

【アンケートにご協力いただいた保護者の皆様へ】

令和4年度「食」に関するアンケートの結果について

いわき市教育委員会

いわき市教育委員会では、子どもたちの「食」の実態把握を目的とし、子どもとその保護者を対象にアンケートを実施しました。保護者の皆様には、改めてアンケートへのご協力に御礼申し上げます。今回、その結果がまとまりましたので、下記の通りお知らせいたします。結果を家庭や地域と共有することで、子どもたちの「食」に関する課題を共有し、本市の食育活動の改善・推進につなげて参りたいと思いますので、今後ともご理解とご協力を賜りますよう、よろしくお願い申し上げます。

・対象者：いわき市内の小学校5年生と中学校2年生、
およびその保護者

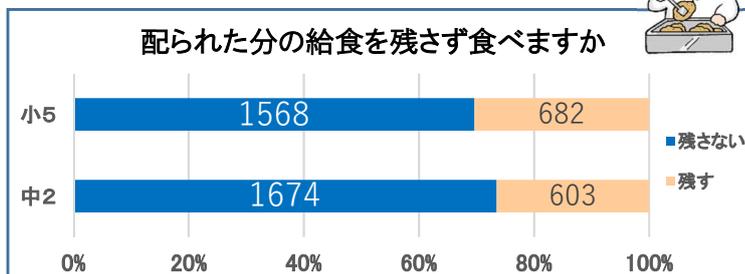
	小学校5年生	中学校2年生	合計
児童生徒	2,250	2,277	4,527
保護者	1,302	1,135	2,437

単位：人

①約7割の児童生徒が給食をほぼ残さず食べています。

学校給食では「児童生徒の学校給食摂取基準」に準じ、適正量を提供していますが、小5年生・中2年生とも約7割がその量をほぼ食べていることがわかりました。

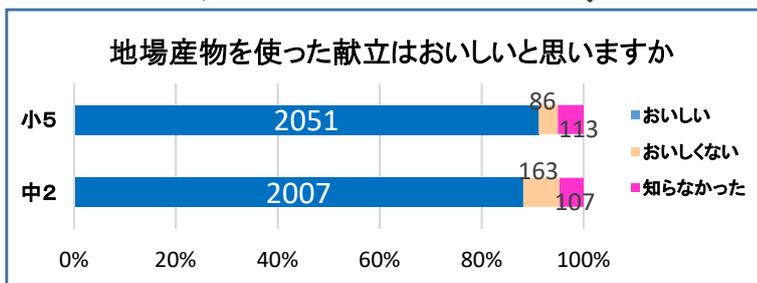
学校給食では、今後も子どもたちの栄養や嗜好だけでなく、旬の食材や地場産物、家庭で食べる機会が減少している郷土料理や行事食などもとり入れ、食べながら学ぶ「生きた教材」としての役割を担っていきます。



②約9割の児童生徒が地場産物を「おいしい」と答えています。

現在 SDGs や郷土愛育成の観点から学校給食での地場産物の活用がすすめられています。いわき市でも地元農水産物を給食にとり入れています。児童生徒からは「地場産物おいしい」という答えが多くあがりました。

保護者対象のアンケートからは、8割を超える家庭で地場産物を活用していることがわかりました。給食でも新鮮でおいしい地場産物をさらに積極的にとり入れていきます。



給食で使用している主な地場産物(農産物)

【いわき市産】

お米(コシヒカリ)、長ねぎ、トマト、エリンギ、なめこ、しいたけ、キャベツ、さやいんげん、おくいも、おかごぼう、梨、いちご、いちじく、など。



いわき市農産物マスコットキャラクター
アグリ☆ファイブ

【福島県産】

たまご、もやし、にら、アスパラガス、りんご、など。

常磐ものを使用した魚食給食

【いわき市産】

いわし、さば、かつお、まだら、クロカワカジキ、
目光、ひらめ、あんこう、さんま



小名浜海星高校の生徒が水揚げした
クロカワカジキで作ったかじきカツ給食

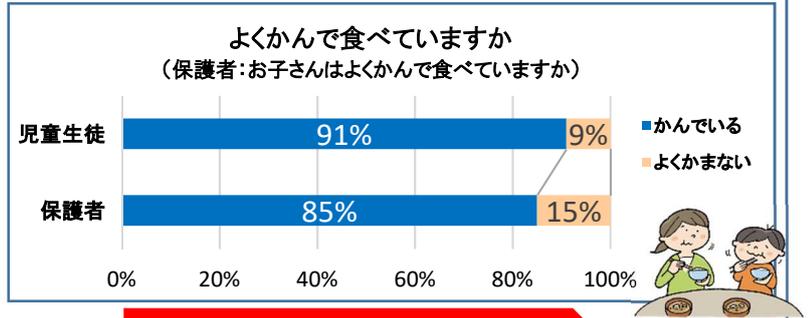


いわき市の魚「目光」で作った
目光の唐揚げ給食

③「よく噛んで食べている」の感覚について、児童生徒と保護者の間にずれがありました。

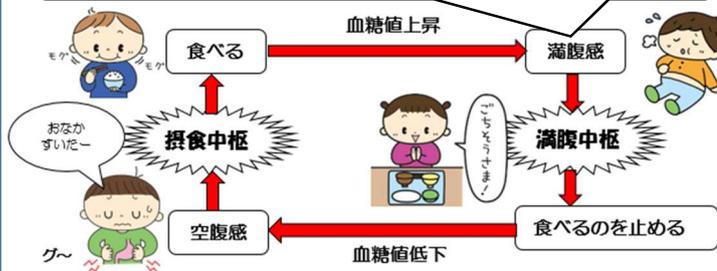
児童生徒の「よくかんで食べている意識」と保護者から見た「よくかんで食べている様子」に差が見られました。

給食では「意識的にかむ」心がけを持たせると同時に、「無意識のうちにかむ」食材や料理を提供し、かむことで体得できる健康面へのメリットを折に触れて啓発していきます。



よくかんで食べて肥満予防！

食事をすると血液中の栄養分が増え、満腹中枢が刺激されます。よくかんで食べることで消化・吸収がよくなり、満腹感を感じやすくなって食べすぎ防止や肥満予防につながります。



かむための食事作りの工夫

①かみ応えのある食材を使う

ごぼうなどの根菜類、きのこ、こんにゃく、海藻など。

②食材を大きめに切る

飲み込める大きさまでよくかむようになるため。

③野菜をゆですぎ(煮すぎ)ない

野菜はかみ応えが残るように調理する。

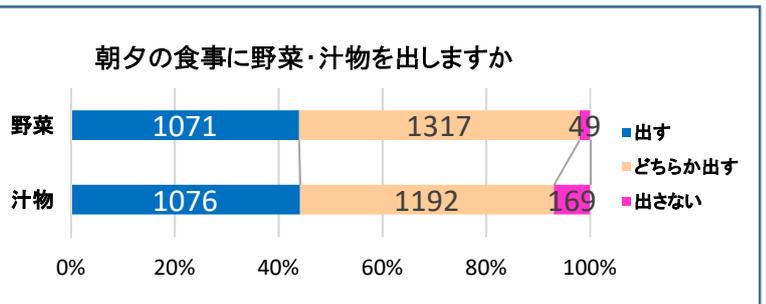
*いわき市は、県内でも肥満傾向児の出現率が高くなっています。よくかんで食べることを意識し、家族で肥満予防に取り組みましょう。

④朝夕の食事で「野菜」「汁物」を出している家庭は約4割でした。野菜不足の傾向が見られます。

学校での朝食調べでは、「朝食に野菜を食べた」「朝食に汁物を食べた」と答えた児童生徒はどちらも約5割でした。このことから、意識を継続することで実践につながっていることが伺えます。

給食でとることができる野菜の量は1日に必要な量の約1/3です。

家庭の食事でも意識して、野菜をしっかりと食べましょう。



野菜を食べるとこんなよいことが！



食事に野菜や汁物をとり入れるための工夫

- ◎レタスやミニトマトなど、洗ってすぐに食べられる野菜をとり入れる。
 - ◎子供が好きな野菜を活用する。
 - ◎手軽に使える冷凍野菜や乾物を活用する。
 - ◎前日の夜に汁物を多めに作って、朝食にも食べる。
 - ◎汁物に野菜を多くとり入れる。
- 生野菜をたくさん食べるのは大変なため、汁物に入れて火を通し、かさを減らして量を多くとるなどの工夫が必要である。

