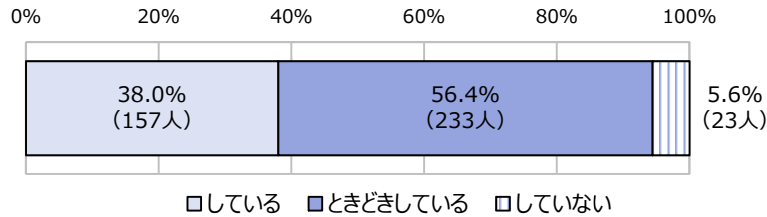


4 家庭における食事の手伝い

家事の手伝いをしていますか
(回答数 419 人 無回答・無効回答 6 人)

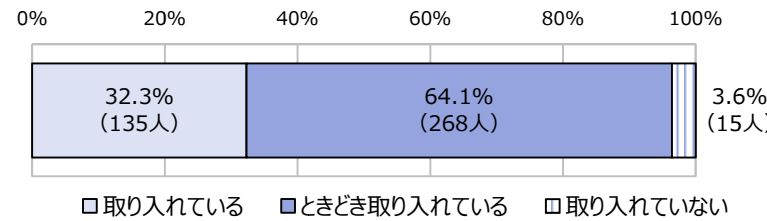
「している」「ときどきしている」を合わせると 94.4% の児童が食事の手伝い(食器や箸を並べる、盛り付け、後片付けをするなど)をしていました。



5 日本の食文化や郷土料理の伝承

ご家庭で、日本の行事食や郷土料理などを取り入れていますか
(回答数 419 人 無回答・無効回答 1 人)

「取り入れている」「ときどき取り入れている」を合わせると、96.4% の家庭が日本の行事食や郷土料理などを取り入れています。



早寝 早起き 朝ごはん のすすめ

子どもたちが健やかに成長していくためには、望ましい生活習慣を身につけていくことが大切です。



最近の子どもたちの傾向

「よく体を動かし、よく食べ、よく眠る」という成長期の子どものために必要不可欠な基本的な生活習慣が大きく乱れています。

心配される点

こうした基本的な生活習慣の乱れが、学習意欲や体力、気力の低下の要因の一つとして指摘されています。

朝食の大切さ

子どもたちが健やかに成長していくためには、適切な運動、調和のとれた食事、十分な休養・睡眠が大切です。

学童では、毎日朝食を食べる子どもほど、学力調査の平均正答率や体力が高い傾向にあります。

～平成 25 年版「食育白書」より～



食事の手伝いを通じて育む

食育の視点において、家族の一員として子どもの年齢に合った役割を与え、上手にできるように努力することや、できるようになったときの喜びを経験することは大切です。

<自己肯定感>

自分が行ったことが家族や他者から喜ばれ、認められることの喜びなどの経験を積み重ね、自信を持つことで自己肯定感を育みます。

<豊かな心>

自己肯定感を育むことで、人に対して優しく、思いやりのある言動ができる、安定した豊かな心を持った子どもに成長することが期待されます。

豊かな食生活と食文化

核家族が増え、2 世代、3 世代が同居している家庭が多かった時代と異なり、家庭で祖父母や親から日本の行事食や郷土料理の作り方を教わったり、味わったりする機会が減っています。

<行事食を囲んで>

行事食にまつわる「いわれ」や作り方等について、楽しく会話しながら食事をする食卓が、食文化伝承の場になります。

食文化を伝承し、豊かな食生活を楽しみましょう！

<地産地消>

北海道産の豊かな食材や料理を家庭食に取り入れましょう。(「さっぽろ食スタイル」の推進)

※「さっぽろ食スタイル」とは
「北海道型食生活」
+「環境に配慮した食生活」



「札幌市保育所児童における食生活」 ～札幌市保育所児童における食生活に関するアンケート調査結果の概要～

＜札幌市子ども未来局子育て支援部＞

本市の保育所に通う児童の生活リズムや食習慣の実態を把握する一助とし、今後の保育所等における食育のあり方等の検討資料として活用するとともに、児童の健全な発育に寄与することを目的として、平成 24 年に市内保育所(23 施設)の児童(4 歳児とその保護者)を対象とし、調査を実施しました。調査結果のポイントをまとめましたので、児童の望ましい食生活や食育推進にご活用ください。

1 朝食の摂取状況

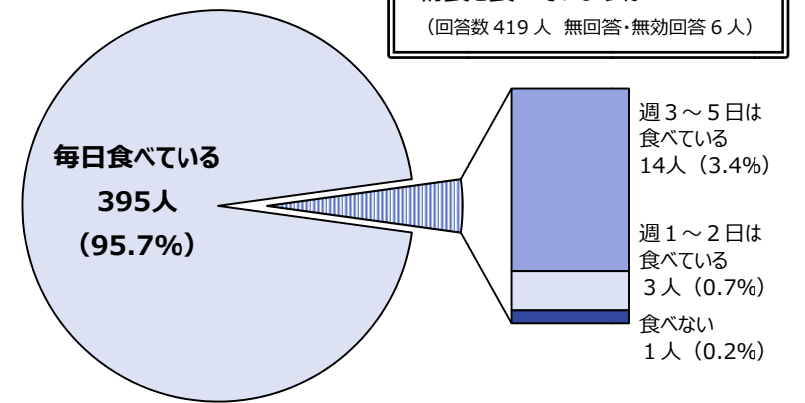
朝食を食べていますか

(回答数 419 人 無回答・無効回答 6 人)

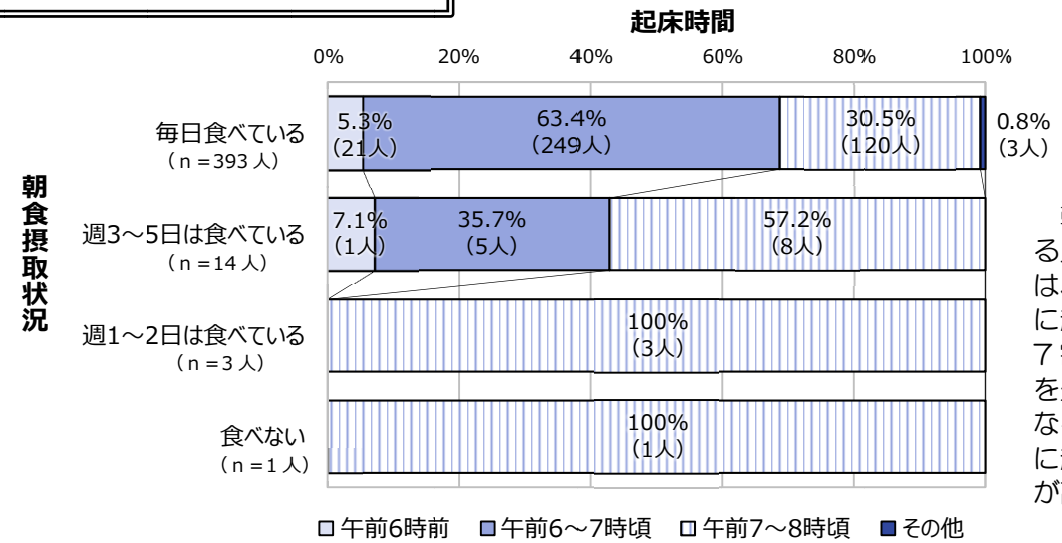
朝食を「毎日食べている」児童の割合は 95.7% であり、ほとんどの児童が朝食を毎日食べていました。「食べない」と回答した児童は 1 人でした。

【朝食の欠食理由】

朝食を食べない日がある児童(18 人)の欠食理由としては、「食欲がない」が最も多く、次いで「食べる時間がない」、「起きない」が多くみられました。



朝食摂取状況と起床時間との関係



朝食を「毎日食べている」と回答した児童では、「午前7時頃」までに起床している児童が 7 割近くいますが、朝食を欠食する頻度が高くなるにつれて、7 時以降に起床する児童の割合が高くなっています。

早寝早起きをして朝食を食べて元気に一日のスタートを！



調査結果から、朝食を「毎日食べている」児童においては、起床時間が早い傾向にあります。早く起きるためには早寝することが必要です。

また、起床して 30 分程度経過した方が食欲もわき、朝食を美味しく食べることができます。

朝食は、一日のスタートです！食卓での会話などから児童の体調を知り、元気に送り出すうえでも大切な時間です。

朝食（近日の3日間）の内容 <主食・主菜・副菜の組み合わせ>

(回答数 409人 無回答・無効回答 1人)

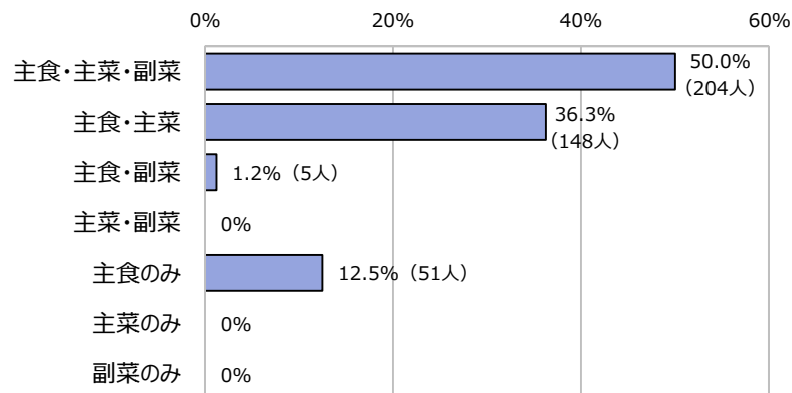
近日3日間の朝食で食べた食品名や料理名から、「主食・主菜・副菜」すべてがそろっている、バランスのよい朝食を食べている児童は半数でした。

「主食・主菜・副菜」がそろっていない朝食では、副菜がないものが多く、ビタミン、ミネラル、食物繊維等の供給源である野菜や海藻等の摂取不足が推察されます。

食育ランチョンマット (子供用)



(北区健康づくり協議会)



朝食準備 お手軽ポイント

<下準備の工夫>

夕食の支度時に、翌日の朝食の下準備を一緒に！

<常備しておく便利な食品>

バナナやみかん等の果物や、ヨーグルトや牛乳等の乳製品は、そのまま食卓へ！

<下処理等の工夫>

葉物野菜等は新鮮なうちに茹でる等して加熱し、1回分ずつ小分けにして冷凍しておく。ご飯も小分けにして冷凍しておくとう便利です。

<具だくさんの味噌汁・スープ>

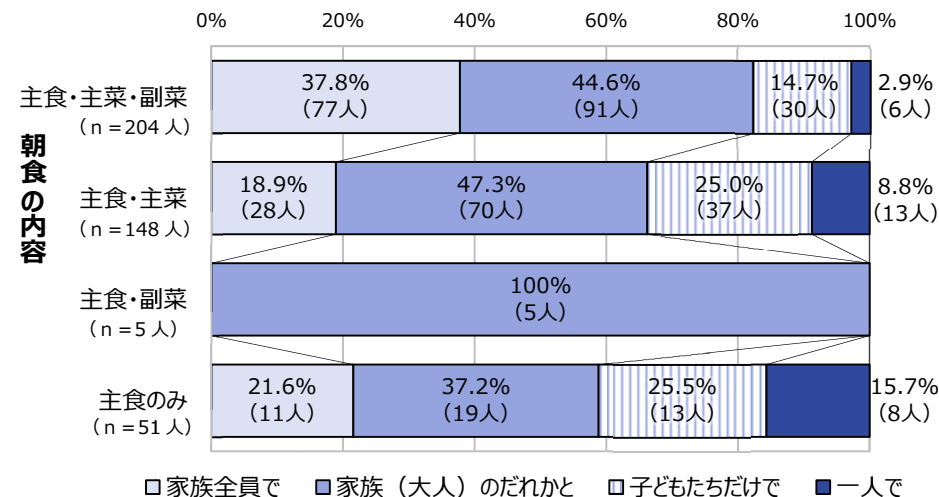
朝食から野菜をたっぷり手軽にとることができます。

朝食の内容と共食状況の関係

朝食で「主食・主菜・副菜」がすべてそろっていた児童では、朝食を「家族全員で」または「家族（大人）のだけかと」食べている児童が82.4%と高い割合となっています。逆に、「子どもたちだけで」や「一人で」食べている児童は、「主食のみ」の割合が高くなります。

だれかと一緒に食事をする児童の方が、栄養バランスのよい朝食を食べている傾向にあると言えます。

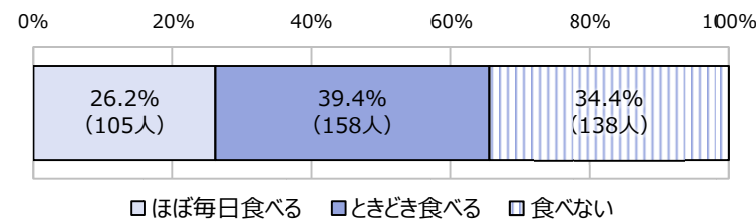
朝食の共食状況



降園後、夕食までに何か食べますか（間食）

(回答数 419人 無回答・無効回答 18人)

降園後、夕食までの間に間食を食べるかどうかの状況は、「ときどき食べる」が39.4%と最も割合が高く、次いで「食べない」が34.4%、「ほぼ毎日食べる」が26.2%でした。「ほぼ毎日食べる」「ときどき食べる」を合わせると65.6%の児童が間食を食べているという状況でした。



間食（おやつ）は補食です

<多くの栄養量が必要です！>

乳幼児は、日々運動量が増し、成長や発達が著しく、身体の基礎が培われる大切な時期です。

<補食（おやつ）が必要です！>

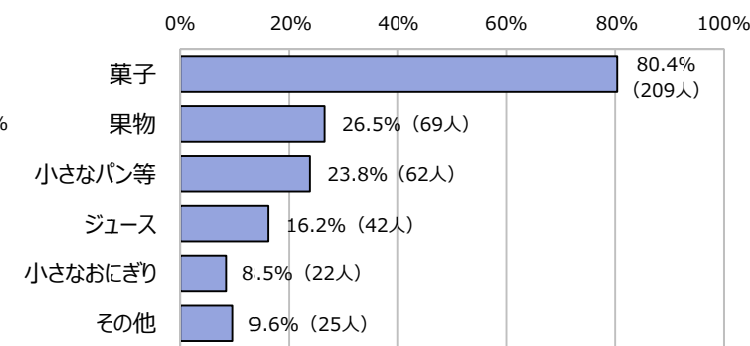
多くのエネルギーや栄養素が必要ですが、1回の食事が少ないため、まだまだ3食では必要とする量を十分摂取することができません。

一日に必要な栄養量を摂取するためには、補食（間食・おやつ）が必要となります。

間食にどのようなものを食べる人が多いですか

(回答数 260人 無回答・無効回答 3人)

降園後、夕食までに食べる間食の内容は、「菓子」が80.4%と最も多く、次いで「果物」、「小さなパン等」、「ジュース」、「小さなおにぎり」の順でした。「菓子」や「ジュース」などの嗜好品が多く食べられていました。



おやつ選びのポイント

<菓子の選定や量に注意！>

食べやすく少量でも、エネルギーや糖分、塩分が高い食品が多く、食欲をなくしてしまうことがあります。

よい例：甘味の少ないビスケットと牛乳、薄味のせんべいとお茶など。

<内容を考えて適量を！>

食事が中心です。夕食の時間までの空腹を補う程度の内容としましょう。

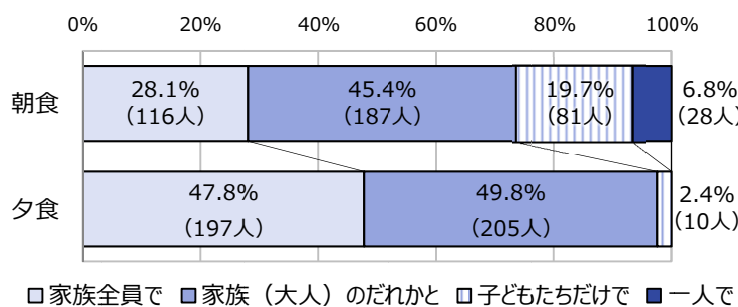
<成長に必要な栄養を！>

食事の一部として考え、果物や小さなパン・おにぎり等、食事に近い内容を適量与えるのが望ましいです。

朝食・夕食を誰と一緒に食べていますか

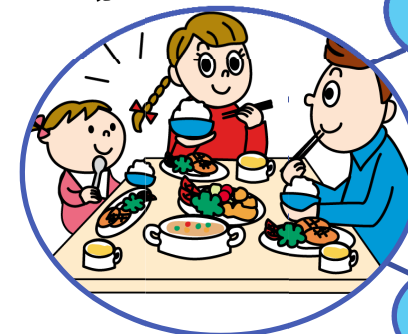
朝食と夕食の共食状況を比べると、夕食の方が「家族全員で」や「家族（大人）のだけかと」食べている児童の割合が高く、夕食をひとりで食べている児童はいませんでした。

忙しい日々の中でも、家族（大人）とともに食事ができる場として、夕食の果たす役割は大きいと言えます。



□家族全員で ■家族（大人）のだけかと □子どもたちだけで ■一人で

家族との楽しい食卓



五感を育む

会話があふれるコミュニケーション豊かな食卓、楽しい雰囲気や安心感を！

望ましい食習慣

家族（大人）から促されることにより、児童の食欲増進や偏食防止等、幼少期からバランスの良い食事内容や望ましい食習慣を身につけることにつながります！

食事のマナー・食文化の伝承

同じ食事を食べながら、家族の声かけ等から食事のマナーを身につけ、食文化や料理について学び、関心を高めます！