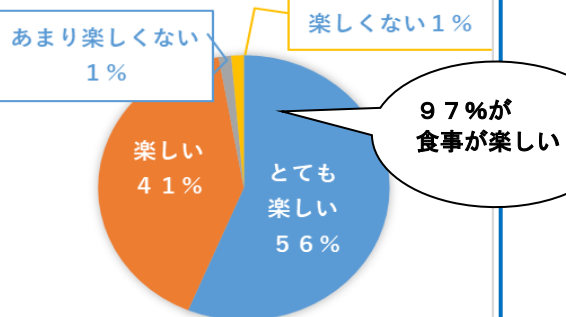


「すききらいをせずに、残さず食べる」をテーマにした食生活アンケート

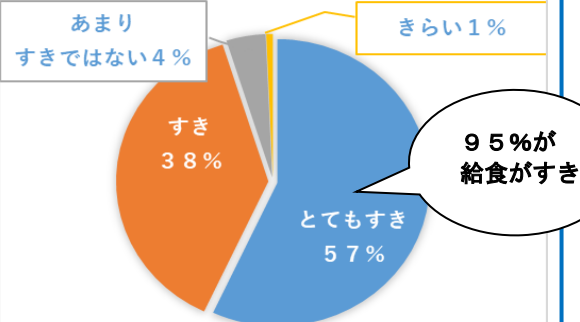
令和3年11月に全児童を対象にした「食生活アンケート」を実施しました。

今回のアンケートより、児童の持つタブレットを活用して回答してもらいました。

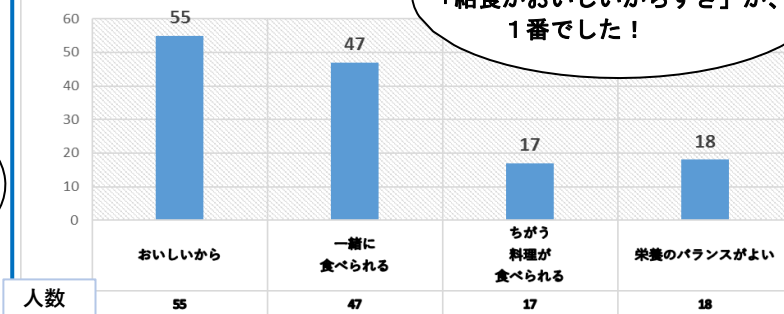
1 食事をすることは楽しいですか。



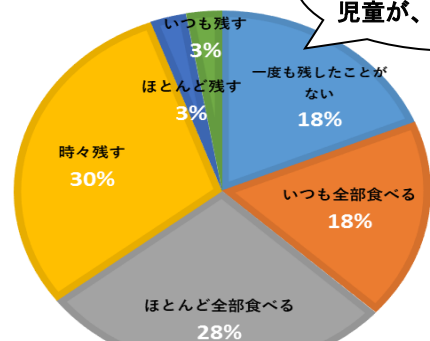
2 学校給食は好きですか。



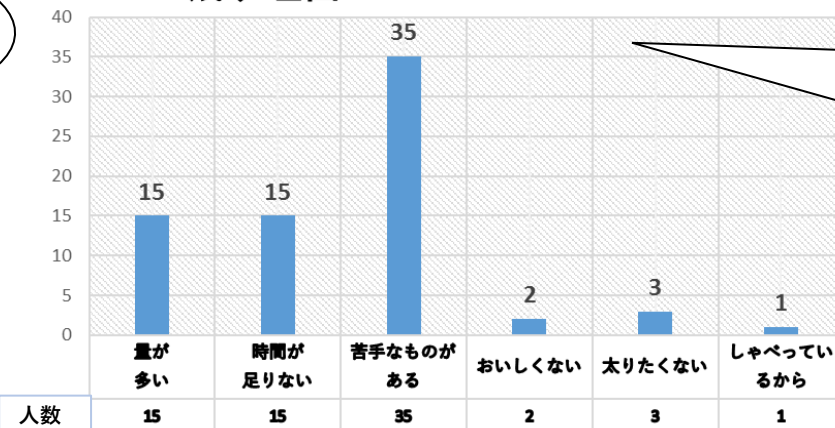
3 給食の好きな理由



4 給食は残さず食べていますか。

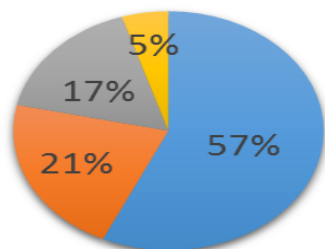


5 残す理由



子どもたちは、苦手な食べ物があるために残してしまうけれど、この苦手な食べ物に、たくさんの成長の鍵があるのです！

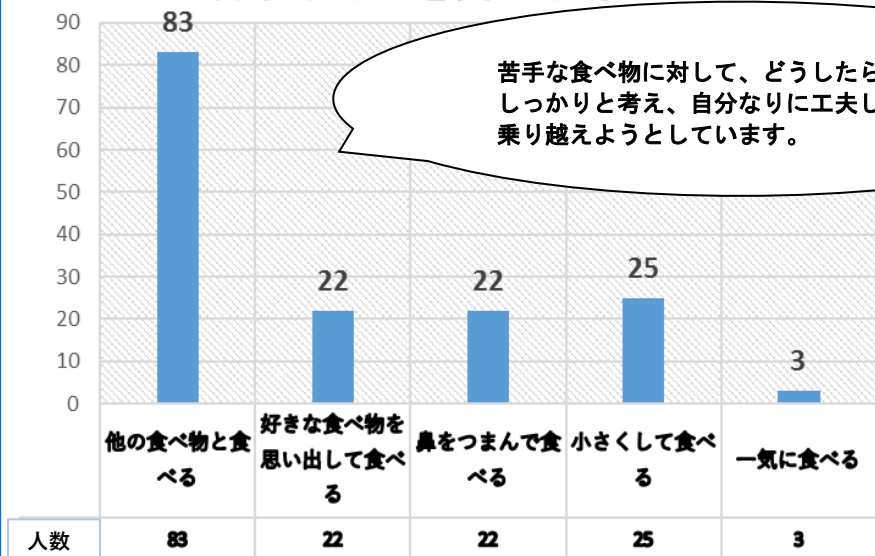
6 苦手な食べ物はどうしているか。



- 学校でも家でもがんばって工夫して食べる
- 学校では食べるが、家では食べない
- 学校でも家でもときどき食べるようにしている
- 学校でも家でも食べない

95%の児童が、苦手な食べ物を食べようと努力しています。

7 苦手なものを食べる時の工夫

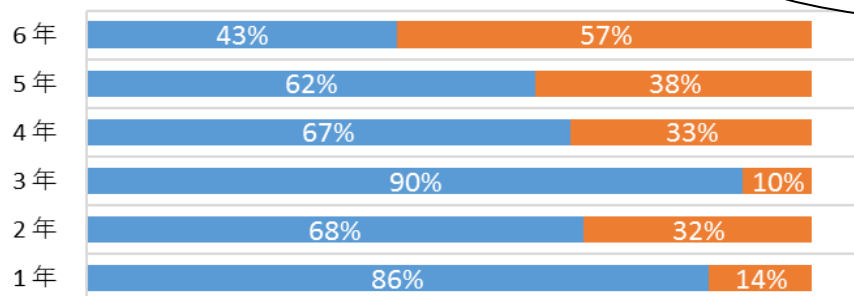


苦手な食べ物に対して、どうしたらいいのかをしっかりと考え、自分なりに工夫して、乗り越えようとしています。

- その他)
- ・最初に食べる
 - ・目をつぶって食べる
 - ・息を止めて食べる
 - ・噛まないで食べる

8 この1年間で食べられるようになったものがありますか。

苦手な食べ物を食べられるようになった児童の数が逆転したのは、5年と6年の間でした。5年生までなら、すききらいを克服できる？！



食べられるようになった食品
つまり、苦手な子の多い食品

- 17名 ピーマン
- 12名 ゴーヤ
- 10名 やさい
- 10名 さかな
- 8名 なす
- 5名 にんじん

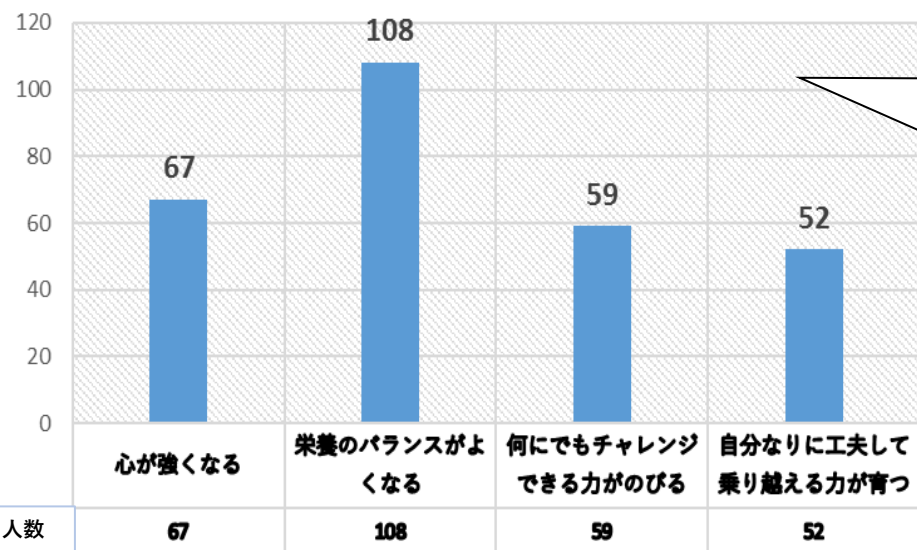
その他で、食べられるようになった食品

- 3名 (ししゃもフライ・パプリカ・トマト・とうもろこし)
- 2名 (えび・卵・ミニトマト・カボチャ・キャベツ・きのこ・しいたけ・グリンピース)
- 1名 (いか・たこ・魚の頭・ナルト・牛乳・豆・豆腐・うずらの卵・ステーキ・グラタン・赤飯・わかめごはん・めんま・小松菜・ブロッコリー・法連草・レタス・えのき・舞茸・じゃがいも・里芋・すいか・りんご・桃・ぶどうジャム) 以上46品目

※苦手な食べ物を克服するために、成長過程での食の経験が非常に有効です。

	1年	2年	3年	4年	5年	6年
ある	12	13	19	22	13	15
ない	2	6	2	11	8	20

9 苦手な食べ物を食べる効果



苦手な物は、嫌なことを乗り越えていく力を育て、心を強くしてくれます。何でも食べられる子は、栄養バランスの整った健康な体を手に入れます。

その他)

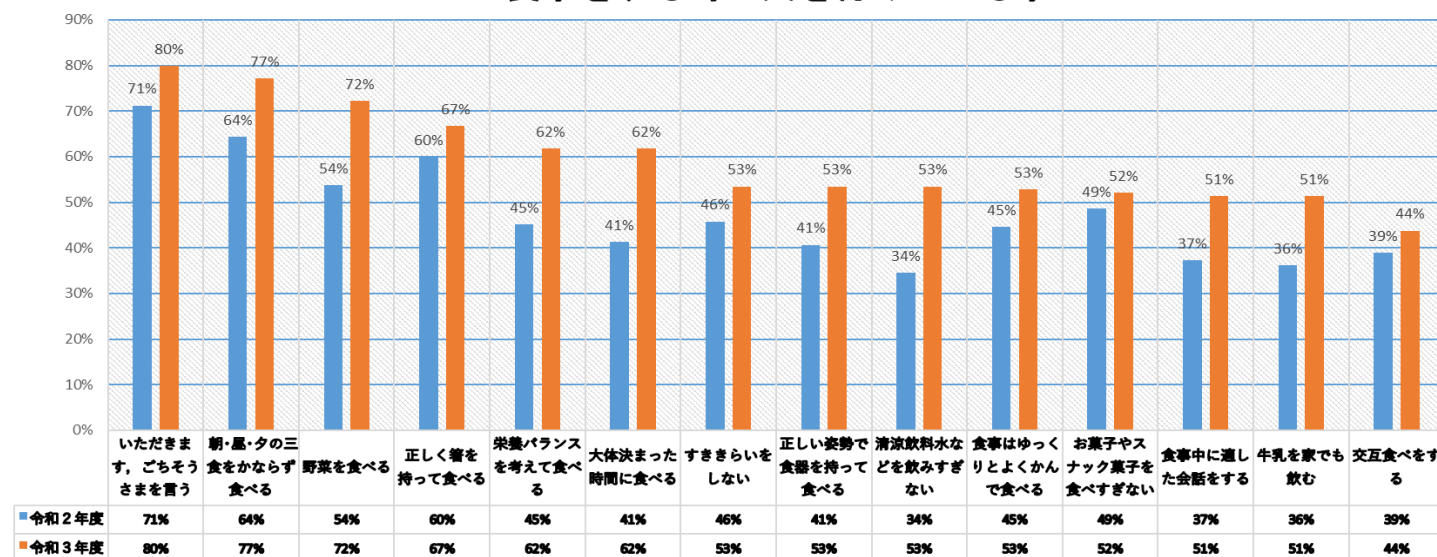
- ・苦手な食べ物が少なくなる
- ・頭がよくなる
- ・体がよくなる

誰にでも、苦手な食べ物はあるものです。それは、食べたことがなかったり、嫌な記憶が残っていたり、食感や味、刺激など色々ありますが、ほとんどがよい経験によって克服することができます。

克服の道は、苦手な食べ物でのよい経験の積み重ねです。

苦手な食べ物が少ないほど、たくさんのおいしい食べ物を食べることができます。

10 食事をする時に気を付けている事



考察】

今年度の結果より、食事をする時に気を付けている事を左から多い順にまとめました。

昨年度と比較してみると、すべての項目で数値が上がっており、食事への意識が向上していることが伺えます。

残念ながら、「交互食べをする」が最も少ない結果となりました。次年度にかけて、「交互食べをする」ことでもたらされるよい効果への理解を深めていきたいと思ひます。

学校栄養士 池田貴子