じ対象者に1日の野菜摂取量について聞いたところ、目標の1日5皿(350g)を満たしていると回答したのは19.1%でした。

野菜摂取を意識した食事の準備(%)



1日の野菜摂取量(%)



天然だしの取り方の既知(%)



調理をする保護者の6割は調理が好きで、4割は調理が嫌いと回答しました。(どちらも「どちらか」と含む)

みそ汁の塩分濃度は、保健所や、地域の食生活改善推進員(食育ボランティア)が測定できます。

簡単なだしの取り方などは、給食だよりを見たり、栄養教諭等にきいてみましょう。

作成・問い合わせ先

秋田県健康福祉部健康づくり推進課

TEL 018-860-1426

健康づくり
情報はこちら



アキタ = ケンコウ
ここから始める 健康寿命日本一!



新・減塩音頭で生活改善!
視聴はこちらから

