

箕輪町第2次食育推進計画

平成26年度～平成30年度

平成26年3月

箕 輪 町

はじめに

「食」は、私たちが生きていくうえで欠かすことのできないものであると共に、大きな楽しみや喜びにつながるものでもあります。そして、子どもの健やかな成長はもとより、町民の皆さんが生涯を通して健康で生きがいを持ち、こころ豊かな生活を送る基礎となるものです。

平成17年に制定された「食育基本法」では、国民が生涯にわたって健全な心身を培い、豊かな人間性を育み生きる力を身につけていくためには、何よりも「食育」を推進することが重要であるとしており、健康づくりを進める箕輪町にとって重要な課題であります。

そのような中、箕輪町でも食生活における問題やそれによる健康への影響等の状況を把握し、平成20年12月に「箕輪町食育推進計画（平成21年度～平成25年度）」を策定し、「食で育む人づくり ～元気でいきいき暮らすために～」を基本理念として取り組んでまいりました。しかし、依然として、栄養の偏りや不規則な食事等による生活習慣病等の増加など食に関する様々な問題を抱えています。

そこで、第1次の計画を含めたこれまでの成果と課題を踏まえ、より一層の食育の推進を図るため「箕輪町第2次食育推進計画」を策定いたしました。

本計画は第1次の基本理念を引き継いでおります。この理念の実現に向けて関係機関、団体等と更なる連携を図りながら食育の推進に取り組んでまいります。町の皆さんにおかれましても、『健やかにこころ豊かな生活が送れる』ように、ご自身のそして家族の「食」を大事に考え、積極的に食育を推進していただきますようお願い申し上げます。

平成 26 年 3 月

箕輪町長 平澤 豊満

目 次

第1章 箕輪町食育推進計画の策定にあたって	
1 計画策定の趣旨	3
2 計画の位置づけ	4
3 計画の期間	4
第2章 食をめぐる現状と課題	
1 未来を担う子どもの健康な心身を育むための食育	5
2 元気でいきいき暮らすための食育	16
3 食の理解と継承	21
第3章 食育推進の基本理念と目指すべき姿	23
第4章 食育推進の目標と取組	
1 未来を担う子どもの健康な心身を育むための食育	24
2 元気でいきいき暮らすための食育	28
3 食の理解と継承	30
第2次食育推進計画検討委員会名簿	32
《 参考資料 》	33
* 箕輪町児童生徒の食生活実態調査のまとめ	

第1章 箕輪町食育推進計画の策定にあたって

1 計画策定の趣旨

箕輪町は、平成20年12月に第1次箕輪町食育推進計画を策定し、町民一人ひとりが健やかでこころ豊かに生活できるよう、関係機関が連携を取り合いながら、ライフステージに応じた食育の推進に努めてきました。

計画策定から5年が経過し、保育園での年齢別や年間の計画的な食育の推進や、学校における朝食の「孤食」^{※1}の減少傾向、「学校給食アイデア料理コンテスト」等の定着しつつある事業による食への理解の向上など、食育は着実に推進されています。

しかしながら、ライフスタイルの変化に伴う価値観の多様化、外食産業や流通の発展、生活を豊かにする物が溢れた中で食を取り巻く環境は大きく変化し、様々な「こ食」^{※1}の問題、栄養の偏りや食習慣の乱れからくる生活習慣病の増加など、依然として食を取り巻く環境は多くの課題があります。

こうしたことから、すべての町民が食育を通して豊かな人間性を育み、元気でいきいきと過ごすことができるよう、第1次計画の基本理念を引き継ぎ、現時点における課題を踏まえながら食育をより一層推進するために第2次箕輪町食育推進計画を策定します。

※1

表1 様々な「こ食」

種類	容
孤食	家族といっしょに生活しているにもかかわらずひとりで食事を摂る
個食	複数で食卓を囲んでいても食べているものがそれぞれ違う
子食	子どもだけで食べる
小食	ダイエットのために必要以上に食事量を制限する
固食	同じものばかりを食べる
濃食	濃い味付けのものばかりを食べる
粉食	パン、麺類など粉からつくられた物ばかりを食べる

出典：保育所における食の提供ガイドライン(厚生労働省)

2 計画の位置づけ

この計画は、箕輪町の食育推進の方向を定め、関係する施策の総合的かつ計画的な推進を図るために基本的事項を定めるものであり、食育基本法第18条第1項に規定する市町村食育推進計画として位置づけます。

なお、本計画は箕輪町健康増進計画、第二期特定健康診査等実施計画などと整合性を図り作成されています。

3 計画の期間

この計画は、平成26年度を初年度とし平成30年度を目標年度とします。

計画期間中に社会状況等の変化などによって計画の変更が必要になった場合は、必要に応じて見直すこととします。

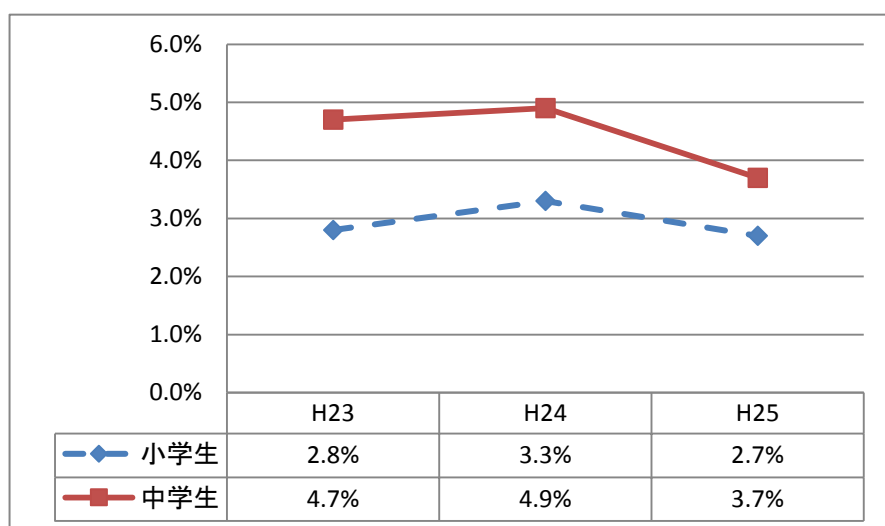
第2章 食をめぐる現状と課題

第1節 未来を担う子どもの健康な心身を育むための食育

(1) 児童生徒の肥満傾向の状況

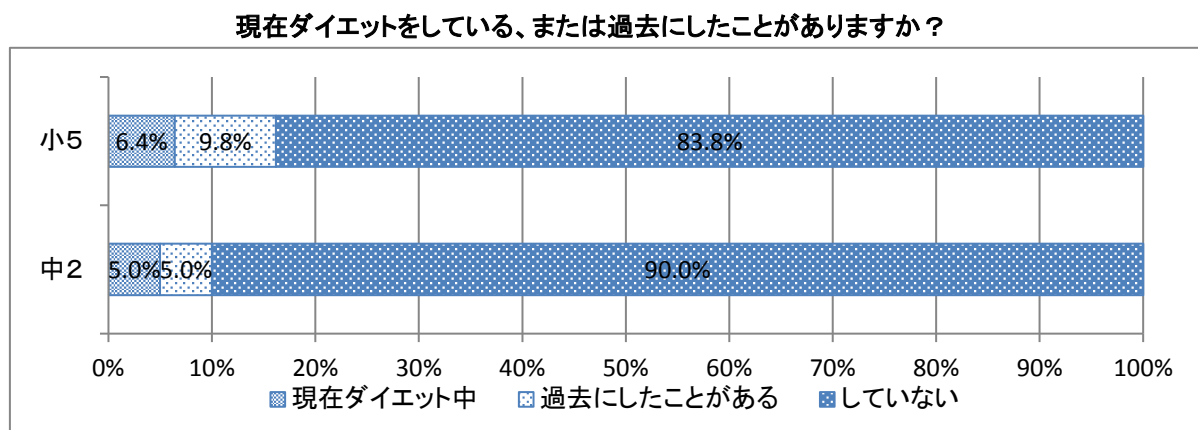
- 肥満度30%以上の児童生徒の割合は若干減少しましたが、中学生で3.7%、小学生で2.7%に肥満がみられます。
- 小学5年生で約15%、中学2年生で約10%にダイエットの経験がみられます。
- 関係する教職員や学校医と連携し保護者の理解や協力を得ながら、過度の肥満が心身の健康に及ぼす影響やダイエットの弊害を知らせ、必要な児童生徒には正しい知識が得られるような支援が必要です。また、健康状態の改善に関する正しい知識を啓発する等、望ましい食習慣等の形成に向けた取り組みが必要です。

図1 肥満度30%以上の児童生徒の割合



上伊那郡肥満度統計

図2 ダイエット経験の割合



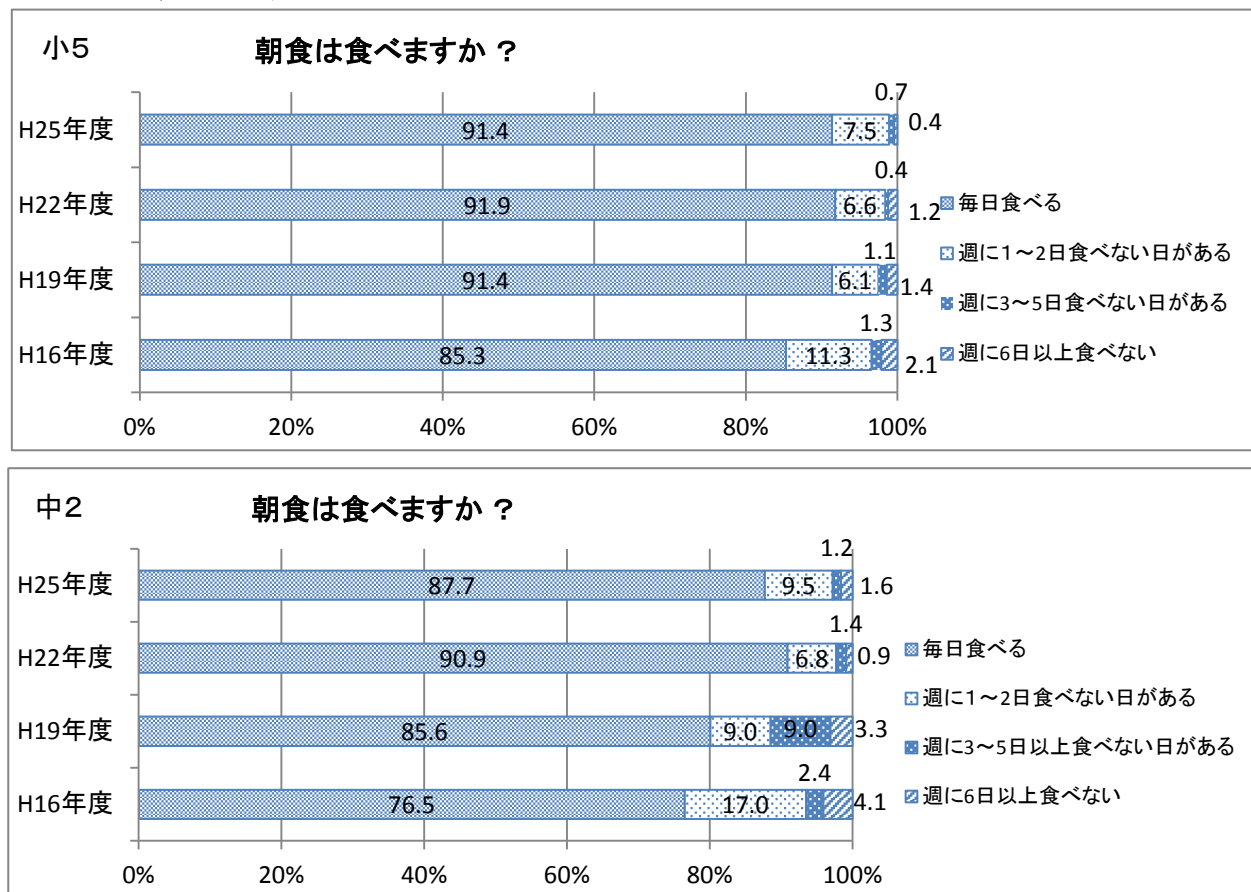
(平成25年度箕輪町児童生徒の食生活実態調査)

(2) 子どもの食生活の状況

①朝食の状況

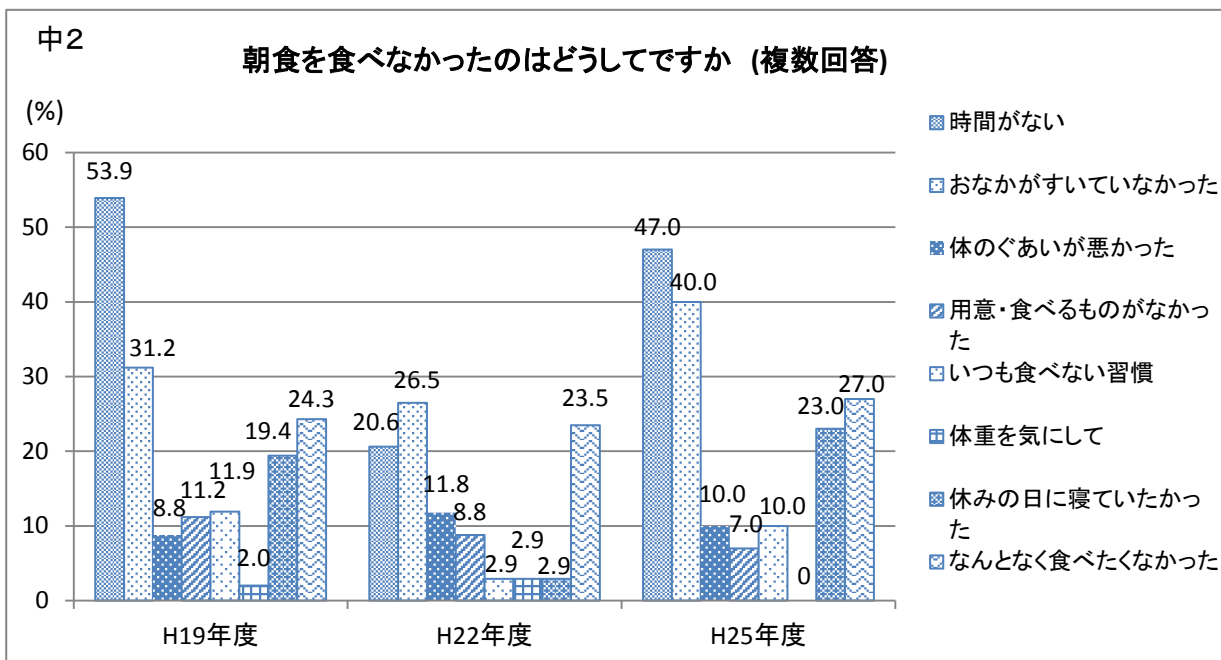
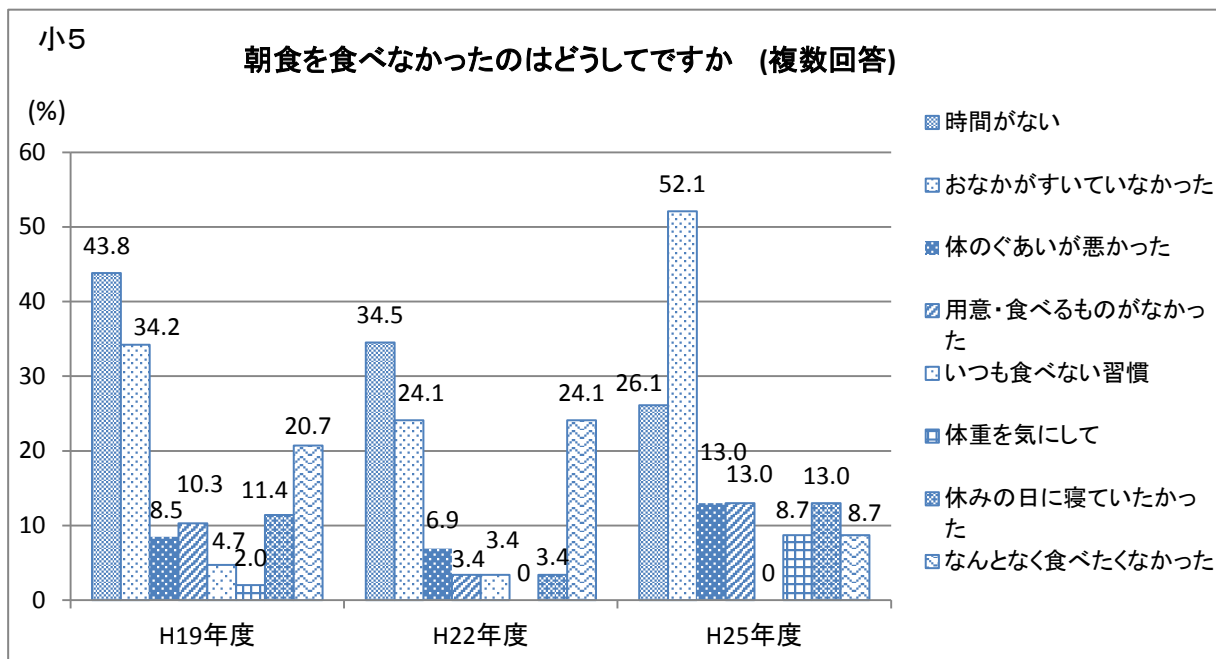
- 乳幼児期の食生活は、保護者の食に対する意識や保護者自身の食生活が大きく影響しますが、保護者の世代(20～40歳代)に朝食の欠食率が高い状況があることから、子どもだけでなく、保護者も含め、朝食を食べることの大切さを家庭に働きかける取り組みが必要です。
- 保護者の就労形態の変化に伴い、保育園で過ごす時間が長期化している子どもも多く、保育園で提供される食事は乳幼児の心身の発育・発達段階にとって大きな役割を担っていることから、家庭での食事の参考となるような、発育・発達段階に応じた食事の提供が必要です。
- 毎日朝食を食べる児童生徒は、平成16年度に比べ確実に増加しています。朝食を食べる習慣が定着してきたことがうかがえます。
- 学年が上がると朝食を欠食する割合が増加する傾向にあり、約1割の児童生徒は朝食を欠食することがあります。朝食を食べなかった理由は「時間がない」「おなかがすいてなかった」が多く、寝る時間起きる時間の影響もみられます。また、内容をみると、主食・主菜・副菜のそろったバランスの良い朝食を食べている児童生徒の割合は約5割前後で食事内容に課題があります。寝る時間、起きる時間が早い方が朝食を毎日食べる割合が多く体調も良い傾向にあることから『早寝・早起き』の生活リズムの確立とともに、バランスの良い朝食を食べることの大切さを啓発する取り組みが必要です。

図3 朝食の摂取状況



(平成25年度箕輪町児童生徒の食生活実態調査)

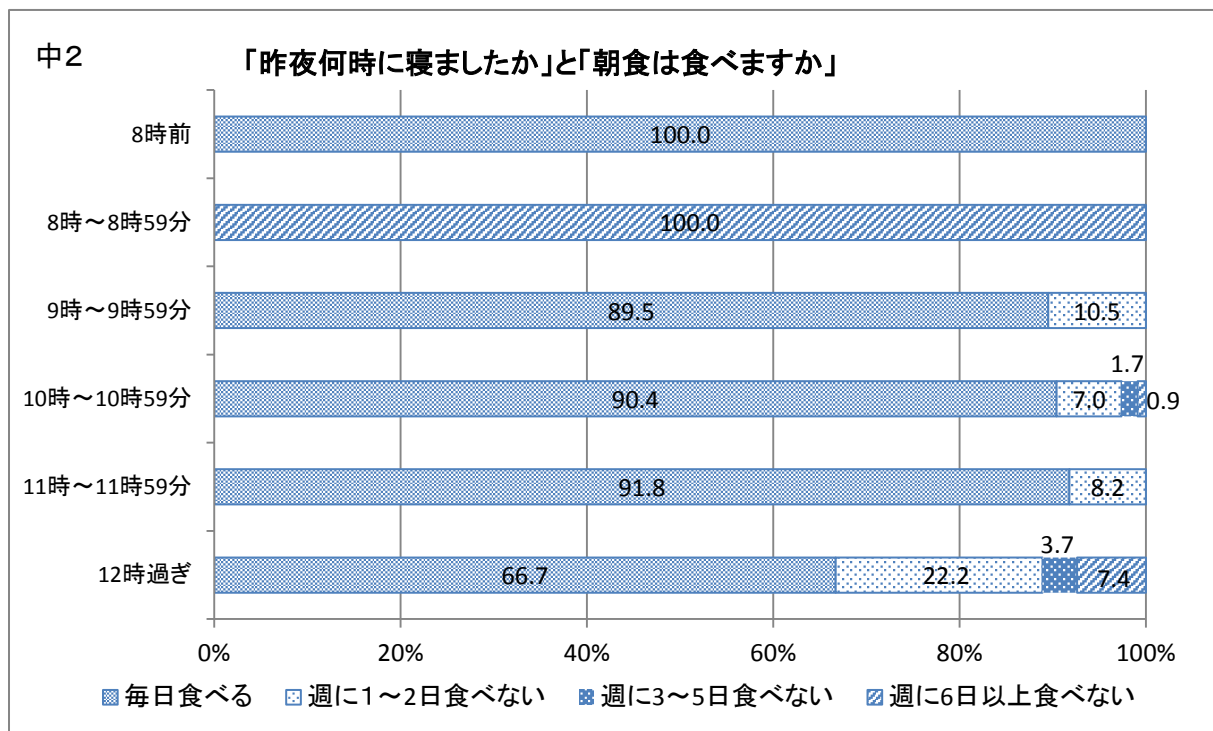
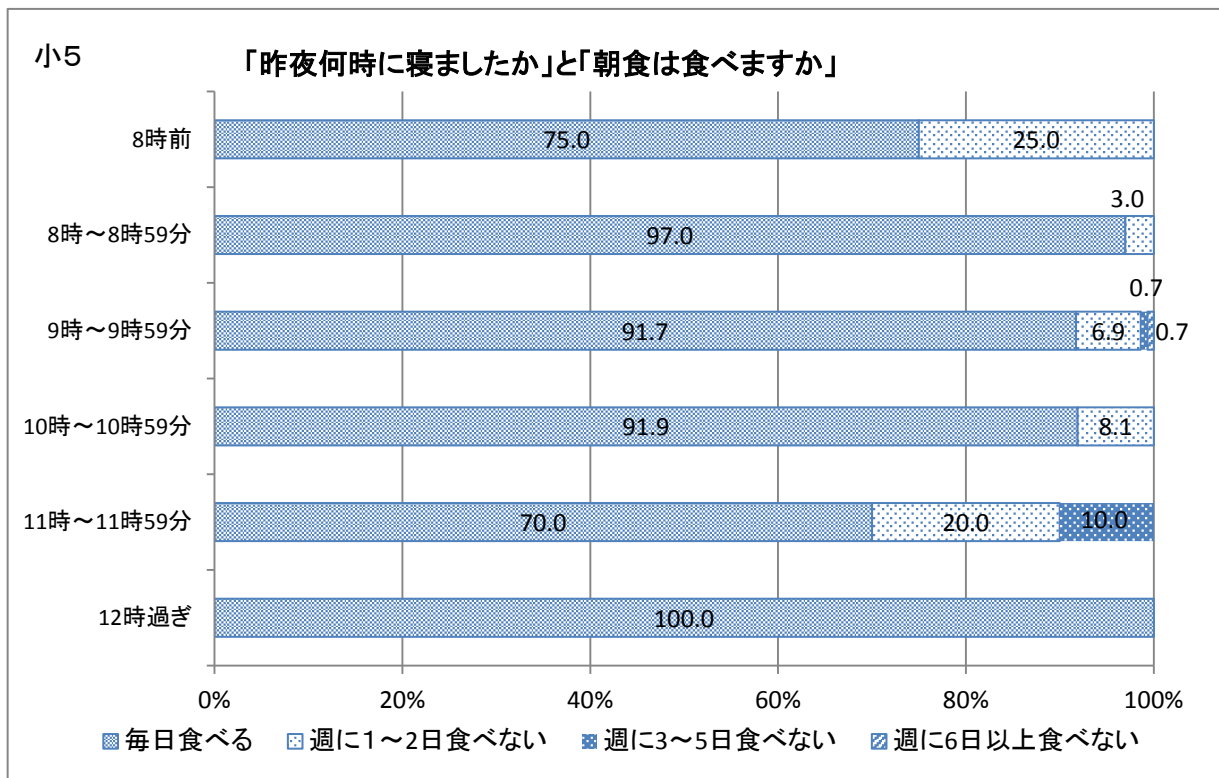
図4 朝食の欠食理由



(平成16年度は調査なし)

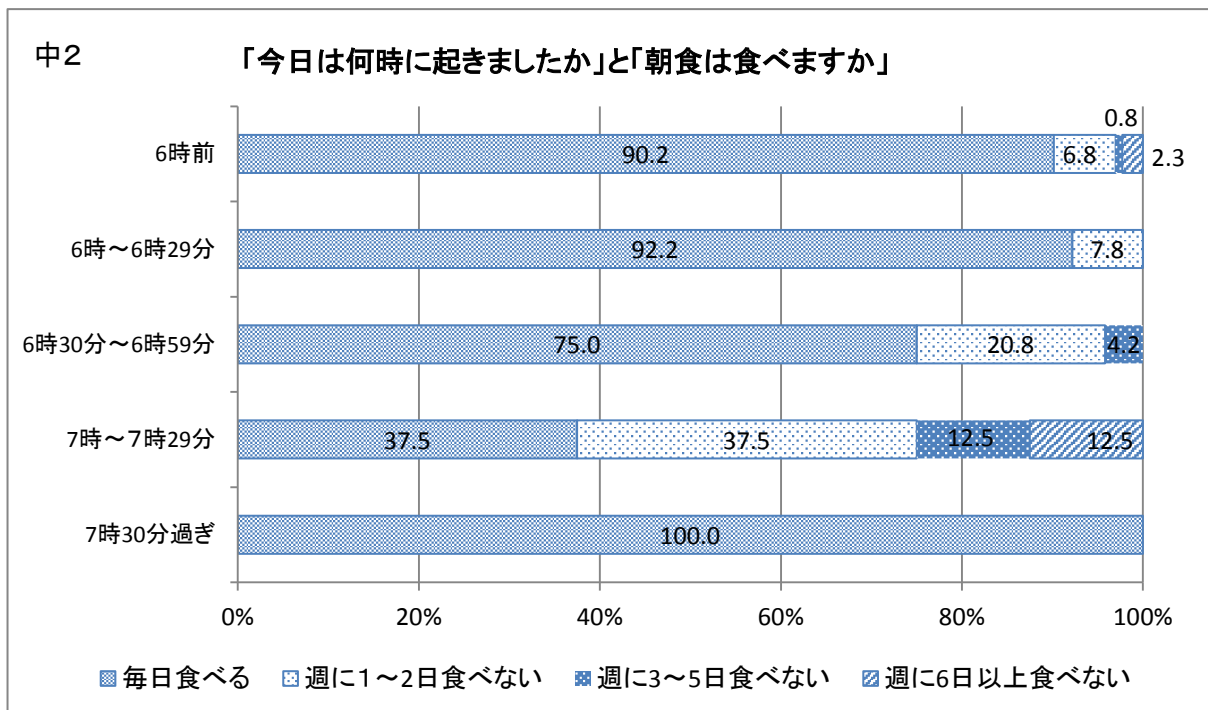
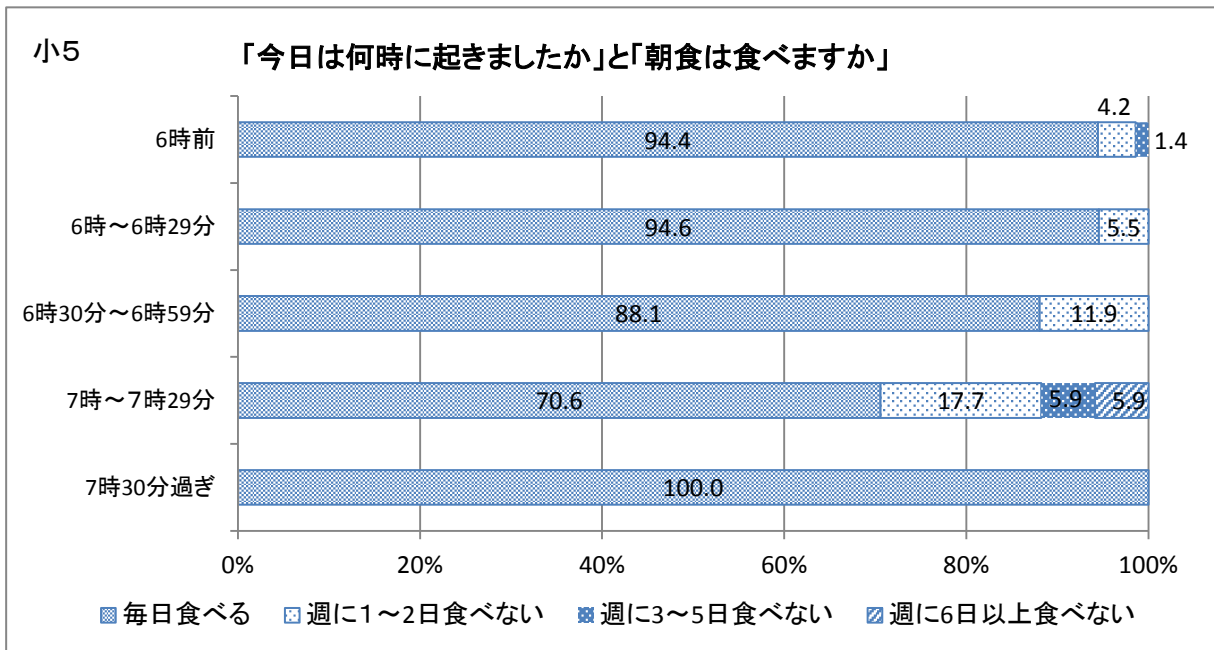
(平成25年度箕輪町児童生徒の食生活実態調査)

図5 寝る時間と朝食の摂取状況



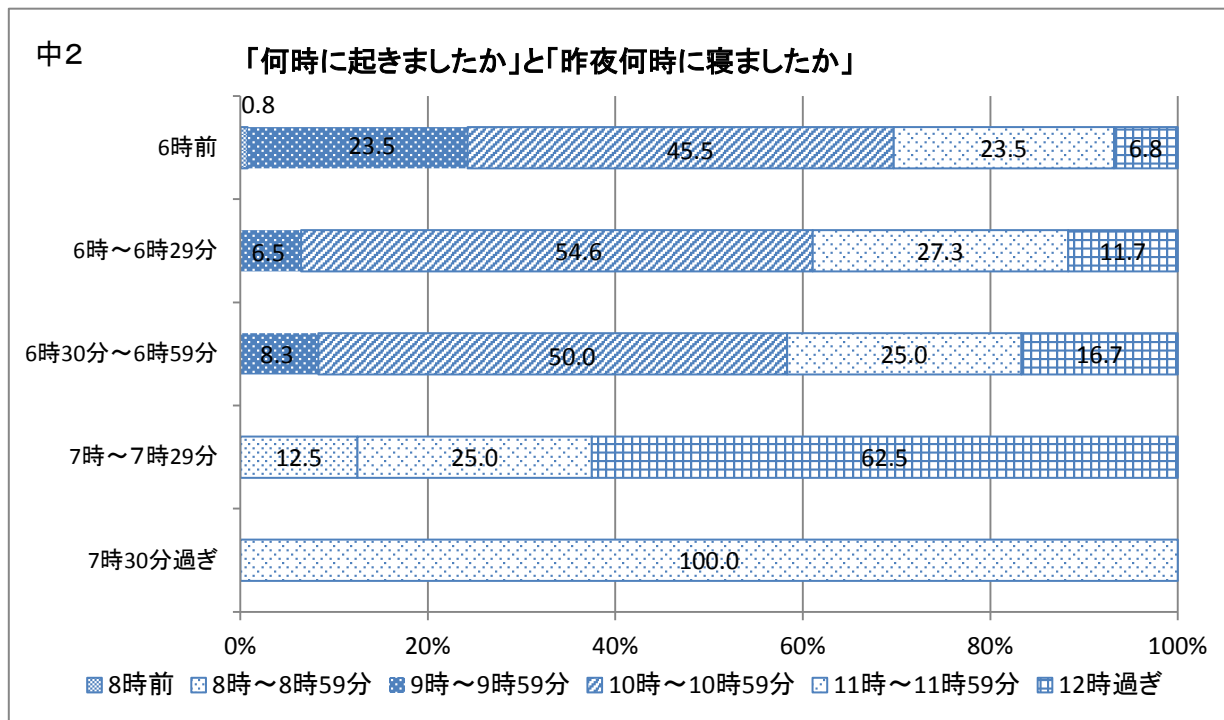
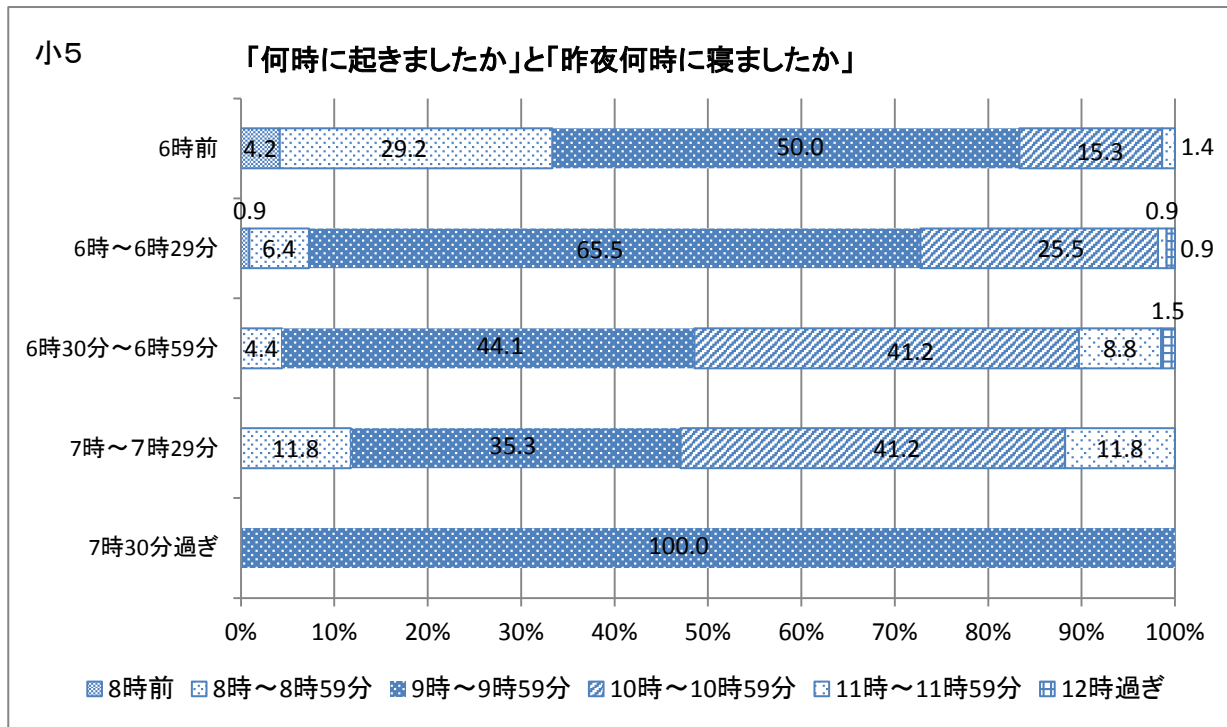
(平成25年度箕輪町児童生徒の食生活実態調査)

図6 起きる時間と朝食の摂取状況



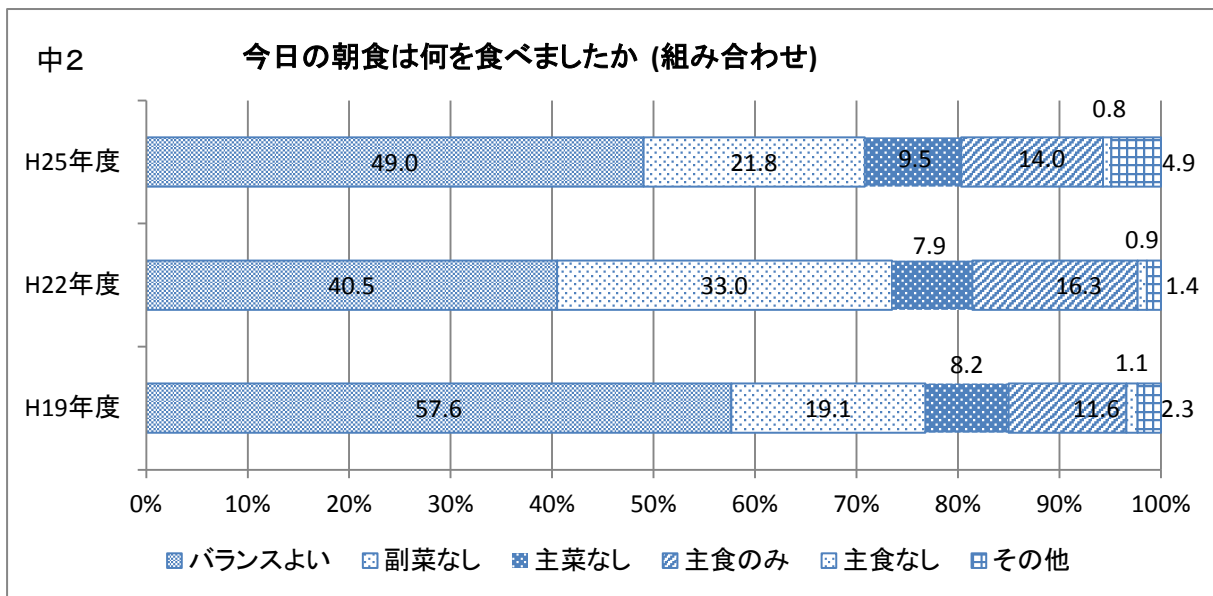
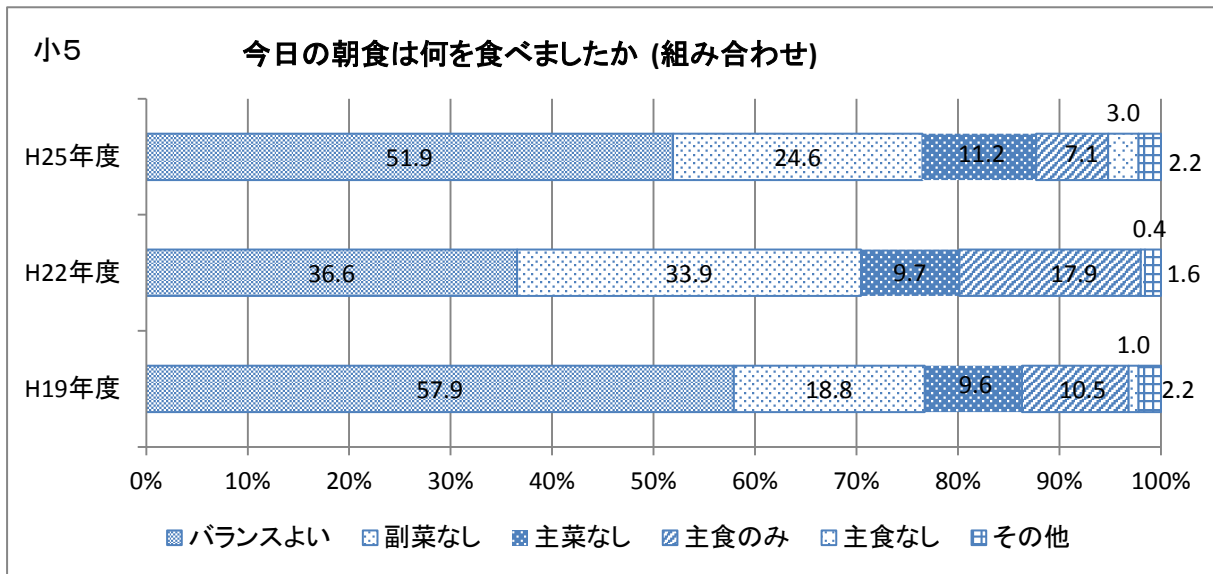
(平成25年度箕輪町児童生徒の食生活実態調査)

図7 寝る時間と起きる時間



(平成25年度箕輪町児童生徒の食生活実態調査)

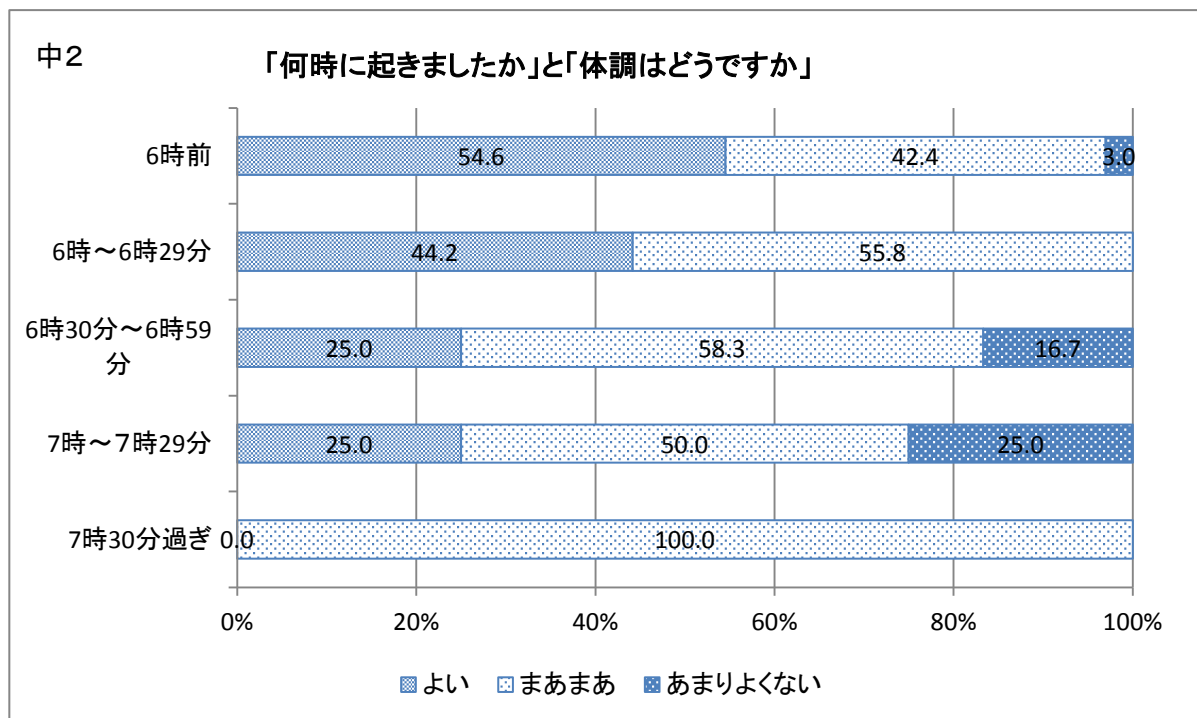
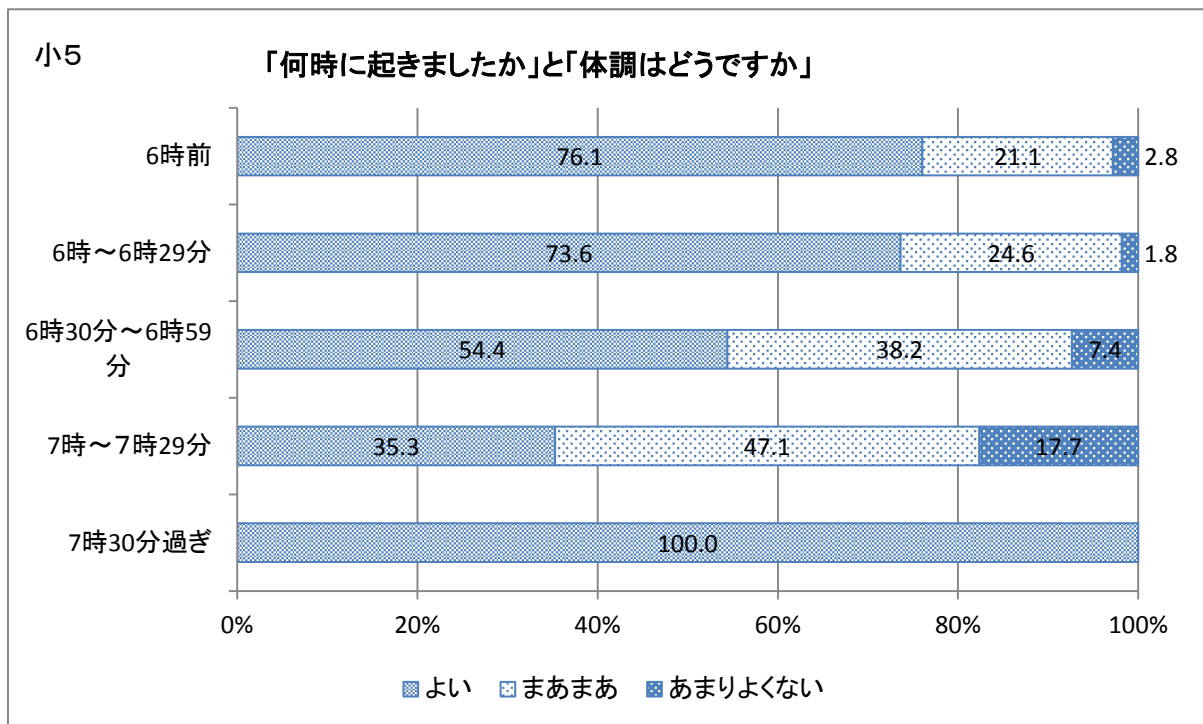
図8 朝食の組み合わせ(バランス)の状況



(平成16年度は調査なし)

(平成25年度箕輪町児童生徒の食生活実態調査)

図9 起きる時間と体調



(平成25年度箕輪町児童生徒の食生活実態調査)

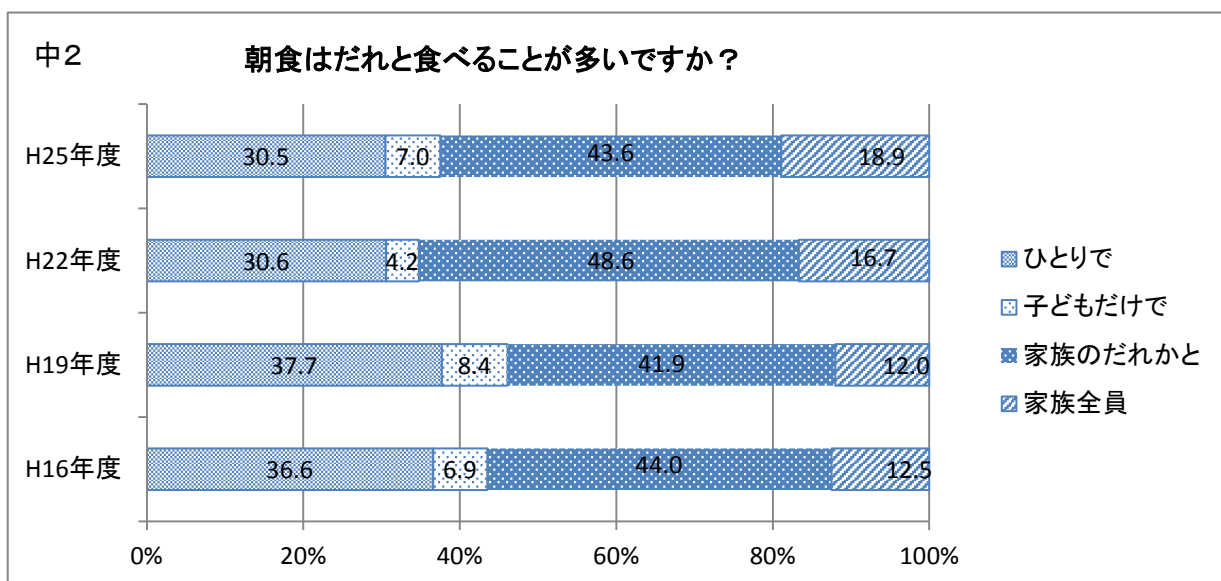
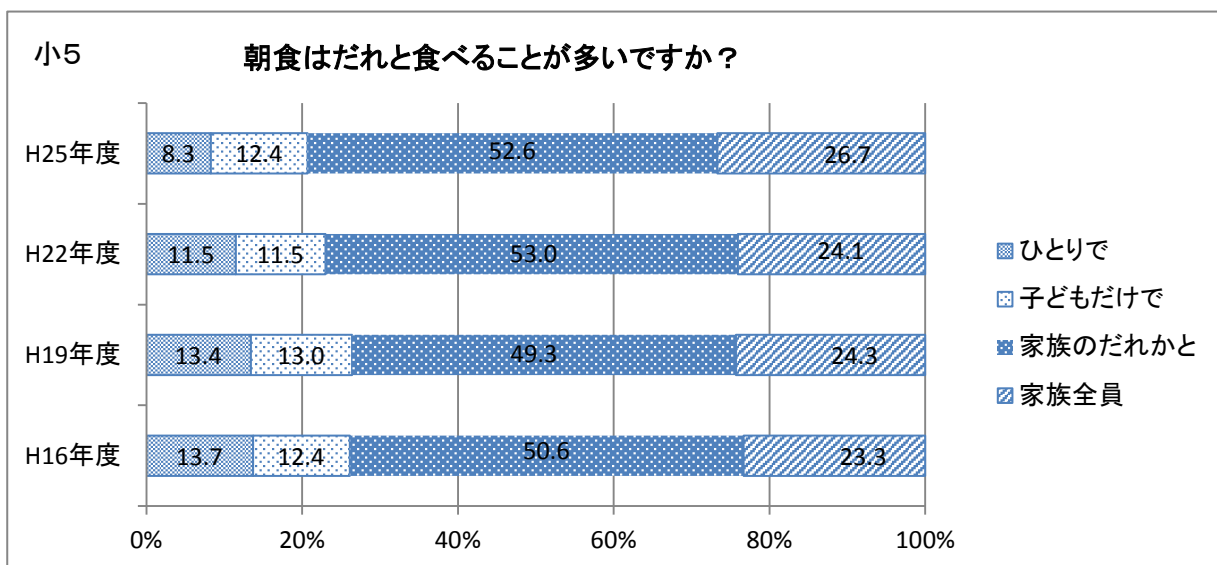
②「こ食」・「共食」※¹の状況

○ライフスタイルや家族の関係は多様化しており、子どもの食生活には様々な「こ食」が広がっています。

○朝食を「ひとりで」食べる児童の割合は減少傾向にありますが、「ひとりで」または「子どもだけで」食べる児童生徒の割合は、小学5年生で約20%、中学2年生で約40%います。

○ひとりで食べるより家族と食べた方がバランスのよい食事をしています。また、ひとりで食べるより家族や友達と一緒に食べた方が楽しいという児童生徒が多くいます。家族とのコミュニケーションを図り、楽しい食卓の場となるよう、できるだけ家族と食事をする「共食」が望まれます。

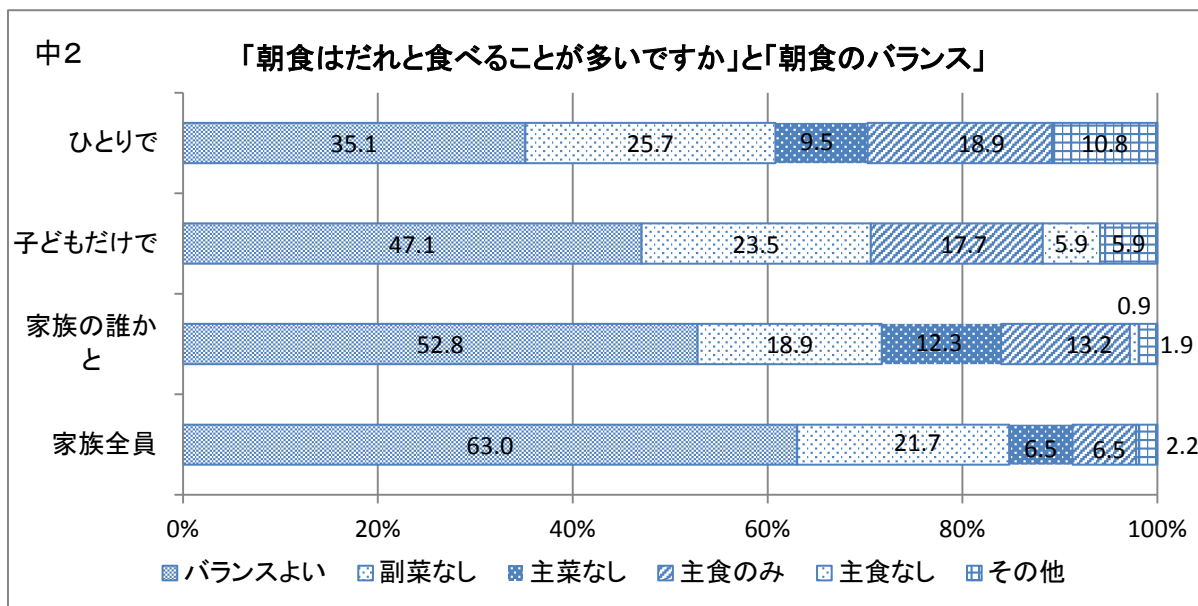
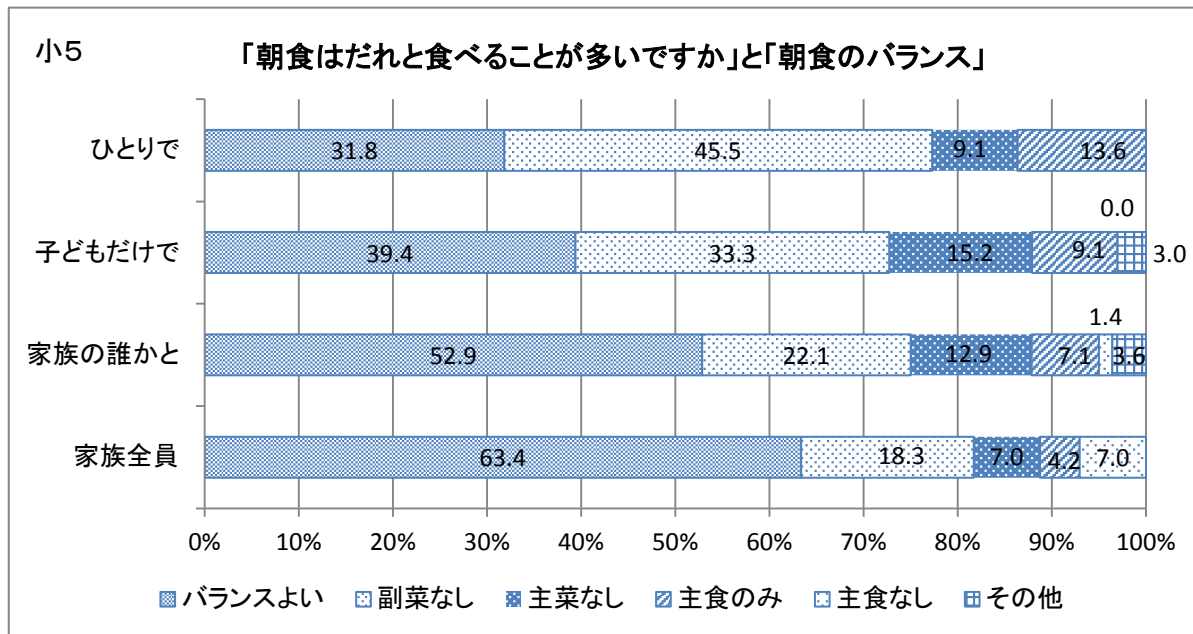
図10 孤食・共食の状況(朝食)



(平成25年度箕輪町児童生徒の食生活実態調査)

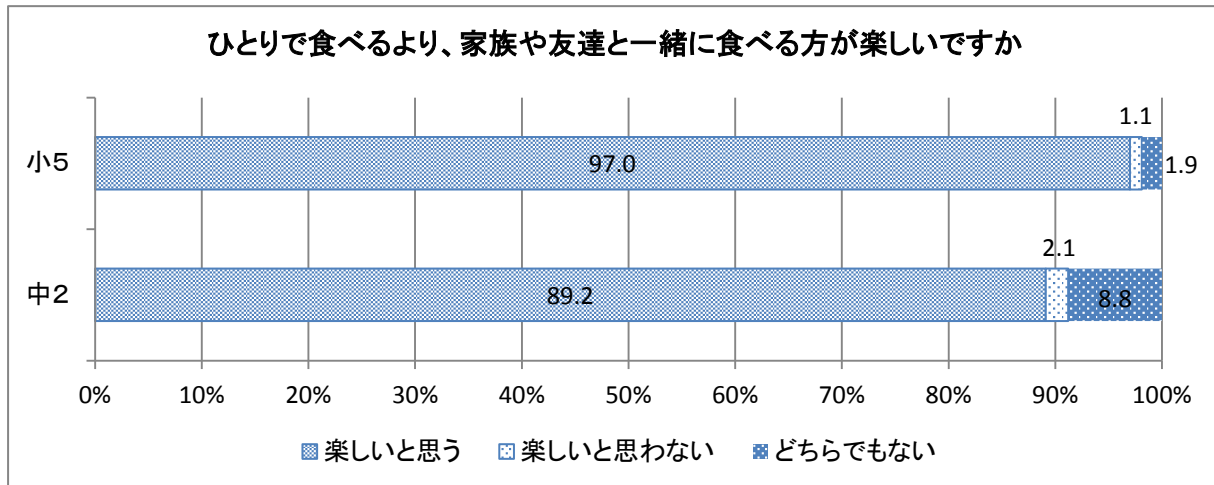
※1 共食：誰かと食事を共にする(共有する)こと

図11 孤食・共食と朝食のバランス



(平成25年度箕輪町児童生徒の食生活実態調査)

図12 共食と楽しい食事



(平成25年度箕輪町児童生徒の食生活実態調査)

(3) 子どもの食育の推進体制

① 保育園における計画的な食育の推進

○全園、食育計画を作成し推進しています。

② 小・中学校における計画的な食育の推進

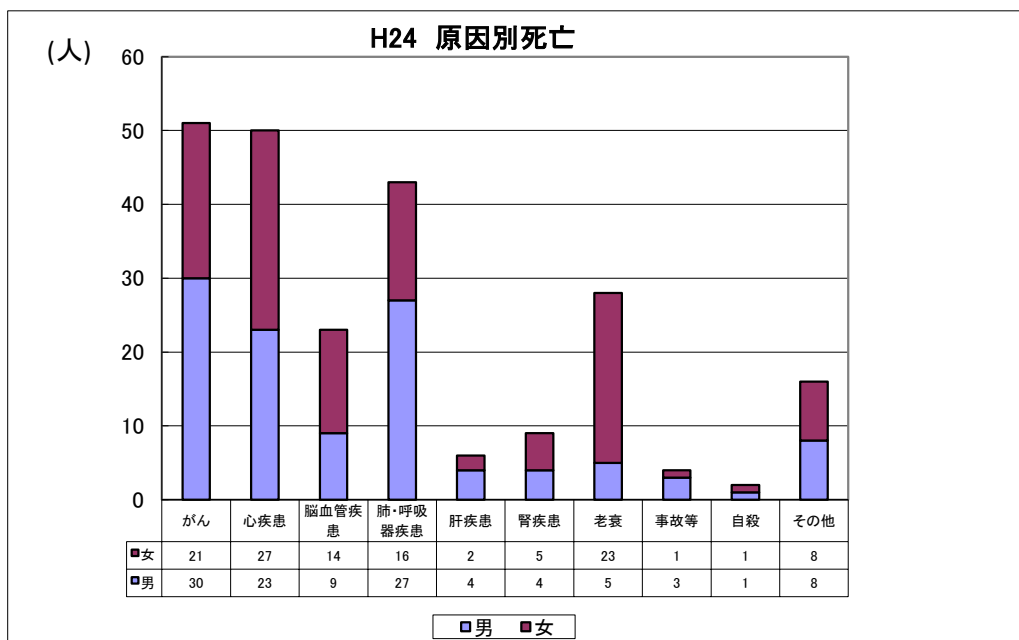
○学校給食法の改正により、目的の中に「学校における食育の推進」が明確に位置づけられたことや、新しい学習指導要領に「学校における食育の推進」が明記されたこと等により、各小中学校において計画的に食育を進めています。今後、各学校において、食育の目標や具体的な取り組みについて、全教職員が共通理解を持ちながら連携、協力し、食育を推進するための体制をより充実させる取り組みが必要です。

第2節 元気でいきいき暮らすための食育

(1) 生活習慣病の状況

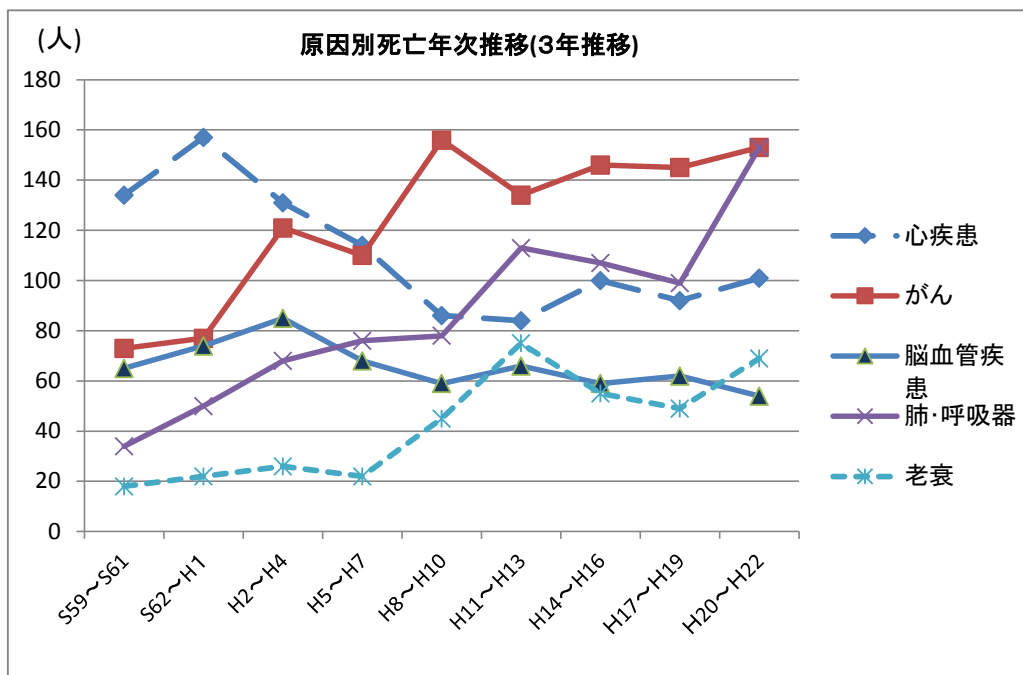
○平成24年度の町の原因別死亡の状況(図1)は、がん・心疾患・肺呼吸器疾患の順に高い状態です。脳血管疾患は、若干減少傾向(図2)にあります。死因の推移では死因における、がん・心疾患・脳血管疾患の3大死因の占める割合(図3)は50%を超えています。また、全体のうち8%が64歳以下の早世死亡であり、その原因(図4)としては、がんが50%、心疾患が16%、脳血管疾患が11%となっています。

図1 原因別死亡人数



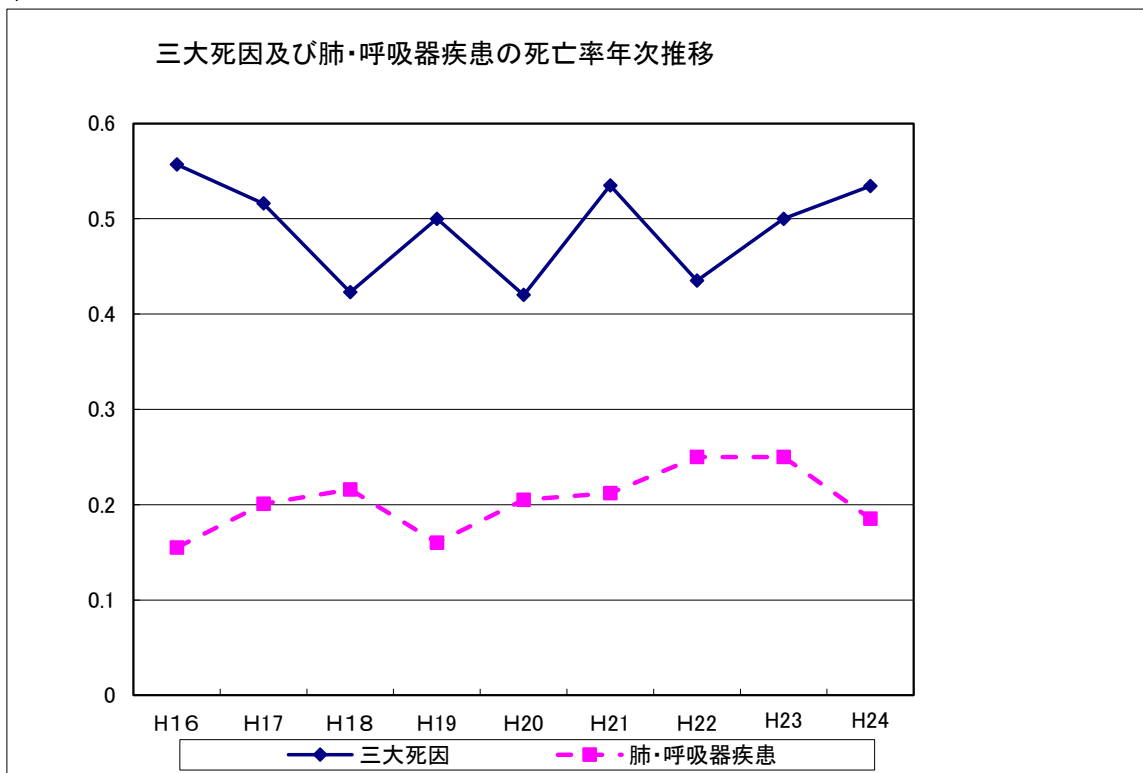
H24箕輪町死亡統計

図2



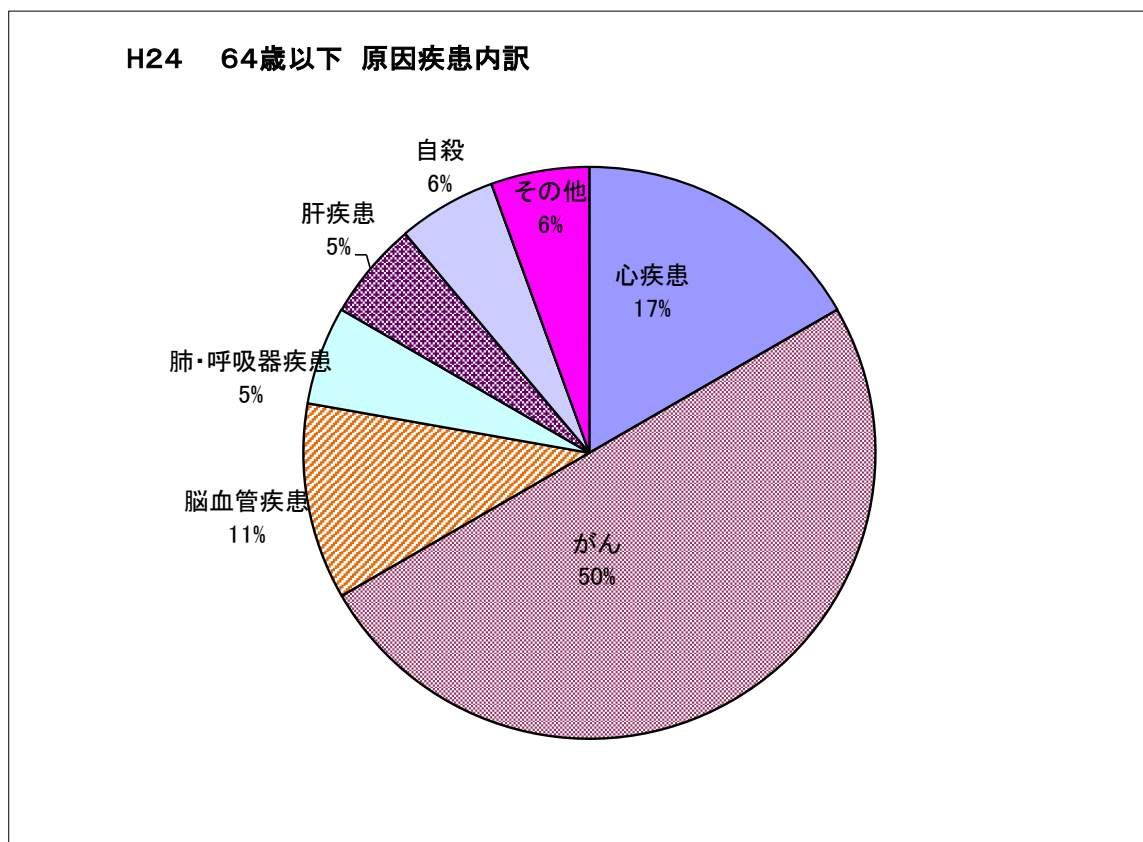
H24箕輪町死亡統計

図 3



H24箕輪町死亡統計

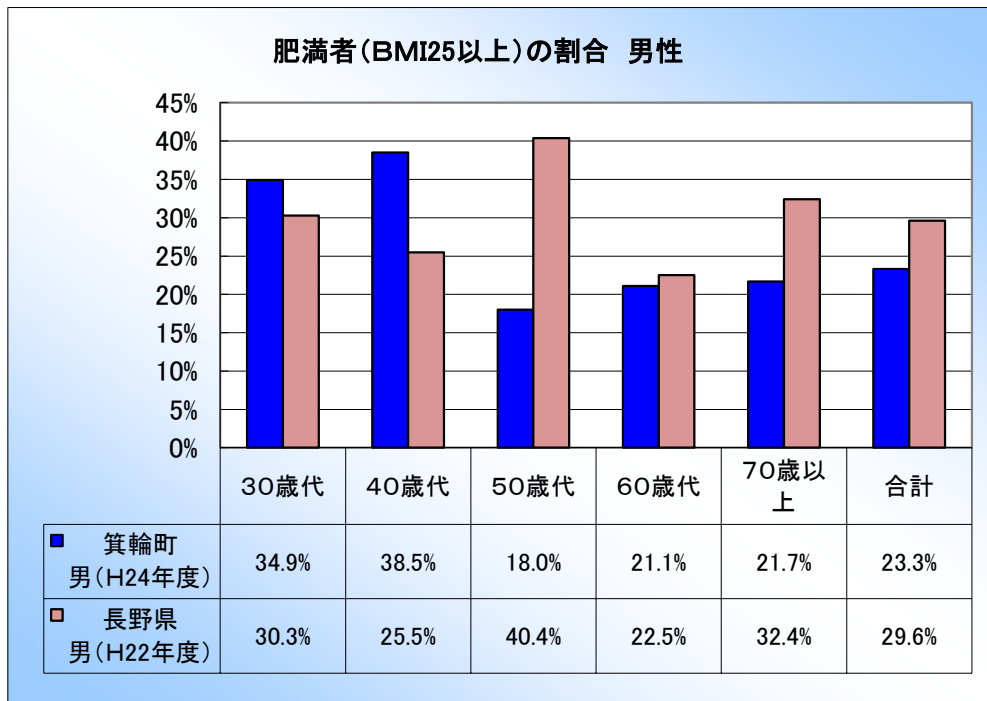
図 4



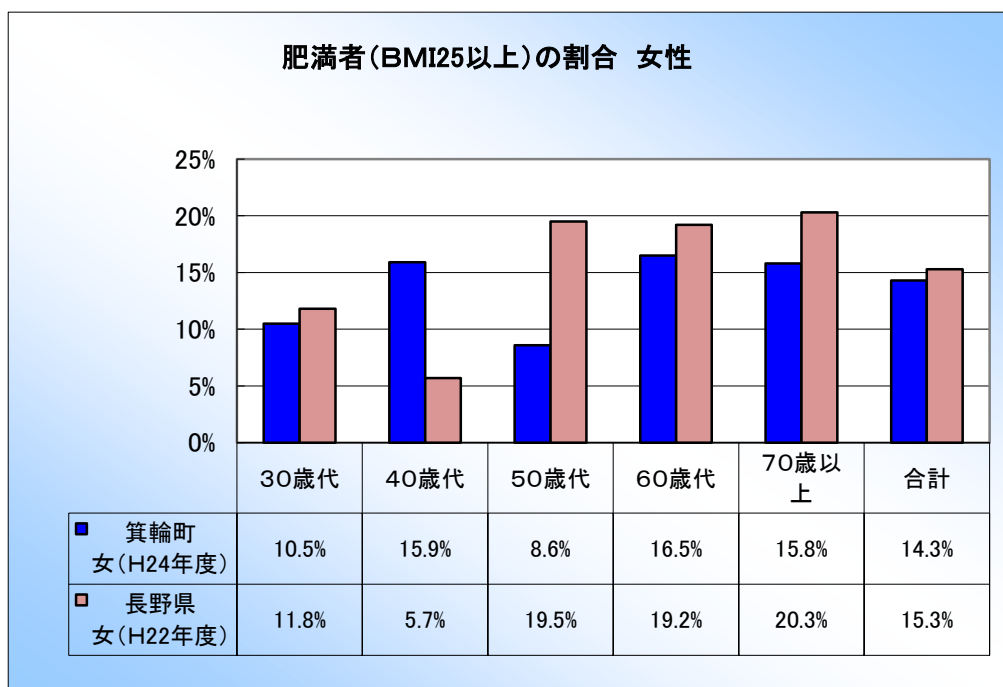
H24箕輪町死亡統計

○成人男性(30歳以上)の4人に1人、成人女性(30歳以上)7人に1人は肥満です。
特に男性では40歳代、女性では60歳代に肥満の割合が高い状況です。

図 5



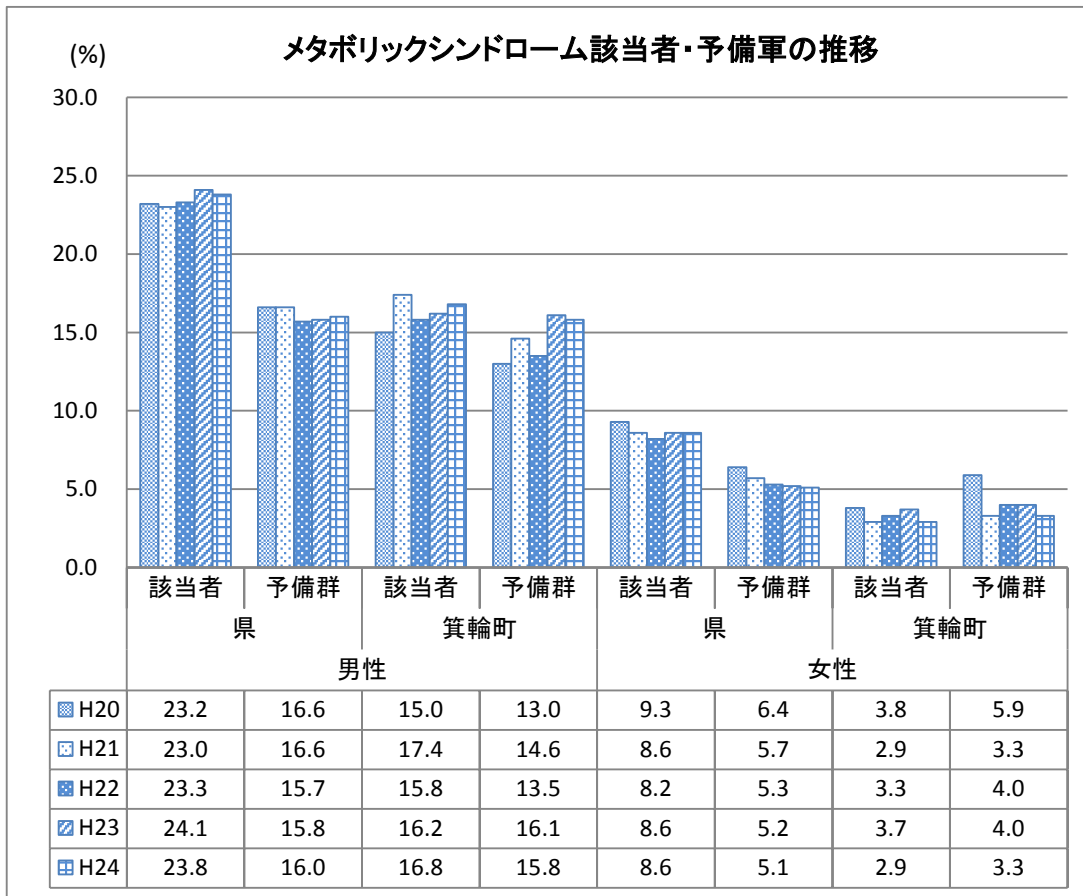
町：H24年度さわやか健診 県：H22年県民健康栄養調査



町：H24年度さわやか健診 県：H22年県民健康栄養調査

○平成24年度の特定健康診査では、メタボリックシンドロームの該当者、予備軍の割合は、それぞれ男性で約16%、女性で約3%で県の割合よりは低いですが、男性は該当者または予備軍が3人に1人という状況です。

図6

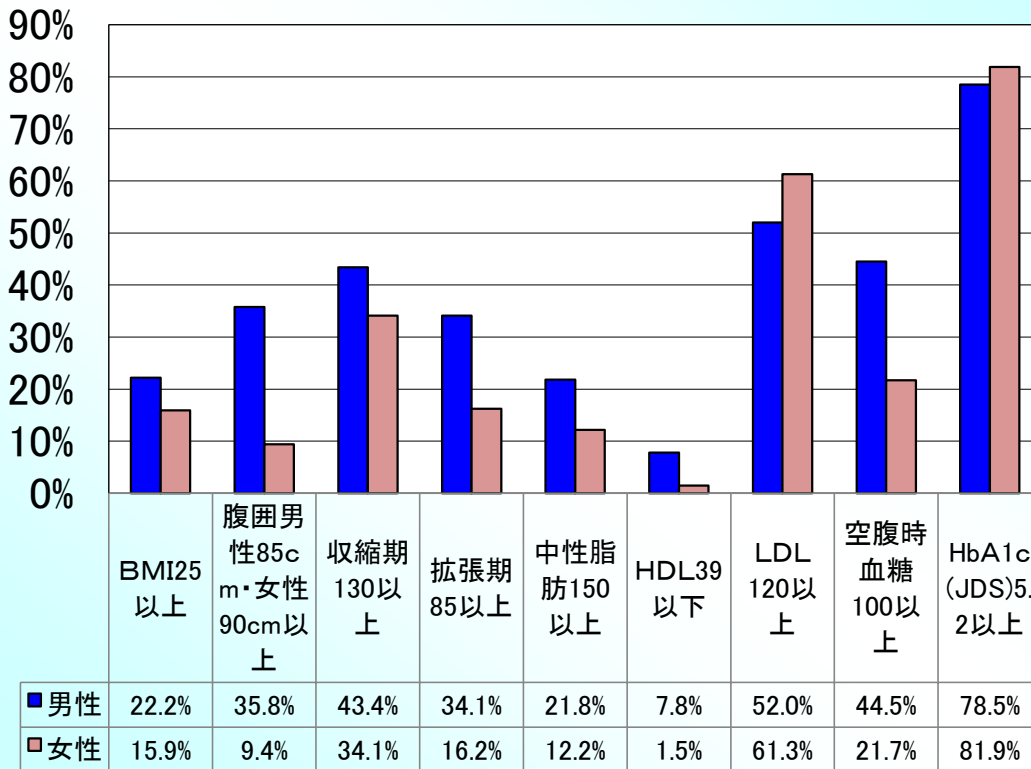


(特定健康診査法定報告より)

- 平成23年度の有所見者^{※1}は、男女とも高血糖の割合が高くHbA1cは80%前後という状況です。

図7

H23年度特定健診(40～74歳)有所見率

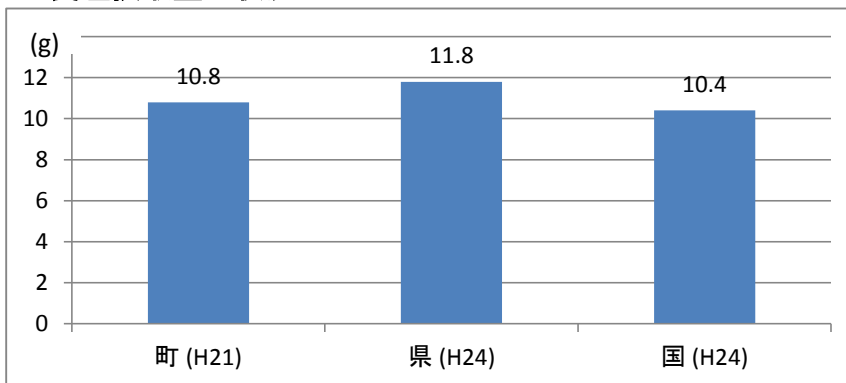


特定健康診査様式6-2～6-7箕輪町集計

※1 有所見者：健診結果において保健指導に該当する者のことです。

- 成人1人1日あたりの塩分摂取量は10.8gで、県と比較すると低いですが、県や町の目標値(9g未満)には達していません。

図8 食塩摂取量の状況



町 健康センター人間ドック受診者
 国・県 国民健康・栄養調査

第3節 食の理解と継承

(1) 地産地消の推進

○学校関係者・流通関係者との連携・協力により、学校給食において町内・郡内・県内の地元産農産物の利用が拡大しています。地元産農産物を生きた教材として学校教育で活用することは食に対する感謝の心を育むと共に、食や農業への関心を高める上で重要であることから、今後も積極的に利用拡大に努める必要があります。

表1

	平成19年	20年	21年	22年	23年	24年	25年
学校給食での地元農産物利用率 (%)	30.0			35.4		41.3	39.7

(平成20年・21年・23年は調査なし)
(教育委員会調べ)

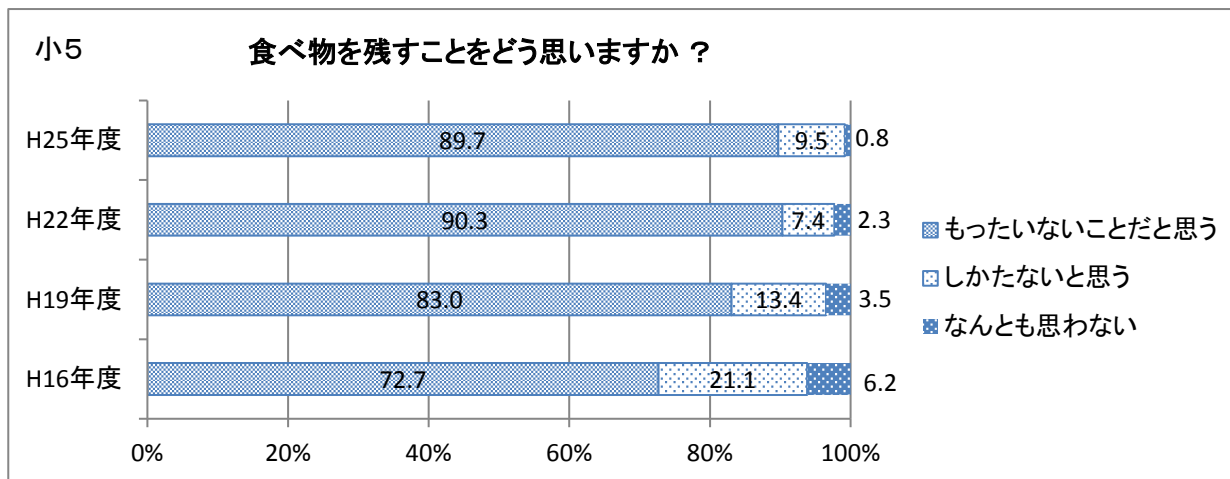
(2) 食への感謝の心

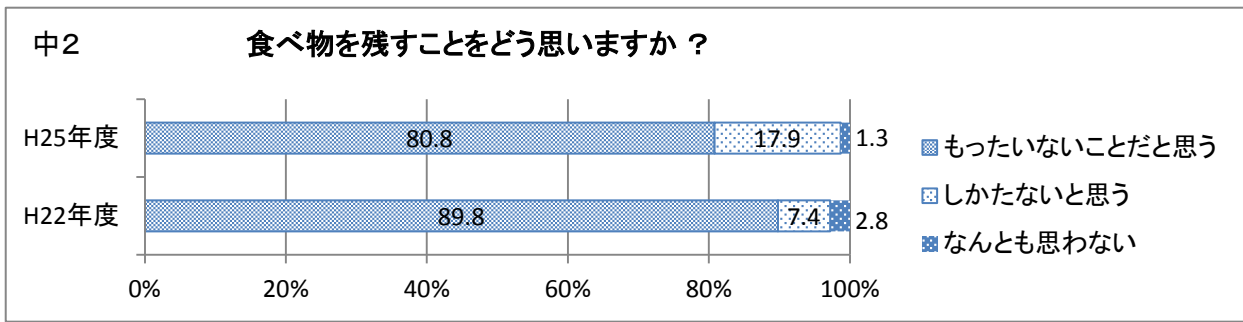
○生活水準の向上と豊かな食生活を背景に、食べ残しや食品廃棄物の増大が問題となるようないわゆる「飽食」の時代の中で、価値観や食生活のスタイルの多様化が進み、食に対する関心の希薄化、食習慣の乱れによる生活習慣病の増加など様々な問題が引き起こされています。

○日々の食生活は、自然の恩恵の上に成り立ち、食べるという行為自体が貴重な動植物の命を受け継ぐことであり、食事に至るまでに生産者をはじめ多くの人々の苦労や努力によって支えられていることを実感し、自然に食に対する感謝の気持ちが深まっていくよう、生産者と消費者の顔が見える関係の構築や様々な体験活動など、適切な情報提供を行う必要があります。

○食べ物を残すことをもったいないことだと思う児童は、平成16年度に比べ約2割増加しています。一方では、食べ物を残すことをなんとも思わない児童生徒もみられることから、引き続き学校・家庭・地域それぞれの場面において、子どもの頃から食に対する感謝の心を育むための取り組みを行う必要があります。

図1 食べ物を残すことに対する思い





(平成16年度・19年度は中2調査なし)

(平成25年度箕輪町児童生徒の食生活実態調査)

(3) 安全な食品の情報提供

○近年、消費者の農産物・食品に対する安全・安心の志向は、高まってきています。町民が、安全性に関する情報を正しく理解し、適正に食品を選択する力を身につけることができるよう、正しい情報提供が行われることが必要です。

(4) 環境への配慮

○家庭系ごみの排出量は、減少傾向にあります。家庭での生ごみ発生抑制の意識向上に向けた取り組みが必要です。

表2

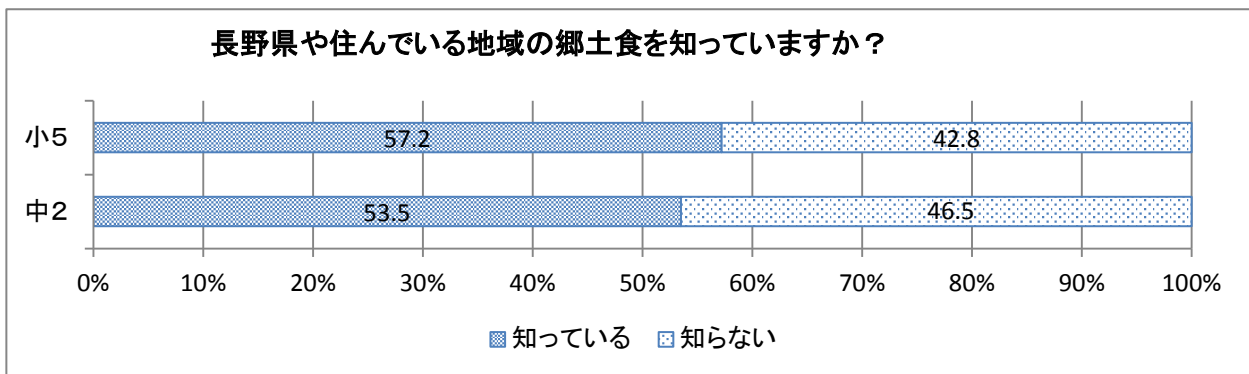
	平成19年	20年	21年	22年	23年	24年
家庭系ごみ1人1日当たり排出量(g)	592	595	581	548	548	540

(5) 食文化の継承

○地域には、自然豊かな風土に生まれ先人の知恵や知識によって培われた伝統ある食文化が多くありますが、核家族化の進展等により、家庭や地域において受け継がれてきた郷土料理・伝統食^{※1}等の特色ある食文化の継承が薄れていくことなどが危惧されています。

○郷土食について「知らない」と答えた児童・生徒は、約5割います。このため、食文化の継承のための活動への適切な支援が必要です。

図2 郷土食を知っている割合



(平成25年度箕輪町児童生徒の食生活実態調査)

※1 郷土料理や伝統食:

地域の気候風土や特色を活かした料理 郷土食の例) 五平餅、おやき、やしょうまなど

第3章 食育推進の基本理念と目指すべき姿

基本理念を実現するために、3つの基本分野と目指すべき姿を定め、町民、関係機関・団体、及び町がそれぞれ取り組みます。

基本理念

食で育む生きる力と人づくり
～元気でいきいき暮らすために～

基本分野ごとの目指すべき姿

1 未来を担う子どもの健康な心身を育むための食育

【スローガン】 早寝・早起き・家族そろって楽しく朝ごはん

- * 食に関する経験を通じて、食べる意欲を持ち、生きる力の基礎を身につける
- * 家族と一緒に食事をし、食の楽しさを実感する
- * 「早寝・早起き・朝ごはん」など、基本的な生活習慣を身につける
- * 健全な食生活を実践し、健康で豊かな人間性を育ていけるよう、発達段階に応じた力を身につける

2 元気でいきいき暮らすための食育

【スローガン】 健診で自分の身体と食の再確認

- * 自分の食事の適量とバランスのとれた食事について理解し、実践する
- * 適正体重を維持する人が増える
- * メタボリックシンドローム・予備軍の割合が減少する
- * 高血圧者・正常高値血圧者の割合が減少する
- * 高血糖者の割合が減少する
- * 野菜たっぷりや減塩を心がける

3 食の理解と継承

【スローガン】 伝えよう我が家の味と地域の食

- * 地元産農産物への関心と理解が深まり、町民が様々な立場から地産地消に取り組む
- * 食に関する感謝の念と理解が深まる
- * 「食品」に関して信頼できる情報に基づき、適切な判断を行い、食生活に活かす
- * 「もったいない」の気持ちを一人ひとりが持ち、資源の循環利用や再資源化が浸透する
- * 伝統ある食文化や食習慣が継承される

第4章 食育推進の目標と取組

第1節 未来を担う子どもの健康な心身を育むための食育

生涯にわたる食育の推進にあたり、基本的な生活習慣や健全な食生活の確立と健康な心身を育む時期である子どもに対する食育は、未来を担う人づくりの基本となるものであり、力を入れて取り組むテーマです。

子どもたちが健全な食習慣や食に関する正しい知識と実践力を身に付け、健康で豊かな人間性を育むためには、乳幼児期から学童期、思春期など発達段階に応じた適切な食育の推進が重要であることから、保育園、小・中学校等で食育活動が計画的に進められています。

そこで、子どもたちが心身ともに健やかに成長するため、家庭を中心に、学校、保育園等や地域が連携して子どもの食育を進めます。

目指すべき姿（子どもの姿）

- 子どもたちは食に関する経験を通じて、食べる意欲を持ち、生きる力の基礎を身につけています。
- 子どもたちは家族や友だちと一緒に食事をし、食の楽しさを実感しています。
- 子どもたちは「早寝・早起き・朝ごはんをきちんと食べる」など、基本的な生活習慣を身につけています。
- 子どもたちは健全な食生活を実践し、健康で豊かな人間性を育ていけるよう、発達段階に応じて、次のような力を身につけています。
 - ・食事の重要性が理解できる。
 - ・心身の成長や健康のために望ましい栄養や食事のとり方を理解し、自ら実践できる。
 - ・正しい知識・情報に基づいて、食品を選択することができる。
 - ・食物を大事にし、食物の生産等に関わる人々への感謝の心をもつことができる。
 - ・食事のマナーなどの社会性をもつことができる。
 - ・各地域の産物、食文化や食にかかわる歴史等を理解し尊重する心をもつことができる。

町民自らの食育の取り組みとして望まれること

(1) 子ども

- 早寝・早起きをします。
- 朝食をきちんと食べます。
- 好き嫌いをしないで、いろいろな食物を食べます。
- 主食・主菜・副菜をそろえた食事をします。
- よくかんで食べます。
- 家族や友だちと一緒に楽しく食事をします。
- お手伝いをたくさんし、食事づくりや片付けなどにも参加します。
- 地域、保育園、学校等で行う食育に関する行事に積極的に参加します。

(2) 保護者・大人

- 家族の食生活に関心を持ちます。
- 子どもの食生活や食育の重要性を理解し、豊かな人間性を育めるようにします。
- 子どもがいろいろな食べ物を見て、触って、味わうことを経験できるようにします。
- 町が開催する妊婦対象の教室や健診、離乳食教室等に参加し、子どもの発達段階に応じた食育を理解し実践できるようにします。
- 子どもの食事等で困ったことがあれば、子育ての経験者である両親や祖父母、町や保育園、学校の栄養士等に相談します。
- 子どもの心身の成長や発達段階に応じた、食事やおやつを提供します。
- 主食・主菜・副菜のそろった食事を準備します。
- 子どもと一緒に楽しく食事をし、子どもが食事のマナーやあいさつの習慣など、食生活に関する基礎が身につけられるようにします。
- 子どもと一緒に食事づくりをするなど子どもが自分で料理をつくる機会を増やします。
- 子どもが食や農に関する体験をする機会を用意します。
- 子どもが保育園や学校で学んだことが日常生活で実践できるよう、協力します。

関係機関・団体の取り組みとして望まれること

(1) 町

《 保育園・学校 》

- 家庭や地域との連携による食育の充実を図ります。
 - ・給食日よりや保健日より等の配布、給食試食会の開催、PTA活動等を通じ、子どもの食生活の大切さや保育園・学校における食育の実践内容、食育に関する情報等を家庭や地域に発信します。
 - ・保護者会やPTAと連携し、楽しく料理をつくる体験を通して、子どもたちの食に関する関心を高めます。
 - ・地元産の農産物等の生産者や食に関するボランティア等、地域と連携した食育を進めます。
 - ・家庭での食育が実践されるよう、保護者からの食に関する相談に応じる等、保護者への支援を行います。
- 保育園では食育を保育の内容として位置づけ、計画的に実践していきます。
 - ・保育園では離乳期から幼児期の子どもの望ましい食事の見本となるよう、成長や発達段階にあわせた調理形態や内容の給食を提供します。
 - ・乳幼児期の子どもたちが、食に関わる体験により、楽しく食事をするためのマナーや健全な食習慣を身に付けるよう取り組みます。
- 学校における食育を計画的に推進します。
 - ・学校栄養教諭・学校栄養職員を中心に学校給食が食育の「生きた教材」として活用されるよう、充実を図ります。
 - ・栄養バランスのとれた食事の見本となるよう、献立内容を充実させます。
 - ・学校生活を豊かにし、日本型食生活の良さや、行事食・郷土食への理解を深めます。
 - ・地元産農産物を活用するとともに、生産者との交流等を通じ、食料の生産や地域の自然、産業等への理解を深めます。

- ・給食を通して豊かな人間性を育み、明るい社交性及び協同の精神を培います。
 - ・日常生活における食事について正しい理解を深め、健全な食生活を営むことができる判断力を培います。また、望ましい食習慣を養い、自己管理できる力を育てます。
- 保育園、学校では、食に関する健康課題をもつ幼児・児童生徒に対する個別的な相談支援等を実施します。
- ・肥満・やせ傾向、偏食、食物アレルギー等、食に関する個別的な対応や相談支援が必要な幼児・児童生徒に対して、保育士、学級担任、養護教諭、栄養士等の関係教職員及び学校医等が保護者と連携のうえ、個別的な対応を進めます。
- 「食」と「歯」の関係について学び、よく噛むことや歯みがきの習慣が身に付くように取り組みます。

《 行政 》

- 妊産婦の時期から栄養バランスのとれた食生活が実践できるよう、栄養・食生活に関する教室や相談・支援を行います。
- 乳幼児が発達段階に応じた離乳食やバランスの良い食事を取り、規則正しい食生活ができるよう、乳幼児健診や離乳食教室等において栄養・食生活の相談・支援を行います。
- 子育て学級等において、子どもの食生活の大切さを子育て中の保護者等に伝えます。
- 乳幼児期～幼児期～学童期～思春期～青年期の食育が間断なく行われるよう、関係機関との連携を密にします。

(3) 関係機関・団体、食育ボランティア団体、子育て学級等

- 子どもや保護者を対象とした料理講習会等、望ましい食生活を学びながら、楽しい体験ができる機会を提供します。
- 公民館や分館活動等で、子どもたちに行事食や郷土料理等に継承できる機会を提供します。
- 保育園や学校等の給食に地場産物の活用が進むよう、地域の農業関係者は給食関係職員との話し合いの場に積極的に参加し、地場産物の提供に協力します。

指標・目標

指 標	現 状	目 標 (H30)	備 考
ほとんど毎日(週に6日以上) 朝食を食べない子どもの割合	<H24> 保育園児 0.6% <H25> 小5 0.4% 中2 1.6%	保育園児 0% <H28> 小学生 0% 中学生 0%	児童生徒の食に関する実態調査
毎日朝食を食べる児童生徒の割合	<H25> 小5 91.4% 中2 87.7%	<H28> 小5 95% 中2 92%	児童生徒の食に関する実態調査
ひとり又は子どもだけで朝食を食べる児童生徒の割合	<H25> 小5 20.7% 中2 37.5%	<H28> 小5 18% 中2 35%	児童生徒の食に関する実態調査
バランスの良い朝食を食べている児童生徒の割合	<H25> 小5 51.9% 中2 49.0%	<H28> 小5 60% 中2 60%	児童生徒の食に関する実態調査
学校給食での地元産農作物の利用率	<H25> 39.7%	45%	教育委員会調べ

第2節 元気でいきいき暮らすための食育

町民一人ひとりが健康でいきいきと暮らすためには、子どもの頃から望ましい栄養・食生活を身につけるなど、生涯を通じた健康づくりの基盤としての食育が重要です。

しかし、食習慣の乱れ等により肥満や高血圧症、糖尿病等の生活習慣病が増加しており、バランスのとれた食生活の実践や健全な口腔機能の維持が不可欠となっています。

このため、子どもはもとより、成人期・高齢期まで全年齢層へ食育に関する普及啓発活動を進めるとともに、町民一人ひとりが生活習慣病の予防と改善につながる望ましい食生活を身につけ元気でいきいきと暮らせるよう、町、関係機関・団体等の幅広い連携と協力により食育を推進していきます。

目指すべき姿

- 自分の食事の適量とバランスのとれた食事について理解し、実践できる人が増加します。
- 肥満(BMI25以上)の人が減少し、適正体重を維持する人が増加します。
- メタボリックシンドローム・予備軍の人の割合が減少します。
- 成人の高血圧・正常高値血圧の人の割合が減少します。
- 成人の高血糖の人の割合が減少します。

町民自らの食育の取り組みとして望まれること

- 子どもの頃からの食習慣が大切であることへの理解を深めます。
- 自分の健康状態を知るため、毎年健康診査を受けます。
- 健康診査の結果に基づき、必要な保健指導や医療機関の診療を受けます。
- 自分の食事の適量を知り、適正体重を維持します。
- うす味を心がけ食塩摂取量を減らします。
- 野菜をたっぷり食べます。
- 歯や口腔の健康づくりに関する正しい知識をもちます。
- 高齢者になっても自分の歯でおいしく食事ができるよう、歯と口の健康を保ちます。

関係機関・団体の取り組みとして望まれること

(1) 町

- 町民が自分の健康状態を知り健康の保持増進ができるよう、支援します。
- 広報、教室、健診など様々な機会を通じて、食と健康に関する情報の発信や普及啓発を行います。
- 「野菜たっぷり」や「減塩」等の普及啓発を行います。
- 共食や朝食を食べることに関する普及啓発を行います。
- 高齢者の心身の健康維持・介護予防のため、予防教室等において学習の場を設けます。
- おいしく・楽しく・安全に食べるために、口腔機能の維持・向上について情報を提供します。
- 関係機関との連携を強化し、食育を推進します。

(2) 関係機関・団体等

○食に関する情報の提供等を行うため、地域で講習会を開催します。

○町民が自分の身体の状態を知り、生活習慣病予防等ができるよう健康診査の受診を勧めます。

指標・目標

指 標	現 状	目 標 (H30)	備 考
肥満者(BMI25以上)の割合 (30歳以上)	<H24> 男性 23.3%	男性 19%	箕輪町健康増進計画
メタボリックシンドロームの割合 (40歳～74歳)	<H24> 男性 16.8% 女性 2.9%	男性 16% 女性 2.4%	箕輪町健康増進計画
メタボリックシンドローム予備軍 の割合(40歳～74歳)	<H24> 男性 15.8% 女性 3.3%	男性 11% 女性 2.6%	箕輪町健康増進計画
高血糖者(HbA1c)の割合 (40歳～74歳)	<H23>HbA1c5.2以上 男性 78.5% 女性 81.9%	男性 65% 女性 69%	箕輪町健康増進計画
高血圧者の割合 (40歳～74歳)	<H23> 収縮期血圧130以上 男性 43.4% 女性 34.1% 拡張期血圧85以上 男性 34.1% 女性 16.2%	収縮期血圧130以上 男性 40% 女性 36% 拡張期血圧85以上 男性 23% 女性 15%	箕輪町健康増進計画
食塩摂取量 (成人)	<H21> 10.8g	9g未満	箕輪町健康増進計画

第3節 食の理解と継承

「食」は私たちが生きていくうえで欠くことのできない大切なものです。その一方で、私たちは、日常生活において食料が豊富に存在することを当たり前のように受け止め、食べ残しや食品の廃棄を生じさせています。

また、生活スタイルの多様化を背景にして家庭で行われていた調理や食事を家庭外に求める食の外部化等が進んでいく中、食生活が生産者をはじめ多くの人々の苦労や努力に支えられていることを実感しにくくなっています。

このため、食品の安全性に関する情報発信のほか、地産地消、食に対する感謝の心や理解の向上、食文化の継承のための食育を推進します。

目指すべき姿

- 地元産農産物への理解が深まり、様々な立場から地産地消に取り組んでいます。
- 日々の食生活は、自然の恩恵の上に成り立ち、生産者をはじめ多くの人々の苦労や努力によって支えられていることを実感でき、食に関する感謝の念と理解が深まっています。
- 町民が食品に関して信頼できる情報に基づいて適切な判断を行い、食生活に活かすことができています。
- 日々の生活や生産活動の中で、廃棄の発生を抑え、資源の循環利用や再資源化が浸透しています。
- 風土に生まれ、先人により知恵と知識によって培われた伝統ある食文化や食習慣が町民に継承されています。

町民自らの食育の取り組みとして望まれること

- 自然豊かな地元で生産される農畜産物を積極的に取り入れ、地元産の魅力を周りに発信します。
- 食品に関する正しい知識の習得を通して、食の安全性や表示についての理解を深め、適切な判断による食品選択に努めます。
- 買い過ぎ、作り過ぎをなくすなど食品廃棄物の発生抑制に努めます。
- 伝統料理や郷土食を行事等と結びつけながら、家庭を中心として次代を担う子どもたちに食文化を伝えます。

関係機関・団体の取り組みとして望まれること

(1) 町

- 園児・児童生徒の調理体験など保育園・学校における食育の推進を図ります。
- 園児・児童生徒の農業体験や農作業の楽しさを学ぶ活動を支援します。
- 食に関する感謝の心や理解を深めるために、子どもたちの農業体験を行う団体の活動を支援します。
- 生産者と消費者が身近な関係となるような活動・支援に取り組めます。
- 食品の安全性に関する情報を提供します。

(2) 関係機関・団体等

- ニーズに応じた農畜産物の生産に取り組みます。
- 安全・安心な地元農畜産物の積極的な生産・販売・活用に取り組みます。
- 飲食店において地元産農畜産物の積極的な活用に取り組みます。
- 食に対する感謝の心を深めるため、家庭における食事や学校給食、農業体験等を通じて行う食農教育の充実に努めます。
- 食生活改善推進員等の団体において伝統食や郷土食を提供し、地域の食や文化などの理解を深め、郷土に愛着が持てる取り組みを実践します。

指標・目標

指 標	現 状	目 標 (H30)	備 考
食べ物を残すことをもったいないと思う児童生徒の割合	<H25> 小5 89.7% 中2 80.8%	<H28> 小5 90% 中2 85%	児童生徒の食に関する実態調査
長野県や住んでいる地域の郷土食を知っている児童生徒の割合	<H25> 小5 57.2% 中2 53.5%	<H28> 小5 65% 中2 60%	児童生徒の食に関する実態調査
学校給食での地元農作物の利用率(再掲)	<H25> 39.7%	45%	教育委員会調べ
地産地消推進宣言の店	<H24> 19店	増加	町商工会 飲食店ガイドマップ
1人1日あたりの家庭系ごみの排出量 (g)	<H24> 540g	<H31> 548g	上伊那広域連合一般廃棄物(ごみ)処理基本計画

第2次食育推進計画検討委員会名簿

氏名	団体名
内谷 隆博	保育園保護者会長
桑沢 荘二	中学校PTA会長
五十川 佳子	地域子育て協議会長
市瀬 千枝子	食生活改善推進協議会長
井上 博志	JA上伊那箕輪町支所営農経済課長
野村 美保子	上伊那生協病院 管理栄養士
清水 衛	みのわ園 管理栄養士
押野 久子	沢保育園長
矢嶋 久乃	子ども未来課 管理栄養士
丸山 敦	教育課 教育係長
小池 みゆき	箕輪南小学校 栄養職員
坂井 ひとみ	箕輪中学校 栄養教諭
清水 光子	箕輪北小学校 養護教諭
唐沢 久美子	産業振興課 産業農政係

(事務局)

唐沢 修身	保健福祉課長
唐沢 勝浩	保健福祉課 健康づくり支援係長
小笠原 明美	保健福祉課 健康づくり支援係 保健師
藤田 まゆみ	保健福祉課 健康づくり支援係 管理栄養士
三井 珠子	保健福祉課 健康づくり支援係 管理栄養士

第2次食育推進計画策定経過

第2次食育推進計画検討委員会

開催日	主な会議内容
①平成26年2月 7日	第2次食育推進計画素案について
②平成26年2月28日	第2次食育推進計画計画案について

参考資料

* 箕輪町児童生徒の食生活実態調査のまとめ

箕輪町 児童生徒の食生活 実態調査のまとめ

—平成 25 年 7 月に小学校 5 年生と中学校 2 年生を対象に
実施したアンケート調査の考察と今後の食育指導に向けて—



主な内容

- 町内小・中学校と県平均との比較
- 町内小学校と中学校の比較
- H22・H25に実施した調査の経年変化
- 調査のまとめと今後の課題

目次

- 1～2 調査のまとめと今後の課題
- 3 寝る時刻
- 4 起きる時刻
- 5～6 睡眠時間
- 7～8 体調
- 9 排便
- 10 運動
- 11～17 朝食
- 18～21 家庭の食事
- 22 おやつ・個食・手伝い
- 23～25 給食
- 26 残すこと・サプリメント
- 27 郷土食・ダイエット
- 28 孤食



箕輪フェンシング丼



H25 学校給食アイデア

メニューコンテスト最優秀作品

「野菜いっぱい赤そば風給食」

H25「朝ごはん野菜に関する標語・川柳」 最優秀作品

「朝ごはん 色鮮やかに皿かざる 毎日野菜で健康生活」

調査のまとめと今後の課題

1 児童生徒の生活リズム

起床・就寝時間

- ・起きる時間は中学生の方が早く起きている。登校時間・通学距離・部活動などが影響していると思われる。
- ・6時前に起きる中学生が54.5%いる。22年度の調査と比べると17%増えている。小中ともに早く起きた人の方が「体調が良い」と感じている。
- ・睡眠時間の調査は今回が初めてである。小学生は、8～9時間が最も多く、中学生は、6～7時間が最も多い。
- ・体調があまり良くないと答えた人は小学生4.5%、中学生4.1%とわずかであった。
- ・体調があまり良くない理由は、小中ともに「いつも疲れている」が一番多かった。
- ・中学生では6時間以上寝ている人の方が「体調が良い」と答える割合が高い。また、排便の習慣も良い。
- ・小中ともに6時前に起きている人の方が「体調が良い」と答えている。

排便習慣

- ・中学生で毎日排便習慣のない生徒は男子2割、女子5割いた。クロス集計を見ると、食品の種類よりも「朝食」と「運動習慣」が排便習慣に影響を与えているようだ。
- ・小学生では「野菜・芋・海藻類」の摂取と運動が排便習慣に影響を与えている。
- ・排便習慣を整えるためには食事のバランスと運動が必要と考えられる。

運動

- ・小中ともに「ほとんど毎日運動やスポーツをする」人が増えている。
- ・「しない人は」大きく減っている。
- ・起床時間が早く、運動や部活等をがんばっている人たちに必要な食事の量や栄養素の種類など食育の一環として身につけさせる必要がある。

2 朝食

- ・22年度に比べて、「朝食を毎日食べる」人の割合がわずかに減っている。
- ・22年度小5の子どもたちが、現在中2になっているが、「毎日食べる」人は4%減っている。週に1～2日食べない日があると答えた人が増えている。中学生は今まで以上に朝食指導を行っていく必要がある。
- ・朝食を食べなかった理由は「時間がない」「おなかがすいていなかった」が多い。起床時間との関係があると思われる。朝食指導には就寝時刻・起床時刻もあわせて指導していく必要がある。
- ・朝7時過ぎに起きている人は、朝食の欠食率が高い。(小5)
- ・小学生は「家族の誰かと一緒に食べている」が53%で最も多い。中学生は家族の「誰かと一緒に」が44%、「ひとりで」が31%であった。
- ・朝食は家族全員で食べている人の方が食事のバランスが良い。また、主食はごはんが多かった。
- ・パン食よりもごはん食の人の方が朝食のバランスが良い傾向がある。

3 家庭の食事

- ・調査時期が7月だったせい、スポーツ飲料・ジュース類を毎日飲む人の割合が増えている。特に今年の夏は熱中症予防にスポーツドリンクの需要が高かったことも影響しているようだ。
- ・中学生では牛乳を毎日飲む人の割合が年々減っている。牛乳は成長期の子供たちに欠かせないカルシウムの供給源である。給食で飲むことはもちろんだが、カルシウム不足を補うために家庭でも飲むことを呼びかけたい。
- ・中学生では夜食を食べる人の割合が大きく減っている。
- ・小中ともに肉・魚を毎日食べる人の割合が少しずつ増えている。
- ・22年度に小5の人が25年度中2になっているが、「食事の手伝いを毎日する」人の割合が約半分になっている。中学生になると家庭で食事の手伝いをする人が大幅に減っている。

4 学校給食

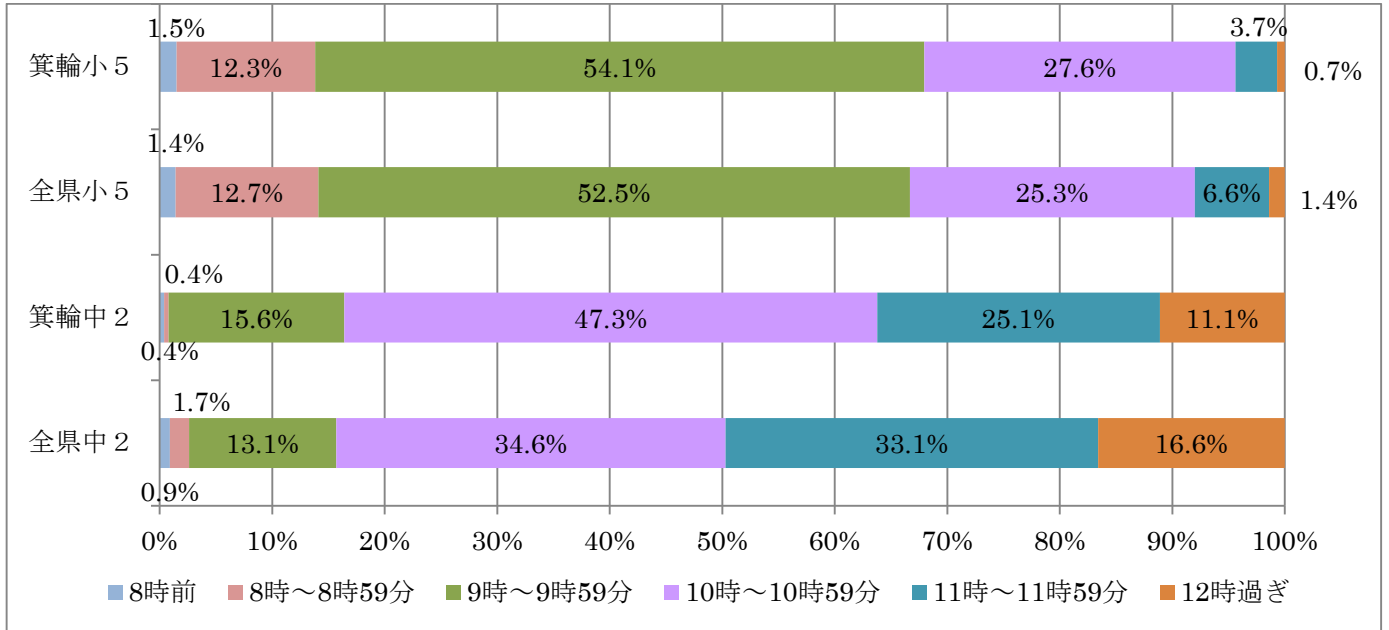
- ・小中ともに給食を楽しみと感じている人の割合が増えている。自校給食・自校炊飯・おいしい手作りのおかずなどの充実した給食が「楽しみ」と思う気持ちにつながっている。
- ・給食を楽しみにしている人は家族や友人と一緒に食事をするのが楽しいと感じている割合が高い。
- ・楽しみな理由は、「おいしい」「おなかがすいているから」の他に「友達と一緒に食べるから」という意見も多くある。「楽しみでない」と答えた理由は「きれいな物がでるから」「ゆっくり食べれないから」「量が多いから」という意見が多かった。
- ・中学生では、給食を残すことを「もったいないこと」と思う人の割合が減って、「しかたがない」と思う人の割合が増えている。学校全体としての残菜はほとんどないが、個々にみると偏食や少食など改善が必要な生徒もいる。適正な食事の量や栄養素を理解し、自分の健康は自分で守れるような生徒を育てるために指導を繰り返していく必要がある。
- ・小学生でダイエットを経験したことがある人が15%いる。ダイエットの弊害を知らせ、必要な人には正しい知識が得られるように、早期からの指導が必要である。
- ・長野県や住んでいる地域の郷土食を知っている児童生徒の割合が少なかった。学校給食を通して、今まで以上に郷土食や地域の農産物に関する情報発信をしていく必要がある。

平成25年度 箕輪町児童・生徒の食生活実態調査のまとめ

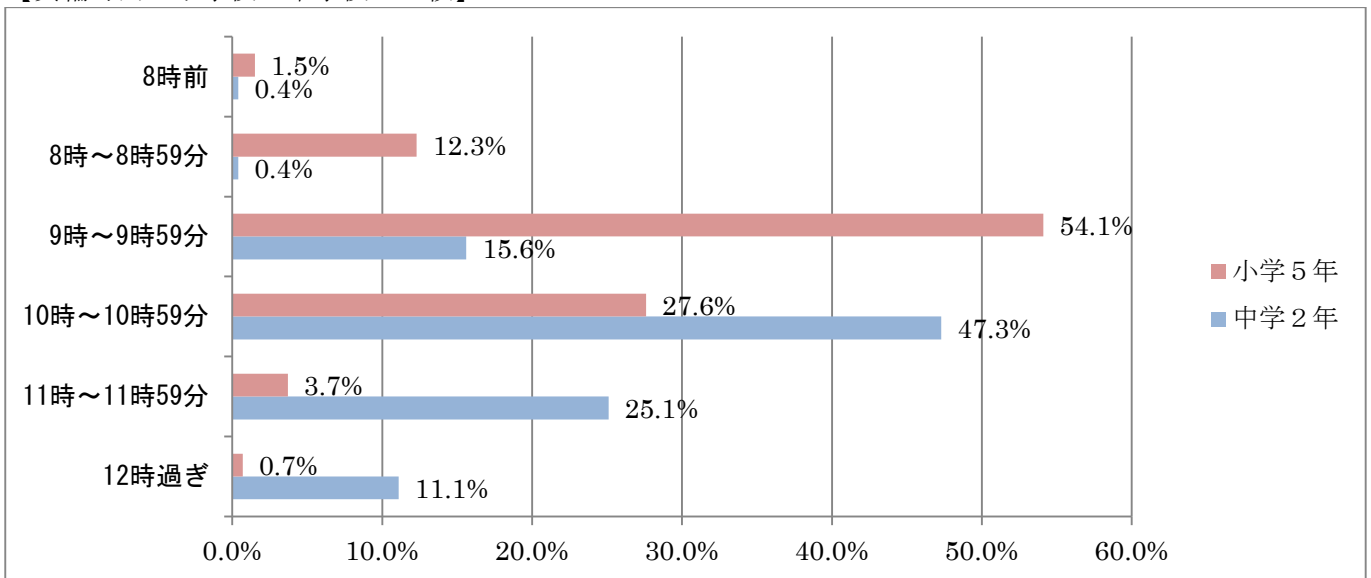
- ・ 調査対象 町内小学5年生 268名
中学2年生 243名
- ・ 調査時期 平成25年7月9日（火）～12日（金）の一日

1 昨日の夜は何時頃、寝ましたか？

【箕輪町内小学校・中学校と県平均の比較】



【箕輪町内 小学校と中学校の比較】

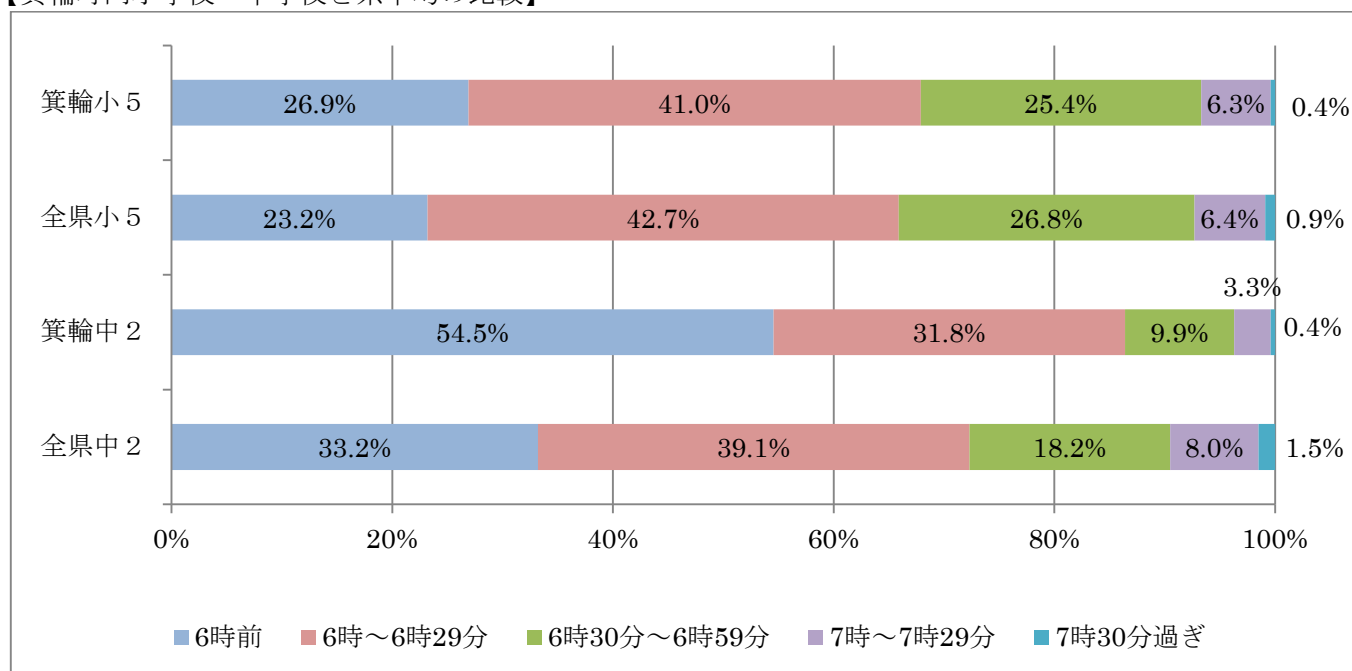


【結果と考察】

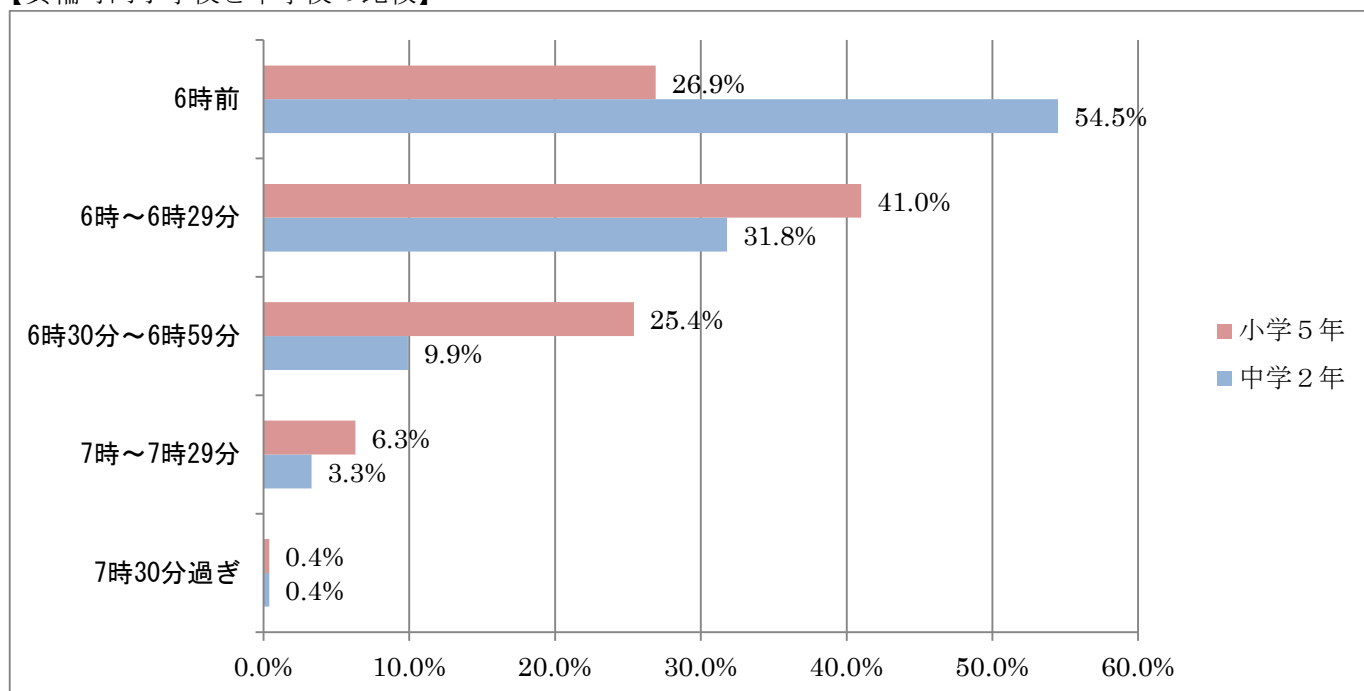
- ・ 小5は54.1%の児童が9時から10時の間に寝ている。11時過ぎまで起きている児童は少なく4.4%（12人）である。22年度の9.3%に比べ11時過ぎまで起きている児童の割合が減っている。
- ・ 中2は10時から11時の間に寝る生徒が47.3%と多い。県平均と比較すると11時前に寝る生徒の割合が多い。12時過ぎに寝ている生徒が11.1%（27人）いる。
- ・ 寝る時刻と体調の関係を見てみると、遅くなるほど体調不良を感じる人の割合が多い。

2 昨日は何時頃、起きましたか？

【箕輪町内小学校・中学校と県平均の比較】



【箕輪町内小学校と中学校の比較】



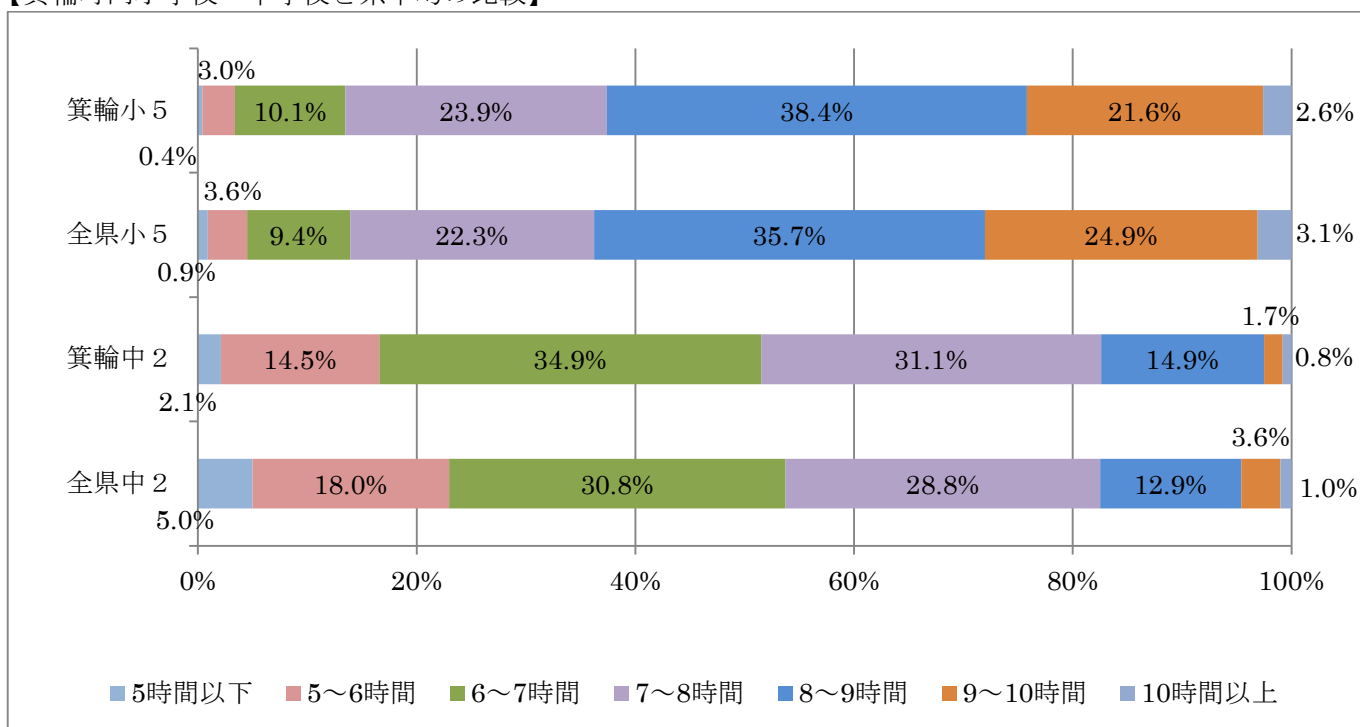
【結果と考察】

(起る時間と朝食の摂取状況については計画P9の図6参照)

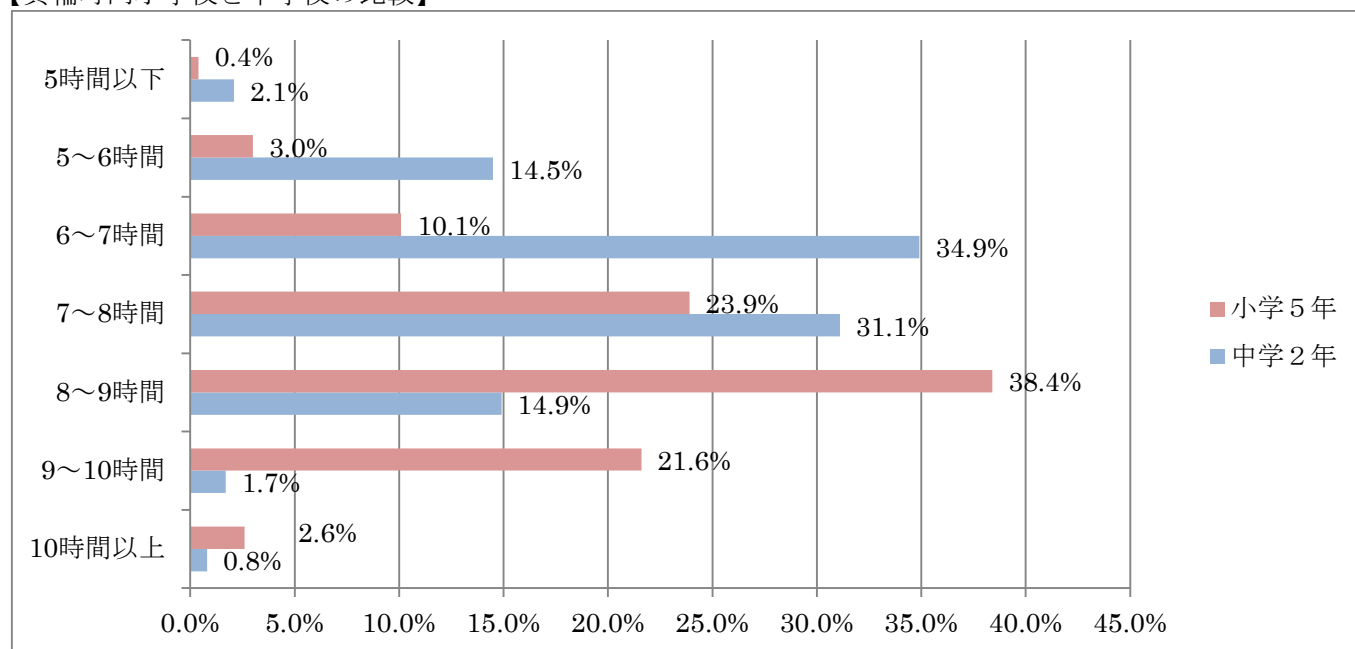
- ・ 7時過ぎに起る小5の児童は6.7% (18人) である。7時過ぎに起きている児童は朝食を欠食する割合が多い。7時過ぎに起きている児童の約30%は欠食傾向がある。
- ・ 中2は県平均に比べて、6時前に起きている生徒の割合が54.5%と多い。
- ・ 中2は部活動の関係もあり、6時前に起きている生徒が多い。7時過ぎに起きている生徒の朝食欠食率が一番多いが、6時前に起きているでも朝食を欠食する生徒が1割ほどいる。
- ・ 朝食を食べずに部活動に参加している生徒がいると予想される。

3 睡眠時間はどのくらいとれましたか？

【箕輪町内小学校・中学校と県平均の比較】



【箕輪町内小学校と中学校の比較】



【結果と考察】

- ・小5の睡眠時間は8～9時間の児童が最も多く、中2では6～7時間の生徒が最も多い。
- ・睡眠時間は県平均とはほぼ同様の結果を示している。中2は比較的、早寝早起きの生徒が多い。
- ・小5で睡眠6時間以下は3.4%（9人）と少数であるが、体の成長を考える上でも6時間以上の睡眠が望ましい。

【中学生の睡眠時間と体調のクロス集計】

※10時間以上の人は2人なので除いた

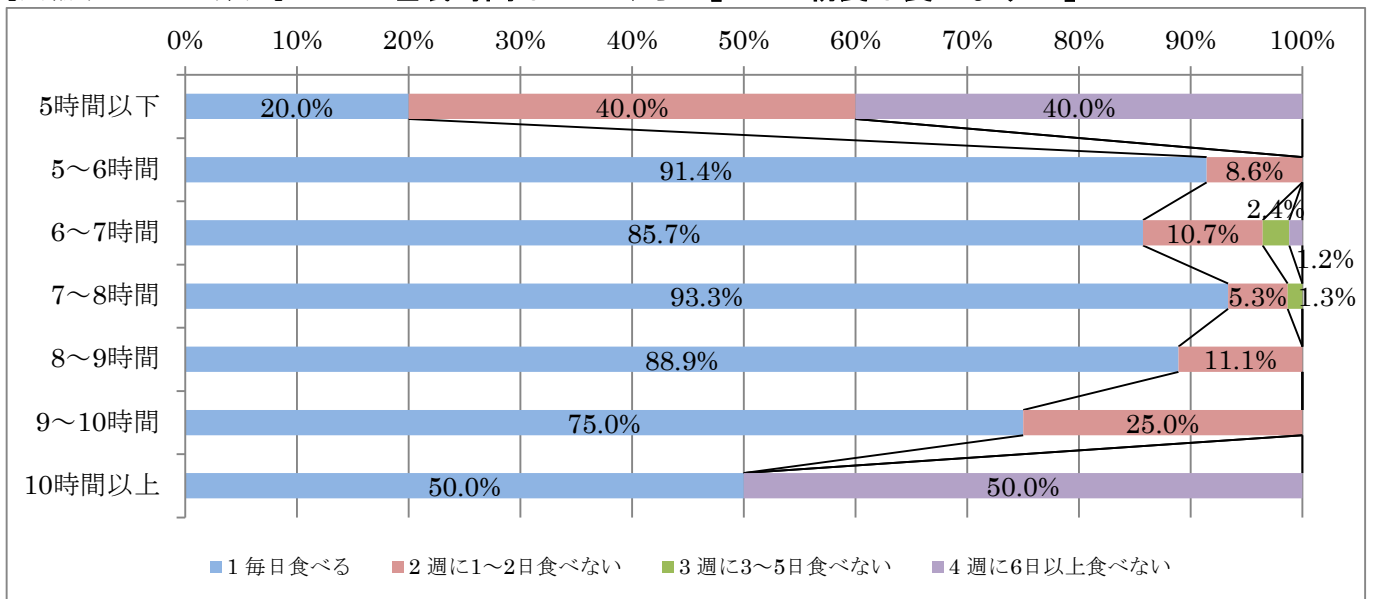
	体調よい	まあまあ	あまりよくない
5時間以下	40.0%	40.0%	20.0%
5～6時間	31.4%	60.0%	8.6%
6～7時間	50.0%	47.6%	2.4%
7～8時間	49.3%	48.0%	2.7%
8～9時間	50.0%	47.2%	2.8%
9～10時間	50.0%	50.0%	0.0%

【結果と考察】

- ・睡眠時間と体調についてのクロス集計を見ると、6時間以上寝ている生徒は、ほぼ同じ傾向を示している。しかし、睡眠時間が6時間以下の生徒は「体調があまり良くない」と答える割合が多い。

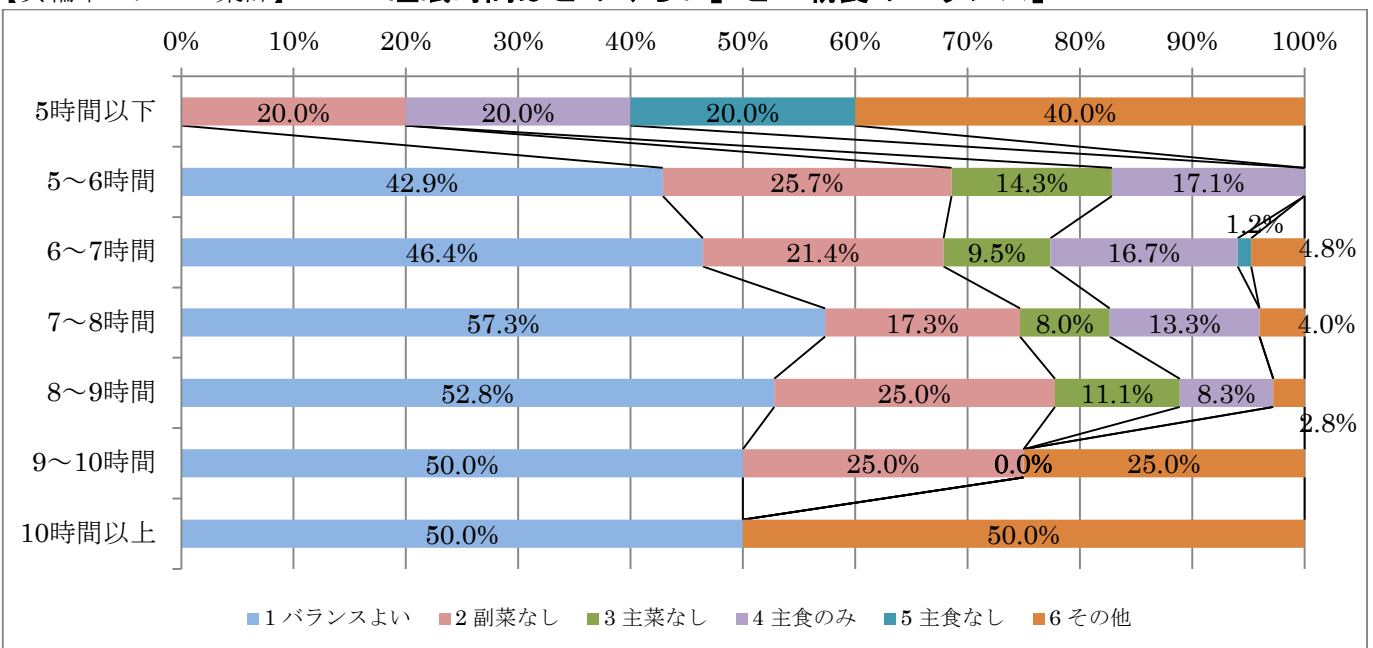
【箕輪中2クロス集計】

「睡眠時間はどのくらい」と「朝食は食べますか」



【箕輪中2クロス集計】

「睡眠時間はどのくらい」と「朝食のバランス」

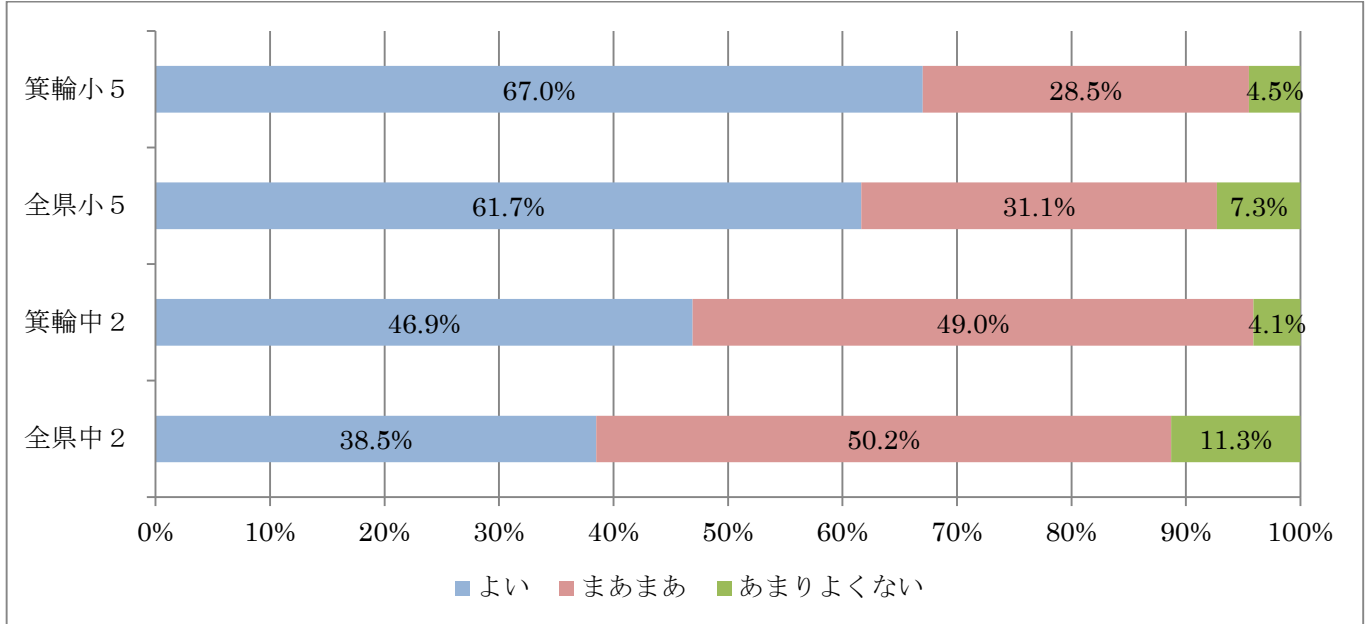


【結果と考察】

- ・中2で睡眠時間5時間以下の生徒は5名、10時間以上は2名である。少数ではあるが、睡眠不足が朝食欠食や朝食のバランスに影響していると考えられる。
- ・睡眠時間が7～8時間の生徒が、バランスの良い朝食をとっている割合が一番多かった。

4 ふだんの体調はどうですか？

【 箕輪町内小学校・中学校と県平均の比較 】



【結果と考察】

- ・小5の方が「体調が良い」と感じている割合が多い。
- ・経年変化をみると小5、中2ともに「体調が良い」と感じている児童生徒の割合が減って、「まあまあ」の児童生徒が増えている。
- ・「あまり良くない」と答えた割合は小5で4.5%、中2で4.1%であった。
- ・小5、中2ともに「体調が良い」と答えた割合が県平均より多い。

【箕輪小5経年変化】

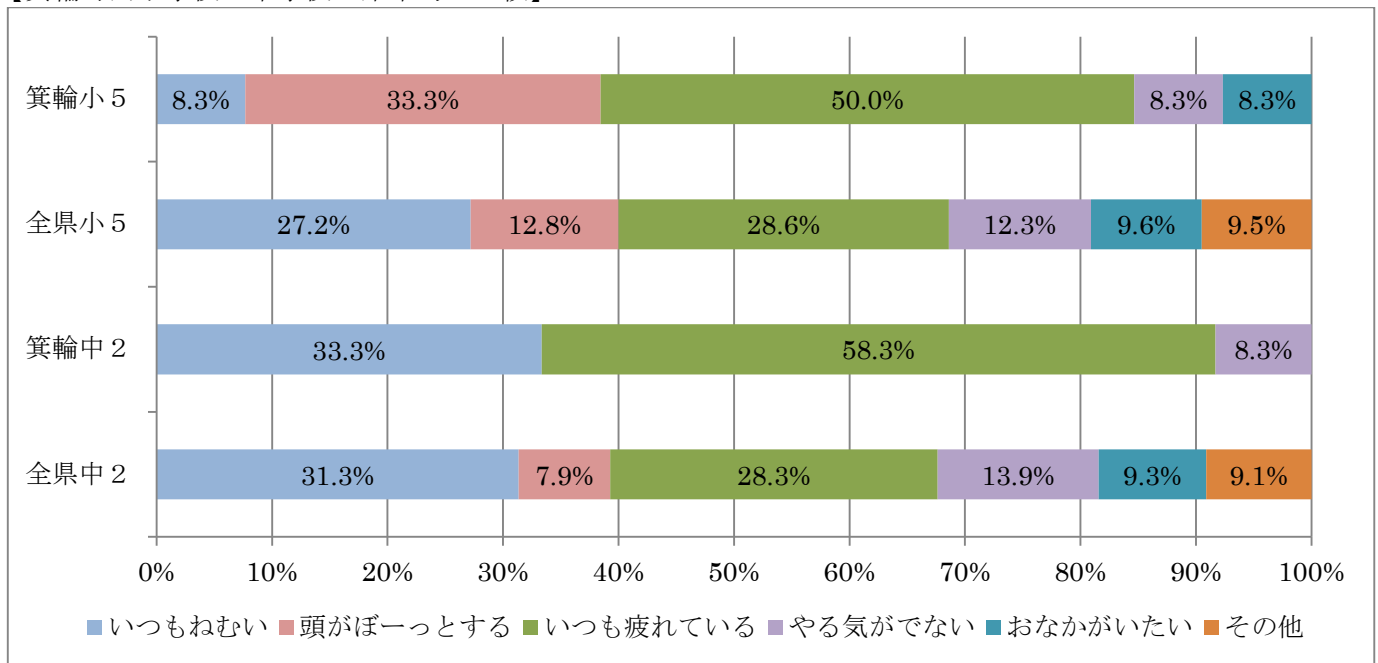
	体調が良い	まあまあ	あまり良くない
H22年 小5	76.0%	20.0%	4.0%
H25年 小5	67.0%	28.5%	4.5%

【箕輪中2経年変化】

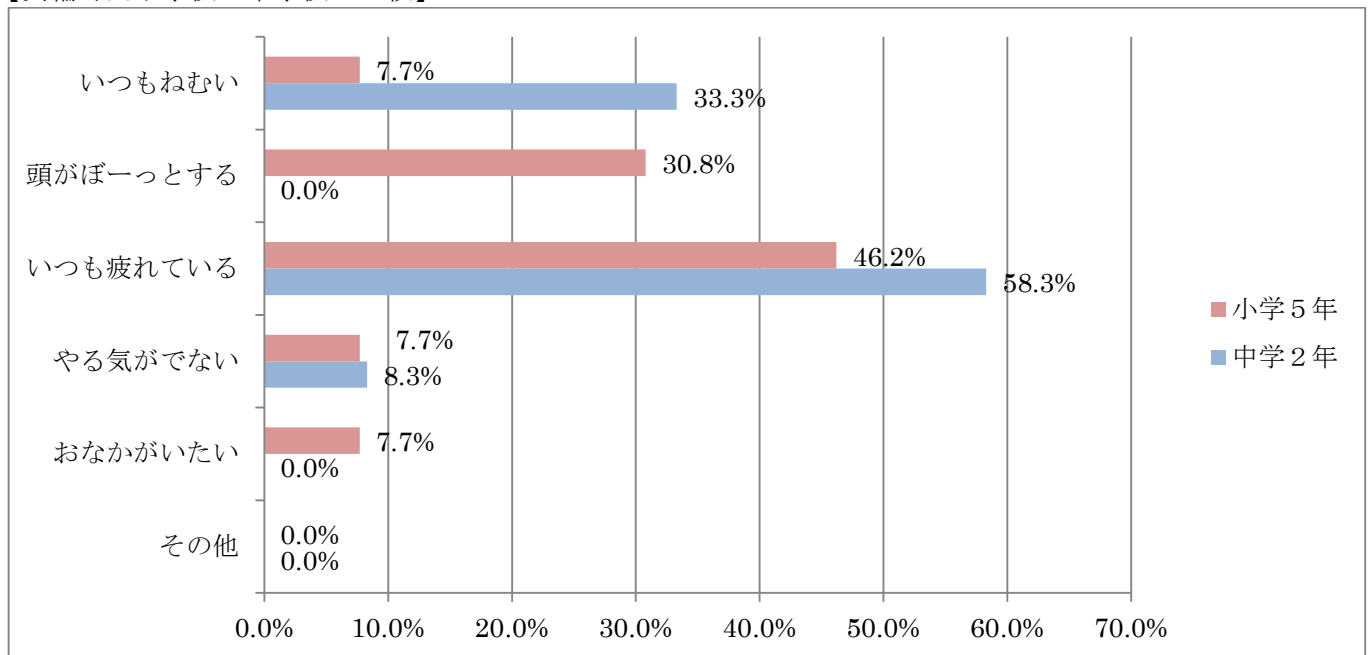
	体調が良い	まあまあ	あまり良くない
H22年 中2	49.8%	44.7%	5.5%
H25年 中2	46.9%	49.0%	4.1%

どんな風によくないですか？

【箕輪町内小学校・中学校と県平均の比較】



【箕輪町内小学校と中学校の比較】

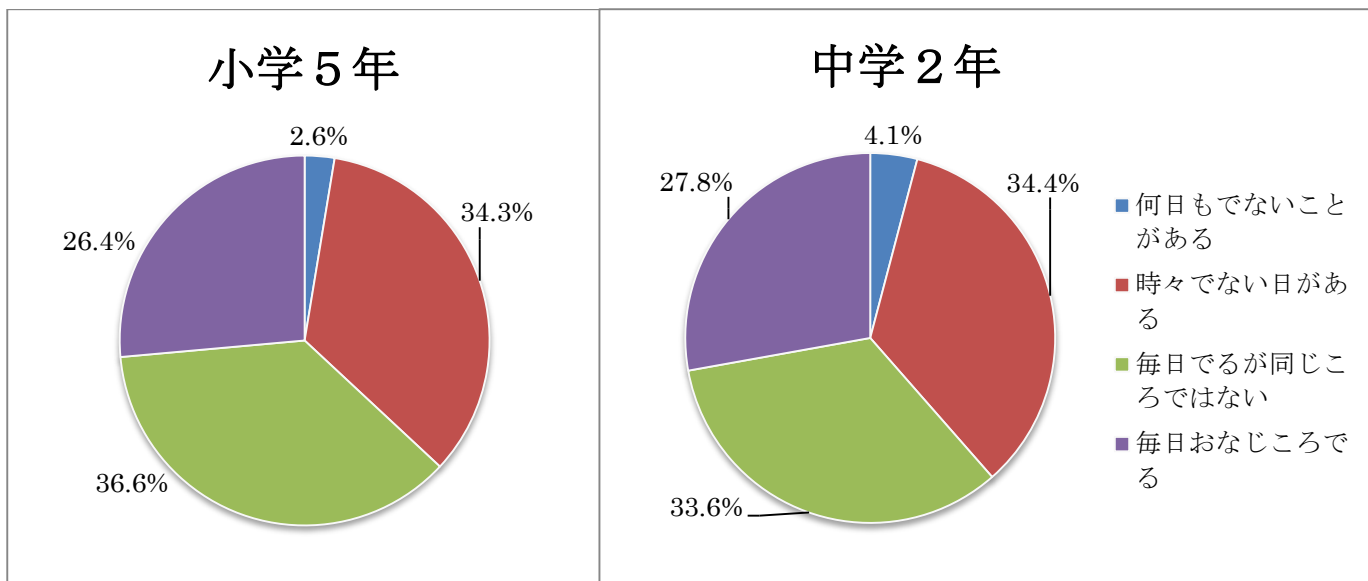


【結果と考察】

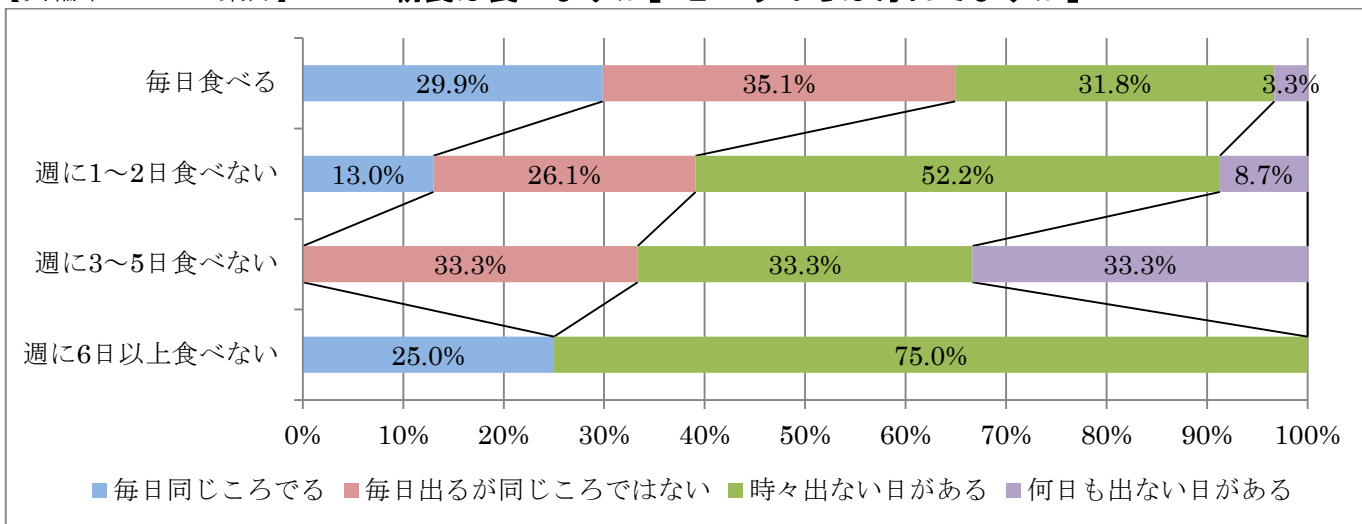
- ・この質問は「体調があまり良くない」と答えた児童生徒に対するものである。回答者は小5では11名、中2は10名であった。
- ・小5では「いつも疲れている」「頭がぼーっとすることがある」と答えている児童の割合が多い。
- ・中2では「いつも疲れている」「いつも眠い」と答えている生徒の割合が多い。
- ・県平均と比較すると、「いつも疲れている」児童生徒の割合が多い。小5では、「頭がぼーっとすることがある」と答えている児童の割合も多いことが目立っている。

5 うんちは毎日ですか？

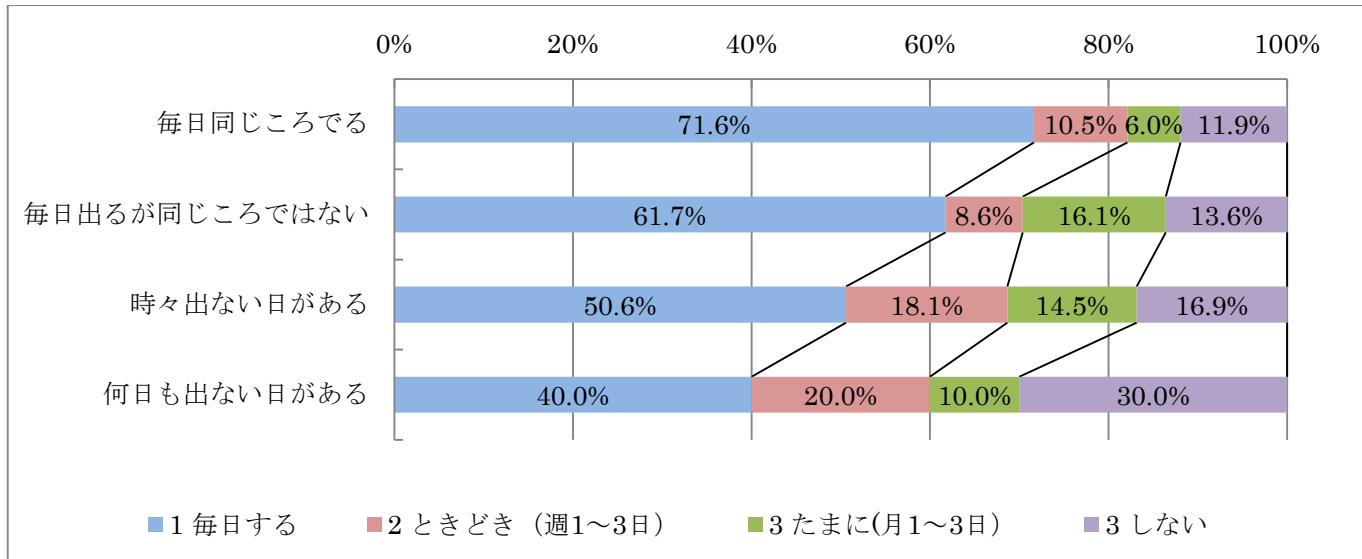
【箕輪町内小学校と中学校の比較】



【箕輪中2クロス集計】 「朝食は食べますか」と「うんちは毎日ですか」



【箕輪中2クロス集計】 「うんちは毎日ですか」と「運動をしていますか」

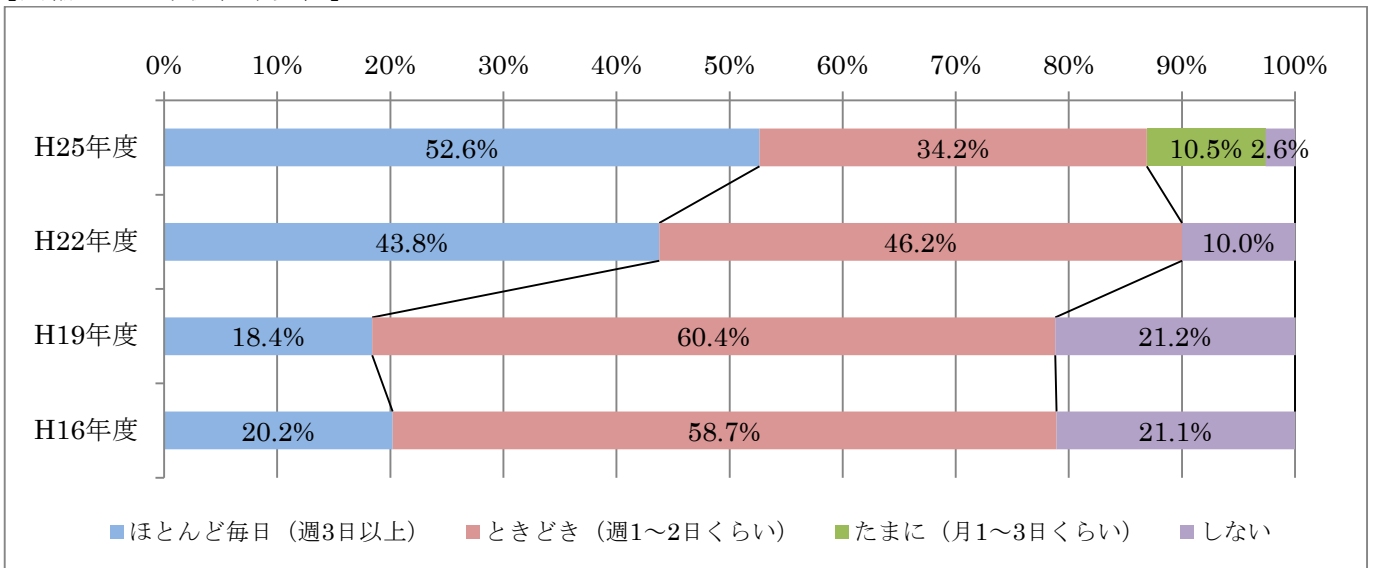


【結果と考察】

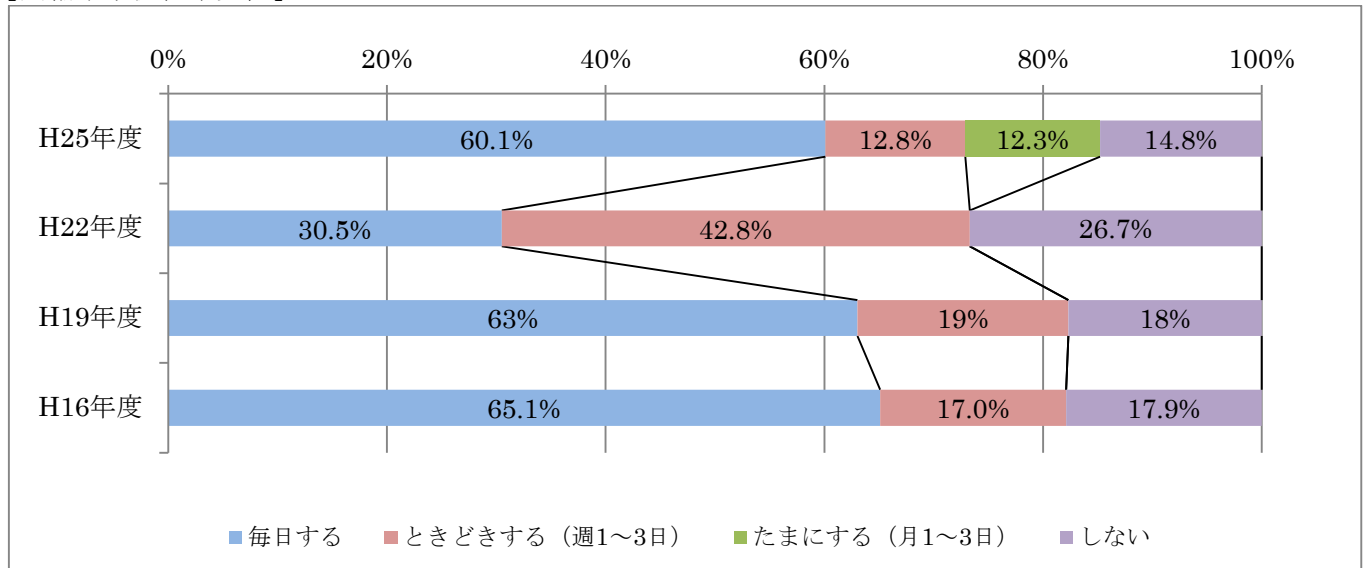
- ・排便に関しては小5、中2で同じような割合を示している。
- ・毎日朝食を食べている生徒の方が「毎日同じころでる」と答えている割合が多い。
- ・規則的な排便習慣のある児童生徒は体調が良いと感じている割合が多い。
- ・学年に関わらず、女子より男子の方が規則的な排便習慣のある人が多い。
- ・小5の女子児童より、中2の女子生徒の方が不規則な排便の人が多。
- ・小5では「野菜・いも・海草類を毎日食べている」児童の方が「同じ時間に排便のある」児童が多い。
- ・中2では、規則的な排便は、食べる食品の種類よりも朝食と運動習慣に影響される傾向がある。
- ・県平均とほぼ同じ数値であった。
- ・排便習慣を整えるためには朝食をとることや食事のバランス、運動が必要と考えられる。

6 学校の体育の授業以外に、運動やスポーツをどれくらいしますか？

【箕輪町内小学校経年変化】



【箕輪中学校経年変化】

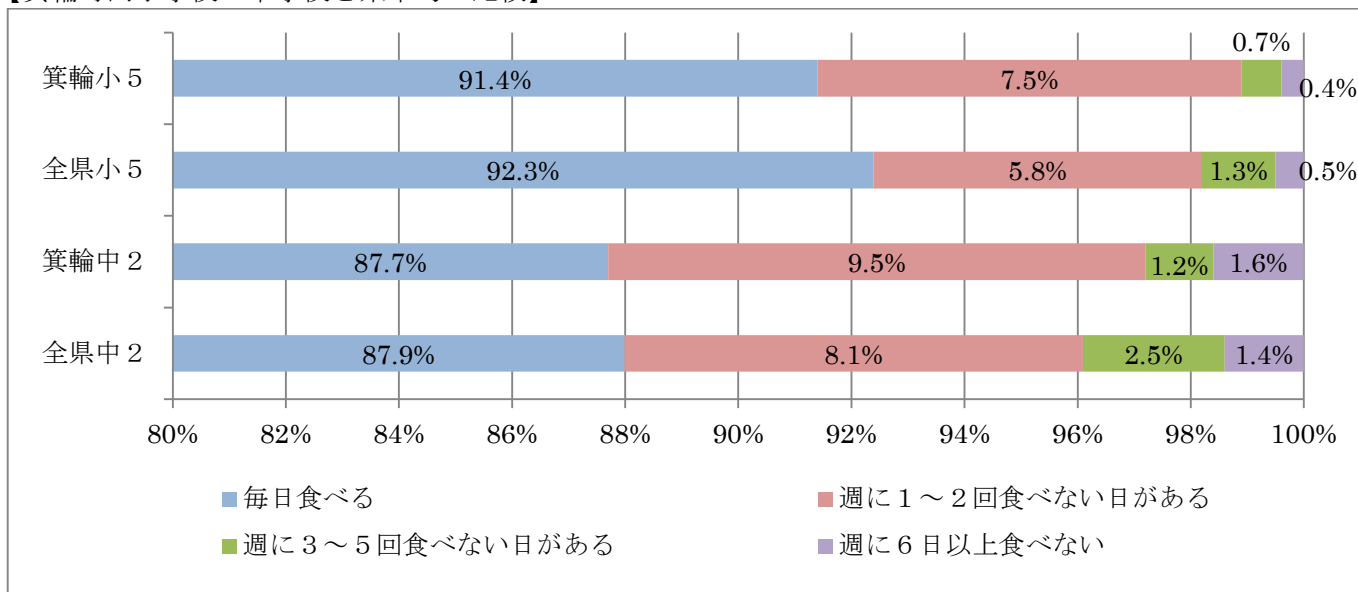


【結果と考察】

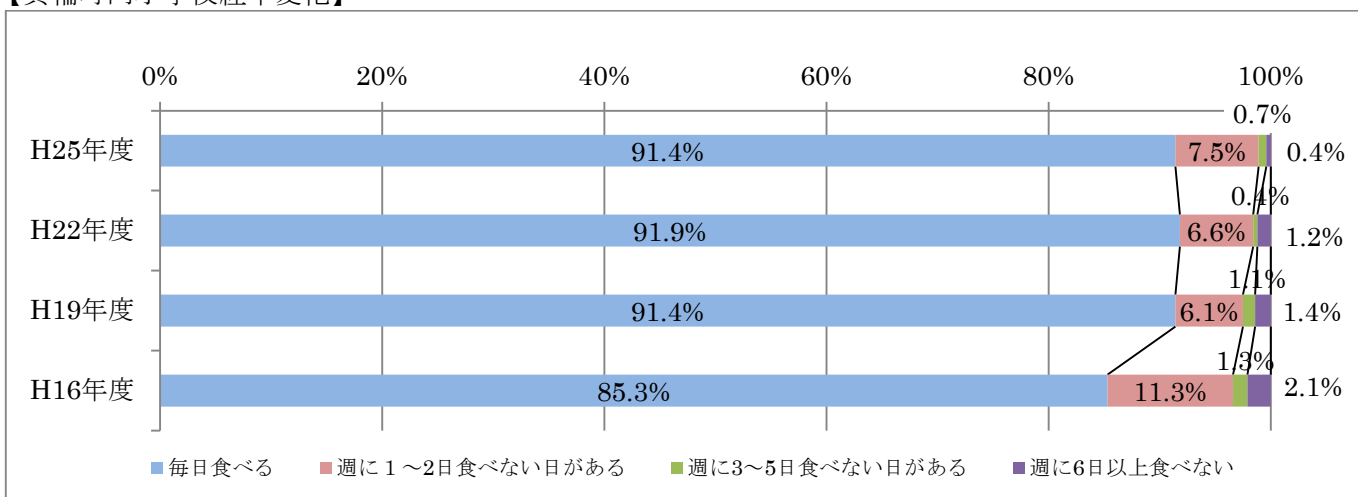
- ・22年度(町内調査)に比較すると小5、中2ともに「毎日運動やスポーツをする」割合が増えている。
- ・22年度小5だった児童が、25年度に中2になっている。中学に入って「毎日運動する人」が増えたと言える。
- ・県平均と比較すると、毎日運動している児童生徒の割合が少なく、しない割合が多い。

7 朝食は食べますか？

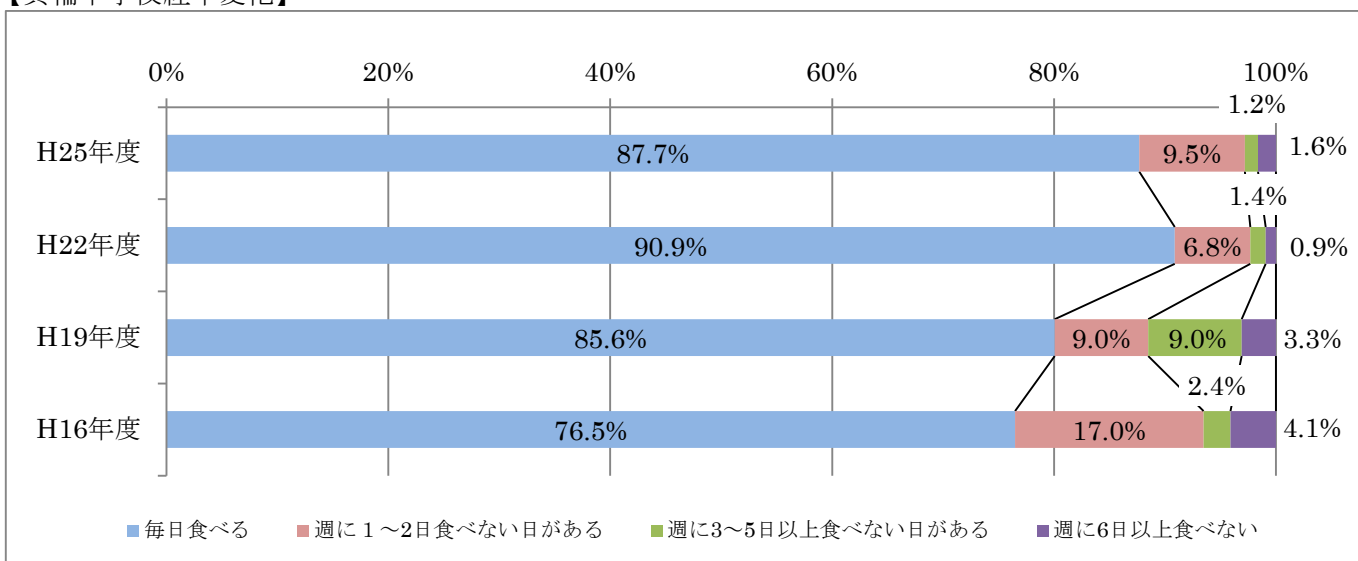
【箕輪町内小学校・中学校と県平均の比較】



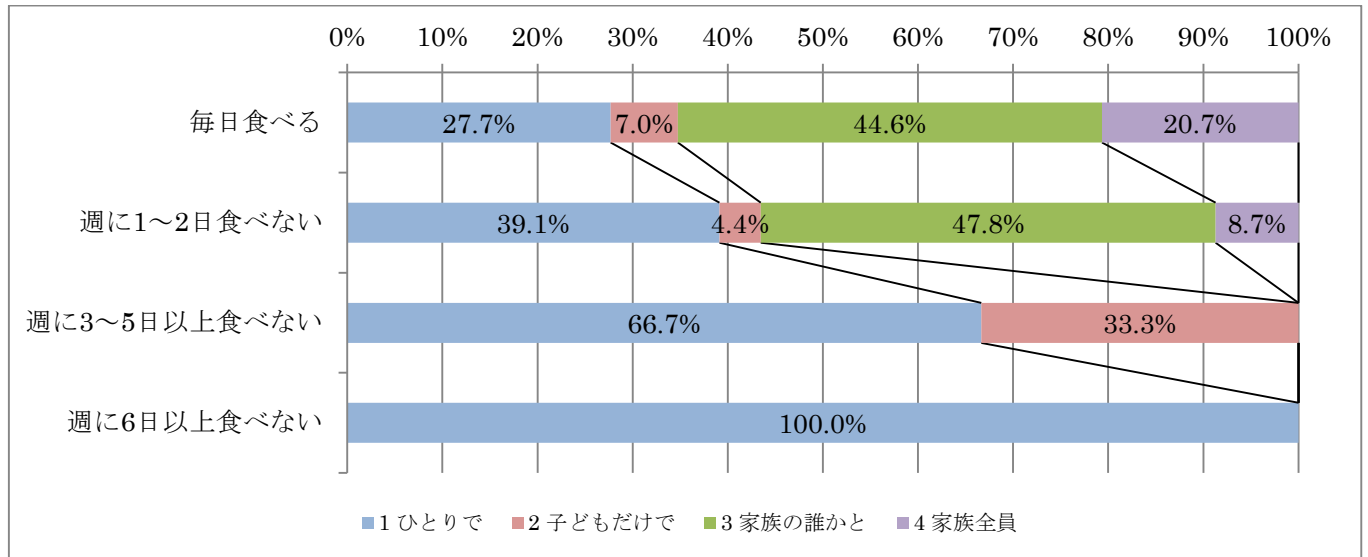
【箕輪町内小学校経年変化】



【箕輪中学校経年変化】



【箕輪中学校クロス集計】 「朝食は食べますか」と「朝食は誰と食べることが多いですか」



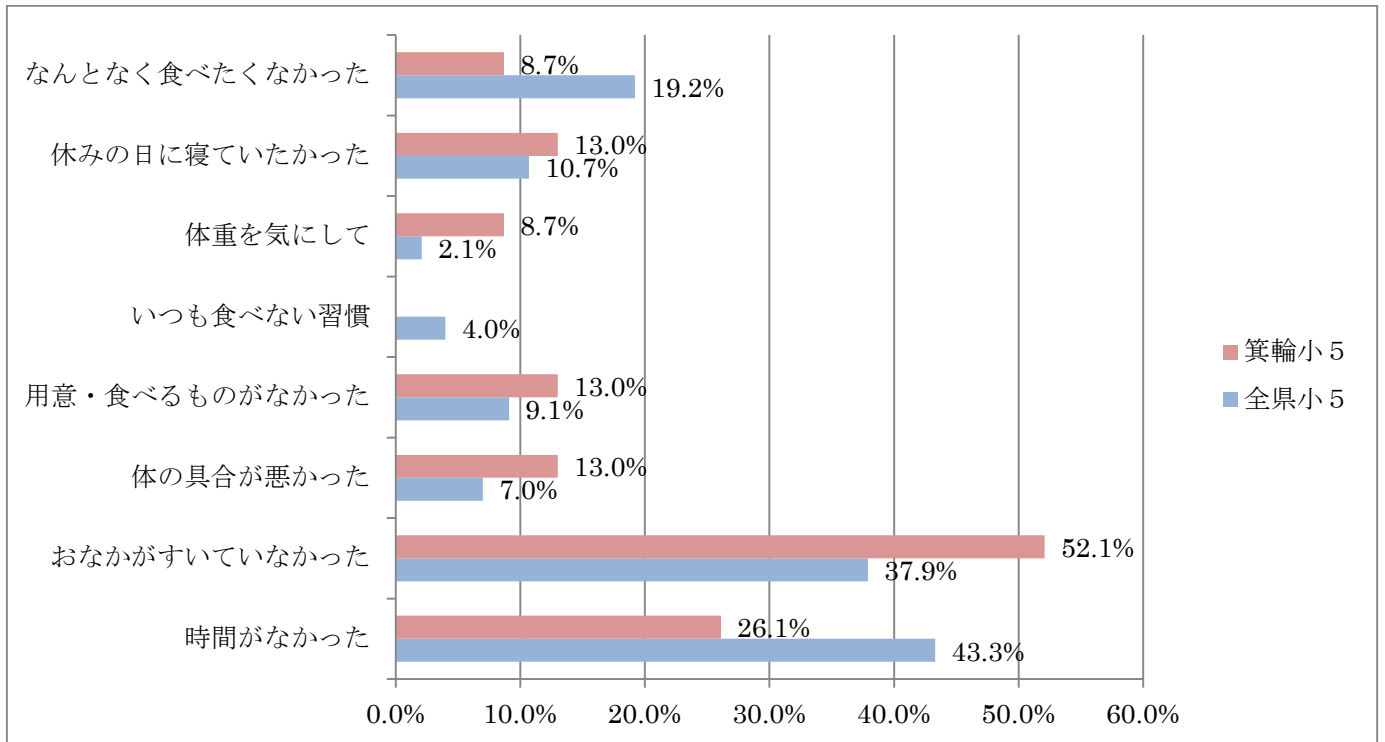
【結果と考察】

- ・ 22年度に比較すると小5、中2ともに毎日朝食を食べる児童生徒の割合がわずかに減っている。(県全体も同様)
- ・ 週に3日以上食べない児童生徒の人数は小5が1.1% (3人)、中2が2.8% (7人)である。
- ・ 学年が上がるにつれ、朝食欠食の割合が増えている。
- ・ 小5、中2ともに「ひとりで食べている」児童生徒の方が朝食欠食の割合が多く、「家族の誰かと」「家族全員」で食べている方が「毎日食べる」割合が多い。
- ・ 全県の平均値と比較すると、毎日食べている児童生徒の割合がわずかに低い。

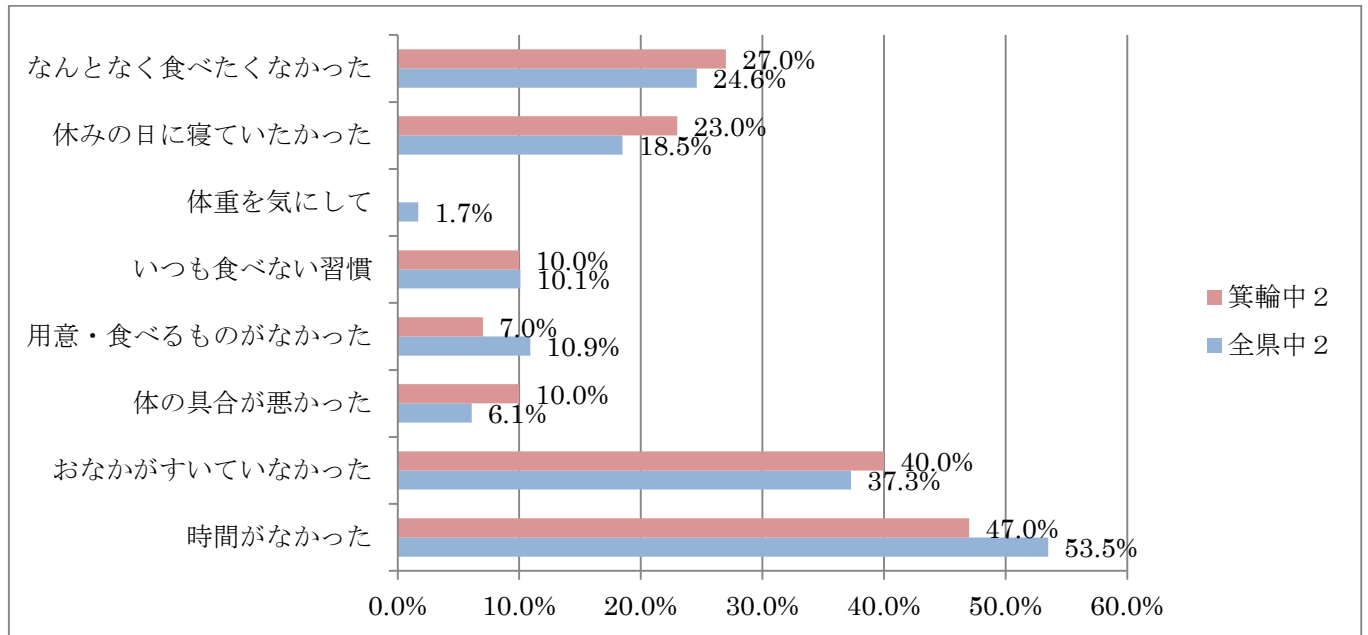
8 朝食を食べなかったのはどうしてですか? (食べない日があると答えた人のみ回答)

小学校268人中23人 中学校243人中30人

【箕輪小5と全県小5の比較】 (複数回答)



【箕輪中2と全県中2の比較】



【結果と考察】

- ・小5、中2ともに「時間がなかった」「おなかがすいていなかった」という児童生徒が多い。起床時間との関係があると思われる。就寝時間、起床時間も合わせて指導していく必要がある。
- ・小5では、22年度に比べて「用意がなかった」「体重を気にして」という児童が増えている。「時間がない」「なんとなく・・・」は大きく減少している。

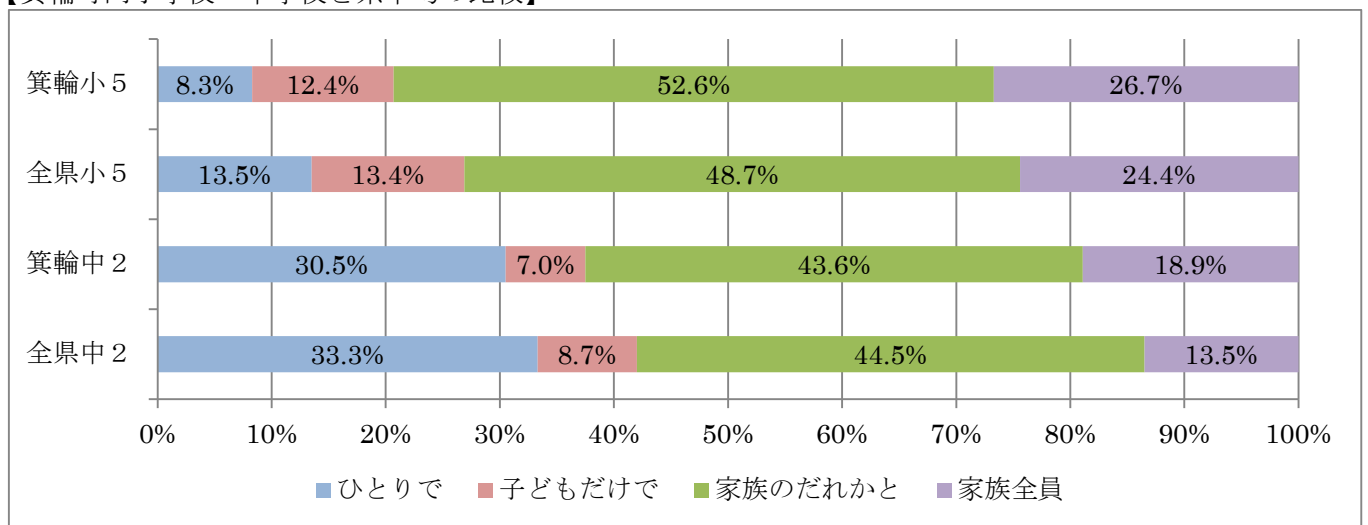
22年度の小5 調査結果 「用意がなかった 3.4%」「体重を気にして 0%」
「時間がない 34.5%」「なんとなく・・・ 24.1%」

- ・中2では、「時間がない」「いつも食べない習慣」「休みの日で寝ていたかった」という生徒が増えている。

22年度の中2 調査結果 「時間がない 20.6%」「いつも食べない習慣 2.9%」
「休みの日で・・・ 2.9%」

9 朝食はだれと食べることが多いですか？

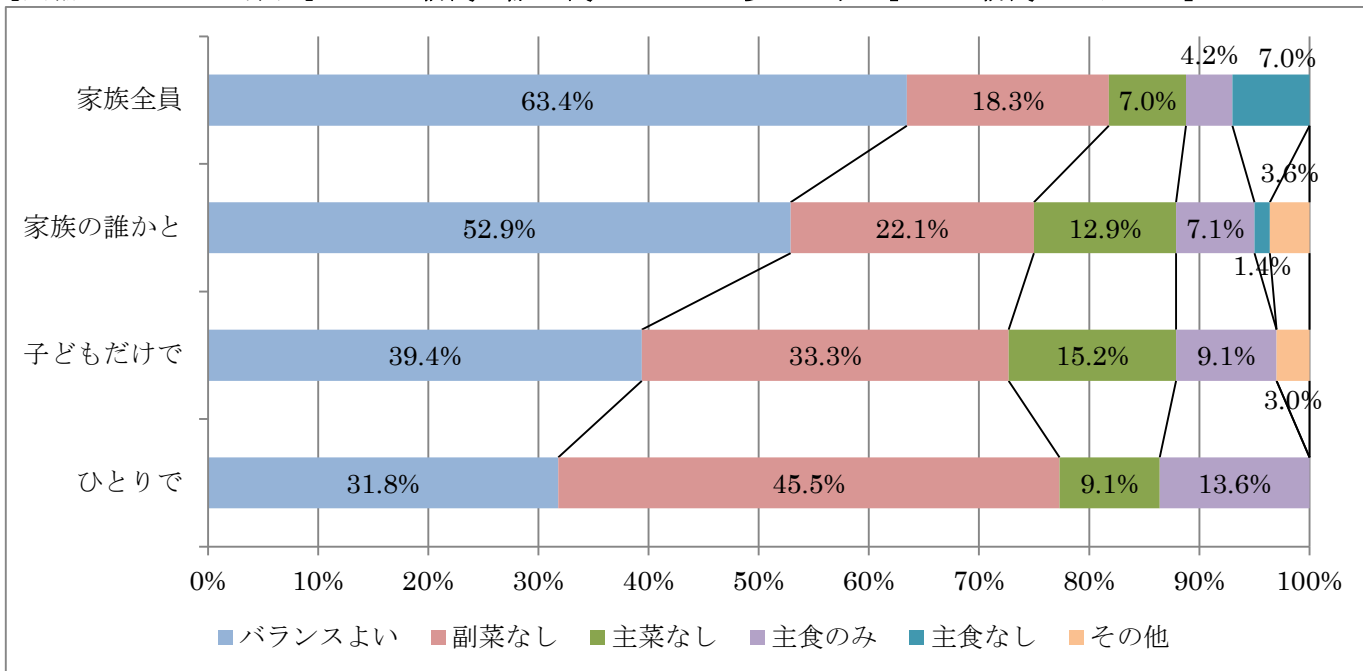
【箕輪町内小学校・中学校と県平均の比較】



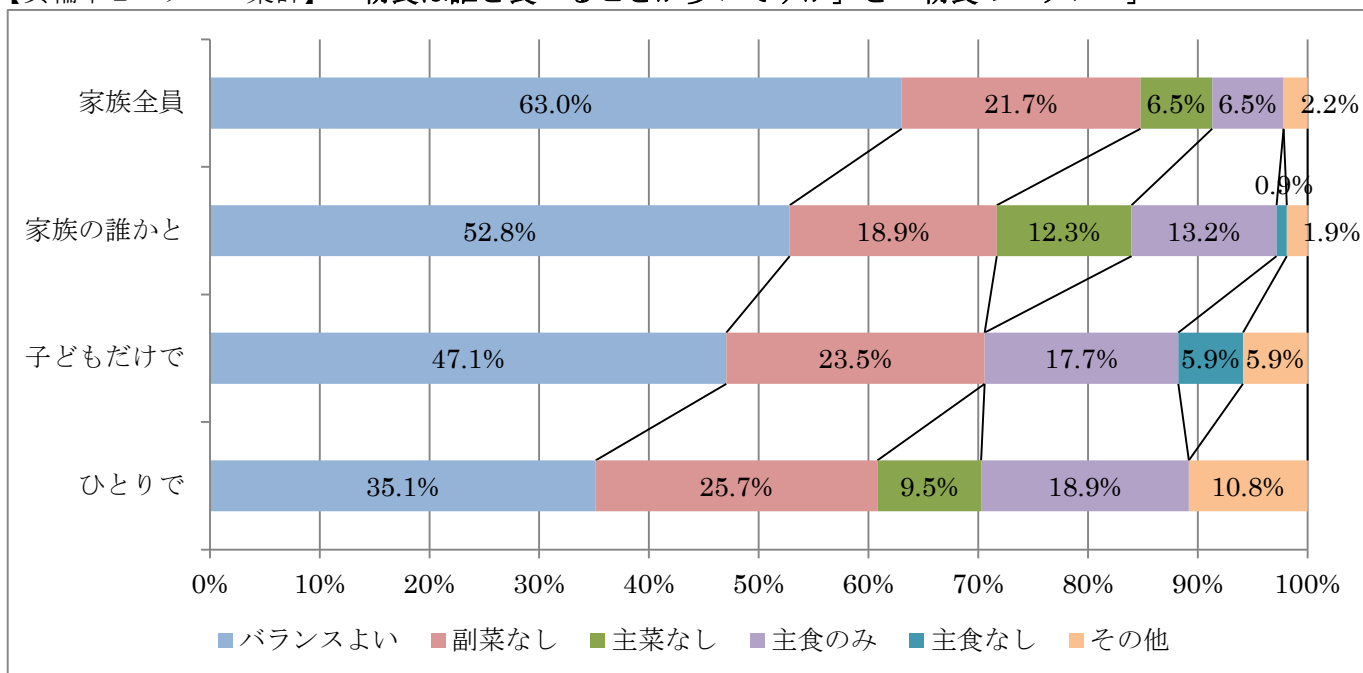
【結果と考察】

- ・中2がひとりで朝食を食べる割合は小5の3倍以上である。
- ・全県の数値と比較すると小5、中2ともに1人で食べている児童生徒の割合が少なく、家族全員で食べている割合が多い。

【箕輪 小5クロス集計】 「朝食は誰と食べることが多いですか」と「朝食のバランス」



【箕輪中2 クロス集計】 「朝食は誰と食べることが多いですか」と「朝食のバランス」



【結果と考察】

- ・ひとりで食事をしているより、家族と一緒に食事をしている方が朝食のバランスが整っている。
- ・家族全員で食べている児童生徒の方が「主食のみ」の割合が少ない。
- ・全体的に「副菜なし」の割合が多い。

【箕輪 小5クロス集計】 「朝食は誰と食べることが多いですか」と「主食のパターン」

	主食なし	ごはん	パン (食パン等)	サンドイッチ等	菓子パン	うどん・ ラーメン	その他
家族全員	7.0%	59.2%	14.1%	2.8%	1.4%	0%	15.5%
家族の誰かと	6.4%	58.6%	25.0%	4.3%	0.7%	0.7%	4.3%
子どもだけで	6.1%	54.6%	33.3%	0%	3.0%	0%	3.0%
ひとりで	9.1%	36.4%	40.9%	4.6%	4.6%	0%	4.4%

【箕輪 中2クロス集計】 「朝食は誰と食べるが多いですか」と「主食のパターン」

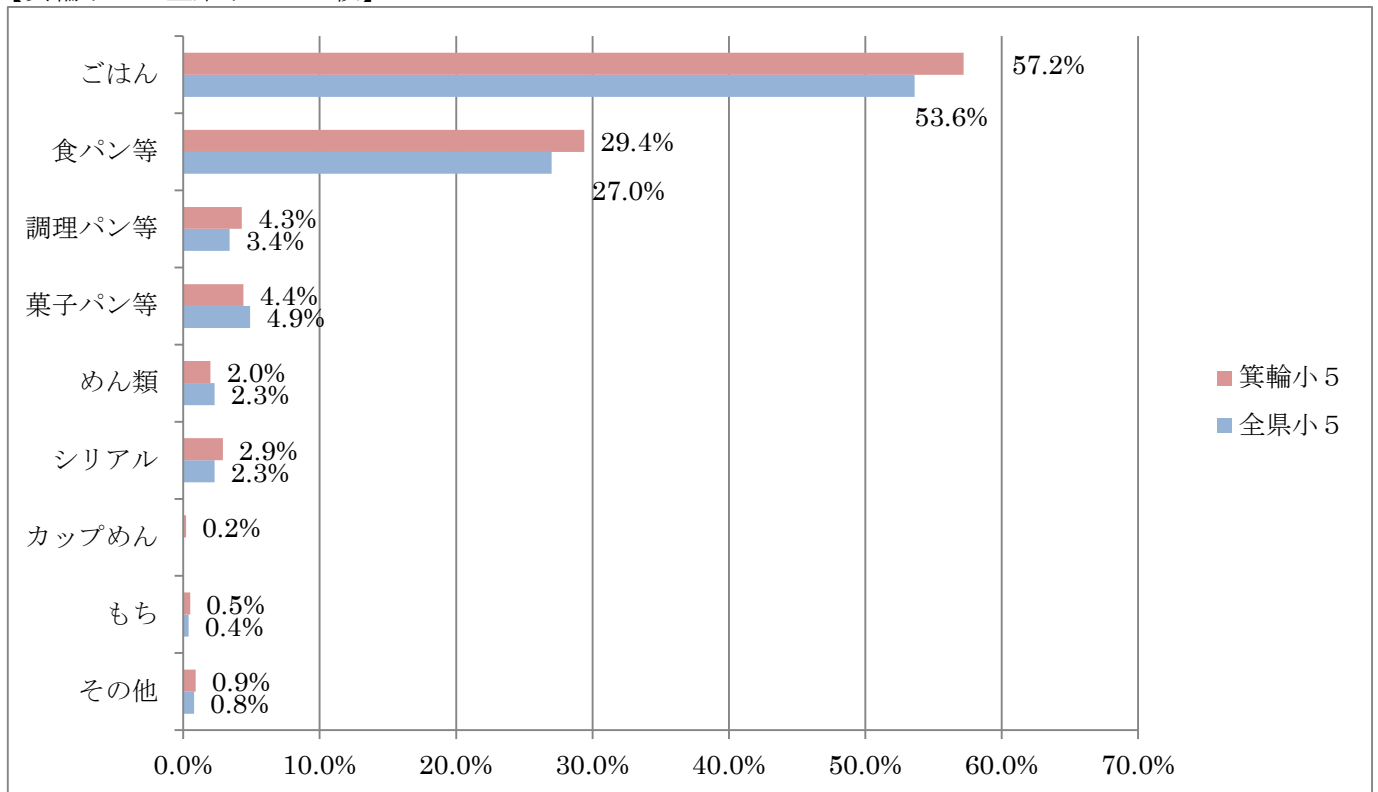
	主食なし	ごはん	パン (食パン等)	サンドイッチ等	菓子パン	うどん・ ラーメン	その他
家族全員	2.2%	69.6%	19.6%	0.0%	0.0%	2.2%	6.5%
家族の誰かと	3.8%	49.1%	32.1%	3.8%	2.8%	0.9%	7.6%
子供だけで	11.8%	29.4%	29.4%	11.8%	17.7%	0.0%	0.0%
ひとりで	13.5%	55.4%	16.2%	0.0%	4.1%	0.0%	10.8%

【結果と考察】

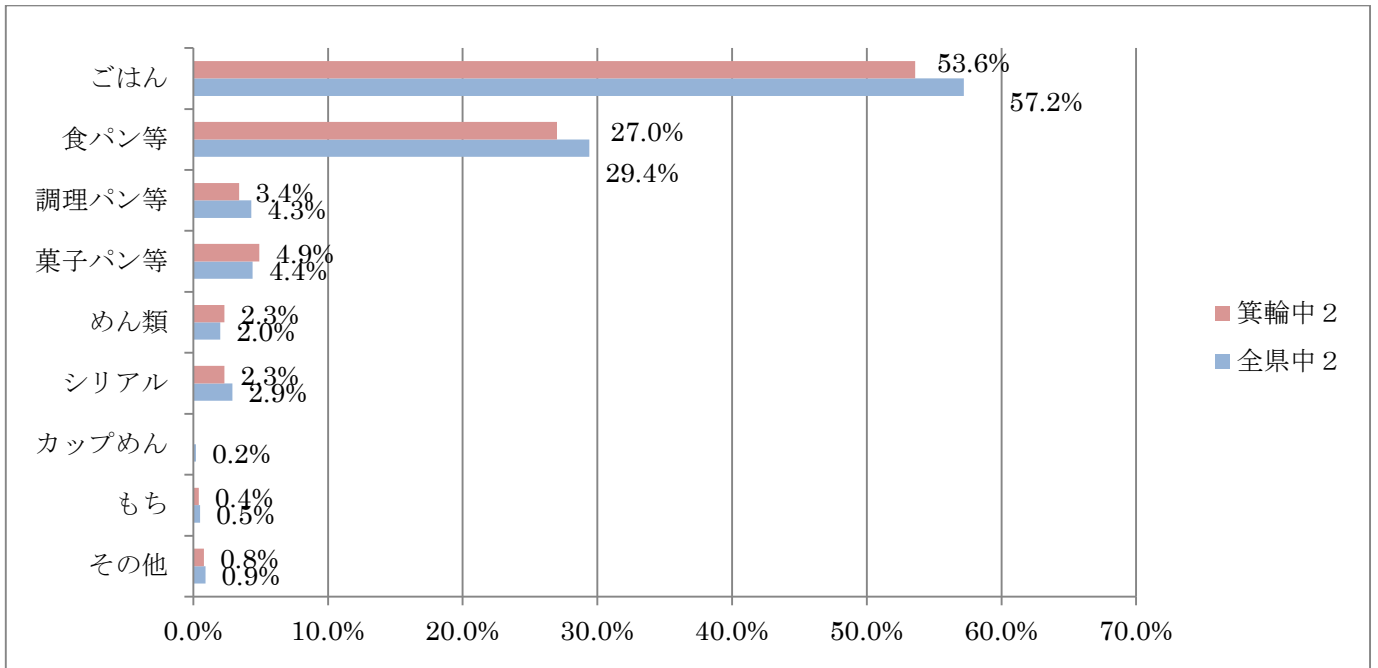
- ・中2はひとりで食事をしていてもごはんの割合が55.4%ある。部活動の影響が予想される。
- ・ひとりで食事をしている小5の方がパンを食べている割合が多い。
- ・家族と一緒に食べている小5はごはんの割合が多い。

10—① 今日の朝食で主食は何を食べましたか？ (複数回答)

【箕輪小5と全県小5の比較】



【箕輪中2と全県中2の比較】

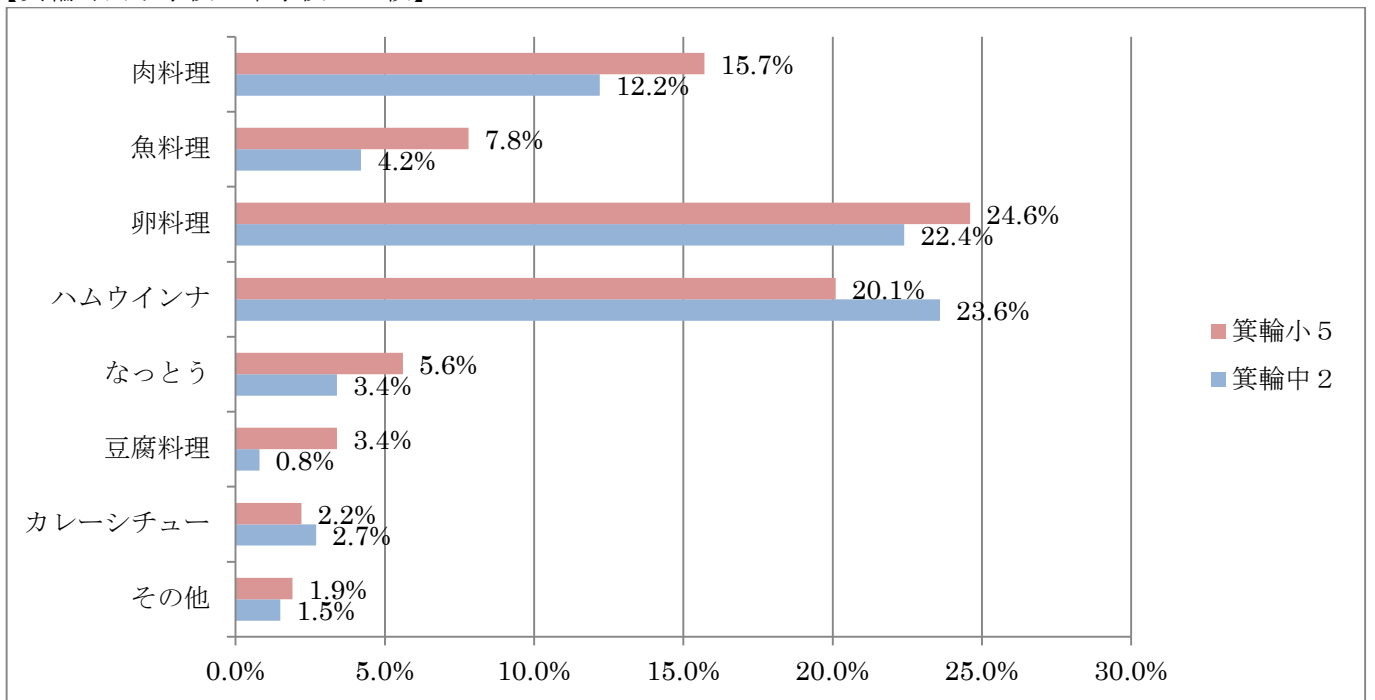


【結果と考察】

- ・小5、中2ともにごはんを食べている児童生徒の割合が一番多い。
- ・中2は、県平均と比べて、ごはん・食パン等の割合が少なく、菓子パン・めん類の割合がわずかに多い。
- ・主食なしの児童生徒が小5、中2ともに約5%いた。(小14人 中14人)

10—② 今日の朝食で主菜は何を食べましたか？ (複数回答)

【箕輪町内小学校と中学校の比較】

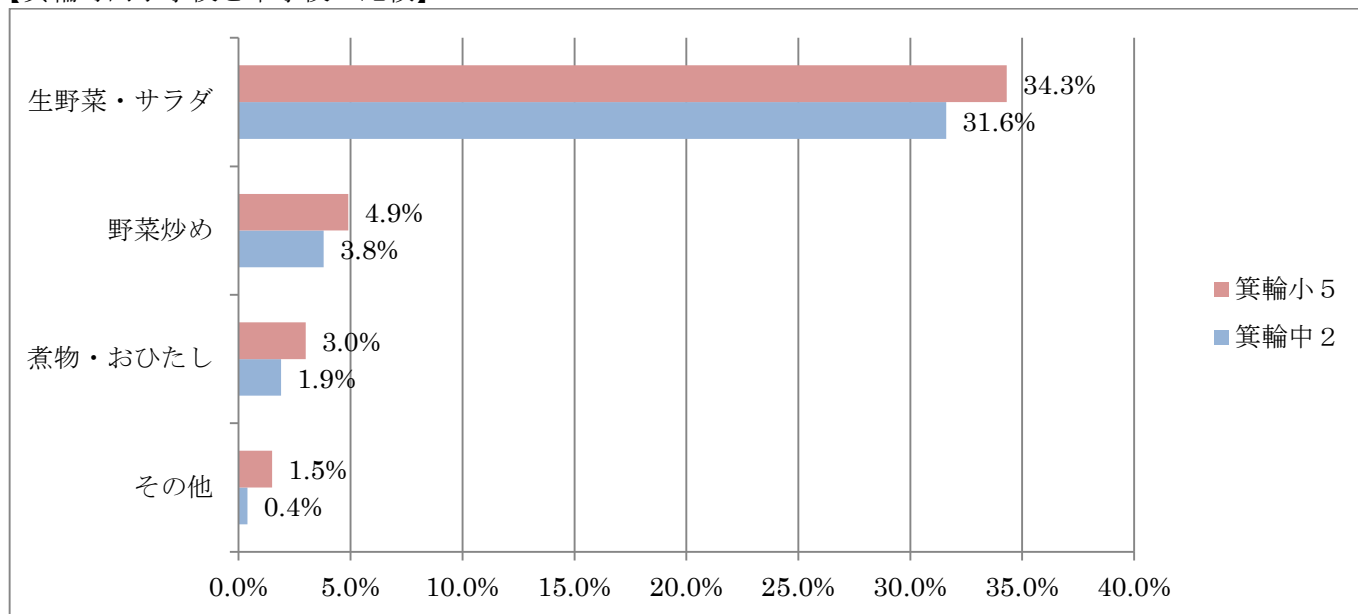


【結果と考察】

- ・卵料理・ハム・ウインナの割合が多い。
- ・「主菜なし」は小5で36.6% (98人)、中2で40.7% (99人)であった。
- ・小5は経年変化はあまり見られなかったが、中2は肉・ハム・ウインナが増えて、魚・納豆・豆腐が減っている。

10—③ 今日の朝食で副菜は何を食べましたか？ (複数回答)

【箕輪町内小学校と中学校の比較】

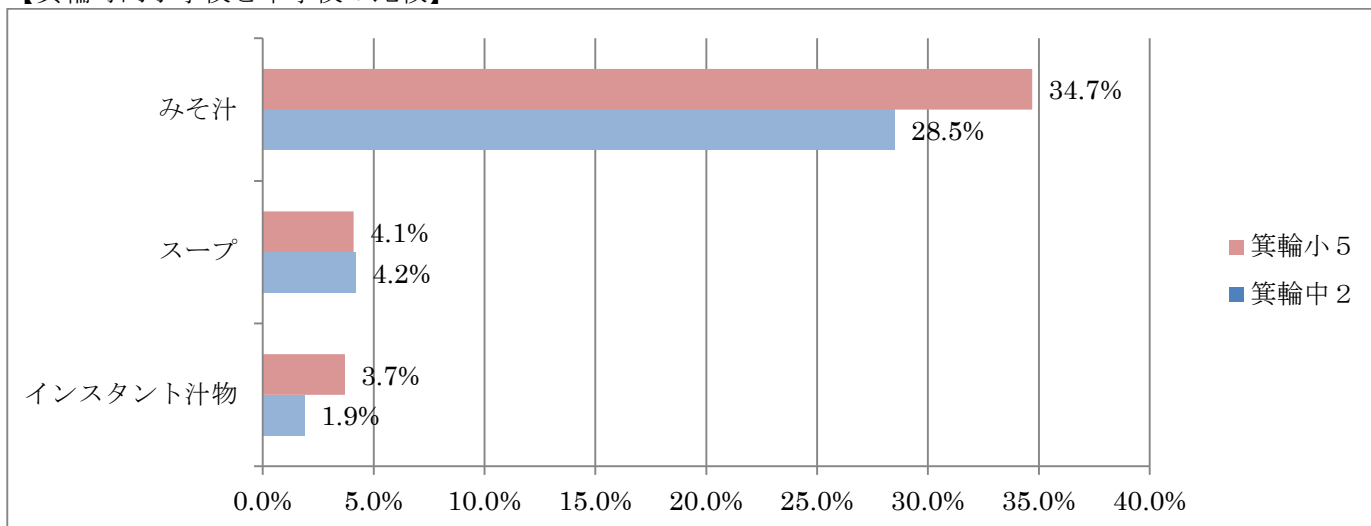


【結果と考察】

- ・生野菜・サラダ（浅漬け含む）が約30%で一番多かった。
- ・野菜の「副菜なし」の児童生徒は小5で59.0%、中2で60.5%であった。
- ・小5、中2ともに半数以上の児童生徒が野菜のおかずを食べてこない。朝食に野菜を食べるような働きかけが必要である。

10—④ 今日の朝食で汁物は何を食べましたか？ (複数回答)

【箕輪町内小学校と中学校の比較】

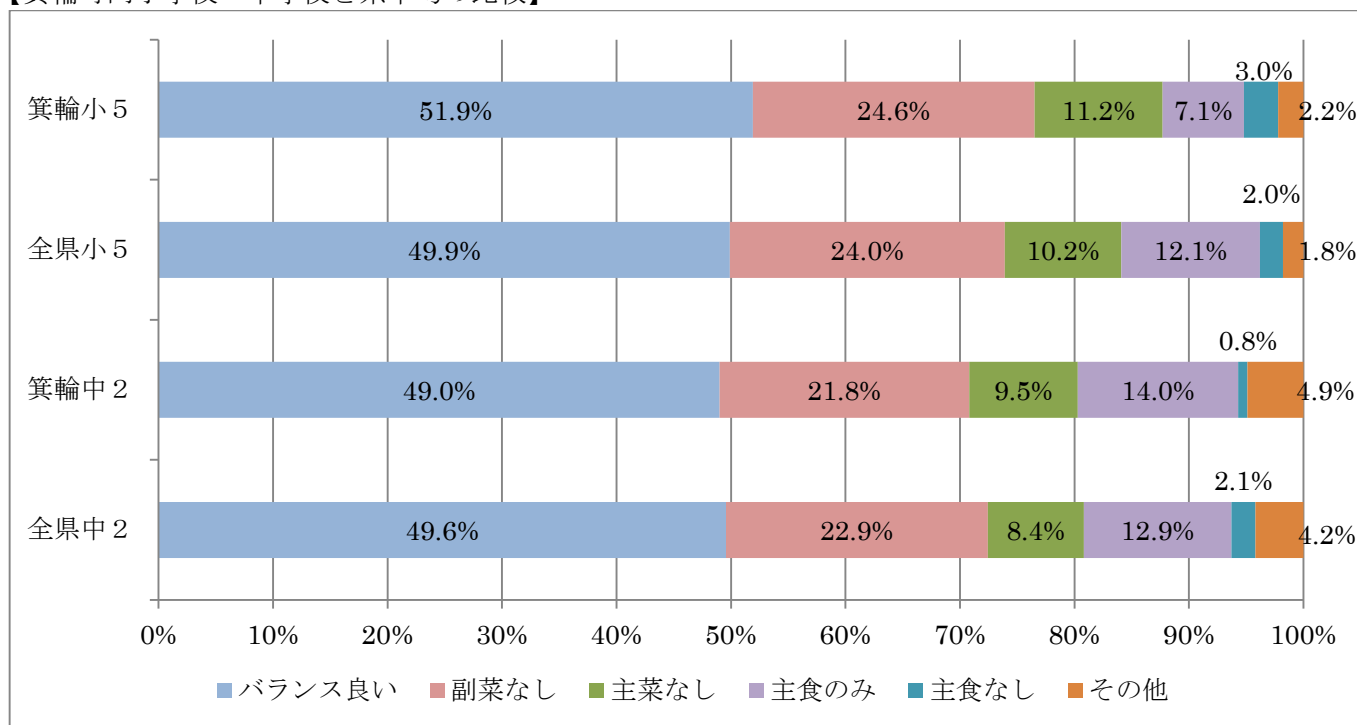


【結果と考察】

- ・みそ汁を食べている児童生徒の割合が一番多かった。全県の数値と比較すると、中2はわずかにみそ汁を食べている生徒の割合が少ない。
- ・「汁物なし」の児童生徒は小5で57.5%、中2で62.6%であった。半数以上が汁物を食べてこない。

10—⑤ 今日の朝食のバランスは？

【箕輪町内小学校・中学校と県平均の比較】

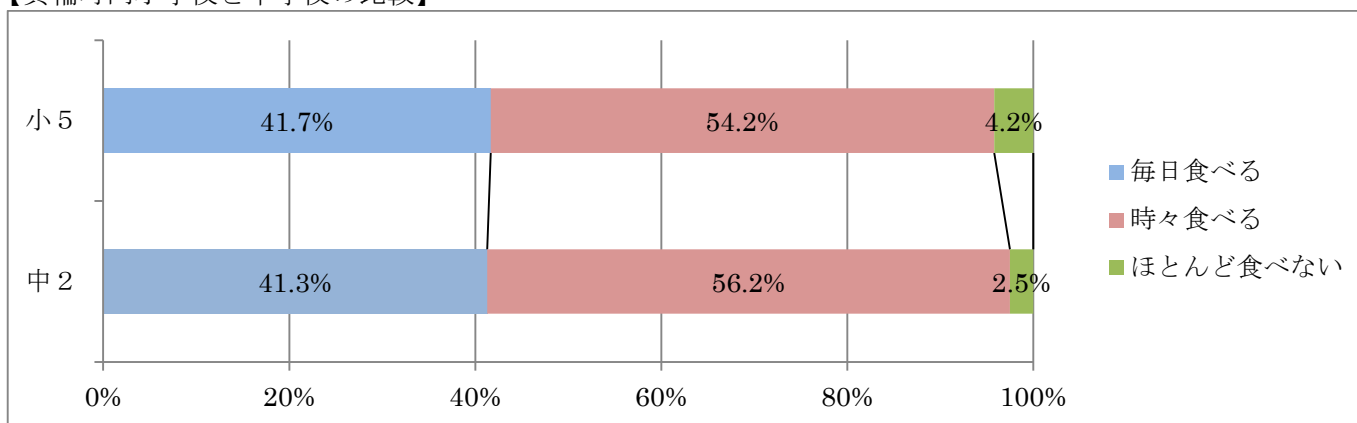


【結果と考察】

- ・バランスの良い児童生徒は約50%である。全県の数値とほぼ同様の結果であった。
- ・食事のバランスを良くするための手だてとして主菜も兼ねた副菜として、具だくさんの汁物をすすめたい。

11—① 給食以外に、家ではどれくらい食べていますか？（色のこい野菜）

【箕輪町内小学校と中学校の比較】

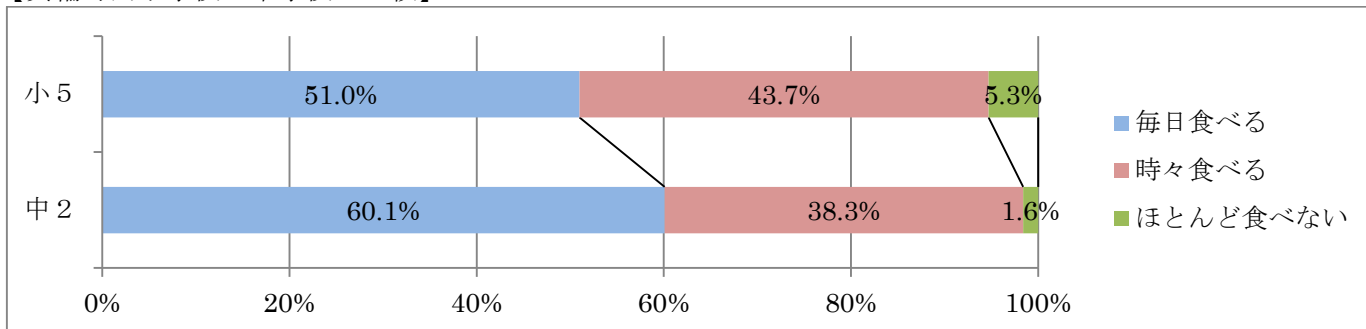


【結果と考察】

- ・小5、中2ともに「ほとんど食べない」という児童生徒は少なく、野菜を食べようとする意識は高いと思われる。
- ・全県平均の同様の結果であった。

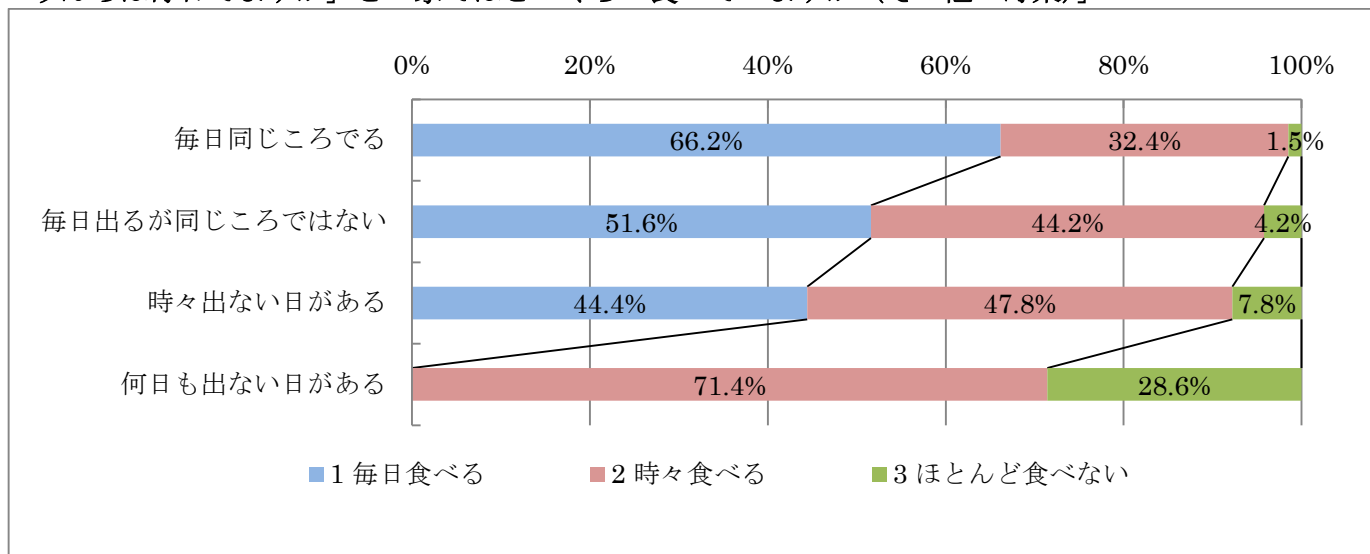
11—② 給食以外に、家ではどれくらい食べていますか？（その他の野菜）

【箕輪町内小学校と中学校の比較】



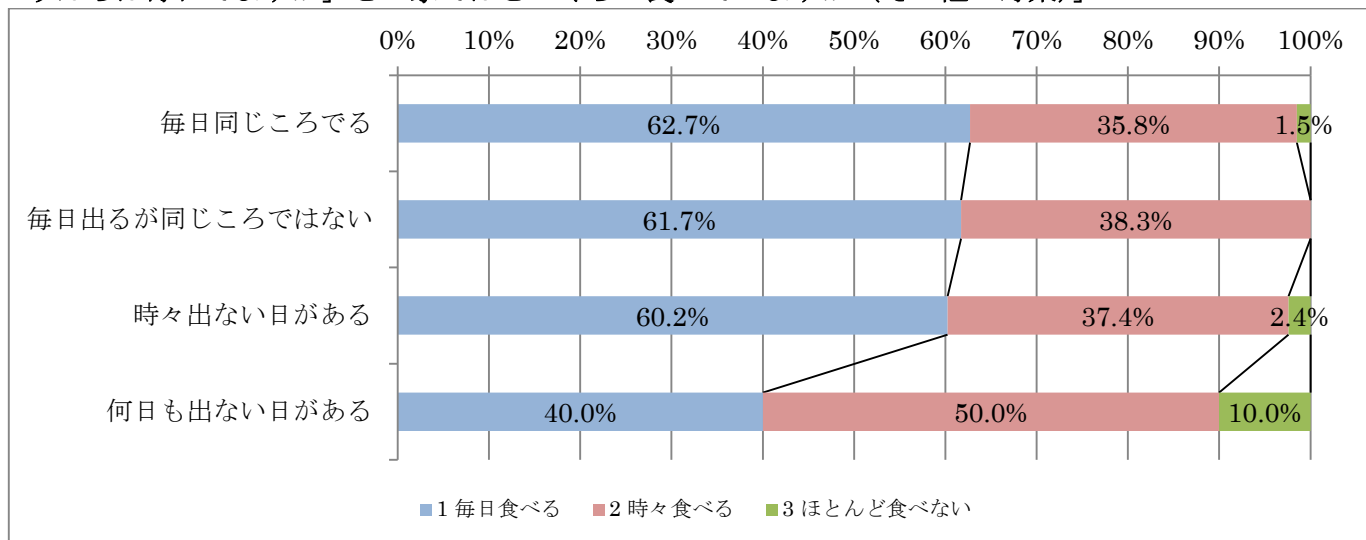
【箕輪町内小学校 小5クロス集計】

「うんちは毎日ですか」と「家ではどのくらい食べていますか（その他の野菜）」



【箕輪 中2クロス集計】

「うんちは毎日ですか」と「家ではどのくらい食べていますか（その他の野菜）」

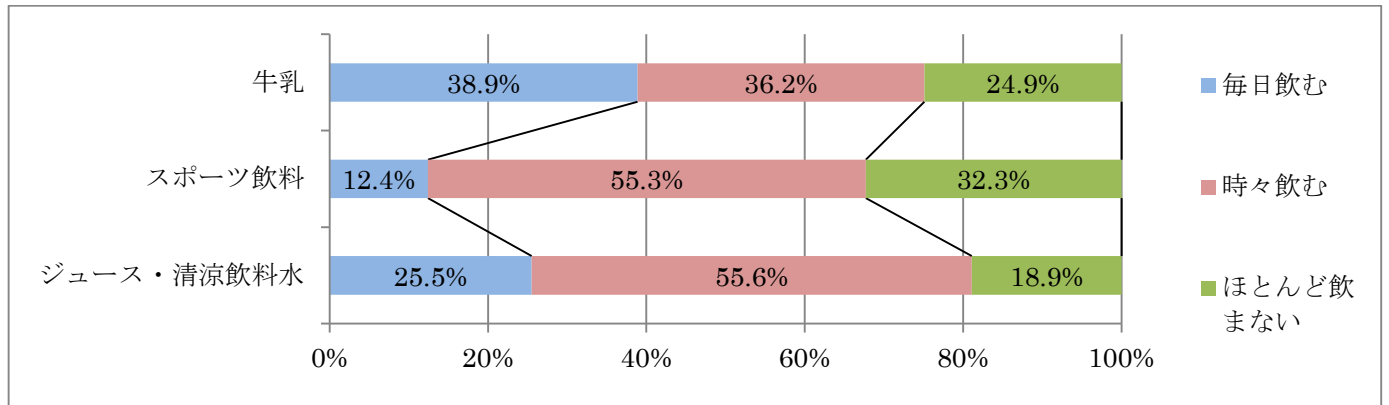


【結果と考察】

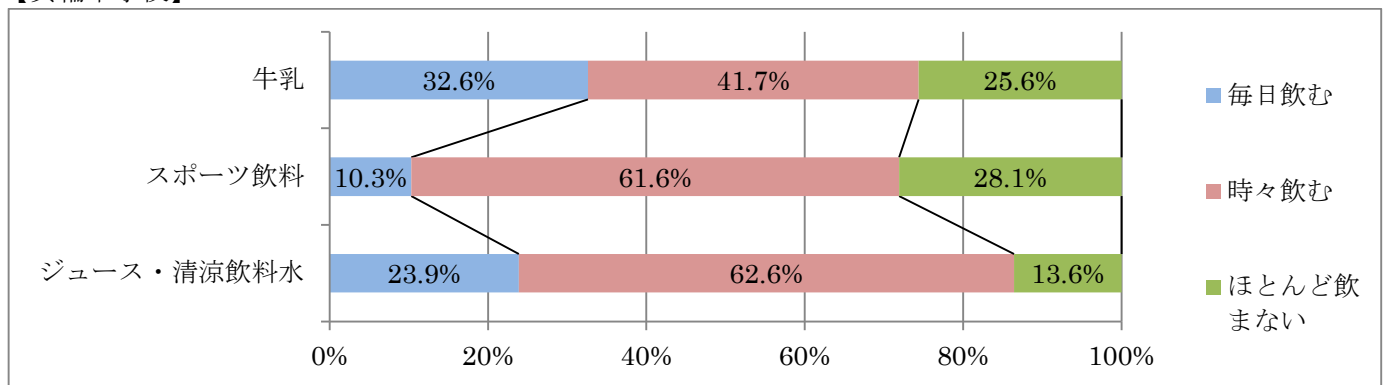
- ・中2の方が毎日野菜を食べる生徒の割合が多い。
- ・小5、中2ともに「ほとんど食べない」という児童生徒は少なく、野菜を食べようとする意識は高いと思われる。
- ・小5では野菜を毎日食べる児童の方が規則正しい排便の習慣がみられる。
- ・中2では、その他の野菜を毎日食べている生徒の方が便秘の割合が少ない。

11—③ 給食以外に、家ではどれくらい飲んでいきますか？（牛乳・スポーツ飲料・ジュース）

【箕輪町内小学校】

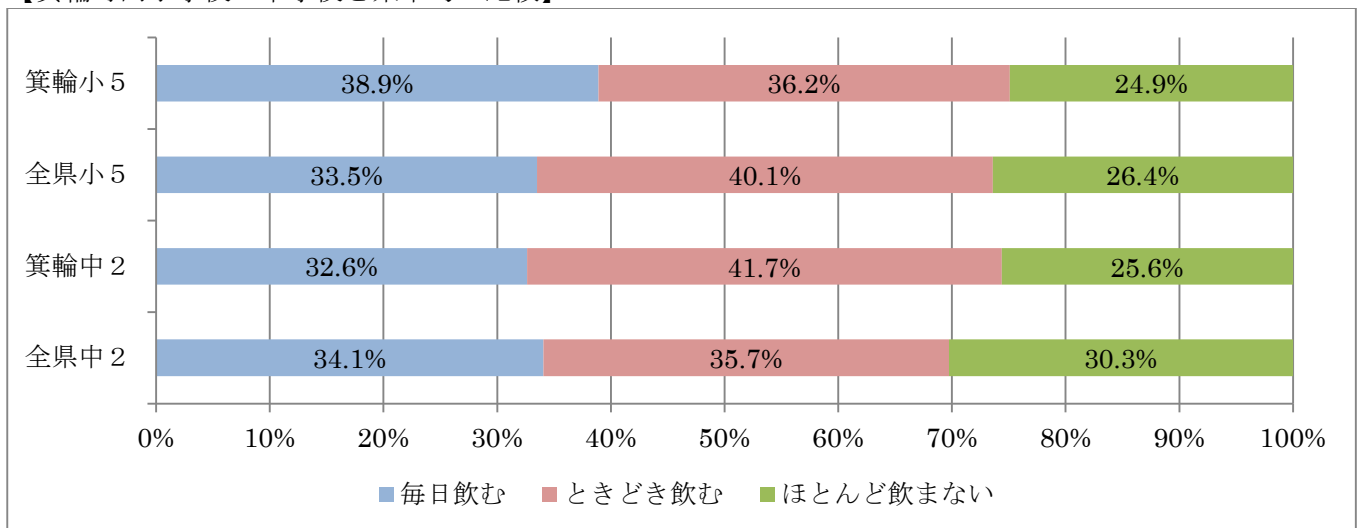


【箕輪中学校】



11— ③ 給食以外に家でどれくらい飲んでいきますか？（牛乳）

【箕輪町内小学校・中学校と県平均の比較】

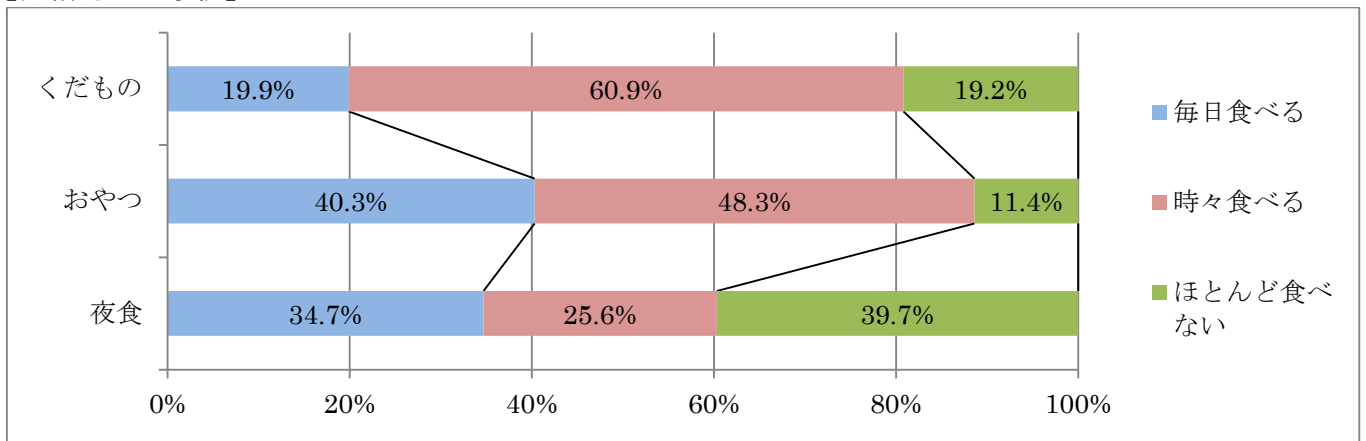


【結果と考察】

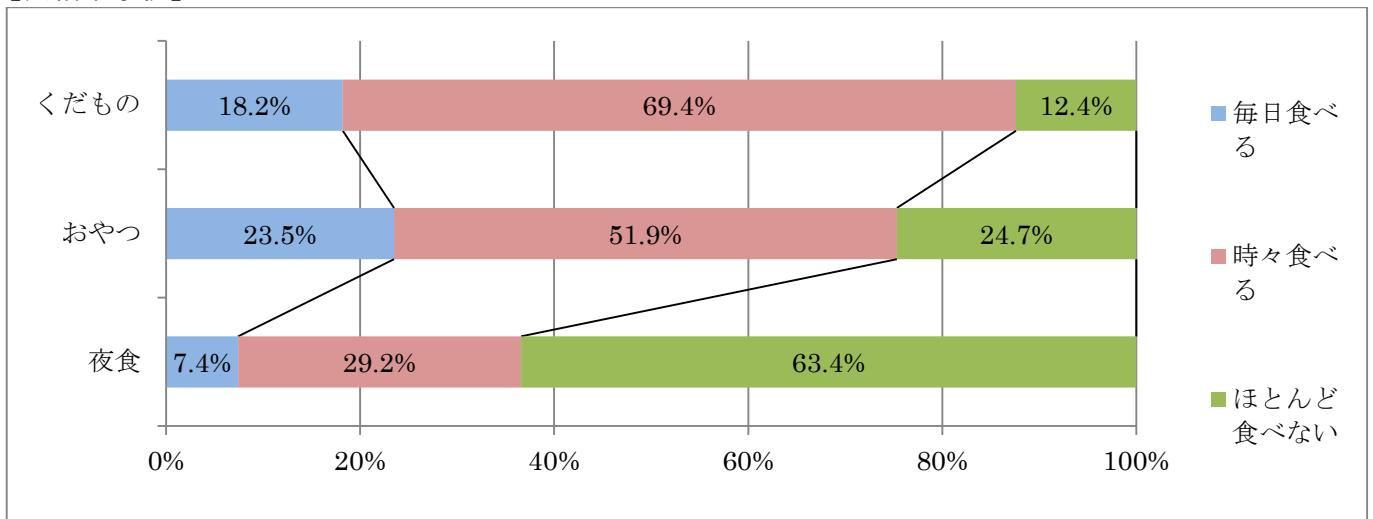
- ・調査時期が7月であったためか、ジュース・清涼飲料水を毎日飲んでいる児童生徒が多かった。
- ・牛乳を毎日飲む児童生徒の割合は、小5は38.9%で増加傾向〔H22：36.4%〕にあるが、中2は32.6%で減少（H22：34.7%）している。
- ・中2はスポーツ飲料を飲む生徒の割合が22年度よりも増えている。熱中症予防と考えられる。（H22：毎日飲む8.2%、ときどき飲む51.6%）
- ・中2は全県平均に比べて、牛乳をときどき飲む生徒の割合が多く、毎日飲む割合が少ない。

11—④ 給食以外に、家ではどれくらい食べていますか？（くだもの・おやつ・夜食）

【箕輪町内小学校】



【箕輪中学校】

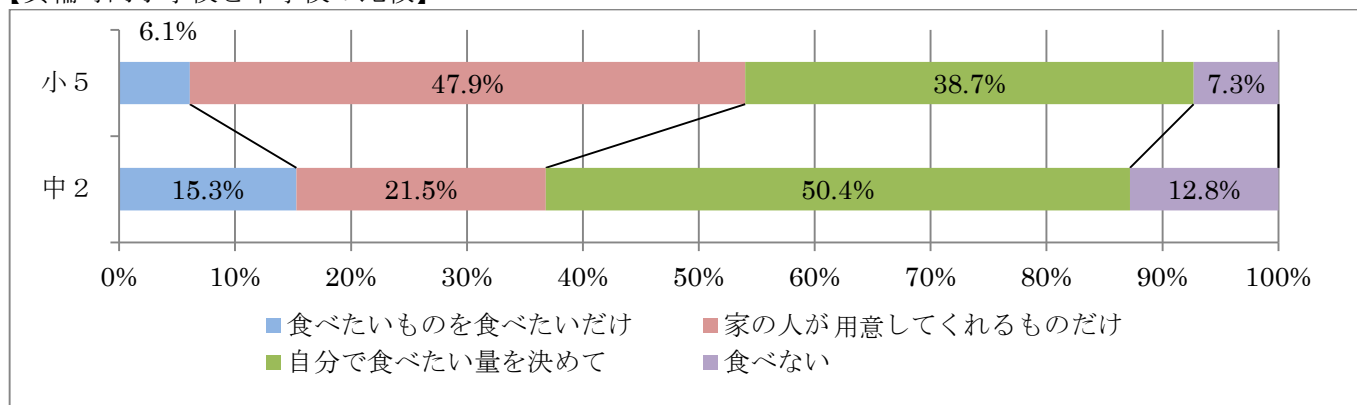


【結果と考察】

- ・小5の方がおやつ、夜食を食べる割合が多い。
- ・経年変化をみると、小5はくだものをほとんど食べない児童が19.2%で少し増加（H22：12.5%）している。中2は12.4%少し減少（H22：19.2%）した。
- ・中2は夜食を毎日食べる割合が県平均に比べて少ない。（箕輪中7.4%、県平均15.4%）

1 2 おやつや夜食はどのようにたべますか？

【箕輪町内小学校と中学校の比較】

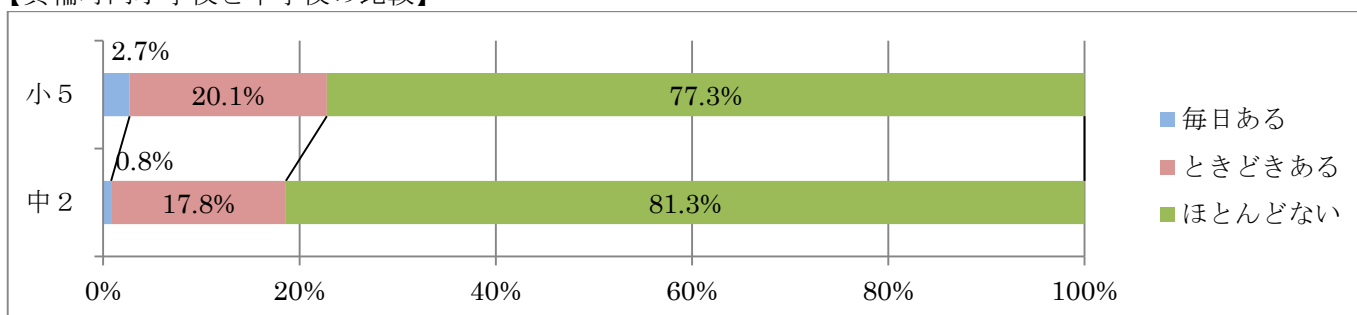


【結果と考察】

- ・小5、中2ともに「自分で食べたい量を決めて」食べている児童生徒が多い。適正な量かどうかは分からない。
- ・おやつや夜食に関して、量・種類・時間等どのように食べたらよいのか学ぶことも大切である。

1 3 自分だけ違うものを食べることがありますか？

【箕輪町内小学校と中学校の比較】

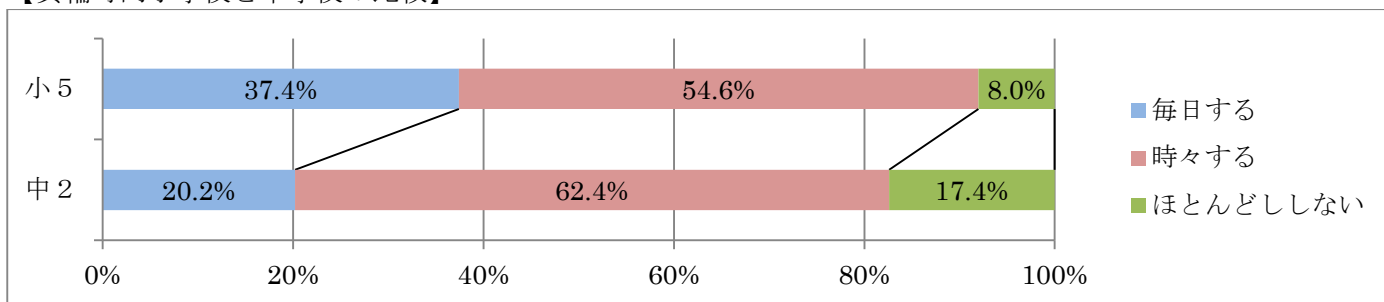


【結果と考察】

- ・「毎日ある」と答えた児童生徒は少ないが、「時々ある」は約20%いた。

1 4 食事の手伝いをすることがありますか？

【箕輪町内小学校と中学校の比較】

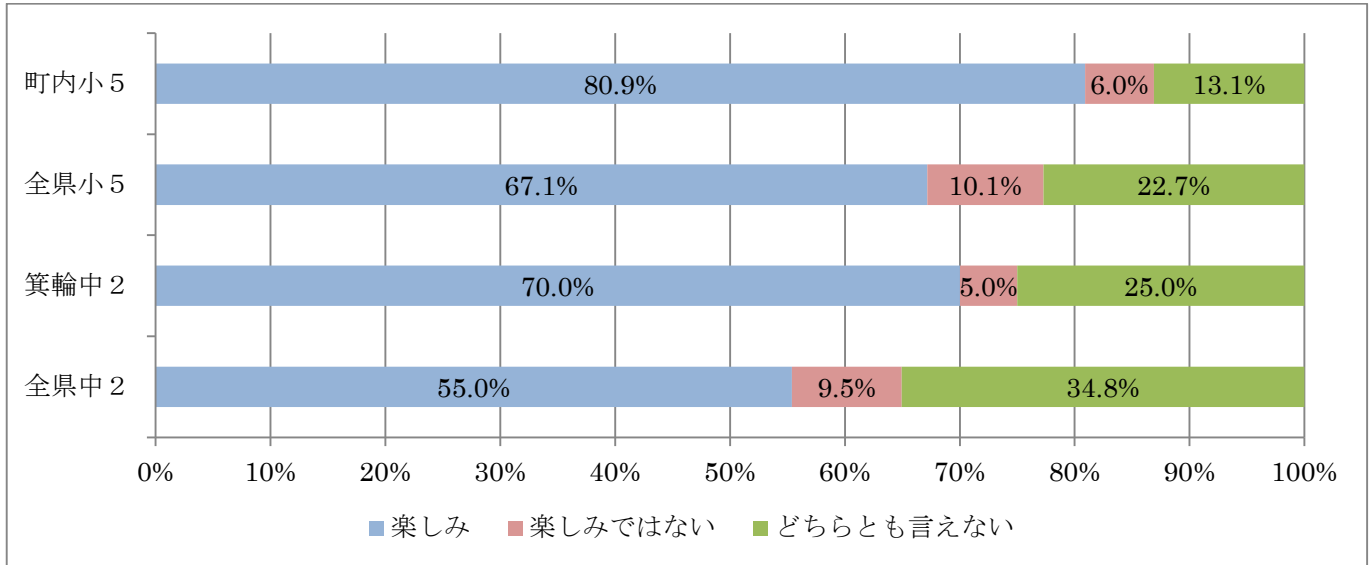


【結果と考察】

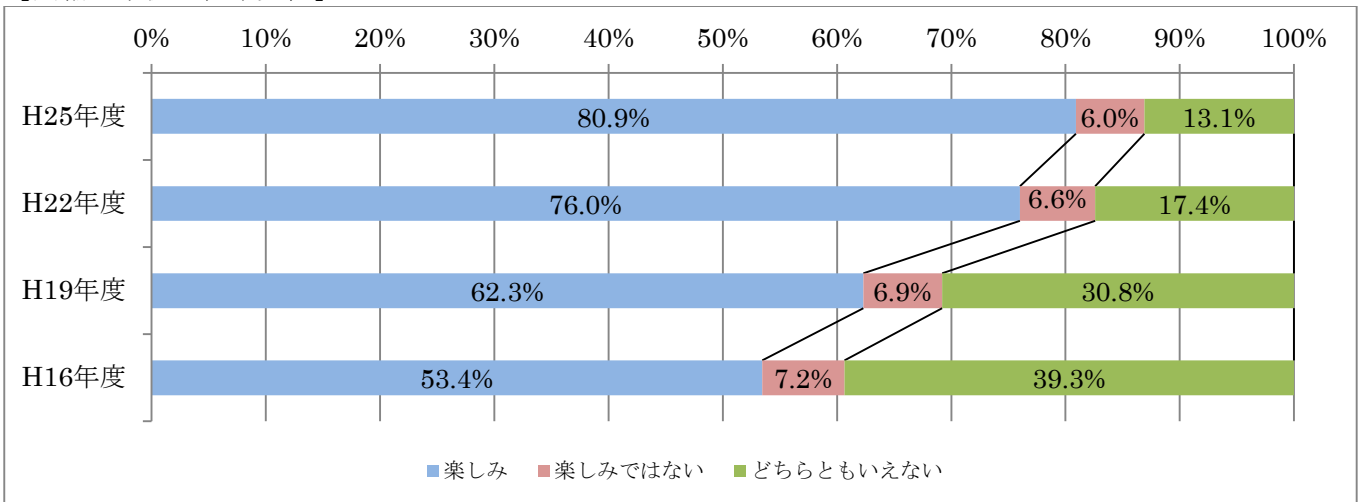
- ・小5に比べて、中2は毎日手伝いをする生徒が少なく、ほとんどししない生徒が多い。
- ・経年変化を見ると小5は毎日する児童が37.4%で減少（H22：42.2%）しているが、中2は20.2%でやや増加（H22：18.0%）している。

15 給食は楽しみですか？

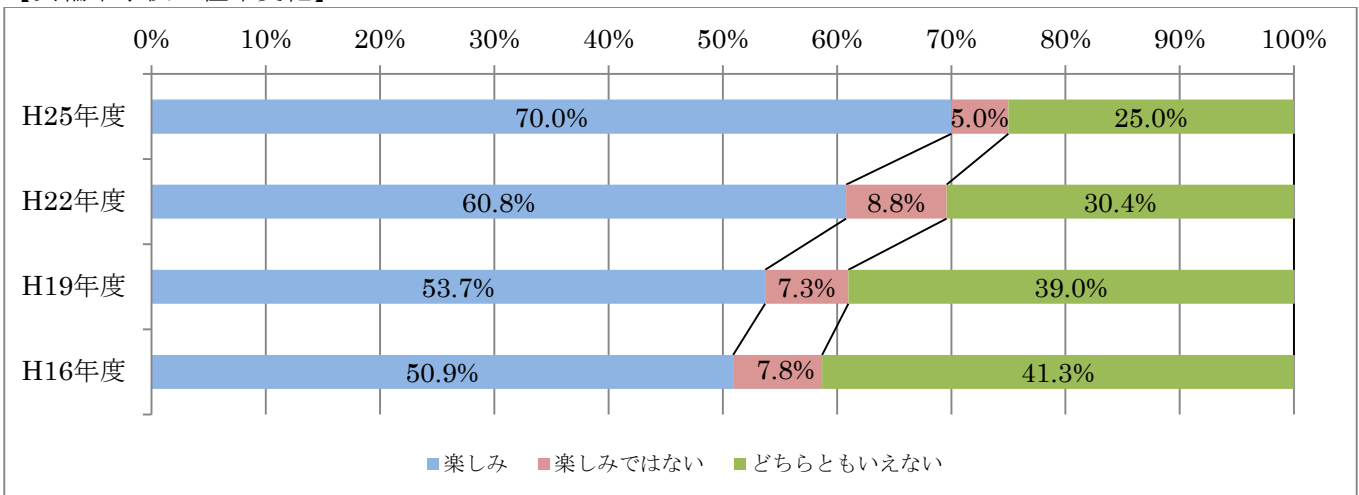
【箕輪町内小学校・中学校と全県平均の比較】



【箕輪小学校の経年変化】



【箕輪中学校の経年変化】

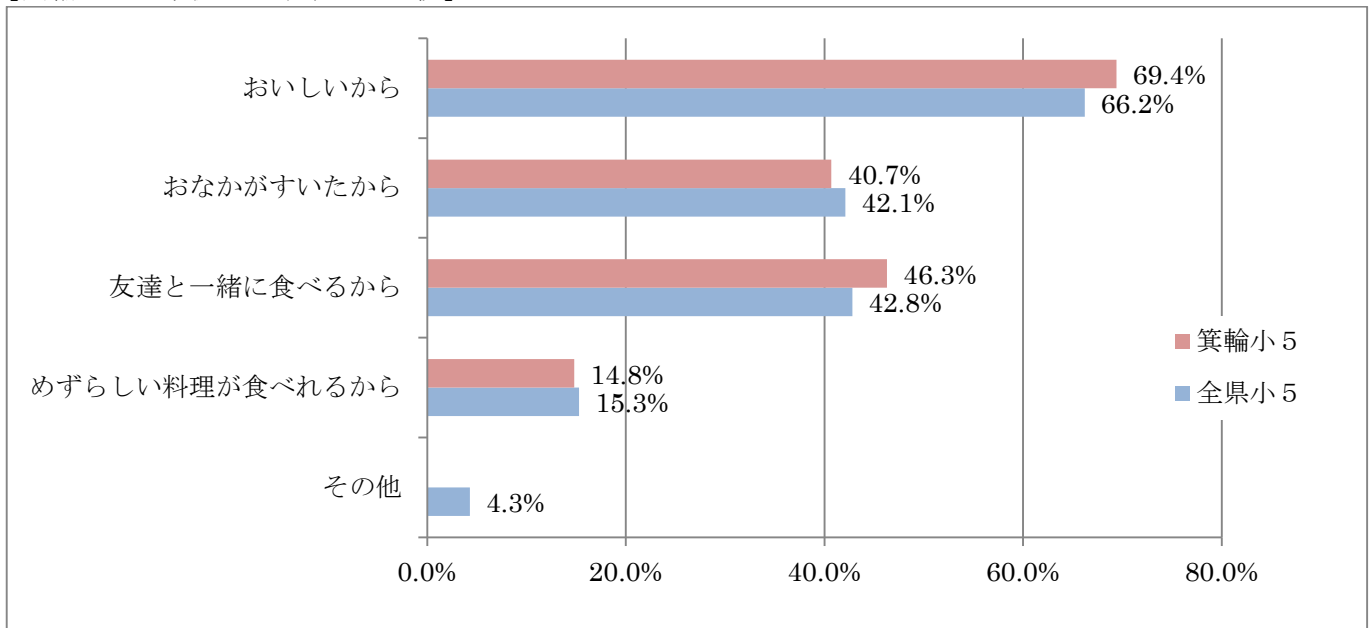


【結果と考察】

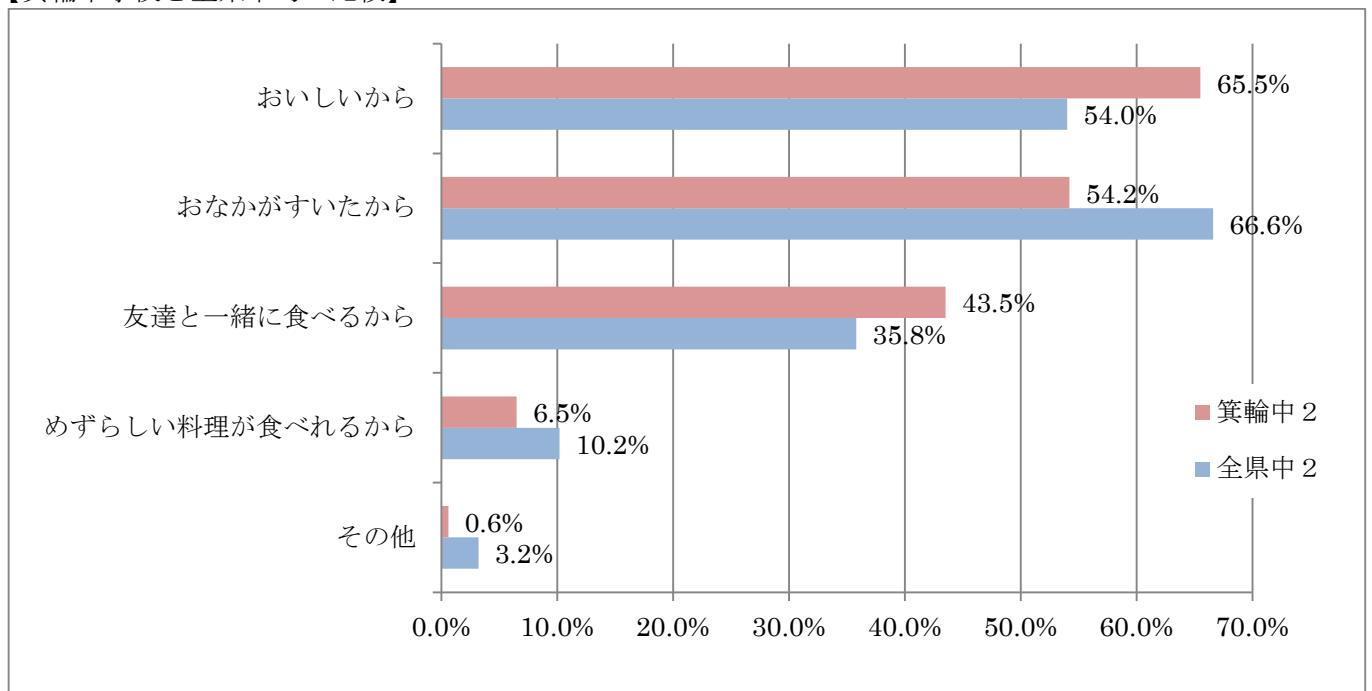
- ・小5、中2ともに年々楽しみと答える児童生徒が増えている。自校給食・自校炊飯・おいしい手作りのおかずなどの充実した給食が「楽しみ」と思う気持ちにつながっている。
- ・県平均に比べて、給食を楽しみにしている児童生徒の割合が多い。

16 15で「楽しみ」とした人の楽しみな理由（複数回答）

【箕輪町内小学校と全県平均の比較】



【箕輪中学校と全県平均の比較】

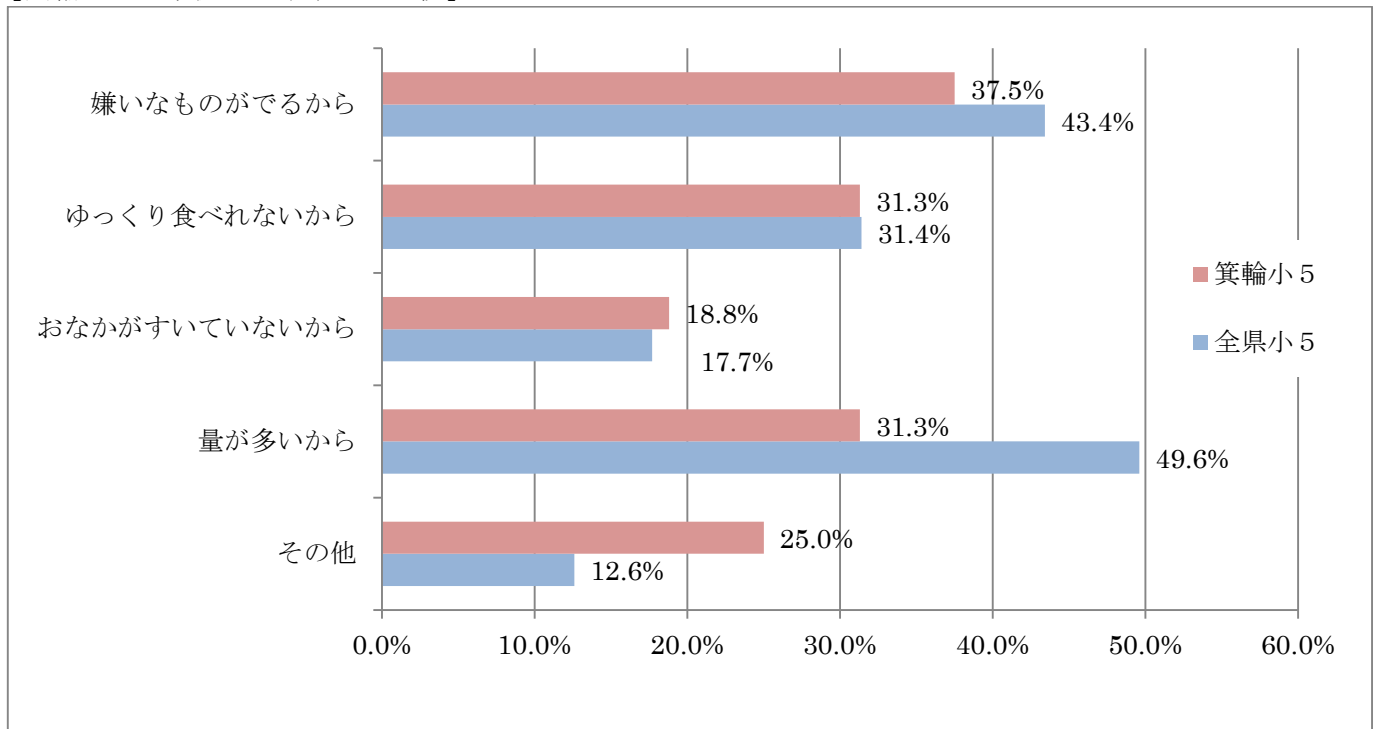


【結果と考察】

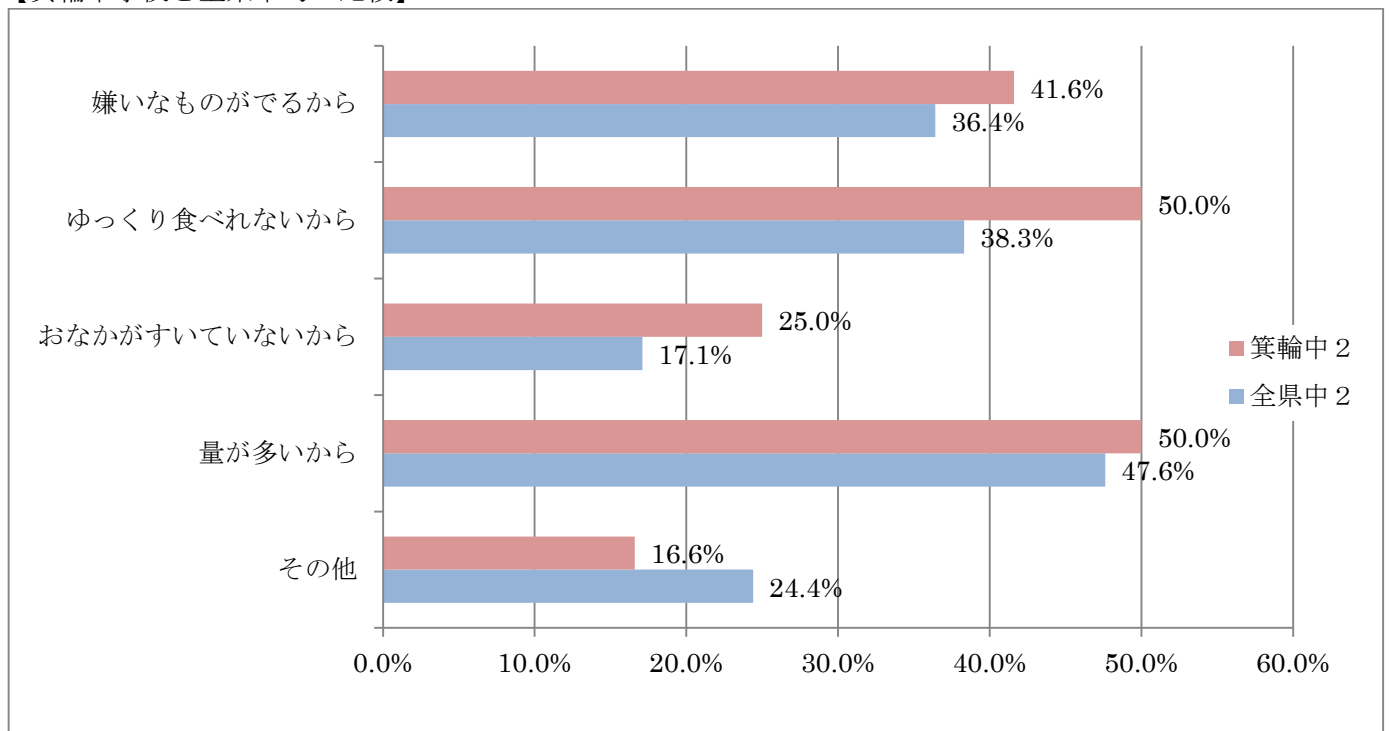
- ・小5、中2ともに「おいしいから」「おなかがすいたから」と答える児童生徒が多い。
- ・「友達と一緒に食べるから」という答えも多く、給食の良い点のひとつである。

17 15で「楽しみでない」とした人の楽しみでない理由（複数回答）

【箕輪町内小学校と全県平均の比較】



【箕輪中学校と全県平均の比較】

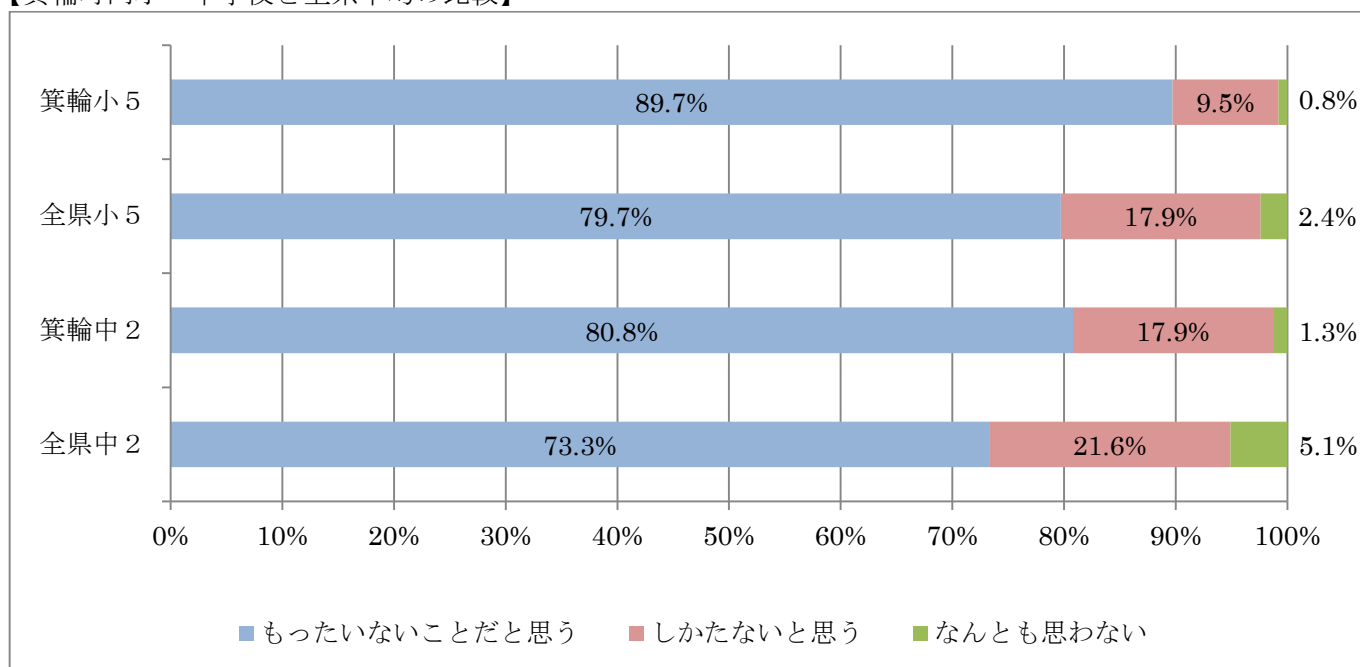


【結果と考察】

- ・「ゆっくり食べれないから」という答えが比較的多くある。配膳の工夫等、食べる時間の確保は必要である。
- ・「量が多いから」という児童生徒は小5で31.3%、中2で50.0%である。食事摂取基準に照らし合わせて、必要量の計算をしていく必要がある。

18 食べものを残すことをどう思いますか？

【箕輪町内小・中学校と全県平均の比較】

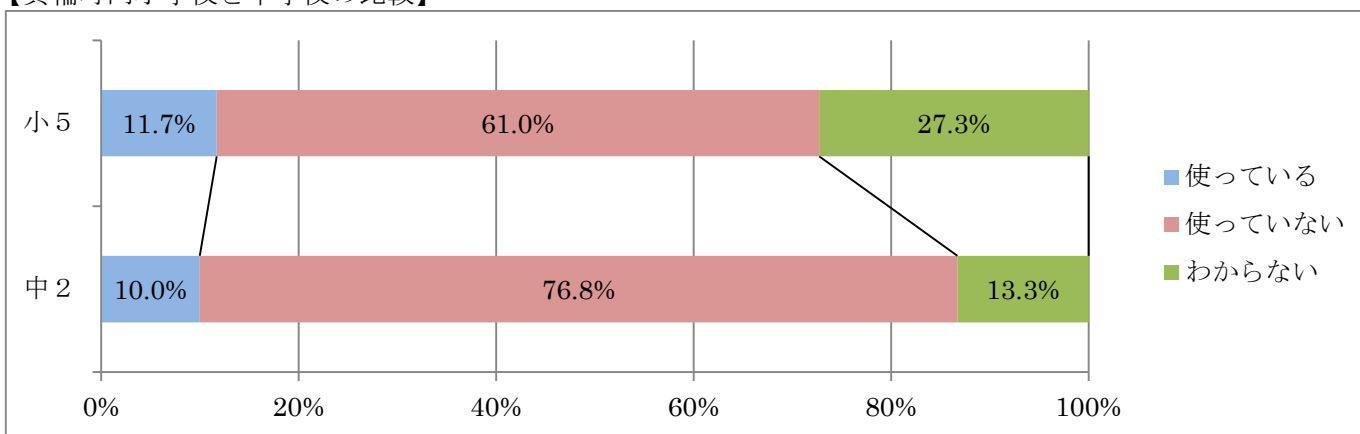


【結果と考察】

- ・全県平均と比べると、小5、中2ともに「もったいないと思う」児童生徒の割合が多い。しかし、22年度と比べると「しかたないと思う」という児童生徒が小5 9.5%、中2 17.9%で増えている。(H22：小7.4%、中7.4%)
- ・食べものを大事にする気持ちを育てていく指導の必要性を感じる。

19 サプリメントを使っていますか？

【箕輪町内小学校と中学校の比較】

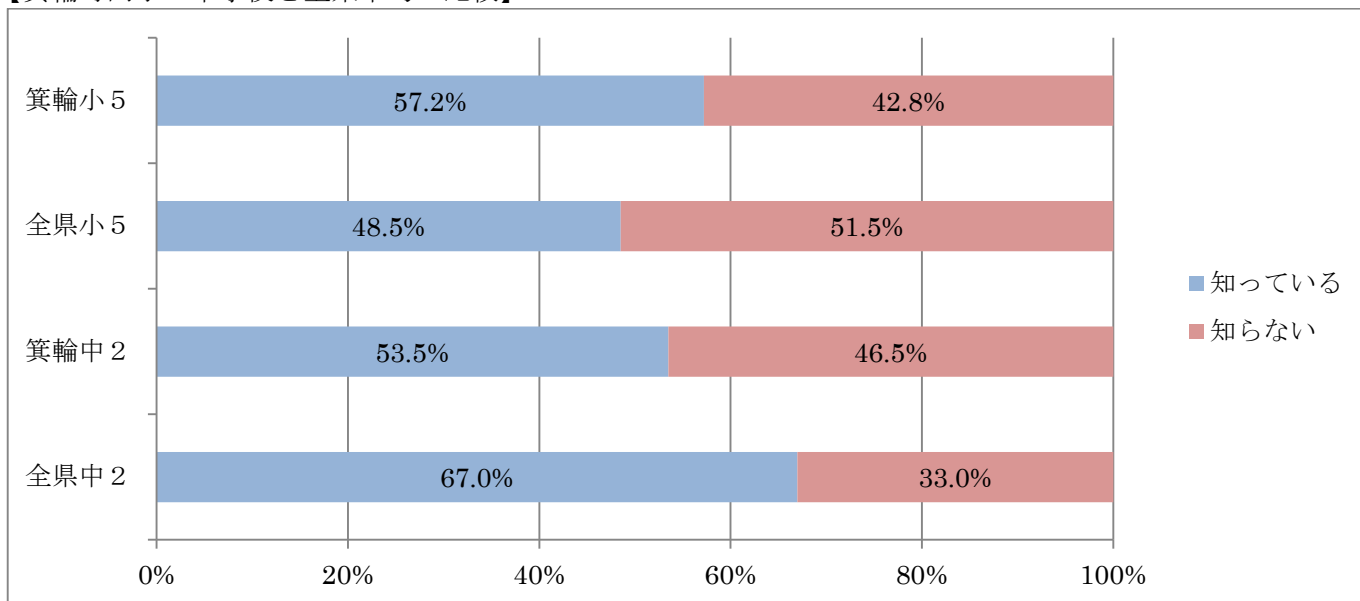


【結果と考察】

- ・22年度と比べると小5 11.7%、中2 10.0%でともに「使っている」児童生徒の割合が増えている。(H22：小7.8%、中4.7%)
- ・保護者の考え方にも影響されると思われる。

20 長野県や住んでいる地域の郷土食を知っていますか？

【箕輪町内小・中学校と全県平均の比較】

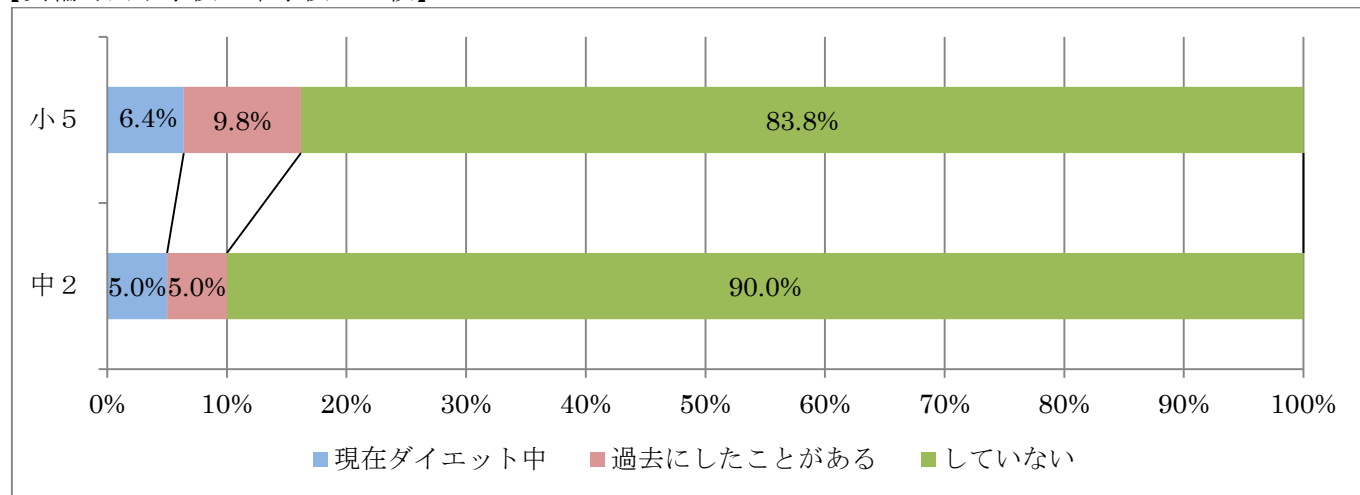


【結果と考察】

- ・郷土食について「知らない」という児童生徒は小5で42.8%、中2で46.5%いる。特に中2は全県平均と比べて「知らない」と答える生徒の割合が多かった。
- ・給食を通して郷土食等への知識を広げていきたいと思う。

21 現在ダイエットをしている、または過去にすることがありますか？

【箕輪町内小学校と中学校の比較】

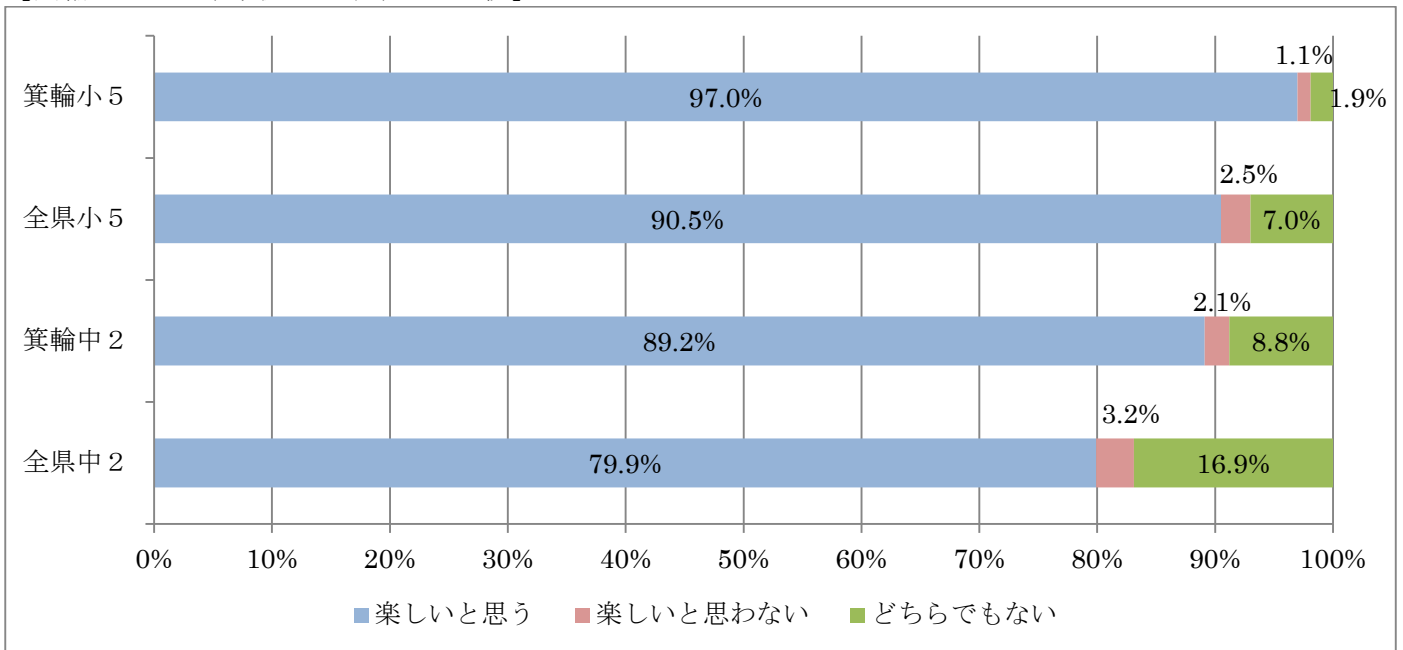


【結果と考察】

- ・「現在ダイエット中」の児童生徒が小5で6.4%、中2で5.0%、「過去にしたことがある」児童生徒が小5で9.8%、中2で5.0%であり、小学生からダイエットの経験がみられる。ダイエットに関する正しい知識の普及が必要である。

2.2 ひとりで食べるより、家族や友達と一緒に食べる方が楽しいですか？

【箕輪町内小・中学校と全県平均の比較】



【結果と考察】

- ・小5で97.0%、中2で89.2%の児童生徒が家族や友達と一緒に食べることを楽しいと感じている。
- ・全県平均と比べて、家族や友達と一緒に食べる方が楽しいと感じている児童生徒が多い。
- ・家族や友人と一緒に食べる方が楽しいと感じている児童生徒は給食も楽しみにしている割合が多い。