



食育だよい

創刊号！

令和4年10月19日
京都市立音羽中学校
食育係

先日、音羽中学校で初めて「食育アンケート」を実施しました。ご協力ありがとうございました。

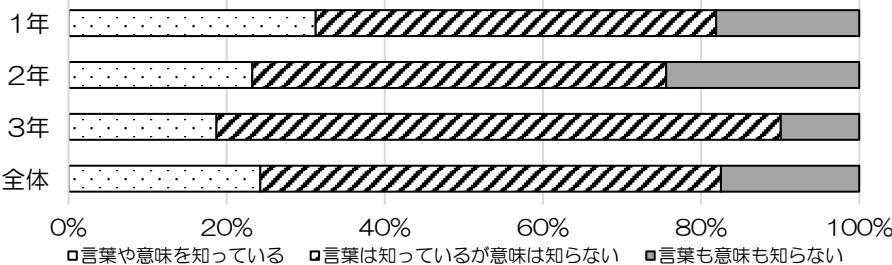
結果が出ましたので報告します。

アンケートの回答から、皆さん「食」に関して興味を持ち、知りたいことがたくさんあることがわかりました。

そこで「食育だより」を通して、情報を発信していくことになりました。

食育を難しいことと考えず、中学生という成長期の今、心とからだが喜ぶ食事の大切さを知ってくれたらと思っています。

「食育」という言葉の意味を知っていますか？

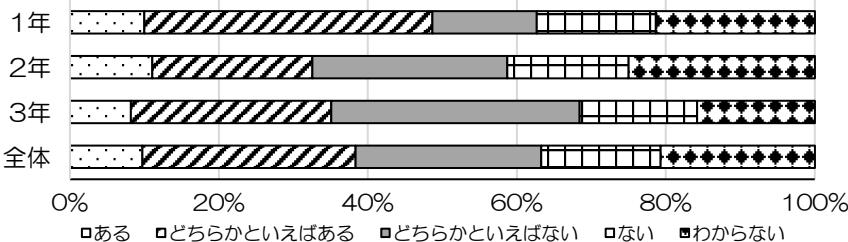


～食育とは～

食に関する正しい知識と望ましい
食習慣を身につけること

全体では食育の「言葉や意味を知っている」は 25%でした。1年生が多く
33%が知っていました。

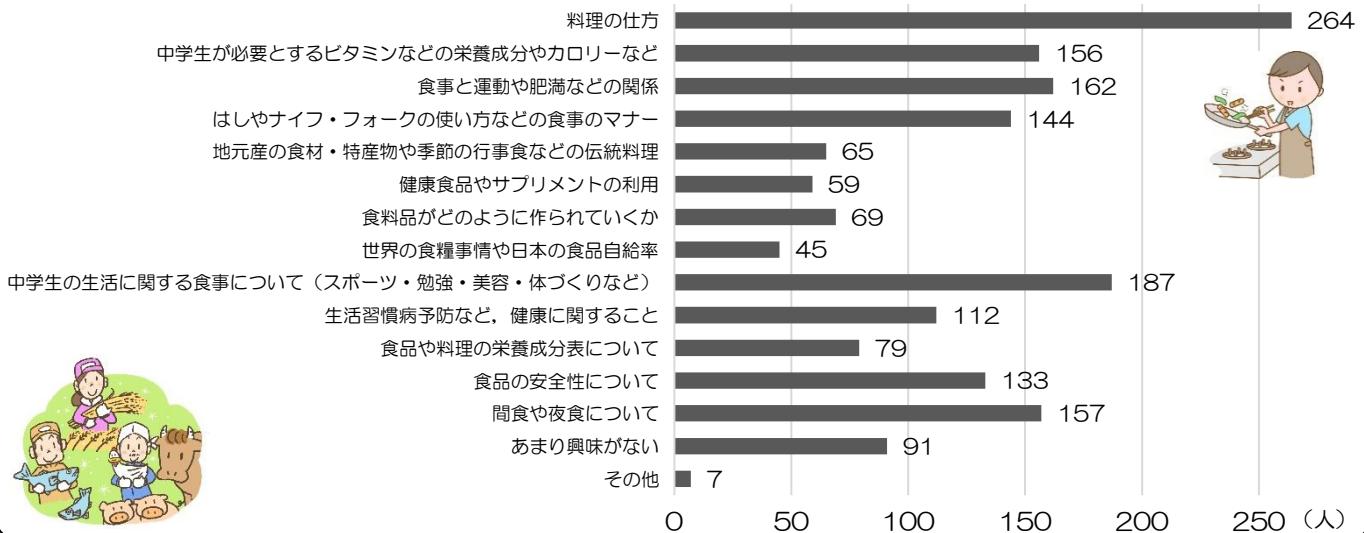
「食育」に関心がありますか？



全体で食育に興味が「ある」は 10%，

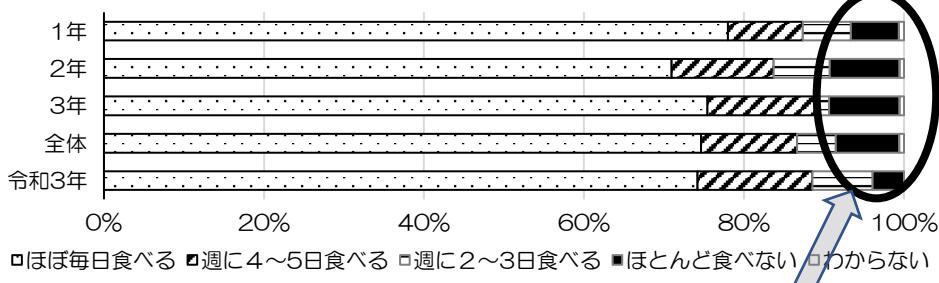
「ある」と「どちらかといえばある」を
合わせると 38%と低かったです。学年
別では 1年生が 49%と多く、2年生は
「ある」は 11%ですが、「どちらかとい
えばある」と合わせると、32%と低い
割合でした。

「食育」のどういうところに興味がありますか？



「料理の仕方」に興味がある人が非常に多く 53%、次いで「中学生の生活に関する食事について」「食事と運動や肥満などの関係」で
した。ほかにも、食に関する様々なことに興味や関心を持ち、知りたいと思っていることがわかりました「世界食糧事情日本の
食品自給率」の割合は低かったです。

あなたは、普段、朝食を食べていますか？



「ほとんど食べない」割合が、昨年4%だったのに対し、今年は8%と倍増しています。（全国平均では2%）

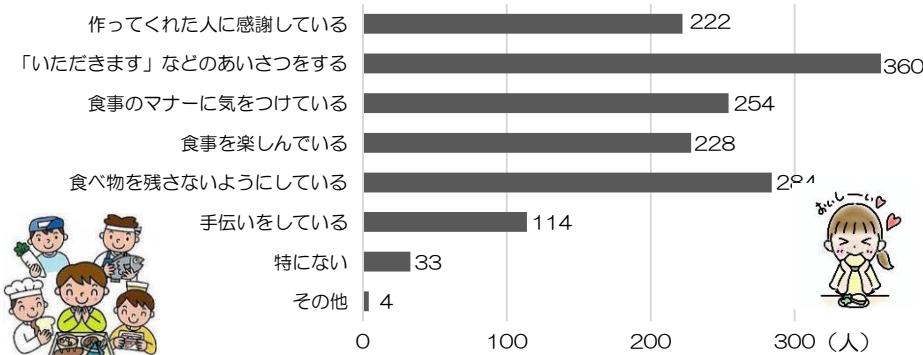
食べない理由で最も多かったのは「時間がないから」が73人でした。次いで「食欲がないから」が48人という

結果になっています。生活リズムの乱れが心配されます。遅くても就寝2時間前までに食事を済ませることが理想です。

また、時間がなくて食べられない人は、早寝早起きを心がけ、朝食をとるリズムを作りましょう。



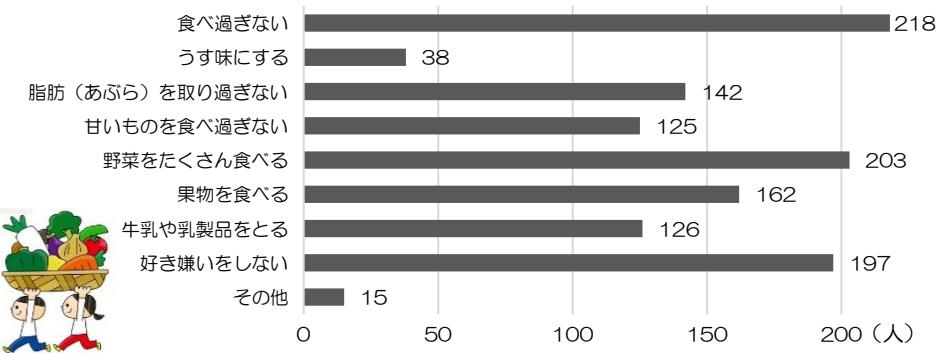
食事をするとき、心がけていることがありますか？



「『いただきます』などのあいさつをする」が73%、「食べ物を残さないようにしている」57%、「マナーに気をつけている」「食事を楽しんでいる」など、食事や食事の時間を大切にしていることがわかりました。「お手伝いをしている」は114人いました。



健康的な食事のとり方について、気をつけていますか？



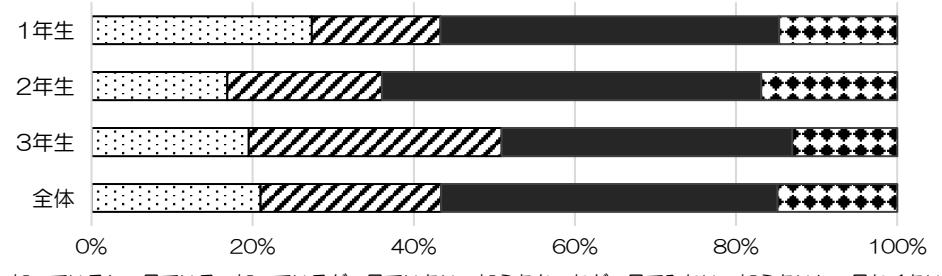
「食べ過ぎない」

「野菜をたくさん食べる」

「好き嫌いをしない」

が、特に多かったです。「うす味にする」ことに気をつける人が少ない状況でした。自分のからだのことを考え、自分に合った健康的な食事のとり方を実行していることがわかりました。

学校の職員室前に「食育掲示板」があるのを知っていますか？



食育掲示板を「知っているし、見ている」は21%でした。食育掲示板があることを知らなかった人が56%で残念な結果でした。「知らなかったが、見てみたい」と思っている人が205人もいるので、引き続き「音中生が食育に興味を持つことができる」ような、工夫を凝らした食育掲示板を作つてまいります！

