

# 食育通信



令和4年 12月号  
喜界町防災食育センター

冬の訪れがまだ感じられないのですが、今年も早いもので残り1か月となりました。鹿児島県学校栄養士協議会では、3年ごとに小学校5年生と中学校2年生を対象に食生活等実態調査を実施しています。現在、係が各地区で実施したデータをまとめ、朝食の摂取率や、生活習慣と不定愁訴の関係等について分析している最中です。年度末には報告書が完成する予定ですが、ここでは本町の結果から一部抜粋してお知らせします。

## アンケート結果概要

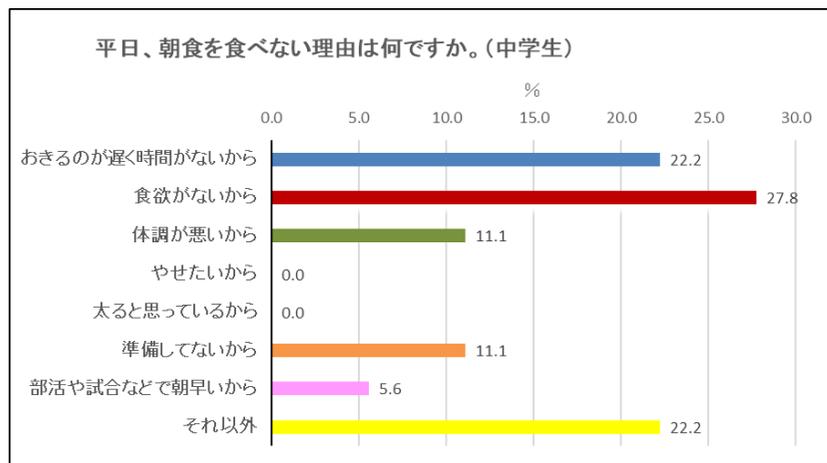
### 1 睡眠について

平日夜10時まで起きている小学生は34%、11時以降に寝る児童が5%いました。中学生の半数は11時まで起きており、11%が12時以降に寝ていました。

### 2 朝食について

朝食を「平日は毎日食べる」小学生は87.5%で、前回より12%増えました。休日は「食べないことがある」児童が30%を超え、理由は「食欲がない」「起きるのが遅く時間がない」が半々でした。

中学生は、「平日は毎日食べる」のは74%で、前回より4%減っています。欠食の理由は「食欲がない」が最も多いです。サンプル数が少ないので、就寝時間との関連ははっきりしませんでした。



朝食の内容は、休日は「主食だけ」の割合が高いですが、平日は「主食と汁もの、おかず」という栄養バランスのよい食事が多くなっています。

### 3 おやつについて

小学生の43%、中学生の17%が毎日おやつを食べていて、内容はどちらも菓子類が多いです。中学生のほうが果物や乳製品をとっていました。

### 4 きらいな食べ物が出た時

先月は残食調査を実施しました。結果は来月の食育通信でお知らせします。調査期間は中学生の残食がいつもより少なく、がんばって食べたことが伝わりました。しかし、調査が終わると元に戻るの、「やればできる」のはわかりましたが、食の大切さが伝わっているのか疑問が残りました。

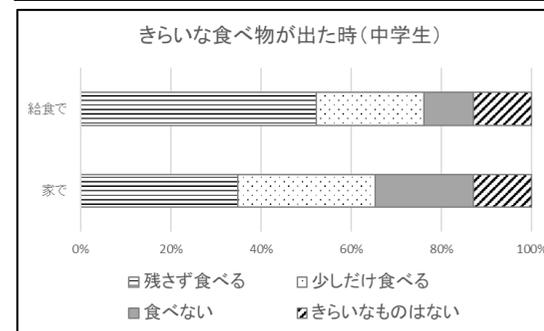
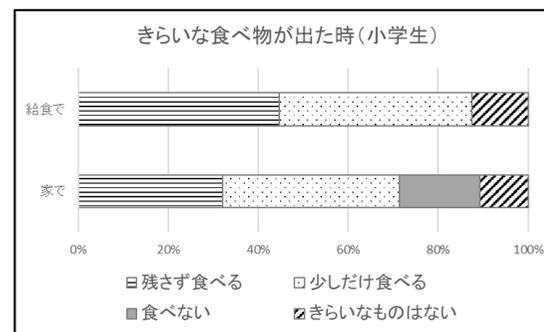
小学生は、給食で苦手な食べ物が出て、「食べない」という回答はありませんが、家では食べない子が18%いました。給食でチャレンジして、食べ慣れて平気になってくれたらうれしいです。私たちの体は食べたもので出来上がるので、偏らず多くの食品を摂ったほうが病気や衝撃に強い体になるはずですよ。

中学生は、「きらいなものも給食でも食べない」傾向がでてきますが、残さず食べる子も増えていきます。

### 5 排便について

排便が毎日あるのは、小学生で38%、中学生で46%でした。

報告書がまとまりましたら、県全体の傾向等についてお知らせしたいと思います。



## 楽しい！自炊生活 その⑧「シマ野菜の話」

昨年の暮れ、庭に菜の花が咲きました。スンカー（ハマカブラ）です。抜くと、名前の通りピンポン玉より一回り大きな「カブ」が付いてきました。野菜というものは、大昔の人々がその辺に生えていた草の中から有用なものを選んで育ててきた結果です。自然交雑や品種改良により、たくさん収穫できたり、おいしい実がなったりと野菜は進化してきました。



さて、件のスンカーですが、去年抜いて別のところに投げていたら、こぼれ種から芽を出し、先日食べ頃に育っているのを発見。早速ゆでて菜飯とみそ汁の具にしました。次の収穫物は、ごまかえと浅漬けにしようと思論んでいます。キビ畑の道を歩くと、スンカーをたくさん見ます。おいしそうですが、よそ様の畑だし勝手に採れません。農薬も心配です。近くに「薬を使ってないから安心だよ、自由に採っていいよ。」と言ってくださる方があり、お言葉に甘えているところです。

野菜価格が高騰している昨今、地場野菜を見直してみませんか。スンカーを給食で出すのは難しいですが、他にもいろいろな野菜があります。子どもたちが家で味わって、島の食べ物に良さを感じてほしいと思っています。