

# 平成 25 年度児童生徒の食に関する実態調査の結果について

保健厚生課

## 1 調査の概要

- (1) 実施主体 長野県教育委員会 長野県学校保健会栄養教諭・学校栄養職員部会
- (2) 目的 児童生徒の食生活等に関する実態を継続的（H16 年度以降3年ごとに調査）に把握し、学校における食育推進のための基礎資料とするとともに、食育推進計画の目標・指標の進捗管理、評価のための資料とする。また児童生徒の食生活の課題を明らかにすることにより、学校における食に関する指導の充実を図る。
- (3) 調査対象 学校給食を実施している県内公立小学校 5 年生及び中学校 2 年生
- (4) 回答者数 小学校 5 年生19,507人（回答率：97.0％） 中学校 2 年生18,660人（回答率：92.7％）
- (5) 調査時期 平成 25 年 7 月
- (6) 調査内容 食生活アンケート（朝食、家庭の食事、食の意識、生活リズム、学校給食等について）

## 2 調査結果の概要

### (1) 朝食について

#### ア 喫食状況、欠食理由（P3～P5）

- 平成 16 年度調査に比べ改善が見られるものの、ほとんどの児童生徒は朝食を毎日食べているが、約 1 割の児童生徒は依然として朝食を食べない日があると答えている。
- 朝食を食べない日がある児童生徒の、朝食を食べない理由は「時間がない」「おなかがすいていなかった」が多い。また、食べない理由を「いつも食べない習慣」と答えた中学生が約 1 割おり、「週 6 日以上食べない」中学生の約 4 割は「いつも食べない習慣」と答えている。
- 遅寝、遅起きの児童生徒は、朝食を食べない割合が高い。

#### イ 孤食の状況（P6）

前回調査に比べ、朝食を「ひとり」又は「子供だけで」食べる児童生徒が増え、「家族全員で」食べる児童生徒の割合が減った。

#### ウ 朝食の内容（P6～P7）

- 「バランスのよい」組み合わせの朝食を食べている児童生徒は約 5 割。朝食を「家族全員で」食べた方が、「ひとり」や「子供だけ」で食べるよりも「バランスよい」割合が高い。
- 朝食に野菜を使った料理を食べない児童生徒が約 1/3 いる。

### (2) 家庭の食生活について

#### ア 食品の摂取状況（P8～P9）

- 家庭で牛乳を「ほとんど飲まない」児童生徒が増えている。特に中学生の女子は約 4 割が「ほとんど飲まない」。
- 家で、色のこい野菜を「毎日食べる」児童生徒は約 4 割、その他の野菜を「毎日食べる」児童生徒は約 6 割。

#### イ 個食の状況 (P9)

食事の時、「自分だけ家族とちがうものを食べること（個食）」がある児童生徒の割合が減った。

### (3) 食に関する行動・意識等について

#### ア 食事の手伝い (P10)

前回調査に比べ、食事の手伝いを「毎日する」児童生徒が減った。

#### イ 「もったいない」の気持ち (P10)

食べものを残すことを「もったいないことだと思う」小学生は約8割、中学生は約7割いる。中学生になると「もったいないことだと思う」と答える割合が減る。

#### ウ 郷土食について (P11)

長野県や地域の郷土食を知っている小学生は約5割、中学生は約7割。郷土食を知っていると答えた中学生の割合が増えた。

#### エ 共食について (P11~P12)

- ひとりで食べるより、家族や友達と食べること（共食）を楽しいと思う小学生は約9割、中学生は約8割いる。小学生に比べて中学生は「どちらでもない」と答える割合が高い。
- 共食を「楽しい」と思う児童生徒は食べ物を残すことをもったいないと思う割合が高い。また、家族全員で朝食を食べる児童生徒は、共食を楽しいと思う割合が高い。

## 3 まとめ

今回の調査の結果からは、食育推進計画等の目標指標となっている「朝食を毎日食べる児童生徒の割合」は、平成16年度調査からは小学生で7%、中学生で10%以上増え、約9割の児童生徒は朝食を毎日食べている。また、個食の減少や郷土食を知っている中学生の増加等もみられた。

しかし、依然として約1割の児童生徒は朝食を欠食することがあり、朝食を食べていても、その内容には課題もみられ、朝食を含めて家庭での食生活に課題がある児童生徒も少なくない。また、平成22年度調査の小学5年生の対象者が本調査では中学2年の対象者となっているが、3年前に比べて、朝食の欠食率の増加、食事の手伝いの減少、もったいない気持ちの減少等の変化もみられる。

早く寝る・早く起きる児童生徒は、朝食の欠食が少ないことから、引き続き、生活のリズムを整えることや朝食をしっかり食べることの重要性の啓発に取り組んでいきたい。また、ひとりや子どもだけの食事よりも、家族そろって食べたほうが食事のバランスもよいこと等から、食育推進計画の目標指標にもなっている、「家族や友だちと一緒に楽しく食事をする（共食）」の啓発にも取り組んでいく必要がある。

今回の調査結果から明らかになった児童生徒の食生活の課題を、校内はもとより、地域や家庭へも知らせ、関係者と課題の共有を行うとともに、家庭・地域との連携を図りながら、学年・性別・生活習慣等、対象者の実態に合わせた効果的な食育の推進に取り組んでいきたい。

## 4 調査結果

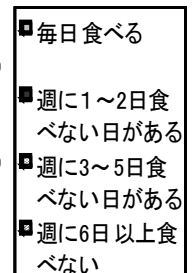
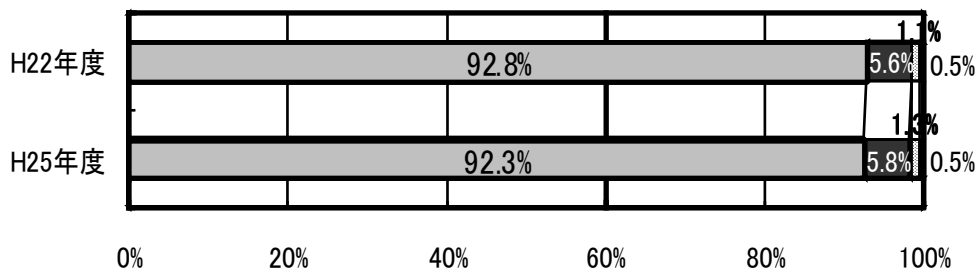
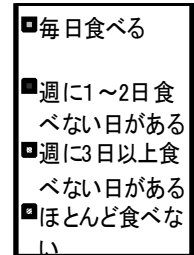
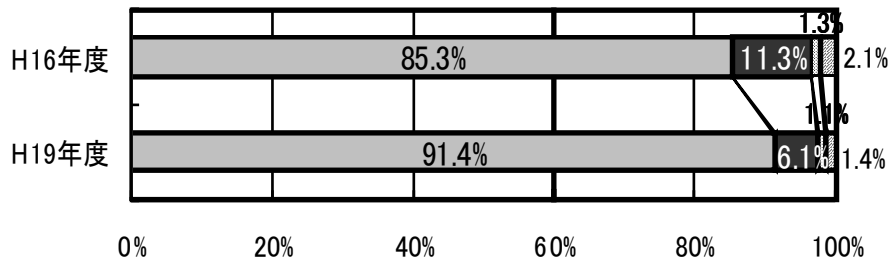
### (1) 朝食について

#### ア 朝食の喫食状況、欠食理由

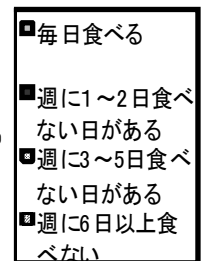
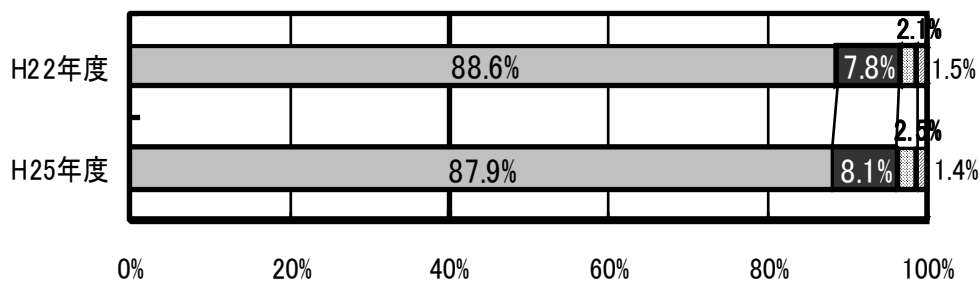
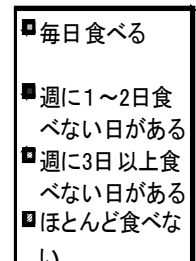
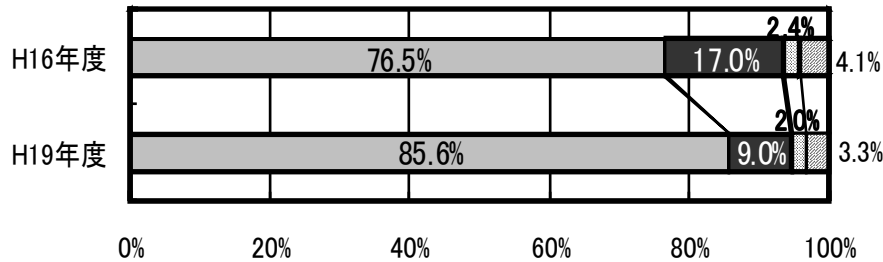
#### 朝食は食べますか

#### 朝食の喫食状況

小 5

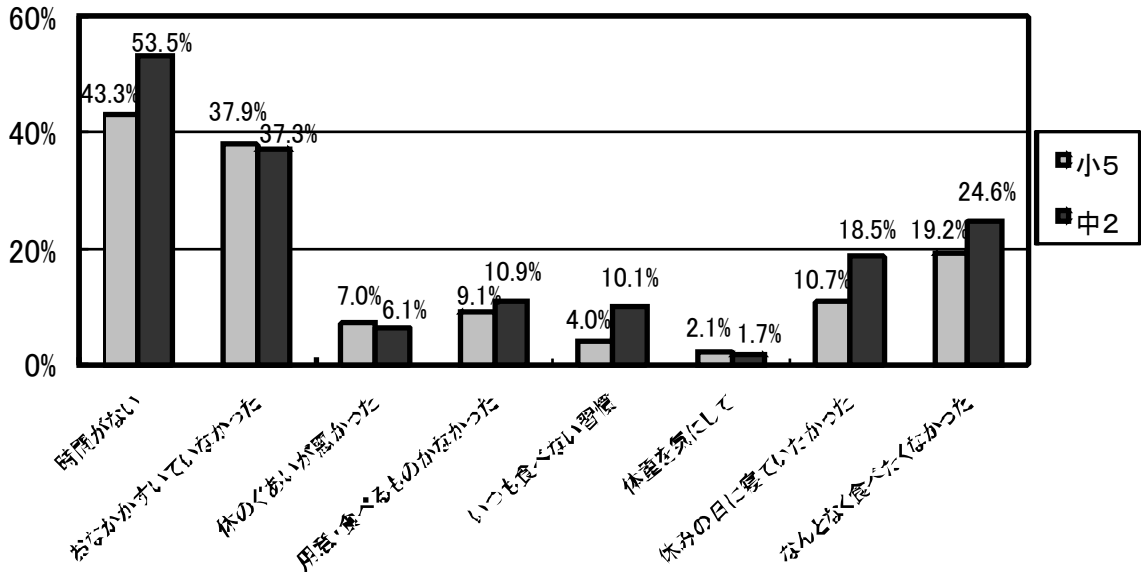


中 2

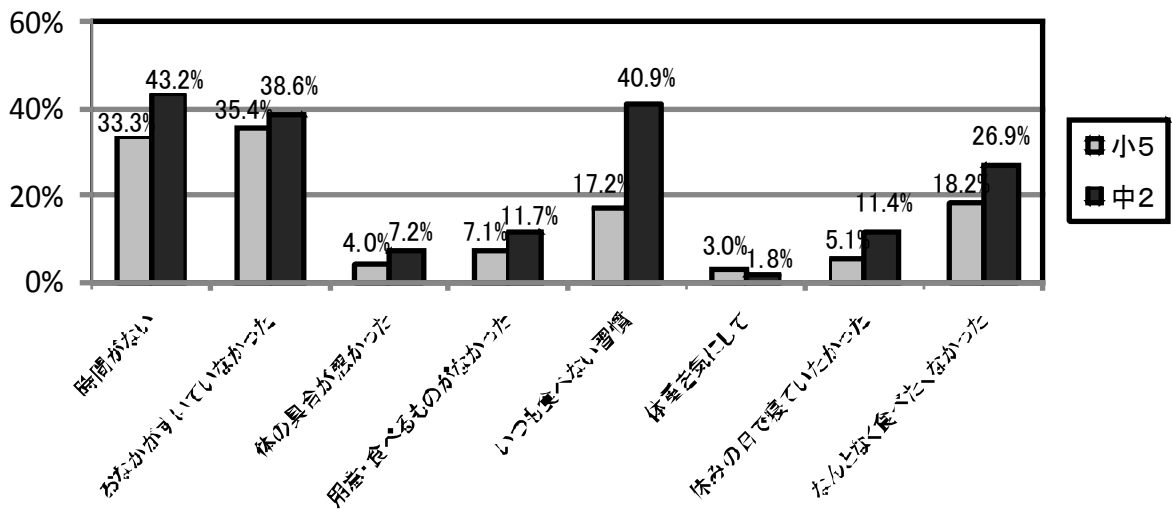


朝食を欠食する日があると答えた人にお聞きします。朝食を食べなかったのはどうしてですか（食べなかった日のことを思い出してください。いくつでも）

朝食を食べなかった理由（複数回答）



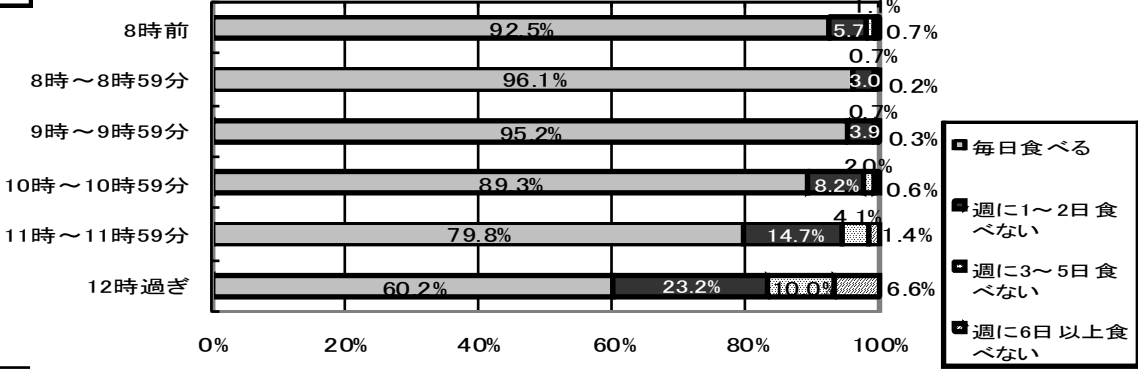
再掲：朝食を「週6日以上食べない」と答えた小中学生の食べなかった理由（複数回答）



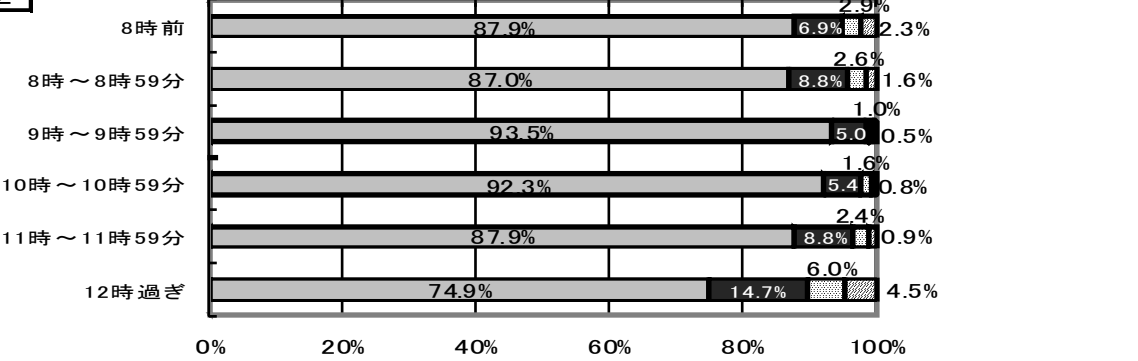
「昨日の夜は何時頃寝ましたか」 × 「朝食は食べますか」  
 「今日は何時頃起きましたか」 × 「朝食は食べますか」

就寝時間と朝食の状況

小 5

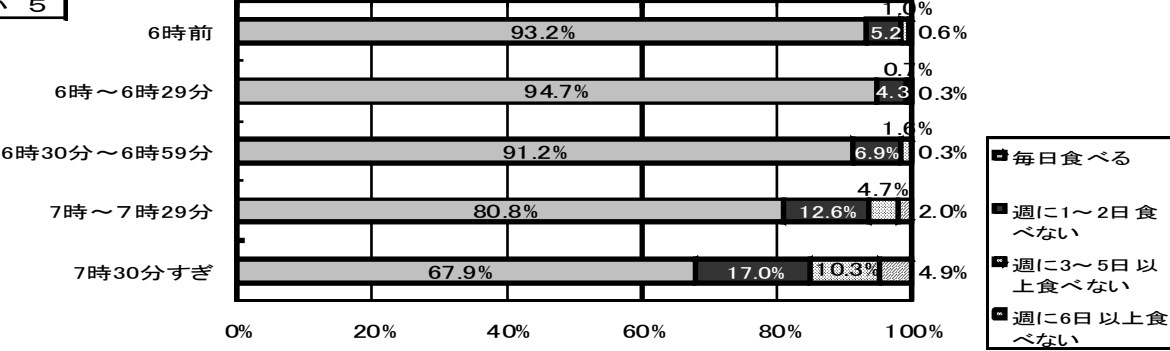


中 2

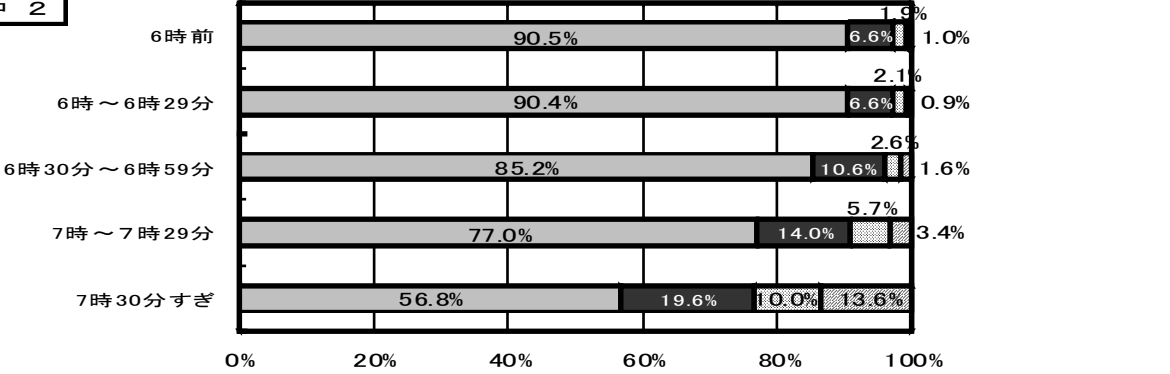


起床時間と朝食の状況

小 5



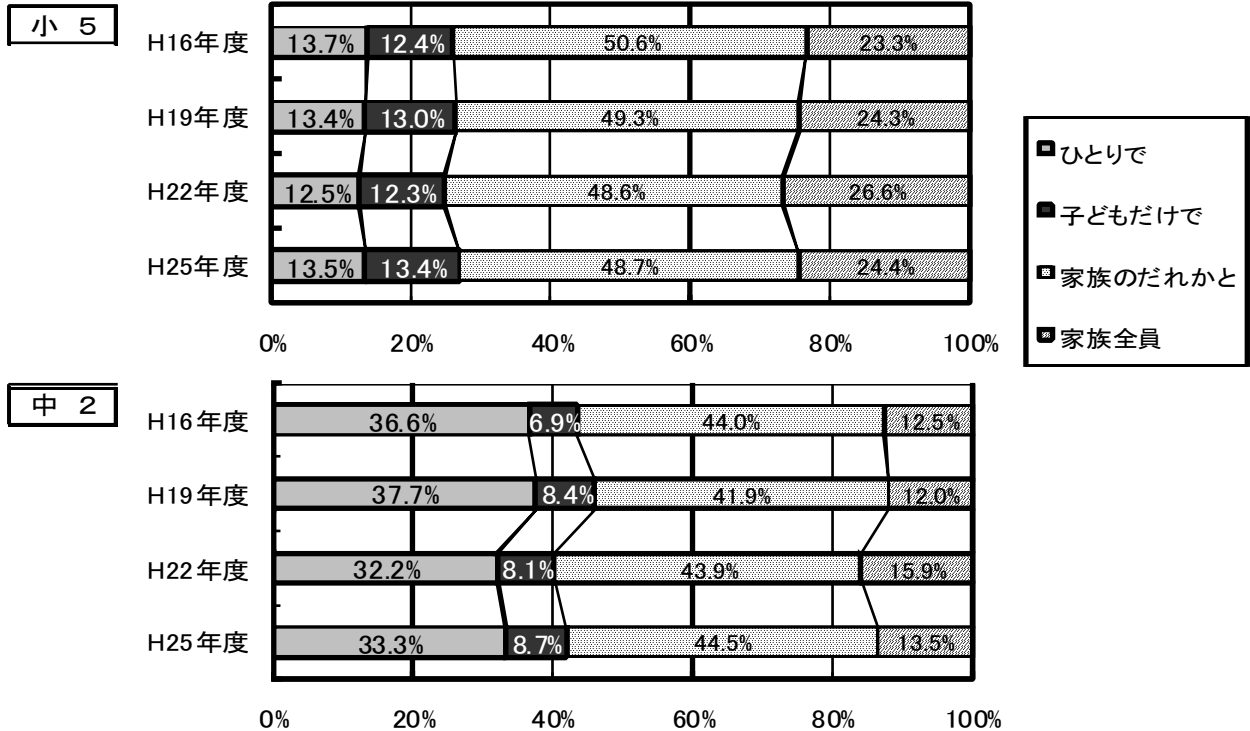
中 2



## イ 孤食の状況

### 朝食は誰と食べることが多いですか

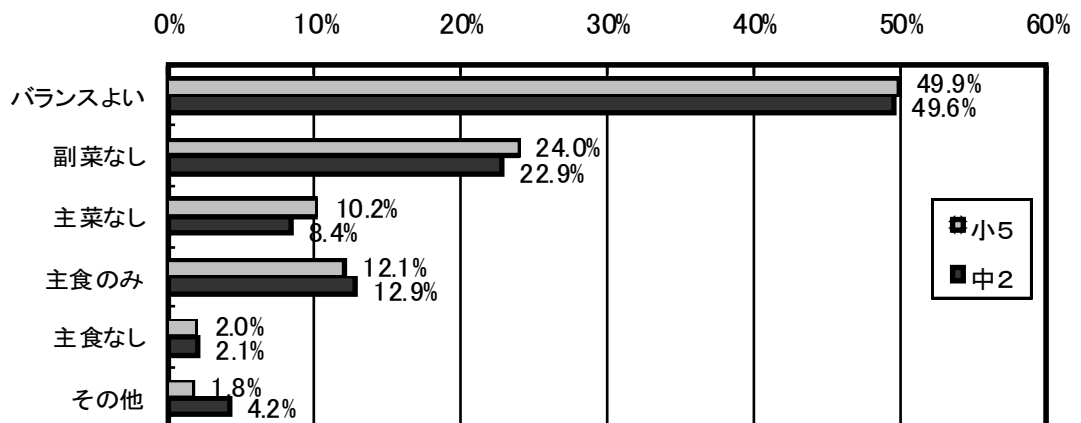
#### 孤食の状況



## ウ 朝食の内容

### 今朝食べたものの全部に○をしてください（いくつでも）

#### 朝食のバランス（組み合わせ）の状況



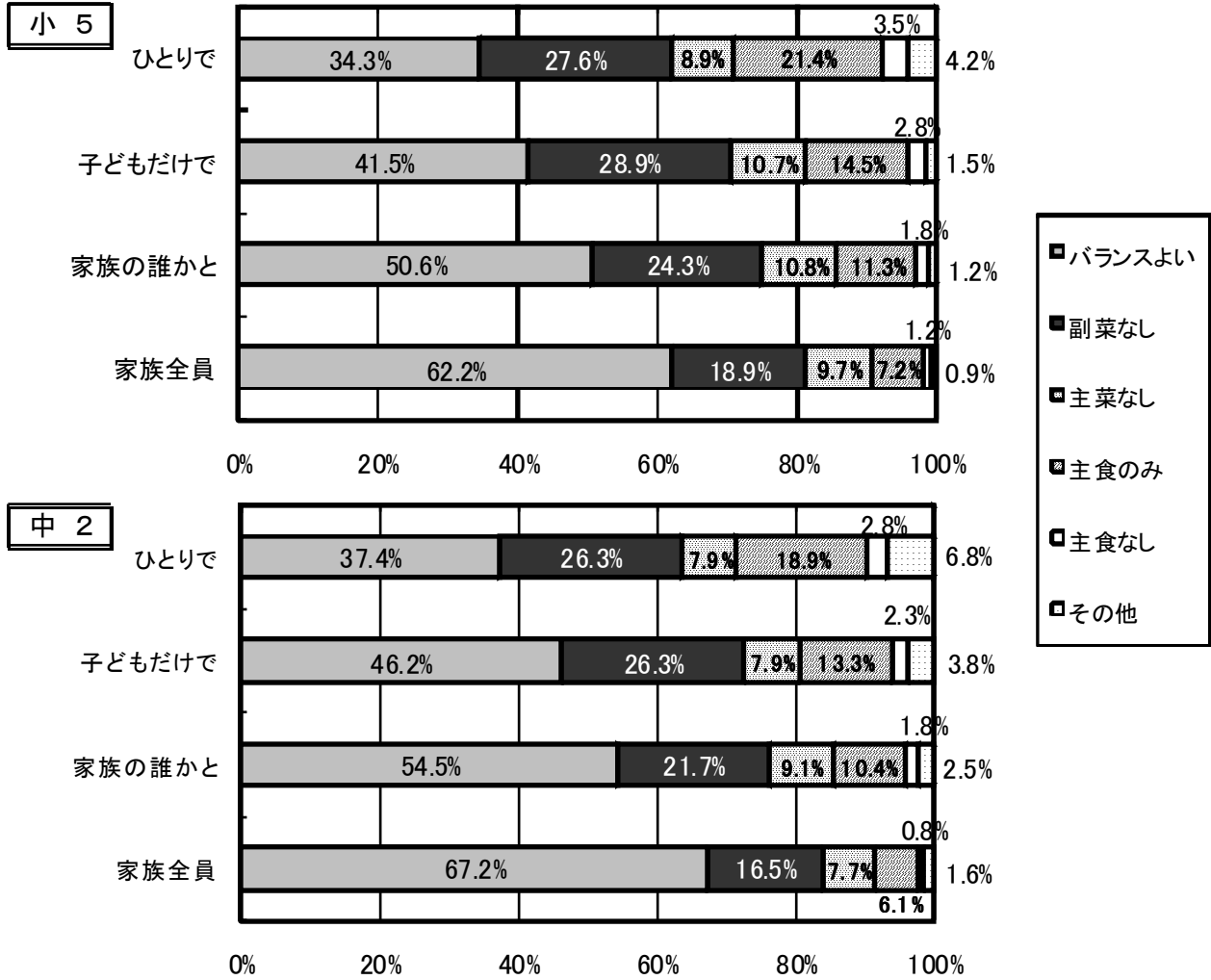
\*「バランスがよい」とは、主食＋主菜＋副菜がそろっている状態。

\*「副菜なし」とは、主食＋主菜（＋α）がそろっているが、「副菜がない」状態。

\*「主菜なし」とは、主食＋副菜（＋α）がそろっているが、「主菜がない」状態。

「朝食は誰と食べることが多いですか」 × 「朝食のバランス」

孤食と朝食のバランスの状況



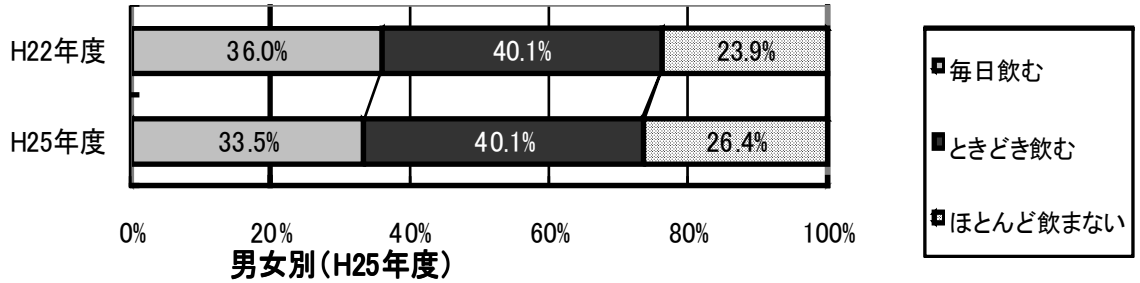
(2) 家庭の食生活について

ア 食品の摂取状況

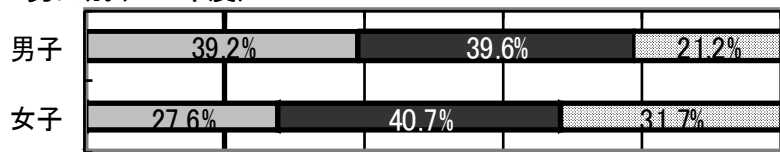
給食以外に、家ではどれくらい食べますか

① 牛乳

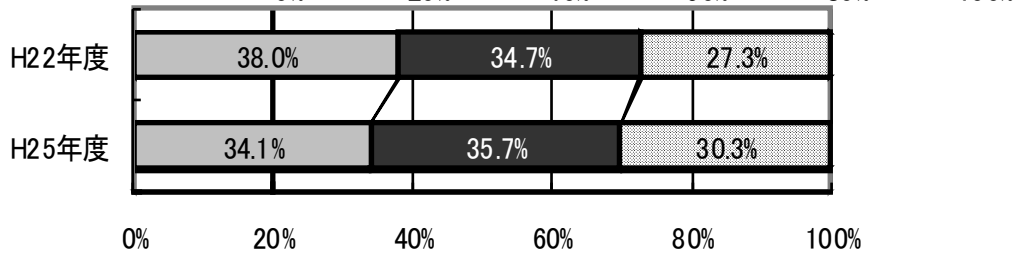
小 5



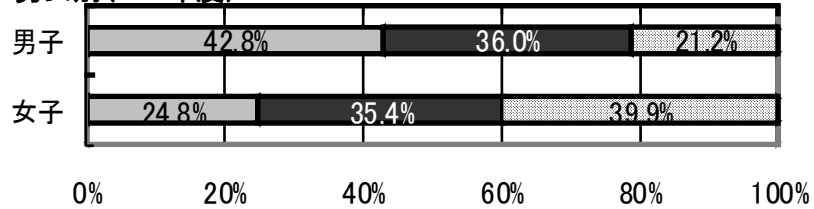
男女別 (H25年度)



中 2

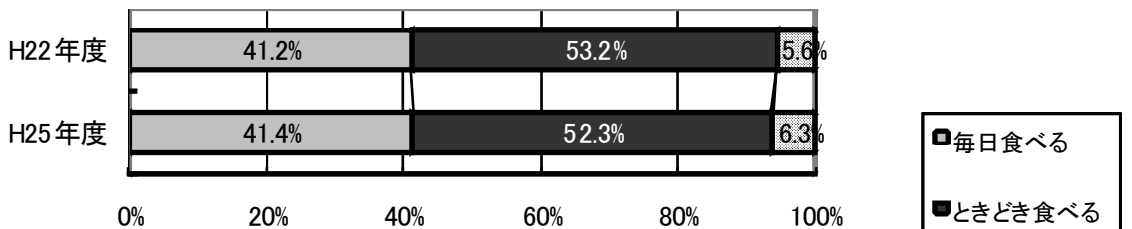


男女別 (H25年度)

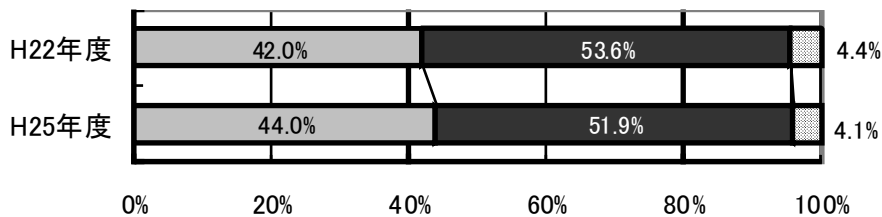


② 色のこい野菜

小 5

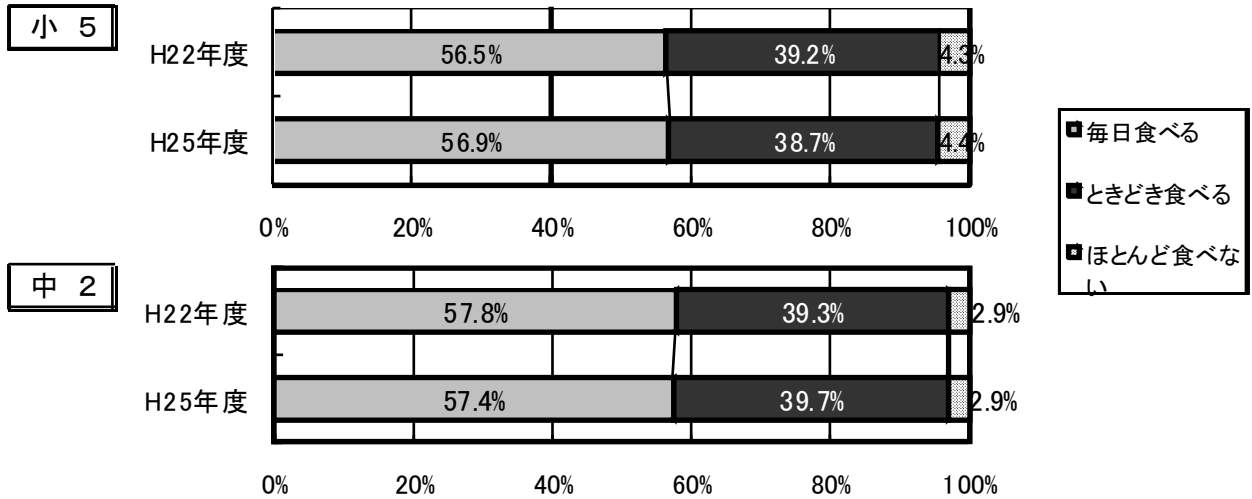


中 2



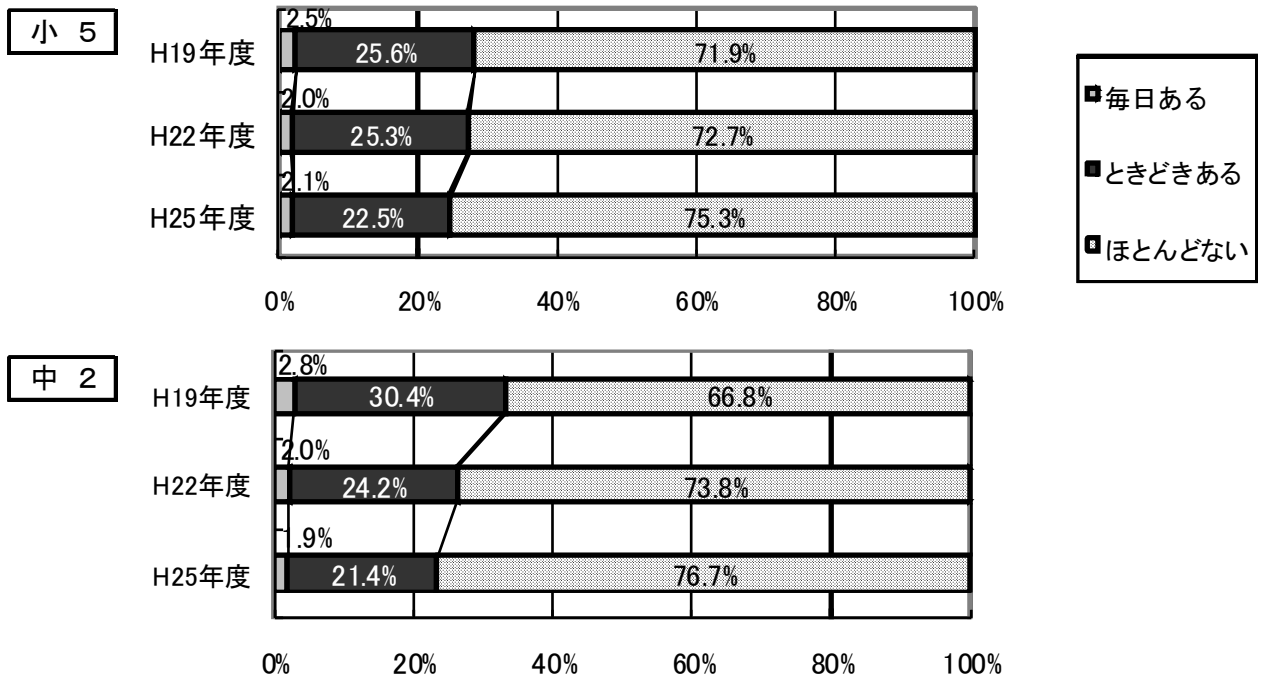


### ③ その他の野菜



### イ 個食の状況

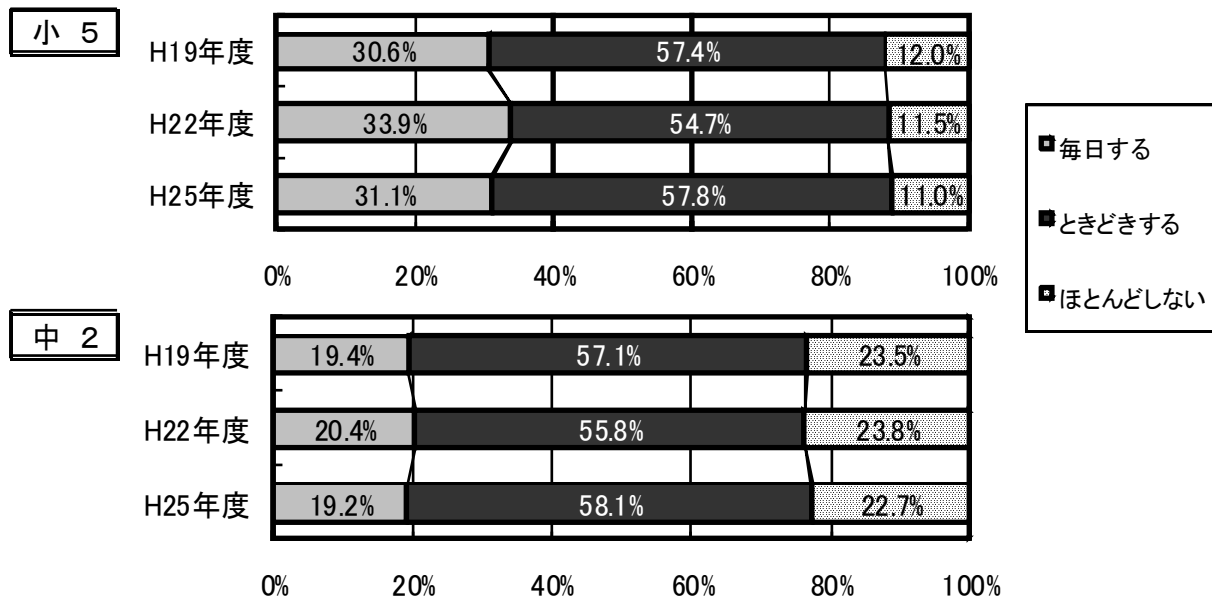
家での食事の時、家族の中で自分だけ違うものを食べることがありますか



### (3) 食に関する行動・意識等について

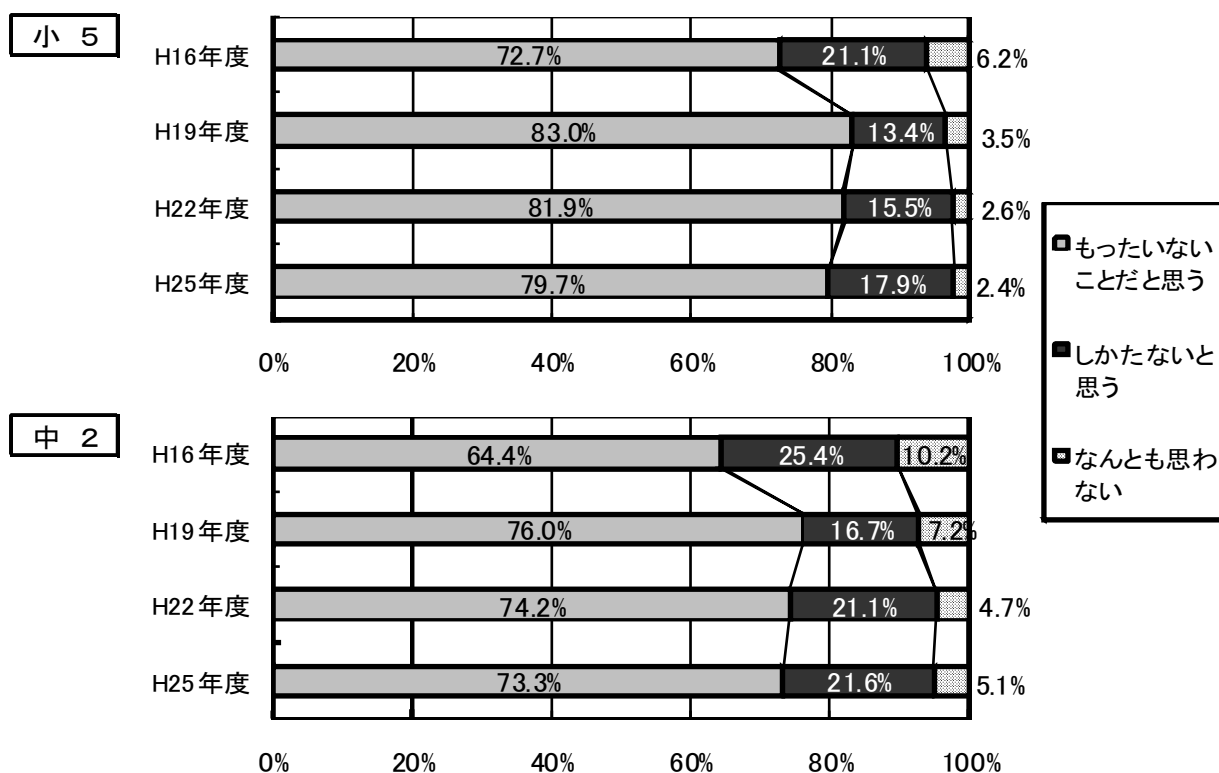
#### ア 食事の手伝い

#### 食事の手伝いをすることがありますか



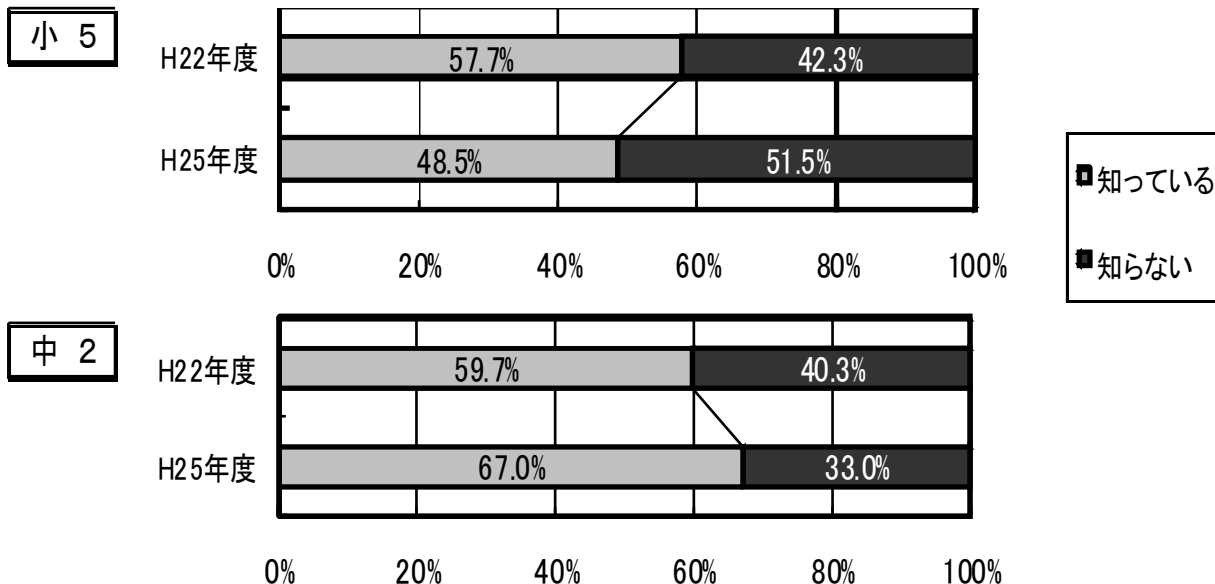
#### イ 「もったいない」の気持ち

#### 食べ物を残すことをどう思いますか



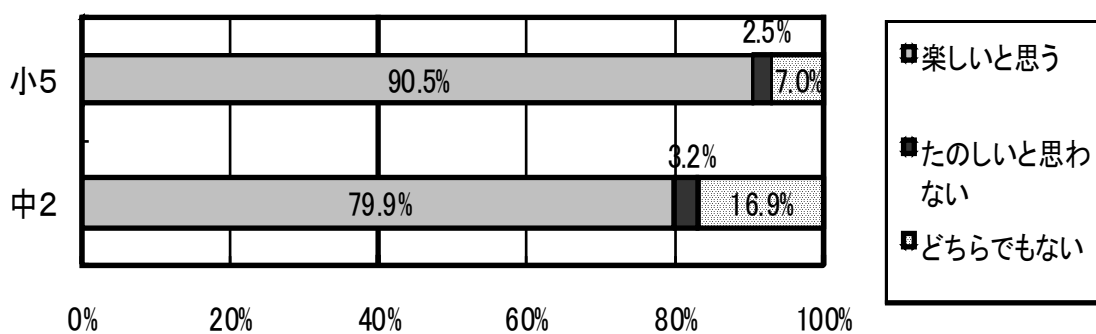
ウ 郷土食について

長野県や自分の住んでいる地域で、昔から食べられている（郷土食）には何かがあるか知っていますか



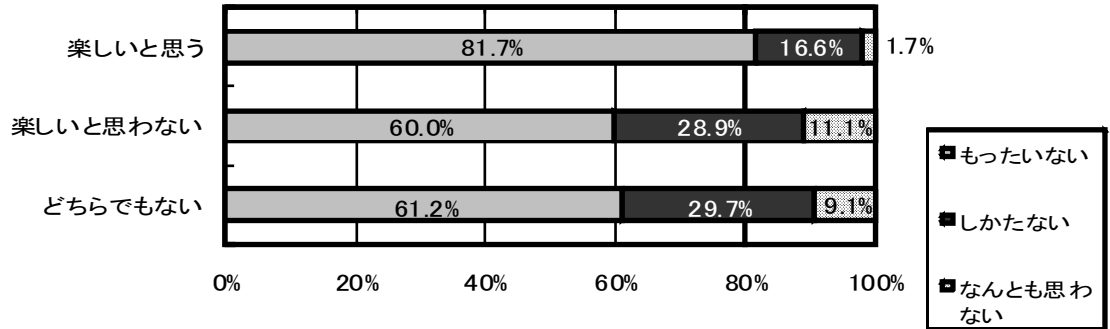
エ 共食（家族や友達と一緒に食べること）について

ひとりで食べるより、家族や友達と一緒に食べる方が楽しいと思いますか

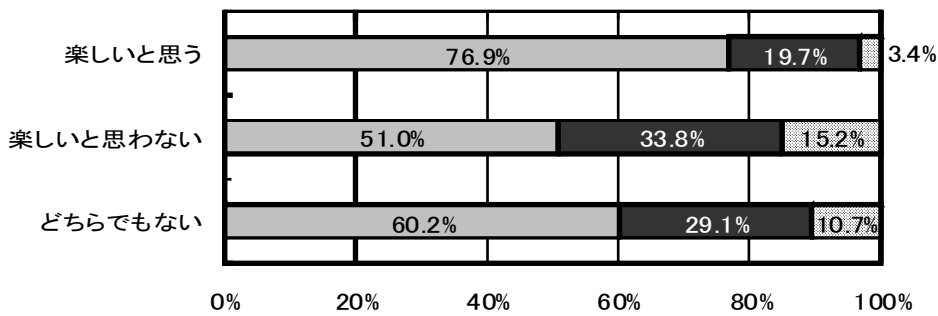


「ひとりで食べるよも家族や友だちと一緒に食べる方が楽しいと思いますか」  
 ×「食べ物を残すことをどう思いますか」

小 5

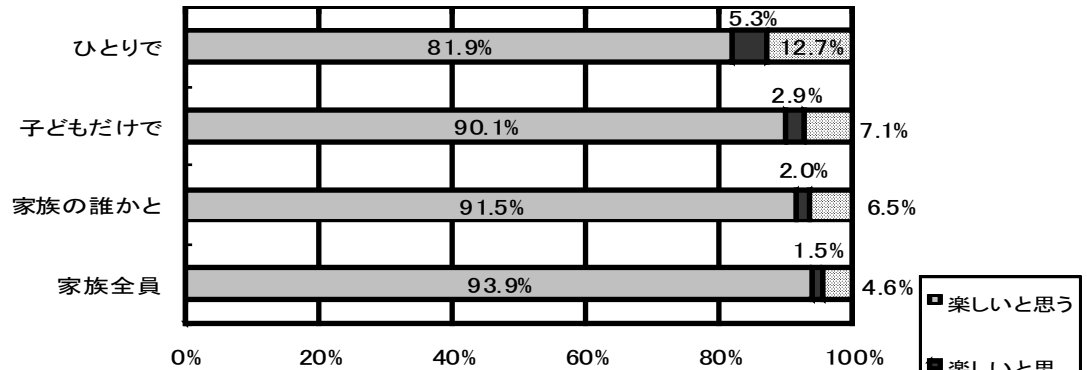


中 2



「朝食はだれと食べる人が多いですか」  
 ×「ひとりで食べるより家族や友だちと一緒に食べる方が楽しいと思いますか」

小 5



中 2

