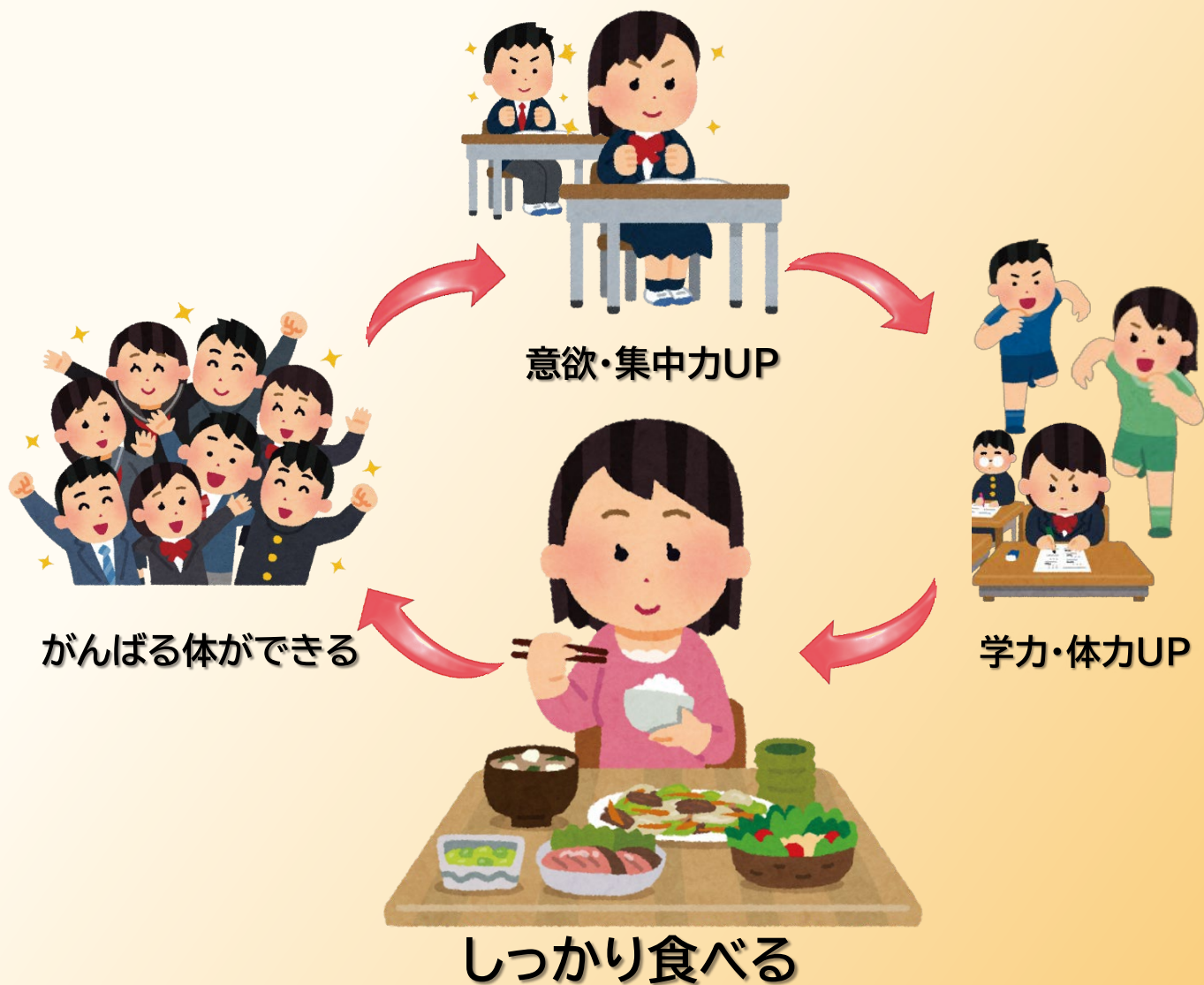


# 規則正しい食生活で 未来を切り拓こう！



栄養バランスのとれた**食事**，適度な**運動**，  
十分な**睡眠**で健康な体づくりを

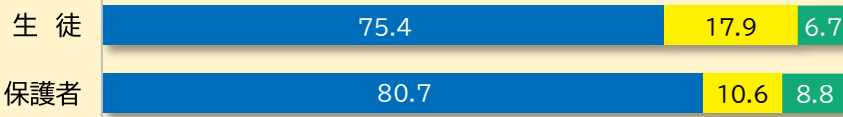
本市中学校給食のさらなる充実及び食育の推進を目的として、  
令和元年10月に、中学校・小中学校(後期課程)73校、中学2年生の生徒とその保護者  
それぞれ約2000名を対象に実施した食生活実態調査の集計結果がまとまりました。

京都市教育委員会

# 朝食

# 朝食で学力・体力・集中力アップ!

朝食を食べる頻度(%)

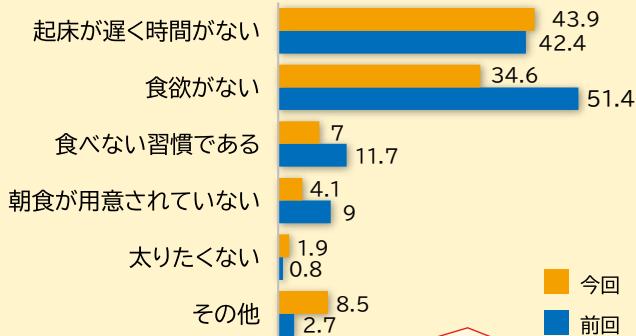


■いつも食べる ■食べる日と食べない日がある ■ほとんど食べない

毎日食べる生徒は、前回調査(平成10年度実施)よりも6.7%アップしているものの、全国(学力・学習状況調査2019)の82.3%より6.9%少ない結果でした。

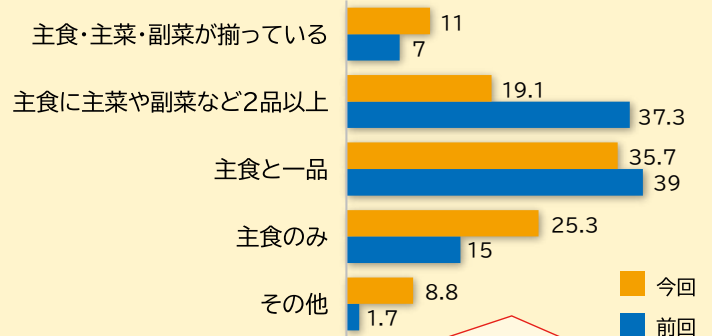


朝食を食べない理由(%)



朝食を食べるためには、早く起きるなど、食べるための環境づくりが必要なのことがわかりました。

朝食の組み合わせ(%)



朝食を食べる生徒も約70%は、あと1~2品、プラスする必要がありますことがわかりました。

## なぜ朝食が大切?

脳は睡眠中も活動しているため朝はエネルギー不足の状態です。

朝食には、睡眠中に低下した体温を上昇させ、脳や身体機能に活動モードのスイッチを入れる役割があります。

毎日、朝食をとる生徒ほど体力テストや学力調査の点数が高い結果が出ています。

## step up

## 望ましい行動

- ▶ 朝食を食べる時間を決めたいうえで、起床時刻を決めることが大切です。
- ▶ 起床時刻から逆算して就寝時刻を決め、十分な睡眠がとれるサイクルを作りましょう。
- ▶ 主食+主菜+副菜の組み合わせを心がけましょう。
- ▶ 食欲がない人は、食べられるものをひと口から始めましょう。

## いつもの朝食にプラスワン!

トーストにチーズをプラスする。



ヨーグルトやチーズなどを買い置きしておく。



晩ご飯の味噌汁やスープを温めなおす。



飲み物を牛乳にする。



サラダや果物をプラスする。

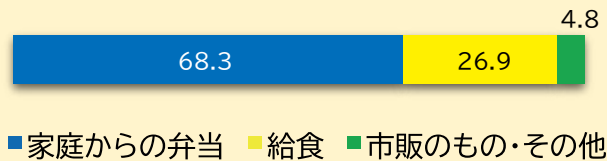


パックを開けるだけの納豆や、調理が簡単な卵などを用意する。



\*「食選力」とは心と体の健康のために何をどのように食べればよいかを選ぶ力

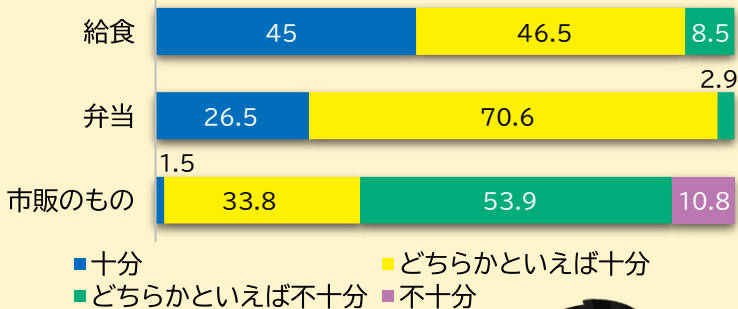
学校での昼食状況(%)



■家庭からの弁当 ■給食 ■市販のもの・その他

家庭弁当や給食以外に「市販のもの」などの生徒が約5%いました。

昼食の内容別栄養摂取状況(%)



■十分 ■どちらかといえば十分 ■どちらかといえば不十分 ■不十分



step up

「菓子パンだけ」など市販のものには、栄養バランスが十分でないものが多いと、昼食を指導する先生が答えており、昼食の選び方に注意する必要があることがわかりました。

## 黄金比3:1:2でバランスアップ!

給食を参考に

家庭弁当は、主食3:主菜1:副菜2の比率で組み合わせると栄養バランスが整います。また、弁当箱の容量は、エネルギーとほぼ同じで、中学生には750~850mlが必要です。

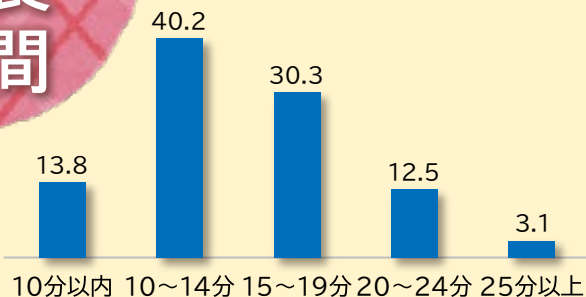
市販の場合も、同じように選びましょう。

\*体格や運動量によって異なりますので、あくまでも目安です。

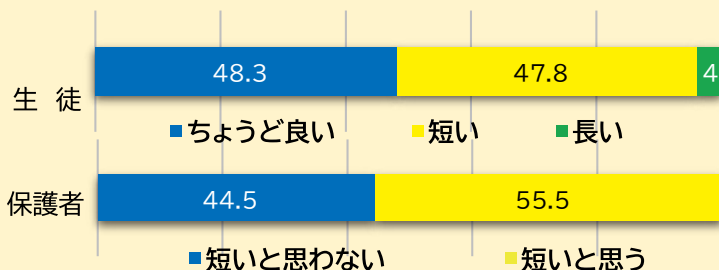


# 昼食時間

昼食の喫食時間(%)



昼食時間について(%)



■ちょうど良い ■短い ■長い

■短いと思わない ■短いと思う

昼食時間(準備・片付け含む)について、生徒・保護者ともに約半数が「短い」とっており、10分以内に食べている生徒がいることがわかりました。

## 昼食時間を通した学びの時間

昼食時間は、食事のマナーや協調性を身に付けることができる貴重な時間であるとともに、心地よく過ごすことで人間関係を深める役割があります。

「食事」の体験を通して栄養バランスの良い食事の基礎を学ぶことができます。

食品の産地や自然の恩恵、勤労への感謝、食文化など、教科等で得た知識を確認したり、深めたりすることができます。

step up

## 今後の取組

昼食時間における食に関する指導の充実

「食選力」チェックシートを活用した指導の充実

昼食の内容について、生徒や保護者への働きかけ

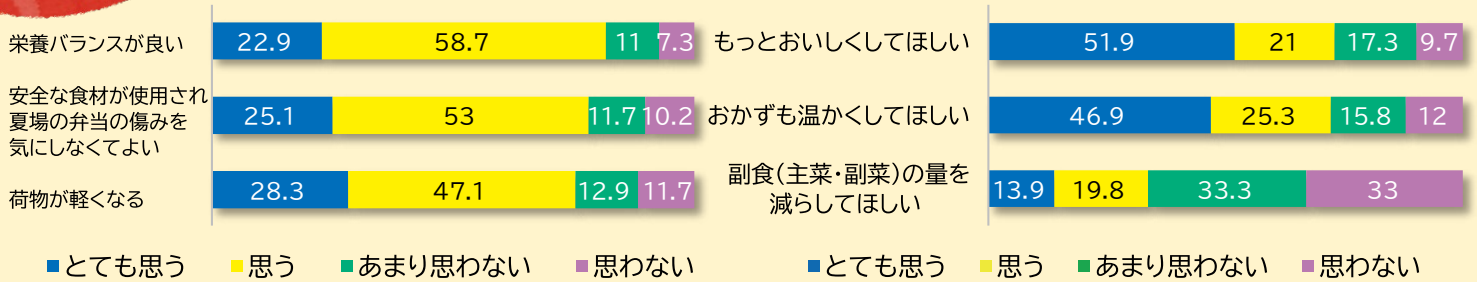
落ち着いた雰囲気でき食事ができるとともに、食に関する学びが深められるよう、ゆとりのある昼食時間の設定

# 中学校給食

## 栄養バランスが整った給食を生きた教材として活用

中学校給食の良い点上位3位(%)

中学校給食への要望上位3位(%)



■とても思う ■思う ■あまり思わない ■思わない

約8割の生徒に栄養バランスや安全な食材を使用していることが理解されていました。

この他には31%の生徒が、主食(ごはん)の量を減らしてほしいと答えています。また、味付けは、53.9%の生徒が「ちょうど良い」と答えており、利用者の半数以上は満足していることがわかりました。

### 中学校給食は・・・

#### 栄養バランスがばっちり!

大人より多くの栄養素が必要な成長期の中学生に合わせた栄養バランスが整っており、「アスリート食」とも言われています。

#### 豊富な野菜

1食310円で1日の1/3となる125gの野菜を使った多様な献立

#### 伝統的な食文化

京都に昔から伝わる食事や行事に合わせた献立

#### 季節感や地産地消にこだわった食材選び

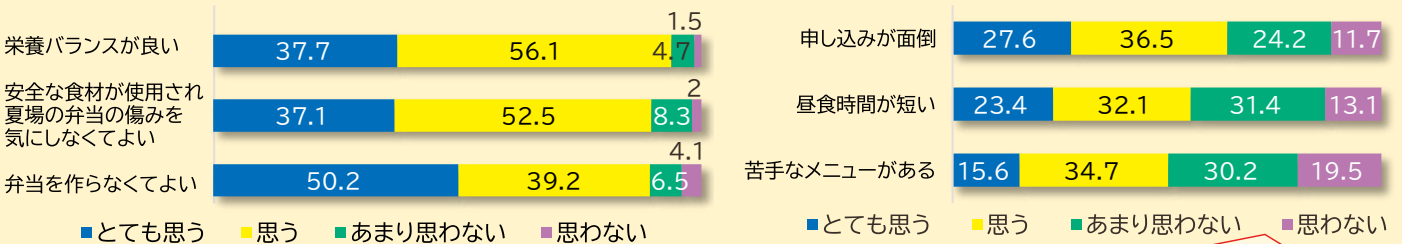
旬の食材、京都でとれた野菜や魚などを使用



### 保護者の受け止めは・・・

中学校給食の良い点上位3位(%)

中学校給食の課題上位3位(%)



約9割の保護者に栄養バランス、安全な食材を使用していることが理解されていました。

この他には37.3%の保護者が、頼みにくい雰囲気があると答えています。申込方法の改善には、予約システムを導入しました。

### step up

試食会で食べてみたら、おかずの種類が多くとてもおいしかったので子どもに勧めたいと思います。



コンビニ支払やオンライン上でのクレジットカード決済ができ、24時間いつでもスマホで申し込めて、卒業まで一括予約もあって便利になりました。



### 生徒・保護者・学校の意見を踏まえて・・・

#### 今後の取組

- ▶ 温かい「中華丼」や「ハンバーグ」などの導入や副食・デザート類の充実など、献立のさらなるグレードアップ
- ▶ ごはん量の選択制の試行実施
- ▶ 中学校給食の魅力を知ってもらう試食会の充実

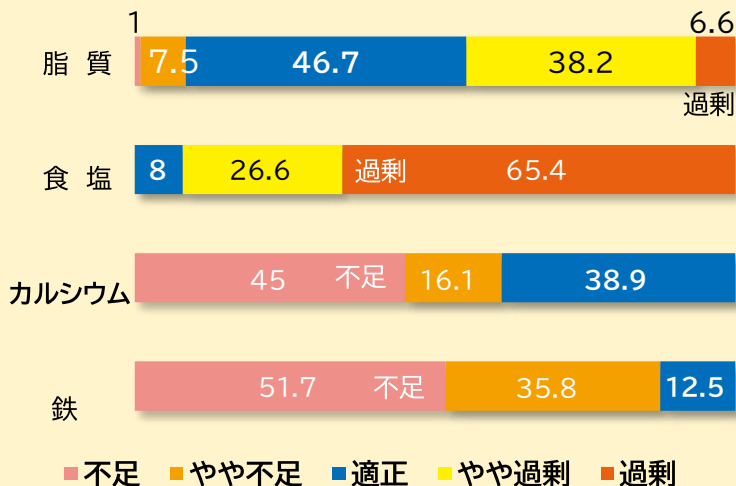
給食予約システムQRコード



# 栄養摂取状況

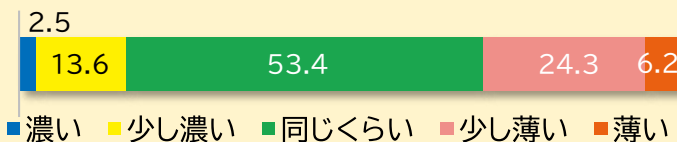
## 体は食べたもので出来ています

「栄養」摂取状況(%)



「脂質」や「食塩」の摂りすぎ、「鉄」や「カルシウム」の不足は、全国と同様の課題が浮きぼりになりました。望ましい食事の摂り方を知り、行動に結びつける必要があります。

家庭での味付けは外食と比べて(%)



薄味を心がける家庭もありますが、比較的濃い味付けの「外食と同じくらい」が最も多く、中には外食よりも濃い味付けの家庭もありました。

### 1か月間の摂取食品の結果の特徴

- 【肉類】 毎日、肉類を食べている。
- 【魚介類】 「週1回未満」が最も多く、魚離れがみられる。
- 【野菜】 「生野菜」が最も多く、摂取量は不足の傾向にある。
- 【菓子類】 「洋菓子」や「スナック菓子」は週2~3回が最も多く、脂質の摂りすぎにつながる。
- 【果物類】 「週1回未満」が最も多く、果物離れがみられる。
- 【パン】 「毎日1回」が最も多く、「週1回未満」も増加の傾向。
- 【乳製品】 チーズは「週1回未満」、牛乳・ヨーグルトはいずれも「食べなかった」が最も多く、カルシウム不足の一因となっている。
- 【平均的な1日に食べたごはん, 味噌汁】 それぞれ、「1日に1杯程度」が最も多く、「食べなかった」は少ない。

このままだと...

「食塩」や「脂質」の摂りすぎを続けていると、血管が硬く、詰まりやすくなっていきます。

野菜や果物は血圧を正常に保ち、魚は血をサラサラにしてくれるなど、健康な体づくりに欠かせません。

このまま摂りすぎや不足が続くと、高血圧や心臓病など、生活習慣病等につながります。

step up  
望ましい行動

- ▶ メインのおかずは肉と魚を交互にするなど、肉類の摂りすぎを控えましょう。
- ▶ 不足しがちな魚や野菜・果物・海藻などを意識して食べましょう。
- ▶ だしを効かしたうま味、酢や香辛料を利用して減塩に心がけましょう。
- ▶ 乳製品や大豆製品も進んで摂りましょう。

### 加熱した野菜料理をプラスワン!



- 加熱するとかさが減って食べやすい  
両手いっぱい野菜でも、加熱すると半分以下に。味もしみやすく、食べやすくなります。

### ● ビタミンの吸収率UP

AやEのビタミンは、油に溶けやすく、油炒めなどにより、吸収率がアップします。

### ● ビタミンを逃さず摂取

B群やCのビタミンは、水に溶けやすく、ゆで汁に流れてしまいがちです。味噌汁や煮びたしなど煮汁も一緒に食べることで、無駄なく摂ることができます。

### 脂に溶けやすいビタミン A・E

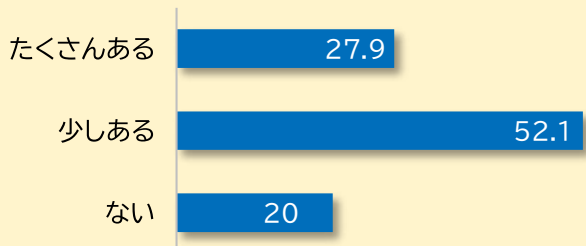


### 水に溶けやすいビタミン B・C

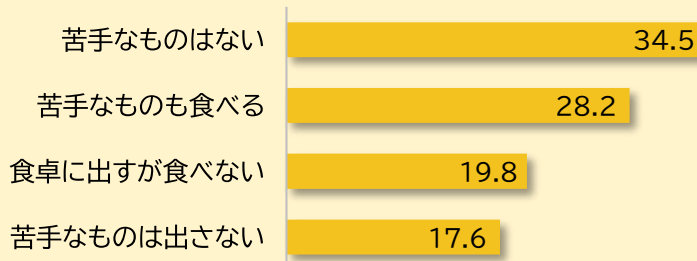


### 好き嫌い

【生徒】食べ物の好き嫌い(%)



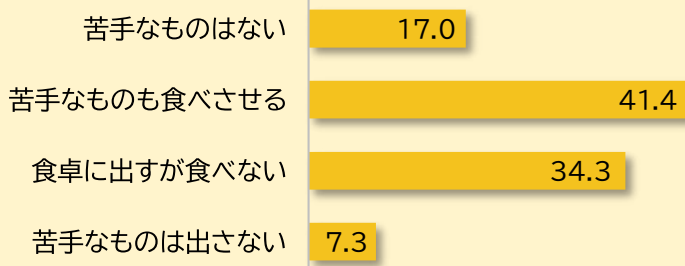
【保護者】ご自身の好き嫌いに対して(%)



【生徒】嫌いなものがあるとき(%)



【保護者】お子さんの好き嫌いに対して(%)



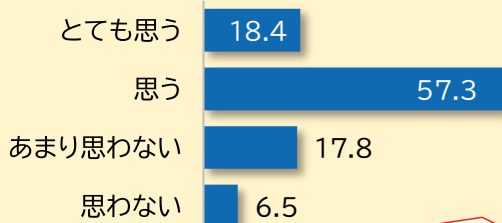
生徒では、嫌いなものが「たくさんある」は「ない」より多くいました。保護者については、保護者自身と子どもに対して、苦手なものを「食べない」「出さない」割合は約40%でした。

さまざまな食品を食べることで、栄養バランスのよい食事になります。保護者の方の苦手なものを食べている姿が、「子どものお手本」となります。

# 食意識

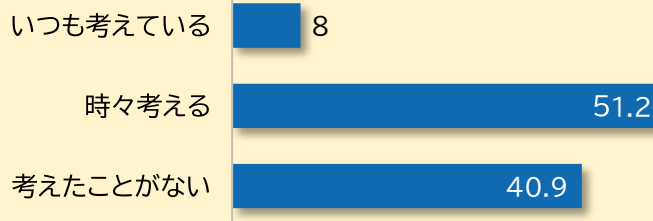
### 栄養バランス

ふだんの食事で栄養バランスがとれている(%)



### 食意識

食品の組み合わせや栄養バランスのことを考えている(%)



ふだんの食事で「栄養バランスがとれている」と75.7%の生徒が思っている一方で、栄養バランスを考えている割合は59.1%と、大きな開きがありました。

step up

望ましい行動

- ▶ 普段から、栄養バランスがとれているのか意識しながら食べる習慣を付けましょう。
- ▶ 「主食・主菜・副菜」や「五大栄養素」など栄養バランスを確認する方法を理解しましょう。

「五大栄養素」: 炭水化物, たんぱく質, 脂質, 無機質, ビタミン



#### 副菜

- ・野菜
- ・海藻
- ・きのこ等

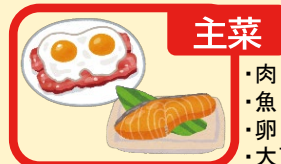
ビタミン・無機質・食物繊維



#### 主食

- ・ごはん
- ・パン
- ・麺等

炭水化物



#### 主菜

- ・肉
- ・魚
- ・卵
- ・大豆等

たんぱく質

家庭においても生徒の食に関する理解が深まり、望ましい食習慣が身に付けられるよう、学校と家庭の連携を図りましょう。