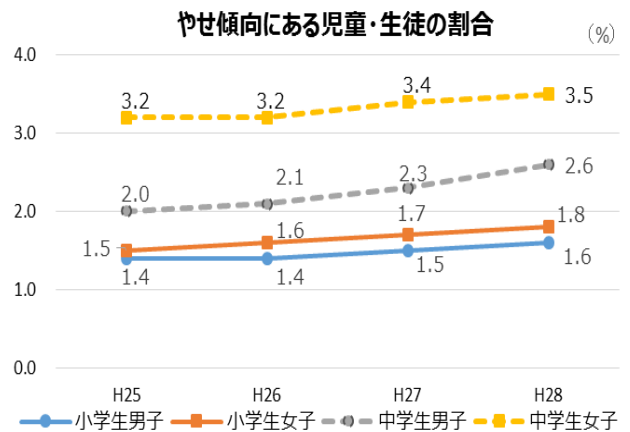
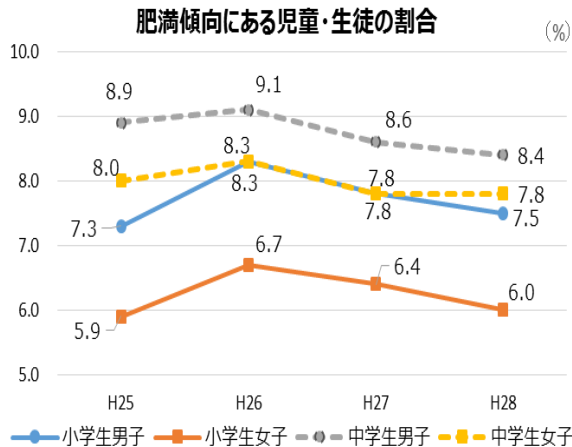


第1節 若い世代を対象とした食育

1 現状

(1) 児童生徒の肥満・やせ傾向の状況

- 肥満傾向にある児童・生徒の割合は、小学生女子と中学生男子で減少傾向となっています。
- やせ傾向にある児童・生徒の割合は、中学生男子で増加傾向となっています。また、中学生女子は横ばいですが、他の年代と比べると多い割合で推移しています。



「長野県学校保健統計調査」

(2) 子どもの生活リズム（就寝・起床）

- 小学校5年生の31.9%が夜10時過ぎに寝ています。また、中学校2年生の15.5%が夜12時過ぎに寝ています。
- 小学校5年生の66.8%、中学校2年生の66.4%が6時30分前に起きています。

図 就寝時刻

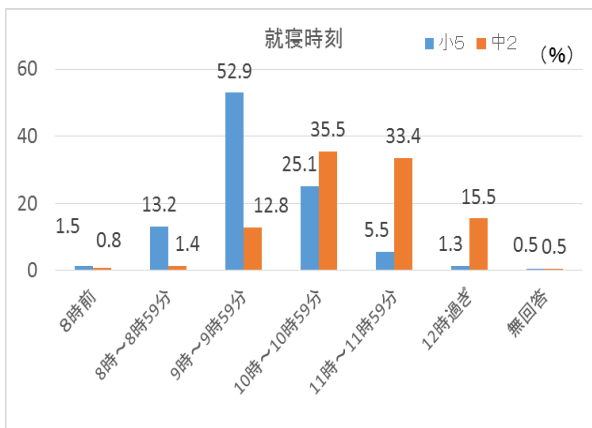
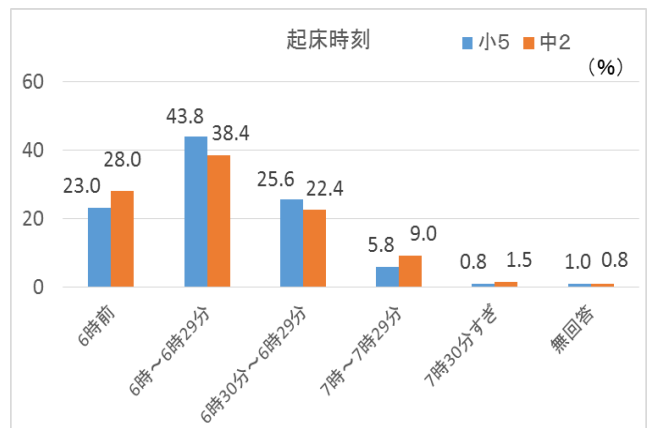


図 起床時刻

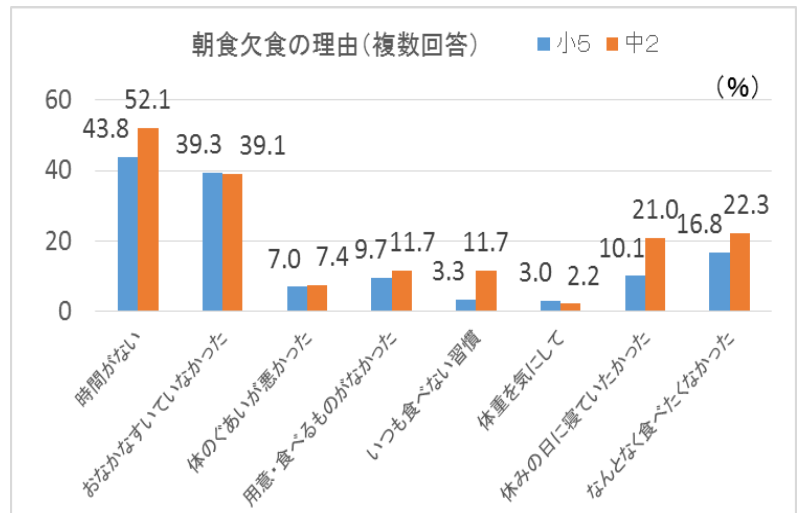
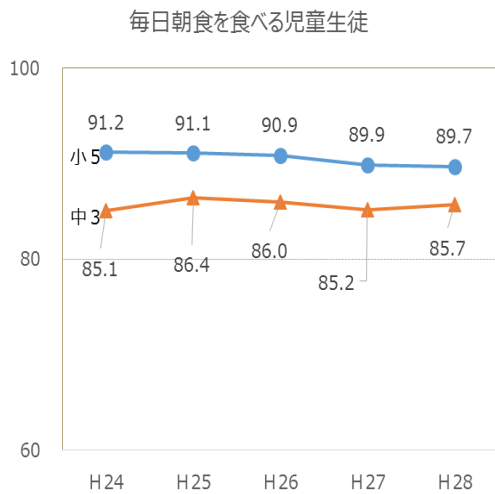


(3) 子どもの食生活

① 朝食について

- 毎日朝食を食べる児童生徒の割合は、小学校6年生が89.7%、中学校3年生が85.7%となっています。

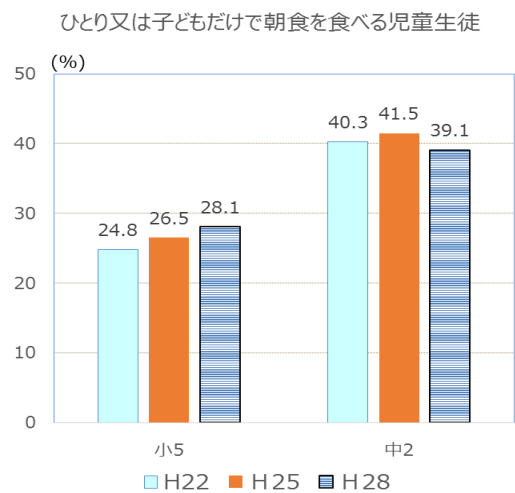
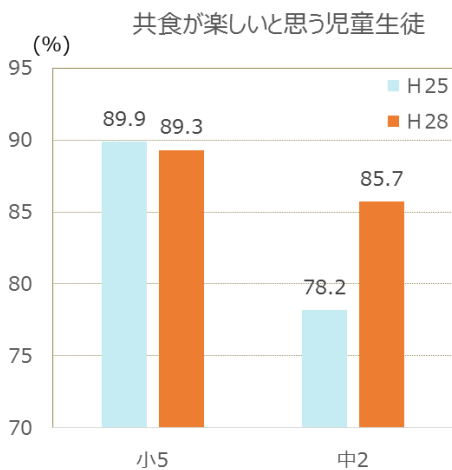
- 朝食を食べなかった理由は、小学校5年生、中学校2年生ともに、「時間がない」「おなかですいていない」という理由が多くなっています。



H28 児童生徒の食に関する実態調査

② 共食について

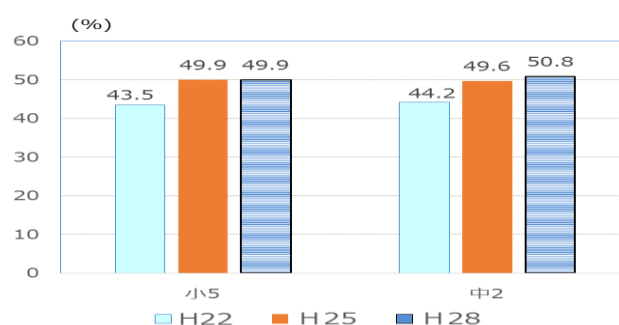
- 共食が楽しいと思う児童生徒の割合は、小学校5年生が89.3%、中学校2年生が85.7%となっています。中学校2年生については、H25と比較して増加しました。
- ひとり又は子どもだけで朝食を食べる児童生徒の割合は、改善しておらず、第2次計画の目標である50%に達していません。



③ 朝食の栄養バランスの状況について

- 主食・主菜・副菜のそろったバランスの良い朝食を食べている児童生徒の割合は、約50%となっています。

バランスの良い朝食を食べている児童・生徒



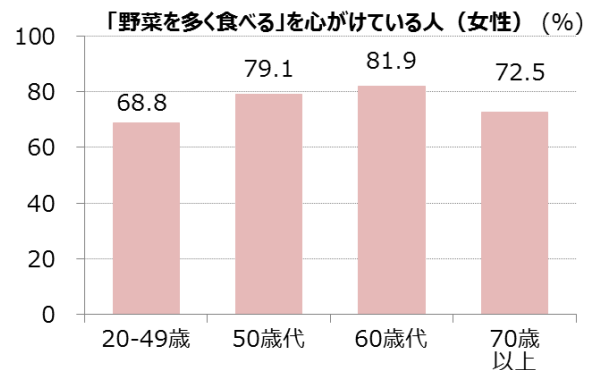
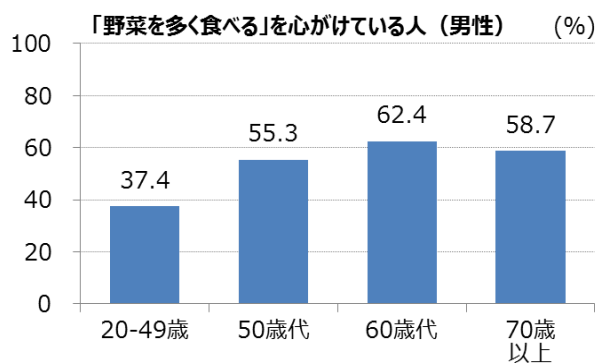
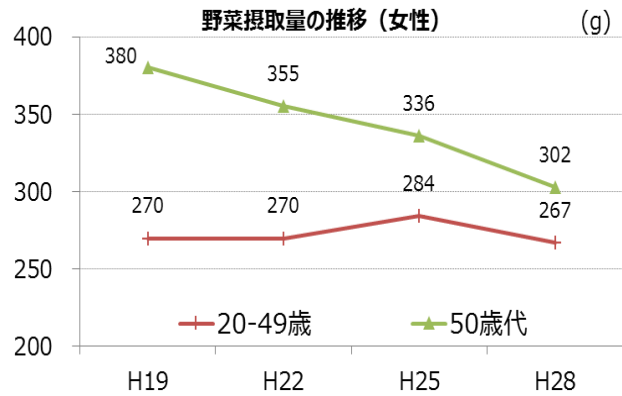
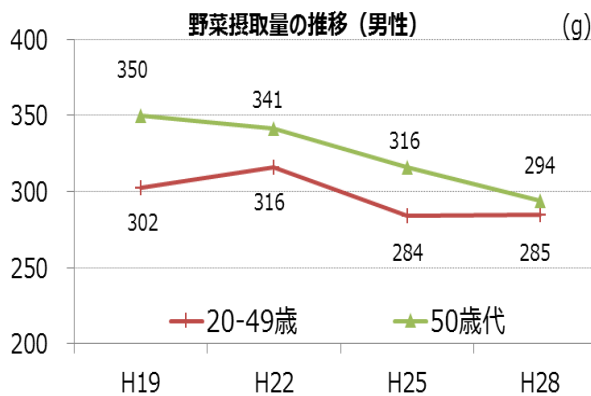
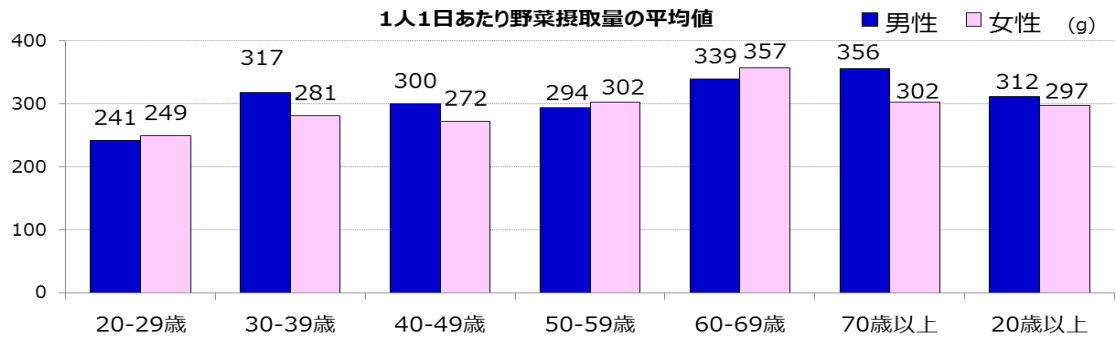
(4) 子どもの食育の推進体制

- 保育所、幼稚園、小・中学校における食育計画の策定状況は、平成24年度から100%となっており、計画的に食育が進められています。

(5) 20歳代～30歳代の食生活

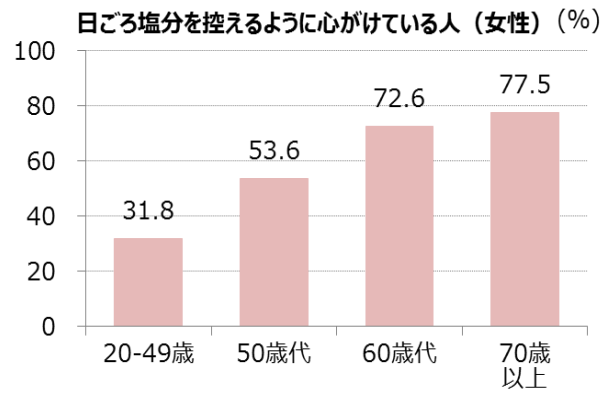
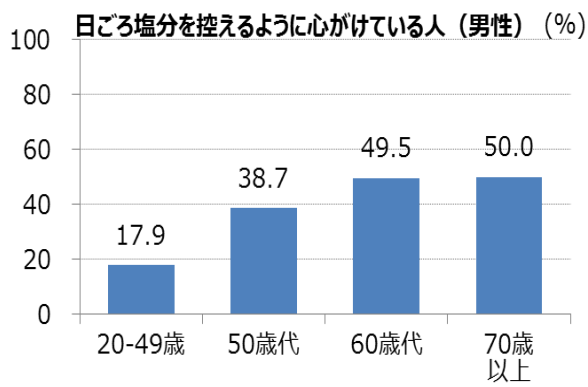
① 野菜の摂取量

- 「野菜摂取量」については、20歳代～50歳代で少なくなっています。
- 「野菜を多く食べる」を心がけている人の割合は、20-29歳の年代で低くなっています。



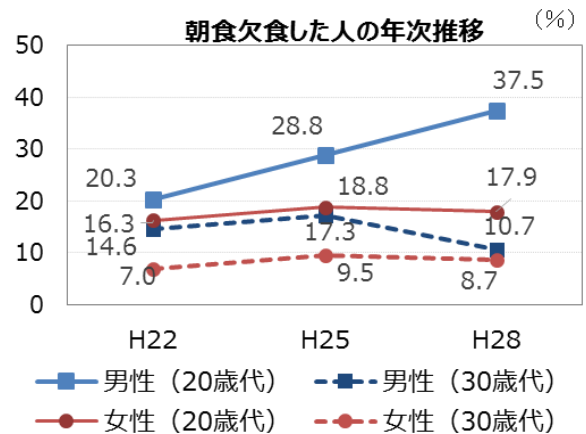
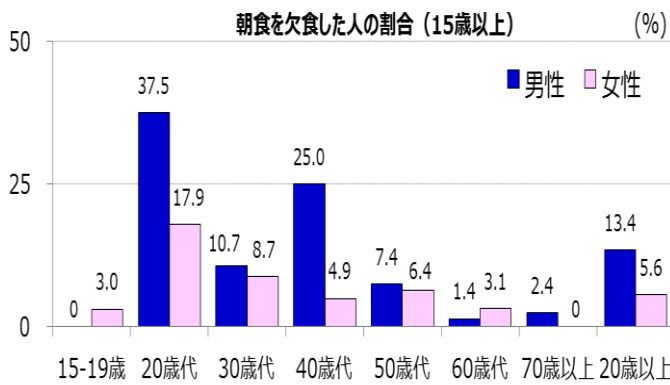
② 食塩摂取量

- 「日ごろ塩分を控えるように心がけている人」については、男女ともに若い世代ほど、他の年代に比べ低くなっています。



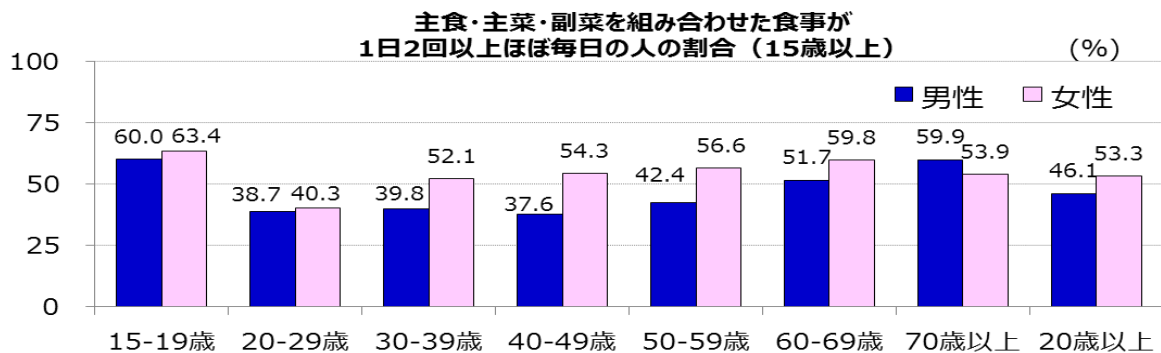
③ 朝食欠食

○ 「朝食を欠食した人」の割合を年代別にみると、20歳代～30歳代の男女は、他の年代に比べて高くなっています。特に、20歳代男性は、H22に比べ増加しています。



④ 食事のバランス

○ 日ごろ「主食・主菜・副菜を組み合わせせた食事をしている人」の割合を年代別にみると、20歳代男女と30歳代～50歳代の男性は、他の年代に比べて低くなっています。



2 これまでの取組状況

(1) 関係機関・団体の取組

- 保育園における食育の実施や、園内に食育コーナーを設け掲示することにより、保護者に給食の献立や食に関する情報を発信するとともに、給食に関する研修会を保育所の調理担当者対象に開催し、各保育所で食育を実践してきました。
- 幼稚園においても、保護者を対象とした塩分チェックのアンケートを実施するなど、食育に関する啓発をしてきました。
- 小中学校においては、学校給食を教材として活用し、食に関する指導を実施するとともに、試食会・給食だより等による保護者や地域への食育の発信などを行いました。また、学校給食会と連携し、「学校給食に地場産物を活用した献立コンクール」の開催や「長野県産物を活用した学校給食献立レシピ集」を作成・配布しました。
- 高校では、学科・教科や特別活動において食育を行うとともに、地域や関係団体による出前講座なども行われています。
- P T A活動としては、小中学校の学級懇談会で食育をテーマに話題提供やディスカッションを実施し啓発をしてきました。
- 地域においては、乳幼児健診や両親学級での食育講座や出前講座の開催、食育ボランティアによる料理教室、学校保健関係者の研修会の開催など、様々な取組を行ってきました。

(2) 県の取組

- 学校においては、食育推進の中核を担う栄養教諭の配置を拡充しました。
- 栄養教諭・学校栄養職員の資質向上の研修会を開催し、子どもたちが望ましい食習慣を身につけ、健全な食生活を実践できるよう、家庭・地域との連携のもと、学校における食育推進体制の整備を図るなど、学校の食育の普及に努めてきました。
- 飲食店等と連携して学校給食メニューを提供する『学校給食フェア』を実施し、学校給食への理解促進を図りました。
- 保育園等への食育の出前講座や、SNSを活用して、若者への健康づくりの呼びかけを行いました。

3 課題

(1) 保護者や家庭に対して、多様な家族形態に沿った働きかけや、「共食」の大切さを伝える必要があります。

児童生徒の朝食の摂取状況及び共食が楽しいと思う児童生徒の割合は高い割合を維持している一方で、ひとり又は子どもだけで朝食を食べる児童生徒の割合は、改善していません。子どもたちの食を改善するためには、子どもたちへの教育はもちろんのこと、保護者や家庭で取組むことが欠かせません。

また、ライフスタイルの変化に伴い、家族形態や、生活スタイルも多様化してきており、子どもと食事を一緒にとることが困難な家庭も見られることから、これらを考慮すると、多種多様な働きかけが必要です。家庭だけでなく地域の中で、様々な年代の者が一緒に食卓を囲むことによって、食事の大切さや楽しさを子ども達に伝えていく必要があります。

(2) 子ども達が、バランスの良い食事を準備できるスキルを身に付けることが必要です。

子ども達が、生涯にわたり、バランスの良い食事ができるようにするためには、子ども自身が、バランスの良い食事を準備できるスキルを身に付けられるようにする必要があります。そのためには、幼稚園、保育園、学校、家庭、地域等の関係者が連携・協力して、発達段階に応じた指導や働きかけを進めていく必要があります。

また、自分で食事を整えられない乳幼児や児童を持つ親世代や、これから社会人や親になる前の若い世代への働きかけも重要です。

(3) 若者の朝食欠食やバランスのとれた食事の摂取を促す対策が必要です。

20～30 歳代の男女は朝食の欠食率が高く、特に 20 歳代男性においては増加の傾向が認められたことから、朝食を食べることの重要性やバランスのとれた食事について、高校生を含む若い世代に重点的に啓発をする必要があります。