

四條畷市食育推進計画



平成21年3月

四 條 畷 市

食育とは？

食育基本法 前文（一部抜粋）

21世紀における我が国の発展のためには、子どもたちが健全な心と身体を培い、未来や国際社会に向かって羽ばたくことができるようにするとともに、すべての国民が心身の健康を確保し、生涯にわたって生き生きと暮らすことができるようにすることが大切である。

子どもたちが豊かな人間性をはぐくみ、生きる力を身につけていくためには、何よりも「食」が重要である。今、改めて、食育を、生きる上での基本であって、知育、徳育及び体育の基礎となるべきものと位置付けるとともに、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食育を推進することが求められている。

もとより、食育はあらゆる世代の国民に必要なものであるが、子どもたちに対する食育は、心身の成長及び人格の形成に大きな影響を及ぼし、生涯にわたって健全な心と身体を培い豊かな人間性をはぐくんでいく基礎となるものである。

はじめに

心身の健康を増進するためには、「食」は欠かせない大切なものです。

しかし、近年の食生活においては、栄養の偏りや不規則な食事、肥満や生活習慣病の増加、過度の痩身志向などの問題に加え、新たな「食」の安全上の問題や海外への依存度が大きいという問題も生じています。

こうした状況の中、国においては、国民が生涯にわたって健全な心身を培い、豊かな人間性を育むための食育を推進するため、平成17年7月に「食育基本法」を施行し、さらに平成18年3月には「食育推進計画」を策定し、関係者が創意と工夫を凝らし総力を結集する国民運動としての食育の推進を図っています。

これらに基づき、本市におきましても、市の特性をいかし、様々な経験を通じて食に関する力をはぐくむ食育について、市民や関係団体、関係機関、行政が協力して、総合的かつ計画的に食育を推進していくための計画として「四條畷市食育推進計画」を策定いたしました。

策定にあたっては、関係機関や団体等の栄養士・実務者・代表者の委員で構成される「食育推進ネットワーク会議」「食育推進プロジェクト会議」「食育推進会議」で検討を行い、市民へのアンケート調査・グループインタビューなどを行い、食育に対する意識や行動、課題などの把握に努めました。その中で、市民一人ひとりが食育への関心を高め、実践に結びつけることが最も大切であると考え、計画のスローガンを【な】何かいいこと始めよう！【わ】わくわく楽しく！【て】手を取り合ってみんなで食育！と市名を取り入れたものとし、基本理念を「食育で元気なまちづくり 守ろう！自分の健康、みんなで実践！」といたしました。

今後、本計画の実現に向けて、市民の皆様や関係団体、関係機関と連携・協働し、効果的な食育の推進に努めてまいりますので、積極的なご参加・ご協力をお願いいたします。

終わりにになりましたが、本計画の策定に当たり、熱心にご検討いただいた委員の皆様をはじめ、関係者の方々に厚く御礼を申し上げます。

平成21年3月

四條畷市長 田中 夏木

目次

第1章 食育推進計画の策定にあたって	
1. 計画策定の背景と主旨	1
2. 計画の位置づけ	4
3. 計画の時期	5
4. 計画の策定体制と方向性	5
第2章 四條畷市の食をめぐる現状と課題	
1. アンケート結果と分析	6
2. 課題の整理	17
第3章 食育推進計画の基本的な考え方	
1. 基本理念	27
2. 食育推進の基本方向	28
3. 食育推進のための役割分担	31
第4章 食育の推進について	
1. 数値目標の設定	36
2. 評価	37
3. 推進体制	38
<資料集>	
資料1 四條畷市食育推進計画策定経過	39
資料2 四條畷市食育推進関係会議実施要綱	40
資料3 四條畷市食育推進関係会議委員名簿	41
資料4 食育推進計画策定のためのアンケート調査実施要領	44
資料5 アンケート調査結果	45
資料6 食育基本法	94
資料7 食育推進計画のポイント	103
資料8 食生活指針	104
資料9 食事バランスガイド	105

第1章 食育推進計画の策定にあたって

1. 計画策定の背景と主旨

1) 食をめぐる現状

食は命の源であり、私たちが生きていくためには欠かせないものです。

しかし、近年はライフスタイルや家族形態の変化等に伴い、栄養バランスの乱れや不規則な食事、孤食の増加、食料自給率の低下、食の安全上の問題、さらには食に対する意識の低下などの問題が生じ、健全な食生活を営むことが難しい状況になっています。

その結果、肥満や生活習慣病の増加が指摘されるようになってきています。

加えて、食に関する情報が社会に氾濫し、食に関する正しい情報を適切に選別し活用することが困難な状況も見受けられます。

このような現状の中で、食に対する感謝の気持ちを育み、正しい知識や判断力を身につけ、実践力を伴った食育の推進が求められています。

食育の推進には、健康的な食生活が実践できるように、家庭、保育所、幼稚園、学校、地域など様々な機会を通じて、施策を総合的にかつ計画的に実施することが重要になります。

食育推進計画策定の背景

<食をめぐる現状>

- 食の外食化等食の多様化
- 健全な食生活が失われつつある
- 脂質の過剰摂取
- 野菜の摂取不足
- 朝食の欠食
- 肥満や生活習慣病の増加
- 過度の痩身
- 急速な増加を続ける高齢者
- 生活時間の多様化
- 食の安全性に関わる国内外の事案の発生
- わが国の食料自給率の低下

2) 国や府の動き

国においては、健全な心身を培い、豊かな人間性をはぐくむ食育を総合的かつ計画的に推進し、将来にわたる健康で文化的な国民の生活と豊かで活力ある社会の実現に寄与することを目的に平成17年5月に「食育基本法」が施行されました。

そして、「食育基本法」を基に、国民運動として食育を推進していくために、平成18年3月には「食育推進基本計画」が策定され、大阪府では、平成19年3月に「大阪府食育推進計画」が策定されました。

食育基本法前文には、国民が生涯にわたって健康で豊かな人間性を育むため、今こそ、食に関する知識と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食育を国民運動として推進することがうたわれています。

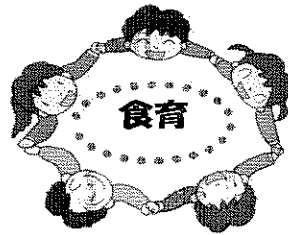
また、食育基本法第10条には地方公共団体の責務として、食育の推進に関し、国との連携を図りつつ、その地方公共団体の区域の特性を生かした自主的な施策を策定し、及び実施する責務を有するとされています。

食育基本法第18条には、市町村食育推進計画の作成をするように努めなければならないとされています。

これらを受け、四條畷市でも、市の特性を生かし、様々な経験を通じて食に関する力をはぐくむ食育について、市民や関係団体、関係機関が協力して、総合的かつ計画的に食育を推進するために、四條畷市食育推進計画を策定することになりました。

食育についての法律・計画

- 平成17年7月
食育基本法 施行
- 平成18年3月
食育推進基本計画 策定
- 平成19年3月
大阪府食育推進計画 策定

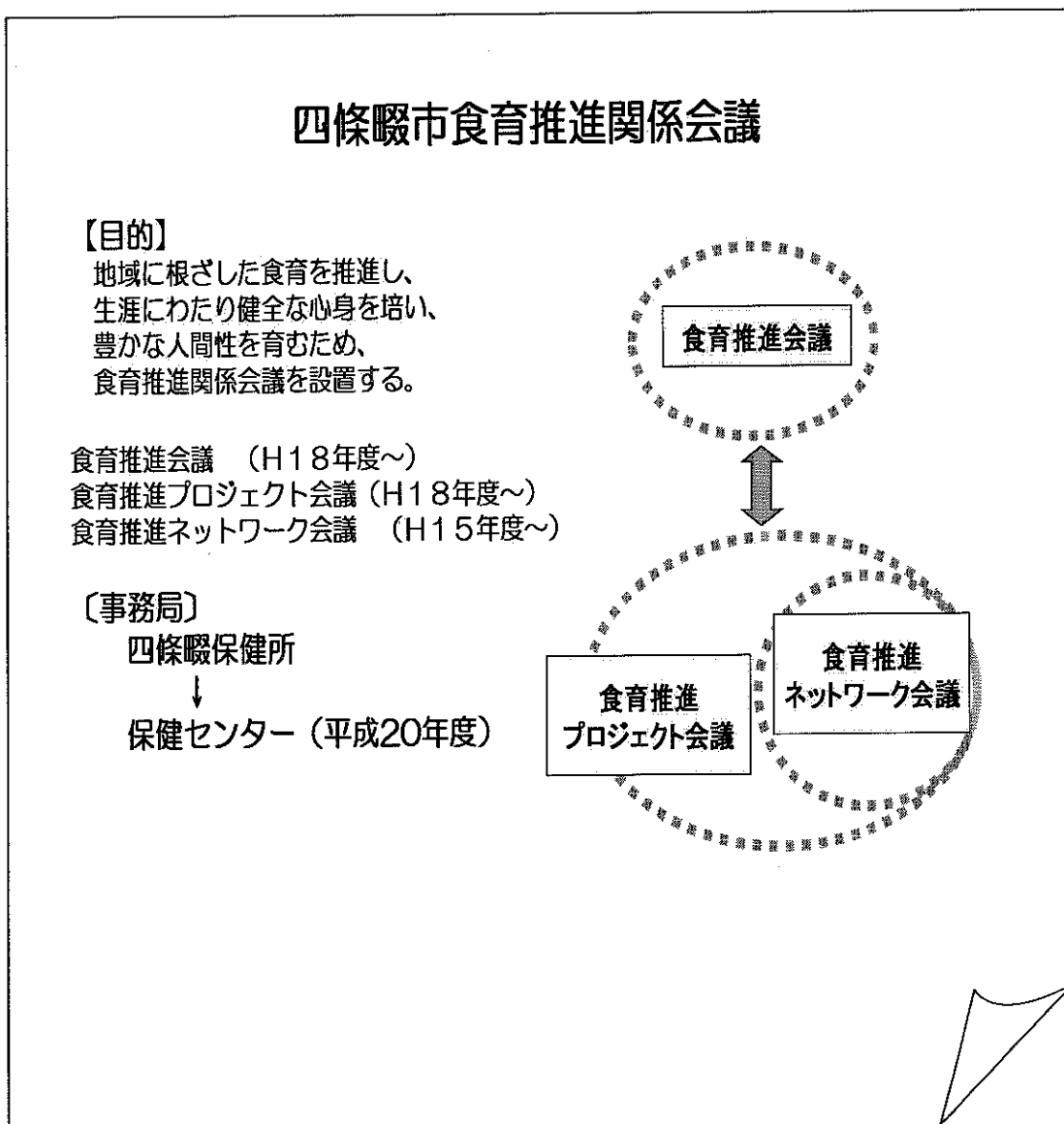


3) 四條畷市の取り組み

本市では、平成 15 年度から、四條畷保健所が事務局となり、食育推進のための組織的な取り組みを、栄養士中心で構成された食育推進ネットワーク会議で実施してきましたが、全市的な取り組みを行うには市民や関係機関・関係団体の協力なしには、事業が行えないという課題がありました。また、四條畷市食育推進計画策定のためにも、ネットワーク会議の拡大が求められました。

その課題を解決し、食育を市民運動に高めていくために、食育に関するネットワークを広げていきたいと考え、平成 18 年度に各機関の代表者で構成される食育推進会議と各機関の実務者で構成される食育推進プロジェクト会議を、四條畷保健所を事務局として立ちあげました。

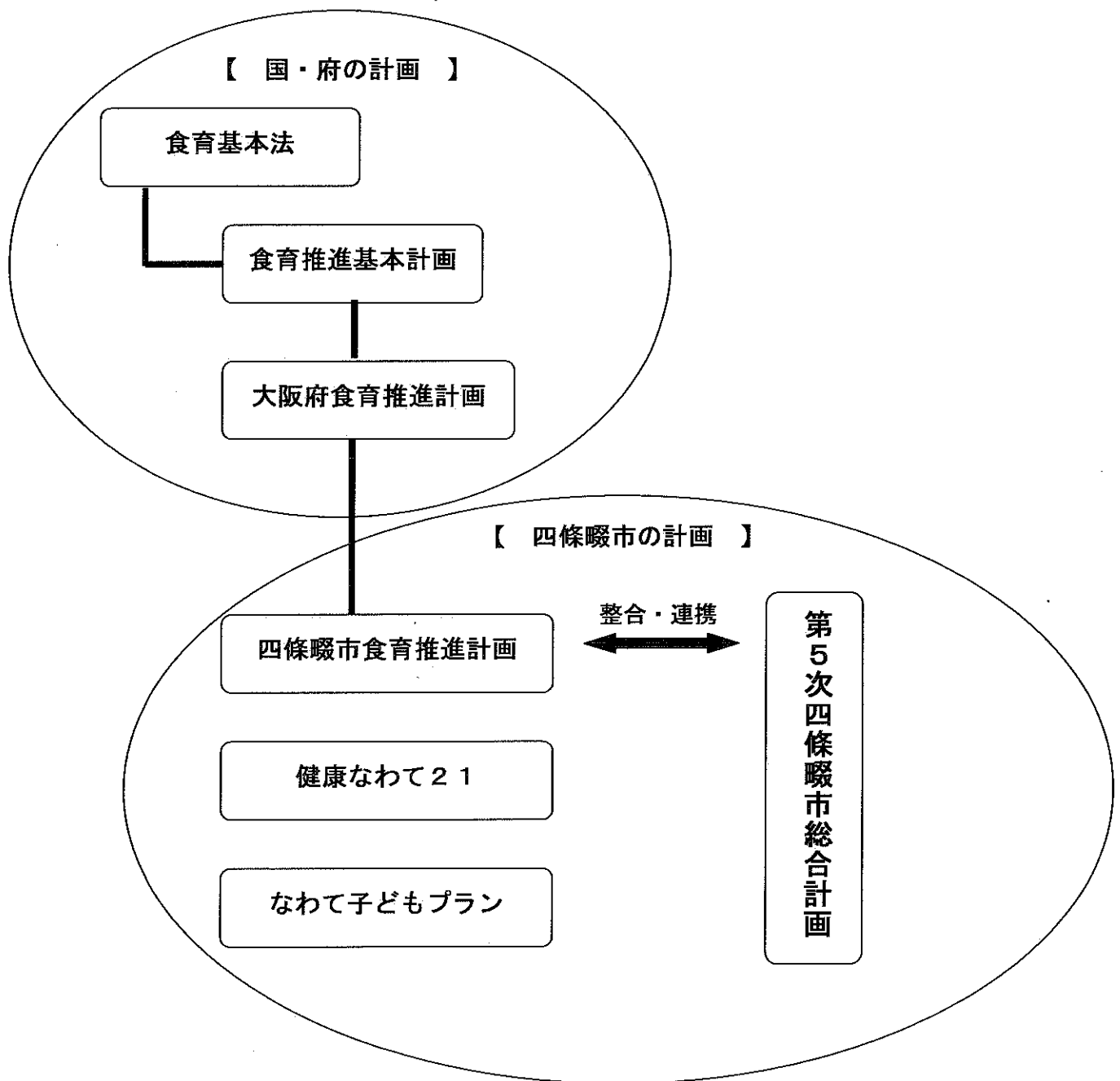
平成 20 年度には、四條畷市食育推進計画策定のため、食育推進会議・食育推進プロジェクト会議・食育推進ネットワーク会議の事務局を保健センターに移管し、平成 20 年 4 月より、食育を総合的かつ計画的に推進する指針となる、四條畷市食育推進計画策定に取り組んできました。



2. 計画の位置づけ

本計画は、食育基本法の目的・基本理念を踏まえ、同法第18条第1項に定める「市町村食育推進計画」として、市民ならびに、関係団体、関係機関等すべての食育関係者がそれぞれの役割に応じて連携・協働しながら食育に取り組むための基本指針とします。

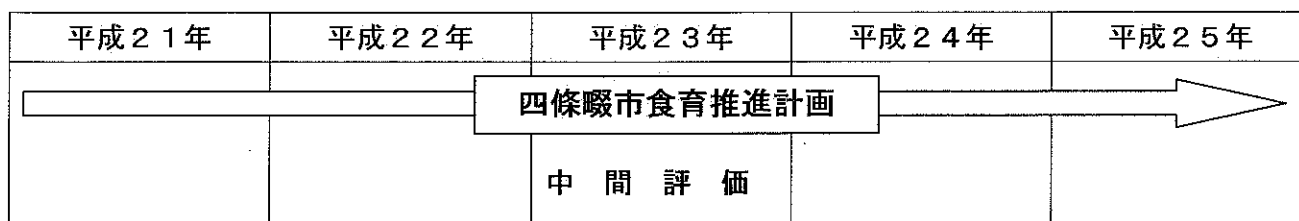
また、第5次四條畷市総合計画や健康なわて21をふまえるとともに、食育をキーワードに本市の関連計画と連携を図りながら総合的に推進します。



3. 計画の時期

四條畷市食育推進計画は、平成 21 年度（2009 年度）から、平成 25 年度（2014 年度）の 5 年計画として実施します。

計画に基づいた具体的な事業や、評価・見直しは随時行いますが、平成 23 年度（2011 年度）には中間評価を行い、計画の推進に反映します。



4. 計画策定体制と方向性

食育の推進は、市民をはじめ、関係団体・関係機関が連携・協働して取り組むことが重要です。これまでも、それぞれの団体・機関でも食育の取り組みは行ってきましたが、より効果的に食育を推進するためには、地域の課題を検討した上で、それぞれが同じ目標に向かって取り組むことが重要と考えました。

四條畷市食育推進計画策定にあたり、各団体・関係機関の代表者で構成された食育推進会議で、計画の方向性の確認を行いました。市の現状にあった計画を策定するためには、本市での食育の課題を把握することや、策定時から食育の啓発を行っていくことが大切と考え、保育所・幼稚園・小学校・中学校・高校・大学で、保護者と子どもを対象にアンケートを実施しました。

各団体・関係機関の実務者で構成された食育推進プロジェクト会議では、アンケート結果の分析や日ごろの活動の中で感じていることを出し合い、課題の整理を行い、目標設定を行いました。また、それぞれが、目標に向かって食育を実施できるように、具体的取り組みについての検討を行いました。

今後も、食育推進関係会議を定期的で開催し、市民と関係団体・関係機関がそれぞれの役割を認識し連携・協働して総合的に食育を推進していけるように努めます。

第2章 四條畷市における食をめぐる現状と課題

1. アンケートの結果と分析

本計画に先立って、平成20年6月に、四條畷市内の保育所・幼稚園の4歳児、小学校2年生、5年生、中学校2年生、高校2年生と、各々の保護者、及び大学生を対象に、食生活に関するアンケートを実施しました。

アンケートの結果は資料編に詳しく記載しています。(回答総数3272人)

この調査結果をもとに、四條畷市の特徴的な現状と課題についてまとめました。

用語説明

この表中の略字は、保・幼＝保育所・幼稚園 小2＝小学校2年生 小5＝小学校5年生
中2＝中学校2年生 高校＝高校生 大学＝大学生 となっています。

表中の数字はすべて%表示です。

グラフは重複回答の時は縦の棒グラフ、単数回答の時は横の棒グラフになっています。

※問の番号は実際のアンケートの番号を使用しています。

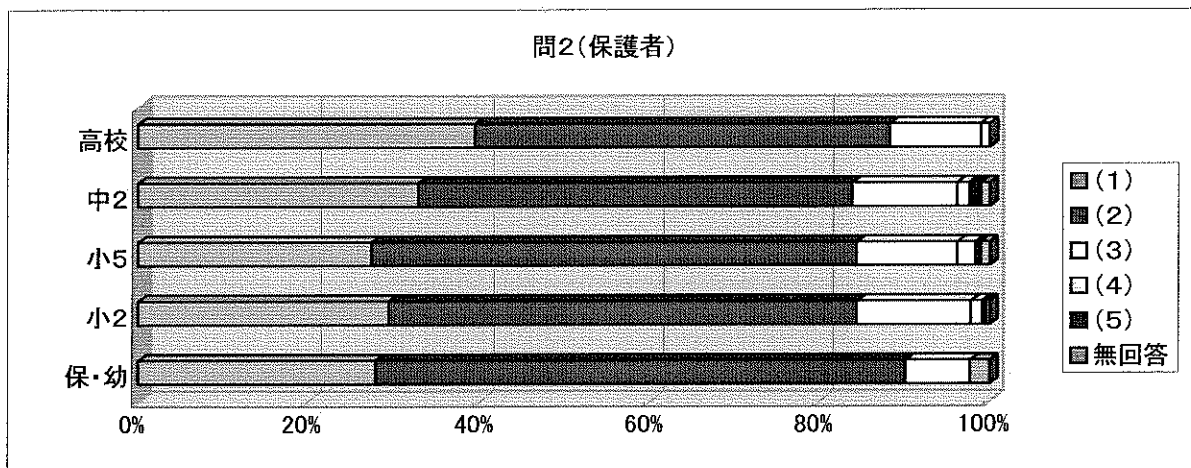
(1) 食育に関心があるかどうかについて

問2 あなたは「食育」に関心がありますか？それとも関心がありませんか？(保護者)

全体としては、どの年代でも、「関心がある」「どちらかといえば関心がある」の2つの割合が約9割であった。内閣府食育推進室「食育に関する意識調査」(平成20年度3月調査、20歳以上3000人を対象)では、「関心がある」「どちらかといえば関心がある」の2つの割合が、約8割であり、本市の調査の方が関心が高い結果となった。

以上のことから、大半の人が食育には何らかの関心があることがうかがわれる。また、言葉や意味を知らない人の割合は、約1%か0%であり、食育という言葉は意味自体の啓発はできていると考えられる。

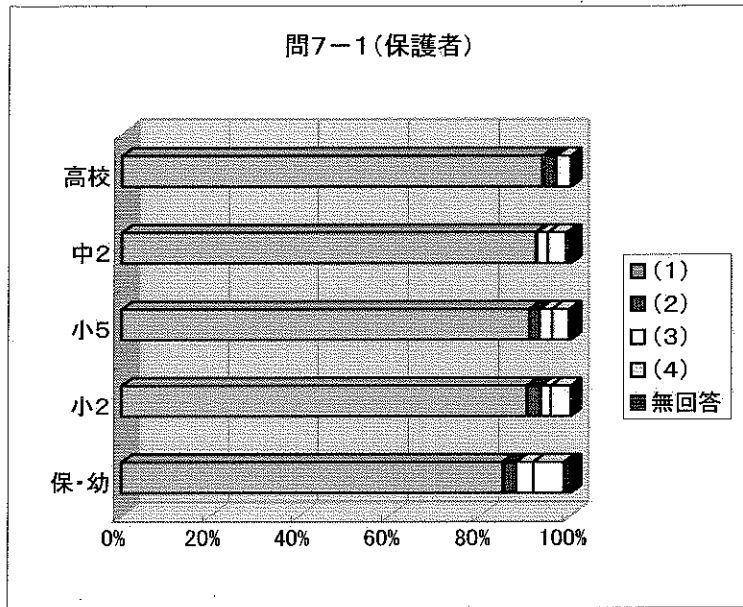
(資料集P.47 問2)



	(%)				
	保・幼	小2	小5	中2	高校
(1) 関心がある	28.0	29.5	27.5	32.8	39.4
(2) どちらかといえば関心がある	62.1	54.9	56.9	50.9	48.9
(3) どちらかといえば関心がない	7.6	13.4	11.8	12.3	10.6
(4) 関心がない	0.0	1.3	2.1	1.4	1.1
(5) 言葉や意味を知らない	0.0	0.5	0.6	1.4	0.0
無回答	2.3	0.4	1.1	1.0	0.0

(2)朝食は食べている人が多いが、野菜はとれていない

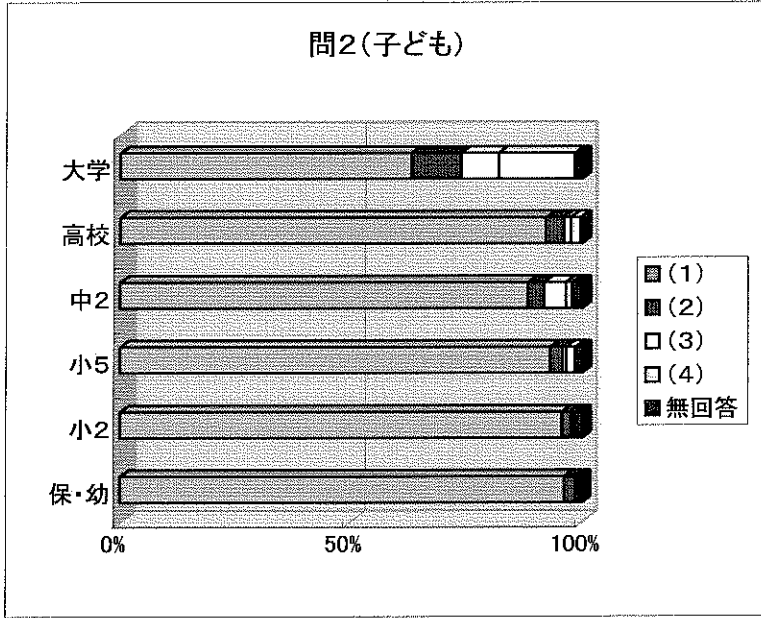
問7-1 あなたは普段、朝食を食べますか？(保護者)



朝食は、どの年代でも、「ほぼ毎日食べる」が大半を占め、保育所・幼稚園の保護者は、約8割、その他の保護者は、9割を越えており、年代が高くなるほど、割合が高くなっている。
次に多くの割合を占めているのは、「ほとんど食べない」であり、保育所・幼稚園の保護者は、6.8%、その他は、約4%であり、年代が低くなるほど、「ほとんど食べない」の割合が高かった。
全体としては、「ほぼ毎日食べる」が大半を占めており、多くの人が、朝食を食べる習慣がついていると考える。
(資料集P.51問7-1)

	(%)				
	保・幼	小2	小5	中2	高校
(1) ほぼ毎日食べる	84.8	90.3	90.3	91.8	93.6
(2) 週に4~5日食べる	3.0	3.1	2.3	0.3	3.2
(3) 週に2~3日食べる	3.8	2.2	2.7	2.4	0.0
(4) ほとんど食べない	6.8	4.4	3.8	4.1	3.2
無回答	1.5	0.0	0.4	1.0	0.0

問2 あなたは、朝食を食べていますか？(子ども)

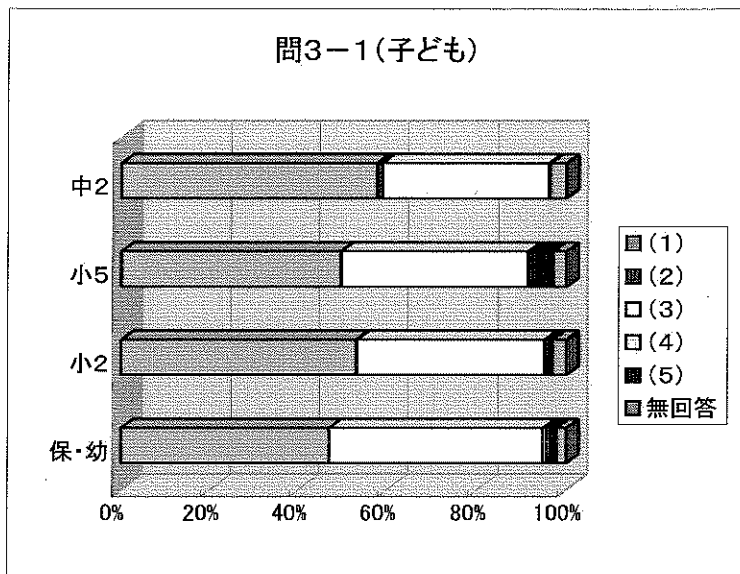


朝食は、保育所・幼稚園、小学校2年生、高校生では9割を越えており、中学校2年生が約9割であり、「ほぼ毎日食べる」が大半を占めている。大学生に関しては、「ほとんど毎日食べる」が約6割であった。
「ほとんど食べない」の割合は、大学生を除く年代では、1%前後であり、その理由としては、「食欲がない」の割合が高かった。大学生では「ほとんど食べない」が約2割を占めていた。
大学生を除く年代では、「ほぼ毎日食べる」が大半を占めており、多くの人が、朝食を食べる習慣がついていると考える。大学生では、「ほとんど食べない」割合が2割を占めており、その理由としては、「時間がない」「起きられない」「食欲がない」という理由への回答が多かった。
(資料集P.77 問2)

	(%)					
	保・幼	小2	小5	中2	高校	大学
(1) ほとんど毎日食べる	96.2	95.6	93.0	88.4	92.3	63.3
(2) 週に4~5日食べる	2.3	2.0	2.7	3.4	3.9	10.5
(3) 週に2~3日食べる	0.0	0.4	0.8	4.7	1.4	8.1
(4) ほとんど食べない	0.0	0.4	1.9	1.3	2.1	16.5
無回答	1.5	1.6	1.5	2.2	0.4	1.6

問3-1 問2で、1.2.3と答えた人にお聞きします。

あなたは朝食で主に何を食べていますか？(子ども)



朝食で主に何を食べているかについては、保育所・幼稚園では、「主食のみ」と「主食+おかず」が、ほぼ同じくらいの割合でそれぞれ約5割を占めていた。

その他の年代では、「主食のみ」が一番多く、5割～6割、次に、「主食+おかず」の回答割合が高く、約4割であった。(資料集P.78 問3-1)

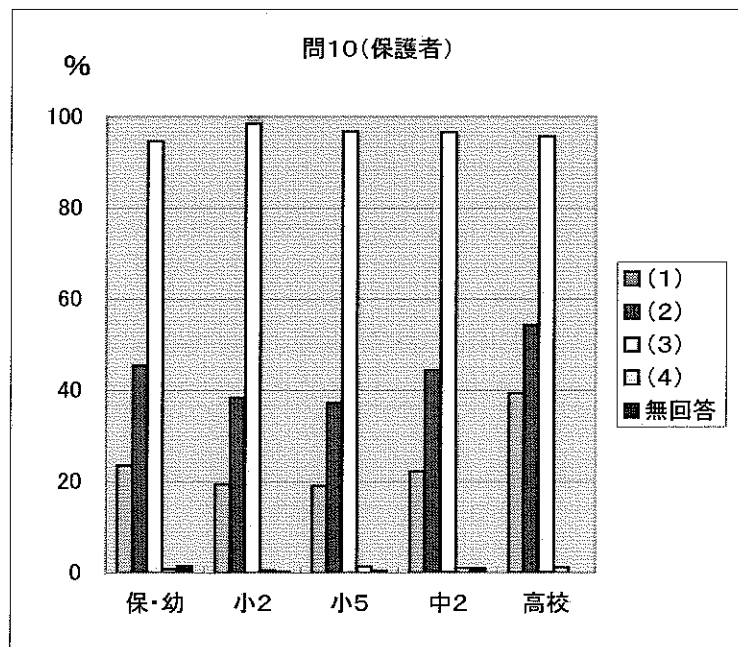
具体的な朝食の内容としては、卵料理・ウインナー・納豆・シリアル等が多く、朝は忙しいことから、簡単で手早くでき、時間も短く食べられるものが多い傾向であった。

(資料集P.79)

全体としては、「主食のみ」か「主食+おかず」のどちらかであり、年齢があがるごとに、「主食のみ」の割合が高くなる傾向にあった。

	(%)			
	保・幼	小2	小5	中2
(1) 主食(ご飯・パン・麺類)のみ	47.0	52.9	49.5	57.7
(2) おかず(肉・魚・野菜など)のみ	0.0	0.4	0.2	1.3
(3) 主食+おかず	47.7	41.7	41.6	37.0
(4) 飲み物(牛乳・野菜ジュースなど)のみ	0.8	0.0	0.2	0.0
(5) その他	2.3	1.8	5.5	0.3
無回答	2.3	3.1	3.0	3.8

問10 あなたは、ふだん野菜をいつ食べますか？(保護者)



野菜をいつ食べているかについては、どの年代でも、夕食で野菜をとっている人が9割を超えていた。

次に多いのは、昼食であり、高校生の保護者が5割を超えており、その他の年代は、約4割であった。

朝食に関しては、高校生の保護者が約4割であり、その他の年代は、約2割であった。

全体としては、夕食では、大半の人が野菜をとっているが、朝食で野菜をとることが難しい状況がうかがわれる。

(資料集P.53 問10)

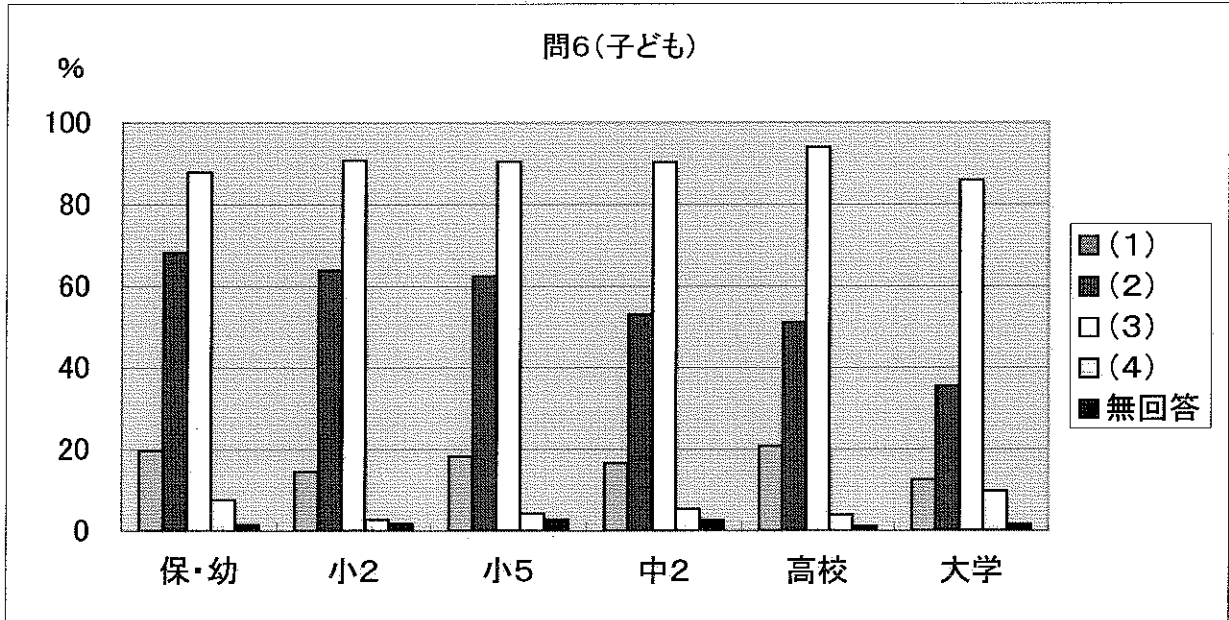
	(%)				
	保・幼	小2	小5	中2	高校
(1) 朝食	23.5	19.4	19.0	22.2	39.4
(2) 昼食	45.5	38.3	37.2	44.4	54.3
(3) 夕食	94.7	98.5	96.8	96.6	95.7
(4) ほとんど食べない	0.8	0.5	1.3	1.0	1.1
無回答	1.5	0.2	0.4	1.0	0.0

問6 あなたは、ふだん野菜をいつ食べますか？(子ども)

野菜をいつ食べているかについては、どの年代でも、夕食で野菜をとっている人が約9割であった。次に多いのは、昼食であり、保育所・幼稚園が約7割、小学校2年生、小学校5年生では約6割、中学校2年生、高校生では約5割、大学生では約4割であった。朝食に関しては、小学校2年生と大学生が約1割、その他の年代が、約2割であった。

全体としては、夕食では、大半の人が野菜をとっているが、朝食で野菜をとることが難しい状況がうかがわれる。

また、昼食の場合、小学校・中学校は給食があり、本来100%であるはずである。しかし、今回の結果は約5割～6割であるため、野菜に関する認識や、給食で野菜をとっているという意識が少ないのではないと思われる。(資料集P.80 問6)



	(%)					
	保・幼	小2	小5	中2	高校	大学
(1) 朝食	19.7	14.5	18.2	16.6	20.8	12.5
(2) 昼食	68.2	63.9	62.4	53.1	51.1	35.5
(3) 夕食	87.9	90.8	90.5	90.3	94.0	85.9
(4) ほとんど食べない	7.6	2.7	4.2	5.3	3.9	9.7
無回答	1.5	1.8	2.7	2.5	1.1	1.6

食育アンケートクロス集計

(親が食育に関心がある家庭の子どもの野菜摂取について)

問6 あなたは、ふだん野菜をいつ食べますか？(子ども)

食育に関心がある保護者は、昼食・夕食では、全体との割合との大きな差はみられなかったが、朝食に関しては、関心がある保護者の方が朝食に野菜をとっている割合が高かった。
保護者の食育の関心が、子どもの朝食に野菜をとることに、影響がある可能性が高いと考える。

	(%)							
	保・幼 全体	関心 あり	小2 全体	関心 あり	小5 全体	関心 あり	中2 全体	関心 あり
(1)朝食	19.7	32.5	14.5	28.6	18.2	33.3	16.6	20.3
(2)昼食	68.2	70	63.9	69.6	62.4	64.4	53.1	59.4
(3)夕食	87.9	82.5	90.8	90.7	90.5	89.6	90.3	98.6
(4)ほとんど食べない	7.6	10	2.7	3.1	4.2	3.7	5.3	2.9
無回答	1.5	2.5	1.8	1.9	2.7	4.4	2.5	0.0

食育アンケートクロス集計

(親が朝食に野菜を食べていない家庭の子どもの野菜摂取について)

問6 あなたは、ふだん野菜をいつ食べますか？(子ども)

野菜を食べない保護者では、昼食・夕食では、全体との割合との大きな差はみられなかったが、朝食に関しては、朝食に野菜を食べない保護者の方が子どもが朝食に野菜をとっている割合が低かった。

保護者が朝食に野菜をとっていることが、子どもの朝食に野菜をとることに、影響がある可能性が高いと考える。

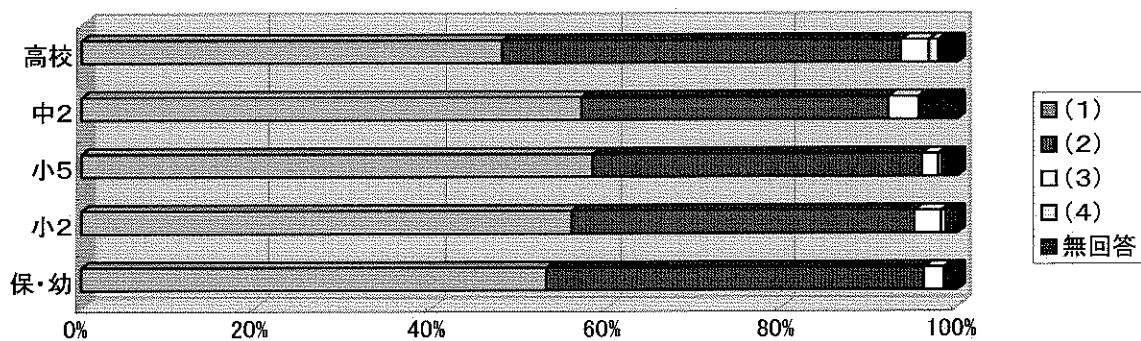
	(%)							
	保・幼 全体	食べ ない	小2 全体	食べ ない	小5 全体	食べ ない	中2 全体	食べ ない
(1)朝食	19.7	4.0	14.5	5.0	18.2	7.6	16.6	6.4
(2)昼食	68.2	63.6	63.9	60.1	62.4	60.1	53.1	55.0
(3)夕食	86.9	86.9	90.8	90.0	90.5	90.0	90.3	92.4
(4)ほとんど食べない	8.1	8.1	2.7	3.2	4.2	5.0	5.3	5.3
無回答	2.0	2.0	1.8	1.6	2.7	2.6	2.5	2.3

(3) 楽しく食事をしているか？

問19 あなたは、楽しく食事をしていますか？(保護者)

楽しく食事をしているかについては、どの年代も、「いつも楽しい」が一番多く、保育所・幼稚園・高校生の保護者が約5割、小学校2年生、小学校5年生、中学校2年生では、約6割であった。次は、どの年代でも、「時々楽しい」が多く、高校生の保護者が約5割、その他の年代が約4割であった。全体としては、どの年代も、「いつも楽しい」と「時々楽しい」で、9割を占めていた。
(資料集P.59 問19)

問19(保護者)

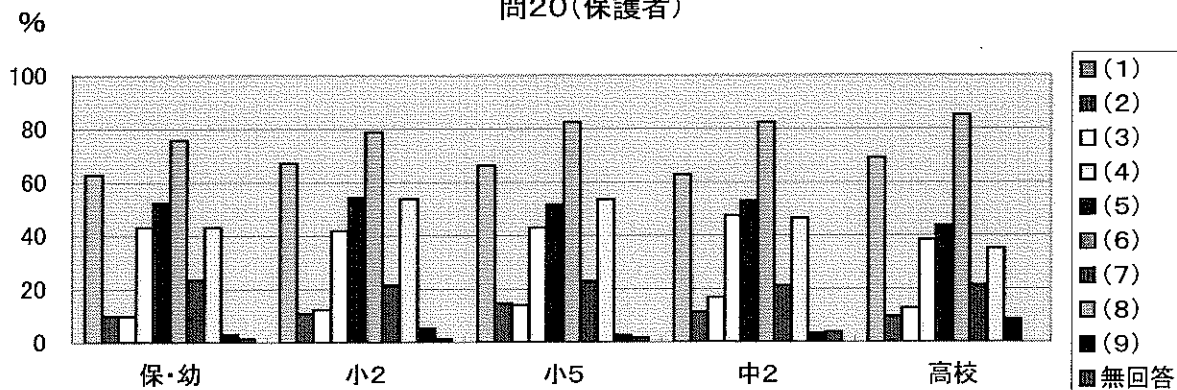


	(%)				
	保・幼	小2	小5	中2	高校
(1) いつも楽しい	53.0	55.9	58.1	57.0	47.9
(2) 時々楽しい	43.2	39.2	37.6	35.2	45.7
(3) あまり楽しくない	2.3	3.1	1.9	3.4	3.2
(4) 楽しくない	0.0	0.5	0.4	0.3	1.1
無回答	1.5	1.3	1.7	4.1	2.1

問20 あなたが楽しく食事しているのは、どんな時ですか？(保護者)

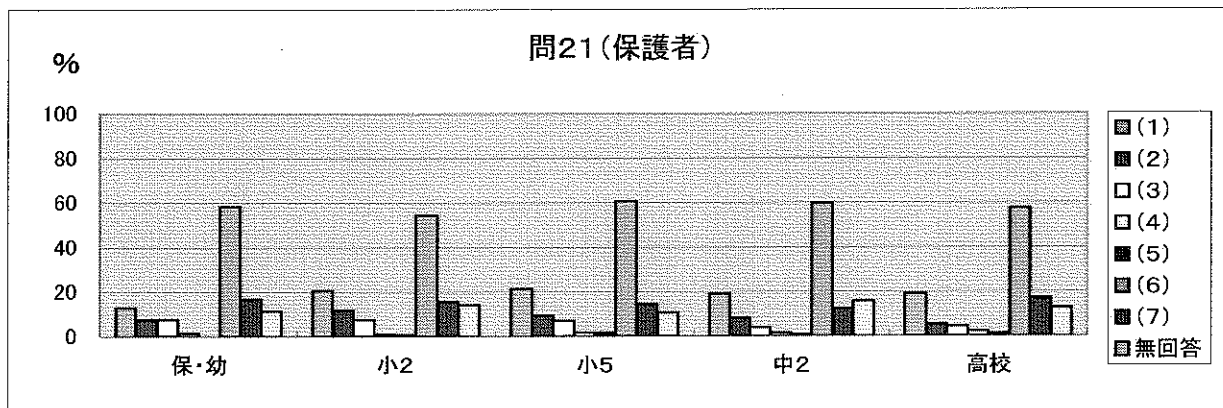
楽しく食事している時はどんな時かについては、どの年代でも、「家族そろって食べる時」が一番多く、約8割を占めていた。次には、「好きな物を食べる時」で、保育所・幼稚園、中学校2年生の保護者は約6割、小学校2年生、5年生、高校生の保護者では、約7割であった。
楽しく食事をしていない時はどんな時かについては、どの年代も、「1人で食べる時」に回答している人の割合が高く、約6割の人が回答していた。
1人ではなく、家族そろって食事をするのが、食事の楽しさにつながっていることがうかがわれる。
(資料集P.60 問20)

問20(保護者)



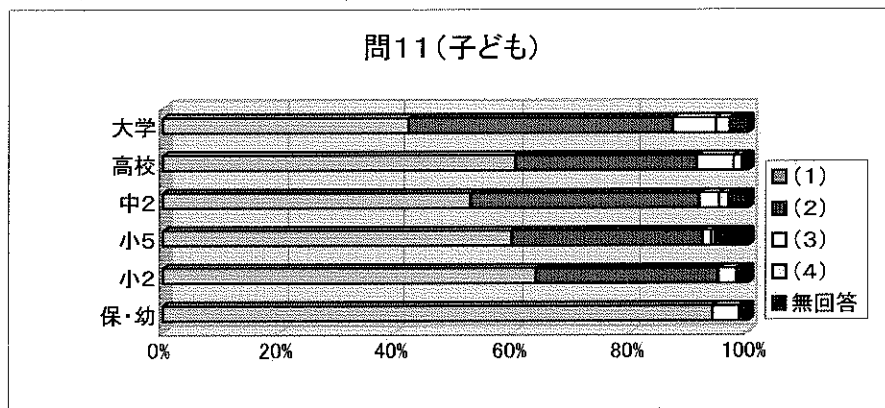
	(%)				
	保・幼	小2	小5	中2	高校
(1)好きな物を食べる時	62.9	67.2	66.2	62.8	69.1
(2)朝食の時	9.8	10.8	14.6	11.3	9.6
(3)保育所・幼稚園での昼食の時	9.8	12.3	14.0	16.7	12.8
(4)夕食の時	43.2	41.8	42.9	47.4	38.3
(5)外食する時	52.3	54.2	51.6	52.9	43.6
(6)家族そろって食べる時	75.8	78.8	82.5	82.3	85.1
(7)作ったり手伝ったりしたものを食べる時	23.5	21.4	22.8	21.2	21.3
(8)バーベキューのように屋外で食べる時	43.2	53.7	53.5	46.4	35.1
(9)その他	3.0	5.3	2.7	3.4	8.5
無回答	1.5	1.3	1.7	3.8	0.0

問21 あなたが楽しく食事をしていないのは、どんな時ですか？(保護者)



	(%)				
	保・幼	小2	小5	中2	高校
(1)好きなものがない時	12.9	20.7	21.4	19.1	19.1
(2)朝食の時	7.6	11.7	9.3	8.2	5.3
(3)昼食の時	7.6	7.5	7.0	3.8	4.3
(4)夕食の時	1.5	0.9	1.7	1.4	2.1
(5)外食する時	0.0	0.7	1.7	0.7	1.1
(6)一人で食べる時	58.3	54.4	60.7	59.7	57.4
(7)その他	16.7	15.6	14.4	12.3	17.0
無回答	11.4	14.1	10.6	15.7	12.8

問11 あなたは、楽しく食事をしていますか？(子ども)



楽しく食事をしているかについては、全体としては、どの年代も、「いつも楽しい」と「時々楽しい」で、約9割を占めていた。

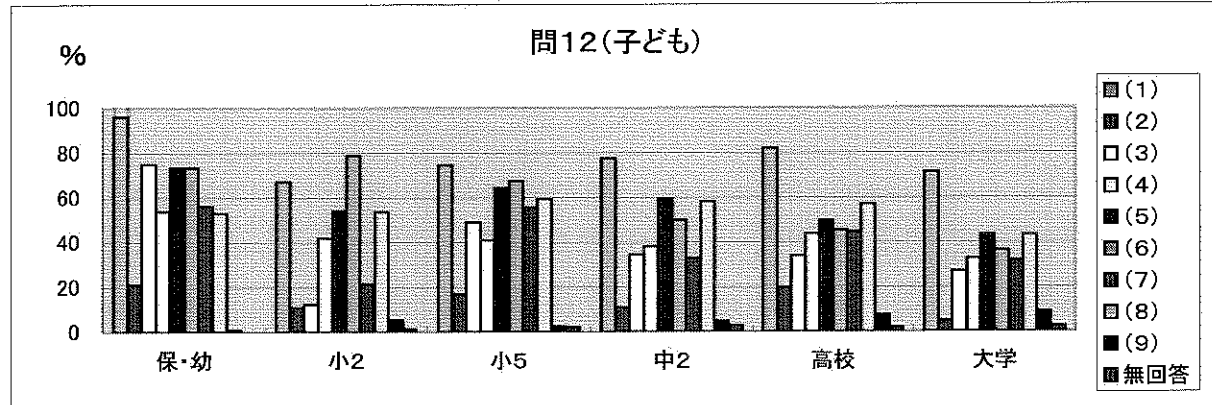
大人と比較すると、子どもは微増するが、年代があがるごとに「いつも楽しい」が下がっていた。

(資料集P.83 問11)

	(%)					
	保・幼	小2	小5	中2	高校	大学
(1)いつも楽しい	93.2	63.7	59.5	52.7	60.2	42.3
(2)時々楽しい	0.0	31.1	32.7	38.9	31.0	44.8
(3)あまり楽しくない	4.5	3.1	1.4	3.4	6.3	7.3
(4)楽しくない	0.0	0.0	0.6	1.6	1.4	2.4
無回答	2.3	2.0	5.8	3.4	1.1	3.2

問 12 あなたが楽しく食事をしているのは、どんな時ですか？(子ども)

楽しく食事をしている時はどんな時かについては、どの年代も、「好きな物を食べる時」が高い割合を占めていた。また、その他は、保育所・幼稚園、小学校2年生、小学校5年生では、「家族そろって食べる時」が多いのに対し、中学校2年生、高校生、大学生では、「外食する時」が多かった。これらの結果は、子ども自身の年齢の特性やライフスタイルに多いに関係していると考えられる。(資料集P.84 問12)



	(%)					
	保・幼	小2	小5	中2	高校	大学
(1)好きな物を食べる時	96.2	67.2	74.6	77.5	82.0	71.4
(2)朝食の時	21.2	10.8	16.9	10.9	19.7	4.8
(3)昼食の時	75.0	12.3	49.0	34.4	33.8	27.0
(4)夕食の時	53.8	41.8	41.0	38.1	43.7	32.7
(5)外食する時	73.5	54.2	64.3	59.4	49.6	43.5
(6)家族そろって食べる時	73.5	78.8	67.4	50.0	45.4	36.3
(7)作ったり手伝ったりしたものを食べる時	56.1	21.4	55.6	32.8	44.7	31.9
(8)バーベキューのように屋外で食べる時	53.0	53.7	59.4	58.1	57.0	43.1
(9)その他	0.8	5.3	2.5	4.7	7.4	8.9
無回答	0.0	1.3	2.1	2.8	1.8	2.4

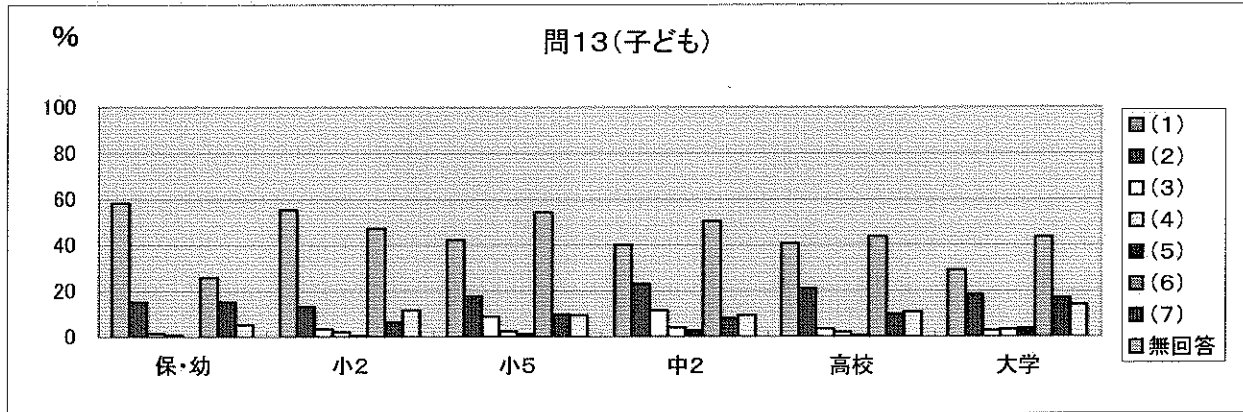
問 13 あなたが楽しく食事をしていないのは、どんな時ですか？(子ども)

楽しく食事をしていない時はどんな時かについては、どの年代でも、「好きなものがない時」と、「1人で食べる時」が上位を占めていた。また、保育所・幼稚園、小学校2年生では、「好きなものがない時」が1番多く、小学校5年生、中学校2年生、高校生、大学生では、「1人で食べる時」が1番多い結果であり、子どもの年齢特性に関連がある可能性がうかがわれる。

大人と比較すると、「1人で食べる時」が5割前後と変わらないが、「好きなものを食べる時」というのは2倍以上の結果であった。

子どもにおいても、孤食でなく、誰かと一緒に食べるのが楽しい食事につながり、また、好きなものを増やす(自分で作ったり、調理法の工夫等)工夫が楽しい食事につながると考える。

(資料集P.85 問13)



	(%)					
	保・幼	小2	小5	中2	高校	大学
(1)好きなものがない時	58.3	55.3	42.3	40.0	40.8	29.0
(2)朝食の時	15.2	13.2	17.8	23.1	21.1	18.5
(3)昼食の時	1.5	3.5	8.9	11.6	3.5	2.8
(4)夕食の時	0.8	2.2	2.5	4.1	2.1	3.2
(5)外食する時	0.0	0.5	1.3	2.8	0.7	3.6
(6)一人で食べる時	25.8	47.3	54.3	50.3	43.7	43.5
(7)その他	15.2	6.4	9.7	8.1	9.9	16.9
無回答	5.3	11.7	9.5	9.4	10.9	14.1

食育アンケートクロス集計
(親が楽しく食事をしている家庭の子どもの状況)

問11 あなたは、楽しく食事をしていますか？

	(%)							
	保・幼 全体	楽しい	小2 全体	楽しい	小5 全体	楽しい	中2 全体	楽しい
(1)いつも楽しい	93.2	98.6	63.7	76.4	59.5	59.7	52.5	64.2
(2)時々楽しい			31.1	18.4	32.7	32.5	38.8	26.8
(3)あまり楽しくない	4.5	0.0	3.1	3.6	1.4	1.4	3.4	3.3
(4)楽しくない			0.0	0.0	0.6	0.6	1.6	0.8
無回答	2.3	1.4	2.0	1.6	5.8	5.8	3.4	4.9

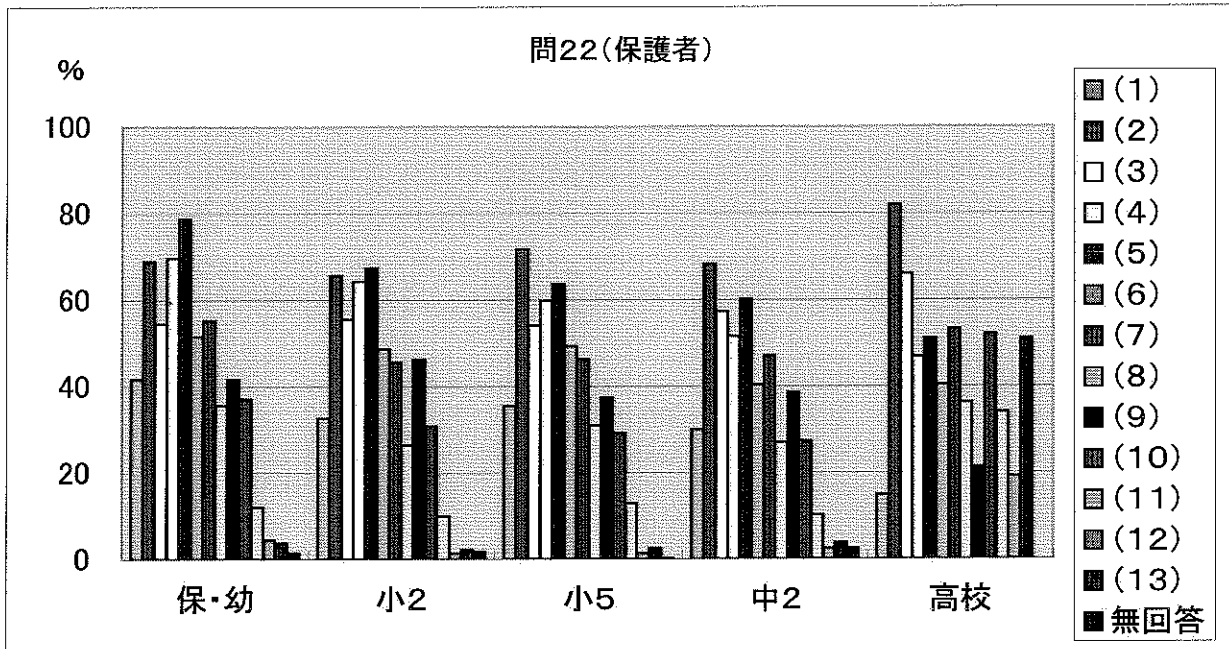
どの年代でも、保護者が食事を楽しいと答えている家庭の子どもは、食事がいつも楽しいの割合が高くなっている。

保護者が食事を楽しんでいることによって、子どもも食事が楽しいことに影響がある可能性が高いと考える。

(4) 家庭の食生活について

問22 あなたのお子さんの食事で、気をつけていることはありますか？（保護者）

保育所・幼稚園、小学校2年生の保護者では、「菓子等を食べ過ぎない」が多く、小学校5年生、中学校2年生、高校生の保護者では、「栄養のバランスを考えて食べる」が一番多かった。
 子どもの年齢に応じて、気をつけることが変化している。
 また、保育所・幼稚園、小学校2年生の保護者でも、3番目には、栄養のバランスを考えて食べるが約7割入ってきており、栄養のバランスを考える重要性は、啓発できていると考える。
 そのため、今後は更なる啓発と、実践への取り組みが必要であると考え。（資料集P.62 問22）

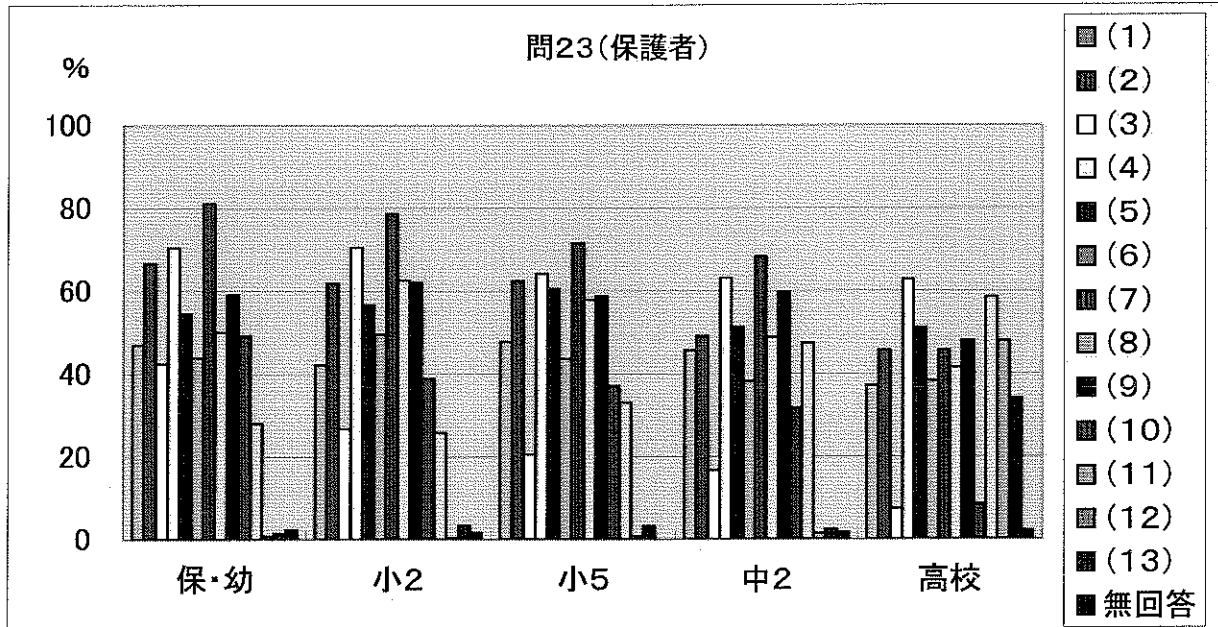


	1位	2位	3位	4位	5位	6位	7位	8位
保・幼	(5)	(4)	(2)	(7)	(3)	(1)	(9)	(10)
小2	(5)	(2)	(4)	(3)	(6)	(9)	(7)	(1)
小5	(2)	(5)	(4)	(3)	(6)	(7)	(9)	(1)
中2	(2)	(5)	(3)	(4)	(7)	(6)	(9)	(1)
高校	(2)	(3)	(7)	(10)	(5)	(13)	(4)	(6)

	(%)				
	保・幼	小2	小5	中2	高校
(1)食事はゆっくりとよく噛んで食べる	41.7	32.6	35.5	30.0	14.9
(2)栄養のバランスを考えて食べる	68.9	65.6	71.7	68.3	81.9
(3)できるだけ多くの食品を食べる	54.5	55.5	54.1	57.3	66.0
(4)ジュース等を飲み過ぎない	69.7	64.3	59.8	51.5	46.8
(5)菓子等を食べ過ぎない	78.8	67.4	63.6	60.1	51.1
(6)塩辛いものを食べ過ぎない	51.5	48.7	49.3	40.3	40.4
(7)牛乳・小魚・大豆製品・海藻を食べる	55.3	45.6	46.3	47.1	53.2
(8)色の濃い野菜を多く食べる	35.6	26.4	30.9	27.0	36.2
(9)ご飯とおかずをかわるがわる食べる	41.7	46.3	37.4	38.6	21.3
(10)薄味にしている	37.1	30.8	29.2	27.3	52.1
(11)コレステロールを多く含む食品を控える	12.1	9.9	12.9	10.2	34.0
(12)特に何もしていない	4.5	1.3	1.3	2.4	19.1
(13)その他	3.8	2.2	2.5	3.8	51.1
無回答	1.5	1.8	0.2	2.4	0.0

問23 あなたのご家庭で、食生活・食習慣・マナー・食事時間・コミュニケーションなどに関して、
 気を使っていること、家庭の決まりごとになっているのはどのような事ですか？(保護者)

高校生の保護者では、「残さないで食べる」「携帯電話を見ながら食べない」の順で回答が多かった。その他の年代の保護者では、「いただきます」「ごちそうさま」の挨拶を必ずする「残さないで食べる」の順で回答が多かった。(資料集P63 問23)



ランキング(多い順)

	1位	2位	3位	4位	5位	6位	7位	8位
保・幼	(7)	(4)	(2)	(9)	(5)	(8)	(10)	(1)
小2	(7)	(4)	(8)	(9)	(2)	(5)	(6)	(1)
小5	(7)	(4)	(2)	(5)	(9)	(8)	(1)	(6)
中2	(7)	(4)	(9)	(5)	(2)	(8)	(11)	(1)
高校	(4)	(11)	(5)	(9)	(12)	(2)	(7)	(6)

	保・幼	小2	小5	中2	高校
(1) 家族みんなでご飯を食べる	47.0	42.1	47.8	45.7	37.2
(2) 大体決まった時間に食べる	66.7	61.9	62.4	49.1	45.7
(3) テレビを消して食べる	42.4	26.7	20.5	16.7	7.4
(4) 残さないで食べる	70.5	70.5	64.1	63.1	62.8
(5) 好き嫌いをしない	54.5	56.6	60.5	51.2	51.1
(6) 食事の前に必ず手を洗う	43.9	49.5	43.6	38.2	38.3
(7) 「いただきます」「ごちそうさま」の挨拶	81.1	78.6	71.5	68.3	45.7
(8) 姿勢よくご飯を食べる	50.0	62.6	57.9	48.8	41.5
(9) はしや食器を正しく持つ	59.1	62.1	58.8	59.7	47.9
(10) 口に食べ物を入れたまま話さない	49.2	38.8	37.0	31.7	8.5
(11) 携帯電話を見ながら食べない	28.0	25.8	33.0	47.4	58.5
(12) 特にない	0.8	0.4	0.8	1.4	47.9
(13) その他	1.5	3.3	3.2	2.4	34.0
無回答	2.3	1.6	0.0	1.7	2.1

2. 課題の整理

食育推進プロジェクト会議で、アンケート結果の分析や、日ごろの活動の中で、感じている四條畷市の食育の課題を整理しました。(P. 18~19 参照)

主に出た意見は「予想したより朝食を食べている人が多かったが、その内容が気になる。」「朝食に野菜がとれていない。」「外食が多い。」「生活リズムと朝食摂取が関係しているのではないか。」「食事を一人で食べる時は楽しくない人が多い。」「時間的余裕がない。」「給食だよりでも知らせているが地場産物が意外に知られていない。」などでした。

また、課題を整理する中で、疑問に思ったことや、もう少し掘り下げて聞いてみたい内容を出し合いました。(P. 20 参照)

この中で、グループインタビューとして実施することが可能な内容については、グループインタビューを実施しました。(P. 21~26 参照) また、その他の項目については、今後の中間評価のアンケートの項目等に反映していく予定です。

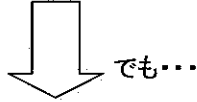
テーマ：「四條畷市の食育の課題～アンケート結果・普段の仕事等の中で感じたこと」

対象：食育推進プロジェクト会議委員

日時：平成20年9月9日 食育推進プロジェクト会議にて

朝食

・小学生の人が朝食を食べている数が多いのは意外。とてもいいことだと思う



- ・ちゃんとした朝食を食べていない事が気になる
- ・朝食が主食のみの人が多い(半分以上)
- ・朝食に腹持ちのいいものを食べている人が多い
- ・朝食を食べる人で、ご飯を食べる人が思ったより多かった
- ・保育所・幼稚園では食欲がないため朝食が取れていない子が多い
- ・朝食を食べる習慣がないと答えている小学生がいる
- ・時間がない食欲がないといって、朝食を食べていない子どもが多いと聞か、寝る時間が遅いのではないか
- ・朝食の時間が楽しくない人が多い

～保護者～

- ・保護者は子どもより朝食に牛乳を飲んでいる人が減る
- ・保護者の朝食はパンとコーヒーが多い
- ・朝食を毎日食べる人が、「保育所・幼稚園保護者」が一番少ない(子どもに手がかかる?)
- ・朝食を食べない理由に、子どもより保護者は「習慣がない」が増える

生活リズム・睡眠

- ・睡眠時間が十分にとれていない(朝食に関係?)
- ・大学生は起きる時間が遅い
- ・保育所・幼稚園児でも10時以降に寝る人が30%位いる

野菜

- ・朝食に野菜がとれていない
- ・主食が多いようだが、副菜があまりとれていないのでは?
- ・野菜ジュースは親が飲ませているのか? (「保育所・幼稚園」「小学校2年生」にのみ現れ、他学年にはない)
- ・保護者の野菜を食べる時が夜のみが多い
- ・保育所給食では野菜をたくさん使った献立が多いのに、昼食に野菜を食べている人が少ないと感じた
- ・朝食に野菜の少ない人は、生野菜だとボリュームが増えるので調理法を少しかえれば良いと思う

外食

- ・外食が思ったより多い
- ・一般の家庭で週1~2回も外食するのか?
- ・外食の回数が若い世代は多くなっている
- ・高校生大学生になると外食が多い
- ・朝のモーニング・ランチから始まり、外食はもっと多いのかと思ったが意外と少なかった
- ・楽しく食事をしている時は、子どもも保護者も外食の時間が多(家族そろって食べるから?)

- ・保護者用アンケートで、栄養バランスに注意している人が90%以上ということは、関心がある人が多い
- ・年齢が上がるごとに子どもの栄養バランスを考える親が増える
- ・栄養をバランスよく食べるように注意している子どもが、小学校5年生より上の学年で高くないのはなぜ?

(家庭科で勉強するはず)

食事バランスガイド

- ・食事バランスガイドを知っているが使っている人は少ない
- ・食事バランスについてわからない人が多い

食事バランス

- ・楽しく食事をしているのは子どもも保護者も、好きなものを食べたり外食の時の割合が高い
- (家族そろって食べるから?)
- (食べることの大切さの理解にかけているのでは?)

楽しい食事

- ・年齢が上がるごとに、一人で食べている子どもが多くなる
- ・夕食で「家族そろって食べる」は年齢ごとに増加(子どもが小さいと父親の帰りを待てない)
- ・食事の時に父親は不在が多い
- ・一人で食べる時は楽しくない

孤食

時間的余裕

- ・家族がそれぞれ忙しく、生活リズムがまちまちで一緒に食事をするのが難しくなっている。何か工夫できるか?
- ・食習慣を改善したいが時間的余裕がない
- ・保育所では預かる時間を延長する傾向にあるが、今でも朝夕保護者は忙しく、さらに忙しくなると子どもはどうなるか心配(保育所で朝食夕食の準備は必要か?)

好き嫌い

- ・好き嫌いをしないで食べられるように気をつけている保護者はもっと多いかと思っていた
- ・和食は苦手な子どもが多い(普段から食べ慣れていない?)


弁当

- ・冷凍食品を使ったお弁当が多い

残食

- ・残さないで食べる事に気をつけている保護者が意外に多かった
- ・残さないで食べる事に気を使っている保護者の割合が高いのに子どもたちは学校で給食を残す

食事作り

- ・親は、人に食事を作ってもらとうれしい
- 
- ・子どもは、自分で作ってみたい

- ・地場産物が意外に知られていない

地場産物

給食

- ・給食便りで地場産物の紹介しているのに、6割の人が知らなかった
- ・給食での地場産物の使用を知らせたい

マナー・挨拶

- ・食事のマナー・礼儀は大切と思っている人が多かった
- ・「いただきます」「ごちそうさま」の挨拶を年代が上がるごとにしなくなる

食育

- ・食育は本来家庭で行うことと考えている人もいる
- ・自分でなすべきことを行政などに求めすぎている部分もあるのでは

食に関する関心

- ・食に対する関心は高い!(最近ニュースでよく見聞するから?)

テーマ：「食育の課題～もっと掘り下げて聞いてみたいこと～」

対象：食育推進プロジェクト会議委員

日時：平成20年9月9日 食育推進プロジェクト会議にて

分類	聞きたいこと	対象
朝食について	朝食で野菜を取る工夫	野菜を取っている人
	朝食を食べる時間がない人はどうしたらその時間を作れるのか	全体（特に大学生）
	朝食を食べている率が高いが、何をどんなふうに食べるのか（献立）、誰が用意するのか（親でないことも少なくないはず）などその内容について	
	朝食を食べることと学業の成績アップの関係	
外食について	外食をする時に気をつけていることがあるか	高校生・大学生
惣菜や弁当について	惣菜や弁当の種類	
	インスタント食品の購入について	
	惣菜や弁当を買うのはどのような時か	小学生の保護者
おやつについて	惣菜や弁当を買う人は、どんなものを求めているか（スーパー・コンビニの惣菜売り場はにぎわっているがアンケートではほとんど買わないと答えた人が多かった）	
	おやつについて、どんなものを与えて、量はどれくらいなのか	
給食について	間食の有無・頻度・内容	
	給食のある日とない日の差は？	
	学食についてどう思うか	高校生・大学生
	給食についてどう思っているか	小2・小5・中の保護者
	給食の残菜（量）について知っているか	小・中の保護者
	給食の残菜（量）についてどう思うか	小・中の保護者
	給食時間は短くないか	小・中学生
	給食だよりを読んでいるか	
	こんな給食が食べたい	小中学生
	給食があることについて	小中学生
野菜について	給食費を支払っていない家があるというテレビで取り上げているが、四條畷市ではどのようにになっているのか	
	野菜のイメージ（野菜をどうとらえているか）（野菜＝生野菜と思っている・野菜のみのおかずをイメージしたため、朝食では低くなったのではないか）	
改善希望	BMIで肥満の親（特に仕事を持っている人）に対して、食の改善をする気があるかどうか	BMIで肥満の親（特に仕事を持っている人）に対して
空腹	おなかがすくのはどのようなときか	中学生
工夫	どうしたら苦手なものを食べられるようになるのか	
関心	食育に関心を持つきっかけ	食育に関心のある子育て中の親
	どのようなイベントがあれば子どもが食育に関心を持つと思うか	小学生保護者
今後のアンケートに追加したほうがいい項目	朝食を食べない理由にダイエットを入れてほしい	
	学校別に結果がでていないがどうするか	
	昼食の外食率	父親
	夕食の外食率	
	夕食に和食・洋食のわかる質問がほしい	
	保護者の就業の有無	

グループインタビュー

テーマ	対象者	人数
<ul style="list-style-type: none"> ● 朝食で野菜をとる工夫 <ol style="list-style-type: none"> 1. 具体的な調理の工夫 2. 生活習慣での工夫 	地域活動栄養士会 (野菜をとっている人)	7名
<ul style="list-style-type: none"> ● どうすれば、朝食や朝食に野菜を食べられるか？ <ol style="list-style-type: none"> 1. 現在の朝食の摂食状況 2. きちんと朝食をとれない理由 ● 外食をする時に気をつけていることは？ <ol style="list-style-type: none"> 1. 現在の外食の摂食状況 2. 外食・惣菜で気をつけていることは？ 	阪奈リハビリテーション 専門学校生	5名
<ul style="list-style-type: none"> ● 野菜を食べるには・・・こういうのがあればいいなあ <ol style="list-style-type: none"> 1. 野菜をとれない理由 2. 自分でできること 3. 飲食店・学生食堂にしてほしいこと 	大阪電気通信大学 四條畷学舎 学生	5名
<ul style="list-style-type: none"> ● 給食についてどう思っているか？ <ol style="list-style-type: none"> 1. 学校給食に対して思うこと 2. 残飯について思うこと ● 野菜ってどんなもの？ <ol style="list-style-type: none"> 1. 野菜に対するイメージは？ 2. どうしたら食べられるか？ 	小学校5年生	3名
<ul style="list-style-type: none"> ● 惣菜や弁当について <ol style="list-style-type: none"> 1. どんな時、どんなものを利用するか？ 2. 買う時はおかずだけ？全部？ ● 学校給食についてどう思っているか？ <ol style="list-style-type: none"> 1. どう思っているか？ 2. 改善してほしい点は？ ● 食育に関心を持つきっかけは？ <ol style="list-style-type: none"> 1. どうしたら子ども自身が食育に関心を持つか？ 2. 食育を推進するための方策は？ 	岡部小学校PTA	5名

テーマ：「朝食で野菜をとる工夫」

対象：地域活動栄養士会 栄養士 7名(女性)

日時：平成20年10月20日(月)

現状

- ・朝食は食べているが、野菜をとっている人は少なかった(食育に関するアンケートより)。
- ・朝は忙しい。

朝食で野菜をとる工夫

具体的な調理の工夫

- ・ 前夜の夕食のものをアレンジして朝食に出す。

→前夜の夕食をそのまま出すと食べないこともあるため、アレンジすることで、野菜も一緒に食べてくれる。

例)ポテトサラダ→ホットサンドイッチをする。前夜の夕食をそのまま出すと、食べないでパンだけとかになってしまうため、野菜も同時に必ずとるように、サンドイッチにすると食べてくれる。

- ・ ロールサンドにする。

→子どもでも食べやすく、手も汚れないため、喜んで食べてくれた。まな板も汚れず、子どもでも作れる。

- ・ 子どもの好きなかわいい食事にする。

- ・ 粉末のカップスープにきのこや冷凍のほうれん草やコーンを入れて食べる。

→カップスープはそのままだと味が濃いのでアレンジすると味も薄くなり、野菜もとれるので良い。

- ・ フリーズドライの味噌汁を活用する。

→1人暮らしの高齢者の方も、フリーズドライだと味が濃いですが、冷凍野菜を使用すると、味も薄くなるのでよい。

- ・ 粉末スープを、スープとしてではなく、中華の煮物風にして活用する。

→1人だけでなく、家族全員で使える。

- ・ 朝、ご飯を炊く時に、じゃがいもなどをそのまま一緒にに入れて炊くとゆでることができる。

→それを使って、煮物やサラダ・じゃがバターなどができる。人参やさつまいももでき、あくのない野菜なら可能。のせたままにしておくと、ごはんがくっついてしまう。また、のせすぎると、ごはんに匂いがうつってしまう。

- ・ 電子レンジで野菜の下ごしらえを行う。

- ・ 味噌汁を具たくさんにして、野菜をとる。

→前夜から煮干をいれておいて、朝に季節の野菜を入れる。それにごはんとしりめんじゃこ、果物をとる。

- ・ 具たくさん味噌汁に野菜サラダをそえる。

- ・ 玉ねぎのスープ

→コップに玉ねぎをスライスして、コンソメを入れて、電子レンジにかける玉ねぎのスープ。オニオンスープの中に、キャベツやレタスを入れるのもよい。

- ・ 野菜具たくさんチャーハン→チャーハンの中に、レタスやブロッコリーを小さく切って入れるのも良い。

- ・ 野菜の漬物→浅漬けにしておいて、漬物で食べる。

生活習慣での工夫

- ・ 朝食を用意しておく

→朝食を小さい頃から食べる習慣がついていたので、大人になってからも、朝食を食べないと活動できない体になっている。

- ・ 子どもで朝食食べない場合には、一口大のおにぎりや玉子焼きを用意し工夫

- ・ 少しでも朝食を食べてもらう

→これだけ食べて欲しいという親の思いと子どもの食事量とのズレがあれば食べない子になってしまう。例え少しでも食べてくれる事が大切。

- ・ 3食バランスよく食べる→夜多く食べ過ぎているから朝が食べないのでは。

- ・ 生活リズムを整える→朝起きるのが遅いと朝食を食べてくれない。

- ・ 家族みんなが朝食を食べる→子どもが食べていない家庭は親も食べていないことが多いため。

テーマ：「どうすれば朝食や朝食に野菜を食べられるか?」「外食をする時に気をつけていることは?」

対象：阪奈リハビリテーション専門学校生 5名(男性4、女性1)

日時：平成20年11月4日(月)

食育アンケートでの現状では

- ・大学生は不規則な食生活で、朝食を食べない人が多い
- ・外食する率も高く、野菜不足

どうすれば、朝食で野菜を食べられるか?

現在の朝食の摂取状況

- ・主にパン・おにぎり(市販のもの)
- ・朝は時間がないので食べても軽食
- ・経済的な理由で、朝食のために野菜料理は買わない
- ・お昼のお弁当を作った時は残り物を食べる
- ・野菜を意識しているので、野菜ジュースやカット野菜は買う
- ・一人暮らしなので、朝から食事を作るようなことはない。作ってくれる人がいれば・・・
- ・味噌汁はインスタント

きちんと朝食を摂れない理由

- ・朝食に野菜を摂らなければというイメージがない
- ・一人暮らしで、味噌汁を作るにも味噌や醤油等が減らないため、賞味期限切れになってしまう。→もったいない
- ・朝に野菜を摂らなくても、昼・夜は食べる
- ・朝食を食べなくても、特に耐えられないことはない
- ・摂らなくても体の調子が悪くないので、このままで・・・

朝食・野菜を食べることの大切さについての意識

- ・朝食を食べたほうがいいのはわかっている
- ・フリーズドライやインスタントの野菜は食べるが・・・
- ・大切さについての情報をもっとあれば教えて欲しい
- ・昔、家庭科などで教えてもらったが忘れた

ヨーグルト・乳製品・果物・サプリメントなどは意識して食べているけど・・・

外食をする時に気をつけていることは?

現在の外食・惣菜の摂取状況

- ・1人の時は牛丼、ラーメン、うどん、チャーハンなどが多い
- ・皆で行く時は、ファミレスなどでセットものが多い
- ・弁当や惣菜は安売りの時間に買う
- ・少ないお金でより多く食べたい
- ・質より量、野菜ではお腹が一杯にならない

外食で気をつけていることは?

- ・サラダバー・キムチバーを利用したりする
- ・野菜の多いものをできるだけ選び、食べられない時は野菜ジュースなどで後に補充

惣菜で気をつけていることは?

- ・スーパーなどで半額になる時間に買う
- ・何かしら、色々入っているものを選ぶ
- ・なるべく野菜の入っているものは選ぶ

財布と相談しながら、なんとか野菜も食べようとはしてるけど・・・

テーマ：「野菜を食べるには・・・ こういうのがあればいいなあ」

対象：大学生 5名

日時：平成20年11月12日 水曜日 午後1時から

場所：大阪電気通信大学 四條畷学舎

目的：食育アンケート結果で、朝食・昼食において野菜を食べていない。今後、どのような働きかけを行うことで食生活で改善できるか知り、四條畷市食育推進計画に反映させる。

インタビュー内容

野菜をとれない理由

朝ごはん

- 親も働いている
- 朝は時間がない
- 菓子パンは色々な味が楽しめる
- 野菜はお腹がすぐすくから、たんぱく質系が必要
- 弟は朝食べないで平気

昼ごはん

- 学食は丼が多い
- お弁当は、親が作ってくれるので、肉系主体で野菜は少し(兄の要望に添って)
- 弁当に野菜はシナシナになるのでいや

外食(学生食堂を中心に)

- 揚げ物が多い
- 定食はフライのボリュームがあり、野菜が少ない。
- めん類(きつね・わかめ)には野菜がない

自分でできること

- ☆ 野菜ジュースをプラス
- ☆ ひとつのメニューで野菜をプラス
 - ・キャベツ巻きごはんはおいしい
 - ・パンにキャベツを載せて電子レンジに温める
- ☆ サプリメントをとる
- ☆ 最初は学生食堂だったが、揚げ物が多いのでお弁当に変えた

- ◎食生活の情報提供
- ◎バランスのよいお弁当づくりレシピ集作成
- ◎自分にあった量や内容を選べるヘルシーメニューを増す
- ◎見て活用できる栄養成分表示の掲示

飲食店・学生食堂してほしいこと

- ☆ 小さいサラダがあれば買いたい
- ☆ 定食の野菜量を利用者によって変えられたら選びやすい
- ☆ 日によってはさっぱりしたものも食べたい。焼き物や煮物がほしい
- ☆ 一人暮らしでは、煮物は食べないから、学食で食べたい
- ☆ 100%野菜・果物ジュースを置いてほしい

番外編

外食の回数

- 一人暮らしと家族と同居では全然違う
- 一人暮らし同士でならすぐに一緒に食べに行けるが、親が食事を作っていたら、食べに行きにくい

栄養表示

- めちゃ見る ○ あまり気にしない
- 見ていない ○ あることを知らん
- 食べたいものをとるので見るのがいや
- 迷っている時は参考にする

健康にプラスのコメントがあれば見るよ

テーマ：「給食についてどう思っているか?」「野菜ってどんなもの?」

対象： 小学校5年生 3名(男児3)

日時： 平成20年11月19日(水)

食育アンケートでの現状では

- ・ 小学生・中学生の「あなたはふだん野菜をいつ食べますか?」というアンケート結果、給食があるにも関わらず、昼食に野菜を食べているとした子どもが6割前後だった。
- ・ 「学校給食に四條畷市で作られた農産物を使っているのを知っていますか?」という設問にも、「はい」と答えた子どもが5割前後だった。給食だよりで掲載されているにも関わらず、知られていないのは?

学校給食について

学校給食に対して思うこと

〈長いと思うか短いと思うか?〉

- ・ 長く感じたり、短く感じたり
- ・ 女子はおしゃべりで時間がなくなる
- ・ 長い時はおかわりしたり、ゆっくりと食べたり、短い時は早く食べたりと工夫する。

〈おいしいか?〉

- ・ うまい。まずいと思ったことがない

〈給食はあった方がいいか?〉

- ・ あった方がいい。なかったら困る

〈給食について嫌を言っている人は?〉

- ・ いない

残飯について思うこと

〈残飯について思うことは?〉

- ・ もったいない
- ・ 女子がパンを残して持って帰る
- ・ 時間があってもおしゃべりに使うから、長くしても同じ

〈好きなメニューは?〉

- ・ カレー、クジラ、ギョーザ、うどん、わかめご飯、シチュー、ご飯

〈嫌いなメニューは?〉

- ・ あまりない

〈残しているメニューは?〉

- ・ ひじき、パン、大豆、魚

今後、どうなって欲しいか?

〈どうしたら楽しく食べられるか?〉

- ・ 遠足のように外で食べる
- ・ 他のクラスと食べる
- ・ 席を自由する(でもしゃべるから残すかも)

〈こんなメニューがあったら〉

- ・ チャーハン

野菜摂取について

野菜に対するイメージは?

〈野菜についてイメージするのは?〉

玉葱、キャベツ、セロリ、ほうれん草、じゃがいも、人参、ピーマン、レタス、パセリ、胡瓜

〈よく食べている野菜は?〉

玉葱、大根、じゃがいも

〈どんな料理を食べたら野菜を食べたと思う?〉

味噌汁、サラダ、野菜炒め、鍋、スープ、キムチ

〈八宝菜、カレーは野菜料理?〉

- ・ 野菜は入っていると思うけど、野菜料理を食べているとは思わない
- ・ カレーはカレーで野菜料理ではない

学校給食での野菜摂取について

〈給食では野菜を食べていると思うか?〉

- ・ 意外と摂っているのかも
- ・ ちょっとしか入っていない

〈残すおかずは?〉

- ・ 大豆は嫌い
- ・ 納豆を残している

〈どうしたら食べられる?〉

- ・ 野菜を見えなくしたら
- ・ 肉の下に隠したりして

〈どんな野菜料理が好き?〉

- ・ 野菜炒め、サラダ、カボチャ煮物
- ・ 茄子肉巻き、焼き茄子、生野菜

〈給食に出して欲しいメニューは?〉

- ・ 生野菜、鍋

〈野菜で嫌いなものは?〉

- ・ ピーマン、グリーンピース

どうしたら食べられるか?

〈野菜を食べるために・・・〉

- ・ 自分で育てたりしたら絶対食べる
- ・ 残したらもったいないので、頑張って食べることが大事
- ・ 先生が残らせて食べさす

テーマ：「惣菜や弁当について」「学校給食についてどう思っているか?」「食育に関心を持つきっかけは?」

対象：岡部小学校 PTA 5名(男性1、女性4)

日時：平成20年11月26日(水)

食育アンケートでの現状では

- ・惣菜や弁当を利用する人は4割くらいになっているが? ・学校給食に対する意見が多いが具体的には?
- ・食育に対する関心は高いが、保護者は実際にどのようなことを望んでいるか?

学校給食について

どう思っているか?

- ・四條畷は他市より1品少ないと聞いていたが、試食した時は少なくないと感じた
- ・家では食べないのに、学校だったら野菜を食べる
- ・献立表は夕食用に参考になる
- ・献立名と材料だけでは、想像できない料理もある
- ・給食がなかったら、小遣いを浮かすためにパンとか食べなかったりするの、あるほうがよい
- ・四條畷は中学まであってありがたい
- ・温かいものや家で作らない物を出してもらってありがたい

改善して欲しい点は?

- ・5、6年生は給食をとりあっている、足りないのでは?
- ・残飯が多いと聞くので、パンは持ち帰ってもよいことにしたり、昔のように時間外でも残って最後まで食べさせるなど、残すことについて見直したほうが良いのでは?

子ども達が給食に野菜が入ってないと思うのはどういう理由?

- ・シチューなどは野菜が入っていても野菜料理のイメージがないとか、イメージの問題では?

惣菜や弁当に関して

食育に関心を持つために

どんな時に利用するか? (不定期で重なる時は重なる)

- ・行事があったり忙しい時・夫が不在の時
- ・子供がいない時・休日のお昼・夕食前の空腹時
- ・作り手が具合の悪い時・出かける時
- ・小腹のすいた時のおやつ代わり(パン、肉まん等)

どんなものを選ぶ?

- ・弁当でもバランスを考えて野菜の多いもの
- ・子供のリクエスト
- ・飽きない程度にいろいろな所で買う

買う時はおかずだけ?全部?

- ・その時によるが、ご飯のある時はおかずだけ
- ・カップ麺などは、夕食にはならないが小腹の空いた時や忙しい時に利用。

どうしたら子ども自身が食育に関心を持つか?

- ・野菜を育てたり等の体験
→絶対食べなかった野菜を食べるようになった
野菜は育てると食べることにつながるが、生き物は食べることにはつながらない
- ・子どもと一緒に食事を作る
→女子はOK、男子は難しい場合もある。目の前で作るもの(ホットケーキ、お好み焼き、たこ焼き)などはやりたがる
- ・場所を変えて、郊外で食べる
→バーベキューなどは肉が焦げてても食べる

食育を推進するための方策は?

- ・広報などで、ポイントを絞った(朝食など)対策を進め、うまいければ次の目標という方法がよい。
- ・学校は敷地があるから、育てやすい野菜をもっと育てて、それを食べる(きゅうり、トマト、枝豆、とうもろこし、ピーマン、ゴーヤなど)