

## 10月は「とちぎ食育推進月間」です

生涯にわたり楽しく健全な食生活を実践することにより、食に対する感謝の気持ちを深め、心身の健康と豊かな人間性を育む「食育」を推進するため、10月を「とちぎ食育推進月間」とし、市町、関係機関、団体と連携して推進しています。



## 食について考えてみませんか

～人生100年時代を健康で心豊かに生きるために～

生涯にわたって心も体も健康で、いきいきとした生活を送るためには、全ての世代にとって食事は大切です。

### ライフステージに合わせた食育



#### 乳幼児期

食べようとする力を育む



#### 学童・思春期

食や健康を大切に  
する心と食を選ぶ  
力を身につける



#### 青年期

自立に向け  
食生活を実践する  
力を身につける



#### 成人期

適正体重や活動量にあった  
栄養バランスや食事量を  
理解し実践する

#### 高齢期



いろんな食材に  
チャレンジ



しっかり食べよう  
朝ごはん



外食でも  
バランスを考えよう



野菜不足と  
塩分の摂りすぎに  
注意

フレイル予防で  
健康長寿

#### 家族で食育の日

10月第3日曜日(家庭の日)である10月17日を、「家族で食育の日」と定めています。  
ご家庭で食事を作り楽しむなど、楽しい食卓を囲みましょう。

#### とちぎ食育推進月間の取組

・食育関連パネル展示  
場所 栃木県庁本館15階  
展示期間 10月15日(金)  
～10月22日(金)

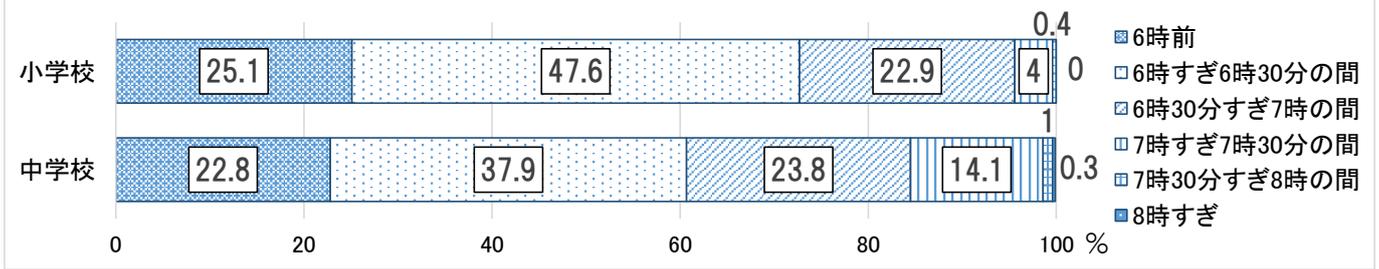
# 給食と食生活についてのアンケート結果

回答人数

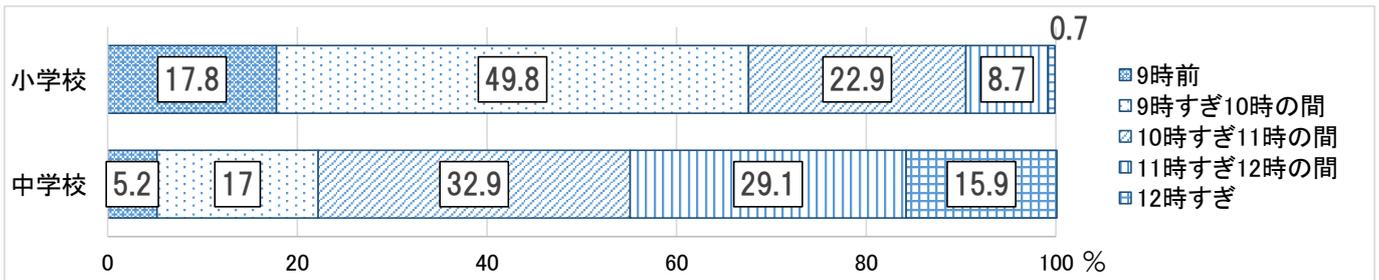
児童 293人 生徒 290人 計 583人

令和3年7月に町内の小学校4～6年生、中学校1～3年生を対象に「給食と食生活についてのアンケート」を実施しました。今回は、食生活に関する項目についてまとめましたのでお知らせします。給食に関する項目については、11月の給食日よりお知らせします。

## 1. 朝は何時ごろ起きますか？

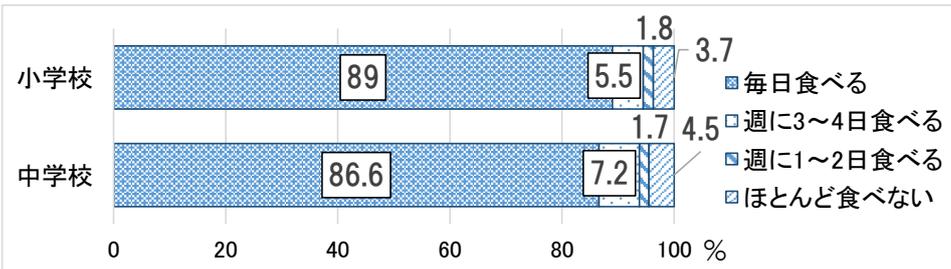


## 2. 夜は何時ごろ寝ますか？



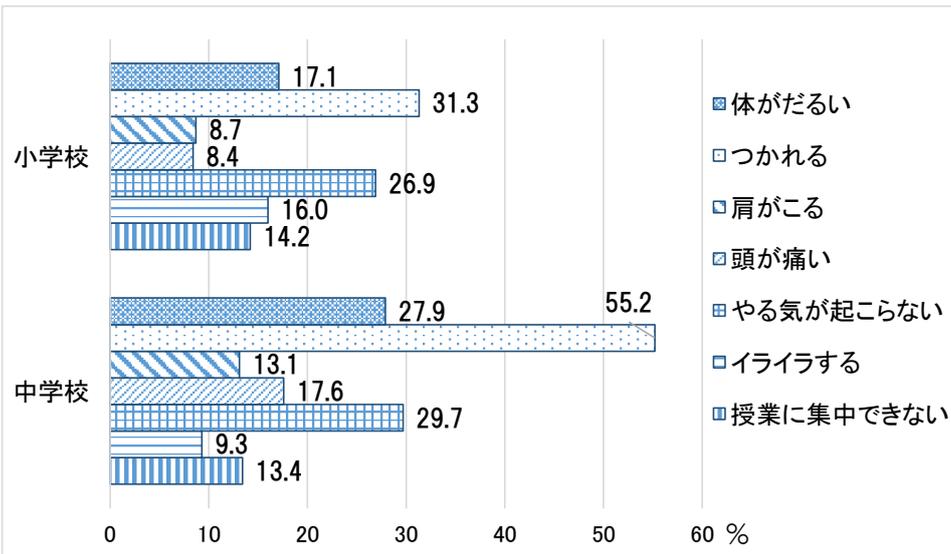
- 起床については、児童生徒ともに6時すぎ6時30分の間が最も多くなっていました。生徒では、6時前起床が昨年度より7%近く増えていましたが、7時すぎの起床も6%増えていました。
- 就寝については、児童では9時すぎ10時の間が最も多くなっていました。生徒では、10時すぎ11時の間が多く次いで11時すぎ12時の間が多くなっていました。12時すぎに寝る生徒は約16%と多くなっていました。

## 3. 朝食は食べますか？



朝食を「毎日食べている」割合については、児童89%、生徒86.6%となっており、毎日食べる習慣が身につけている傾向がみられる一方で、「ほとんど食べない」児童生徒の割合は少なくありませんでした。

## 4. 身体の調子はどうですか？



### 《クロス集計の結果から》

- 就寝時間と身体状況の関連**  
夜11時より前に寝る児童生徒の方が、体調不良を感じる割合が低くなっていました。反対に夜11時以降の就寝では「だるい」「疲れる」「やる気が起こらない」と答える割合が高くなっていました。
- 朝食と身体状況の関連**  
朝食を「毎日食べる」「週3～4回食べる」児童生徒は、体調不良を感じる割合が低くなっていましたが、「ほとんど食べない」児童生徒は「疲れる」「やる気が起こらない」「授業に集中できない」と答える割合が高くなっていました。