

元気もりもり あさひの子

～健康な生活に向けて進んで取り組む児童の育成～
食が つなぐ 命と未来

No. 2

2020. 1. 24

保護者146人に聞きました！

「お子さんの食事について気を付けていること・気になることは？」

今回は、先日行った「食」に関する保護者アンケートの中から、お子さんの食事に関する項目について取り上げてみます。

★お子さんの食事について気を付けていることはありますか？

項目	人数 (人)	%
朝・昼・夜、1日3食、食べるようにしている。	143	97.9
家族と一緒に食事をするようにしている。	134	91.8
嫌いなものでも、少しでも食べるように話している。	129	88.4
残さず食べるように話している。	114	78.1
箸を正しく使うよう気を付けさせている。	114	78.1
栄養バランスを考えて食べるように話している。	111	76.0
感謝の気持ちをもって食事をするように話している。	91	62.3
塩分をとりすぎないように気を付けさせている。	86	58.9
糖分をとりすぎないように気を付けさせている。	76	52.1
ゆっくりよく噛んで食べるように話している。	75	51.4
揚げ物を食べ過ぎないように気を付けさせている。	55	37.7
その他	10	6.8

その他の記述

- ・食べる時間帯 ・お茶で流して食べない ・姿勢 (6人) ・口を閉じて食べる
- ・体力づくりのために多く食べる

★お子さんの食事の様子について何か気になることはありますか？

内容	人
好き嫌いが多い (野菜嫌い7人・牛乳が飲めない2人を含む)	27
食べる量 (多い1人・少ない11人)	12
おやつの内容や量について	13
姿勢 (左手を使わない1人・ながら食べ2人を含む)	12
食べる速さ (遅い5人・速い3人)	8
箸の持ち方	3
食べる順序 (三角食べができない1人を含む)	3
きちんと噛んで食べていない	2

他の記述

- ・左手で食べ物をとる ・醤油をかけすぎる ・口を開けて食べる ・やわらかいものを食べる
- ・盛り付けが変わると嫌がる ・給食のおかわりをもう少し食べさせたい



今回のアンケートでは、多くのご家庭で食事にはいろいろと気を付けている点があることがわかりました。栄養バランスや塩分・糖分の摂り過ぎに注意して食事を準備したり、感謝の気持ちをもたせたりするなど、様々な取り組みがされているようです。

なかでも、一番ご家庭で気を付けている項目は「1日3食、食べるようにしている」で、97.9%と非常に高い値となっており、子どもたちの食習慣の形成に大いに結びついているのではないかと思います。



お子さんの食事の様子で気になる点も挙げていただきました。このアンケート結果をご覧になり、「あっ、うちも、うちも！」と思っ

ているご家庭もあるのではないのでしょうか。一番多かった「好き嫌いが多い」の項目に関してですが、学校では給食指導の際に、「一口でもいいから食べてみましょう」と声を掛けたり、配膳の際に苦手な食物の量を調整し、食べ切れたという思いを児童がもてるように取り組んでいます。ご家庭ではどのようにして好き嫌いをなくすようにされているのでしょうか。

昨年7月には、給食センターの栄養士の方をお招きして、各学年ごとに、次のような学習を行いました。

- 1年：食事のマナーについて知ろう
- 2年：おやつを上手にとろう
- 3年：おやつを上手にとろう
- 4年：朝ご飯について考えよう
- 5年：1食分の食事を考えよう
- 6年：食事の大切さについて考えよう



これから、この健康教育研究事業を通して、学校と家庭が協力し合い改善していけるといいですね。

次回は、児童アンケートをもとに、朝食について考えてみたいと思います。

ちよこっと 豆知識

学力と食事は無関係？

とんでもない！

学習・記憶と判断力（応用力）には、1日3食をバランスよく食べることです。脳のエネルギー源は糖質だけで、他の臓器とちよっと異なります。脳は小さくてもエネルギー必要量が全筋肉と同じくらいです。糖質のエネルギー代謝にはビタミンB1は欠かせません。ビタミンB1が不足すると血中の乳酸が増加し、脳の糖質利用が低下して、記憶力減退につながります。ビタミンB1は、鶏肉や豚肉に多く含まれるので、しっかり摂りましょう。

（東北女子大学地域資源活用研究センター

「青森の食と健康かだろ〜」より抜粋）

