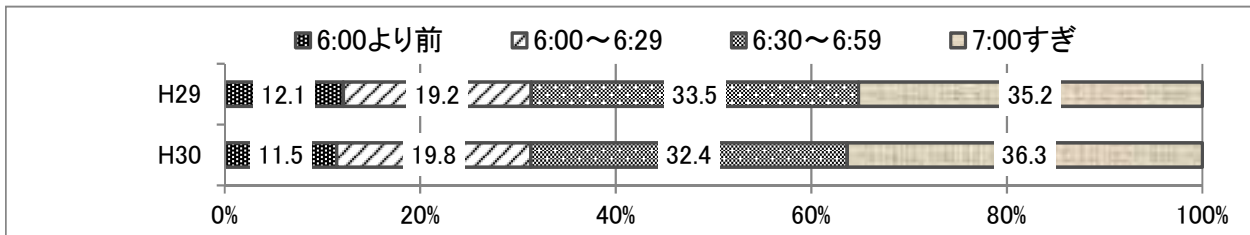


平成30年度

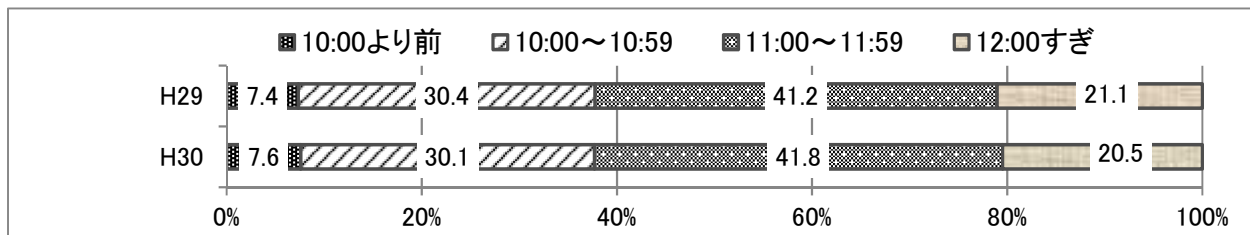
札幌市の児童・生徒の健康と食生活に関する調査結果<中学2年生> <生活リズムについて>

札幌市学校給食栄養士会

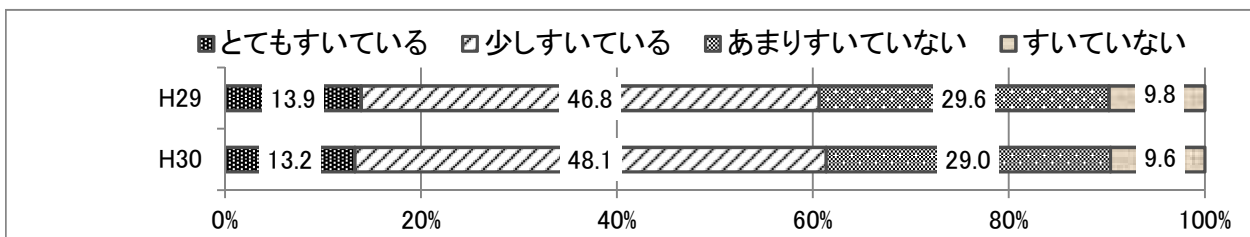
1) 朝は 何時ごろ起きることが多いですか？



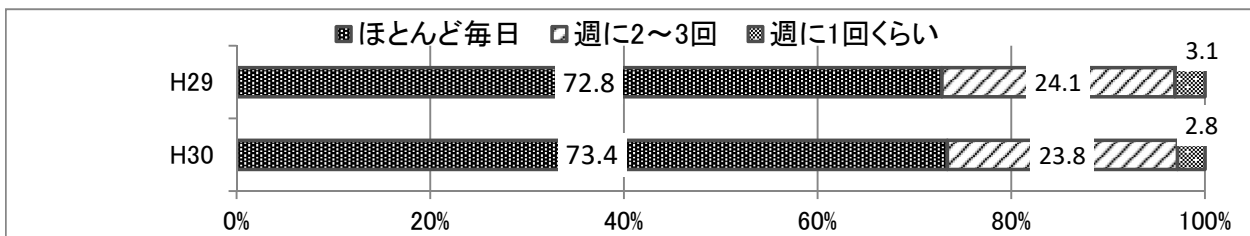
2) 夜は 何時ごろ ねることが多いですか？



3) 朝起きた時、おなかは すいていますか？

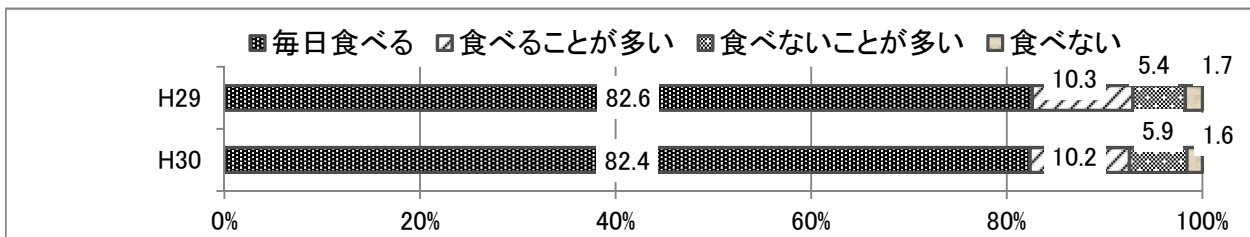


4) 便は 毎日 出ますか？

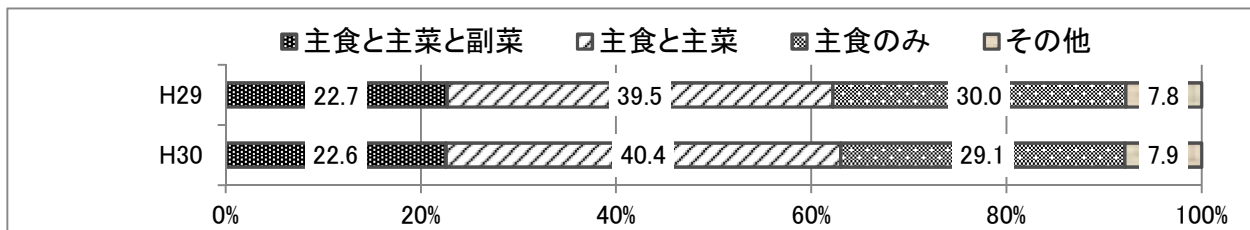


<朝食について>

1) 朝食は 食べますか？

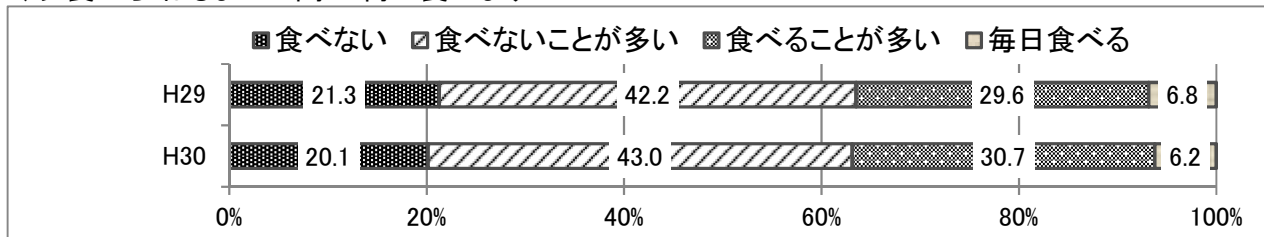


2) 朝食は どのようなものを 食べるのが 多いですか？



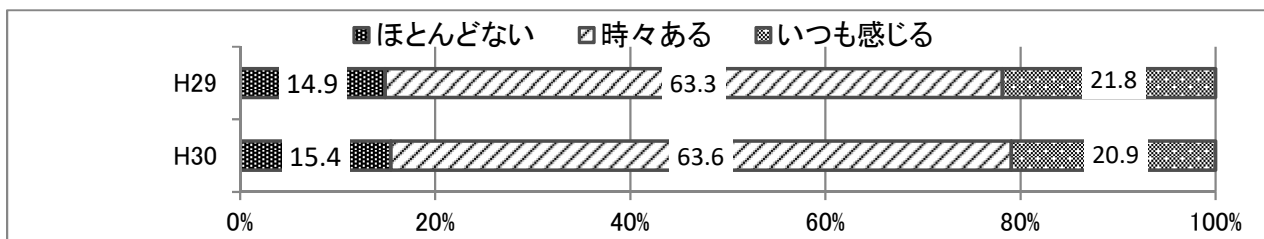
<間食について>

1) 夕食から ねるまでの間に 何か食べますか？

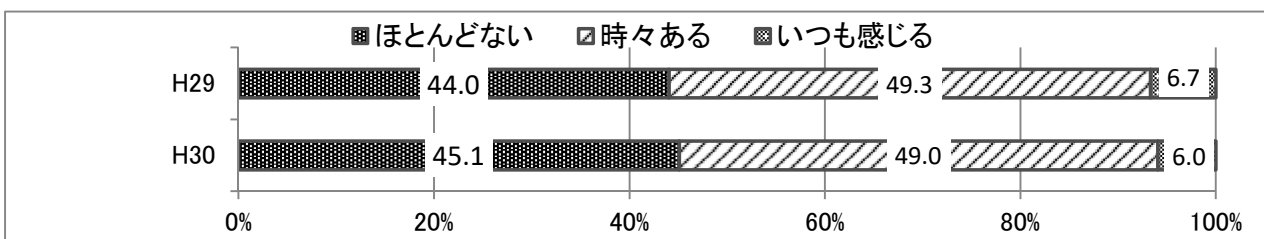


<体調について>

1) 体がだるい、つかれると感じたことは 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？



生活リズムについては、夜11時以降に寝ている生徒は、62.3%で昨年度と同様ですが、夜12時以降に寝ている生徒は、わずかに減少しています。

朝食を「毎日食べる」割合は、82.4%と昨年とほぼ同じ結果でした。朝食の内容については、「主食と主菜と副菜がそろっている」が22.6%で、約4割の生徒は「主食と主菜」のみの朝食でした。

体調については、体がだるい、つかれると感じたことが「ほとんどない」、イライラして落ち着かないことが「ほとんどない」と回答した割合が、それぞれ昨年度よりやや増加しています。

中学生では、夜型の生活リズムになりがちですが、「早寝、早起き、朝ごはん」は、お子さまの健やかな心と体の成長を育て、豊かな学校生活を送る基本となります。

この機会にご家庭での生活を振り返ってみてはいかがでしょうか。



札幌市学校給食栄養士会
もぐりん・ぺろりん