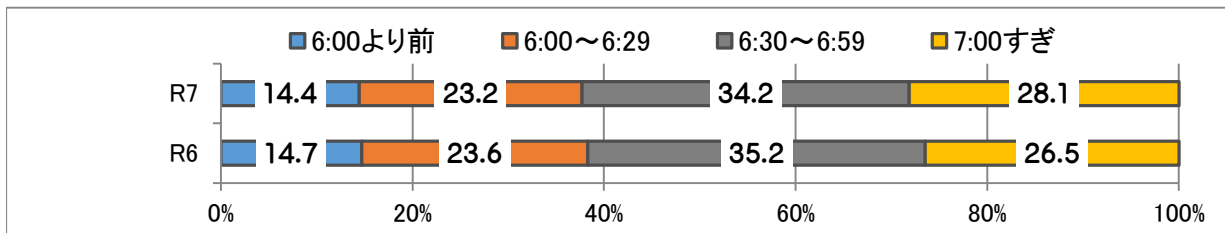


令和7年度

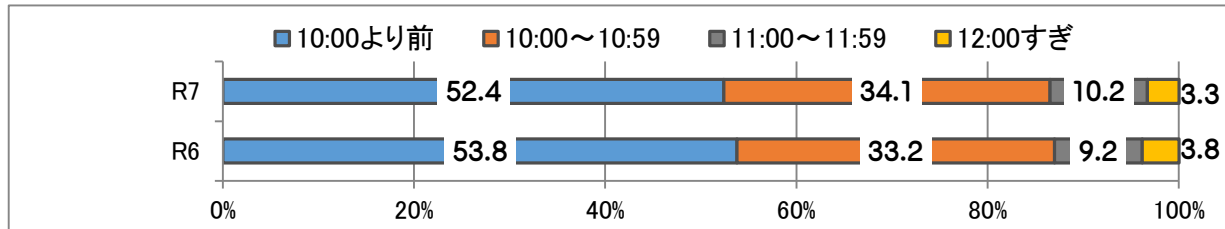
札幌市の児童・生徒の健康と食生活に関する調査結果＜小学5年生＞ ＜生活リズムについて＞

札幌市学校給食栄養士会

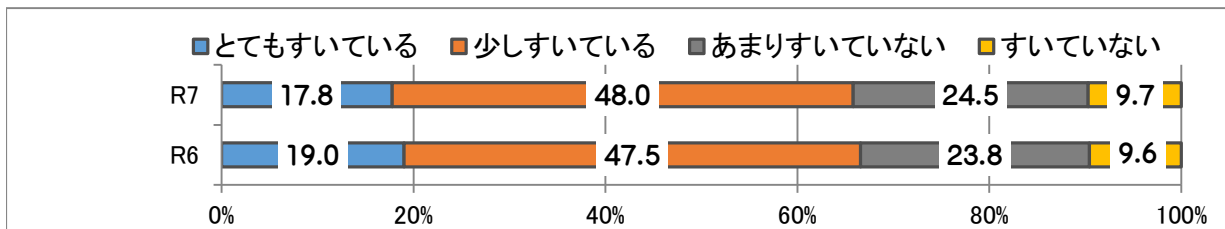
1) 朝は 何時ごろ起きることが 多いですか？



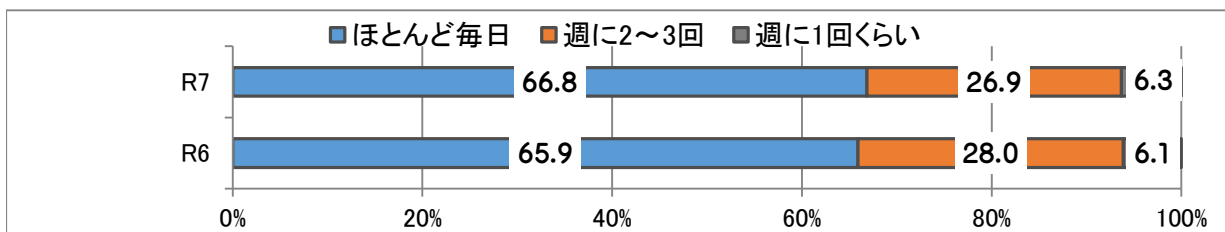
2) 夜は 何時ごろ ねることが 多いですか？



3) 朝起きた時、おなかは すいていますか？

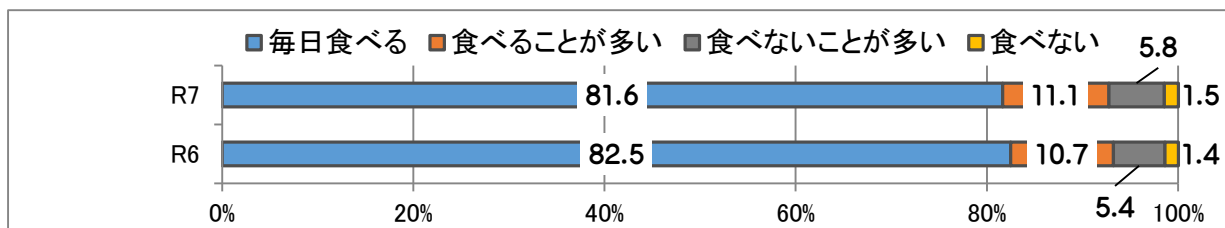


4) 便は 毎日 出ますか？

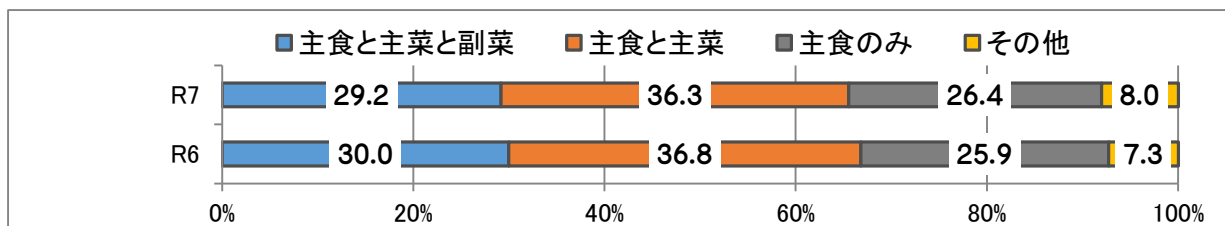


＜朝食について＞

1) 朝食は 食べますか？

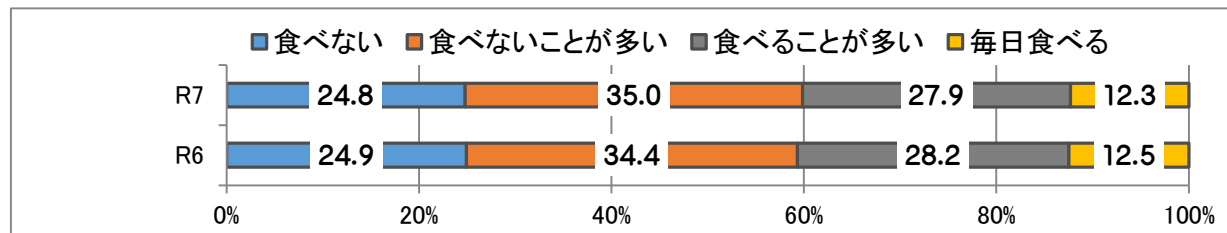


2) 朝食は どのようなものを 食べるのが 多いですか？



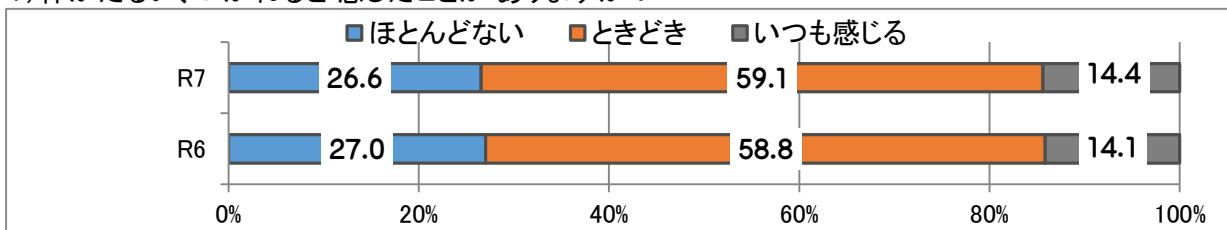
<間食について>

夕食から ねるまでの間に 何か食べますか？

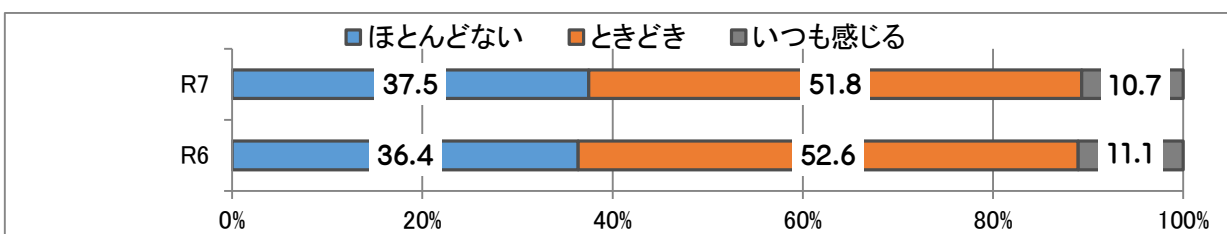


<体調について>

1) 体がだるい、つかれると 感じたことがありますか？

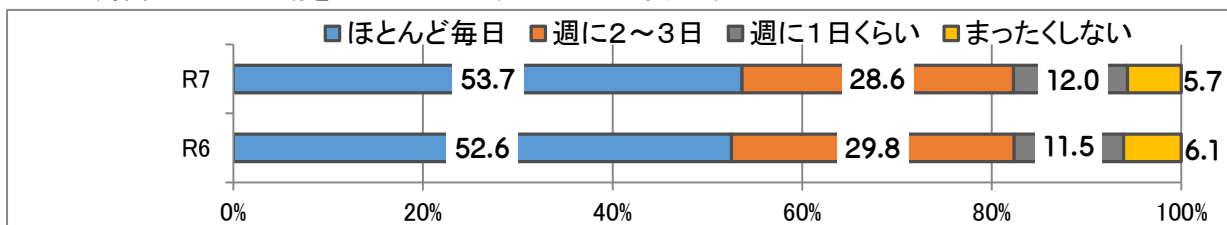


2) イライラして 落ち着かないことがありますか？



<運動習慣について>

平日に、体育以外で運動をしている日は、どのくらいありますか？



「早寝、早起き、朝ごはん」及び運動習慣は、お子さまの健やかな心と体の成長を促し、楽しく豊かな生活を送る基本となります。札幌市の『第4次札幌市食育推進計画』や、私ども「札幌市学校給食栄養士会」では、毎日朝食をとる子どもが100%になることを目指しています。

今回の調査では、朝食を「毎日食べる」児童が81.6%でした。朝の空腹感は、「とてもすいている」「少しすいている」児童が65.8%で、34.2%の児童は「あまりすいていない」「すいていない」と回答しています。就寝時刻は47.6%の児童が10時以降に寝ることが多いと回答しています。また、体調について、体のだるさや疲れを「いつも感じる」、イライラを「いつも感じる」児童が全体の1割を超えています。

これまでの調査結果から、朝食を食べる児童生徒ほど疲労感やイライラ感が少ないことと、就寝時刻が遅くなるにつれて、起床時に空腹を感じにくくなり、結果として朝食を食べない割合が高くなることが分かっています。夜更かしが続くと、朝に空腹を感じにくくなり、朝食を抜く習慣が付きやすくなります。反対に、夜にしっかりと眠り、朝食をとることで疲労感が軽減し、気持ちの安定にもつながります。御家庭におかれましては、就寝時刻を早めるための工夫や、食欲のない朝でも「一口でも食べてみよう」というお声掛けなど、無理のない形でお子様の健やかな成長のためのサポートを継続、御検討いただければ幸いです。



札幌市学校給食栄養士会
もぐりん・ぺろりん