

給食の完食と生活習慣の関連についての一考察 —小学校高学年に着目して—

北村 阿子 (生涯スポーツ学科 学校スポーツコース)

指導教員 森川みえこ

キーワード：小学校,高学年,生活習慣,食育

1. 緒言

インターンシップ実習中の給食時間で、給食にほとんど手を付けずに残している子どもにも出会った。

「子どもたちが健やかに成長していくためには、適切な運動、調和のとれた食事、十分な休養・睡眠が大切である¹⁾。」バランスが崩れると、病気にかかりやすくなってしまうことから朝食だけではなく、朝・昼・夜の3食を毎日バランスよく食べることが重要になってくる。給食においては、残さずに食べることがバランスの良い栄養が摂取できることから考えても、現代問題になっている肥満・骨の退化・動脈硬化などといった現代の子どもの病気を防ぐことができると考えられる。そこで本研究は、子どもの生活習慣と学校給食の関係性を明らかにすることで生活習慣の指導をし、給食完食につなげることを目標とする。

2. 研究方法

2-1. 対象

京都市立S小学校5,6年生(男子49名,女子48名)計97名を対象とした。

2-2. 調査期日

2013年11月18日(月)

2-3. 調査方法・内容

給食と生活習慣に関連するアンケート調査を各クラスの担任により配布,記入後に回収。生活習慣に関する質問紙アンケート調査(食事・運動・睡眠に関する質問項目)

2-4. 統計処理

エクセル(2003)関数を用いた相関マトリックス

3. 結果と考察

本研究では、給食をほとんど残す・毎日残すと答えた人は97人中8人(8.2%)と少なかった。給食を残さない人は、97人中89人(91.8%)であった。運動をされていて給食を残す人は、72人中7人(9.7%)運動をしていなくて給食を残す人は、25人中1人(4%)であった。相関マトリックスから見たデータでは、給食を残す多くの者は、学校から帰ってきたら、間食をする(-0.51)。朝食を食べない(0.35)。休み時間には、ほとんど外に出て体を動かさない(0.35)。1日の睡眠時間が少ない。(0.47)という相関関係がやや見られた。

4. まとめ

本研究では、給食を残す人は少なかった。給食を残す多くの人は、学校以外でスポーツはしているが、休み時間に外に出て体を動かさない。朝食を食べない。学校から帰ってきたら間食をしている。という相関関係が見られた。本研究の結果から、生活習慣の睡眠時間と食事が学校給食に関係していることが示唆された。

引用・参考文献

1) 文部科学省 第1節 生活リズムの向上等 | 第1章 | 食育白書(本編) - 内閣府 http://ww8.cao.go.jp/syokuiku/date/whitepaper/2011/sho2_01_01.html

