

保健だより ～食育アンケートの結果について～

平成 22 年 7 月 20 日

嵯峨野高校保健部

○「食育」とは、様々な経験を通じて「食」に関する知識と「食」を選択する力を習得し、健全な食生活を実践することができる人間を育てることです。

○本校では「食育基本指導計画」を立案し、食育指導の充実を図っております。6月下旬に、全校生徒に食育アンケートを実施しました。2学期には、この調査結果をもとに啓発活動を行います。

アンケート結果

① 家庭での食事形態

- ・家族そろって食べる (25.9%) ・家族の誰かと食べる (48.7%)
- ・家族と食べたいが一人で食べる人が多い (13.1%) ・一人で食べる人が多い (7.2%)
- ・その他 (6%)

② 自分で調理をしたことがありますか。

- ・よく作る (5%) ・時々作る (61%) ・作ったことがない (34%)

③ 1 今日(アンケート当日)、朝食を食べましたか。

- ・食べた (94%) ・食べていない (4.5%)

2 食べていないと答えた人の理由

- ・食欲がないから (34%) ・時間がないから (31%) ・体型を気にしているから (9%)
- ・いつも食べないから (7%) ・朝食が用意されないから (5%) ・その他 (14%)

④ 「食品偽装事件」など「食」に関するニュースに関心がありますか。

- ・関心がある (24.5%) ・どちらかといえば関心がある (51%)
- ・どちらかといえば関心がない (15%) ・関心がない (7.8%)

⑤ 自分の食生活に問題があると思いますか。

- ・思う (33.2%) ・思わない (43%) ・わからない (22.7%)

⑥ 「食育」という言葉やその意味を知っていますか。

- ・言葉も意味も知っている (25%) ・言葉は知っているが、意味は知らない (58%)
- ・意味も言葉も知らない (今回初めて聞いた) (16%)

○家庭での食事形態の現状において、一人で食べる人が多い、いわゆる「孤食」の傾向にある人の割合が20%あります。家族と囲む食事はコミュニケーションを図る大切な場です。夏休みにはできるだけ家族そろって楽しく食卓を囲むことをお勧めします。

○嵯峨野高校生の朝食を食べていないといった欠食率は、4.5%です。平成19年文部科学省調査による朝食を欠食する子どもの割合は1.6%と減少傾向にあります。欠食ゼロになるよう一日のエネルギーの源である朝食をしっかり摂るようにしてほしいと思います。

○「自分の食生活に問題があると思う」の割合が33%あります。どんなところに問題があるのか自分の食生活をもう一度振り返り、問題点の改善に努めてください。

