

平成 28 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把握し、課題を明らかにするとともに、学校における食育推進のための基礎資料とする。
また、第2次食育推進計画の目標・指標の進捗管理と評価のための資料とする。
- (3) **調査対象** 完全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(それぞれ義務教育学校5年生及び8年生を含む。以下同じ。)

	対象人数※	回答者数 (回答率)	参考: 前回 (H25 年度) 回答者数 (回答率)
小5	18,434 人	17,786 人 (96.5%)	19,507 人 (97.0%)
中2	19,306 人	17,988 人 (93.2%)	18,660 人 (92.7%)

※ 学校基本調査(平成 28 年 5 月 1 日現在)による

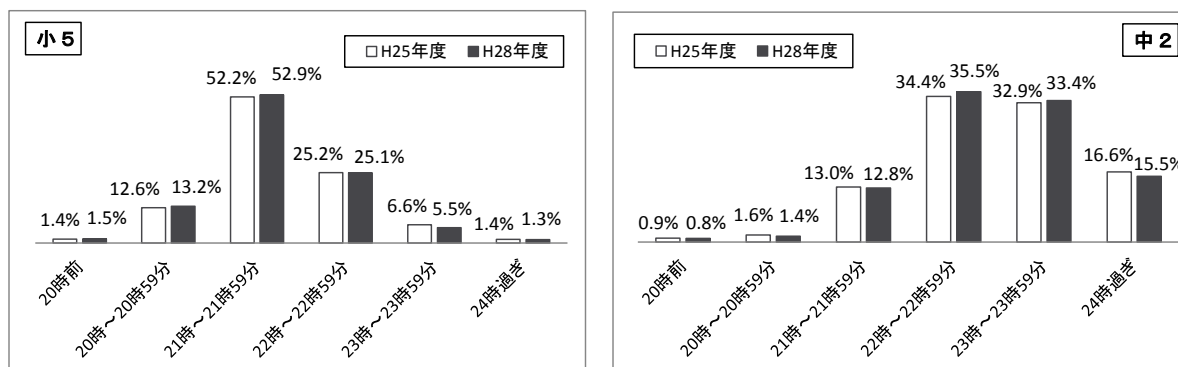
- (4) **調査時期** 平成 28 年 7 月
- (5) **調査内容** 食生活及び学校給食に係る事項についての選択式アンケート調査

2 調査結果の概要

(1) 生活リズム(睡眠)について

ア 就寝時刻

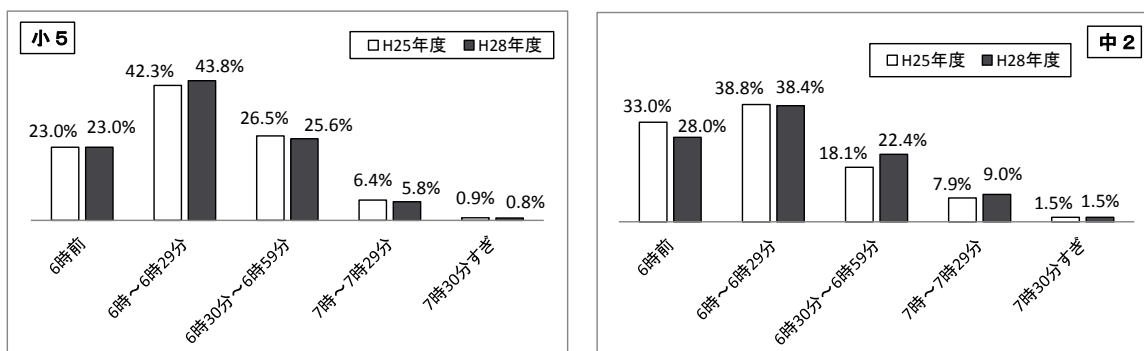
平成 25 年度と比較して、就寝時刻にはほとんど変化が見られなかった。小学生では 21 時台区分をピークとした山型に、中学生では 22 時～23 時台に 7 割弱が含まれるなだらかな山型となっている。



就寝時間	小学校5年生		中学校2年生	
	H25年度	H28年度	H25年度	H28年度
20時前	1.4%	1.5%	0.9%	0.8%
20時～20時59分	12.6%	13.2%	1.6%	1.4%
21時～21時59分	52.2%	52.9%	13.0%	12.8%
22時～22時59分	25.2%	25.1%	34.4%	35.5%
23時～23時59分	6.6%	5.5%	32.9%	33.4%
24時過ぎ	1.4%	1.3%	16.6%	15.5%
無回答	0.6%	0.5%	0.5%	0.5%

イ 起床時刻

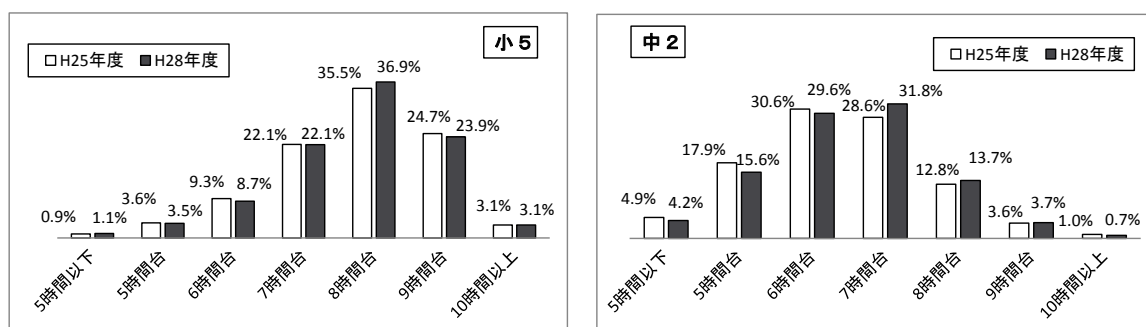
起床時刻については、小学生では9割強、中学生では9割弱の児童生徒が7時前には起床している。また、中学生では6時前に起きる生徒が5ポイント減少し、6時台後半、7時台前半に起きる生徒が、それぞれ4.3ポイント、1.1ポイント増加し起床時刻が遅くなる傾向がみえる。



起床時間	小学校5年生		中学校2年生	
	H25年度	H28年度	H25年度	H28年度
6時前	23.0%	23.0%	33.0%	28.0%
6時～6時29分	42.3%	43.8%	38.8%	38.4%
6時30分～6時59分	26.5%	25.6%	18.1%	22.4%
7時～7時29分	6.4%	5.8%	7.9%	9.0%
7時30分すぎ	0.9%	0.8%	1.5%	1.5%
無回答	1.0%	1.0%	0.8%	0.8%

ウ 睡眠時間

睡眠時間の最多時間帯は、小学生では前回同様8時間台で1.4ポイントの増加、中学生では前回の6時間台からと7時間台へ変化している。

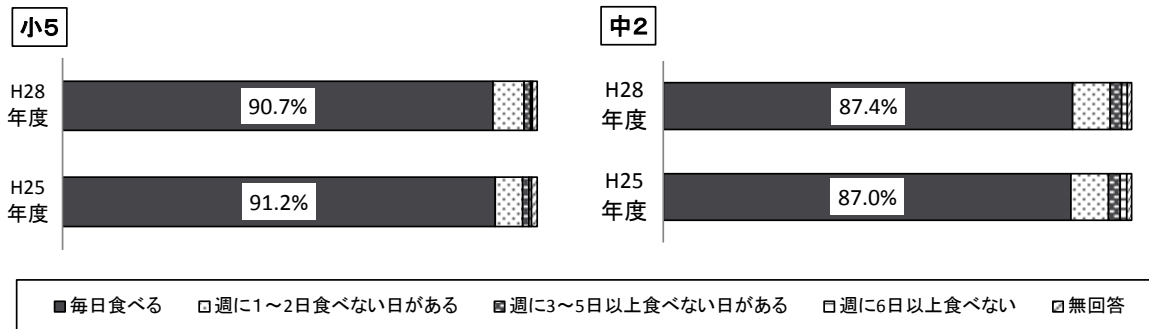


睡眠時間	小学校5年生		中学校2年生	
	H25年度	H28年度	H25年度	H28年度
5時間以下	0.9%	1.1%	4.9%	4.2%
5時間台	3.6%	3.5%	17.9%	15.6%
6時間台	9.3%	8.7%	30.6%	29.6%
7時間台	22.1%	22.1%	28.6%	31.8%
8時間台	35.5%	36.9%	12.8%	13.7%
9時間台	24.7%	23.9%	3.6%	3.7%
10時間以上	3.1%	3.1%	1.0%	0.7%
無回答	0.8%	0.7%	0.7%	0.6%

(2) 朝食について

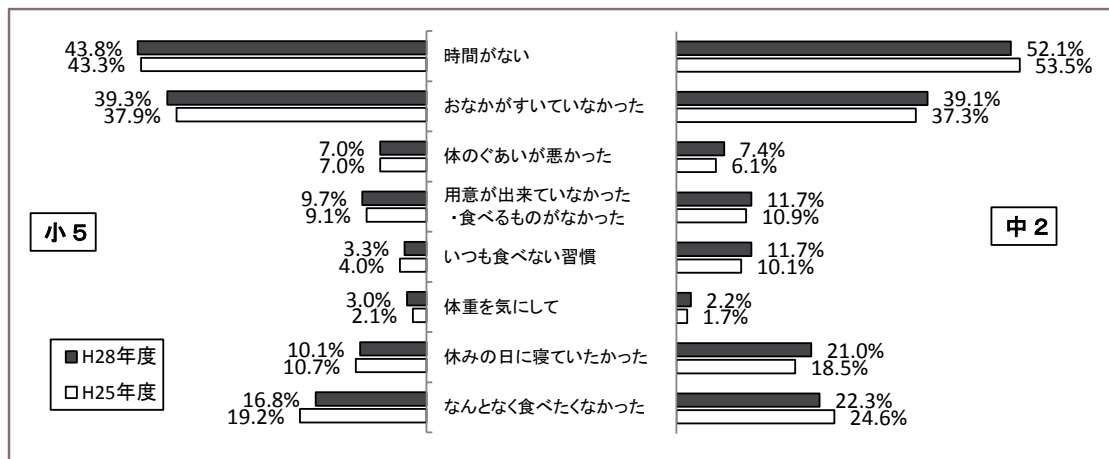
ア 喫食状況、欠食理由

○ 平成 25 年度とほぼ同様の結果であり、明らかな変化は見られなかった。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。



朝食の喫食率	小学校5年生		中学校2年生	
	H25年度	H28年度	H25年度	H28年度
毎日食べる	91.2%	90.7%	87.0%	87.4%
週に1~2日食べない日がある	5.8%	6.6%	8.0%	8.1%
週に3~5日以上食べない日がある	1.3%	1.4%	2.5%	2.4%
週に6日以上食べない	0.5%	0.4%	1.4%	1.2%
無回答	1.2%	1.0%	1.0%	0.9%

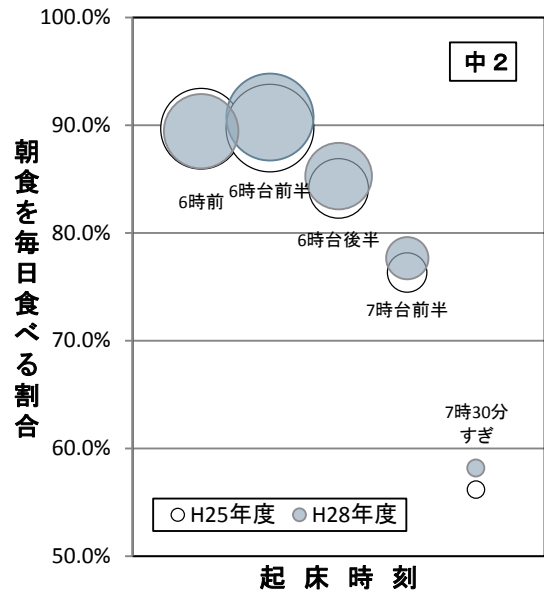
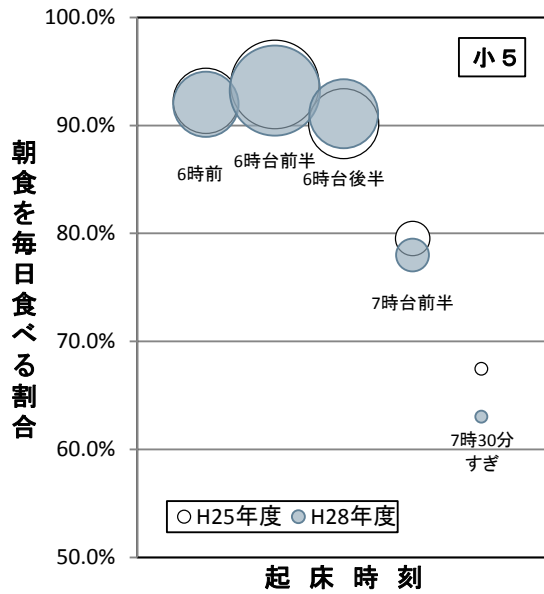
○ 朝食を「食べない日がある」と答えた児童生徒にその理由を聞いたところ、前回同様「時間がない」と「おなかがすいていなかった」が2大要因であった。また、11.7%の中学生が「いつも食べない習慣」と答えている。



朝食を食べなかった理由	小学校5年生		中学校2年生	
	H25年度	H28年度	H25年度	H28年度
時間がない	43.3%	43.8%	53.5%	52.1%
おなかがすいていなかった	37.9%	39.3%	37.3%	39.1%
体のぐあいが悪かった	7.0%	7.0%	6.1%	7.4%
用意が出来ていなかった・食べるものがなかった	9.1%	9.7%	10.9%	11.7%
いつも食べない習慣	4.0%	3.3%	10.1%	11.7%
体重を気にして	2.1%	3.0%	1.7%	2.2%
休みの日に寝ていたかった	10.7%	10.1%	18.5%	21.0%
なんとなく食べたくなかった	19.2%	16.8%	24.6%	22.3%

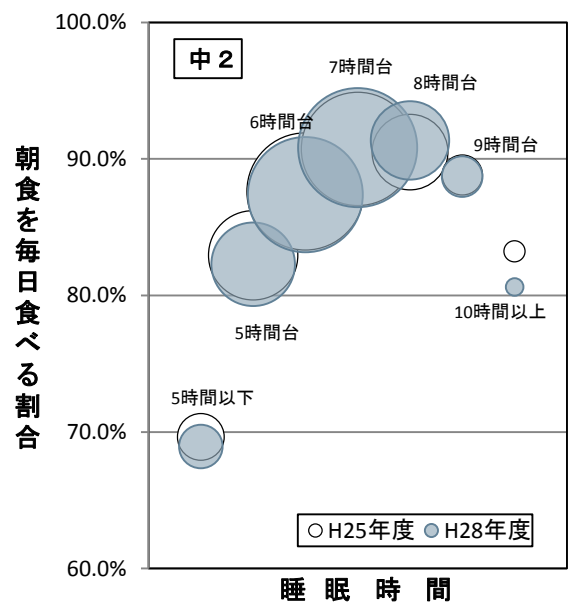
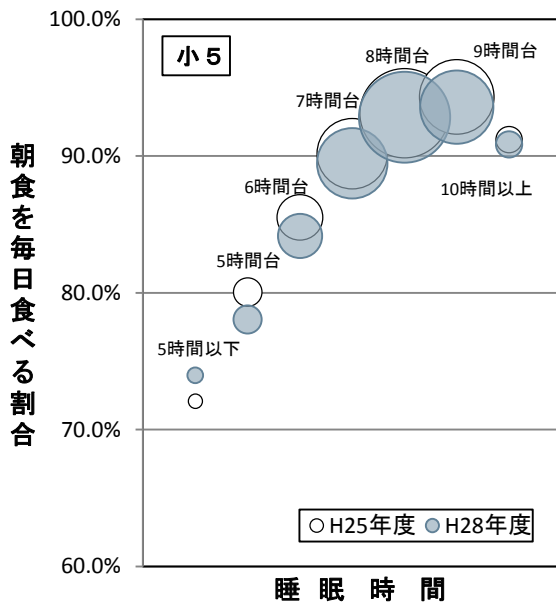
※複数回答

○ 朝食の喫食状況と起床時刻の関係を見ると、中学生の起床時刻が6時台以降で朝食を「毎日食べる」割合が前回より高まっている傾向が伺える。



	起床時刻	小学校5年生					中学校2年生				
		6時前	6時台前半	6時台後半	7時台前半	7時30分すぎ	6時前	6時台前半	6時台後半	7時台前半	7時30分すぎ
H28年度	起床時刻割合	23.0%	43.8%	25.6%	5.8%	0.8%	28.0%	38.4%	22.4%	9.0%	1.5%
	朝食喫食率	92.0%	93.2%	91.1%	78.0%	63.0%	89.4%	90.8%	85.3%	77.6%	58.2%
H25年度	起床時刻割合	23.0%	42.3%	26.5%	6.4%	0.9%	33.0%	38.8%	18.1%	7.9%	1.5%
	朝食喫食率	92.3%	93.8%	90.2%	79.5%	67.5%	89.7%	89.7%	84.1%	76.3%	56.2%

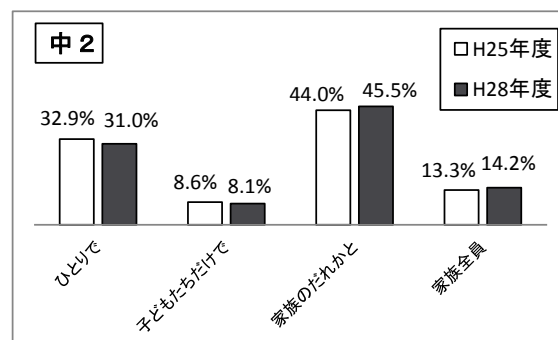
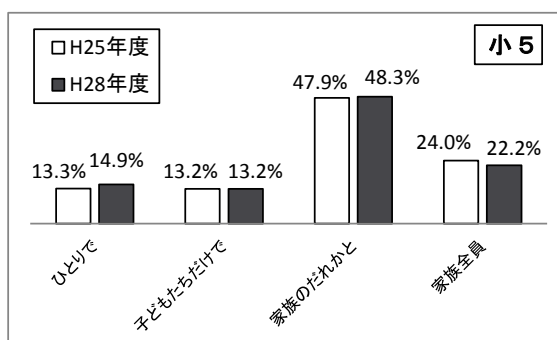
○ 朝食の喫食状況と睡眠時間の関係を見ると、小学生は睡眠時間の長短にかかわらず喫食状況が前回より悪化した。中学生は睡眠時間が7～8時間台において喫食状況の若干の改善がみえる。



	睡眠時間	小学校5年生							中学校2年生						
		5時間以下	5時間台	6時間台	7時間台	8時間台	9時間台	10時間以上	5時間以下	5時間台	6時間台	7時間台	8時間台	9時間台	10時間以上
H28年度	睡眠時間割合	1.1%	3.5%	8.7%	22.1%	36.9%	23.9%	3.1%	4.2%	15.6%	29.6%	31.8%	13.7%	3.7%	0.7%
	朝食喫食率	74.0%	78.0%	84.1%	89.5%	92.8%	93.6%	90.8%	68.9%	82.3%	87.4%	90.8%	91.4%	88.7%	80.6%
H25年度	睡眠時間割合	0.9%	3.6%	9.3%	22.1%	35.5%	24.7%	3.1%	4.9%	17.9%	30.6%	28.6%	12.8%	3.6%	1.0%
	朝食喫食率	72.1%	80.1%	85.5%	90.2%	93.1%	94.3%	91.2%	69.6%	82.9%	87.6%	90.7%	90.5%	88.8%	83.2%

イ 朝食を一緒に食べる家族の状況

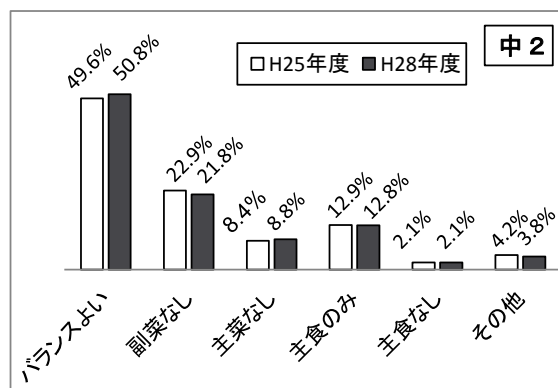
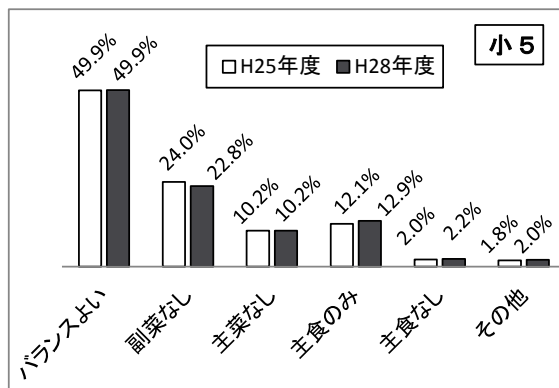
平成25年度と比較すると、朝食を「ひとりで」又は「子どもたちだけで」食べる小学生は1.6ポイント増え、中学生は2.4ポイントと減少しているが、小学生から中学生になるとそれらを合わせた割合は10ポイント以上増加する。



朝食は誰と食べる ことが多いですか	小学校5年生		中学校2年生	
	H25年度	H28年度	H25年度	H28年度
ひとりで	13.3%	14.9%	32.9%	31.0%
子どもたちだけで	13.2%	13.2%	8.6%	8.1%
家族のだけかと	47.9%	48.3%	44.0%	45.5%
家族全員	24.0%	22.2%	13.3%	14.2%
無回答	1.5%	1.3%	1.1%	1.2%

ウ 朝食の内容

平成25年度と同様、バランスの良い朝食が摂れている児童生徒は約半数である。



《備考》

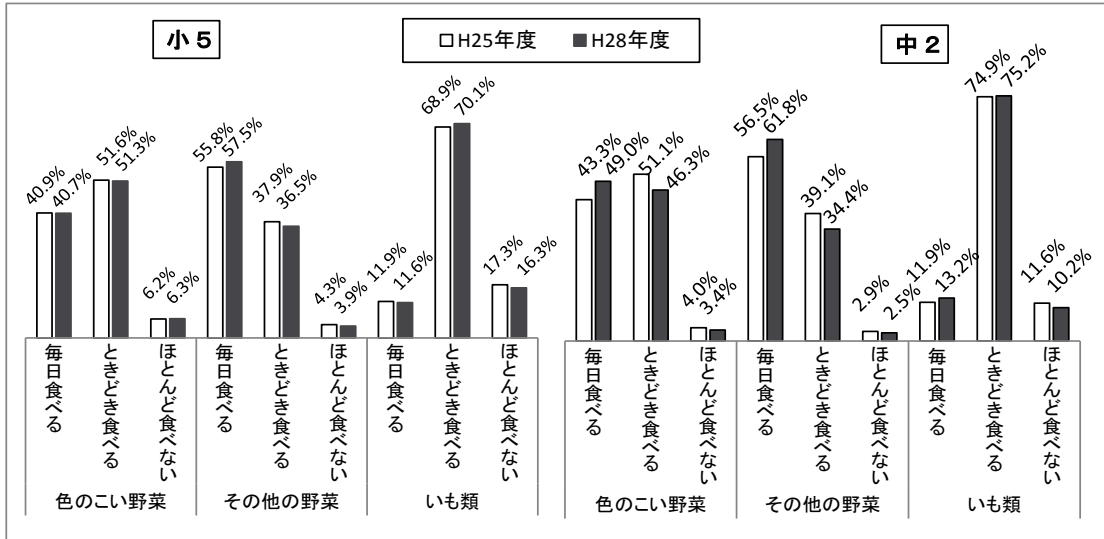
- ※ 時間がなく、手をかけられない朝食ということを考慮して、牛乳・乳製品も主菜とみなし、インスタント以外の汁物と果物は副菜とみなして集計をした。
- ※ 「バランスがよい」とは、主食＋主菜＋副菜がそろっている状態。
- ※ 「副菜なし」とは、主食＋主菜(＋α)がそろっているが、「副菜がない」状態。
- ※ 「主菜なし」とは、主食＋副菜(＋α)がそろっているが、「主菜がない」状態。

朝食の内容	小学校5年生		中学校2年生	
	H25年度	H28年度	H25年度	H28年度
バランスよい	49.9%	49.9%	49.6%	50.8%
副菜なし	24.0%	22.8%	22.9%	21.8%
主菜なし	10.2%	10.2%	8.4%	8.8%
主食のみ	12.1%	12.9%	12.9%	12.8%
主食なし	2.0%	2.2%	2.1%	2.1%
その他	1.8%	2.0%	4.2%	3.8%

(3) 家庭での食生活について

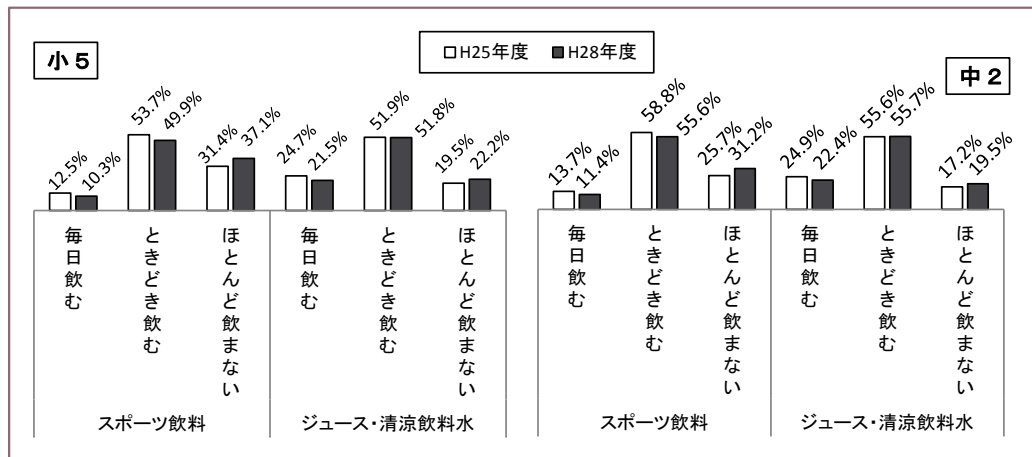
ア 食品の摂取状況

○ 平成 25 年度と比較して、色のこい野菜、その他の野菜、いも類を「毎日食べている」割合は、中学生で大きく増加している(それぞれ 5.7 ポイント、5.3 ポイント、1.3 ポイント増加)。また、中学生が 3 年前小学生だった時と比較しても、それぞれ 8.1 ポイント、6.0 ポイント、1.3 ポイント増加している。



野菜の摂取	小学校5年生						中学校2年生					
	色々の野菜		その他の野菜		いも類		色々の野菜		その他の野菜		いも類	
	H25年度	H28年度	H25年度	H28年度	H25年度	H28年度	H25年度	H28年度	H25年度	H28年度	H25年度	H28年度
毎日食べる	40.9%	40.7%	55.8%	57.5%	11.9%	11.6%	43.3%	49.0%	56.5%	61.8%	11.9%	13.2%
ときどき食べる	51.6%	51.3%	37.9%	36.5%	68.9%	70.1%	51.1%	46.3%	39.1%	34.4%	74.9%	75.2%
ほとんど食べない	6.2%	6.3%	4.3%	3.9%	17.3%	16.3%	4.0%	3.4%	2.9%	2.5%	11.6%	10.2%
無回答	1.4%	1.7%	1.9%	2.0%	1.8%	2.0%	1.5%	1.3%	1.5%	1.4%	1.6%	1.5%

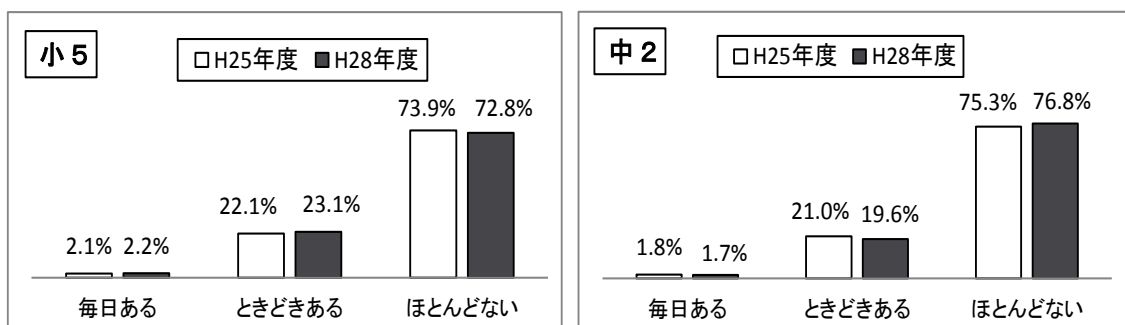
○ 平成 25 年度と比較して、スポーツ飲料及びジュース・清涼飲料水については、小学生、中学生ともに「毎日飲む」児童生徒が減少し、「ほとんど飲まない」児童生徒が増加している。



飲み物の摂取	小学校5年生				中学校2年生			
	スポーツ飲料		ジュース・清涼飲料水		スポーツ飲料		ジュース・清涼飲料水	
	H25年度	H28年度	H25年度	H28年度	H25年度	H28年度	H25年度	H28年度
毎日飲む	12.5%	10.3%	24.7%	21.5%	13.7%	11.4%	24.9%	22.4%
ときどき飲む	53.7%	49.9%	51.9%	51.8%	58.8%	55.6%	55.6%	55.7%
ほとんど飲まない	31.4%	37.1%	19.5%	22.2%	25.7%	31.2%	17.2%	19.5%
無回答	2.4%	2.7%	3.8%	4.5%	1.8%	1.7%	2.3%	2.4%

イ 家族と違うものを食べる(個食)児童生徒の状況

食事の時、家族の中で自分だけ違うものを食べる(個食)ことが「毎日ある」又は「ときどきある」児童生徒の割合は、平成 25 年度と比較して中学生では 1.5 ポイント減少しているものの、小学生では 1.1 ポイント増加している。また、小学生が中学生になると「個食がほとんどない」割合は高くなる。

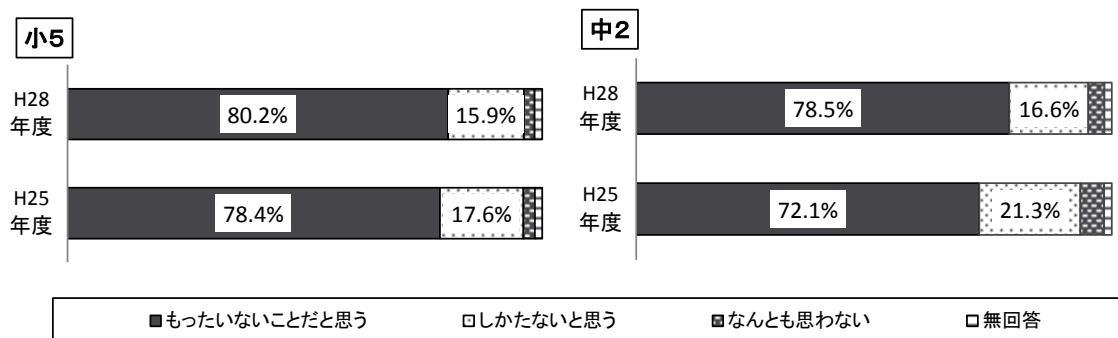


自分だけ違うものを食べる事が	小学校5年生		中学校2年生	
	H25年度	H28年度	H25年度	H28年度
毎日ある	2.1%	2.2%	1.8%	1.7%
ときどきある	22.1%	23.1%	21.0%	19.6%
ほとんどない	73.9%	72.8%	75.3%	76.8%
無回答	1.8%	1.9%	1.9%	1.9%

(4) 食に関する行動・意識等について

ア 「もったいない」の気持ち

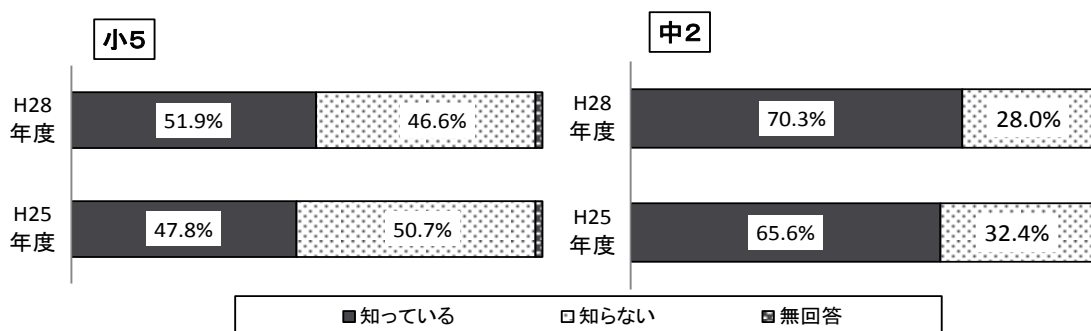
平成 25 年度と比較して、食べものを残すことを「もったいないことだと思う」小学生は 1.8 ポイント、中学生は 6.4 ポイントそれぞれ増加しているが、中学生が 3 年前小学生だった時と比較した場合はほとんど変化がなかった。



食べ物を残すことは	小学校5年生		中学校2年生	
	H25年度	H28年度	H25年度	H28年度
もったいないことだと思う	78.4%	80.2%	72.1%	78.5%
しかたないと思う	17.6%	15.9%	21.3%	16.6%
なんとも思わない	2.4%	2.2%	5.0%	3.4%
無回答	1.6%	1.6%	1.6%	1.5%

イ 郷土食を知っていますか

平成 25 年度と比較して、長野県や地域の郷土食を「知っている」と答えた小学生は 4.1 ポイント、中学生は 4.7 ポイントそれぞれ増加している。



郷土食を	小学校5年生		中学校2年生	
	H25年度	H28年度	H25年度	H28年度
知っている	47.8%	51.9%	65.6%	70.3%
知らない	50.7%	46.6%	32.4%	28.0%
無回答	1.5%	1.5%	2.0%	1.8%

ウ 家族や友人と一緒に食事をする(共食)こと

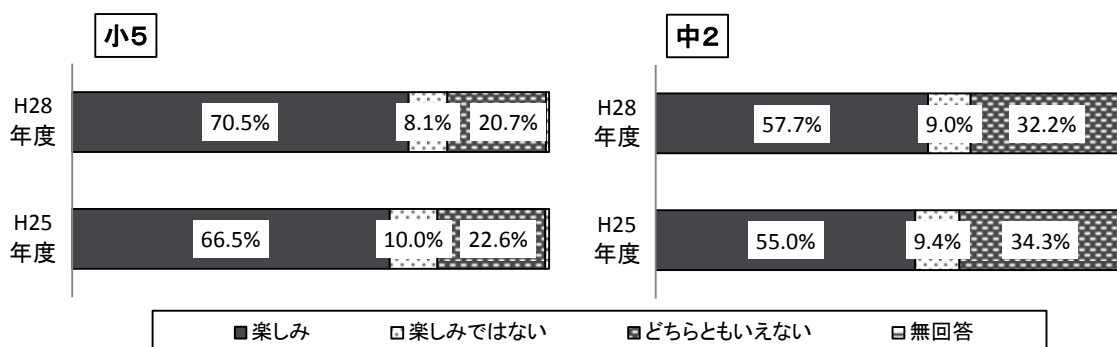
平成 25 年度と比較して、小学生、中学生共に明らかな変化は見られなかったが、中学生は小学生に比べ「楽しいと思う」が減少する。

家族や友人と 食べる食事は	小学校5年生		中学校2年生	
	H25年度	H28年度	H25年度	H28年度
楽しいと思う	89.9%	89.3%	78.2%	79.8%
楽しいと思わない	2.5%	2.7%	3.1%	3.2%
どちらでもない	6.9%	7.2%	16.5%	15.8%
無回答	0.7%	0.7%	2.2%	1.1%

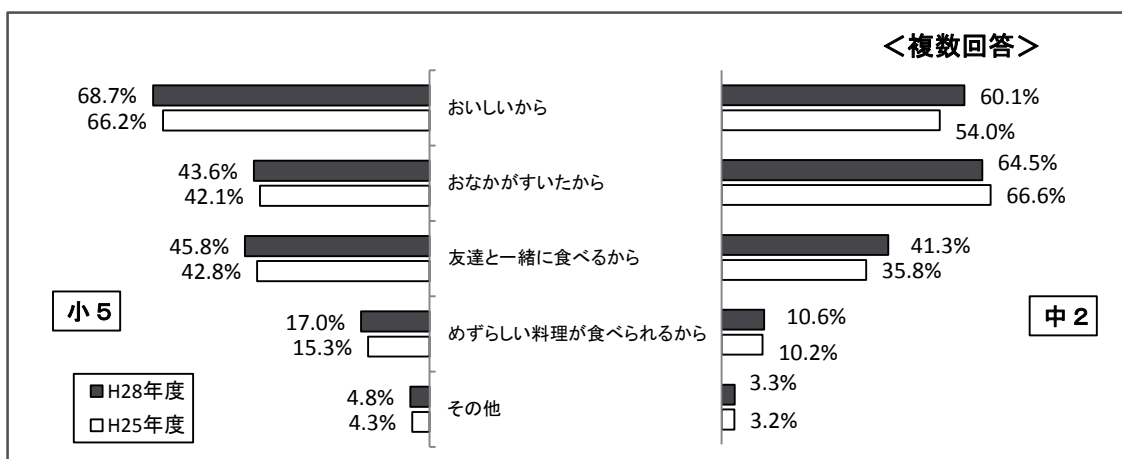
(5) 学校給食について

学校給食は楽しみですか

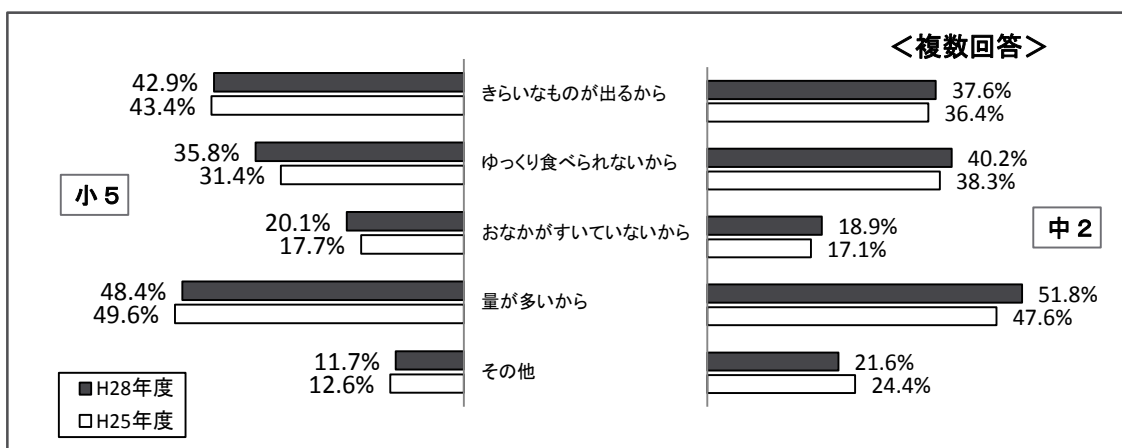
○ 平成 25 年度と比較して、「楽しみ」だと答えた小学生は 4.0 ポイント、中学生は 2.7 ポイントそれぞれ増加し、「楽しみではない」と答えた小学生は 1.9 ポイント、中学生は 0.4 ポイントそれぞれ減少している。



- 楽しい理由は、小学生では「おいしいから」と答える児童が最も多く(68.7%)、中学生では「おなかですいていたから」(64.5%)、「おいしいから」(60.1%)の順となっている。



- 楽しみでない理由は、小学生、中学生共に「量が多いから」が最も多く、小学生で 48.4%、中学生で 51.8%が回答している。



給食は楽しみですか		小学校5年生		中学校2年生		
		H25年度	H28年度	H25年度	H28年度	
楽しみ		66.5%	70.5%	55.0%	57.7%	
楽しみではない		10.0%	8.1%	9.4%	9.0%	
どちらともいえない		22.6%	20.7%	34.3%	32.2%	
無回答		0.9%	0.7%	1.4%	1.2%	
給食が「楽しみ」とした人						
理由 (複数回答)	おいしいから	66.2%	68.7%	54.0%	60.1%	
	おなかですいたから	42.1%	43.6%	66.6%	64.5%	
	友達と一緒に食べるから	42.8%	45.8%	35.8%	41.3%	
	めずらしい料理が食べられるから	15.3%	17.0%	10.2%	10.6%	
	その他	4.3%	4.8%	3.2%	3.3%	
給食が「楽しみではない」とした人						
(複数回答)	理由	きれいなものが出るから	43.4%	42.9%	36.4%	37.6%
	ゆっくり食べられないから	31.4%	35.8%	38.3%	40.2%	
	おなかですいていないから	17.7%	20.1%	17.1%	18.9%	
	量が多いから	49.6%	48.4%	47.6%	51.8%	
	その他	12.6%	11.7%	24.4%	21.6%	

3 まとめ

今回の調査では、多くの調査項目において平成 25 年度とほぼ同様の結果となったが、いくつかの項目では改善傾向も見られた。一方で、一向に改善が図られない項目もいくつか残された。

① 第 2 次食育推進計画の目標・指標項目

ア バランスの良い朝食を食べている児童生徒の割合

改善が見られれば目標(小5・中2ともに 50%)が達成された。

イ 毎日朝食を食べる児童生徒の割合

全国学力・学習状況調査(対象:小6、中3)の結果同様、改善されているとは言い難い。

ウ 共食が楽しいと思う児童生徒の割合

増加を目指したが、小学生、中学生ともにこの 3 年間ではほとんど変化が見られない。

エ ひとり又はこどもだけで朝食を食べる児童生徒の割合

目標設定時(小5:24.8%、中2:40.3%)と比較して小学生では割合が悪化し、中学生ではほとんど改善は図られていない。

② 睡眠リズムと朝食喫食状況

「就寝時刻」は小学生、中学生ともに大きな変化はみられなかった。また、中学生においては「起床時刻」が若干遅くなる傾向があり、その分「睡眠時間」も増加している様子が伺える。

しかしながら、睡眠リズムの変化と朝食喫食状況の変化との直接の関係性を求めることは今回のデータからはできなかった。

なお、朝食を食べなかった理由は、前回調査と大きな変化はなかった。

③ その他の項目

ア 野菜の摂取(信州 ACE プロジェクトの重点項目)

特に中学生では摂取頻度の大幅な増加が見られた。

イ スポーツ飲料、ジュース・清涼飲料水の摂取

小学生・中学生ともに、「毎日飲む」と答えた児童生徒が減少している。

ウ 郷土食への関心

「知っている」と答えた割合が小学生、中学生ともに増加している。

このように、児童生徒自身の知識や行動、意識に関しては改善傾向にある項目が多く、小学生より中学生にその傾向が強く見られることから、小学校からの食育が中学校に進学後も一定の効果을上げていると考えられる。

一方で、朝食の喫食状況や一緒に食べる家族の状況など、児童生徒だけではなく保護者や家族の協力が必要な項目については改善が図られず課題が残された。

各学校では、学校ごとのデータも踏まえ、こうした課題を校内はもとより、家庭や地域へ周知することで、関係者と課題の共有を行うとともに、特に家庭との連携を図りながら食育推進に取り組んでいく必要がある。