

食育しんち

子どもたちの健やかな成長を願って

新地町教育委員会

令和6年度「食と生活のアンケート」調査結果(保護者)より

- 1 ご家庭で「主食、主菜、副菜、汁物」をそろえて食べる事が週に何日ありますか。

「ほとんど毎日」、「週に4～5日」とお答えいただいた方を合わせると80%になりました。本町では、和食の基本型である「一汁三菜」が定着していると言えます。

一食で五大栄養素が補えるのでバランスの良い理想的な食事です。日本は、南北に長く、山海に恵まれているので、数多くの食材があること、四季があることから

「旬の食材」を生かした料理もたくさんあります。こうした背景もあって、新地町には「ほっき飯」等の「伝統的な和食の文化」が根付いています。



- 2 1日1回、みそ汁を作っていますか。

「ほとんど毎日」、「週に4～5日」とお答えいただいた方が76%になりました。

「週に2～3日」を加えると9割を超えることから、本町の食卓では「みそ汁が定番」のようです。みそ汁は、火を通すことで野菜のかさが減り、たくさんの野菜が食べられること、軟らかく煮ることで消化にも良いこと、汁に溶け出たビタミンやミネラル等の栄養も摂れること等、メリットがたくさんあります。



- 3 ご家庭で地元産(県産を含む)の農産物を使用していますか。

- 4 ご家庭で地元産(県産を含む)の魚介類を使用していますか。

家庭での地場産物の活用率も年々増加傾向にあり、本年度は「農産物」では99%、「魚介類」では92%が「よく使用している」「時々使用している」と回答されました。

令和5年度は農産物が98%、魚介類が88%でしたから、福島県産がほぼ定着していると言えるでしょう。東日本大震災以降、給食での地場産物活用では7.6%まで低下しました。食に関わる全ての皆さまが安全性を見える形で担保し(生産者のみならず消費者に届くまでの流通段階での放射線検査等)、魅力と信頼性を高めた成果であると思います。

- 5 お子さんは、家族と一緒に朝食を食べていますか。

食育だより第8号で「新地町の子どもたちの課題」の一つとして、就寝時刻が遅いことを記しました。

お子さんは、家族と一緒に夕食を食べていますか。

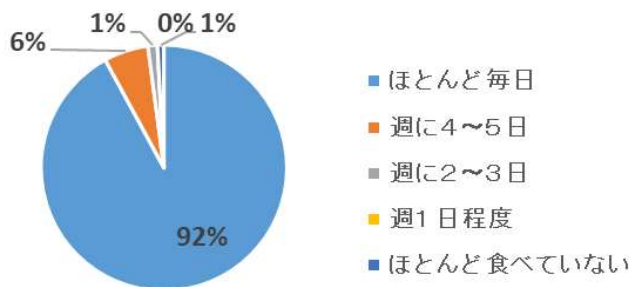
小学生で11時以降が7.6%、

中学生では12時以降が17.9%

おりました。就寝時刻が遅くなれば、起床時間も遅くなることは明白です。

ご家族と一緒に朝食を摂る機会を失するだけでなく、朝食そのものを欠いてしまう原因にもなっているようです。

反面、夕食では、「ほとんど毎日」が92%、「週に4～5日」が6%ですから、



98%のご家庭では「家族団らん」「楽しい食卓」が日常的になっていることが伺えます。

6 減塩に気をつけた食事をどのくらい意識していますか

「ほとんど毎日」が28%、「週に4～5日」が20%、逆に「意識していない」が16%でした。令和元年国民健康・栄養調査の設問「食塩摂取について改善する意思はあるか」で、「改善することに関心がない」、「関心はあるが改善するつもりはない」と答えた方の割合は37.8%でした。この結果から、保護者の皆さまの多くが「減塩の必要性」を意識し、「6-2」のような様々な方法で実行していることが伺えます。

7 お子さんは、テレビやゲーム、スマホの利用時間を守っていますか。

ここでは、小学生と中学生に分けて結果を示しました。お子さんの回答結果と若干異なりますが、「あまり守っていない」「ほとんど守っていない」が小学生では33%、中学生では51%でした。NTTドコモモバイル社会研究所の調査では、小学生では49%、中学生で44%が利用時間のルールを破ってしまうと答えているとのこと。本町においては、中学生では「睡眠時間が犠牲になっている」ことから、各校児童会・生徒会、PTA連絡協議会で決めたルール(小学生9時まで、中学生10時まで)を今一度、各家庭で確認することが必要です。なお、一番大切なことは、自分の力で守るようにすることです。

8 お子さんの平日の就寝時刻は何時頃ですか。

前述しましたが、お子さんの回答では、小学生で11時以降が7.6%、中学生では12時以降が17.9%であったことから、保護者の皆さまとは回答結果に差があります。子どもたちの方が親よりも遅く就寝していることが見て取れます。

このことから、保護者の皆さまが就寝する際に、「おやすみ」に加えて「何時に寝るの。」「〇〇時には寝なさい。」等の声かけをお願いいたします。

9 お子さんと決めているテレビやゲーム・スマホの「平日の利用時間」についてお答えください。

小中学校とも「1～2時間未満」と決めている割合が最も多く、小学生で約43%、中学生で41%でした。次に多いのが「決めていない」で小学生19%、中学生29%でした。もしも守れなかったら、どうするかきちんと決めておくことも必要ですし、小学生なら「約束したことを守れたら、きちんと褒めてあげる」等の手立ても大切です。

10 お子さんの平日のテレビやゲーム・スマホの「実際の利用時間」はどのくらいですか。

小学生で「1～2時間未満」が約47%、中学生が「2～3時間未満」が43.5%で最も多くなりました。中学生の回答では28%あまりが「4時間以上」と答えています。保護者の皆さまの回答では7%程度に留まります。子ども家庭庁が毎年行っている「青少年のインターネット利用環境実態調査」で明らかになった、保護者側の課題を以下に記します。

○SNSの利用頻度と時間:子どもたちがSNSをどれくらい使っているか、またはどの時間帯に使っているかについて、保護者は十分に把握していないことが多い。

○オンラインゲームのプレイ:オンラインゲームのプレイ時間やゲームの種類についても、保護者が詳しく知らないことが多い。

○インターネット上のコミュニケーション:子どもたちがインターネット上で誰とコミュニケーションをとっているか、またはどのような情報を共有しているかについて、保護者が不十分な理解を持っていることがある。

○プライバシー設定:インターネット上でのプライバシー設定やセキュリティ対策について、保護者が十分に知識がないことが多い。