

令和4年度児童生徒の食に関する実態調査の結果について

長野県教育委員会事務局保健厚生課

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(以下、「部会」という。)
- (2) 目的 児童生徒の食生活等に関する実態を継続的に把握し、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、食育推進計画等の目標・指標の進捗管理、評価のための資料とする。
また、児童生徒の食生活等の課題を明らかにすることにより、その課題を踏まえて学校における食に関する指導の充実を図る。
- (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(義務教育学校5年生及び8年生を含む)の悉皆調査

	対象人数※	回答者数 (回答率)
小5	17,095人	15,608人 (91.3%)
中2	17,283人	14,687人 (85.0%)

※ 学校基本調査(令和4年5月1日現在)による

- (4) 調査時期 令和4年6月15日(水)から7月15日(金)のうち1日(休日の翌日を除く)
- (5) 調査内容 食生活及び学校給食に関する事項
(Google フォームを活用した無記名によるアンケート調査)

2 質問項目の概要

- (1) 質問項目数 全22項目(選択分岐による質問を除く。)
- (2) 質問内容

質問内容	項目数	内容
生活リズムについて	2	就寝・起床時刻
体調について	2	普段の体調、排便状況
朝食について	5	平日・休日の喫食状況、共食状況、調査日の朝食喫食状況、朝食の必要性
牛乳摂取について	2	家庭での牛乳摂取状況、牛乳の必要性
家庭における食品摂取状況	2	野菜・清涼飲料水摂取状況
給食について	2	給食は楽しみか、残食状況
食に関する意識について	5	もったいないの意識、郷土食・地場産物の認知状況、共食について、バランスの良い食事について
その他	2	食事の手伝い、自分で作れる料理
計	22	

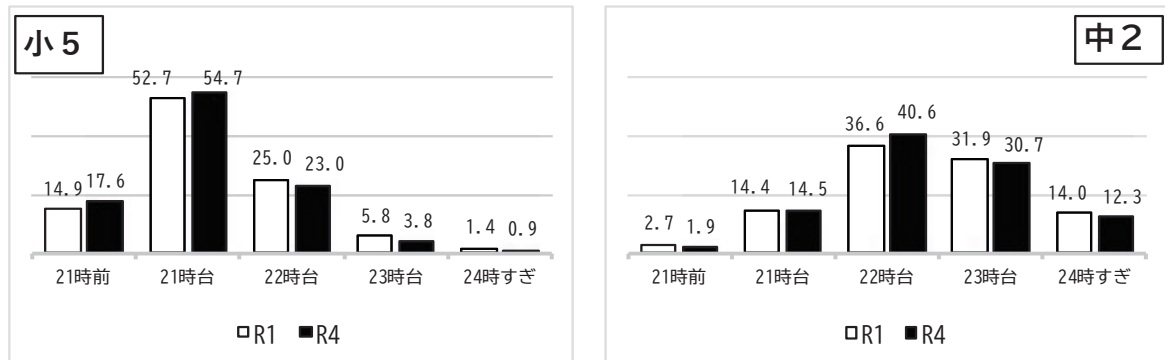
3 調査結果の概要

(1) 生活リズムについて

ア 就寝時刻^{※1}

小学生では 21 時台に、中学生では 22 時から 23 時台に多くが就寝している。

(単位:%)



	小学校5年生			中学校2年生		
	R 1	R 4	増減	R 1	R 4	増減
21 時前 ^{※2}	14.9	17.6	2.7	2.7	1.9	△0.8
21 時台	52.7	54.7	2.0	14.4	14.5	0.1
22 時台	25.0	23.0	△2.0	36.6	40.6	4.0
23 時台	5.8	3.8	△2.0	31.9	30.7	△1.2
24 時すぎ	1.4	0.9	△0.5	14.0	12.3	△1.7
無回答	0.2	0.0	△0.2	0.5	0.0	△0.5

※1 R 1 の設問は「昨日の夜は何時ごろ寝ましたか」。R 4 の設問は「普段は何時ごろ寝ますか」。

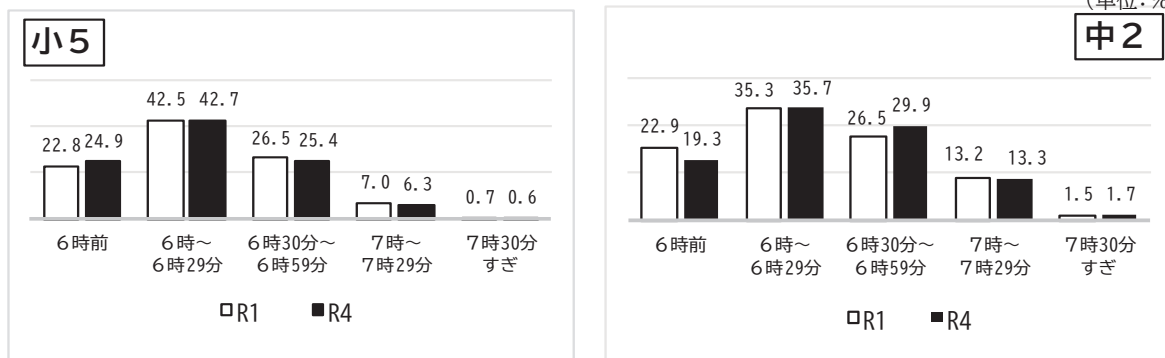
※2 R 1 の値は、「20 時前」「20 時から 20 時 59 分」の回答数値を合算したものの。

イ 起床時刻[※]

小学生は 93.0%、中学生は 84.9%が 7 時前に起床している。中学生の起床時刻は、前回調査時と比較し 6 時前が 3.6 ポイント減少し、6 時台後半が 3.4 ポイント増加しており、中学生の起床時刻が遅くなっている傾向がある。

さらに、中学生の起床時刻を前々回 (H28) の調査時と比較すると、6 時前が 8.7 ポイント減少し、6 時台後半が 7.6 ポイント増加しており、遅くなる傾向が続いている。

(単位:%)



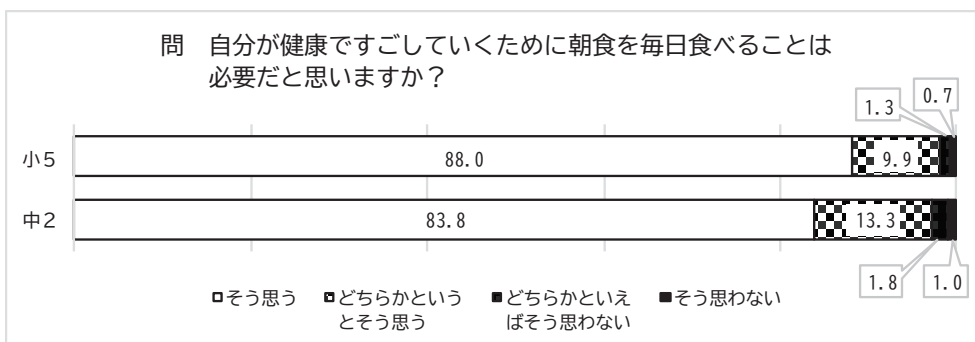
	小学校5年生			中学校2年生		
	R 1	R 4	増減	R 1	R 4	増減
6 時前	22.8	24.9	2.1	22.9	19.3	△3.6
6 時 00 分～6 時 29 分	42.5	42.7	0.2	35.3	35.7	0.4
6 時 30 分～6 時 59 分	26.5	25.4	△1.1	26.5	29.9	3.4
7 時 00 分～7 時 29 分	7.0	6.3	△0.7	13.2	13.3	0.1
7 時 30 分すぎ	0.7	0.6	△0.1	1.5	1.7	0.2
無回答	0.6	0.1	△0.5	0.7	0.0	△0.7

※ R 1 の設問は「今日は何時ごろ起きましたか」。R 4 の設問は「普段は何時ごろ起きますか」。

(2) 朝食について

ア 朝食を食べることについての意識

令和4年度の調査において、自分が健康で過ごしていくために朝食を毎日食べる必要があるか調査した結果、小学生は88.0%、中学生は83.8%が「そう思う」と回答している。



	小学校5年生	中学校2年生
そう思う	88.0	83.8
どちらかといえばそう思う	9.9	13.3
どちらかといえばそう思わない	1.3	1.8
そう思わない	0.7	1.0
無回答	0.1	0.0

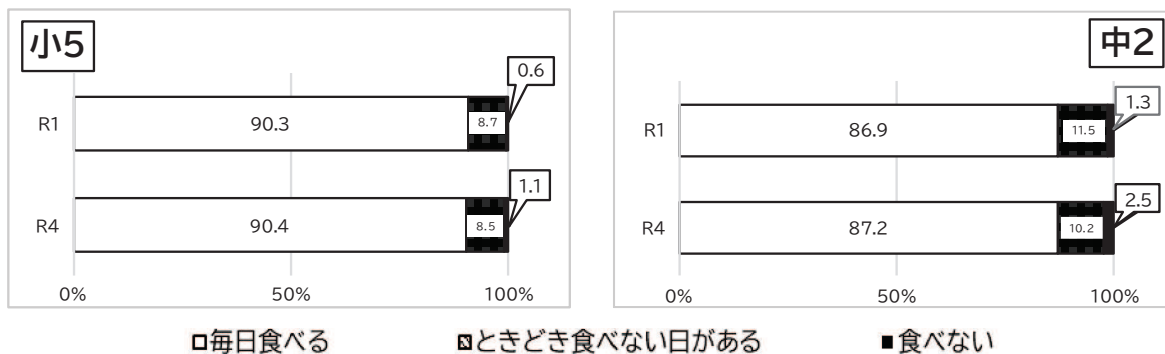
イ 喫食状況及び欠食理由

○ 学校がある日（平日）の朝食の喫食状況※1

朝食を「毎日食べる」と回答した小学生は90.4%、中学生は87.2%で、前回調査時と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、「食べない」と答えた児童生徒の割合が微増傾向にある。

(単位：%)



	小学校5年生			中学校2年生		
	R1	R4	増減	R1	R4	増減
毎日食べる	90.3	90.4	0.1	86.9	87.2	0.3
ときどき食べない日がある※2	8.7	8.5	△0.2	11.5	10.2	△1.3
食べない※3	0.6	1.1	0.5	1.3	2.5	1.2
無回答	0.4	0.0	△0.4	0.4	0.0	△0.4

※1 R1の設問は「朝食は食べますか」。R4の設問は「学校がある日のことを思い出してください。朝食は食べますか」。

※2 R1の値は、「週に1～2日食べない」「週に3～5日以上食べない」という回答の合計値。

※3 R1の値は、「週に6日以上食べない」の回答値。

【課題と対応】朝食喫食率 <R1>小5：90.3%⇒<R4>中2：87.2% (△3.1%)

令和元年度に小学校5年生だった児童が令和4年度に中学生になった時の経年変化(以下「経年変化」という。)を見ると、「毎日食べる」と回答した生徒が3.1ポイント減少している。

中学生の朝食欠食の習慣を定着させないためにも、中学校の食育に重点を置く必要がある。

○ 学校が休みの日（休日）の朝食の喫食状況

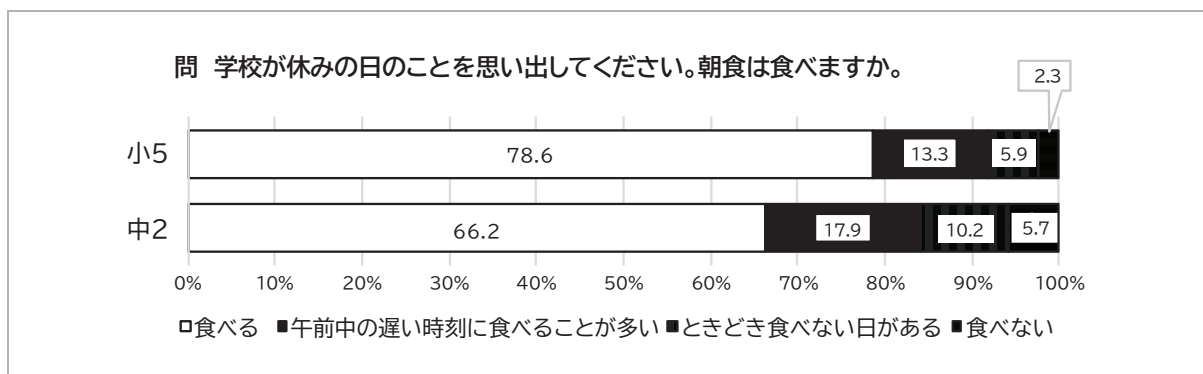
令和4年度の調査において、学校が休みの日（休日）の朝食の喫食状況について調査した。

その結果、学校がある日（平日）と比べて「食べない」と答えた小学生は1.2ポイント、中学生は3.2ポイント多かった。

「午前中の遅い時間に食べる」と回答した小学生が13.3%、中学生が17.9%で、平日と異なる生活リズムとなっている。

朝食を食べない児童生徒が減らない要因として、休日の生活スタイルが影響している可能性が考えられる。

(単位：%)



	小学校5年生	中学校2年生
食べる	78.6	66.2
午前中の遅い時間に食べることが多い	13.3	17.9
ときどき食べない日がある	5.9	10.2
食べない	2.3	5.7

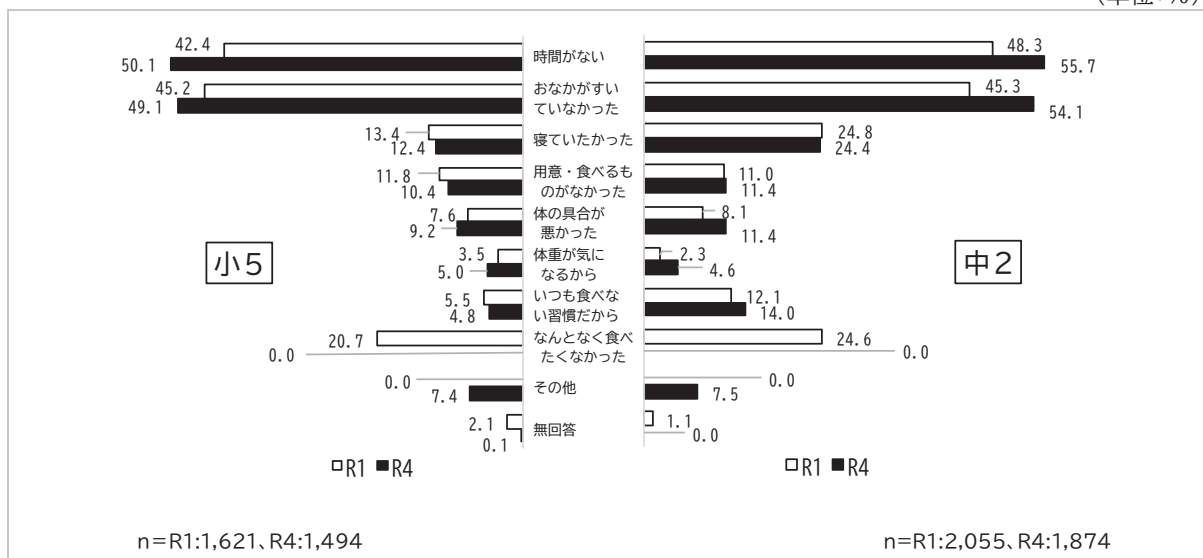
<参考>学校がある日（平日）と学校が休みの日（休日）の朝食喫食の比較

	小学校5年生			中学校2年生		
	平日	休日	増減	平日	休日	増減
毎日食べる ①	90.4	78.6	△11.8	87.2	66.2	△21.0
午前中の遅い時間に食べるが多い②	—	13.3	—	—	17.9	—
小計 ①+②	90.4	91.9	1.5	87.2	84.1	△3.1
ときどき食べない日がある	8.5	5.9	△2.6	10.2	10.2	0
食べない	1.1	2.3	1.2	2.5	5.7	3.2

- 学校がある日（平日）に朝食を「食べない日がある」「食べない」と答えた児童生徒の欠食理由（複数回答）

令和元年度の調査時と同様、「時間がない」と「おなかがすいていなかった」が2大要因となっている。

特に、中学生が「おなかがすいていなかった」と回答した割合が、前回調査時との比較で 8.8 ポイント、前々回（H28）との比較で 15.0 ポイントと、際立って増加している。（単位：%）



	小学校5年生			中学校2年生		
	R 1	R 4	増減	R 1	R 4	増減
時間がない	42.4	50.1	7.7	48.3	55.7	7.4
おなかがすいていなかった	45.2	49.1	3.9	45.3	54.1	8.8
寝ていたかった ^{※1}	13.4	12.4	△1.0	24.8	24.4	△0.4
用意・食べるものがなかった	11.8	10.4	△1.4	11.0	11.4	0.4
体の具合が悪かった	7.6	9.2	1.6	8.1	11.4	3.3
体重が気になるから ^{※2}	3.5	5.0	1.5	2.3	4.6	2.3
いつも食べない習慣だから	5.5	4.8	△0.7	12.1	14.0	1.9
なんとなく食べたくなかった ^{※3}	20.7	0.0	-	24.6	0.0	-
その他 ^{※3}	0.0	7.4	-	0.0	7.5	-
無回答	2.1	0.1	△2.0	1.1	0	△1.1

※1 R 1の調査時の選択肢は「休みの日に寝ていたかった」である。

※2 R 1の調査時の選択肢は「体重を気にして食べなかった」である。

※3 R 4の調査時では「なんとなく食べたくなかった」の選択肢をなくし、「その他」の選択肢を入れた。選択肢のない年度の回答値はゼロで統一。

【課題と対応】

朝食欠食理由

- 「用意・食べるものがなかった」 <R 4>小5：10.4%、中2：11.4%

朝食欠食理由で、1割以上の児童生徒が「用意・食べるものがなかった」と答えている。

- 「いつも食べない習慣だから」 <R 1>小5：5.5%⇒<R 4>中2：14.0%（+8.5%）

朝食欠食理由で「いつも食べない習慣だから」と答えた割合は、経年変化で 8.5 ポイント増加している。

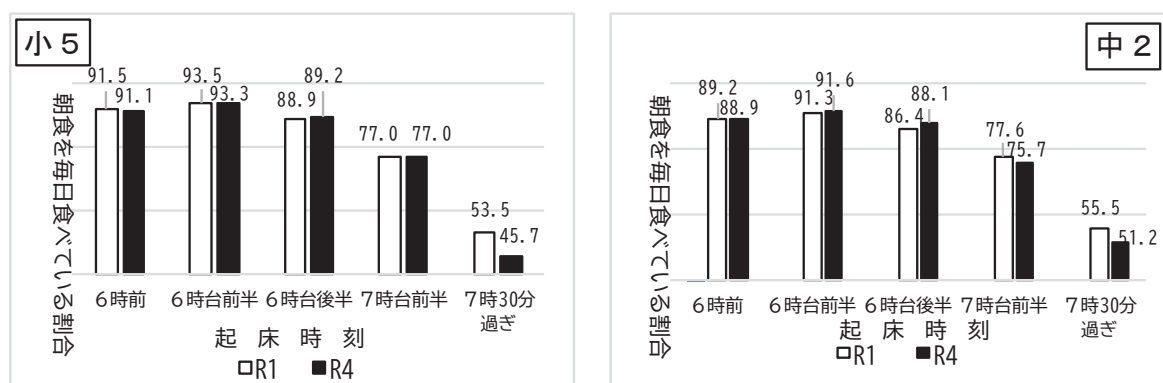
中学生が朝食を食べなくなる背景が、生活習慣であるのか、家庭環境であるのか、体調であるのか、個別的な相談指導の対応も含めて、学校全体で共有し、児童生徒を指導する必要がある。

○ 「起床時刻」と「朝食を毎日食べる割合」の関係

起床時間帯ごとに朝食を毎日食べている割合を見ると、6時台前半をピークに、起床が遅くなるにつれて朝食喫食率が低下し、小学生、中学生ともに7時台前半で70%台、7時30分すぎでは小学生は45.7%、中学生は51.2%と低くなっており、令和元年度の調査とほぼ同様の傾向だった。

起床時刻が遅いことが朝食を食べない理由の2大要因（時間がない。お腹が空いていなかった。）と関連していると考えられる。

(単位：%)



起床の時間帯ごとの、「毎日朝食を食べている」と回答した児童生徒の割合

	小学校5年生			中学校2年生		
	R1	R4	増減	R1	R4	増減
6時前	91.5	91.1	△0.4	89.2	88.9	△0.3
6時00分～6時29分	93.5	93.3	△0.2	91.3	91.6	0.3
6時30分～6時59分	88.9	89.2	0.3	86.4	88.1	1.7
7時00分～7時29分	77.0	77.0	0	77.6	75.7	△1.9
7時30分すぎ	53.5	45.7	△7.8	55.5	51.2	△4.3

<参考>起床時間帯ごとの朝食喫食状況のクロス集計 (R4)

	小学校5年生			中学校2年生		
	毎日食べる	時々食べる	食べない	毎日食べる	時々食べる	食べない
6時前	91.1	8.0	0.9	88.9	8.7	2.4
6時00分～6時29分	93.3	6.2	0.5	91.6	7.5	0.9
6時30分～6時59分	89.2	9.5	1.4	88.1	9.9	2.0
7時00分～7時29分	77.0	19.1	3.9	75.7	18.4	6.0
7時30分すぎ	45.7	45.7	8.7	51.2	27.2	21.6

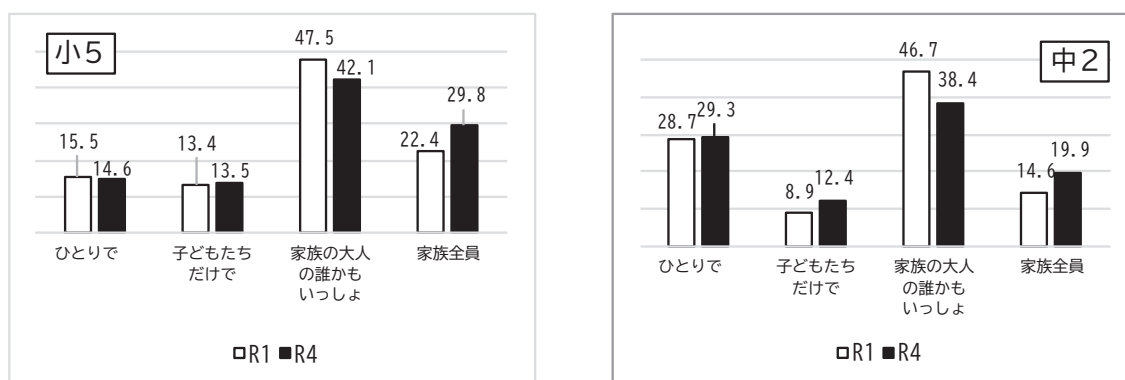
ウ 朝食を一緒に食べる家族の状況（共食）

朝食を「ひとりで」食べると回答した割合は、令和元年度の調査と比較して小学生は0.9ポイント減少し、中学生で0.6ポイント増加している。中学生は「子どもたちだけで」と回答した割合が3.5ポイント増えている。

また、「家族の大人の誰かもいっしょ」と回答した割合は、小学生で5.4ポイント、中学生で8.3ポイント減少している一方、「家族全員」で食べていると答えた児童生徒の割合は小学生は29.8%で7.4ポイント、中学生は19.9%で5.3ポイント増加している。

コロナ禍において生活スタイルが変化したことなどが関連していると考えられる。

(単位：%)



	小学校5年生			中学校2年生		
	R 1	R 4	増減	R 1	R 4	増減
ひとりで	15.5	14.6	△0.9	28.7	29.3	0.6
子どもたちだけで	13.4	13.5	0.1	8.9	12.4	3.5
家族の大人の誰かもいっしょ※	47.5	42.1	△5.4	46.7	38.4	△8.3
家族全員	22.4	29.8	7.4	14.6	19.9	5.3
無回答	1.2	0.0	△1.2	1.1	0.0	△1.1

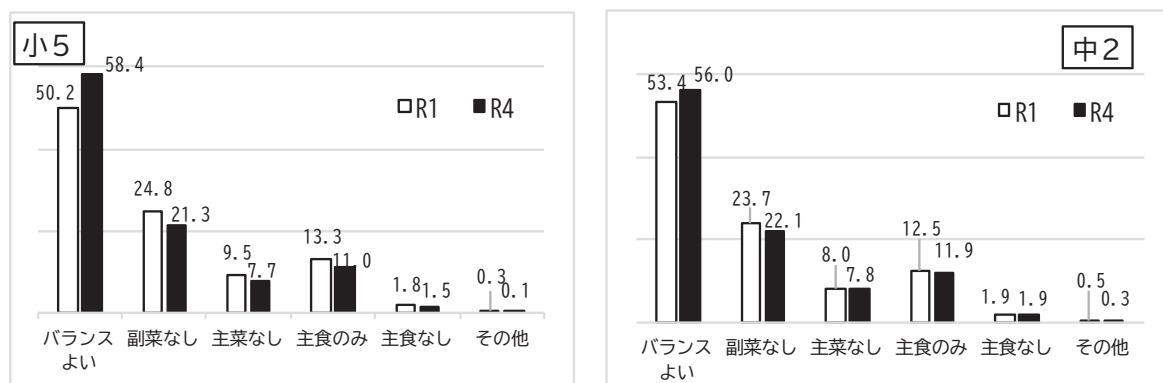
※ R 1の調査時の選択肢は「家族のだけかと」である。

エ 朝食の内容

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。小学生では、バランスの良い食事をしていると答えた割合が8.2ポイント増加している。

学校給食を生きた教材として活用し、「主食」「主菜」「副菜」を揃えて食べることや、家庭科と連携させて五大栄養素の働きなどを伝えていることが、特に小学校では成果となって現れていると考えられる。

(単位：%)



	小学校5年生			中学校2年生		
	R 1	R 4	増減	R 1	R 4	増減
バランスが良い	50.2	58.4	8.2	53.4	56.0	2.6
副菜なし	24.8	21.3	△3.5	23.7	22.1	△1.6
主菜なし	9.5	7.7	△1.8	8.0	7.8	△0.2
主食のみ	13.3	11.0	△2.3	12.5	11.9	△0.6
主食なし	1.8	1.5	△0.3	1.9	1.9	0
その他	0.3	0.1	△0.2	0.5	0.3	△0.2

《備考》

- 「バランスが良い」とは、主食+主菜+副菜がそろっている状態。
- 「副菜なし」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」は、主食+副菜(+α)がそろっているが、「主菜がない」状態。
- 牛乳・乳製品は主菜とみなす。
- インスタント以外の汁物や果物は副菜とみなす。
- 主食、主菜、副菜がなく、その他(つけもの、のり、ふりかけ等)のみの場合は「その他」と判定。

【課題と対応】朝食に対する意識と、食事内容のバランス

「副菜なし」<R4>小5：21.3% 中2：22.1%

「主食のみ」<R4>小5：11.0% 中2：11.9%

9割以上の児童生徒が、自分が健康ですごしていくために朝食を食べることが必要だと思っている一方、朝食の食事内容には「主食のみ」や「副菜なし」等の偏りがみられた。

朝食を食べることが必要だと「理解している」ことをどのように行動変容につなげていくのか検討し、決まった時間に3回の食事をとることや食事内容に偏りのないバランスのよい食生活が、身体や心の育ちに大切であることを、根拠を明確に示して伝えていく必要がある。

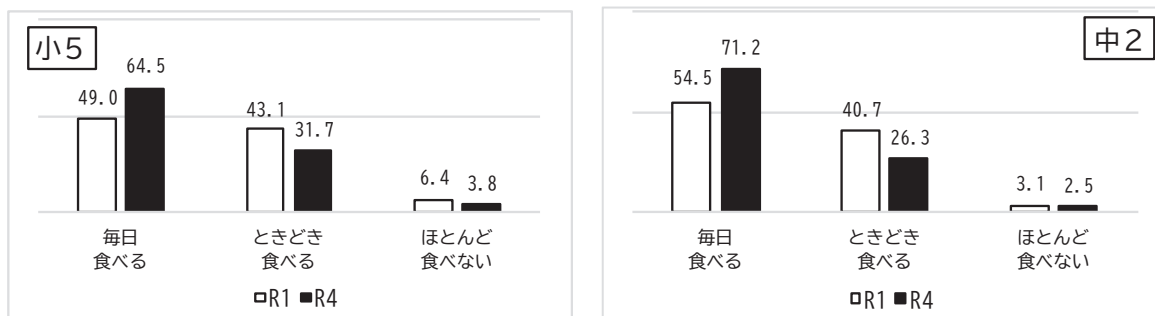
(3) 家庭における食品の摂取について

ア 野菜の摂取状況*

給食以外に家で野菜は食べているかという質問に、小学生は 64.5%、中学生は 71.2%が毎日食べていると回答している。

望ましい食習慣の形成のため栄養教諭等が中心となって行っている食育や、家庭への啓発の成果であると考えられる。

(単位：%)



	小学校5年生			中学校2年生		
	R 1	R 4	増減	R 1	R 4	増減
毎日食べる	49.0	64.5	15.5	54.5	71.2	16.7
ときどき食べる	43.1	31.7	△11.4	40.7	26.3	△14.4
ほとんど食べない	6.4	3.8	△2.6	3.1	2.5	△0.6
無回答	1.5	0.0	△1.5	1.7	0.0	△1.7

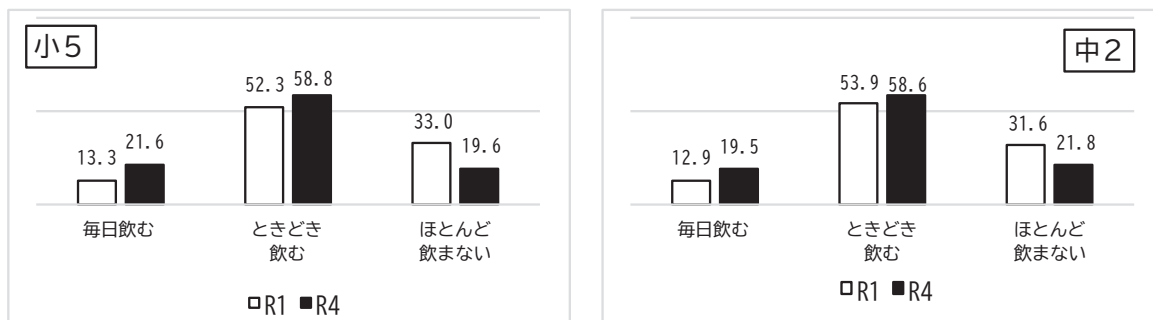
※ R 1の調査時は「色の濃い野菜」と「その他の野菜」を食べているかと質問項目を分けていたため、グラフの値は「色の濃い野菜」「その他の野菜」を食べている回答数を合算し割合を算出している。

例：R 1小5（色の濃い野菜を毎日食べる児童+その他の野菜を毎日食べる児童）÷（児童総数×2）×100 = (7,127人+9,817人) ÷ (17,292人×2) ×100 = 49.0

イ 清涼飲料水等の摂取状況※

清涼飲料水等を「毎日飲む」と回答した児童生徒の割合は、いずれも 20%前後となっている。

(単位：%)



	小学校5年生			中学校2年生		
	R 1	R 4	増減	R 1	R 4	増減
毎日飲む	13.3	21.6	8.3	12.9	19.5	6.6
ときどき飲む	52.3	58.8	6.5	53.9	58.6	4.7
ほとんど飲まない	33.0	19.6	△13.4	31.6	21.8	△9.8
無回答	1.5	0.0	△1.5	1.7	0.0	△1.7

※ R4の調査において「清涼飲料水」とはスポーツ飲料、ジュース類、エナジードリンク等である。

※ R1の調査時は「スポーツ飲料」と「ジュース・清涼飲料水」を飲んでいるかと質問項目を分けていたため、グラフの値は「スポーツ飲料」と「ジュース・清涼飲料水」を飲んでいる回答数を合算し割合を算出している。

例：R1小5 (スポーツ飲料を毎日飲む児童+ジュース等を毎日飲む児童) ÷ (児童総数×2) ×100 = (1,317人+3,267人) ÷ (17,292人×2) ×100=13.3

【課題と対応】 清涼飲料水の摂取状況 「毎日飲む」割合

<R1>小5：13.3%⇒<R4>中2：19.5% (+6.2%)

清涼飲料水を「毎日飲む」と回答した児童生徒の割合は、経年変化で6.2ポイント、令和4年度の結果で小学生が8.3ポイント、中学生が6.6ポイント増加している。清涼飲料水の種類や毎日飲むようになった理由・背景などを今後考察する必要がある。

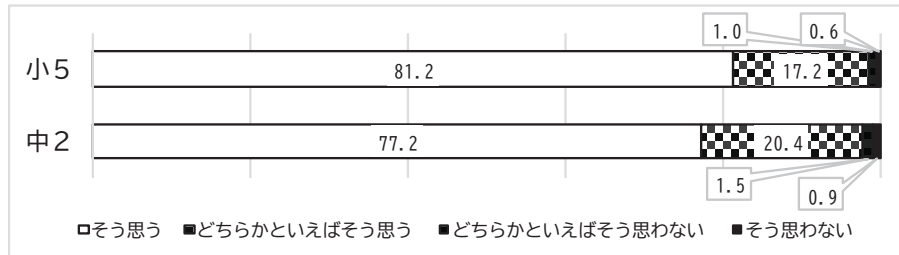
(4) 食に関する意識等について

ア 食べ物を残すことに対する「もったいない」の気持ち

食べ物を残すことをもったいないと思うか調査した結果、「もったいないと思う」と回答した小学校5年生は81.2%、中学校2年生は77.2%であり、「どちらかといえばそう思う」と回答した割合と合わせるといずれも90%を超えている。

食育の視点「感謝の心」や命の大切さ、SDGsや食品ロス等を学ぶ機会を増やしてきた成果と考えられる。

(単位：%)



	小学校5年生	中学校2年生
もったいないと思う	81.2	77.2
どちらかといえばそう思う	17.2	20.4
どちらかといえばそう思わない	1.0	1.5
そう思わない	0.6	0.9

<参考> R1 調査時の回答

	小学校5年生	中学校2年生
もったいないことだと思う	82.6	82.7
なんとも思わない	5.4	6.4
仕方ないと思う	10.9	9.3
無回答	1.1	1.6

イ 郷土食の認知度

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料理（郷土食）を知っているかという質問に、「知っている」と答えた小学生は35.9%、中学生は64.9%であった。

小学校5年生の「知っている」の割合が18.0ポイント減少しているが、今回の調査では、「知っている」と答えた場合はその郷土料理名も記入させるようにしたため、郷土料理名を答えられなかった児童が「知らない」と回答したと考えられる。

中学校2年生は、「知っている」と回答した割合が5.9ポイント減少しているが、小学生ほど大きな減少幅にならなかったのは、地域を学ぶ「食文化」のひとつとして郷土食を学校給食で伝える工夫を重ねたことや、技術・家庭科等の教科の学習と連携し郷土食をとりあげてきた成果と考えられる。

また、下図は、「知っている郷土料理」をひとつ記入させた結果をテキストマイニングで表したものである。 (単位：%)

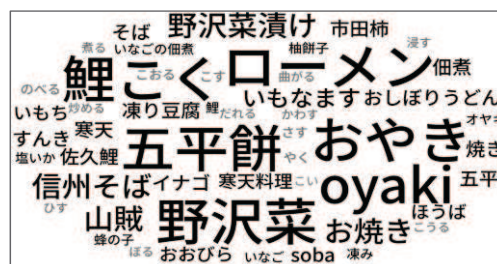


	小学校5年生			中学校2年生		
	R 1	R 4	増減	R 1	R 4	増減
知っている	53.9	35.9	△18.0	70.8	64.9	△5.9
知らない	45.5	64.1	18.6	27.8	35.1	7.3
無回答	0.7	0.0	△0.7	1.4	0.0	△1.4

小5 (n=5,606)



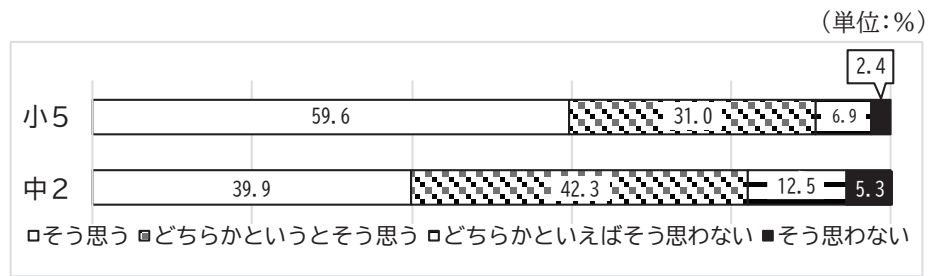
中2 (n=9,538)



※ ユーザーローカル テキストマイニングツール (<https://wordcloud.userlocal.jp/>) による分析

(5) 学校給食について

- 「給食は楽しみですか」という質問に「そう思う」、「どちらかというと思う」と回答した割合を合わせると小学生は90.6%、中学生は82.2%となった。



	小学校5年生	中学校2年生
そう思う	59.6	39.9
どちらかといえばそう思う	31.0	42.3
どちらかといえばそう思わない	6.9	12.5
そう思わない	2.4	5.3

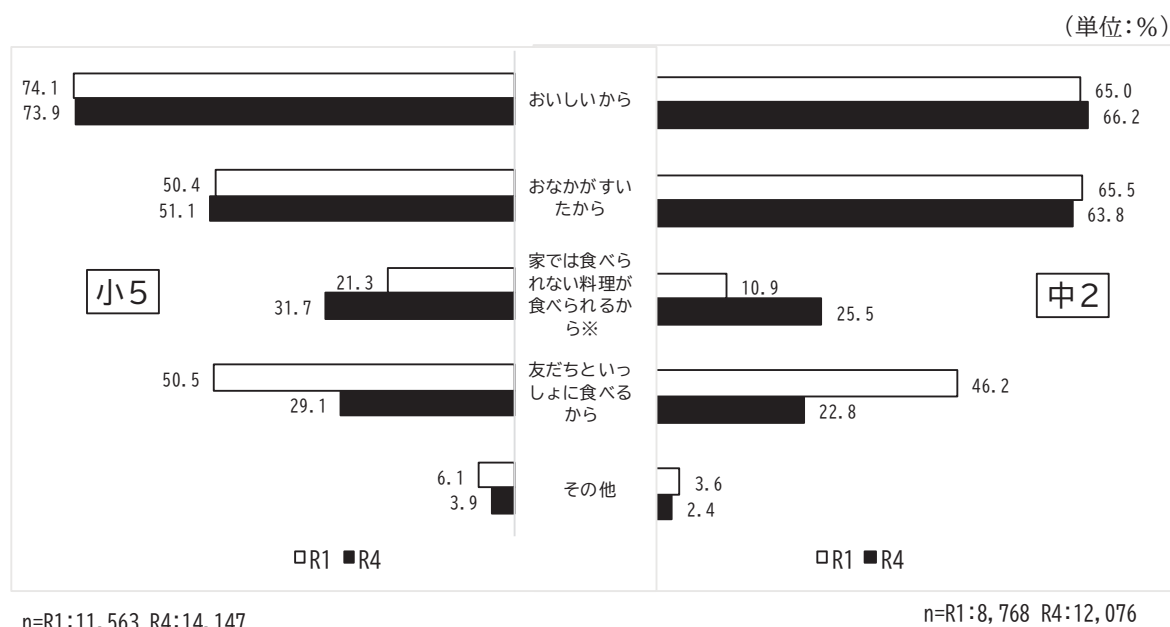
<参考> R1 調査時の回答

	小学校5年生	中学校2年生
楽しみ	66.9	54.2
どちらとも言えない	25.8	36.9
楽しみでない	6.9	7.5
無回答	0.5	1.4

○ 楽しい理由（複数回答）

給食が楽しみかという質問に「そう思う」「どちらかといえばそう思う」と回答した児童生徒の楽しい理由は、「おいしいから」という回答が最も多く、次いで「おなかがすいたから」、「家では食べられない料理が食べられるから」の順となっている。

また、「友だちといっしょに食べるから」と答えた割合が、令和元年度時の調査と比較して小学生で21.4ポイント、中学生で23.4ポイント減少している。



	小学校5年生			中学校2年生		
	R 1	R 4	増減	R 1	R 4	増減
おいしいから	74.1	73.9	△0.2	65.0	66.2	1.2
おなかがすいたから	50.4	51.1	0.7	65.5	63.8	△1.7
家では食べられない料理が食べられるから※	21.3	31.7	10.4	10.9	25.5	14.6
友だちといっしょに食べるから	50.5	29.1	△21.4	46.2	22.8	△23.4
その他	6.1	3.9	△2.2	3.6	2.4	△1.2
無回答	0.4	0.0	△0.4	0.4	0.0	△0.4

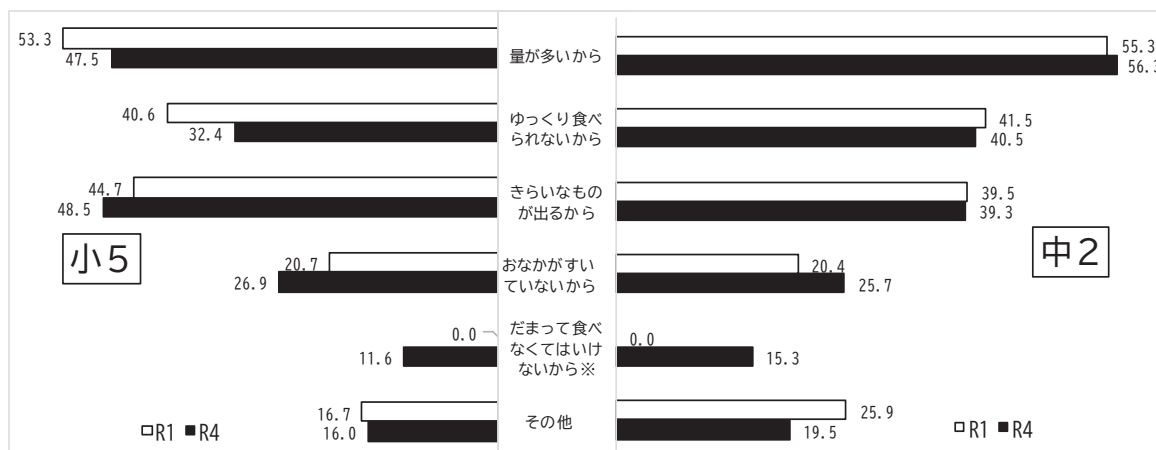
※R1の調査時の選択肢は「めずらしい料理が食べられるから」である。

○ 楽しみでない理由（複数回答）

給食が楽しみかという質問に「どちらかといえばそう思わない」「そう思わない」と回答した児童生徒の理由は、小学生は「きれいなものが出るから」が最も多く、次いで「量が多いから」と続き、中学生は「量が多いから」が最も多く、次いで「ゆっくり食べられないから」と続いている。

また、コロナ禍において、令和4年度の調査時には「だまって食べなくてはいけなから」という選択肢を加えたところ、小学生は11.6%、中学生は15.3%が楽しみでない理由に挙げている。

（単位：%）



n=R1:1,192 R4:1,459

n=R1:1,219 R4:2,608

	小学校5年生			中学校2年生		
	R 1	R 4	増減	R 1	R 4	増減
量が多いから	53.3	47.5	△5.8	55.3	56.3	1.0
ゆっくり食べられないから	40.6	32.4	△8.2	41.5	40.5	△1.0
きれいなものが出るから	44.7	48.5	3.8	39.5	39.3	△0.2
おなかがすいていないから	20.7	26.9	6.2	20.4	25.7	5.3
だまって食べなくてはいけなから※	0.0	11.6	-	0.0	15.3	-
その他	16.7	16.0	△0.7	25.9	19.5	△6.4
無回答	1.2	0.0	△1.2	0.9	0.0	△0.9

※R 1の調査時にこの選択肢はない。回答値はゼロで統一。

4 まとめ

今回の調査では、「栄養バランスの良い朝食」や「野菜の摂取状況」など、改善傾向にある項目がある一方、「朝食を食べない」、「清涼飲料水を毎日飲む」と回答した児童生徒の割合が増加した。

それぞれの質問項目の結果とその課題については、栄養教諭等が日々の食育に活かし、更なる改善を目指す努力が必要である。

また、長野県食育推進計画（第3次）に定めた指標・目標の達成状況については下記のとおりであり、未達成の項目については引き続き改善に努める必要がある。

〔長野県食育推進計画（第3次）の指標・目標に対する結果〕

指 標	現 状 (2016)		目 標 (2022)	R 4 調査結果	評 価
ひとり又はこどもだけで朝食を食べる児童生徒の割合	小5	28.1%	減少	28.1% (±0ポイント)	未達成
	中2	39.1%		41.7% (2.6ポイント増)	未達成
食べ物を残すことをもったいないことだと思う児童生徒の割合	小5	80.2%	増加	81.2% (2.4ポイント増)	達成
	中2	78.5%		77.2% (1.3ポイント減)	未達成
〔参考〕 朝食を欠食する児童生徒の割合 「全国学力・学習状況調査結果」	(2017)		現状 以下	(2022 調査結果)	
	小6	3.2%		4.0% (0.8ポイント増)	未達成
	中3	5.0%		5.7% (0.7ポイント増)	未達成

5 今後の取組

- (1) 県教育委員会は、第4次長野県教育振興基本計画に示された「個人と社会のウェルビーイングの実現」に向けて、児童生徒の健康な身体と心の育ちのための健康教育（保健・安全・食育）を更に推進する。
- (2) 市町村教育委員会へは、この調査結果を教育委員会や学校だけでなく、健康づくりの関係部署と共有し、家庭や地域と共に、課題の改善に取り組むことができるよう支援する。
- (3) 学校へは、この調査結果を校内で共有し、食育を「学校保健計画」と「食に関する指導の全体計画」に体系的に位置づけたうえで、専門職である栄養教諭等が中心となって養護教諭や教科担任等と連携し、課題の改善に取り組むことができるよう支援する。

特に中学校では、「教科と連携した食育」を計画的に行うことで、生徒が食育を通して理解したことを行動変容につなげられるよう支援する。

児童生徒の食に関する実態調査(結果)

○前回調査時と質問内容が異なるものは()で示し、R1と表記しています。

○前回調査時と選択肢が異なるものは斜体で表記しています。

	小学校				中学校					
	令和4年度		令和元年度		令和4年度		令和元年度			
	回答総数	15,608人	回答総数	17,292人	回答総数	14,687人	回答総数	16,191人		
	回答数	回答割合	回答数	回答割合	回答数	回答割合	回答数	回答割合		
1 ふだんは何時ごろ寝ますか？(R1 昨日の夜は何時ごろ寝ましたか？)										
1 9時前	2,746	17.6%	-	-	276	1.9%	-	-		
2 9時～9時59分	8,542	54.7%	9,106	52.7%	2,131	14.5%	2,327	14.4%		
3 10時～10時59分	3,585	23.0%	4,317	25.0%	5,959	40.6%	5,925	36.6%		
4 11時～11時59分	587	3.8%	1,006	5.8%	4,510	30.7%	5,165	31.9%		
5 12時過ぎ	148	0.9%	248	1.4%	1,811	12.3%	2,262	14.0%		
6 無回答	-	-	38	0.2%	-	-	84	0.5%		
(8時前)	-	-	298	1.7%	-	-	126	0.8%		
(8時～8時59分)	-	-	2,279	13.2%	-	-	302	1.9%		
2 ふだんは何時ごろ起きますか？(R1 今日は何時ごろ起きましたか？)										
1 6時前	3,893	24.9%	3,940	22.8%	2,831	19.3%	3,715	22.9%		
2 6時～6時29分	6,665	42.7%	7,345	42.5%	5,245	35.7%	5,712	35.3%		
3 6時30分～6時59分	3,969	25.4%	4,576	26.5%	4,396	29.9%	4,287	26.5%		
4 7時～7時29分	979	6.3%	1,206	7.0%	1,960	13.3%	2,134	13.2%		
5 7時30分すぎ	92	0.6%	129	0.7%	250	1.7%	236	1.5%		
6 無回答	10	0.1%	96	0.6%	5	0.0%	107	0.7%		
3 ふだんの体調は「よい」ですか？(R1 ふだんの体調はどうですか？)										
1 そう思う	10,866	69.6%	-	-	7,507	51.1%	-	-		
2 どちらかといえばそう思う	4,085	26.2%	-	-	5,683	38.7%	-	-		
3 どちらかといえばそう思わない	547	3.5%	-	-	1,232	8.4%	-	-		
4 そう思う思わない	110	0.7%	-	-	264	1.8%	-	-		
5 無回答	-	-	-	-	1	0.0%	-	-		
よい	-	-	10,817	62.6%	-	-	7,524	46.5%		
まあまあ	-	-	5,274	30.5%	-	-	7,095	43.8%		
あまりよくない	-	-	1,091	6.3%	-	-	1,341	8.3%		
無回答	-	-	110	0.6%	-	-	231	1.4%		
3で3または4と答えた人はどんなふうによくないのでしょうか？あてはまるものをすべて選んでください。	657=100%				1,496=100%					
複数回答あり	1 「たちくらみ」や「めまい」を起こす	90	13.7%	-	-	629	42.0%	-	-	
	2 朝なかなか起きられず、午前中、からだの調子が悪い	196	29.8%	-	-	708	47.3%	-	-	
	3 からだのだるさやつかれやすさを感じる	305	46.4%	-	-	1,079	72.1%	-	-	
	4 食欲がない	121	18.4%	-	-	354	23.7%	-	-	
	5 何もやる気がおこらない	206	31.4%	-	-	673	45.0%	-	-	
	6 気持ちが落ち着かない、イライラする	201	30.6%	-	-	435	29.1%	-	-	
	7 頭痛がする	233	35.5%	-	-	694	46.4%	-	-	
	8 その他	173	26.3%	1,091=100%	-	282	18.9%	1,341=100%	-	
	ひとつのみ回答	いつもねむい	-	-	326	29.9%	-	-	455	33.9%
		頭かぼーつとすることがある	-	-	136	12.5%	-	-	139	10.4%
		いつもつかれている	-	-	232	21.3%	-	-	331	24.7%
		やる気がでない	-	-	103	9.4%	-	-	123	9.2%
		おなかがいたい	-	-	146	13.4%	-	-	125	9.3%
		その他	-	-	128	11.7%	-	-	136	10.1%
無回答	-	-	20	1.8%	-	-	32	2.4%		
4 うんちは毎日ですか？(R1 うんちは毎朝出ますか？)										
1 毎日朝出る	3,896	25.0%	4,343	25.1%	3,784	25.8%	4,148	25.6%		
2 朝ではないが毎日ほとんど同じところにする	3,195	20.5%	-	-	3,063	20.9%	-	-		
3 毎日であるが、同じところではない	3,637	23.3%	-	-	3,625	24.7%	-	-		
4 時々でない日がある	3,942	25.3%	5,760	33.3%	3,372	23.0%	4,968	30.7%		
5 数日でないことがある	937	6.0%	-	-	843	5.7%	-	-		
6 無回答	1	0.0%	240	1.4%	-	-	448	2.8%		
毎日であるが朝ではない	-	-	5,937	34.3%	-	-	5,801	35.8%		
何日もでないことがある	-	-	1,012	5.9%	-	-	826	5.1%		
5 学校がある日のことを思い出してください。朝食は食べますか？(R1 朝食は食べますか？)										
1 毎朝食べる	14,114	90.4%	15,610	90.3%	12,812	87.2%	14,071	86.9%		
2 ととき食べない日がある	1,328	8.5%	-	-	1,502	10.2%	-	-		
3 食べない	166	1.1%	-	-	372	2.5%	-	-		
4 無回答	-	-	61	0.4%	1	0.0%	65	0.4%		
週に1～2日食べない日がある	-	-	1,227	7.1%	-	-	1,403	8.7%		
週に3～5日以上食べない日がある	-	-	282	1.6%	-	-	448	2.8%		
週に6日以上食べない	-	-	112	0.6%	-	-	204	1.3%		
5で2、3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。(複数回答)	1,494=100%		1,621=100%		1,874=100%		2,055=100%			
1 時間がない	749	50.1%	688	42.4%	1,043	55.7%	992	48.3%		
2 寝ていたかった	185	12.4%	-	-	457	24.4%	-	-		
3 体重が気になるから	75	5.0%	-	-	86	4.6%	-	-		
4 おなかがすいていなかった	733	49.1%	733	45.2%	1,014	54.1%	930	45.3%		
5 体のぐあいが悪かった	138	9.2%	123	7.6%	214	11.4%	167	8.1%		
6 用意ができていなかった・食べるものがなかった	155	10.4%	191	11.8%	214	11.4%	226	11.0%		
7 いつも食べない習慣だから	71	4.8%	89	5.5%	263	14.0%	248	12.1%		
8 その他	110	7.4%	-	-	140	7.5%	-	-		
9 無回答	1	0.1%	-	-	-	-	-	-		
休みの日に寝ていたかった	-	-	218	13.4%	-	-	510	24.8%		
体重を気にして食べなかった	-	-	56	3.5%	-	-	47	2.3%		
なんとなく食べたくなかった	-	-	335	20.7%	-	-	506	24.6%		
無回答	-	-	34	2.1%	-	-	22	1.1%		

	小学校				中学校				
	令和4年度		令和元年度		令和4年度		令和元年度		
	回答総数	15,608人	回答総数	17,292人	回答総数	14,687人	回答総数	16,191人	
	回答数	回答割合	回答数	回答割合	回答数	回答割合	回答数	回答割合	
6	学校が休みの日のことを思い出してください。(休みの日)朝食は食べますか？								
	1 食べる	12,261	78.6%	-	-	9,725	66.2%	-	-
	2 午前中の遅い時刻に食べるが多い	2,075	13.3%	-	-	2,628	17.9%	-	-
	3 とときき食べない日がある	916	5.9%	-	-	1,499	10.2%	-	-
	4 食べない	354	2.3%	-	-	833	5.7%	-	-
	5 無回答	2	0.0%	-	-	2	0.0%	-	-
7	いつもは 朝食はだれと食べることが多いですか？(R1 朝食はだれと食べることが多いですか？)								
	1 ひとりで	2,277	14.6%	2,672	15.5%	4,296	29.3%	4,640	28.7%
	2 子どもたちだけで	2,100	13.5%	2,325	13.4%	1,817	12.4%	1,446	8.9%
	3 家族の大人の誰かもいっしょ	6,574	42.1%	-	-	5,645	38.4%	-	-
	4 家族全員	4,655	29.8%	3,873	22.4%	2,925	19.9%	2,360	14.6%
	5 無回答	2	0.0%	214	1.2%	4	0.0%	182	1.1%
	家族の誰かと	-	-	8,208	47.5%	-	-	7,563	46.7%
8	今日の朝食は食べましたか？(R1 今日の朝食食べたもの全部に○をしてください。) ※1								
	1 食べた	15,221	97.5%	17,031	98.5%	13,994	95.3%	15,661	96.7%
	2 何も食べていない	384	2.5%	228	1.3%	690	4.7%	453	2.8%
	3 無回答	3	0.0%	33	0.2%	3	0.0%	77	0.5%
	主食 (複数回答) 15,221=100% 17,031=100% 13,994=100% 15,661=100%								
	1 食べていない	241	1.6%	373	2.2%	307	2.2%	376	2.4%
	2 ごはん	8,491	55.8%	9,471	55.6%	8,169	58.4%	9,107	58.2%
	3 パン(食パン等)	5,706	37.5%	5,690	33.4%	4,551	32.5%	4,797	30.6%
	4 サンドイッチ・ピザ・トースト・ホットクック等	1,030	6.8%	762	4.5%	766	5.5%	671	4.3%
	5 菓子パン等	741	4.9%	740	4.3%	695	5.0%	712	4.5%
	6 うどん・ラーメン・スパゲティ・焼きそば	485	3.2%	327	1.9%	321	2.3%	279	1.8%
	7 シリアル・コーンフレーク	939	6.2%	648	3.8%	691	4.9%	628	4.0%
	8 カップめん	84	0.6%	42	0.2%	60	0.4%	20	0.1%
	9 もち	242	1.6%	156	0.9%	161	1.2%	95	0.6%
	10 その他	686	4.5%	339	2.0%	551	3.9%	169	1.1%
	11 無回答	-	-	-	-	3	0.0%	-	-
	主菜 (複数回答) 15,221=100% 17,031=100% 13,994=100% 15,661=100%								
	1 食べていない	4,927	32.4%	6,346	37.3%	4,601	32.9%	5,339	34.1%
	2 肉料理	3,023	19.9%	2,616	15.4%	3,033	21.7%	3,119	19.9%
	3 魚料理	1,490	9.8%	1,347	7.9%	1,216	8.7%	1,442	9.2%
	4 卵料理	4,201	27.6%	4,146	24.3%	4,161	29.7%	4,447	28.4%
	5 ハム・ウィンナー	3,406	22.4%	3,513	20.6%	2,863	20.5%	3,193	20.4%
	6 なつとう	1,436	9.4%	1,260	7.4%	921	6.6%	897	5.7%
	7 とうふ料理	512	3.4%	318	1.9%	304	2.2%	278	1.8%
	8 カレー・シチュー	822	5.4%	544	3.2%	450	3.2%	443	2.8%
	9 その他	467	3.1%	430	2.5%	248	1.8%	244	1.6%
	10 無回答	-	-	-	-	3	0.0%	-	-
	副菜 (複数回答) 15,221=100% 17,031=100% 13,994=100% 15,661=100%								
	1 食べていない	8,447	55.5%	10,727	63.0%	8,084	57.8%	9,384	59.9%
	2 生野菜・サラダ・あさづけ	4,967	32.6%	4,762	28.0%	4,533	32.4%	4,831	30.8%
	3 野菜いため	1,387	9.1%	970	5.7%	941	6.7%	984	6.3%
	4 煮物・おひたし	986	6.5%	699	4.1%	717	5.1%	636	4.1%
	5 その他	325	2.1%	305	1.8%	211	1.5%	172	1.1%
	6 無回答	-	-	-	-	3	0.0%	-	-
	汁物 (複数回答) 15,221=100% 17,031=100% 13,994=100% 15,661=100%								
	1 食べていない	7,901	51.9%	9,763	57.3%	7,985	57.1%	8,991	57.4%
	2 みそ汁	5,436	35.7%	5,399	31.7%	4,388	31.4%	4,936	31.5%
	3 スープ	2,083	13.7%	1,435	8.4%	1,457	10.4%	1,336	8.5%
	4 インスタントスープ・インスタのみそ汁	505	3.3%	514	3.0%	392	2.8%	435	2.8%
	5 無回答	-	-	-	-	3	0.0%	-	-
	飲み物 (複数回答) 15,221=100% 17,031=100% 13,994=100% 15,661=100%								
	1 飲まなかった	1,400	9.2%	-	-	1,610	11.5%	-	-
	2 牛乳	4,163	27.4%	3,790	22.3%	3,132	22.4%	3,414	21.8%
	3 ココア・コーヒー・紅茶	1,033	6.8%	1,005	5.9%	1,021	7.3%	1,208	7.7%
	4 お茶・麦茶	6,707	44.1%	6,846	40.2%	5,713	40.8%	6,114	39.0%
	5 ジュースなど	1,180	7.8%	1,132	6.6%	860	6.1%	980	6.3%
	6 スポーツ飲料	426	2.8%	230	1.4%	235	1.7%	155	1.0%
	7 水	2,953	19.4%	2,298	13.5%	2,765	19.8%	1,747	11.2%
	8 その他	814	5.3%	738	4.3%	736	5.3%	499	3.2%
	9 無回答	-	-	-	-	3	0.0%	-	-
	果物・その他 (複数回答) 15,221=100% 17,031=100% 13,994=100% 15,661=100%								
	1 食べていない	7,302	48.0%	-	-	7,616	54.4%	-	-
	2 くだもの	3,192	21.0%	2,825	16.6%	2,619	18.7%	2,558	16.3%
	3 ヨーグルト	3,778	24.8%	3,539	20.8%	3,183	22.7%	3,467	22.1%
	4 チーズ	790	5.2%	859	5.0%	425	3.0%	609	3.9%
	5 ふりかけ・のり	1,578	10.4%	1,921	11.3%	922	6.6%	1,407	9.0%
	6 つけもの	668	4.4%	831	4.9%	411	2.9%	556	3.6%
	7 その他	504	3.3%	613	3.6%	393	2.8%	366	2.3%
	8 無回答	-	-	-	-	3	0.0%	-	-
	バランス (複数回答) 15,221=100% 17,031=100% 13,994=100% 15,661=100%								
	1 主食+主菜+副菜(バランスよい)	8,887	58.4%	8,544	50.2%	7,835	56.0%	8,368	53.4%
	2 副菜なし(主食+主菜)	3,248	21.3%	4,229	24.8%	3,094	22.1%	3,707	23.7%
	3 主菜なし(主食+副菜)	1,172	7.7%	1,613	9.5%	1,093	7.8%	1,253	8.0%
	4 主食のみ	1,673	11.0%	2,272	13.3%	1,665	11.9%	1,957	12.5%
	5 主食なし	226	1.5%	314	1.8%	271	1.9%	305	1.9%
	6 その他	15	0.1%	59	0.3%	36	0.3%	71	0.5%
	7 無回答	3	0.0%	77	0.5%	3	0.0%	77	0.5%

	小学校				中学校			
	令和4年度		令和元年度		令和4年度		令和元年度	
	回答総数	15,608人	回答総数	17,292人	回答総数	14,687人	回答総数	16,191人
	回答数	回答割合	回答数	回答割合	回答数	回答割合	回答数	回答割合
9 自分が健康で過ごしていくために朝食を毎日食べることは必要だと思いますか？								
1 そう思う	13,739	88.0%	-	-	12,303	83.8%	-	-
2 どちらかといえばそう思う	1,545	9.9%	-	-	1,958	13.3%	-	-
3 どちらかといえばそう思わない	203	1.3%	-	-	270	1.8%	-	-
4 そう思わない	112	0.7%	-	-	152	1.0%	-	-
5 無回答	9	0.1%	-	-	4	0.0%	-	-
10 給食以外に、(牛乳は)家でどれくらい飲んでますか？ ※2								
1 毎日飲む	5,184	33.2%	5,075	29.3%	4,253	29.0%	4,870	30.1%
2 ときどき飲む	6,166	39.5%	6,773	39.2%	5,223	35.6%	5,514	34.1%
3 ほとんど飲まない	4,254	27.3%	5,272	30.5%	5,208	35.5%	5,565	34.4%
4 無回答	4	0.0%	172	1.0%	3	0.0%	242	1.5%
10で 3と答えた人の理由は何ですか(複数回答)	4,254=100%				5,208=100%			
1 アレルギーがあるから	170	4.0%	-	-	142	2.7%	-	-
2 苦手だから	1,758	41.3%	-	-	2,198	42.2%	-	-
3 家がないから	634	14.9%	-	-	848	16.3%	-	-
4 学校で飲んでいるから	1,275	30.0%	-	-	1,415	27.2%	-	-
5 牛乳は飲む必要がないと思うから	293	6.9%	-	-	684	13.1%	-	-
6 その他	656	15.4%	-	-	865	16.6%	-	-
11 成長期の自分にとって、毎日牛乳を飲むことは必要だと思いますか？								
1 そう思う	8,105	51.9%	-	-	5,555	37.8%	-	-
2 どちらかといえばそう思う	5,526	35.4%	-	-	5,948	40.5%	-	-
3 どちらかといえばそう思わない	1,107	7.1%	-	-	1,727	11.8%	-	-
4 そう思わない	691	4.4%	-	-	1,337	9.1%	-	-
5 アレルギーがあるから飲まない	176	1.1%	-	-	116	0.8%	-	-
6 無回答	3	0.0%	-	-	4	0.0%	-	-
12 給食以外に、(野菜は)家でどれくらい食べていますか？ ※2								
1 毎日食べる	10,063	64.5%	-	-	10,461	71.2%	-	-
2 ときどき食べる	4,945	31.7%	-	-	3,859	26.3%	-	-
3 ほとんど食べない	596	3.8%	-	-	364	2.5%	-	-
4 無回答	4	0.0%	-	-	3	0.0%	-	-
色のこい野菜								
1 毎日食べる	-	-	7,127	41.2%	-	-	7,685	47.5%
2 ときどき食べる	-	-	8,657	50.1%	-	-	7,646	47.2%
3 ほとんど食べない	-	-	1,306	7.6%	-	-	606	3.7%
無回答	-	-	202	1.2%	-	-	254	1.6%
その他の野菜								
1 毎日食べる	-	-	9,817	56.8%	-	-	9,976	61.6%
2 ときどき食べる	-	-	6,261	36.2%	-	-	5,530	34.2%
3 ほとんど食べない	-	-	905	5.2%	-	-	403	2.5%
無回答	-	-	309	1.8%	-	-	282	1.7%
13 家では(清涼飲料水は)どれくらい食べていますか？ ※2 ※清涼飲料水とは、スポーツ飲料・ジュース類・エナジードリンク等								
1 毎日飲む	3,369	21.6%	-	-	2,869	19.5%	-	-
2 ときどき飲む	9,174	58.8%	-	-	8,613	58.6%	-	-
3 ほとんど飲まない	3,059	19.6%	-	-	3,201	21.8%	-	-
4 無回答	6	0.0%	-	-	4	0.0%	-	-
スポーツ飲料								
1 毎日飲む	-	-	1,317	7.6%	-	-	1,271	7.9%
2 ときどき飲む	-	-	8,295	48.0%	-	-	7,966	49.2%
3 ほとんど飲まない	-	-	7,431	43.0%	-	-	6,703	41.4%
無回答	-	-	249	1.4%	-	-	251	1.6%
ジュース・清涼飲料水								
1 毎日飲む	-	-	3,267	18.9%	-	-	2,894	17.9%
2 ときどき飲む	-	-	9,783	56.6%	-	-	9,503	58.7%
3 ほとんど飲まない	-	-	3,975	23.0%	-	-	3,524	21.8%
無回答	-	-	267	1.5%	-	-	270	1.7%
14 給食は楽しみですか？								
1 そう思う	9,308	59.6%	-	-	5,865	39.9%	-	-
2 どちらかといえばそう思う	4,839	31.0%	-	-	6,211	42.3%	-	-
3 どちらかといえばそう思わない	1,077	6.9%	-	-	1,829	12.5%	-	-
4 そう思わない	382	2.4%	-	-	779	5.3%	-	-
5 無回答	2	0.0%	-	-	3	0.0%	-	-
楽しみ								
どちらともいえない			7,563	66.9%			8,768	54.2%
楽しみではない			4,455	25.8%			5,982	36.9%
無回答			1,192	6.9%			1,219	7.5%
無回答			82	0.5%			222	1.4%
14で1または2と答えた人にお聞きします。楽しみな理由があればまるものをすべて選んでください。(複数回答)	14,147=100%		11,563=100%		12,076=100%		8,768=100%	
1 おいしいから	10,453	73.9%	8,573	74.1%	7,997	66.2%	5,695	65.0%
2 おなかがすいたから	7,223	51.1%	5,825	50.4%	7,703	63.8%	5,739	65.5%
3 友達といっしょに食べるから	4,114	29.1%	5,841	50.5%	2,755	22.8%	4,047	46.2%
4 家で食べられない料理が食べられるから	4,479	31.7%	-	-	3,075	25.5%	-	-
5 その他	550	3.9%	701	6.1%	293	2.4%	316	3.6%
6 無回答	1	0.0%	44	0.4%	-	-	33	0.4%
めずらしい料理が食べられるから	-	-	2,459	21.3%	-	-	953	10.9%
14で3または4と答えた人にお聞きします。楽しみでない理由があればまるものをすべて選んでください。(複数回答)※3	1,459=100%		1,192=100%		2608=100%		1,219=100%	
1 きらいなものが出るから	707	48.5%	533	44.7%	1,026	39.3%	482	39.5%
2 ゆっくり食べられないから	473	32.4%	484	40.6%	1,057	40.5%	506	41.5%
3 おなかがすいていないから	393	26.9%	247	20.7%	670	25.7%	249	20.4%
4 量が多いから	693	47.5%	635	53.3%	1,469	56.3%	674	55.3%
5 だまって食べなくてはいけないから	169	11.6%	-	-	399	15.3%	-	-
6 その他	233	16.0%	199	16.7%	509	19.5%	316	25.9%
7 無回答	-	-	14	1.2%	-	-	11	0.9%
15 給食で出された食べ物は、全部食べますか？								
1 全部食べる	9,671	62.0%	-	-	10,287	70.0%	-	-
2 時々残すことがある	5,217	33.4%	-	-	3,579	24.4%	-	-
3 いつも残す	716	4.6%	-	-	819	5.6%	-	-
4 無回答	4	0.0%	-	-	2	0.0%	-	-

	小学校				中学校			
	令和4年度		令和元年度		令和4年度		令和元年度	
	回答総数 15,608人		回答総数 17,292人		回答総数 14,687人		回答総数 16,191人	
	回答数	回答割合	回答数	回答割合	回答数	回答割合	回答数	回答割合
16 食べ物を残すことをもったいないと思いますか？(R1 食べ物を残すことをどう思いますか？)								
1 そう思う	12,667	81.2%	-	-	11,338	77.2%	-	-
2 どちらかといえばそう思う	2,677	17.2%	-	-	2,989	20.4%	-	-
3 どちらかといえばそう思わない	162	1.0%	-	-	222	1.5%	-	-
4 そう思わない	100	0.6%	-	-	137	0.9%	-	-
5 無回答	2	0.0%	-	-	1	0.0%	-	-
もったいないことだと思う	-	-	14,277	82.6%	-	-	13,388	82.7%
なんとも思わない	-	-	936	5.4%	-	-	1,036	6.4%
仕方がないと思う	-	-	1,881	10.9%	-	-	1,510	9.3%
無回答	-	-	198	1.1%	-	-	257	1.6%
17 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料理(郷土食)を知っていますか？ (R1 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料理(郷土食)には何かがあるか知っていますか？)								
1 知っている	5,606	35.9%	9,313	53.9%	9,538	64.9%	11,464	70.8%
2 知らない	10,000	64.1%	7,863	45.5%	5,149	35.1%	4,500	27.8%
無回答	2	0.0%	116	0.7%	-	-	227	1.4%
18 長野県や自分の住んでいる地域の食材(地場産物)を知っていますか？								
1 知っている	7,394	47.4%	-	-	8,733	59.5%	-	-
2 知らない	8,212	52.6%	-	-	5,953	40.5%	-	-
無回答	2	0.0%	-	-	1	0.0%	-	-
19 ひとりで食べるよりも家族や友達といっしょに食べる方が楽しいと思えますか？								
1 そう思う	12,856	82.4%	-	-	9,810	66.8%	-	-
2 どちらかといえばそう思う	2,130	13.6%	-	-	3,688	25.1%	-	-
3 どちらかといえばそう思わない	346	2.2%	-	-	679	4.6%	-	-
4 そう思わない	274	1.8%	-	-	509	3.5%	-	-
5 無回答	2	0.0%	-	-	1	0.0%	-	-
楽しいと思う	-	-	15,225	88.0%	-	-	12,908	79.7%
楽しいと思わない	-	-	487	2.8%	-	-	534	3.3%
どちらでもない	-	-	1,474	8.5%	-	-	2,521	15.6%
無回答	-	-	106	0.6%	-	-	228	1.4%
20 「主食・主菜・副菜を組み合わせた食事」について教えてください。								
1 言葉も意味も知っている	4,882	31.3%	-	-	8,013	54.6%	-	-
2 意味は知らないが言葉は聞いたことがある	7,912	50.7%	-	-	5,479	37.3%	-	-
3 言葉も意味も知らない	2,811	18.0%	-	-	1,192	8.1%	-	-
4 無回答	3	0.0%	-	-	3	0.0%	-	-
21 くだんしている食事の手伝いで、あてはまるものに○をつけてください。(複数回答)								
1 料理を作る手伝い	6,071	38.9%	-	-	3,951	26.9%	-	-
2 テーブルのしたく	9,822	62.9%	-	-	9,754	66.4%	-	-
3 あとかたづけ	7,841	50.2%	-	-	8,866	60.4%	-	-
4 さらあらい・さらをふく	3,983	25.5%	-	-	3,887	26.5%	-	-
5 していない	1,507	9.7%	-	-	1,579	10.8%	-	-
6 その他	1,411	9.0%	-	-	528	3.6%	-	-
7 無回答	0	0.0%	-	-	0	0.0%	-	-
22 あなたが自分だけで作ることができる料理はありますか。あてはまるものに○をつけてください。(複数回答)								
1 ご飯を炊く	8,813	56.5%	-	-	10,785	73.4%	-	-
2 みそ汁	5,868	37.6%	-	-	8,907	60.6%	-	-
3 卵料理	8,739	56.0%	-	-	10,670	72.6%	-	-
4 野菜いため	3,809	24.4%	-	-	7,384	50.3%	-	-
5 カレー・シチュー	4,404	28.2%	-	-	6,572	44.7%	-	-
6 魚料理(さばのみそ煮・ムニエル等)	875	5.6%	-	-	2,158	14.7%	-	-
7 肉料理(ハンバーグ、豚肉の生姜焼等)	2,759	17.7%	-	-	5,180	35.3%	-	-
8 煮物	987	6.3%	-	-	1,383	9.4%	-	-
9 サラダ	8,805	56.4%	-	-	10,337	70.4%	-	-
10 その他	1,910	12.2%	-	-	1,337	9.1%	-	-
11 ない	2,051	13.1%	-	-	1,045	7.1%	-	-
12 無回答	-	-	-	-	1	0.0%	-	-

※1 令和元年度調査時は、朝食内容を記入した人を朝食を「食べた」として集計しています。

※2 この設問は、令和元年度調査時は「給食以外に、家ではどれくらい食べていますか？」という質問で、「牛乳」「色の濃い野菜は」「その他の野菜は」「スポーツ飲料は」「ジュースや清涼飲料水は」という内容に回答させています。

※3 令和元年度の解答は、解答欄に不備があったため、参考値とします。