

# ぼくの食べ方，わたしの食べ方 どんな食べ方しているのかな？

小学校高学年用簡易式自記式食事歴質問票の結果について，  
桜小学校 6年1組と2組，合わせて64名全体の結果をみてみました。

この結果は，皆さんが月曜から金曜まで毎日学校給食をきちんと食べている，とした時の結果です。ですから，長い夏休みなどで，学校給食がない時期には，この結果と違った食べ方になっているかもしれません。

平成16年7月6日

(独)国立健康・栄養研究所

栄養所要量策定企画・運営担当リーダー

ささき さとし  
佐々木 敏

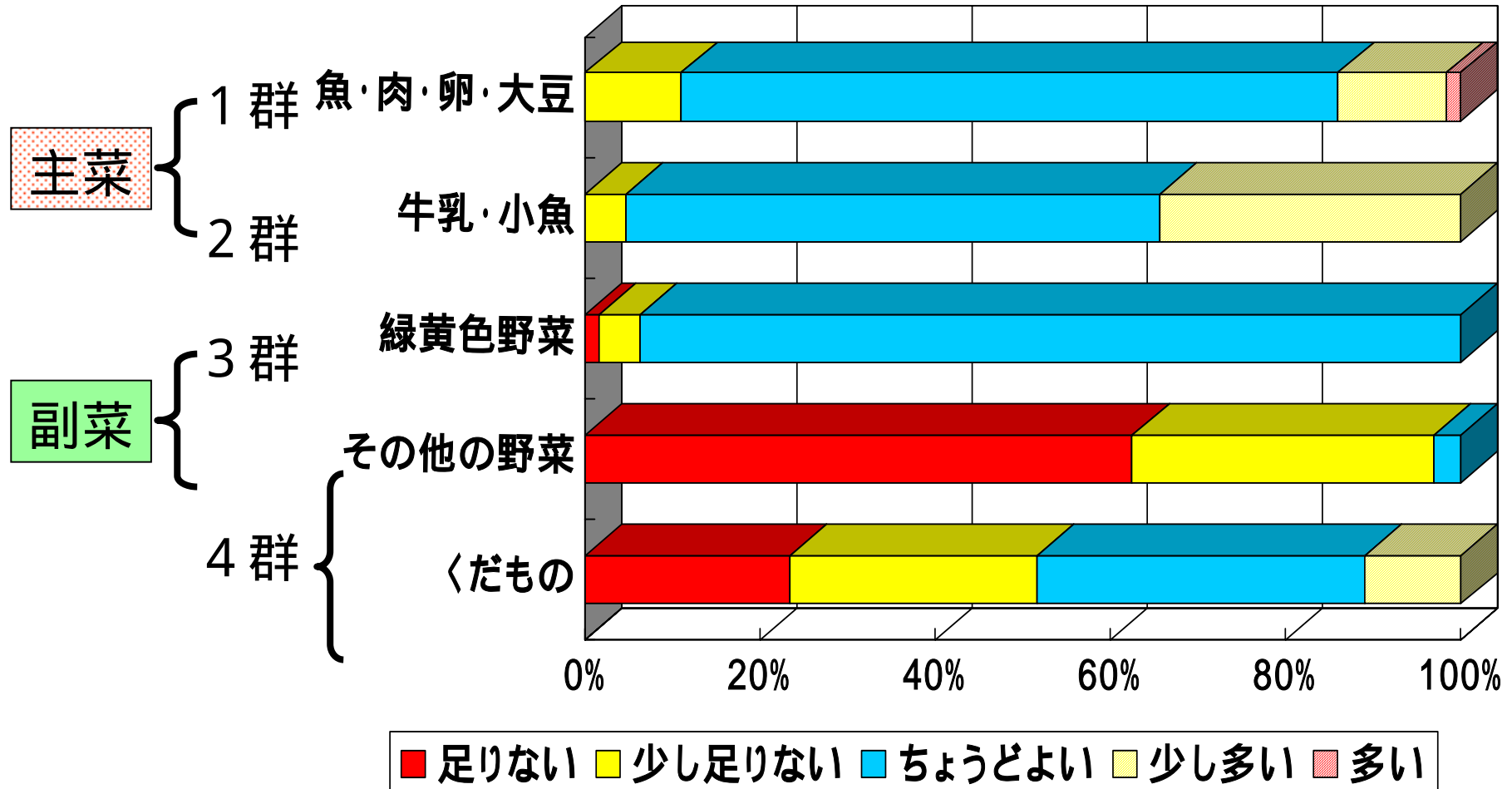
女子栄養大学 栄養学部 食生態学研究室

助教授

たけみ  
武見ゆかり

# どんな食べ方しているのかな(1)

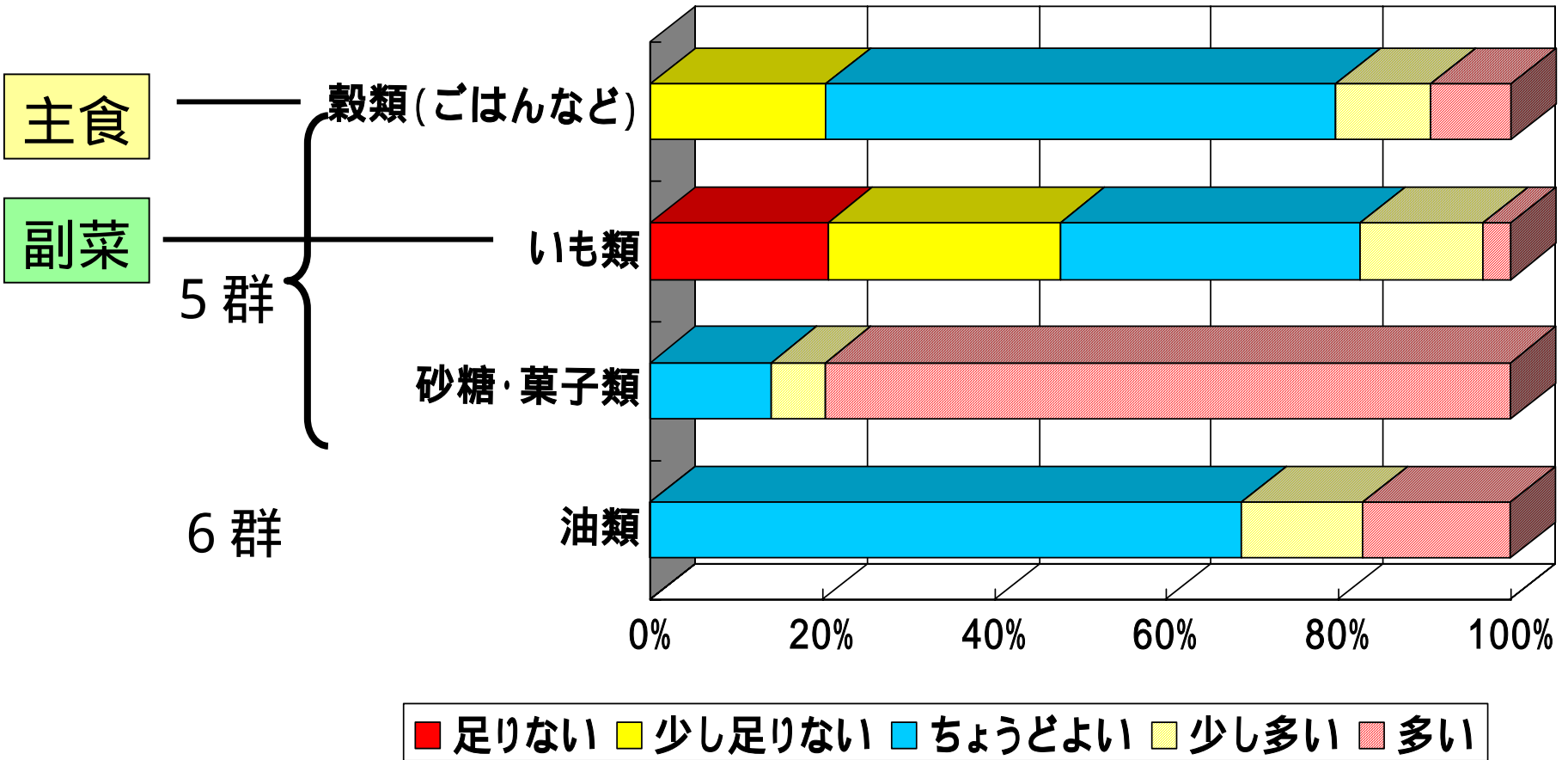
食品の食べ方から，6年生全体の結果を見てみよう！



**主菜**の材料である魚，肉，卵，大豆・大豆製品や，牛乳・乳製品・小魚は，しっかり食べている人が多いですが，**副菜**の材料である，その他の野菜は足りない人が，ほとんどでした。くだものもの，半分の人には足りていませんでした。

# どんな食べ方しているのかな(2)

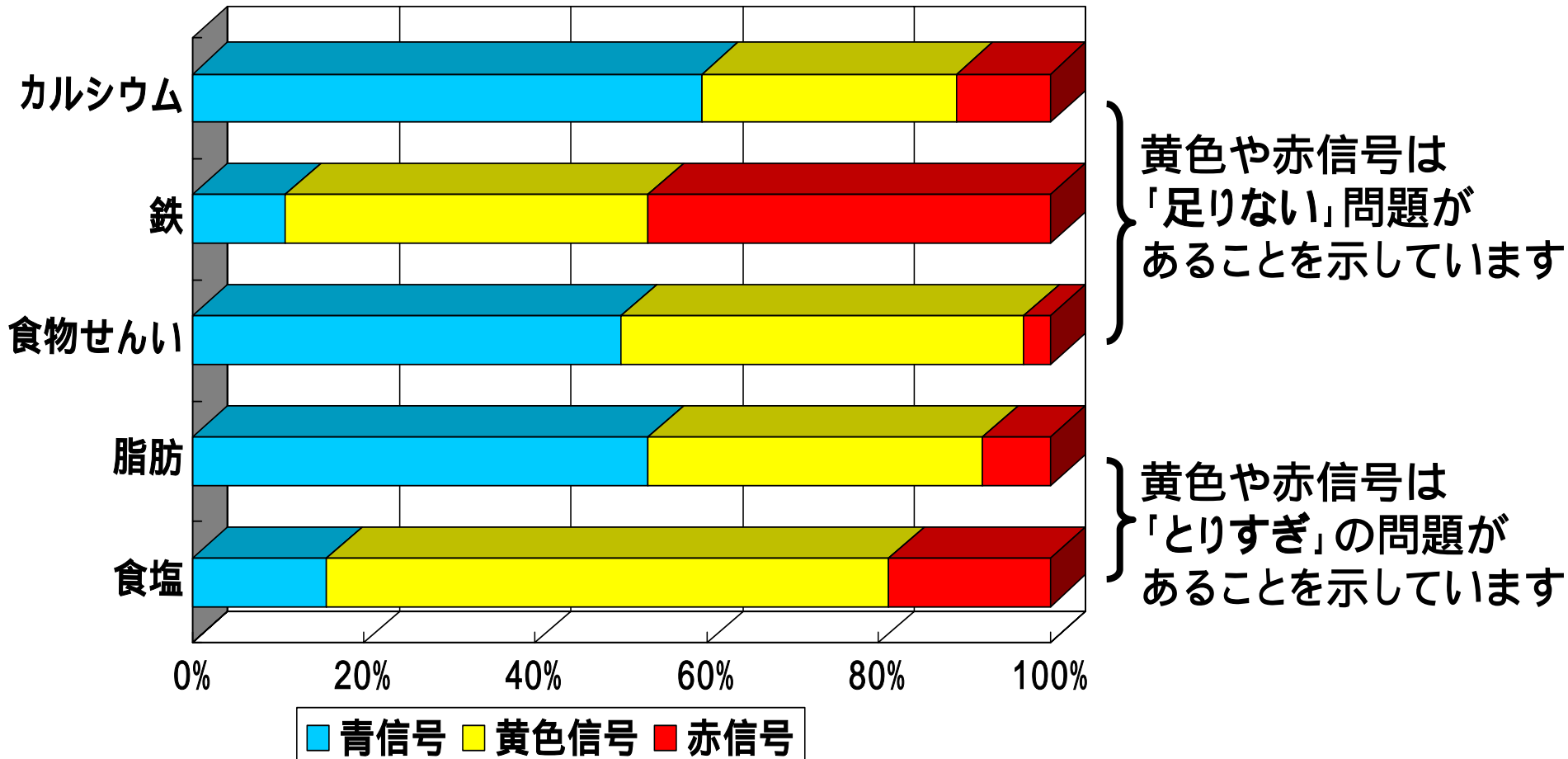
食品の食べ方から，6年生全体の結果を見てみよう！



**主食**の材料であるこく類は，「ちょうど」人が多かったですが，女子に足りない人，男子で少しとりすぎの人がいました。**副菜**の材料である，いも類は足りない人が，半分近くいました。何といても問題は砂糖・菓子類です。8割の人が「とりすぎ」という結果でした。

# どんな食べ方しているのかな(3)

6年生全体の栄養素のとり方を見てみよう!



小学校高学年は、身体も心も大きく成長する時期です。いろいろな栄養素をバランスよくとることが必要です。カルシウム、鉄、食物せんいは足りない人が多く、反対に、脂肪や食塩では、とりすぎの問題を持つ人が多くいました。