

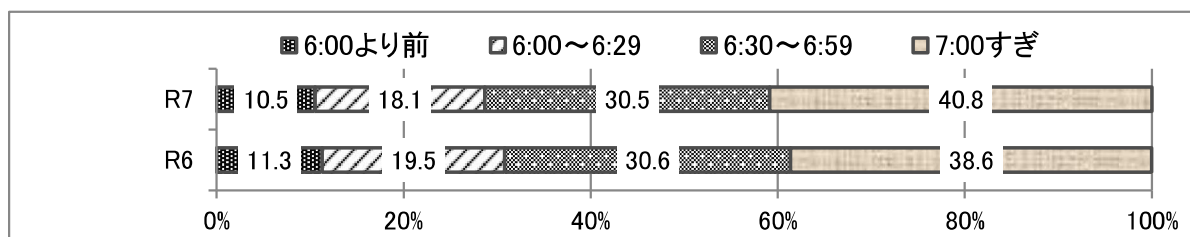
令和7年度

札幌市の児童・生徒の健康と食生活に関する調査結果＜中学2年生＞

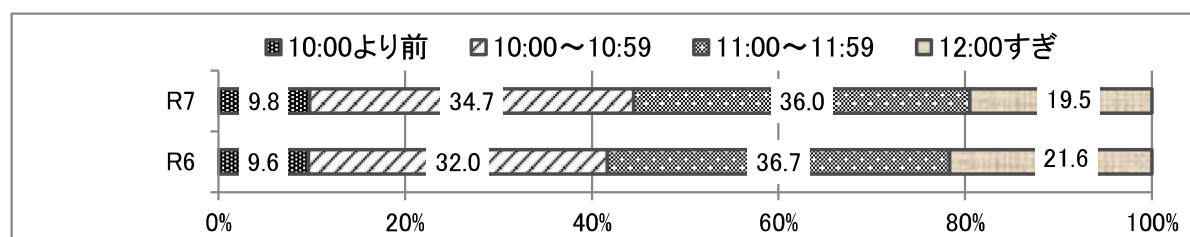
＜生活リズムについて＞

札幌市学校給食栄養士会

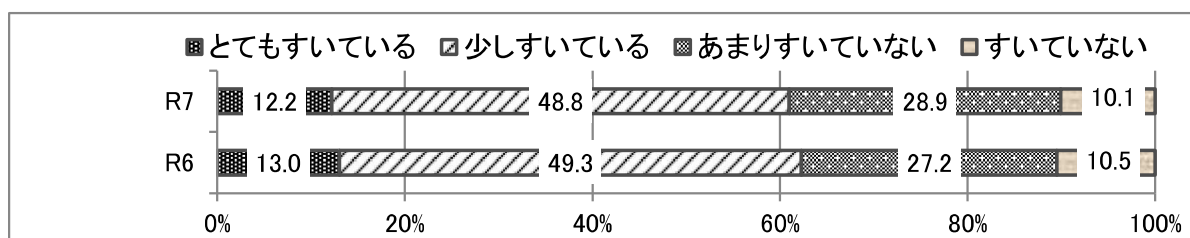
1)朝は 何時ごろ起きることが多いですか？



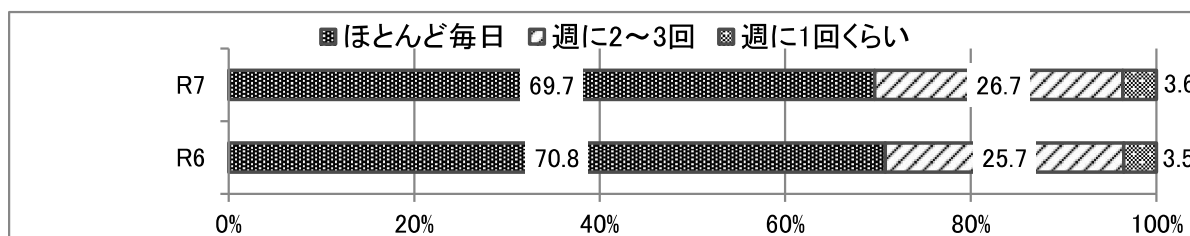
2)夜は 何時ごろ ねることが多いですか？



3)朝起きた時、おなかは すいていますか？

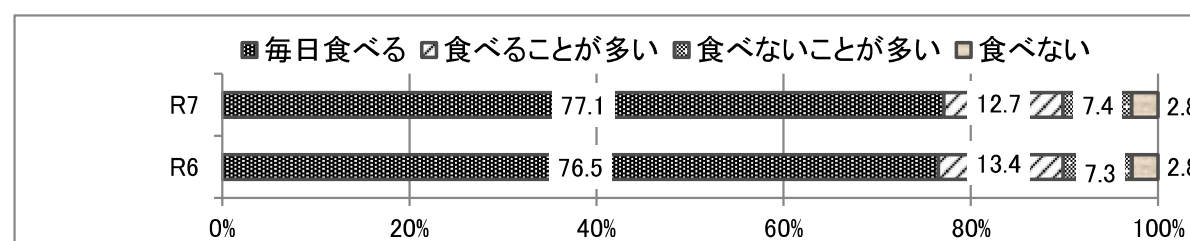


4)便は 毎日 出ますか？

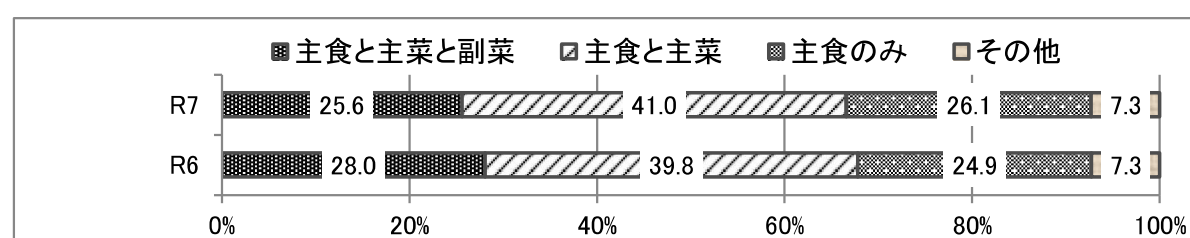


＜朝食について＞

1)朝食は 食べますか？

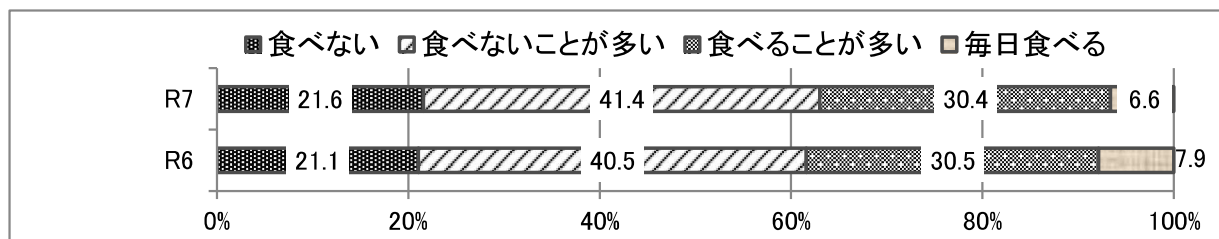


2)朝食は どのようなものを 食べる人が多いですか？



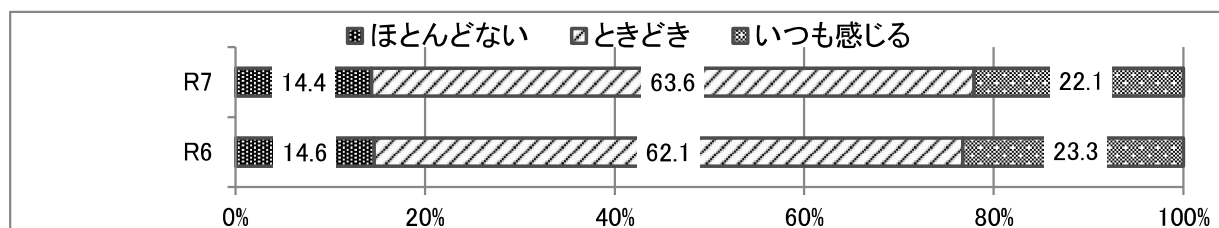
<間食について>

夕食から ねるまでの間に 何か食べますか？

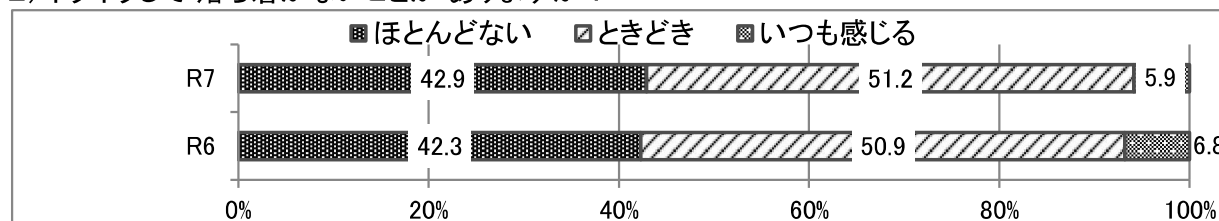


<体調について>

1) 体がだるい、つかれると 感じたことが ありますか？

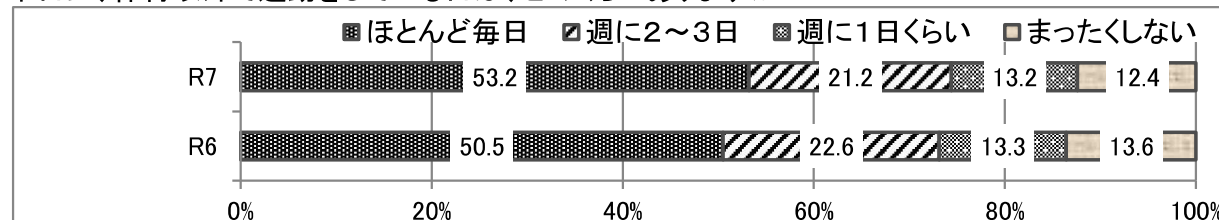


2) イライラして 落ち着かないことが ありますか？



<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、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」生徒は77.1%でした。朝の空腹感は、「とてもすいている」「少しすいている」生徒が61.0%、39.0%の生徒は「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55.5%の生徒が11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」生徒は、全体の2割を越えています。

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、朝食を抜く習慣がつきやすくなります。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。



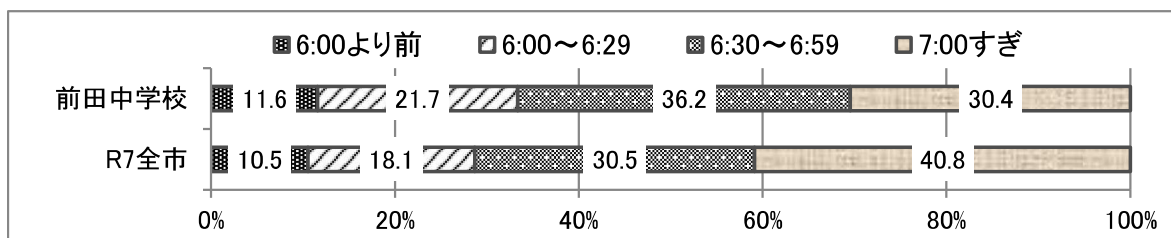
札幌市学校給食栄養士会
もぐりん・ぺろりん

令和7年度

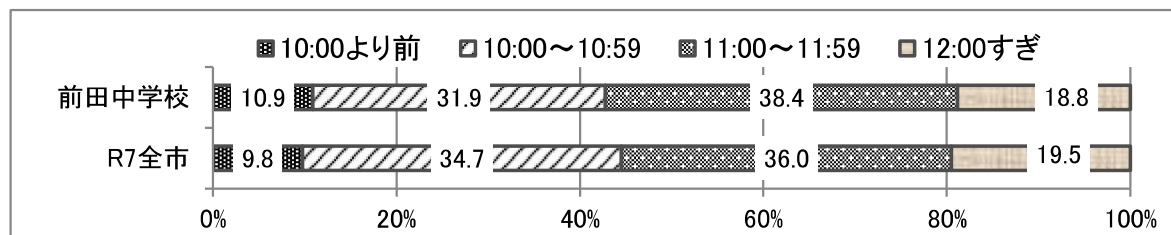
札幌市の児童・生徒の健康と食生活に関する調査結果＜中学2年生＞ ＜生活リズムについて＞

＜前田中学校と全市との比較＞

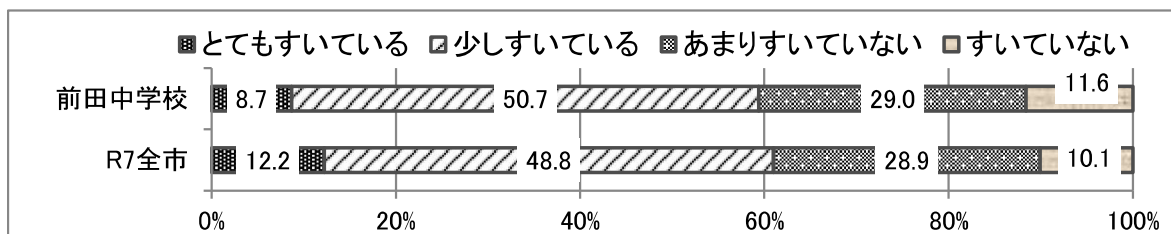
1) 朝は 何時ごろ起きることが 多いですか？



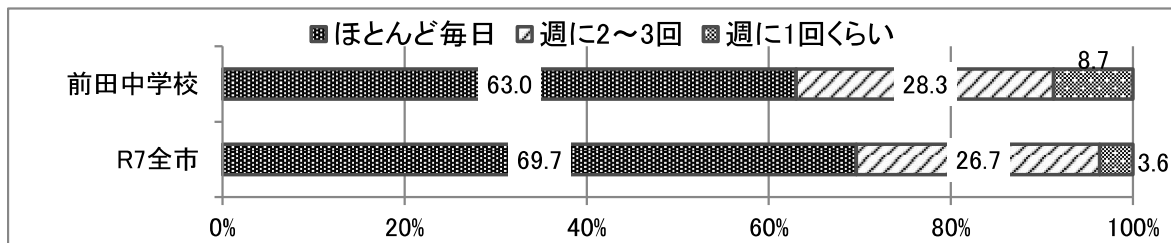
2) 夜は 何時ごろ ねることが 多いですか？



3) 朝起きた時、おなかは すいていますか？

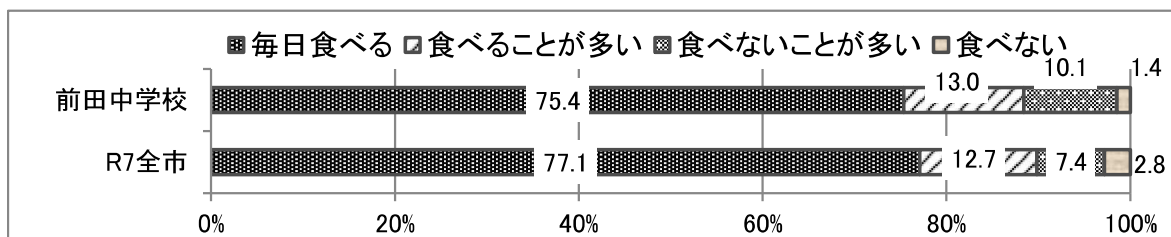


4) 便は 毎日 出ますか？

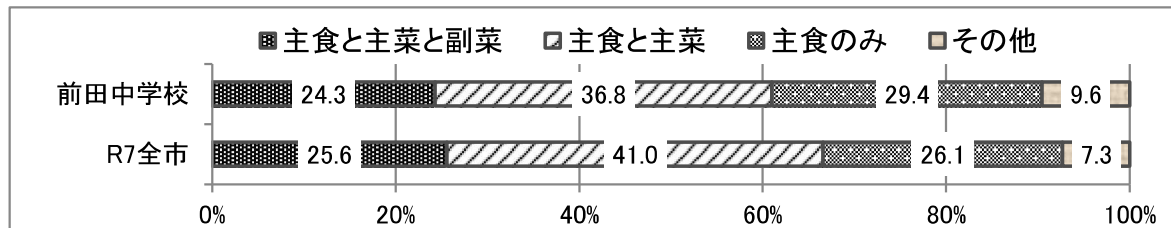


＜朝食について＞

1) 朝食は 食べますか？

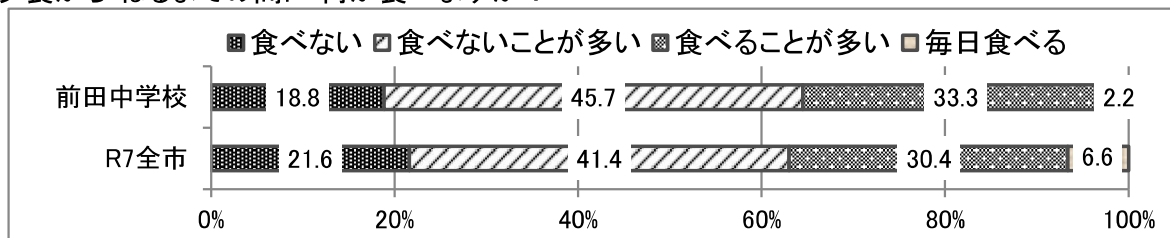


2) 朝食は どのようなものを 食べることが 多いですか？



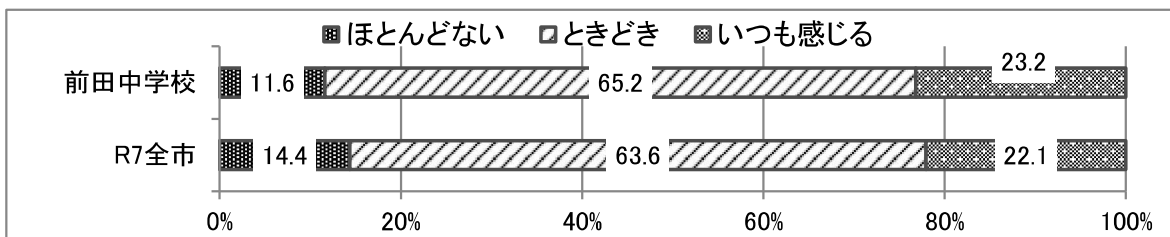
<間食について>

夕食から ねるまでの間に 何か食べますか？

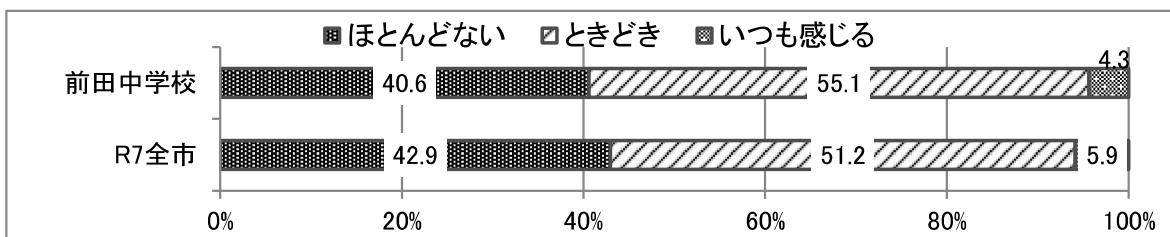


<体調について>

1) 体がだるい、つかれると 感じたことがありますか？

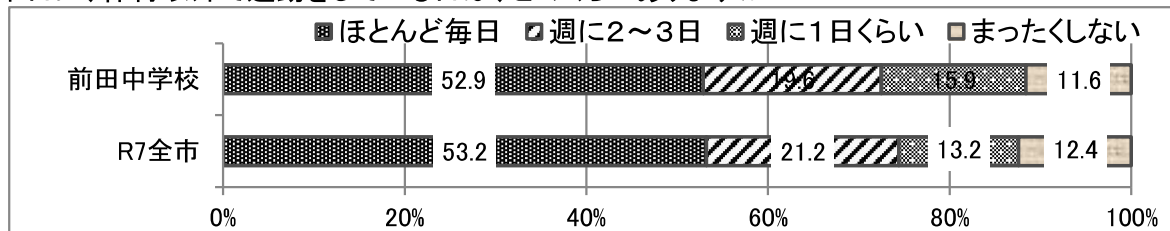


2) イライラして 落ち着かないことがありますか？



<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？



全市と比べて

朝食については、完全欠食の割合は1.4%と少ないですが、毎日食べている割合も75.4%と7割以上いるものの全市に比べて少ないため、食べる日と食べない日がある人の割合が多いことが分かります。

体調については、体のだるさやイライラを感じる事がときどきあると感じている割合が全市と比べて高い結果でした。

朝食を食べないと、脳へエネルギーが届かず、体のだるさやイライラ感を感じてしまうことがあります。脳のエネルギーとなるブドウ糖を体に取り入れるために、主食だけでも食べるようにしましょう。そこから主食・主菜・副菜のバランスのよい食事へ、無理のない範囲でステップアップさせていきましょう。



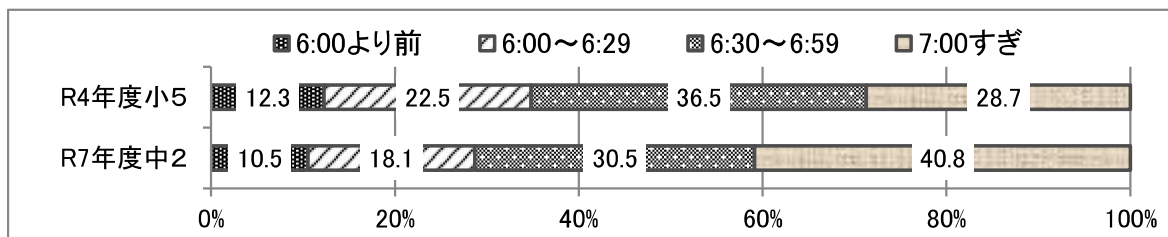
札幌市学校給食栄養士会
もぐりん・ぺろりん

令和7年度

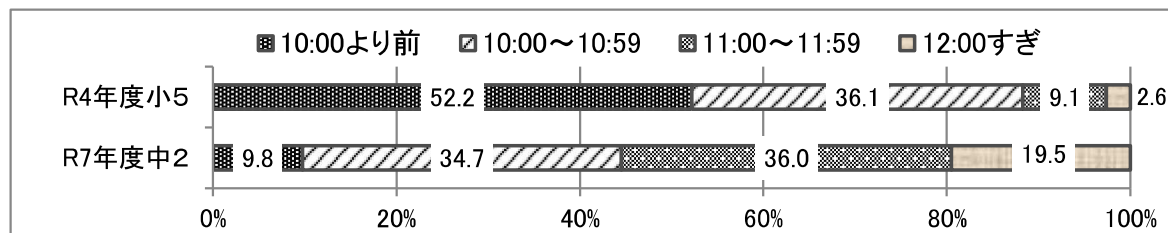
札幌市の児童・生徒の健康と食生活に関する調査結果 札幌市学校給食栄養士会 ＜生活リズムについて＞

＜中学2年生(現在)と小学5年生の時(3年前)との比較＞

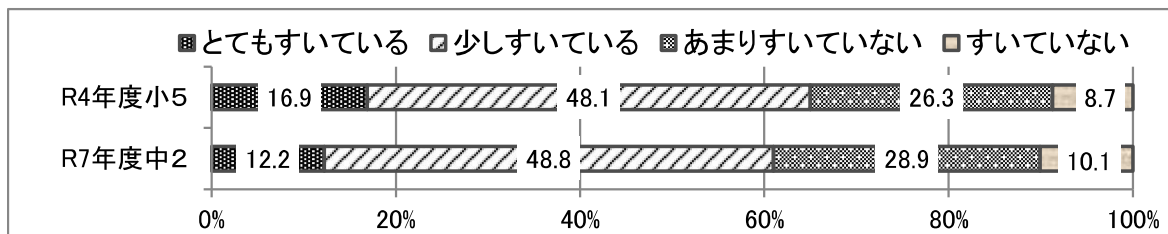
1)朝は 何時ごろ起きることが 多いですか？



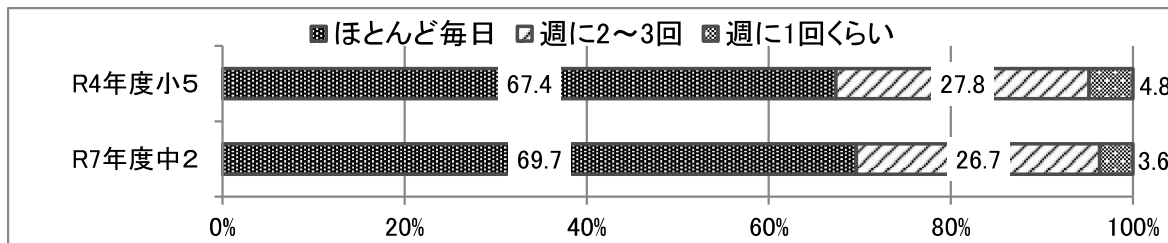
2)夜は 何時ごろ ねることが 多いですか？



3)朝起きた時、おなかは すいていますか？

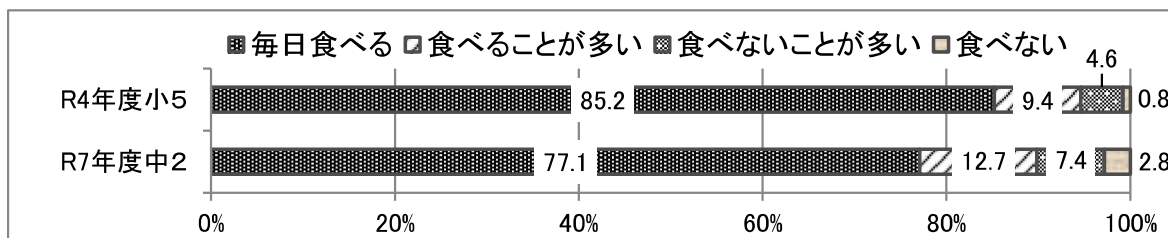


4)便は 毎日 出ますか？

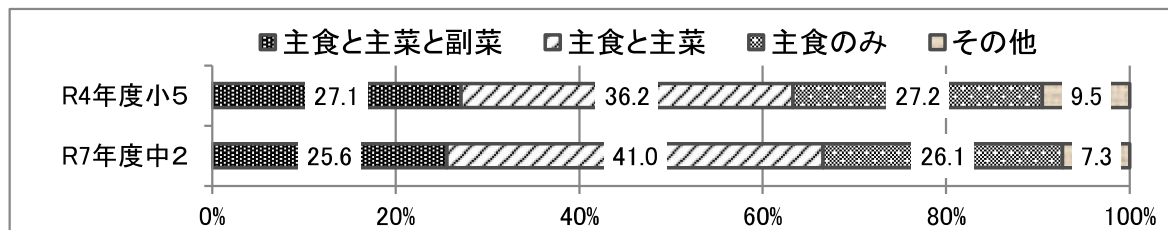


＜朝食について＞

1)朝食は 食べますか？

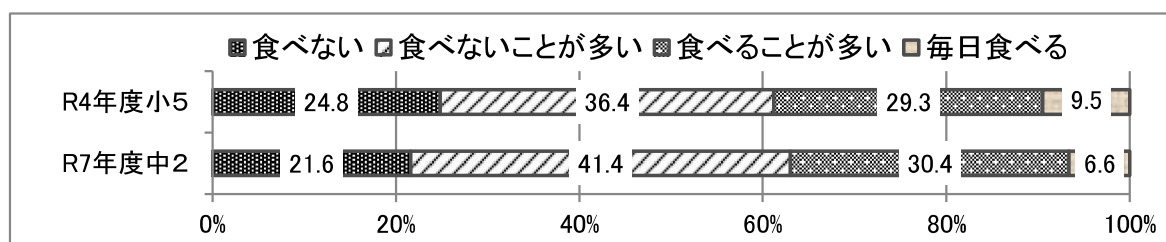


2)朝食は どのようなものを 食べることが 多いですか？



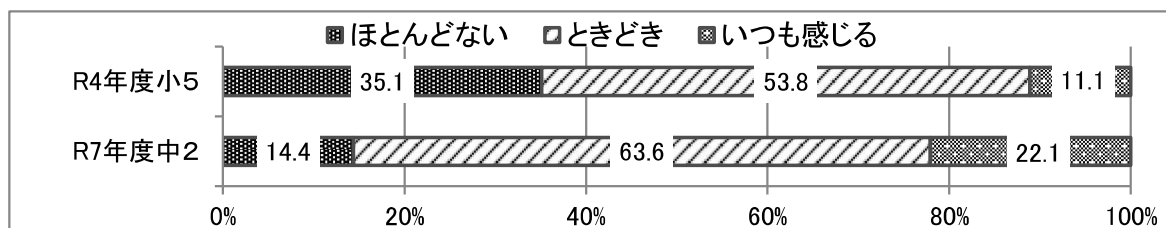
<間食について>

夕食から ねるまでの間に 何か食べますか？

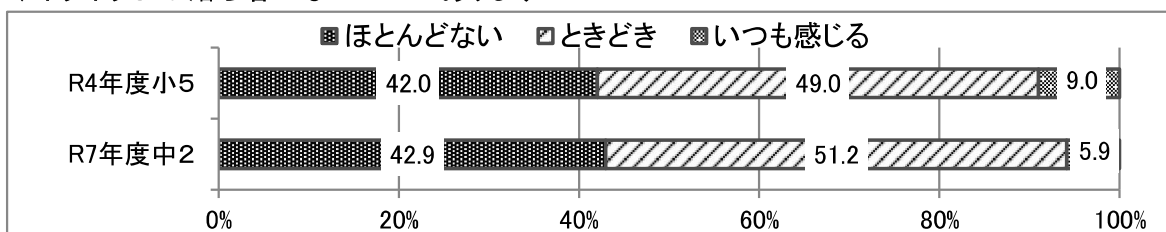


<体調について>

1) 体がだるい、つかれると 感じたことが ありますか？

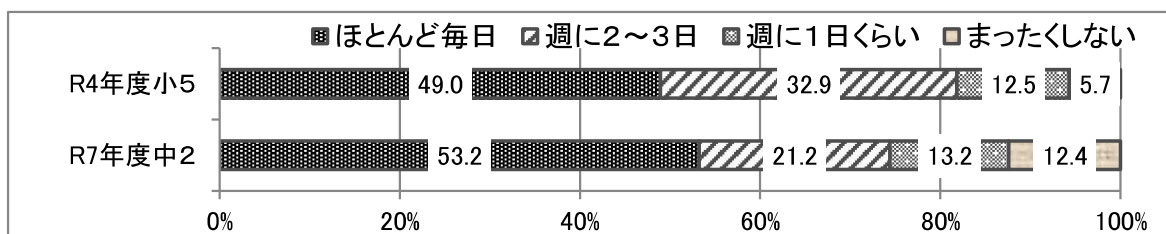


2) イライラして 落ち着かないことが ありますか？



<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？



考 察

成長に伴う健康と食生活の変化をみるため、今年度の中学2年生の調査結果と、3年前の小学5年生だった時の調査結果を比較しました。

朝食については、「毎日食べる」割合が8.1ポイント減少しています。さらに、「食べないことが多い」「食べない」を合わせた割合は4.8ポイント増加しています。

就寝時刻については、「10:00より前」に就寝する割合が52.2%から9.8%へ大幅に減少し、「12:00すぎ」に就寝する割合は2.6%から19.5%へ大幅に増加しています。

体調については、体のだるさや疲れを「いつも感じる」という割合が、11ポイント増加しています。さらに、運動習慣については、平日に体育以外の運動を「まったくしない」割合が5.7%から12.4%に6.7ポイント増加しています。

生涯にわたり心身ともに健康な生活を送るためには、朝食摂取の習慣化や睡眠時間の確保等、望ましい生活リズムの定着がとて大切です。中学生になると学習や部活動などの時間が増え、小学生の時とは生活時間が大きく変わりますが、引き続き御家庭でのサポートをよろしくお願いいたします。