

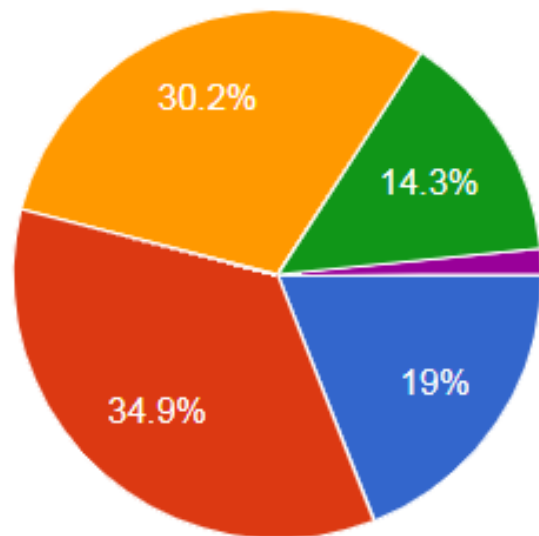


第56回神奈川県立高等学校PTA連合会大会 第6分科会 アンケート結果と考察

2018年12月3日

- ◆ 記述式の回答は、同じ内容のものは纏め、(複数)とした。
- ◆ 赤字の太字のものは、記入した方に詳しく説明していただいた。

Q1.お子さんは、自分に必要な食事の内容(食材・栄養素) および量に関して、理解できていると思いますか？



- ①内容・量ともに理解しており、しっかり食べている
- ②知識としては理解しているようだが、食べ方には偏りがある
- ③知識があるかどうかかわからないが、出したものは偏りなく食べる
- ④理解していない。体のためを思っ
て出したものも嫌いだと食べない。
- ⑤1と2両方あります。

《考察》

約20%は理解の上でしっかり食事をとっていると保護者が感じている。

②(赤い部分)知識はあるが偏りがあるのは、大人になればしっかり食べるのか？

③(オレンジの部分)は偏りなく食べているが、必要とわかって食べているか？はっきりしない。よって、自分で食事を選ぶようになると、どうなるか？一抹の不安は残る。

Q2.お子さんに食事の大切さや栄養のバランスなどを教える うえで実践していることがあれば、教えてください。

野菜を食べないとイライラするよ。と、反抗期の娘に伝えている。

朝食については気を付けてしっかりとるようにさせています。

たまにですが、食事を作ってもらっている。

肉だけでなく、野菜もしっかり取るようにしている。

料理を一緒につくる。

庭の畑で無農薬野菜を育て、野菜を積極的に食べる意識を醸成している。また旬の野菜を意識的に取り入れてメニュー作りをしている。

主人が体育学校を出ているので、体作りに必要な食材を子供たちに伝えている。

バランスの良いお弁当作り(複数)。

無理なダイエットはさせないようにしている。規則正しい3食は意識させてる。

今のからだの状態を説明し(風邪っぽいよね、疲れてるよね等々)その為にはこれを食べようときちんと説明しながら食事を囲みます。病気とまではいかなくても未病ってゆーんですかね。改善、予防のために食べときな〜と用意したりします。(複数)

毎回の食事に残している物があれば、食べる意味を伝えている。

手作り、手伝い。

嫌いな物でも、体にいいことをアピールして、少しでも食べてもらうよう、取り分けてしまう。

テレビで見たり、専門的な人に聞いたことなどを伝える。

食べたいものが身体にとって必要なものなので、それは必ずメニューにいれるようにします。例えば、魚が続いたら肉が食べたくなるとか。あまり考えすぎるとご飯を作ることが苦痛になってしまうので、その程度にしています。

一日1回はバランス良い食事をとる。

肉の時は倍以上の野菜をだす。

旬の物を食べようと意識しています。

栄養素を教えても理解し難いかもしれないので、1回の食事で色んな色の野菜を摂れるようにしています。

食べたものが、体を作っていることを説明する。(複数)

野菜をきちんと取るように話しています。

なんでも食べる、出したものすべてに手をつけること。

まごわやさしいの実践。

なるべくたくさんの種類の食材を使って料理し説明する。

嫌いと言われても、家族での食事だと伝え 提供している。

スポーツをやっていたので、体力作り、筋肉の付きやすい物を使って料理をしていました。

タンパク質、ビタミン、炭水化物のバランスの良い食事を出し、必要に応じてその食事の重要性を説明している。

食事はなるべく一緒にとるようにし、食材について話題にあげるなど心がけている。

食事を提供する際にこのメニューは何の栄養素が豊富で身体にどういう良い影響があるのかなどを話しながら一緒に食事をしています。

色付きの野菜を 食べる。

肉、魚、野菜などのバランスを考えてのメニューにしている。

Q2の考察

- 設問を作る際の想定した答えは、「料理と一緒に作る」というものくらいしか思い浮かばなかった。
しかしながら、実際にはバランスのとれた献立で食事を作り、その意味をしっかりと口頭で説明している保護者が思いのほか多かった。
- 料理を作るきっかけとしては「バイトで覚えてきた」「学校で大根を作り、捨てるところがないことを学んできてから作るようになった」等であった。
- 高校生が食事の重要性を学ぶためには、保護者に食事の大切さと、バランスの良い献立を理解し実践してもらうことが何よりも必要だと、改めて感じた。
- よって、高校生に対する食育は、実際の内容は家庭に任せるのが現実的だと考える。
- ただし高校生には、今の時期に食事についてどんなことを学んでおく必要があるかを知らしめておく必要はある。

Q3.お子さんに朝食をしっかりと摂らせるために実践していることがあれば、教えてください。

味噌汁を必ず出して、野菜など具を多くしている。(複数)

早めの起床で胃を起こす。(複数)

必ず家族で食べる。

卵料理を必ず用意する。

素早く出来るごはん 市販品のアレンジ。

時間がないので、食べやすいものを出すよう心掛けている。(複数)

朝ごはんは家でとるのは厳しいので、おにぎりを持たせてます。(複数)

朝食を楽しみにさせる(好きなパンを買っておく、好きなものを作ることを伝えておくなど)。(複数)

とにかく幼児期からの習慣。

色々な種類を買って置いている。

特に何もしていませんがしっかり食べていきます。

親が、バランスよく、用意するようにしています。

太りたくない娘。夜食食べると太るから、朝いっぱい食べていきなさいという。

ちゃんと食べてるので特に問題なし。

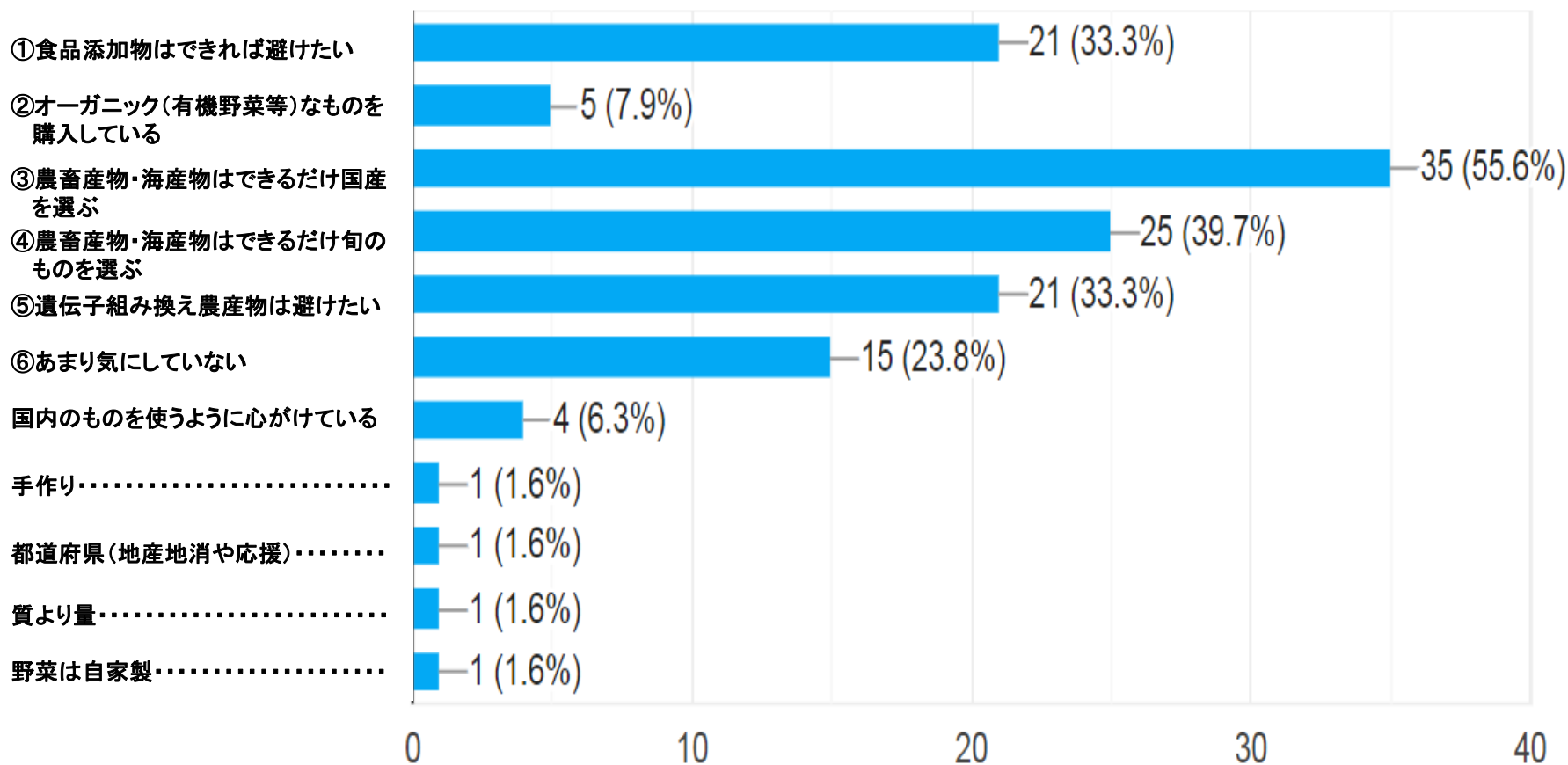
胃腸が弱い子供なので温かいお茶と一緒に出す。

タンパク質カルシウム豊富なメニューの提供です。

Q3の考察

- 味噌汁を具沢山にして、そこでなるべく野菜を摂らせるなど味噌汁を中心として朝食を考えている保護者が多かった。
- また、いろいろな具が入られる、食欲が無くても味噌汁ならある程度食べられるといった利点もあり、夏場は熱中症の予防になり、寒い時期は体を温める作用もある。パン食との組み合わせもできることから、朝食は味噌汁を基本に組み立てるのがよいと再確認するに至った。
- おにぎりを持たせるというのは、食べる場所が気になったが、送っていく車の中で、学校についてから、あるいは駅の待合室でという事だった。
- おにぎり野菜ジュースを持たせるなど、保護者は色々気を使い工夫している。
- 朝食を楽しみにさせるというのも大切な要素だと思う。

Q4.あなたの食品・食材の安全性に関する意識にあてはまるものにチェックしてください。(複数回答可)



Q4の考察

- やはり食品添加物はイメージが良くない。しかしこの項では添加物の分類と、指定添加物の安全性について説明した。
- 説明の資料は平成27年5月13日に内閣府 食品安全委員会が発表した食品安全に関する一般消費者と食品安全の専門家の差異に関する資料を用いた。
- また、食品中の放射性物質に関してはカリウムを含む食品にわずかに含有されるカリウム40の持つ放射能とセシウム137の比較表を用い、「ゼロリスクビジネス」に係るメディアの似非科学に影響されないよう伝えた。
- 食品添加物やGM作物のメリットなども正しく知ってもらい、弁当を作る際の手作り幻想による過剰な負担を減らす方向の情報伝達の必要を感じた。危険安全を論じるより、バランスに気を配ってほしい。

Q5.子育ての中で食事のマナーについて意識したことはどんなことですか？

食べたらず片付ける、作ってくれる人に感謝。

楽しく食べる(複数)

箸の使い方や三角食べなど。(いずれも複数)

ごはん、おかず、吸い物を順番に食べさせようとした。しかし、現代っ子は口の中で合わせることがあまりできないという話も聞いたので、今はあまり言っていない。だから、ごはんばかり食べていたり、おかずばかり…の食べ方で、本当は心配(マナーとしても、調味に関しても)。

スマホを見ながら食べないこと。(複数)

肘をつかない。(複数)

ご飯粒は残さず綺麗に食べる。

ながら食べをさせない。いただきます、ご馳走さまの挨拶を必ずさせる。

食事マナーは幼い頃に叩き込みました。今は魚のきれいな食べ方の練習中です。

食事中は、あまり席を立たないようにする。

礼儀正しく。

茶碗の持ち方。

食べ物をお口にしている時に、喋らない。

音をたてずに食べる。

箸の持ち方、音を立てずに食べる、肘をつかないは多数！

Q5の考察

- 箸の持ち方使い方、肘をつかない、食べる順番（三角食べ）、くちやくちや音をたてて食べない。以上の点は多くの方が意識していることが、改めて分かった。
- 左利きを治すかどうかという事で悩まれた事例も発表していただいた。昔は矯正したようであるが、最近はしない方が良いというのであえてしていないが、右利きの人と並んで食事をするときにぶつからないように、配置に注意するように伝えているとのこと。
- 右利きも食事の際に左利きの人に配慮すべき点もあろう。
- 楽しく食事をすることも、マナーという意見があった。人を不快にしないために存在するのがマナーであり、その意味では当にマナー教育であると再認識した。

Q6.家族や友人と楽しく食事をするために意識していることがあれば教えてください。

楽しくなるような話題を選んでいる。(複数)

食事中には小言や愚痴はいわない(複数)

一緒に作ったり、飾り付けたりする。

好みを選ぶ。

その日の出来事を話す。

天気の良いときは庭にテーブルを出して沢山会話をしながら屋外食を楽しむ。

会話ですね。家の夕飯は一時間は かけて今日のお互いにあった話をしながら食事をします。

話題がないときはこちらから話題提供をします。部活のはなし、バイトのはなし、聞けば答えるので、そこから広がっていきます。

あまり、子供には厳しくしないことです。基本的マナーが守られていれば、会話もテレビもオッケーです。友人とは、とにかく料理を楽しみ、会話も楽しめば、なんでもおいしく楽しく食事ができます。

家にいる家族全員で揃って食べる。

出来る限り一緒に食べる。

箸の持ち方を正しく矯正させています。

美味しいものを美味しいと感じる心が持てるように 笑顔で食べる。

みんなが、同じものを、食べる。

好き嫌いを言わず出来るだけ出された物は食べるようにする。

なるべく、食事の時間を合わせる。

笑い。

自分の知っている限りですが、食事のマナーは守ることを意識しています。

ゆっくりよく噛んで楽しく会話。

ケータイ見ないように。

Q6の考察

- 小言を言わず、楽しい話題を選んで食事をするという意見が多く寄せられた。
- 一緒に食事をとるという回答も複数あった。設問を考える際に週に何回家族がそろって食事するか、訊こうとしたが意味がないかもしれないと思いカットした経緯がある。
- どうやって食事の時間を合わせているかという事については、『平日は難しいので日曜日の朝だけは、何があっても6時に叩き起こして一緒に食事を摂る！』とのこと。データや知識より、食育を実践するのは母親のリーダーシップと思い知った。
- 庭で野外食を楽しむというのは、男性参加者の意見だった。その場合は100%準備も自分がやるし、子どもの友達も参加すると。母親も楽ができ、食を通じたコミュニケーションである。
- 成人教育委員会で、BBQ講座や、火が使えなくてもできるガーデンランチの進め方などをやるのも、食育の一環として有効だとかんがえるに至った。

Q7.子どもの食事に関して気になっていることがあれば教えてください？（社会的な課題、個々の悩みなんでも結構です。）

油の多いスナック菓子を好んで食べていること。

好きなものばかり食べて済ましてしまうこと。

あまり食べない 添加物や、遺伝子組み換えを使用していることについて。

中国産のものは、大丈夫なのか？

野菜不足。

ダイエットを意識するあまり、食事が不規則でアンバランス。

各自偏食ぎみ。

時間が不規則。

声を掛けなければ、スマホを見ようとする。

出した物は食べさせるようにしているが、ほっとくと好きな物しか食べていない様子。

コンビニ問題、手作りの食事を食べれる回数がすくないのかなと。

ダイエットのための特定の栄養素の排除、逆に一食品だけの単品ダイエットなど危険だと分かっていないこと。
また、メディアが取り上げすぎる。

栄養の偏りの心配。

料理をしない母親が増え、原型を知らない子供達が増え 日本の食材の価値観や自然に対して関心や感謝が足りない。飽食の危険性、不妊や肥満の不安が加速していること、からだの関心の足りなさ 正しい知識を与える指導者が足りていない。間違いだらけの認識が世の中に多すぎる。

エナジードリンクのとり方

大学生になり外食しがちになると野菜が不足する

ながら食べ

いい食材、安心、安全な食材が、もっと安価に手に入ることができるようになってほしいです。海外のものも、悪くはないとは思いますが、テレビや新聞でよく心配なニュースを聞くのでその安全性の徹底を。

アレルギー体質の子供がいるのでできるだけ添加物は使わない

花粉症の人がなりやすい食物アレルギー

塾などで食事の時間が遅くなる

朝、身支度で時間がかかっている為、朝食を抜く事が多い。

食べ残し

なるべく複数人で頂くようにしています。子供が独りでに食べている時はそばにいますがその場に意識的に座っています。

朝ごはんが、たくさん食べれないこと

家族の食事時間が合わせられないこと。みんな、忙しい。

ダイエット、また、ストレスでたくさん食べる事がある

大人になっても偏りなく食べられる人になれるか

量が足りているか

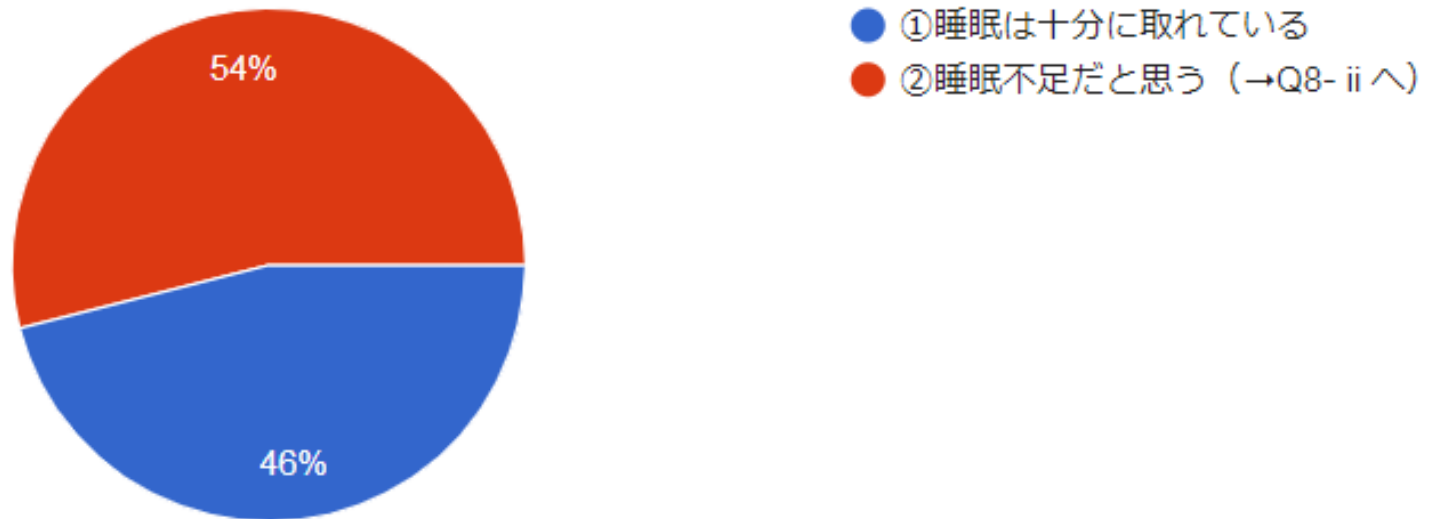
食事の時間がばらばら

友達と外で食べる機会が増えているので、ジュースの飲み過ぎ、食事のバランスを考えて食べているか心配。
虐待、生活貧など、十分な食事が、出来ない子供のために、中高校も、給食になったら良いと思う。
生産の段階でどんな薬剤が使われているか分からない。長期に食す事によって体に対する影響が心配。
我が家の子どもたちはもう卒業していますが、小学校中学校時代の給食で食べる時間が少ないこと、マナーに関して統一した指導がされていないことが気になりました。
タンパク質の有効的摂取方法が知りたい。
肉ばかりにならないように。
時間がなく、食べない時が多い。

Q7の考察

- ここに寄せられた意見は、精査して高P連として事業に取り上げたり、教育委員会との意見交換の場で伝える
- コンビニの上手な活用や食品の選び方、必要な栄養素についてなどは情報提供が可能である
- メディアリテラシーや食のリスクコミュニケーションは、ある程度の人数での集合教育の形が取れば理想的である
- アンケートを通じて、食育の問題はやはり家族の在り方にも直結しており、大切な課題だと考える 高P連としての取り組み方を再度検討したい

Q8.あなたのお子さんの睡眠は十分だと思いますか？



《考察》

- 設問時には、もっと赤い部分が大きいと考えていた。
- しかし半数以上が睡眠不足という事が裏付けられた。
- おそらく保護者はそれ以上に睡眠不足を強いられるのではないか。

Q8- ii .お子さんの睡眠不足の原因は なんですか？

スマホ、ゲーム、SNS、テレビ(複数)

受験勉強

夜更かし(複数)

レポート

朝早く帰宅が遅い。

通学時間が長い。

部活や塾、アルバイト(複数)

バイト、学校、習い事、友人関係 全てにおいて今の子供は負担が大きい 大人が出来ないワークレベル。

サラリーマンみたいな生活。

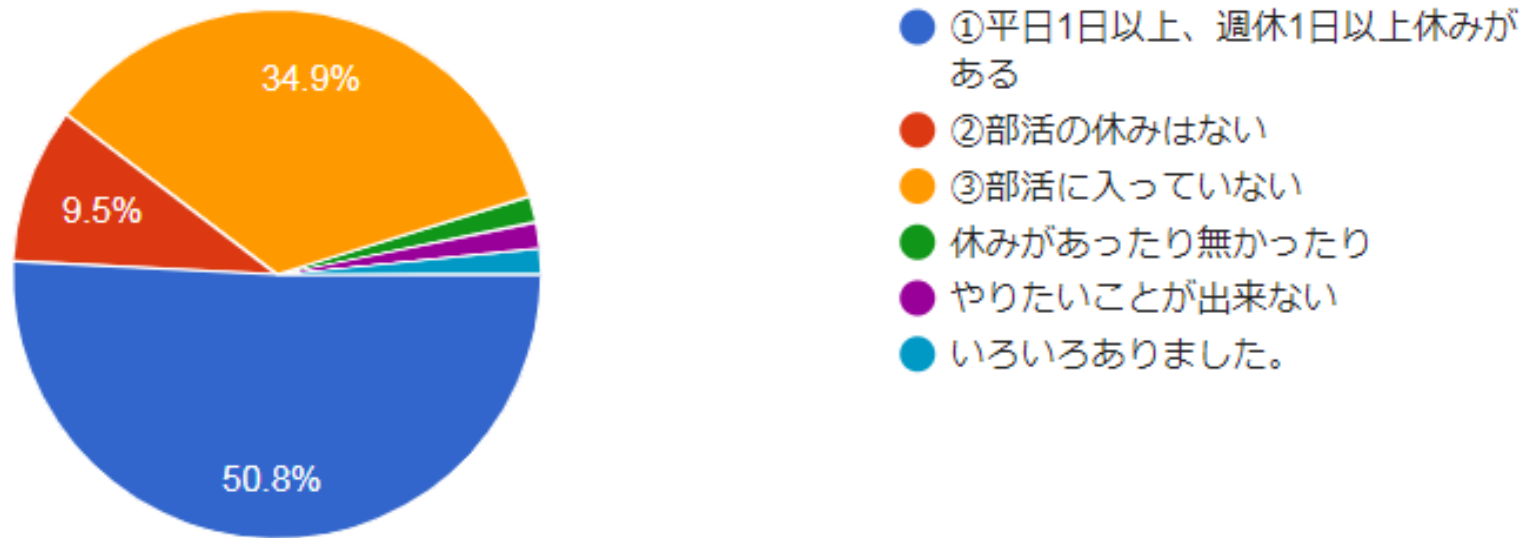
Q9.朝余裕をもって起こすための工夫があれば教えてください。

早寝早起き
起床予定時刻の15分前から声かけをしている
ないので、教えてください。(複数)
部屋に日の光をいれて起こすこと。
自分で起きるので特になし
目覚まし少し早めの設定。
朝食を家族で食べる為に起こしてます。
先程にも述べましたが朝食を楽しみにさせる。飼い犬が会いたがってるよ〜♥□早く起きて〜♪と声をかける。
起こさない！自分で起きる 介護じゃないから！
早めにカーテンを開ける
自分が早くおきる
朝余裕を持って起きない
何回も起こしに行く
起床アプリの利用
早く寝る、たくさん目覚ましは効かない。
12時までには寝る。

Q8の考察

- 改めて現代の高校生は忙しい。『サラリーマンみたいな生活』『大人にできないワークレベル』という回答は端的に今の高校生を表している。
- この項では、前段の「食育」とも絡め、睡眠不足と食事増加ホルモンオレキシンの関係についても、また起床時間と体内時計についても述べた。
- 睡眠時間の確保、早起き、朝食は高校生の健全育成に欠かせない。個々の大切さは当然保護者には理解されている。これらの関連についてさらに広く啓発活動を行いたい。

Q10.お子さんの部活動の状況についてあてはまるものを1つ選んでください。※3年生の保護者は活動していた時の実態でお答えください。



《考察》

- 50%はしっかりと週1の休みが確保されていることに安心した。
- ただし1割は休みがないことも判明した。
- 次頁の意見とあわせて県教委と意見交換の場を持ちたい。

Q11.部活に関して改善の必要があると感じている点があれば教えてください。

朝練は時間確保が大変。平日も土日も部活があり勉強時間がとれない。

ユニフォームを毎年変えるのは金銭的に負担がある。

スポーツをする学生のための栄養学の勉強会を望んでいます。ボチボチ強い学校に所属している親御さんから、何をどのくらい食べさせれば良いのかとよく聞かれます。また、そういう勉強会に参加されたかたから、行った方がよいよ！という声を聞きます。自分は本などを読んで理解ができますが、普通の親御さんは〇〇何gと言われても、数字で表されてもわからないと仰います。

もう少し真剣に取り組んで欲しい。

部活とは？考えるべき。

子供達と顧問の信頼関係。

週1休みがない時もあるので、週1で休み欲しい。(複数)

活動と時間にメリハリを。

それぞれ、顧問の先生の考え方や、集まった子供たちによって違いはあるだろうけど、誰の為の部活かを考えて欲しい。

自分達で考え目標設定をし、楽しめる部活動が理想。

顧問の先生が、もっと指導しやすくなるように、保護者は、口出しをしない方がよいと思う。

体力に合った運動量で無理のない活動ができれば良いと思います。

先生方の負担を考えますと、部活動は縮小の方向で話し合われているのかもしれませんが、子どもたちのことを考えますと、勉強の他に自分の得意分野を伸ばすための必要な活動だと思います。先生方の負担は増やさず、また運動部だけでなく文化部も多種多様な活動の機会を子どもたちに与えるための話し合いもして欲しいと思います。