

中学生の食生活の状況を見てみると…

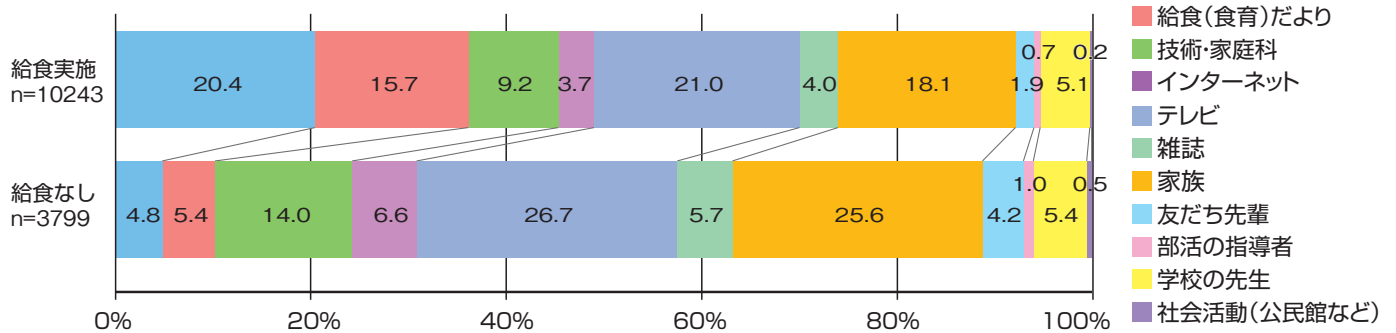
(公社) 全国学校栄養士協議会

学校給食の実施校は小学校では 99.2%とほぼ 100%実施されていますが、中学校においては、85.4%の実施 (H22 年度学校給食実施状況調査の結果) にとどまっています。また、中学生の朝食欠食や食事内容についての問題点が指摘されているところです。

(公社) 全国学校栄養士協議会では成長期の最も大切な時期にある中学生の食生活の実情を把握するために、全国の中学2年生 4730人を対象に食生活に関する調査を実施しました。

- 朝 食……89%の生徒が毎日食べており、いつも食べないと回答した生徒は5%でした。
- 意 識……心や体の成長や健康のために食事を意識している生徒は 52%ですが、食品に含まれる栄養素や安全性に基づき、自分の健康を考えて食品を選択している生徒は 30%にとどまりました。
- 食に関する情報……学校給食実施校では給食の献立や給食だよりが上位を占めていますが、学校給食未実施校では、雑誌や友だち・先輩からの情報が多い傾向がみられました。

食に関する情報はどこから得ていますか (上位 3 位選択合算)



確かな情報は生きた教材の給食から

食の情報が、氾濫する現代社会において、健康で生き生きと暮らしていくための情報を正しく選択することは、とても難しくなっています。

学校給食は、成長期の生徒にとって、望ましい栄養摂取ができるだけでなく、どんな内容の食事をどれくらいの量をとったらいいのか1食分の献立のモデルになっています。また、栄養面だけでなく、友だちや先生と同じものを食べる共食により、社交性や人間関係を育みます。

さらに、生命・自然に関する尊敬の念や感謝、勤労意欲をもつことに役立ち、食文化や生産・流通に関する知識を得ることができるなど、食育推進の生きた教材としても重要視されています。



適切な栄養



社交性



望ましい食習慣



生産・流通



食文化



感謝の心

… 全ての中学校に学校給食を ! …

成長期の中学生にとって重要な栄養摂取や生涯の健康づくりに役立つ食育を学校給食以外のもので補うことは難しいものです。その大切な使命を担う中学校での学校給食の実施率は都道府県によって大きな差があるのが現状です。

将来にわたって、健康で生き生きと暮らせるための正しい食育と適切な栄養摂取は、学校給食の実施率を増やすことで大きな効果が期待できます。

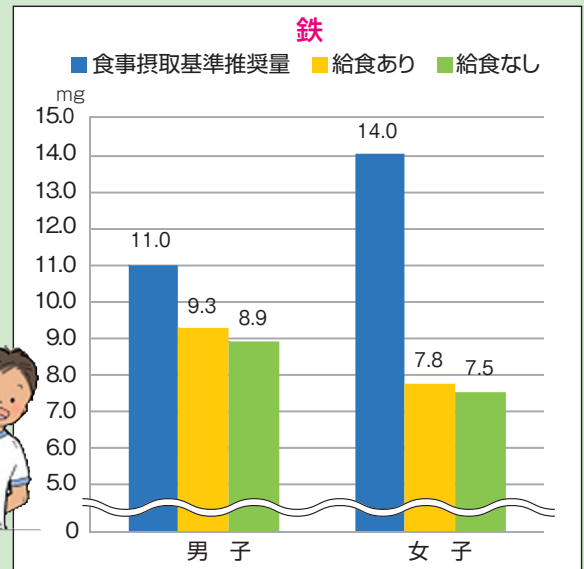
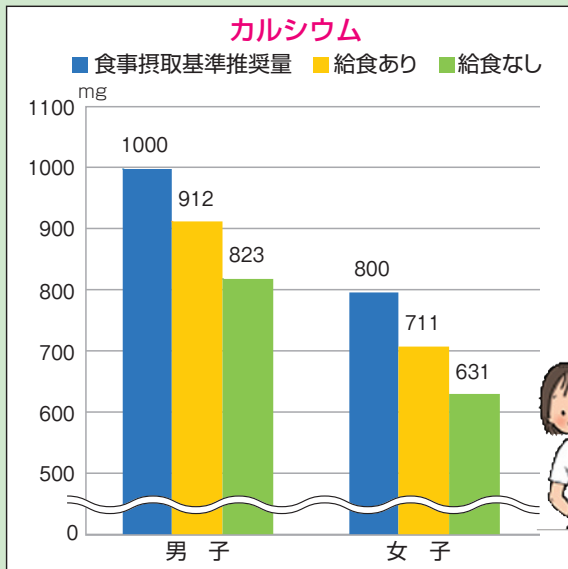




めざせ! 心も体も元気な中学生!

平成 23 年度中学生の食生活に関する調査では、たんぱく質やビタミン C など十分に摂取できている栄養素もある半面で、不足傾向が目立つ栄養素もみられました。

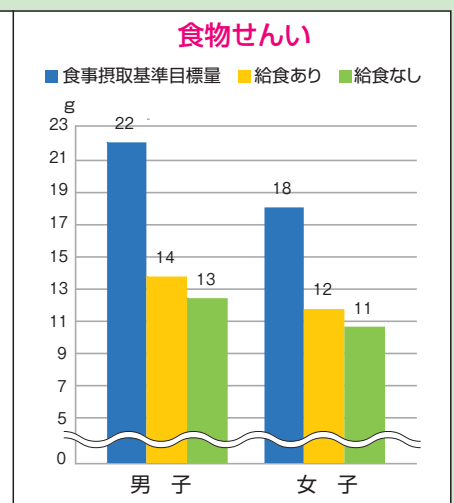
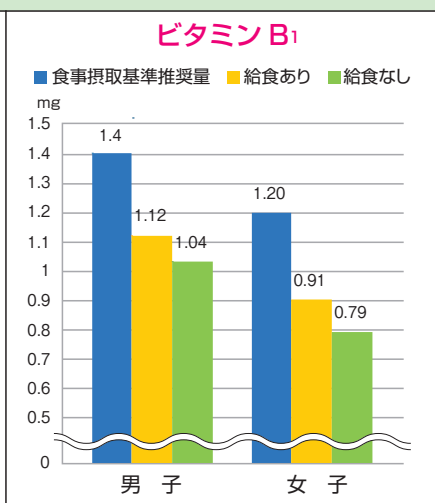
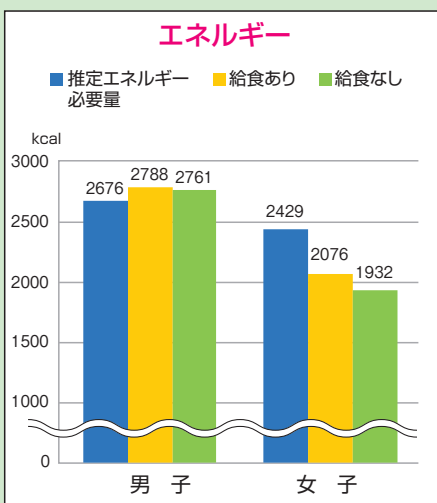
成長期に欠かせないカルシウムや鉄が足りない



食事調査は、給食のある学校とない学校を選んで、1カ月間に食べた食事内容を思い出しながら食べた食品の頻度を書いてもらう方式で調査しました。その結果、カルシウムと鉄の一日当たりの摂取量が不足傾向にあります。カルシウムは学校給食の実施校と未実施校で差がみられました。また、鉄は全体に摂取量が少なく、特に女子の不足傾向が目立ちます。



ほかにも大切な栄養素が不足気味です



男子に比べ、女子はエネルギーも不足気味です。学校給食のない学校の女子のエネルギー量が最も低くなっています。ビタミンB₁や食物せんいは男女ともに摂取基準より少ない状況でした。



(公社) 全国学校栄養士協議会

<http://www.zengakuei.or.jp/> TEL:03-5410-9160