

◆食生活に関する調査のまとめ

児童・生徒の「食」の状況を知り、教育活動の参考とするため、平成25年11月「食生活に関する調査」を行いました。本校の調査結果と、平成24年度神奈川県教育委員会にて小学校・中学校・高等学校で実施された同内容の調査結果をあわせて考察し、報告します。

期間：平成25年11月11日配付、15日回収

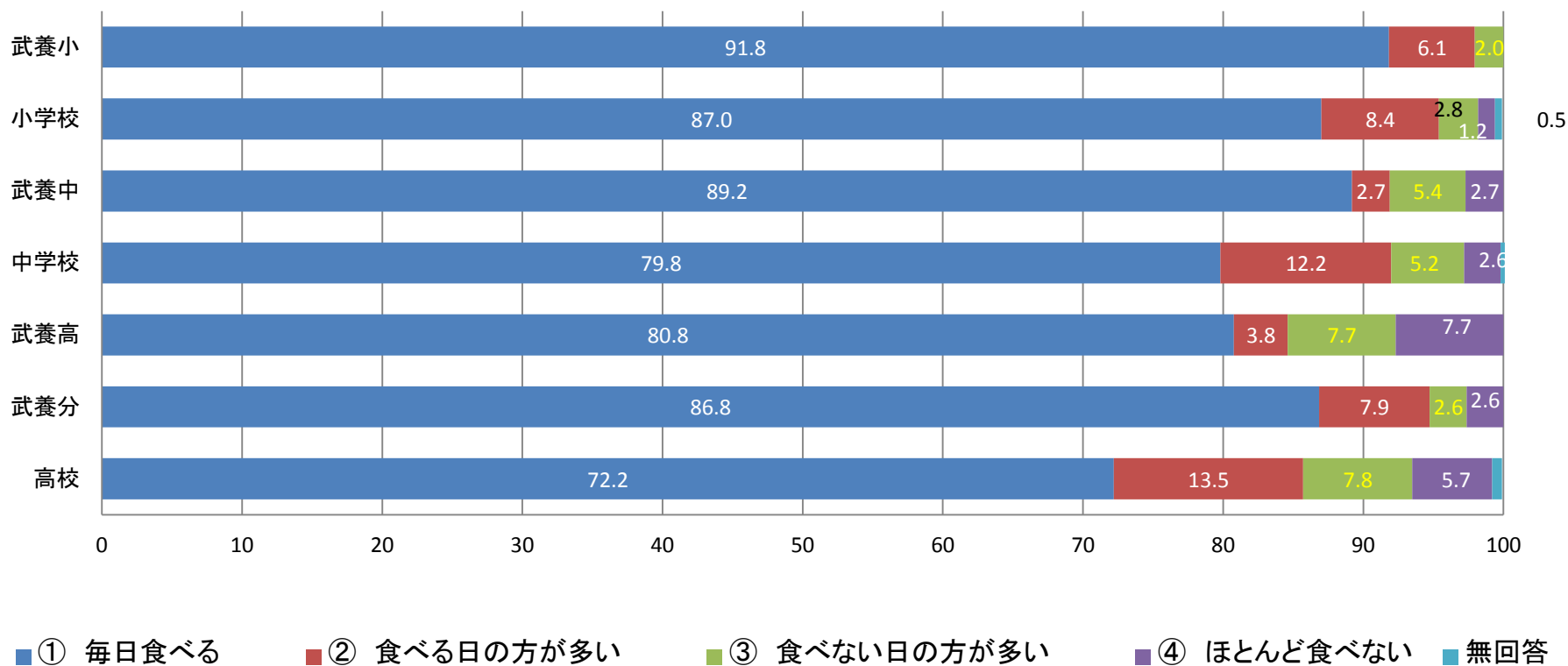
対象：本校全校児童・生徒（分教室含む）

方法：本校は保護者が記入

分教室は本人又は保護者が記入

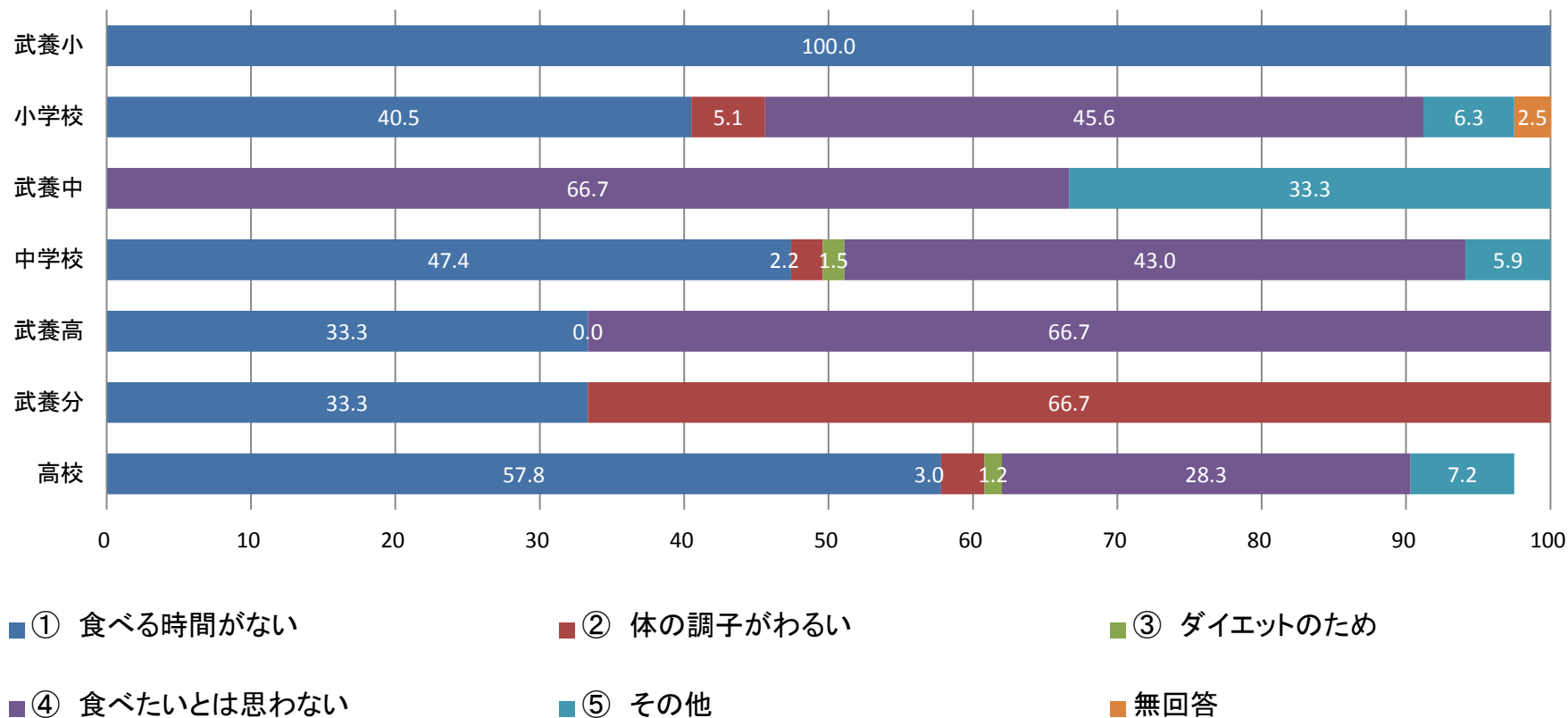
【朝食について】

問1 朝食を食べていますか？



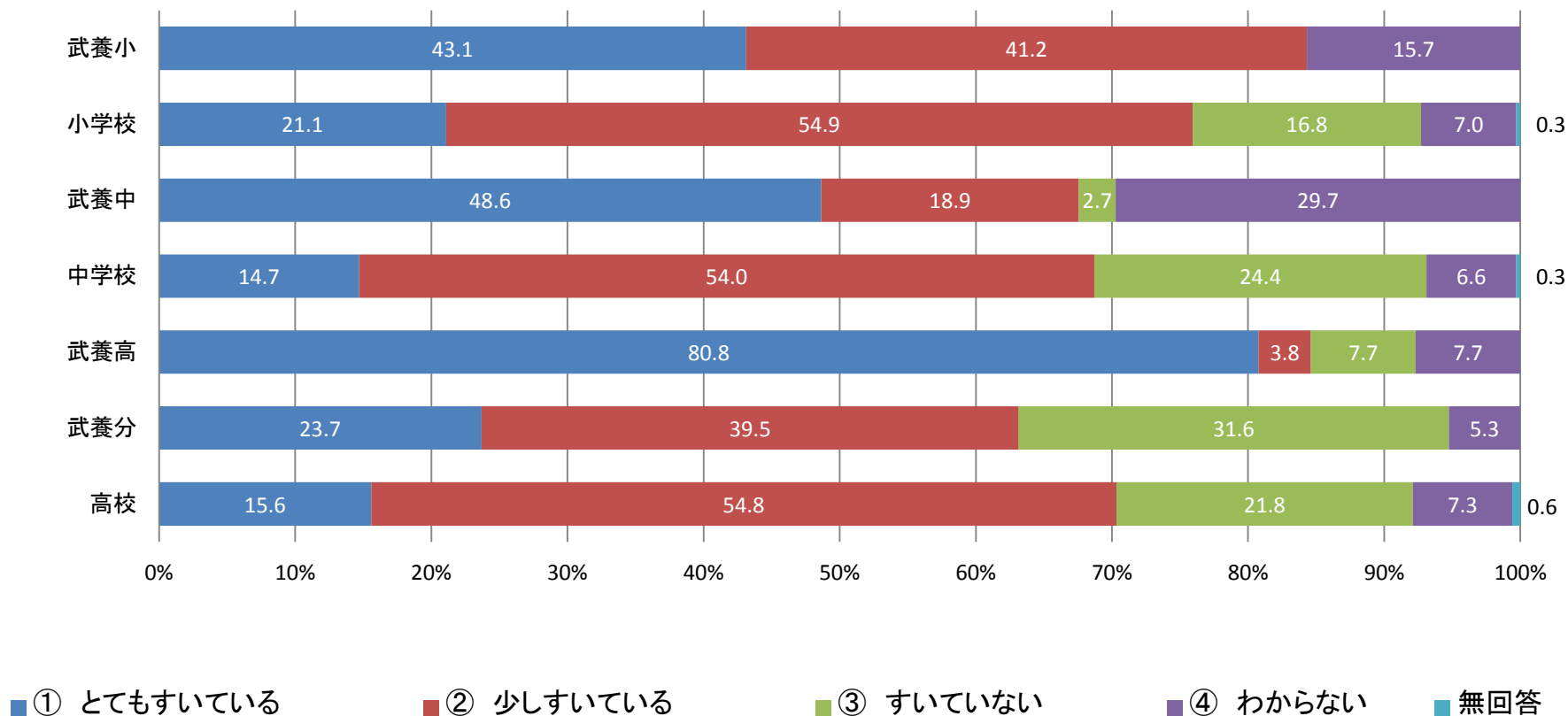
- 本校では、おおむね朝食の習慣がついている。
- 年齢を追うごとに、食べない割合が多くなっている。

問1-1 ③、④と答えた人は、食べない理由は何ですか？



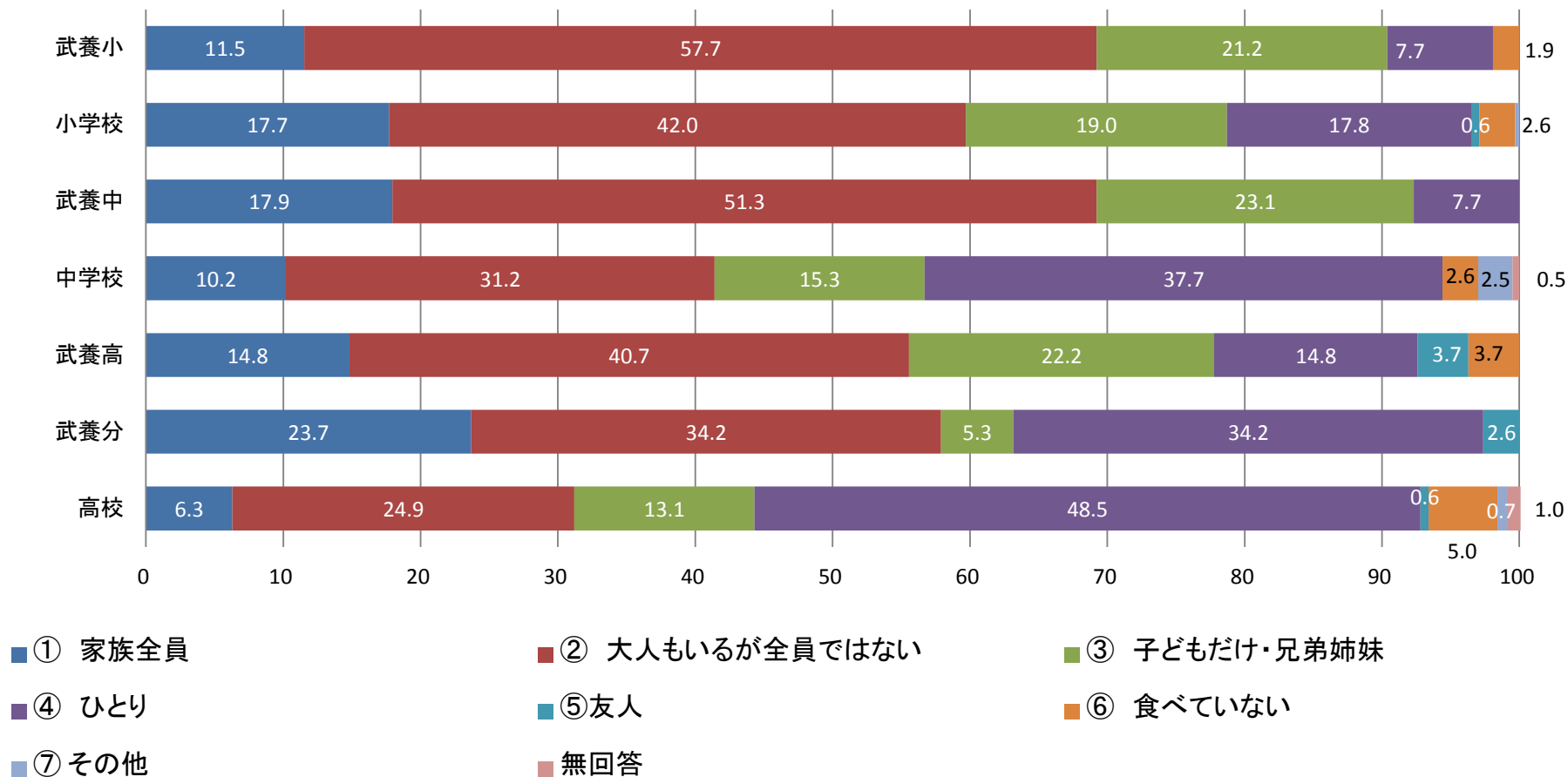
- 時間がないという回答は、生活リズムの乱れによるものあるいは、日常生活動作に時間がかかってしまうためと思われる。
- 武養高の「食べたいとは思わない」、武養分の「体の調子が悪い」が過半数を超えており、生活習慣の乱れが考えられるのではないかと推察される。

問2 朝起きた時、お腹がすいていますか？



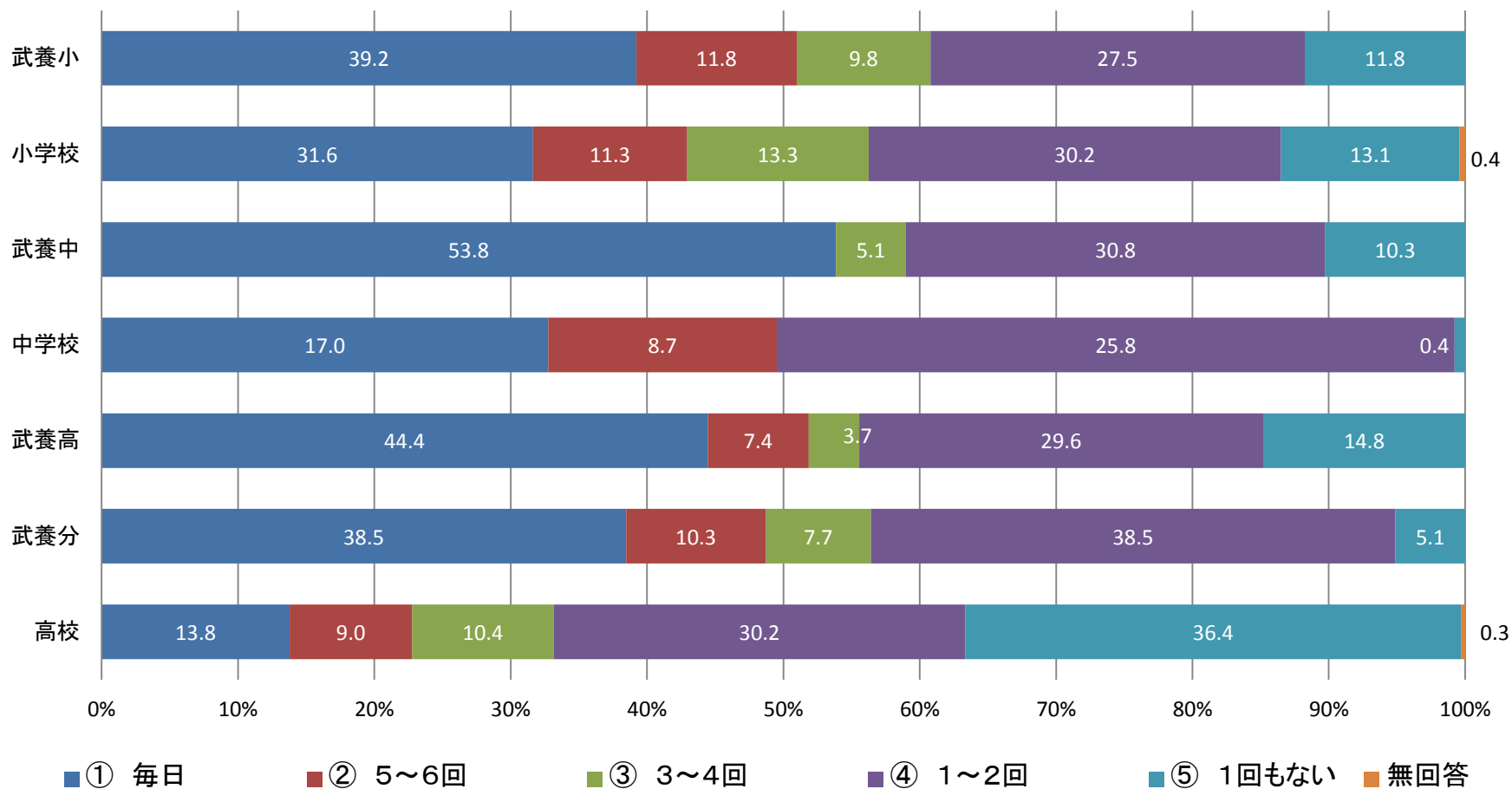
- 全体的には、空腹感を感じて朝食を摂る習慣が定着しているようだ。

問3 朝食は誰と一緒に食べますか？



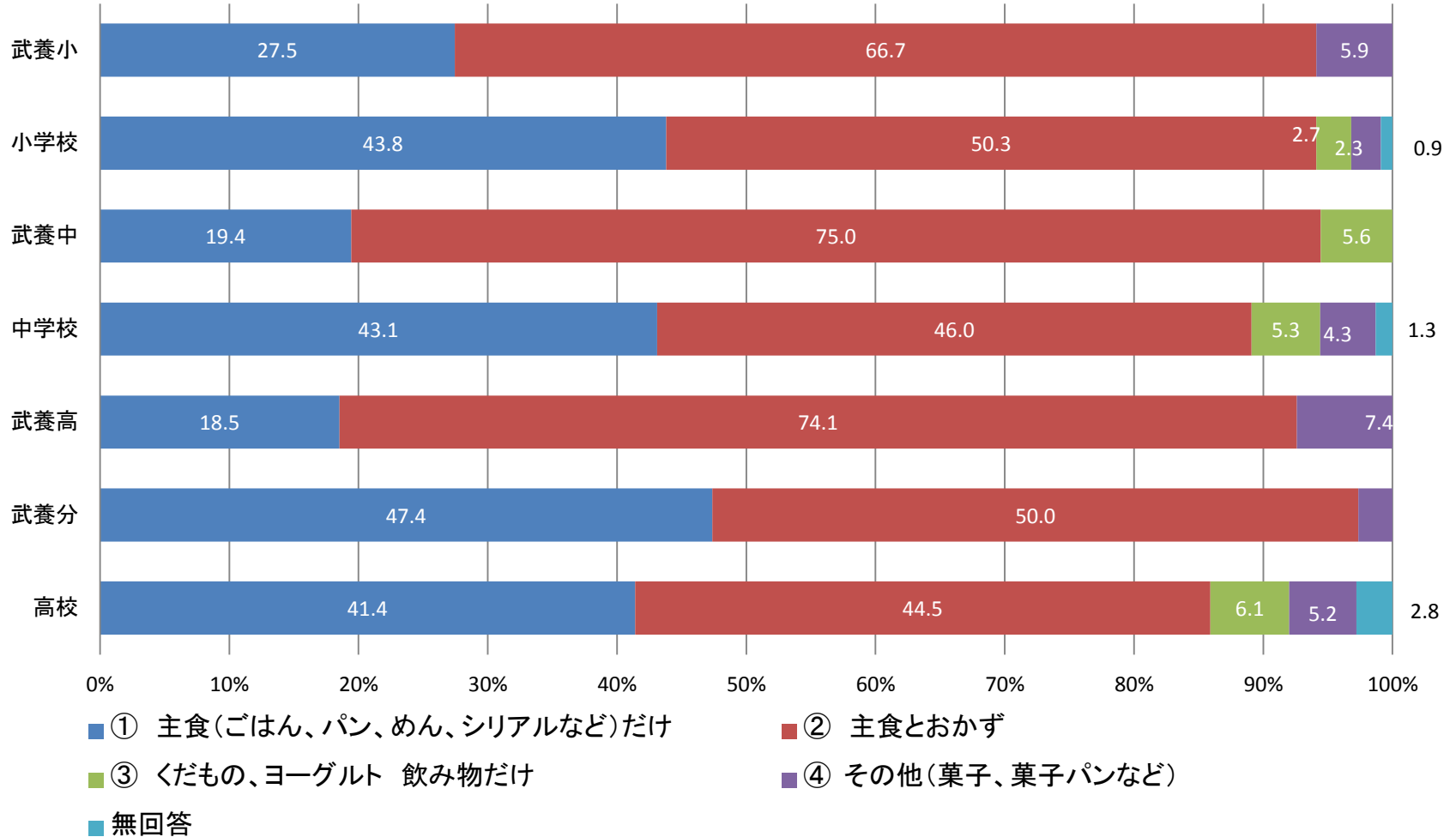
- 小中高に比べ、全員あるいは大人もいる割合が多かった。

問4 朝食を家族と一緒に食べるのは、週に何回位ですか？



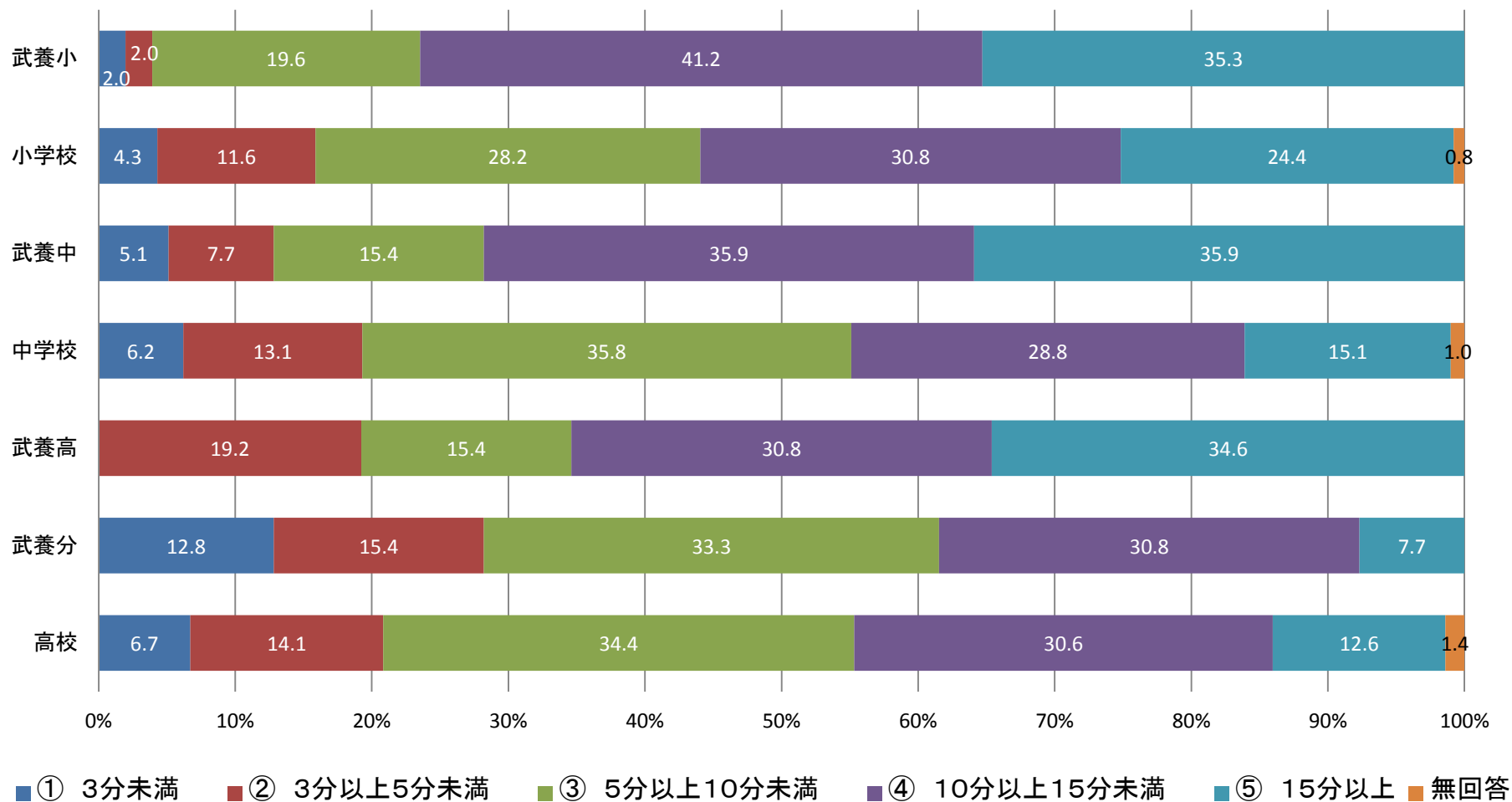
- 本校では、週の半分以上を家族と食べる習慣がついている。
- 食事介助を必要とする場合があるため、家族といっしょの割合が多いのではないかと推察される。

問5 朝食では何を食べていますか？



- 本校では、主食だけでなくおかずも用意されており、ご家族の努力がうかがえる。

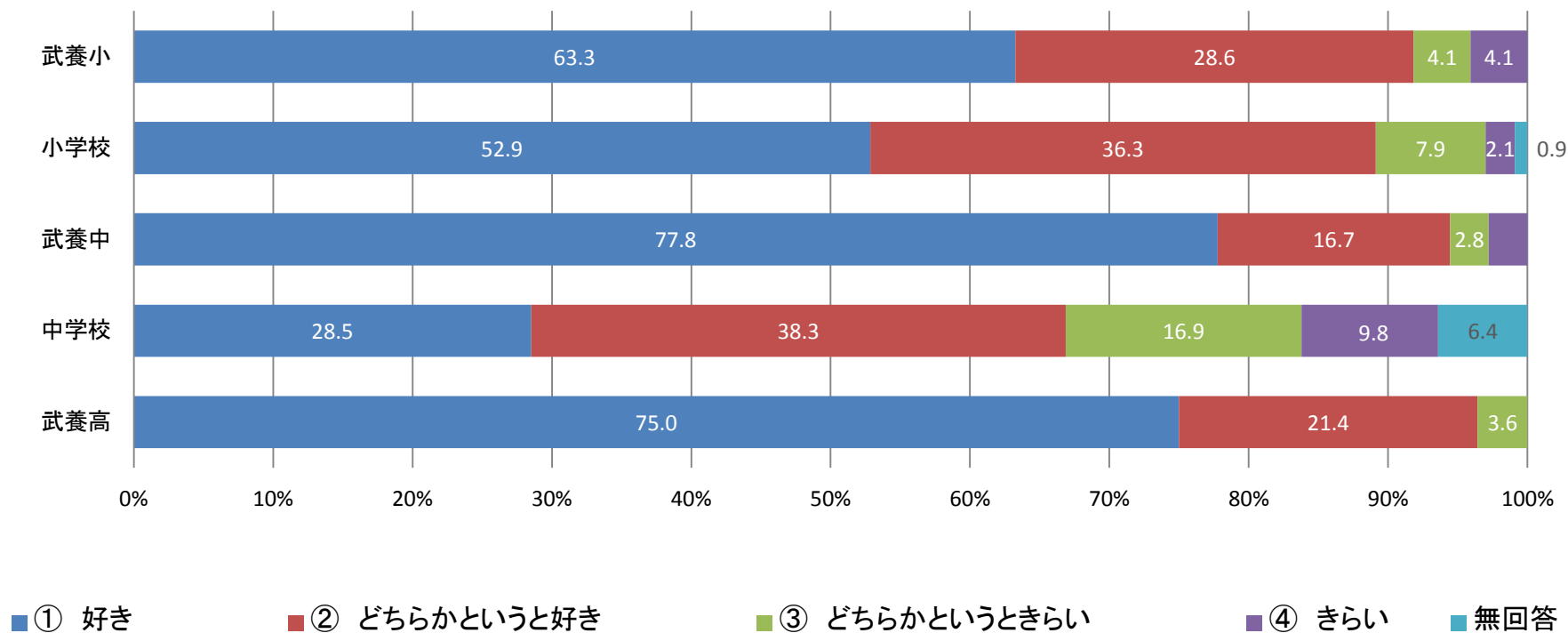
問6 朝食を食べている時間はどのくらいですか？



- 小中高に比べ、食べる時間をかけている。

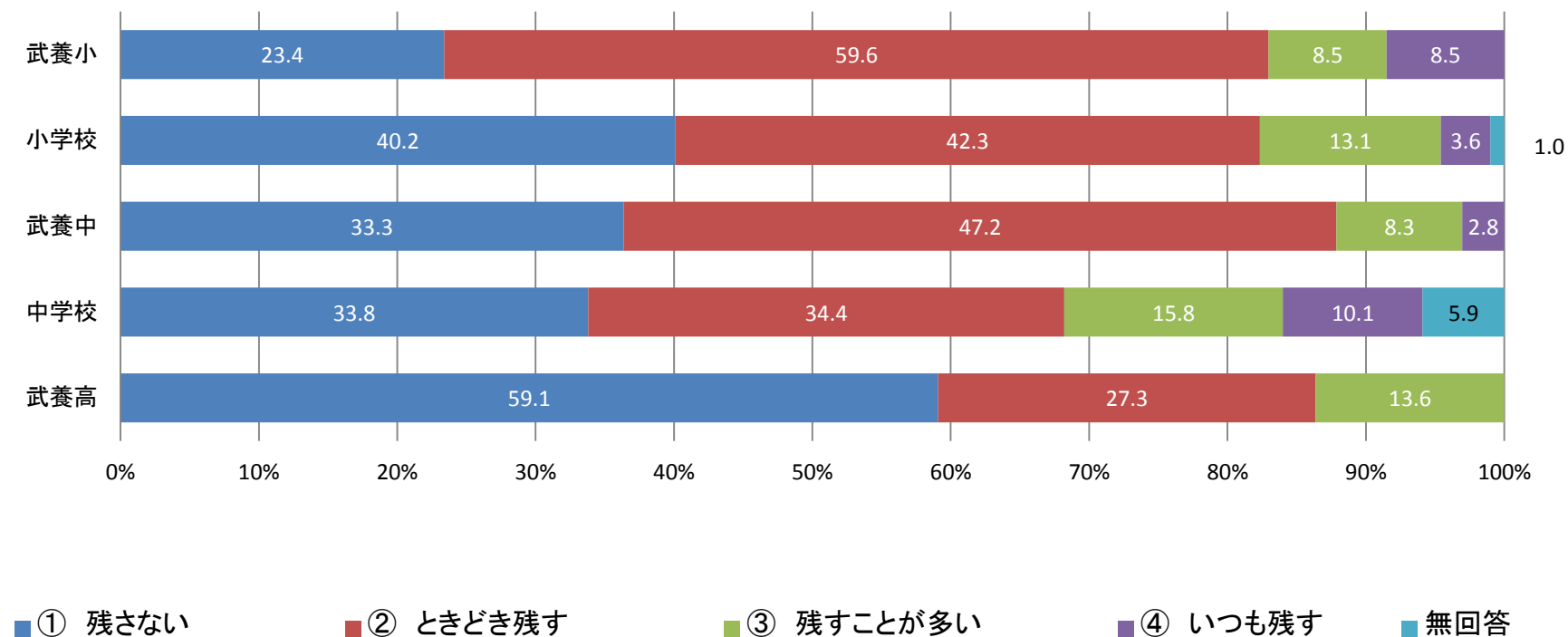
【給食について】

問7 給食は好きですか？きれいですか？



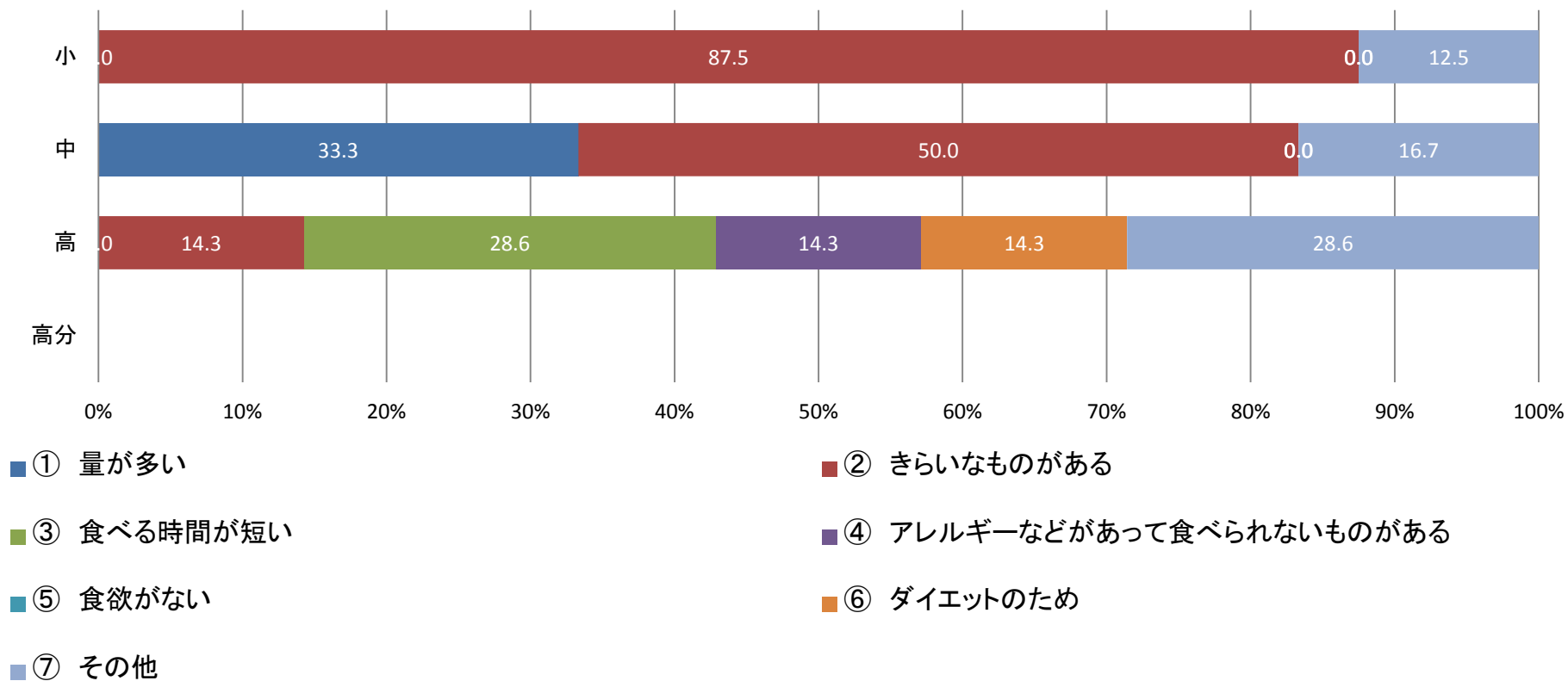
- 本校の児童生徒は、半数以上が、給食が好きと答えている。

問8 給食を残すことがありますか？



- 本校の小→中→高と、「残さない」割合が高くなっている。「いつも残す」も減っている。日ごろの食育の成果、積み重ねの大切さが現れている。

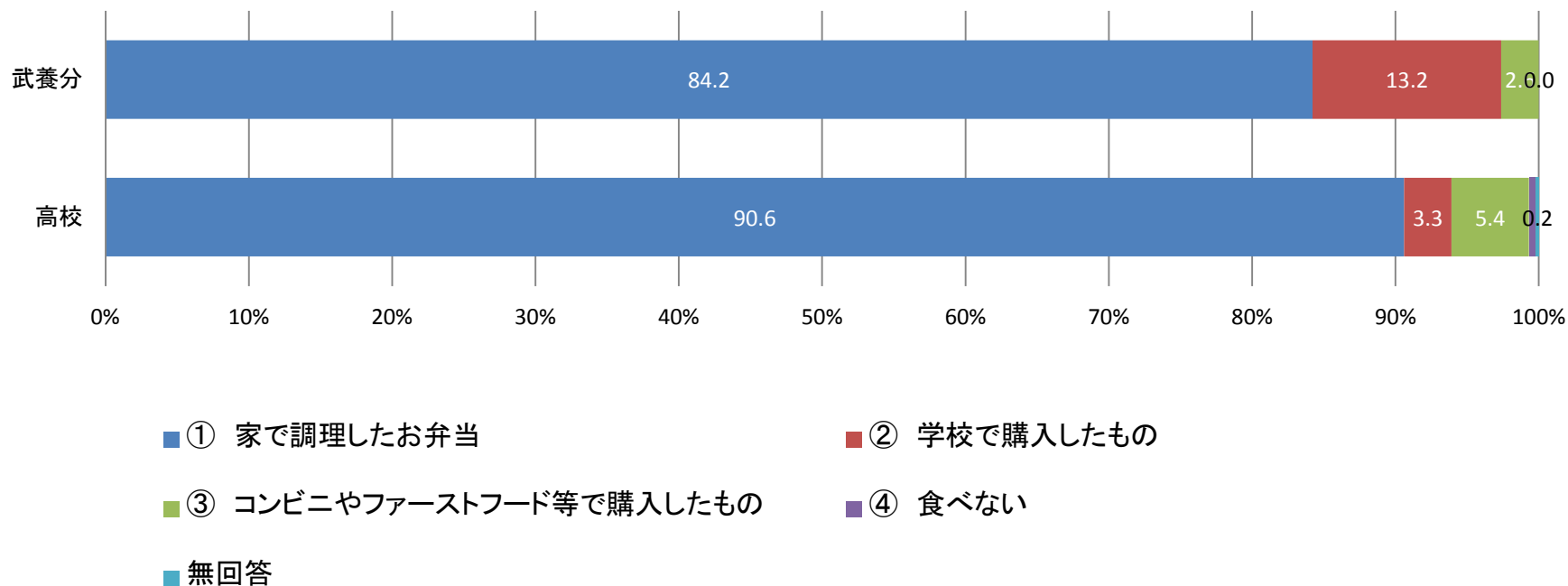
問8-1 ③、④と答えた人に聞きます。どうして、残すのですか？



- 小→中→高と、「嫌いなもの」が4減少している、日々の積み重ねで、食べる種類が増している。

【昼食について】

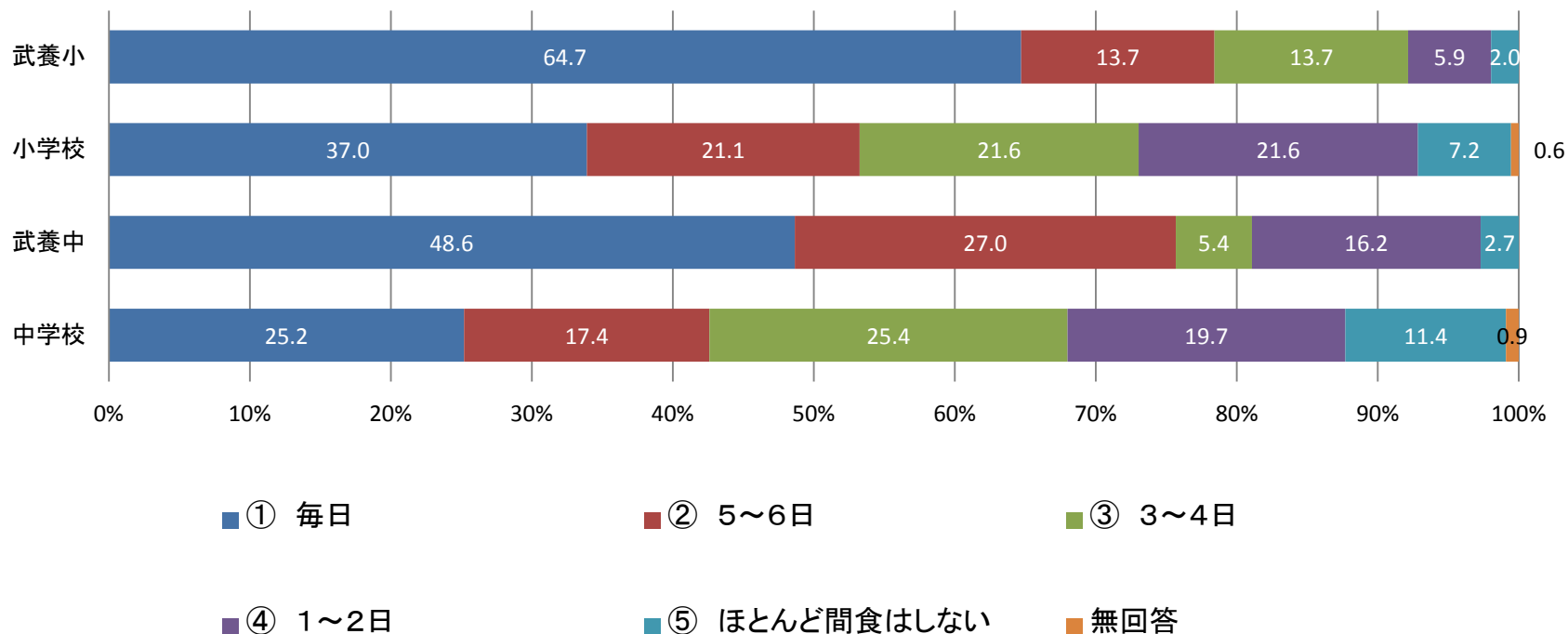
問7 平日(学校のある日)の昼食に食べることが多いのは何ですか？



- 分教室では、弁当を持参できない場合、津久井浜高校の購買を利用する場合もある。今後の社会参加もふまえ、給食がないから出来る経験を身に付けることが出来る。

【間食について】

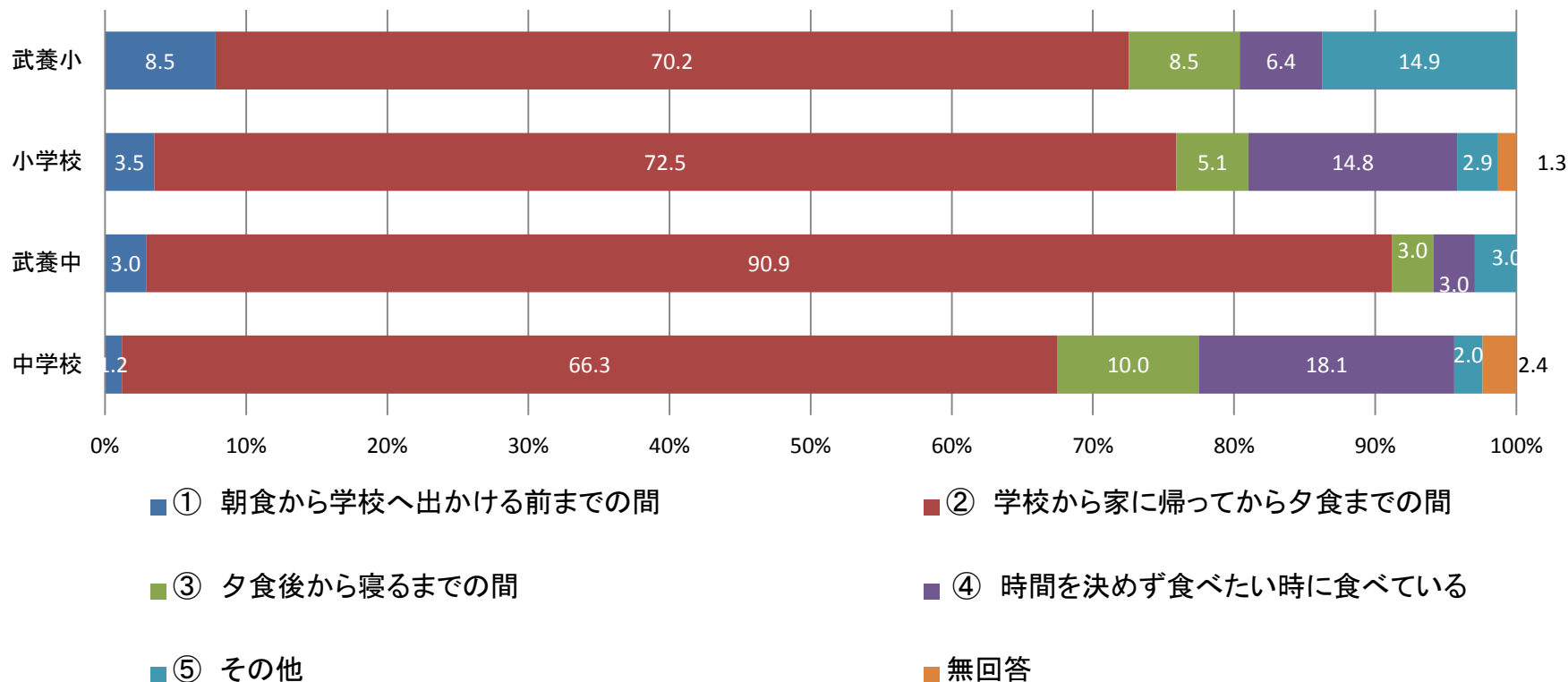
問9 どのくらい間食を食べていますか？〈小中〉



- 小中と比べ、本校小中学生はおやつを食べる日が圧倒的に多い。
- 放課後の余暇支援利用でも、おやつの時間が設定されている。
- 食べることを楽しみにしている児童生徒が多く、量と質についてお話しする必要がある。

問9-1 ②~⑦と答えた人に聞きます。

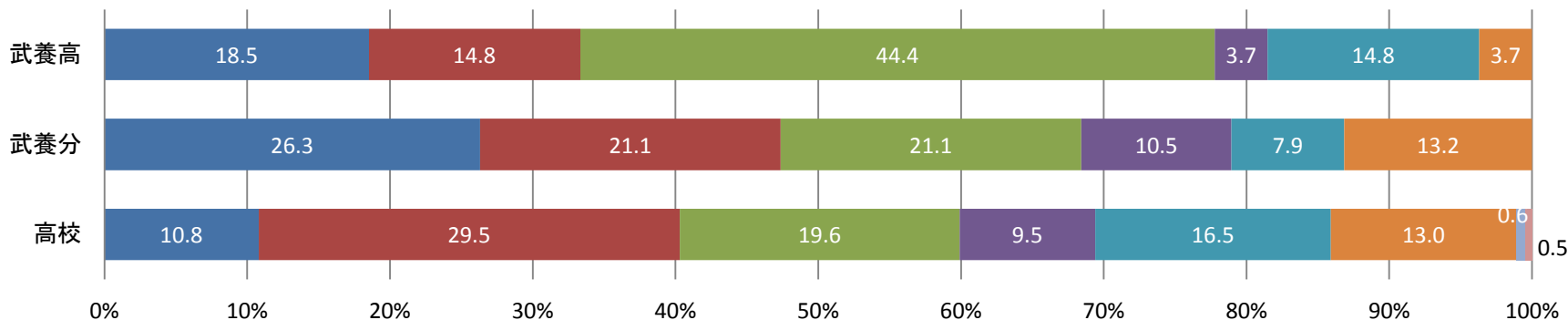
平日(学校のある日)に間食を食べるのはどの時間帯が一番多いですか？
＜小中＞



- 分教室では、弁当を持参できない場合、津久井浜高校の購買を利用する場合もある。今後の社会参加もふまえ、給食がないから出来る経験を身に付けることが出来る。

【間食について】

問9 どのくらい間食を食べていますか？〈高〉



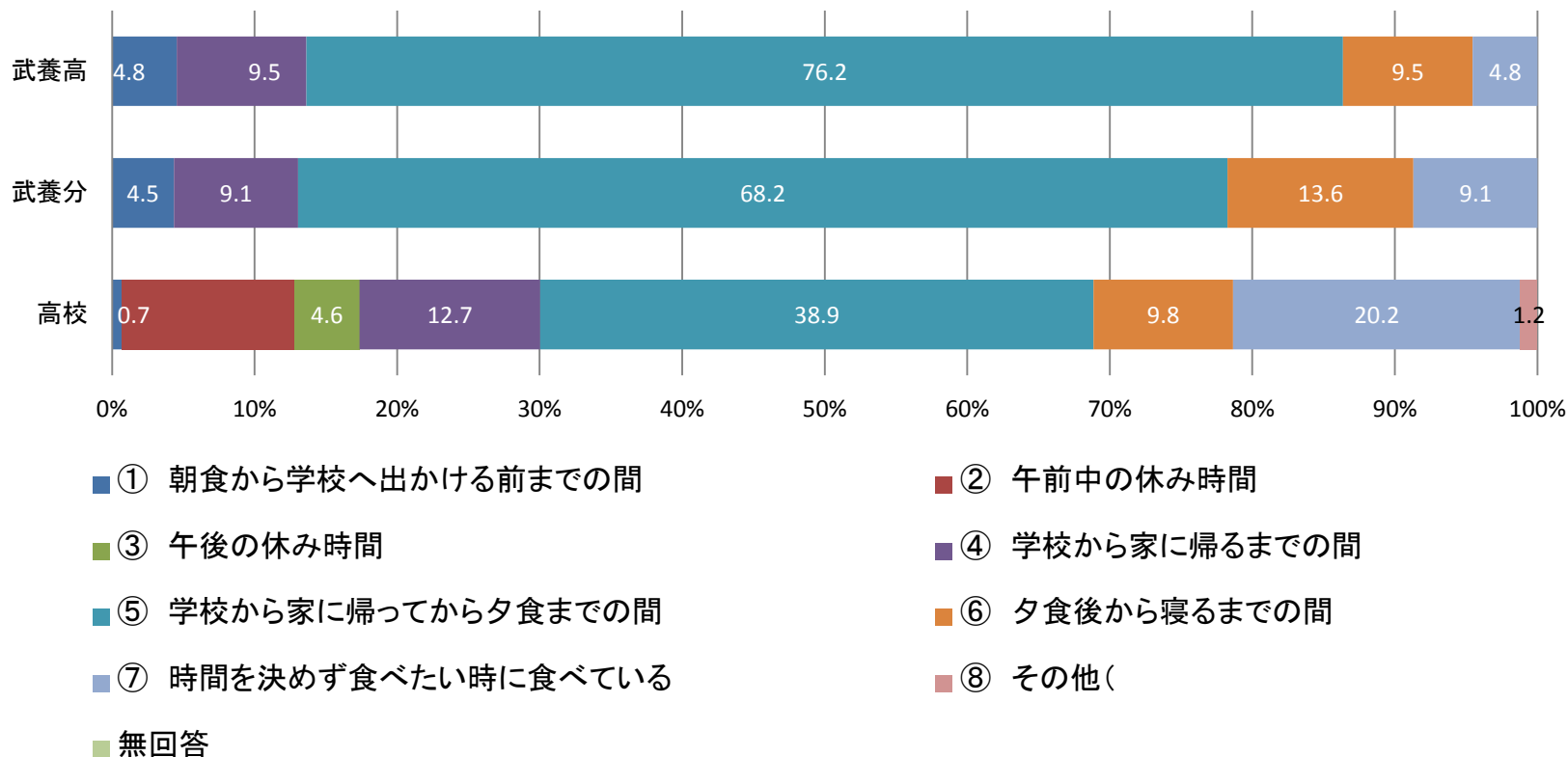
- ① ほとんど間食はしない ■ ② 毎日数回 ■ ③ 毎日1回 ■ ④ 週5~6回
- ⑤ 週3~4回 ■ ⑥ 週1~2回 ■ ⑦ その他 ■ 無回答

- 本校では、高校に比べて③毎日1回が倍になっているのは、生活リズムのために決められた時間に設定しているとも考えられる。
- 毎日1回の間食が半数を占めることは、肥満、虫歯のリスクが高まる。

問9-1 ②~⑦と答えた人に聞きます。

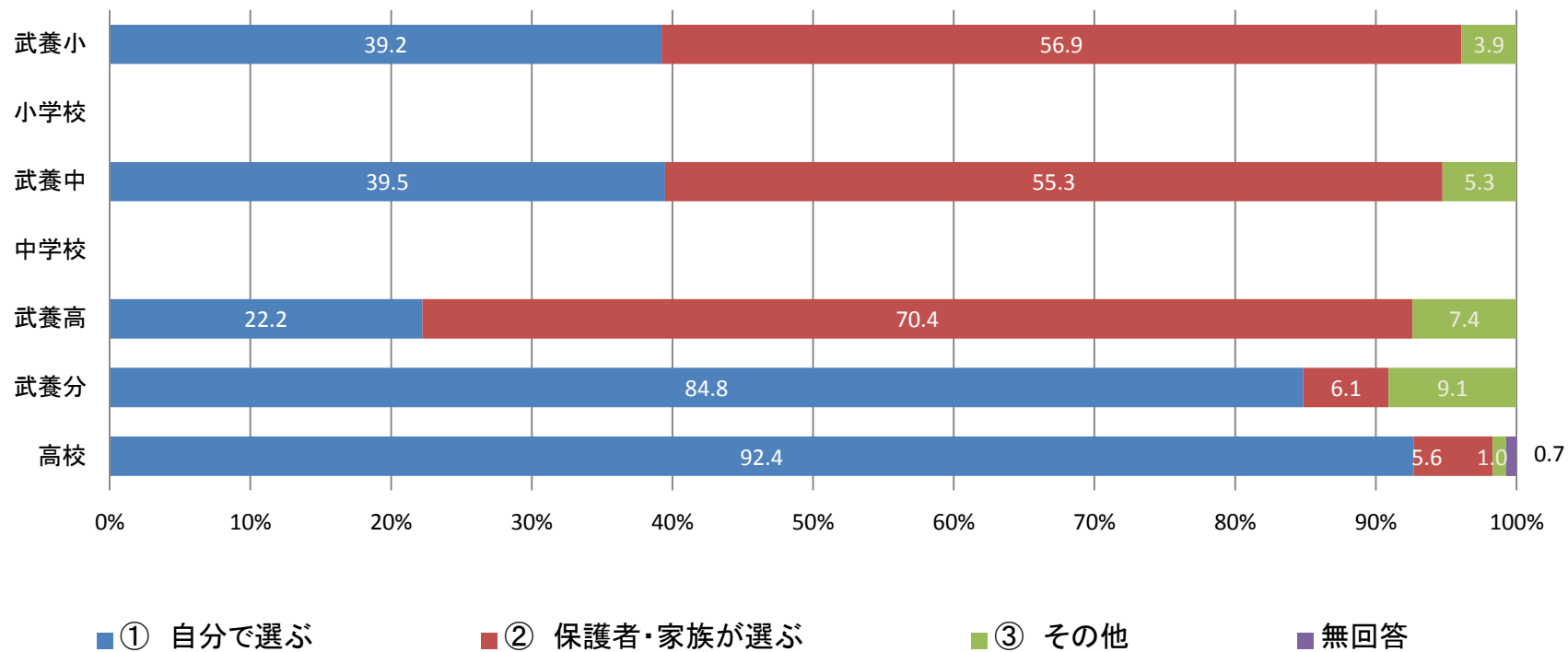
平日(学校のある日)に間食を食べるのはどの時間帯が一番多いですか？

<高>



- 本校分教室は、他の質問事項では高校に類似した結果が多かったが、この項目では、本校と類似していた。

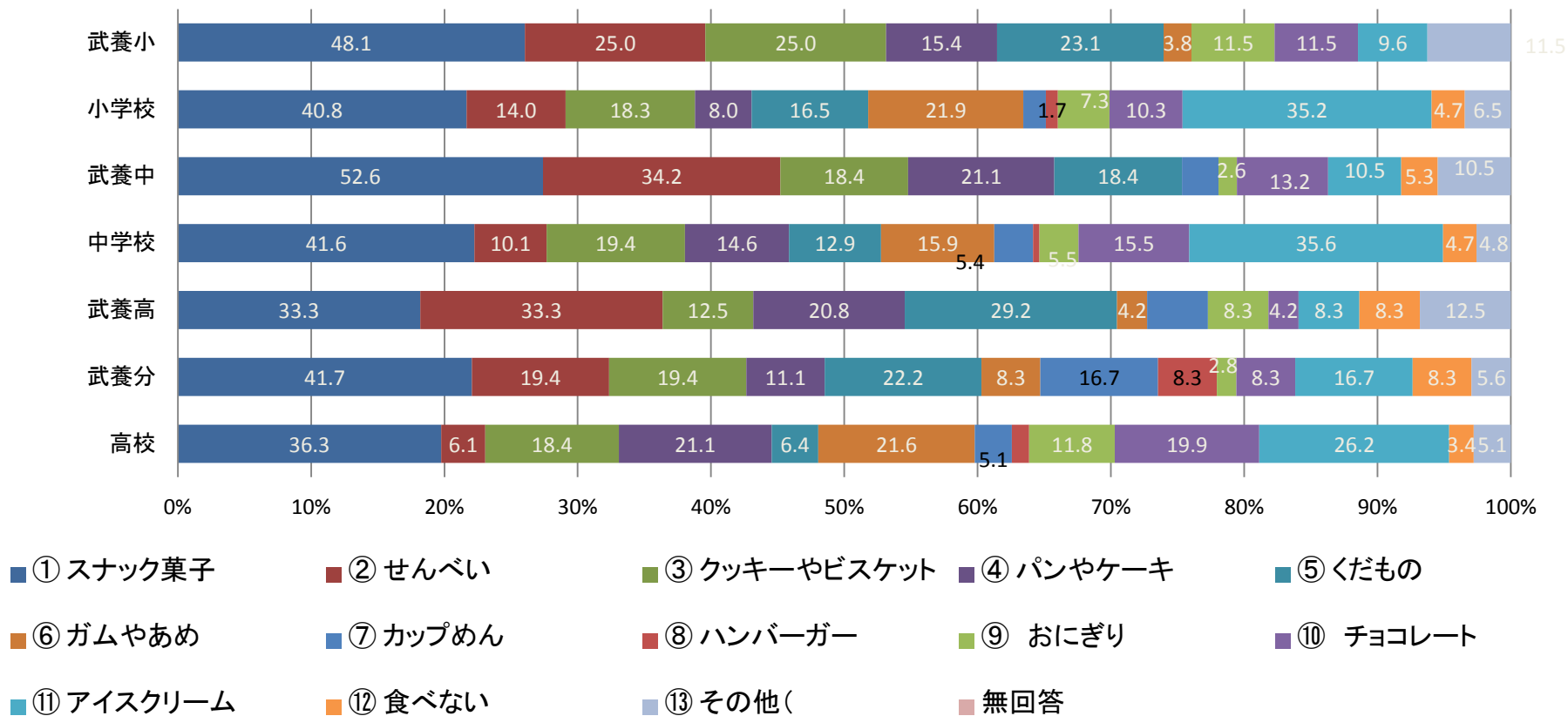
問11 間食に食べる物は、誰が選びますか？



- ②「保護者・家庭が選ぶ」が、本校では半数以上であるが、分教室では高校と同様に少なかった。

問10 間食はどんなものが多いですか？

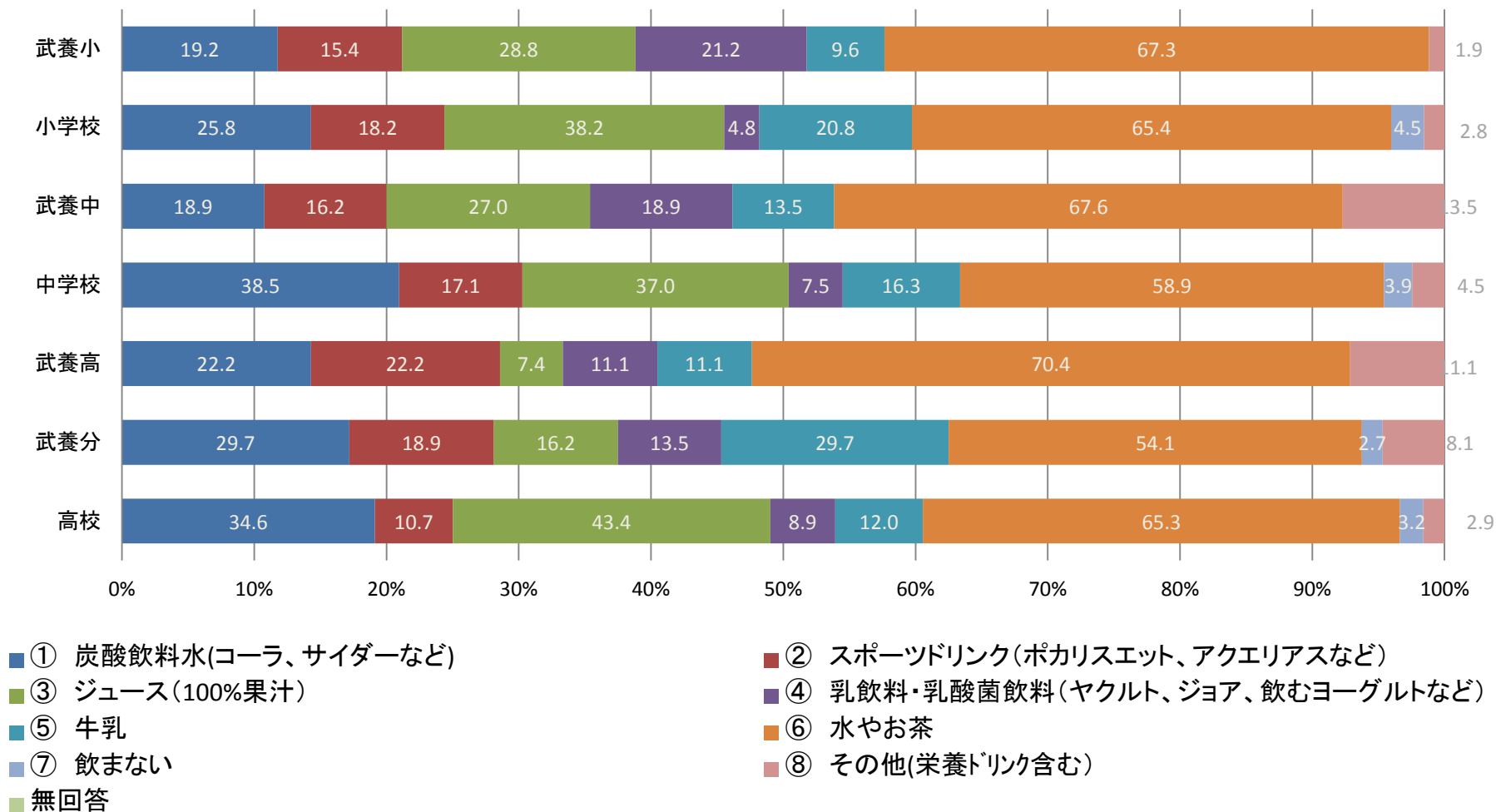
ア) 食べ物（多いものを2つ選んでください）



- 本校小中は、約半数の児童生徒がスナック菓子と回答している。問9で「自分で選ぶ」が4割近くいることから、食べる量に関しては保護者・家族の確認も重要であると考えられる。

問10 間食はどんなものが多いですか？

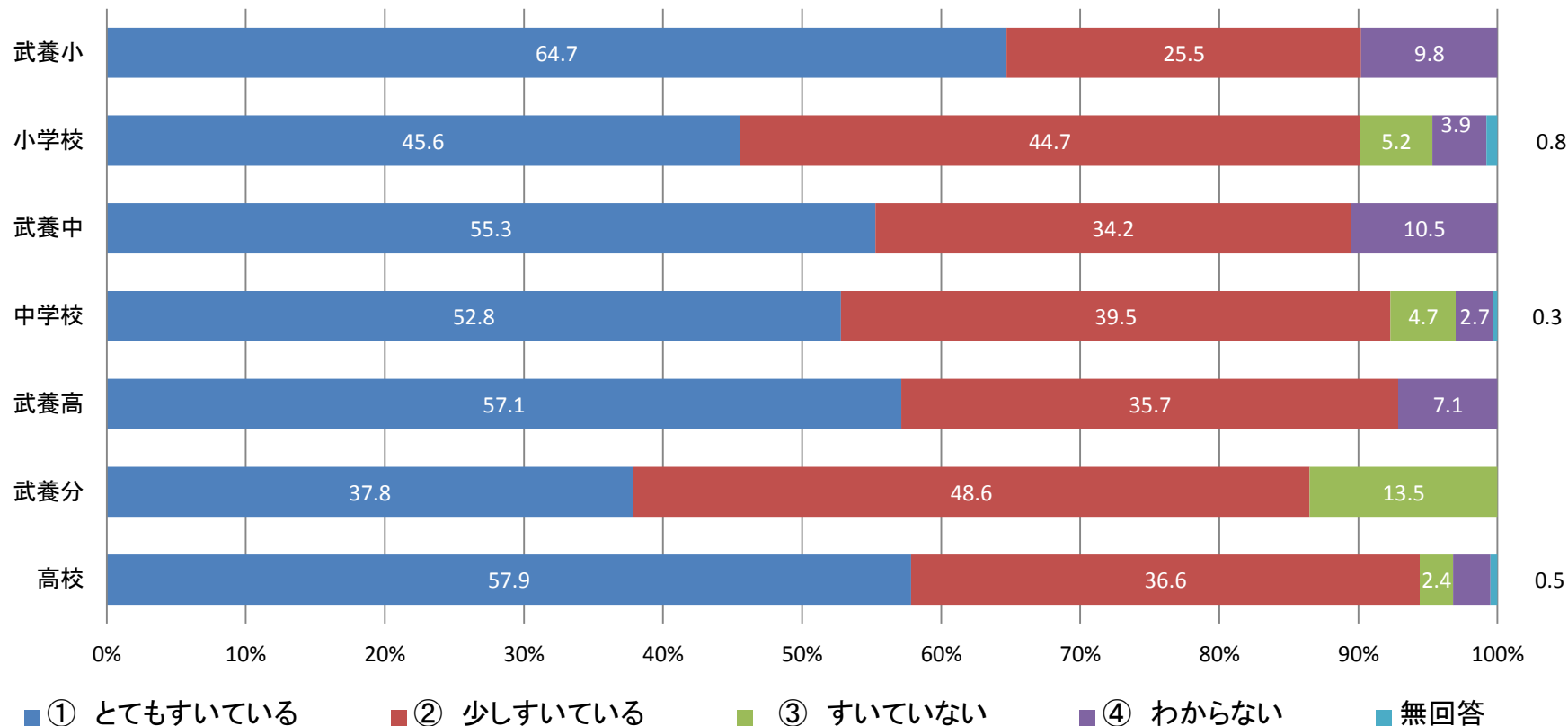
イ) 飲み物（多いものを2つ選んでください）



- 水・お茶が半数以上であり、何らかの飲料を飲む習慣はついている。

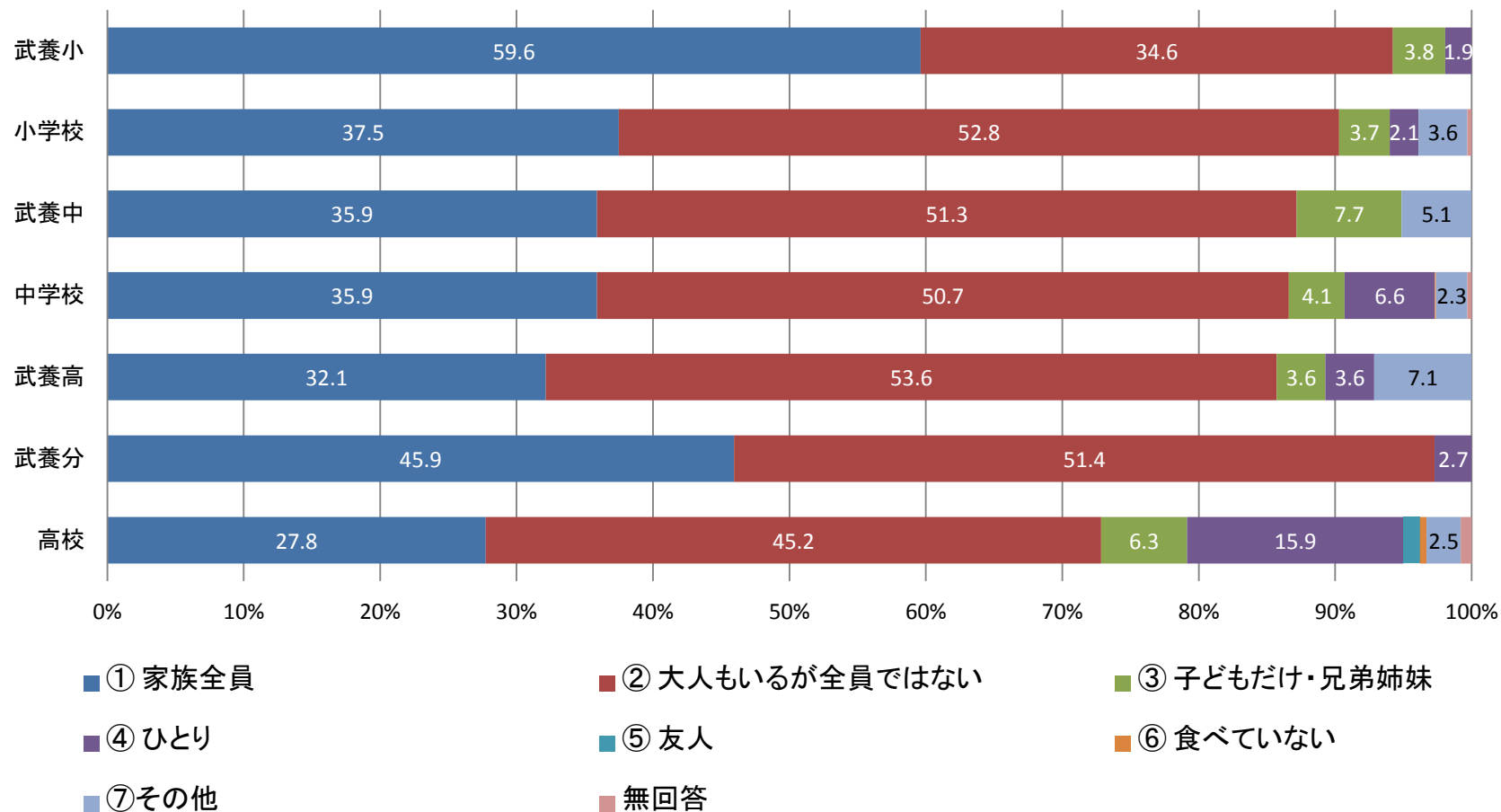
【夕食について】

問12 夕食の前にお腹がすいていますか？



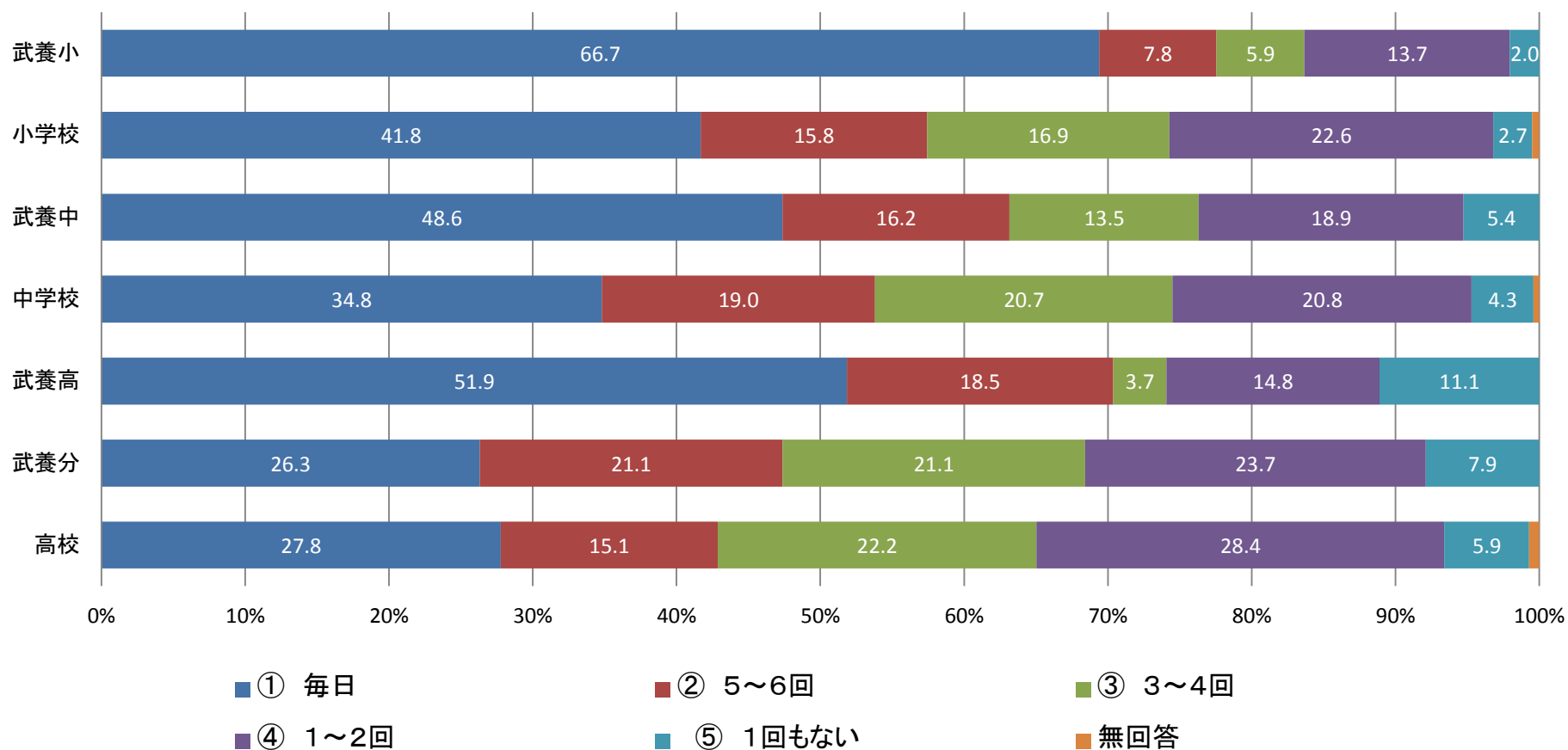
- 分教室は他と比べて①の「とてもすいている」が少ない。これは、問10で主食となる間食(カップ麺、ハンバーガー、おにぎりなど)を摂っている人が多いためではないかと考えられる。

問13 夕食は誰と一緒に食べますか？



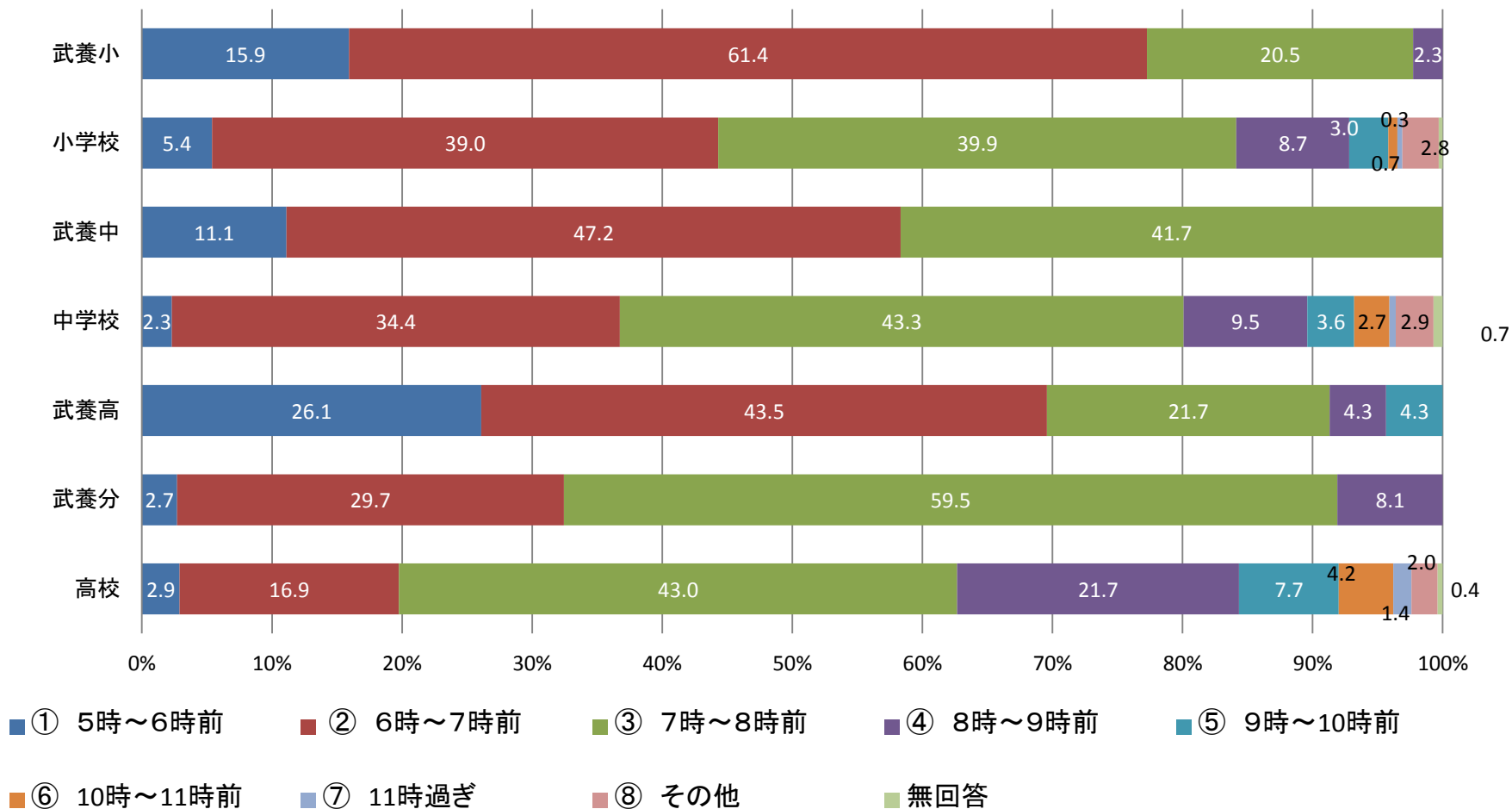
- 本校小学部では、家族全員が特に多かった。
- 本校では、ほとんどの児童生徒は誰かと一緒に夕食を摂る習慣がついている。

問14 夕食を家族と一緒に食べるのは、週何回位ですか？



- 問13とあわせると、本校小では家族全員で夕食を食べることが多く、また毎日家族で食べることも多いことから、夕食での家族団らんの時間を大切にしていることがうかがえる。

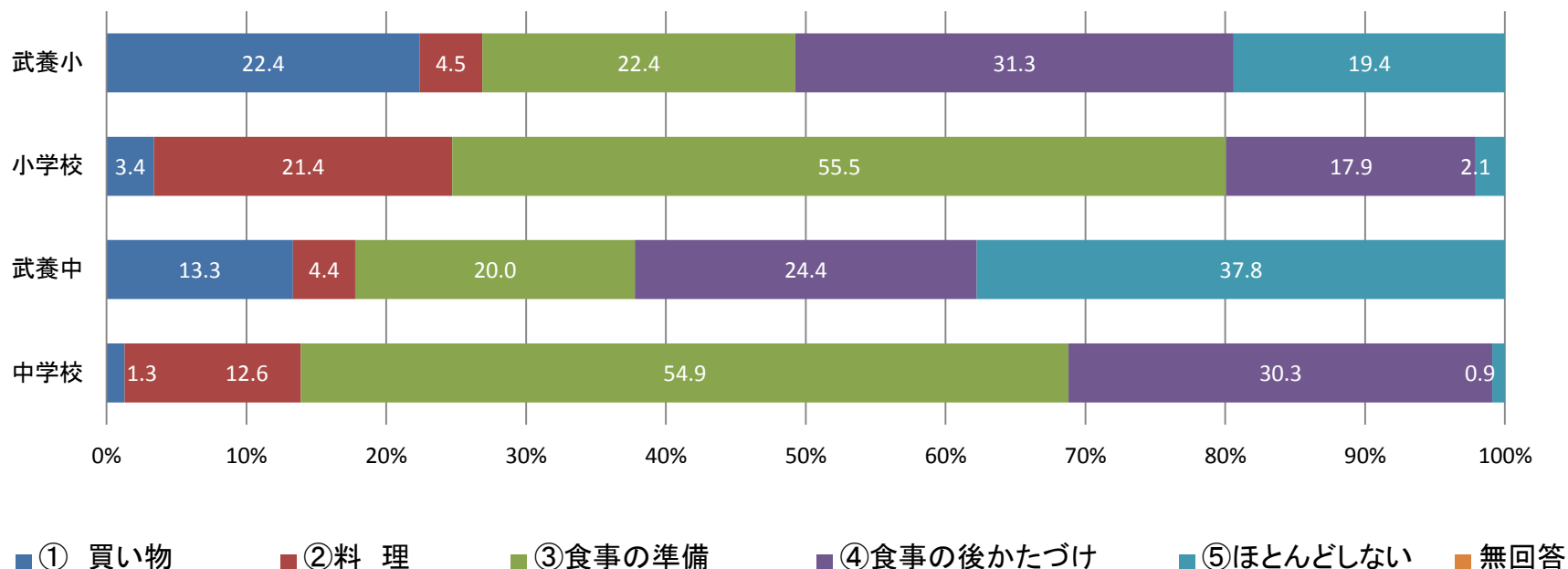
問15 夕食を食べる時間はいつごろですか？



- 本校では7時までに夕食を食べる家庭が多いが、小中高校ではこれより遅い傾向にある。習い事等の影響があると思われる。

【家事全般について】

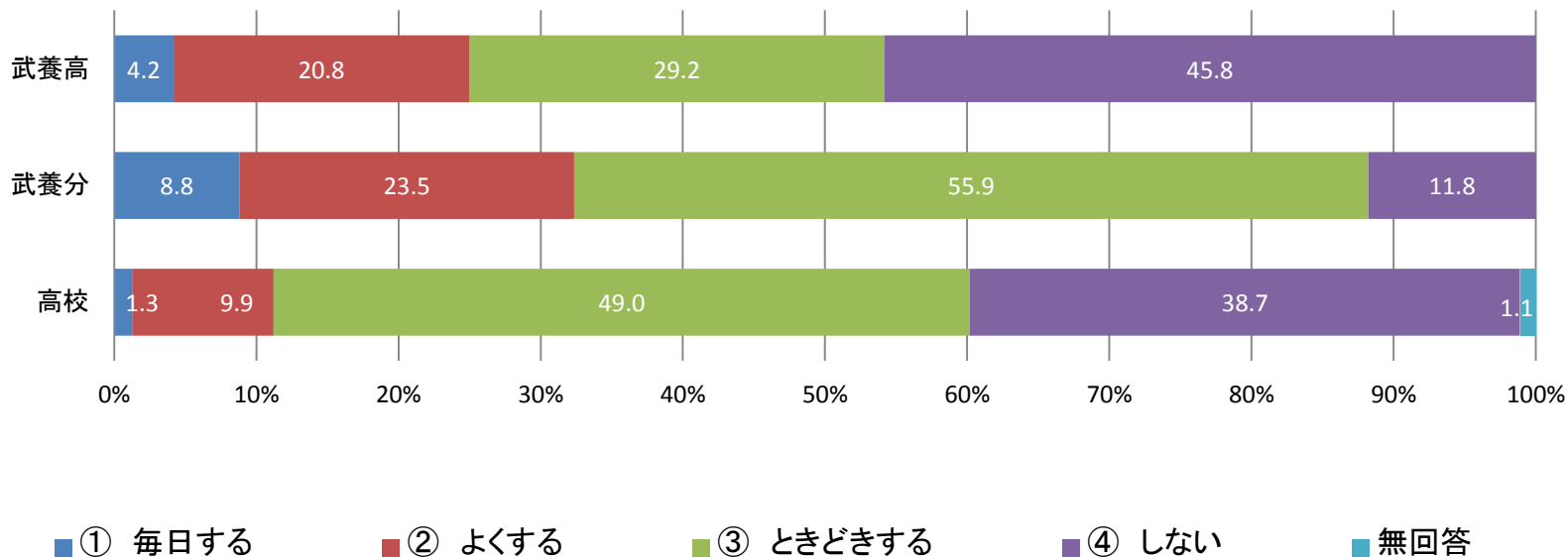
問16 次の手伝いをしますか？（保護者の方が一緒に行なう場合も含めます）



- 小中学校では「料理」「食事の準備」が多いのに対し、本校では「買い物」「ほとんどしない」の割合が多く、手伝う内容に差がある。児童生徒の実情に応じ、将来の自立に向けて、料理等の手伝いができるような支援が必要と思われる。
- 学校給食での片付けの習慣が、家庭でも活きていることがわかる。

問16 次の手伝いをしますか？ (保護者の方が一緒に行なう場合も含めます)

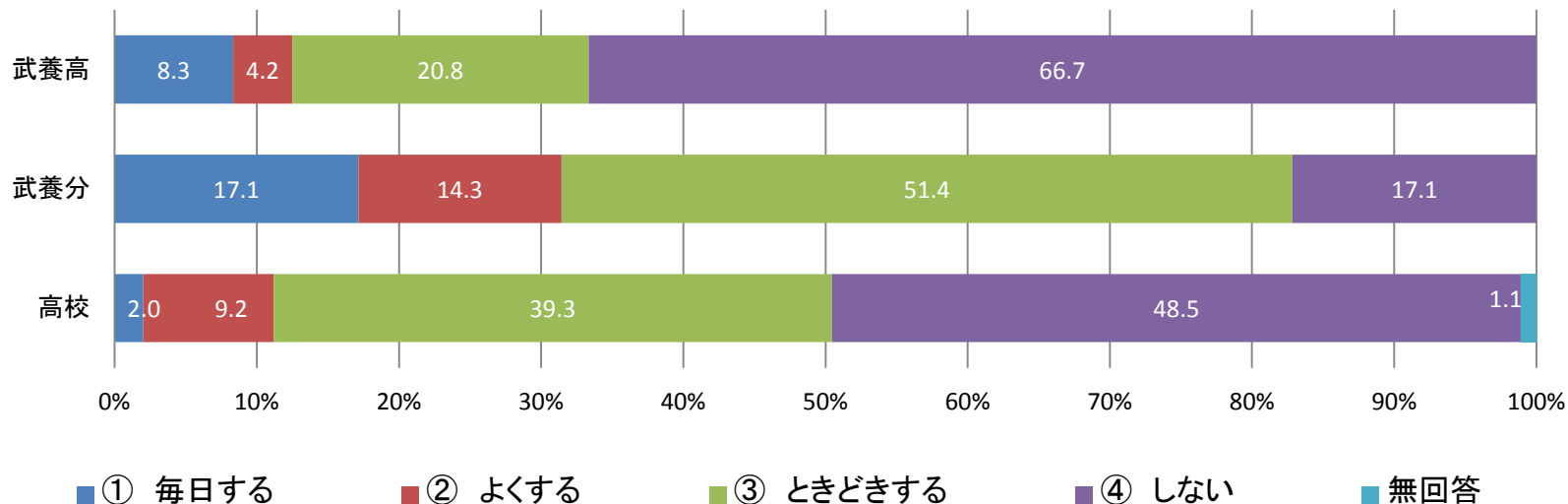
ア) 買い物



- 分教室では特に手伝いの割合が高かった。
- 回答された手伝いの内容は不明だが、荷物を運ぶ、商品を選ぶ、袋詰めをするなど、児童生徒の実態に応じて継続して続けることは大切である。

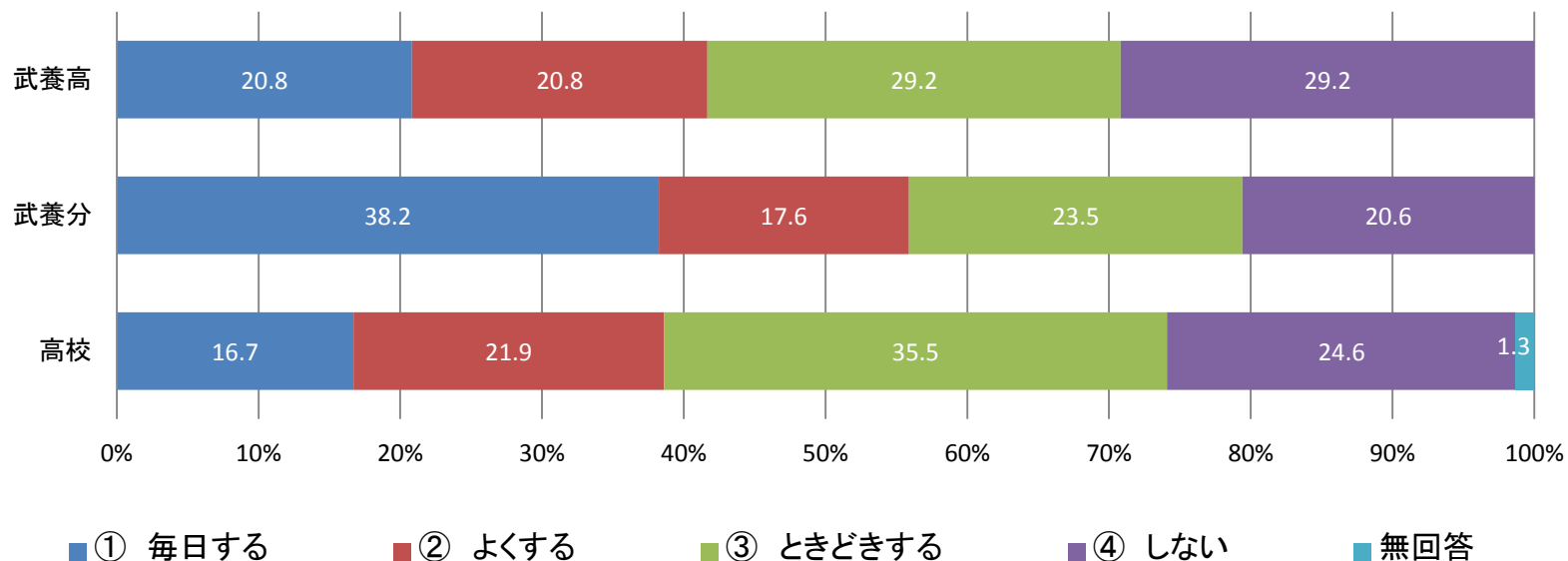
問16 次の手伝いをしますか？ (保護者の方が一緒に行なう場合も含めます)

イ) 料理



- 分教室では、①～③をあわせて、料理の手伝いをする割合が高かった。調理実習等、日ごろの学習が活かされていると思われる。

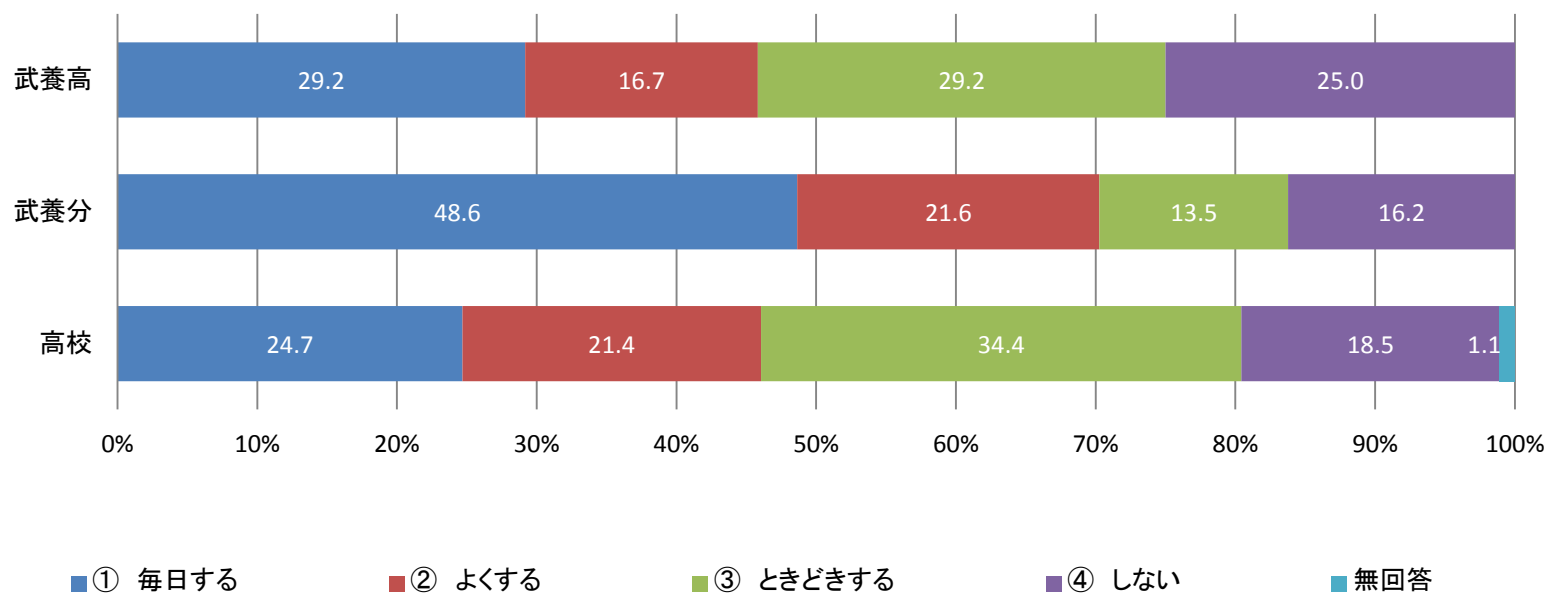
問16 次の手伝いをしますか？ (保護者の方が一緒に行なう場合も含めます) ウ) 食事の準備



- ①～③をあわせると、実施している割合が高かった。食事の準備は、給食や作業学習を通じて経験している生徒が多く、イメージしやすいので、課程でも取り組みやすい手伝いであると思われる。

問16 次の手伝いをしますか？（保護者の方が一緒に行なう場合も含めます）

エ) 食事の後かたづけ

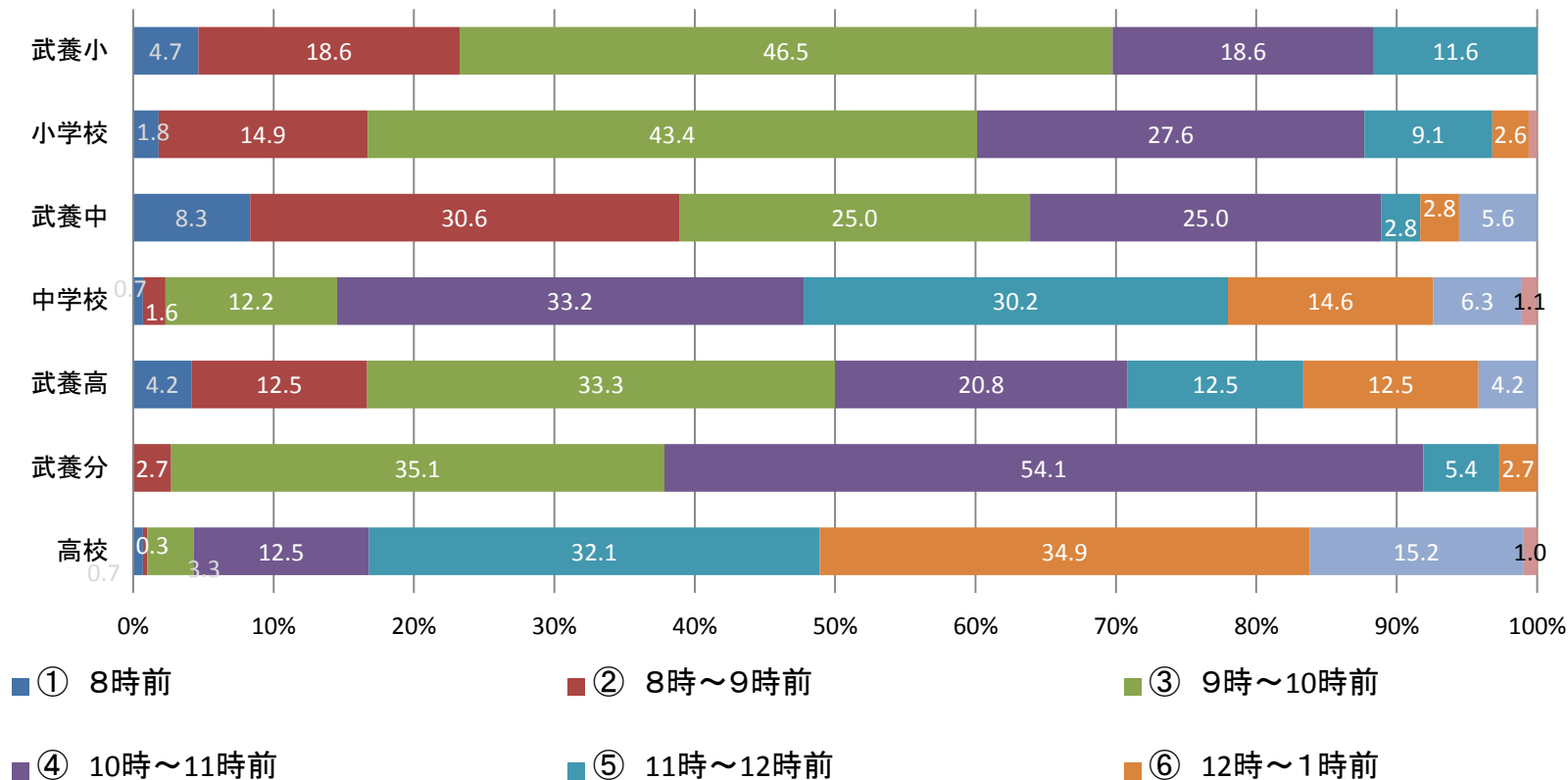


- ①～③をあわせると、実施している割合が高かった。食事の準備は、給食や作業学習を通じて経験している生徒が多く、イメージしやすいので、課程でも取り組みやすい手伝いであると思われる。

【睡眠について】

問17 睡眠時間について

ア) ふだんは何時に寝ますか？

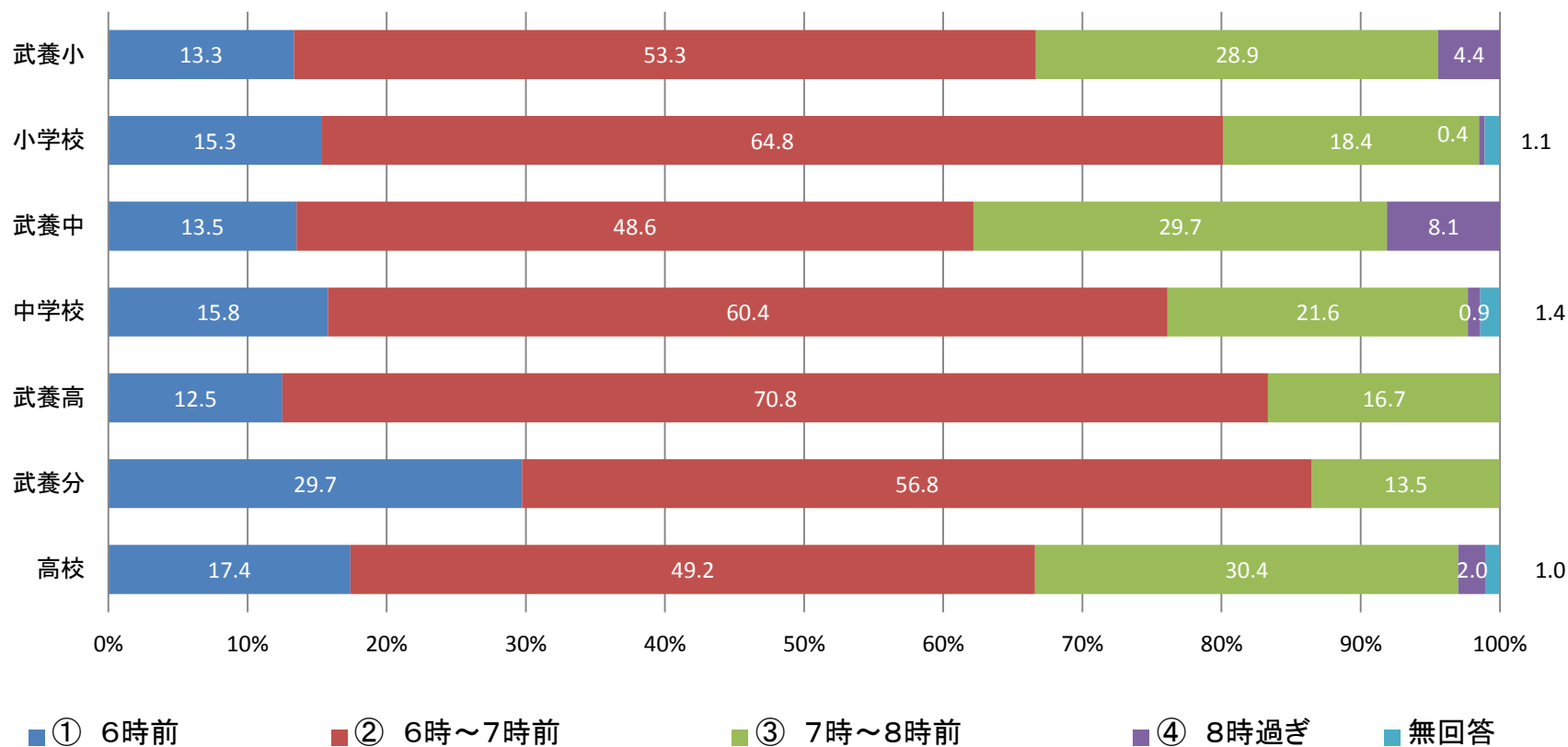


- 小中高校と比べると、生活のリズムを整えるよう努力され、③9～10時前までに寝ている割合が高い。
- 成長期ホルモンが分泌するのは午後10時ごろと言われています。そのため成長期にある子どもたちは9時には布団に入り寝る体制を整えるのが理想的です。

【睡眠について】

問17 睡眠時間について

イ) ふだんは何時に起きますか？

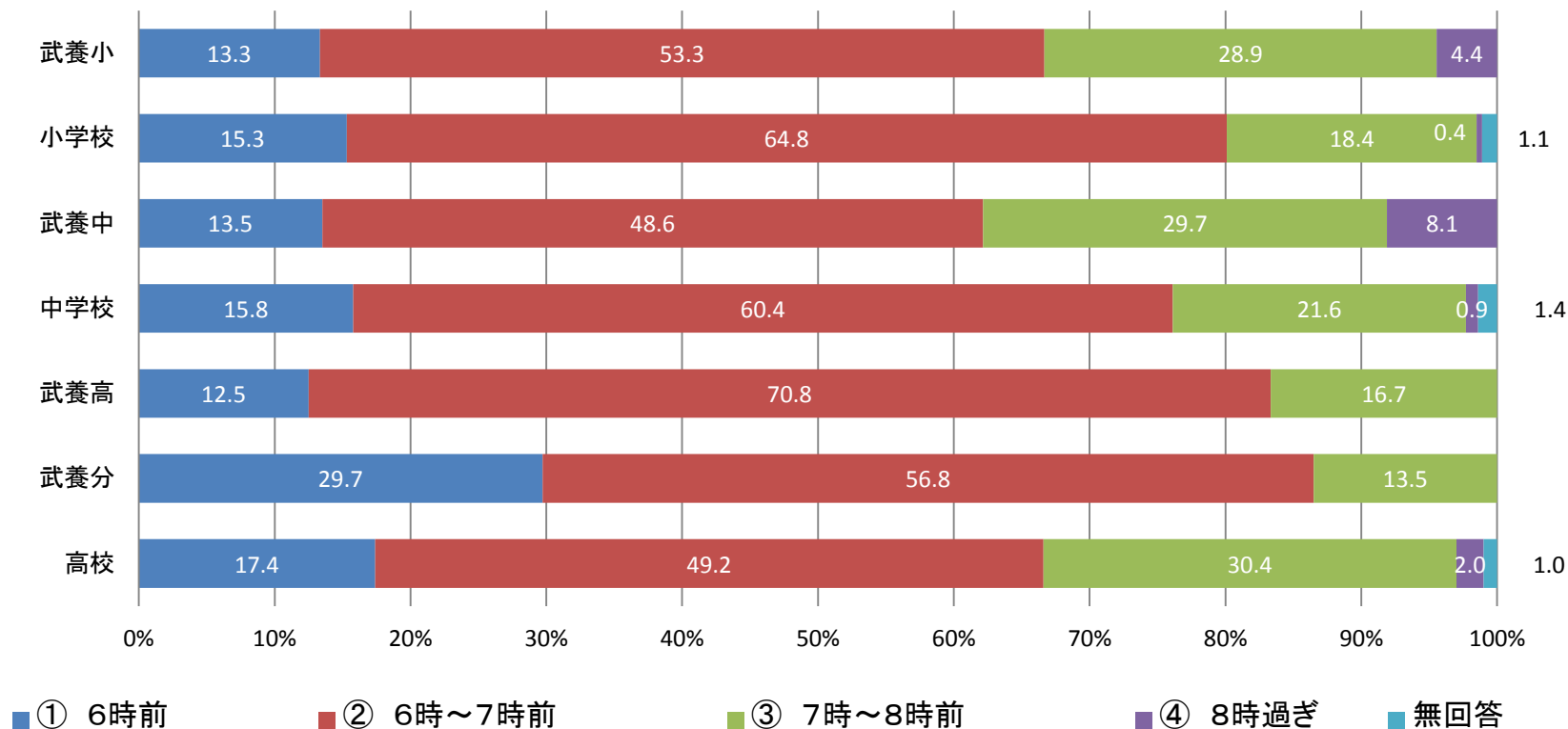


- 本校は始業が遅いため、起床も遅い傾向が見られるが、おおむね8時前には起床できている。

【睡眠について】

問17 睡眠時間について

ウ) 毎日、だいたい何時間くらい寝ていますか？

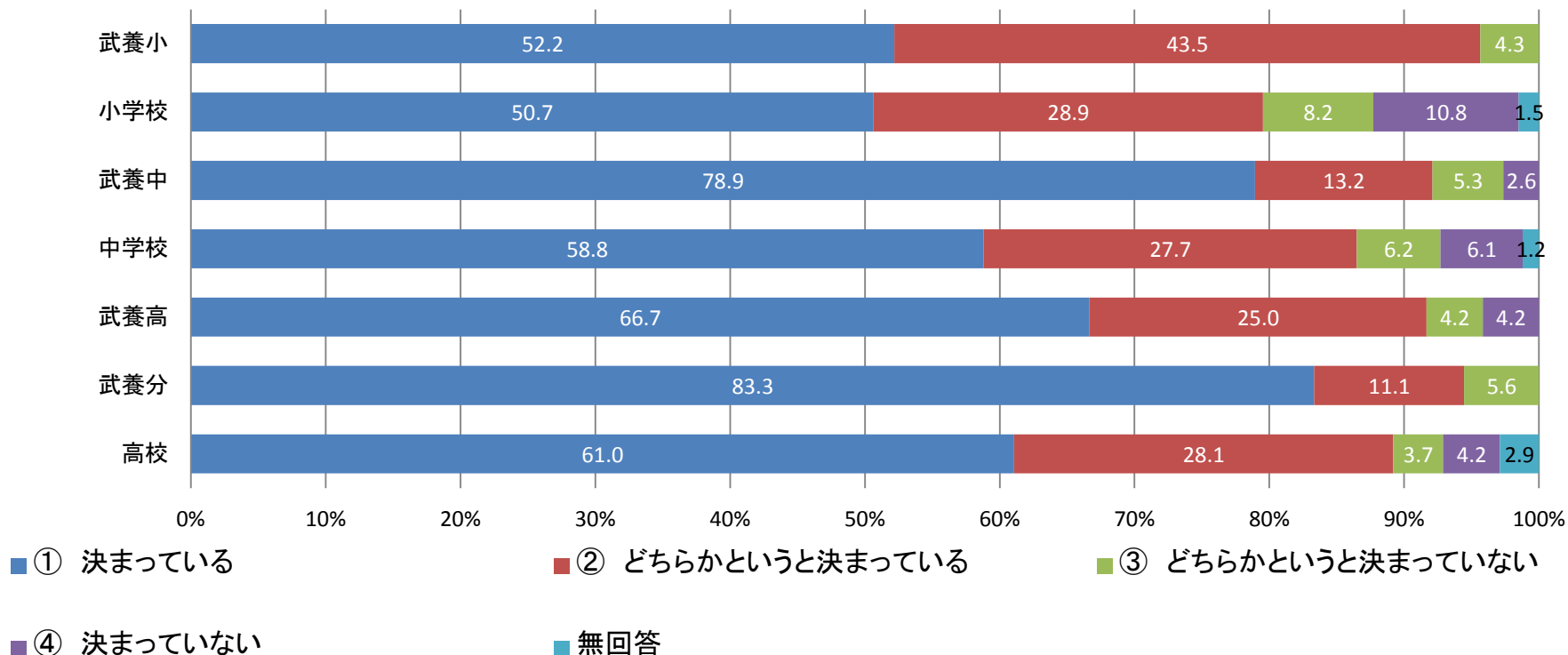


- 小中高と比べ睡眠時間は多いと思われるものの、日常の児童生徒の様子からは夜中に何度も起きたり、夜鳴きしたりという、睡眠リズムが安定せずよく眠れていない実態も予想される。

【睡眠について】

問17 睡眠時間について、

エ) 平日(学校のある日)は、朝起きる時間が決まっていますか？

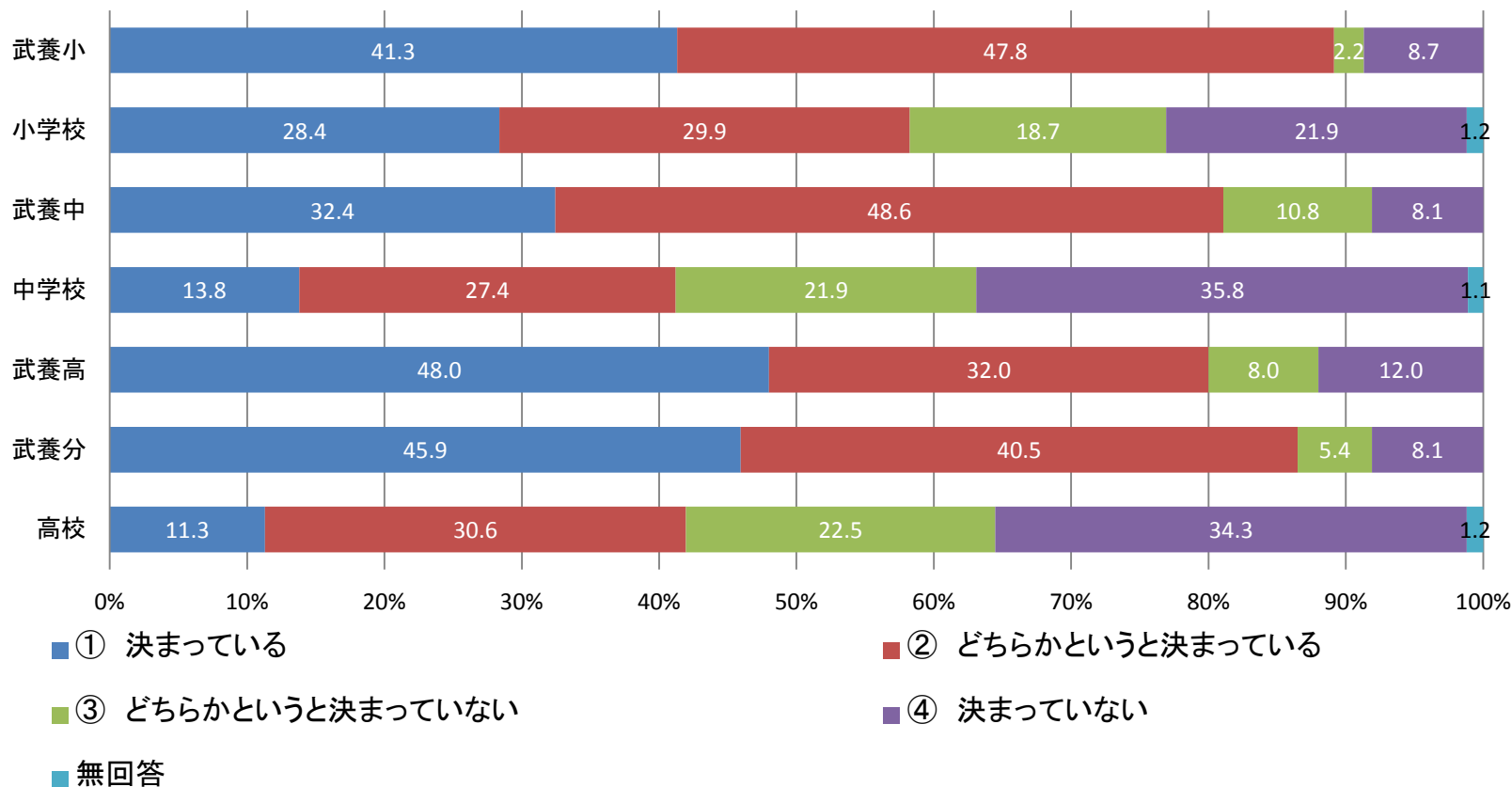


- 本校中、高、分では、約70～80%が起きる時間が決まっている。また、本校小、分では、④決まっていないはゼロであった。家族の協力もあり、学校に遅刻しないように起きる習慣が身についてきているのではないかと。

【睡眠について】

問17 睡眠時間について

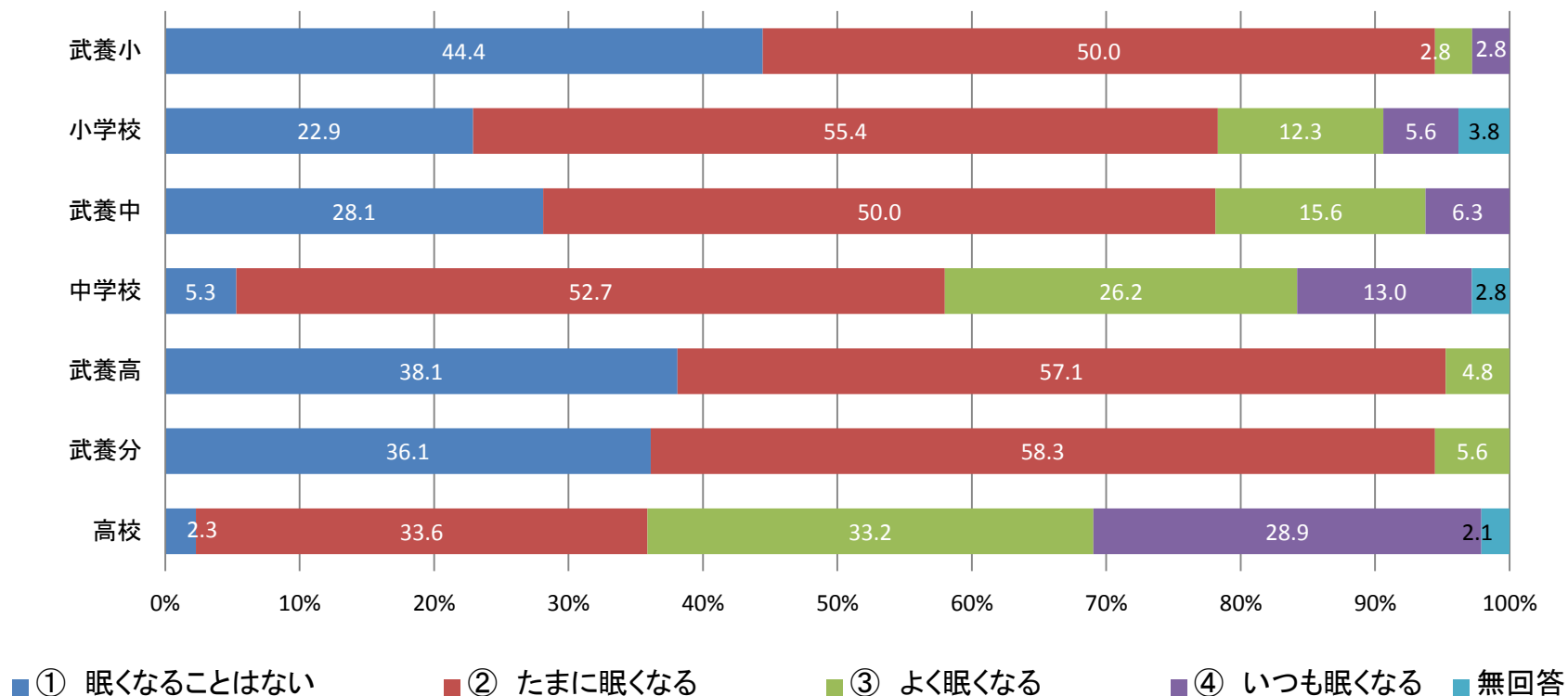
オ) 平日(学校のある日)は、夜寝る時間が決まっていますか？



- 起床時間と比べ、①決まっているとの回答は低い。昼寝のタイミングや睡眠障害など、さまざまな要因から、一定の時間に寝ることが難しいのではないか。

【睡眠について】

問17 睡眠時間について、
カ) 学校で眠くなることがありますか？

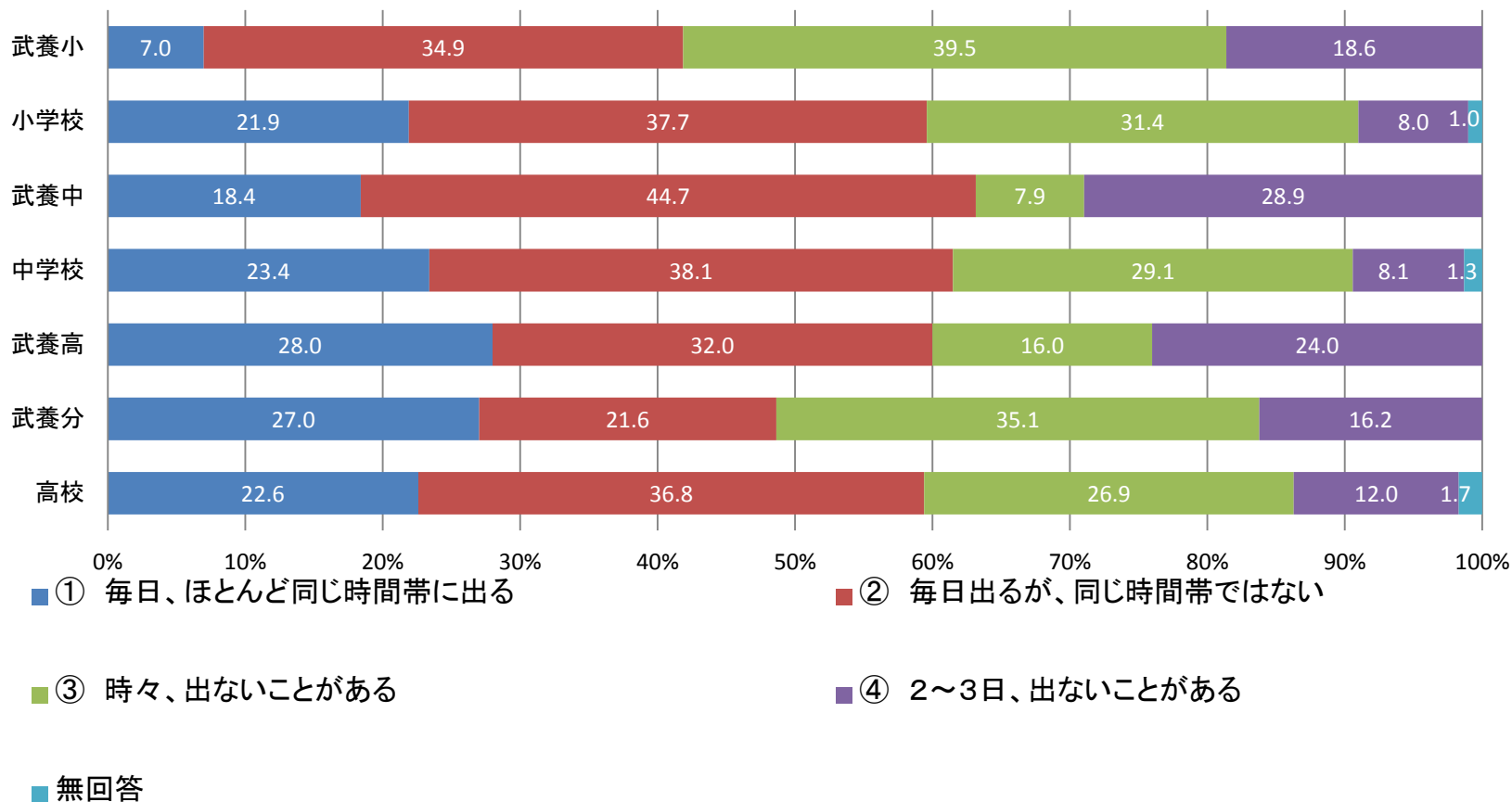


- 中学部の問15～17を通してみると、起きる時間が決まっているが、寝る時間は決まっていない割合がやや高く、学校で眠くなることはない割合は低い。全体的な睡眠不足の状態があると思われる。

【排便について】

問18 排便について

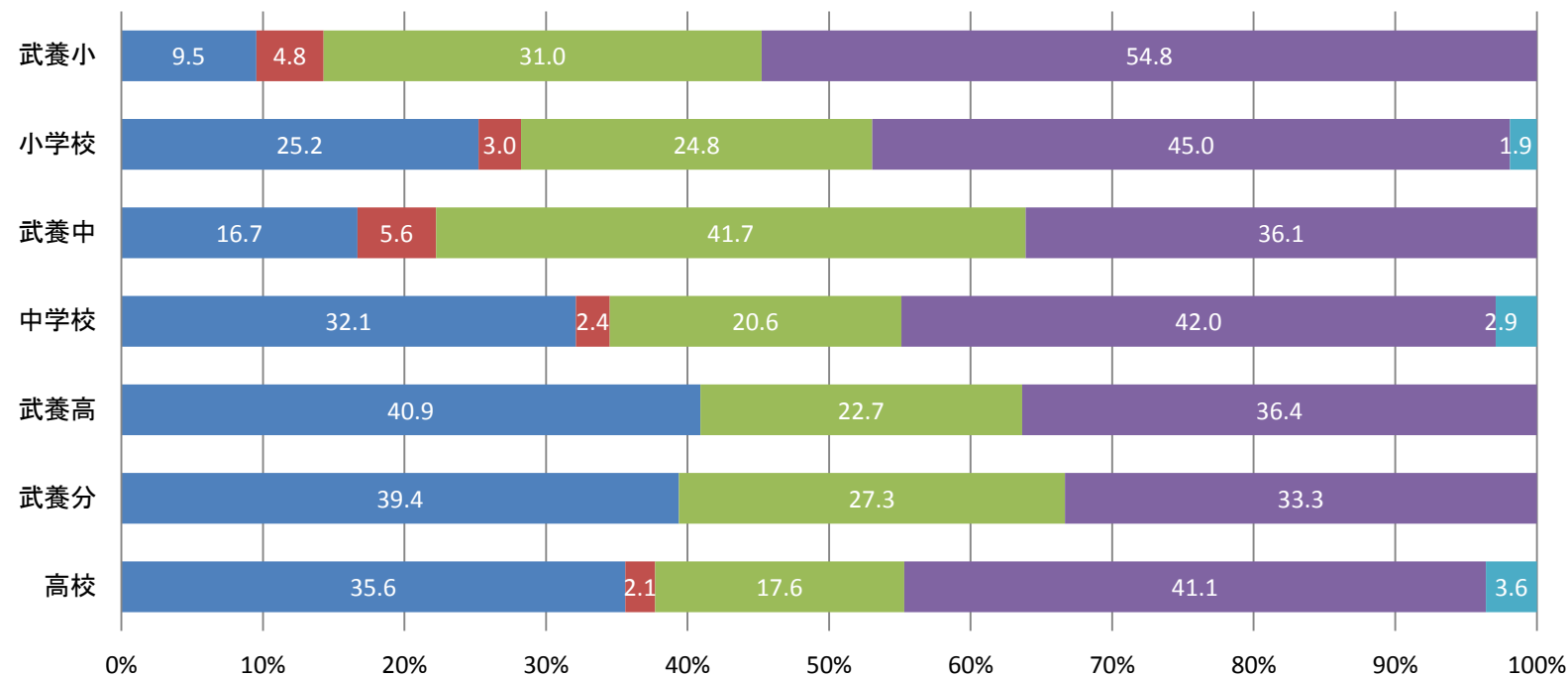
ア) 毎日排便していますか



- 本校は全体を通じ④2～3日出ないことがあるが、小中高校に比べて多い。食生活の偏り、運動量の少ない生活習慣が影響していると思われる。

問18 排便について

イ) 排便をする時間帯は次のどれですか？



■ ① 朝起きてから学校に出かけるまでの間

■ ② 学校にいる間

■ ③ 学校から家に帰ってきて寝るまでの間

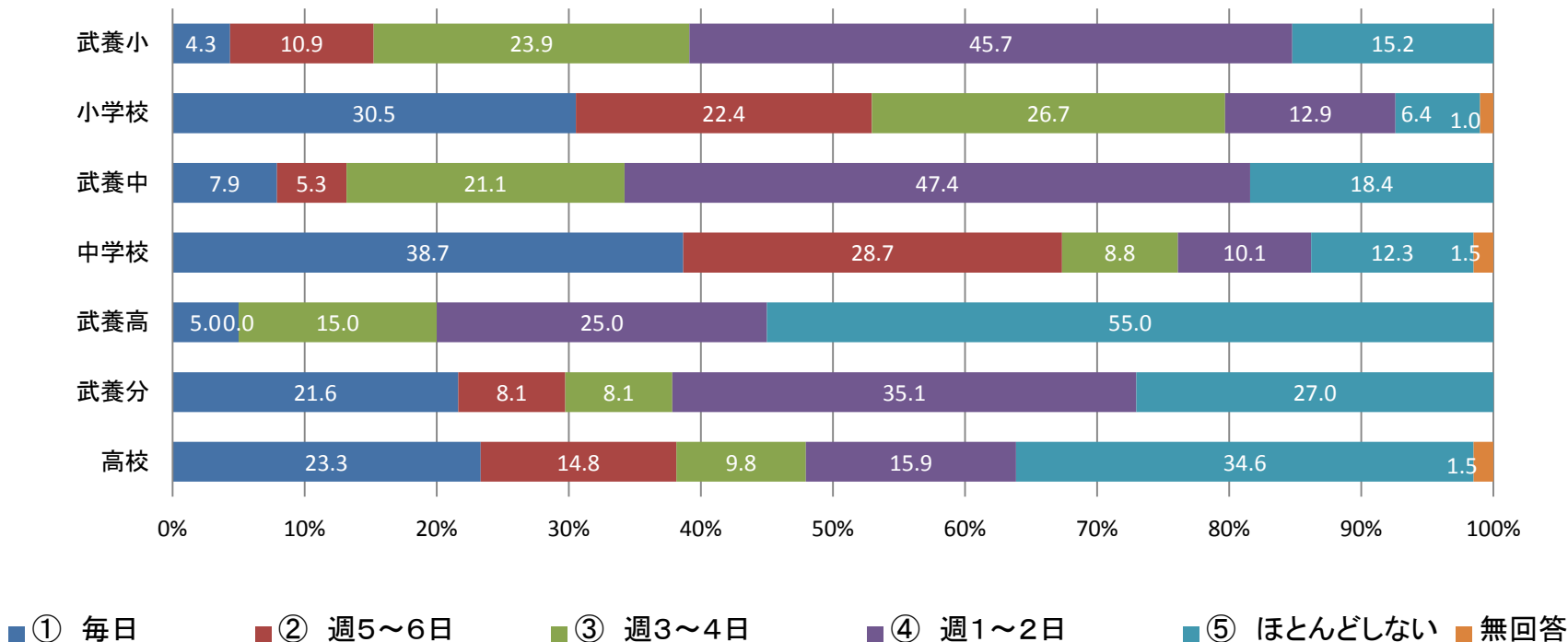
■ ④ とくに決まっていない

■ 無回答

- 本校は年齢が高くなるにつれて、排便の時間帯が定まっている。日常生活のリズムを整え、排便リズムが導かれていると思われる。
- 便意を感じた時に出来るような、暗く、臭くないトイレ環境の改善が望まれる。

【運動について】

問19 学校の授業以外で週何日ぐらい、散歩や運動をしていますか？



- 小中学部では、一人で散歩や運動をしづらい実態にもかかわらず、40%近くが①~③であることは、家族や何らかの支援を活用して努力されているためと思われる。
- 高等部になると機会が減っているのは、余暇の過ごし方の変化によるものと考えられる。卒業後を視野に入れ、運動の習慣づけ、安全に関する知識を含めた歩く習慣を、今からつけていくなどの積極的支援も必要と考えられる。