

平成 22 年度児童生徒の食に関する実態調査結果の概要について

保健厚生課

1 調査の概要

- (1) 実施主体 長野県学校保健会栄養教諭・学校栄養職員部会
- (2) 目的 児童生徒の食生活や生活習慣の実態及び平成 16 年度・19 年度調査との比較から変容を把握し、食に関する指導に生かすための基礎資料とする。
- (3) 調査対象 県内国公立小学校 5 年生、中学校 2 年生
- (4) 回答者数 小学校 5 年生 20,172 人(回答率:97.2%)、中学校 2 年生 19,131 人(回答率:92.9%)
- (5) 調査時期 平成 22 年 7 月
- (6) 調査内容 食生活アンケート(生活リズム、朝食、家庭の食事、学校給食について)

2 調査結果の概要

(1) 生活リズムについて

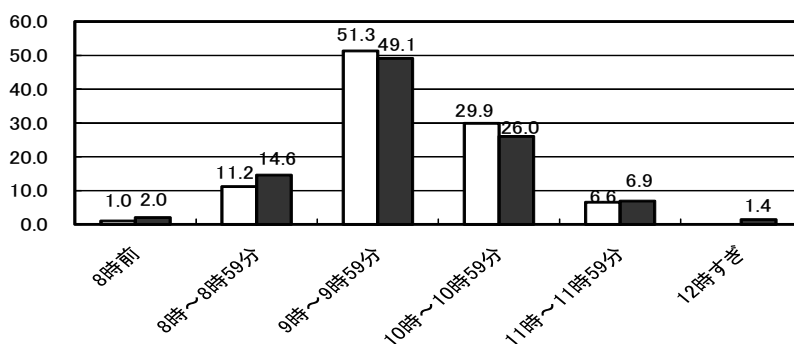
ア 起床・就寝時間

夜遅くまで起きている児童・生徒の割合が増えている

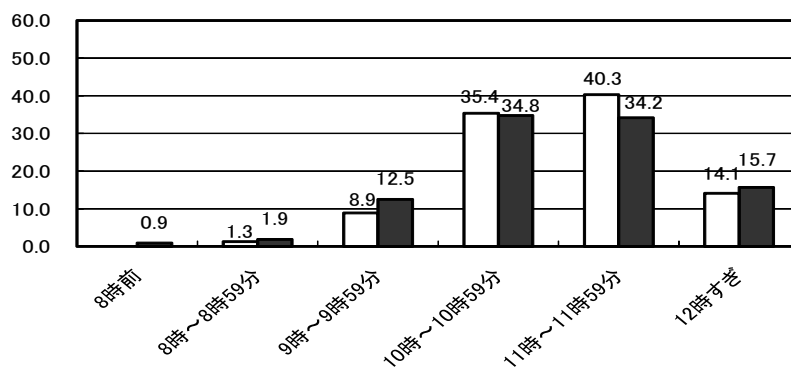
昨日の夜は何時頃寝ましたか

* 16 年度は調査を行わなかった。
* 19 年度の小 5 には 12 時からの選択肢はなかった。
* 19 年度の中 2 には 8 時前の選択肢はなかった。

小 5



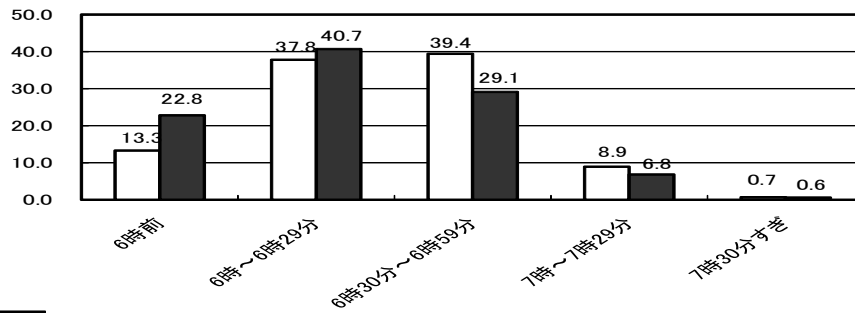
中 2



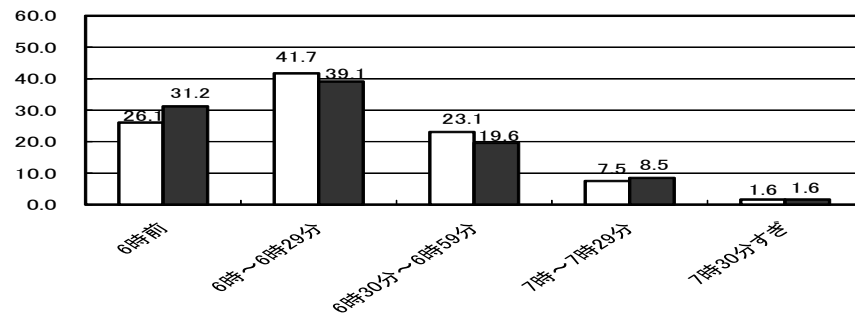
今日は何時頃起きましたか

* 16年度は調査を行わなかった。

小 5



中 2



11 時過ぎに寝る小学校は 8.3%、12 時過ぎに寝る中学生は 15.7%いる。
朝は 7 時までにはほとんどの児童生徒が起きている。
起きる時間は、だいたい決まっていることから、寝る時間が遅い児童・生徒は、睡眠時間が確保できていないと思われる。

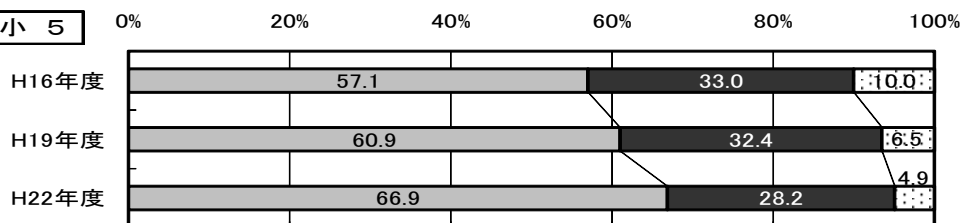
イ 普段の体調

体調が「あまりよくない」と答えている児童・生徒は減っている

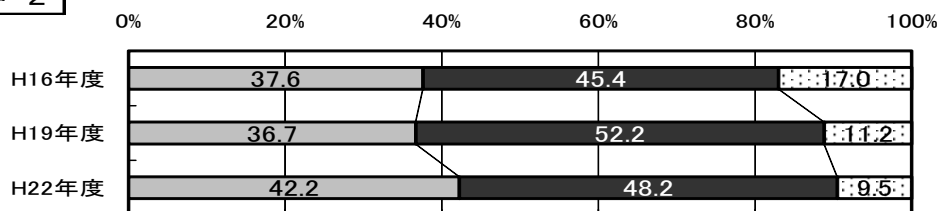
普段の体調はどうですか

* 16年度は「その他」の選択肢はなかった。

小 5

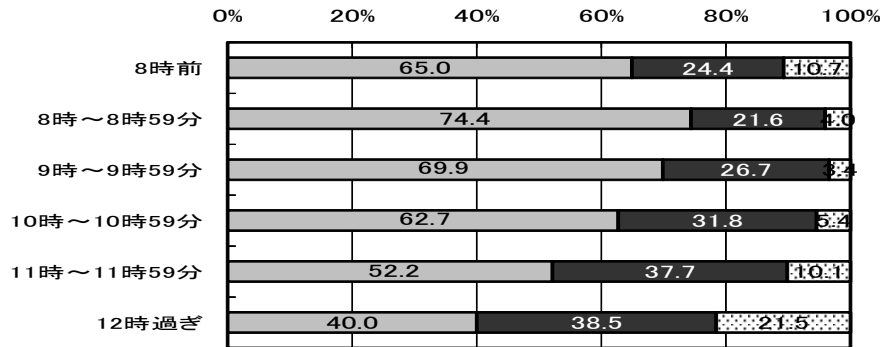


中 2



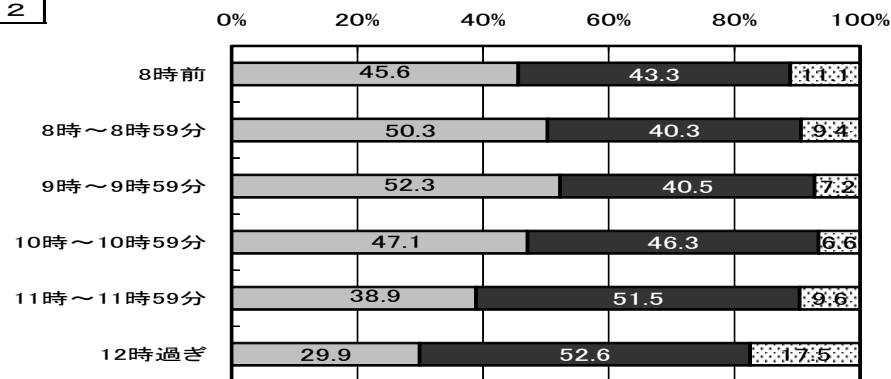
「何時に寝ましたか」 × 「体調はどうですか」

小 5



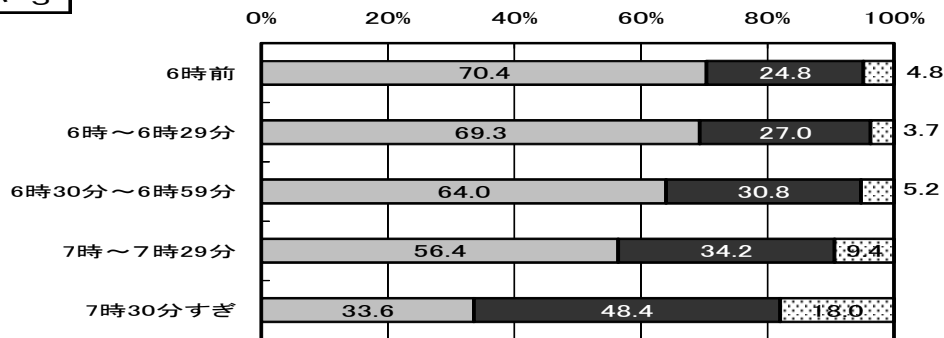
■よい
■まあまあ
■あまりよくない

中 2



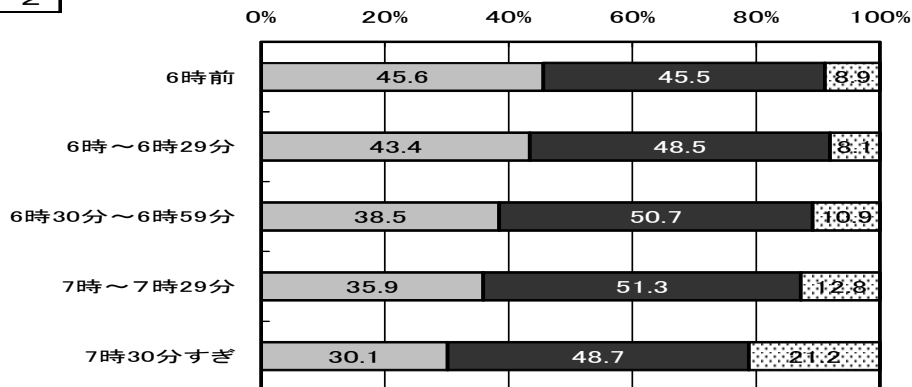
「今日は何時に起きましたか」 × 「体調はどうですか」

小 5



■よい
■まあまあ
■あまりよくない

中 2

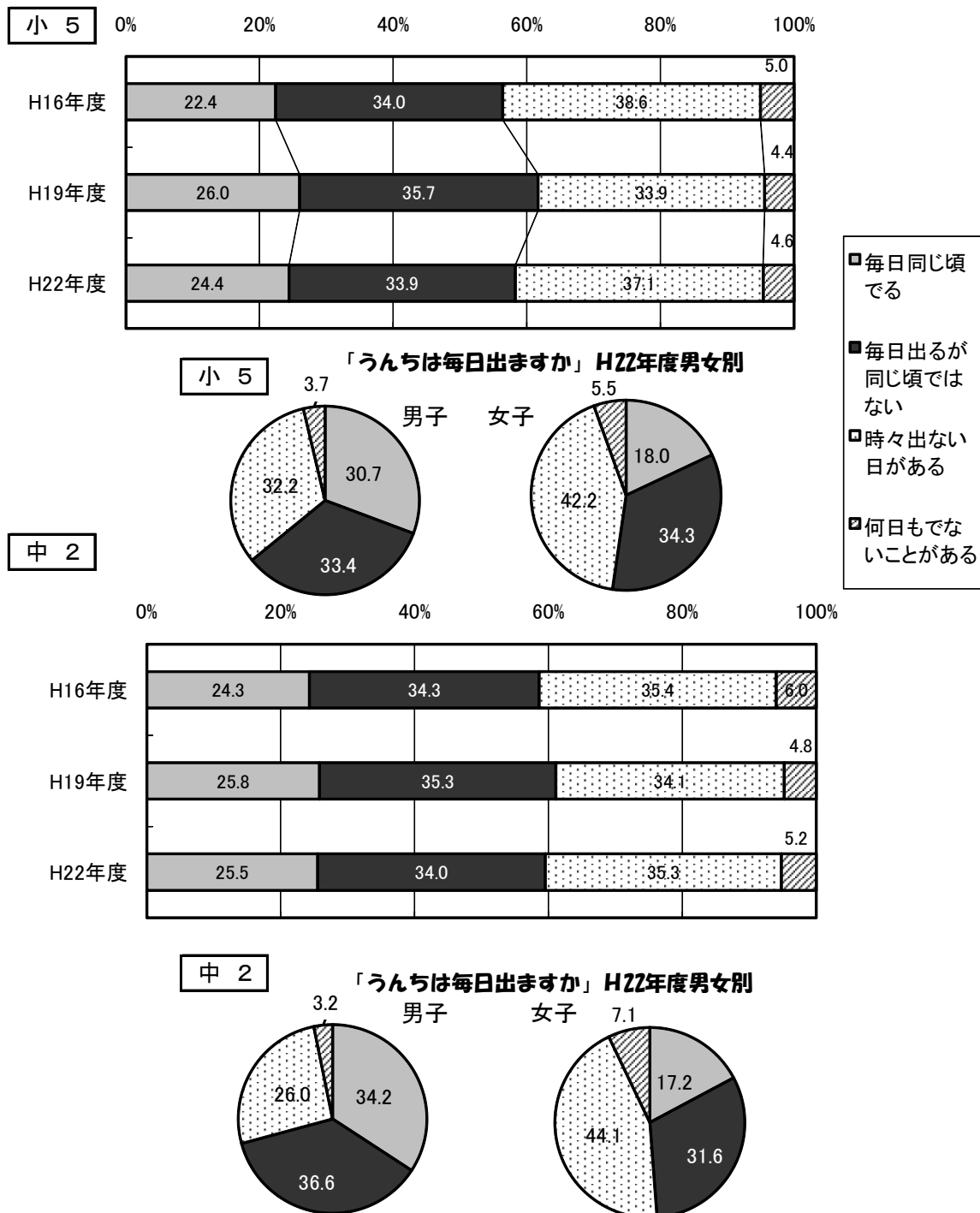


早寝・早起きの児童・生徒の方が体調がよい傾向にある

ウ 排便習慣

「排便が毎日ない」児童・生徒が約 4 割いる

排便について（うんちは毎日ですか）



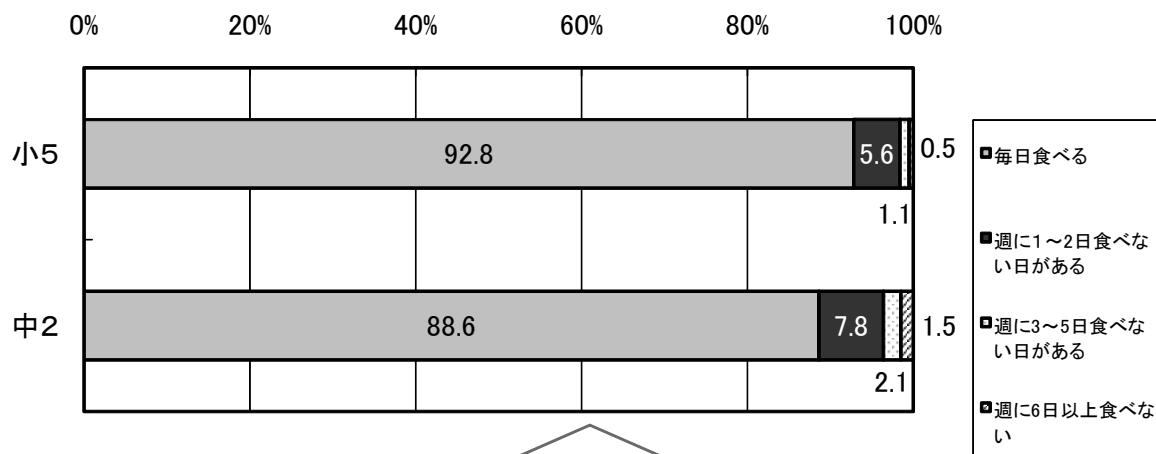
男女を比較すると、「排便が毎日ない」のは男子では約3割、女子では約 5 割と排便習慣には男女差がある。

(2) 朝食について

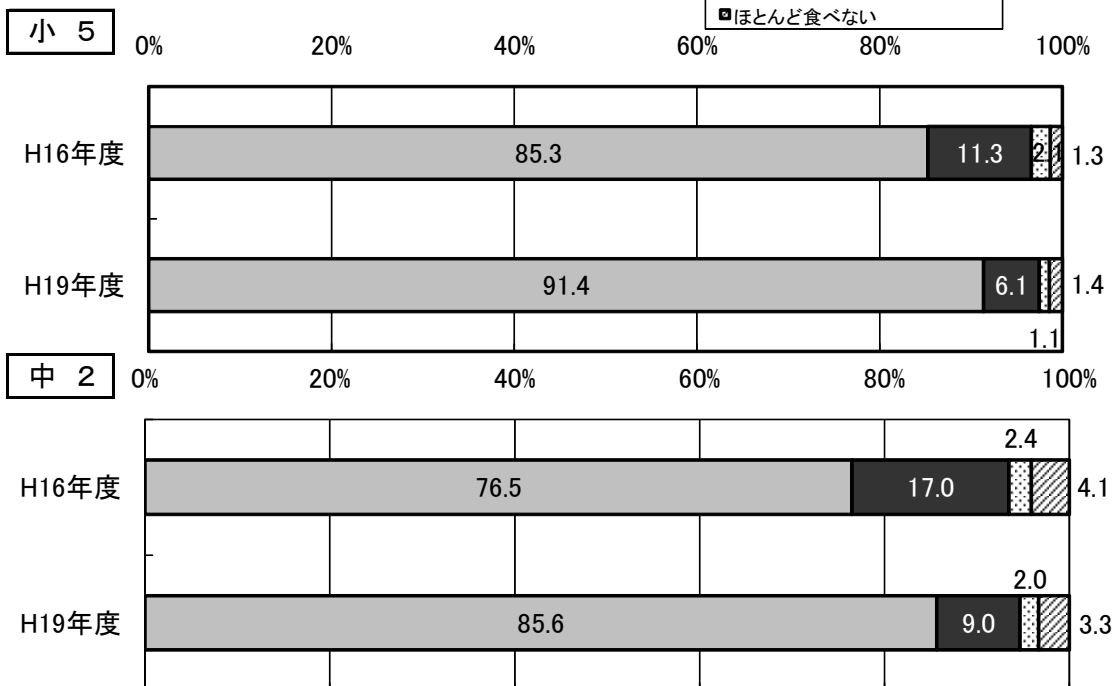
ア 朝食欠食の状況

朝食を「毎日食べる」割合は小・中学生ともに年々増加している

朝食は食べますか



経年変化では

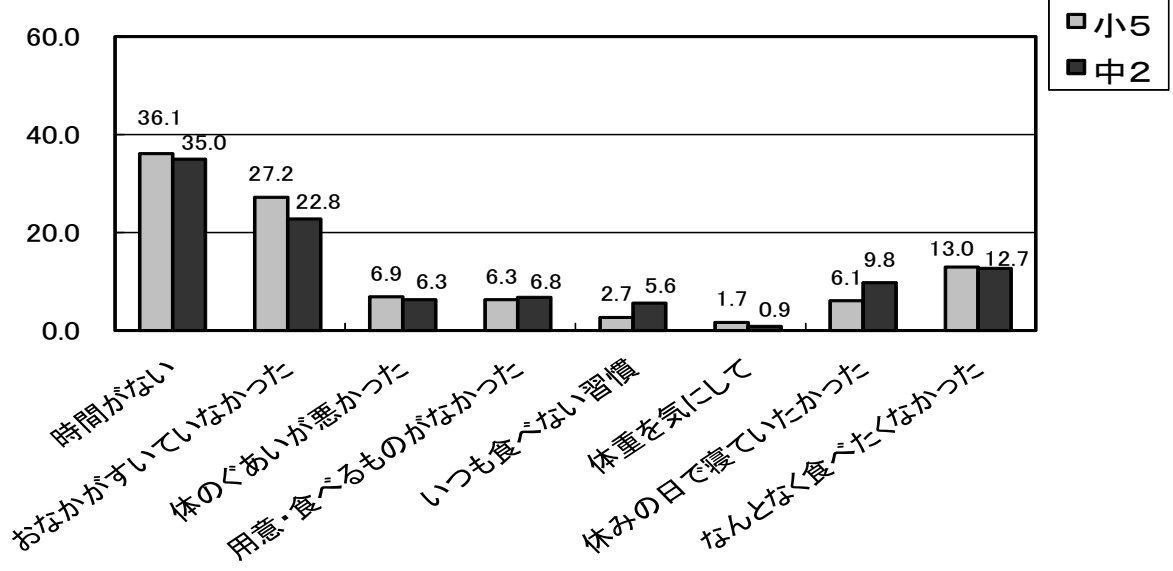


小学生と中学生を比較すると中学生の方が「毎日食べる」割合は少ない。19年度の小学校5年生が22年度は中学校2年生になって、朝食の欠食率に増加がみられた。

イ 朝食欠食の理由

朝食を食べなかった理由は、小・中学生ともに「時間がない」が最も多い

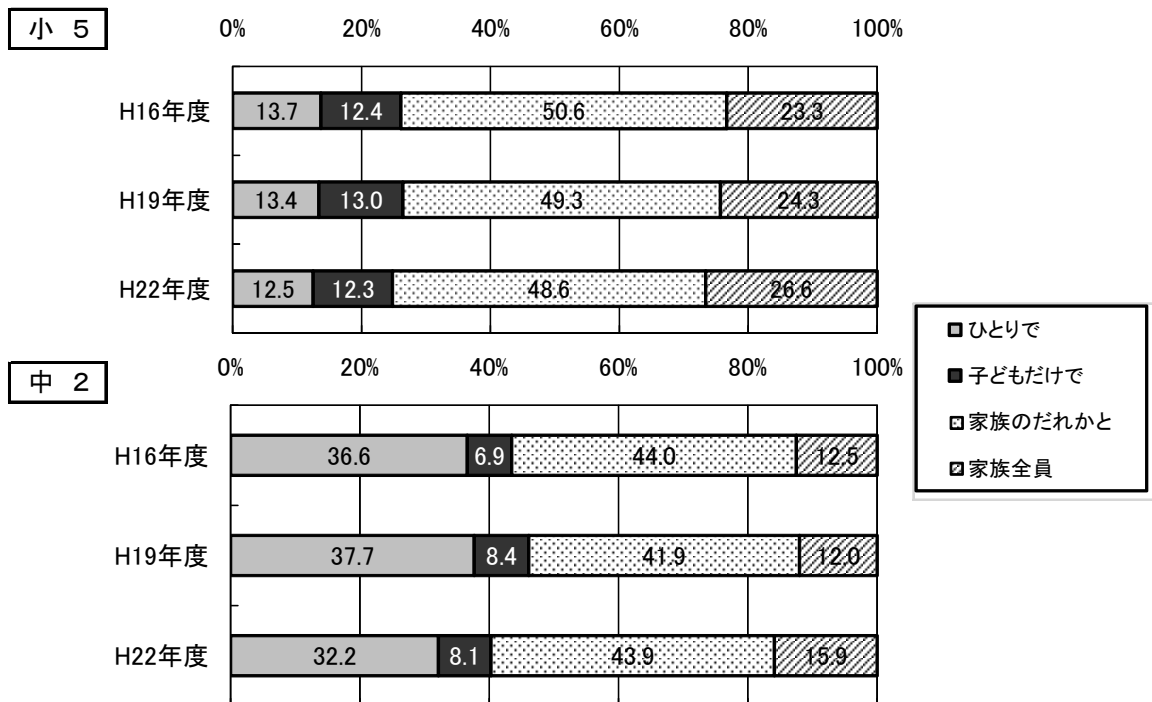
朝食を食べなかったのはどうしてですか（複数回答）



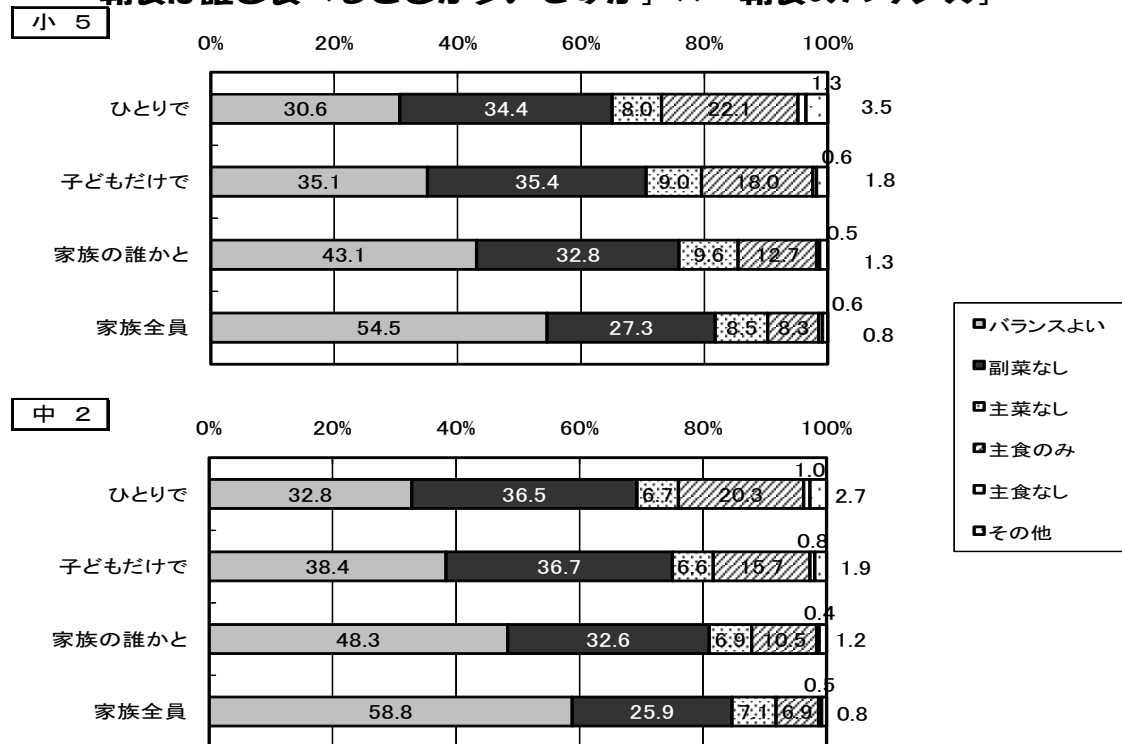
ウ 朝食の孤食の状況

ひとりで朝食を食べている割合は小・中学生ともに減少している

朝食は誰と食べることが多いですか



「朝食は誰と食べる人が多いですか」×「朝食のバランス」

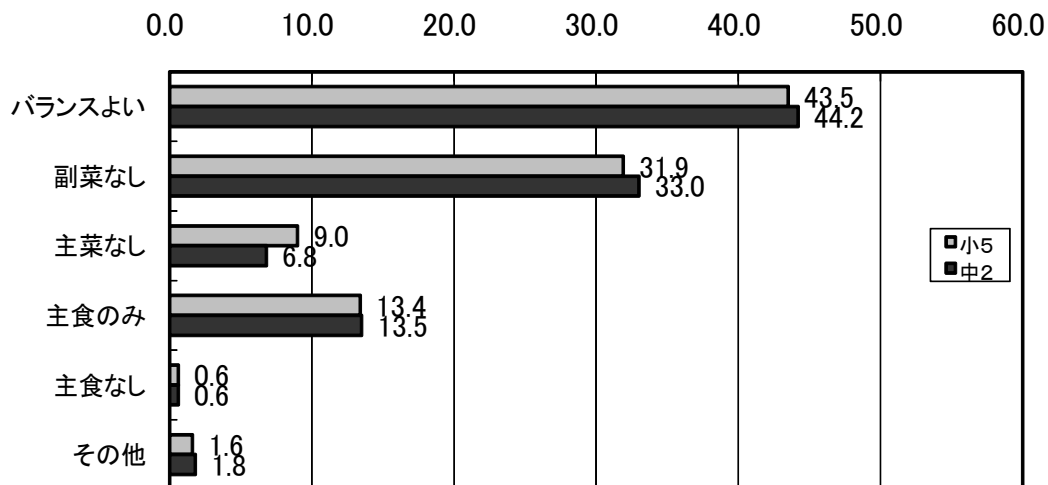


ひとり又は子どもだけで朝食を食べる小学生は約25%、中学生は約40%いる。
朝食を食べる家族が多いほど、「朝食のバランスがよい」傾向がみられた。

エ 朝食の内容

「主食」「主菜」「副菜」がそろった「バランスよい」朝食を食べている児童・生徒は5割未満であった

今日の朝食は何を食べましたか(組み合わせ)



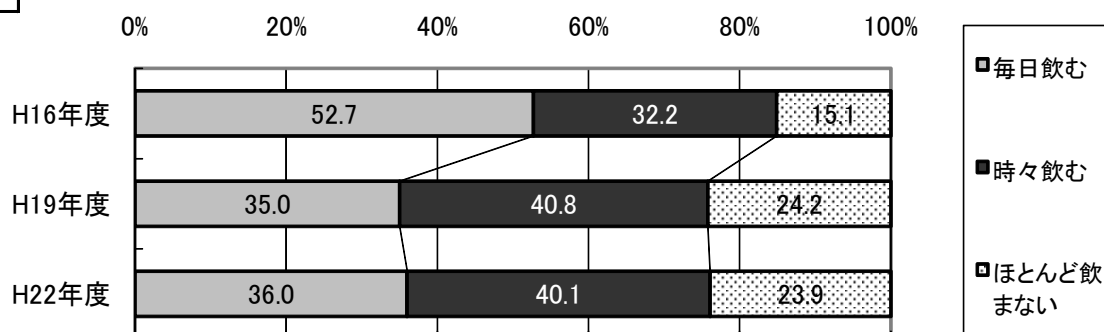
(3) 家庭での食事について

ア 牛乳の摂取状況

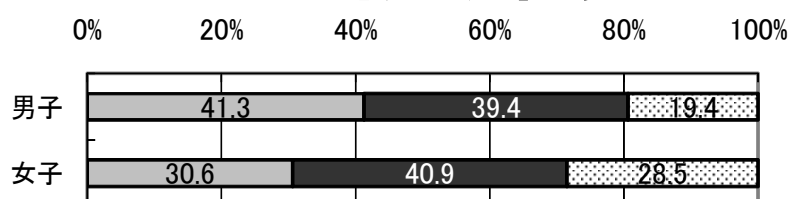
給食以外に家で牛乳を飲む児童・生徒が減っている。特に女子が小・中学生ともに３割しか毎日牛乳を飲んでいない

給食以外に、家で牛乳はどれくらい飲みますか

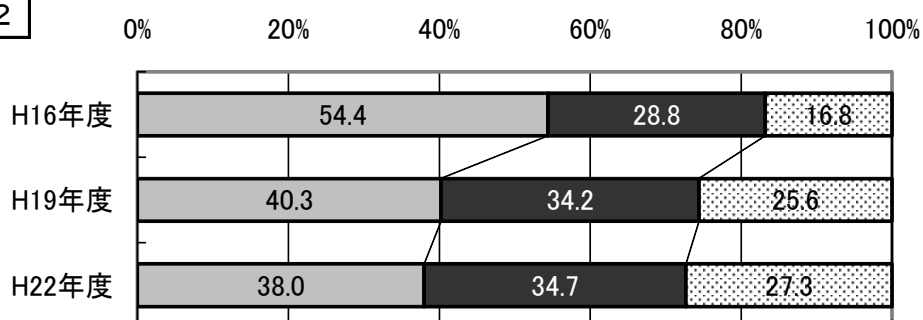
小 5



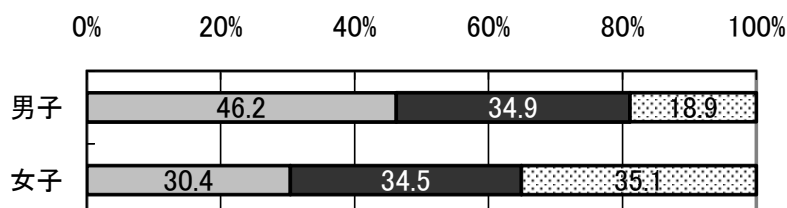
「家で牛乳を飲みますか」小5男女別



中 2



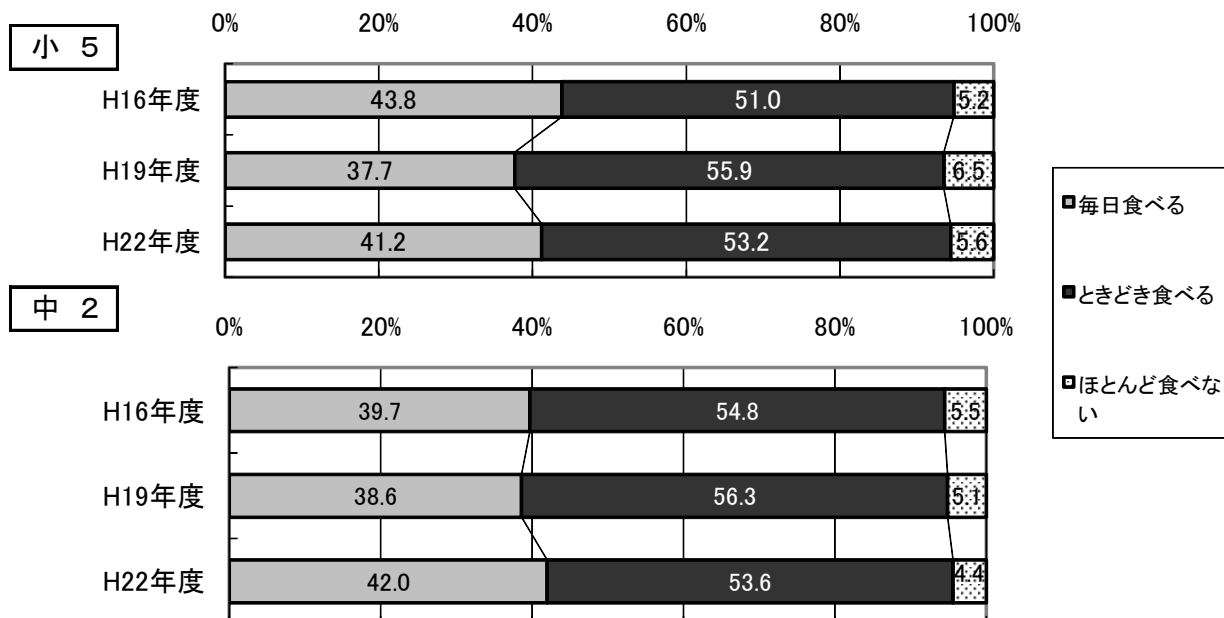
「家で牛乳を飲みますか」中2男女別



イ 野菜の摂取状況

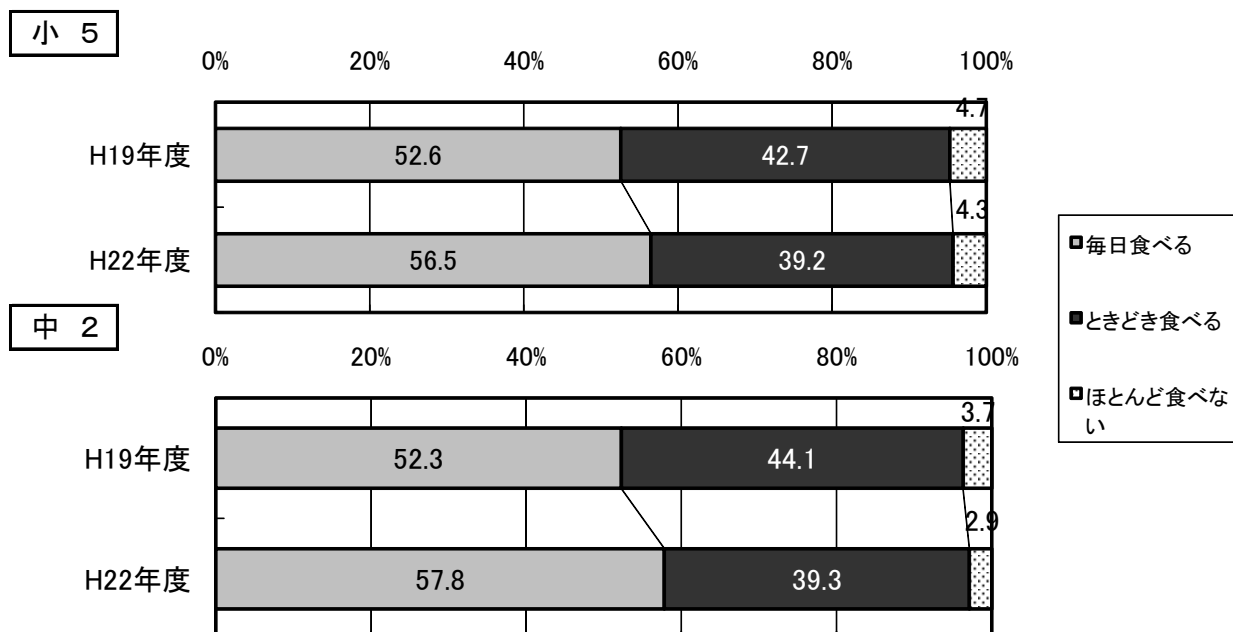
家で、色のこい野菜を「毎日食べる」食べる児童・生徒は約 4 割、その他の野菜を「毎日食べる」児童・生徒は約 6 割と、野菜の摂取不足が心配される

家で色のこい野菜をどのくらい食べますか



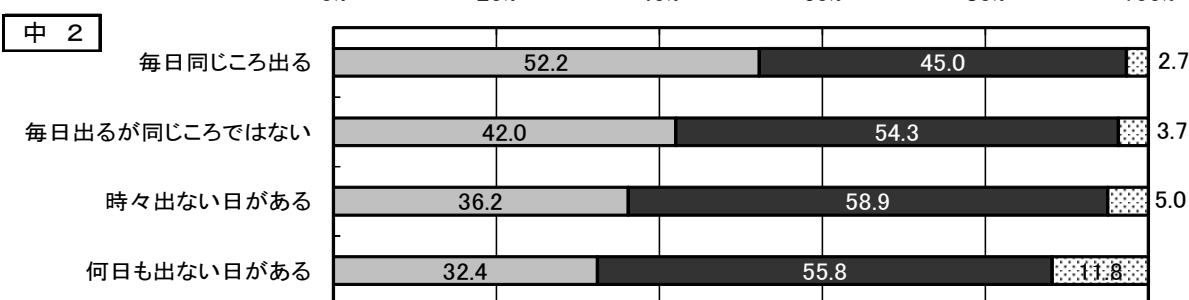
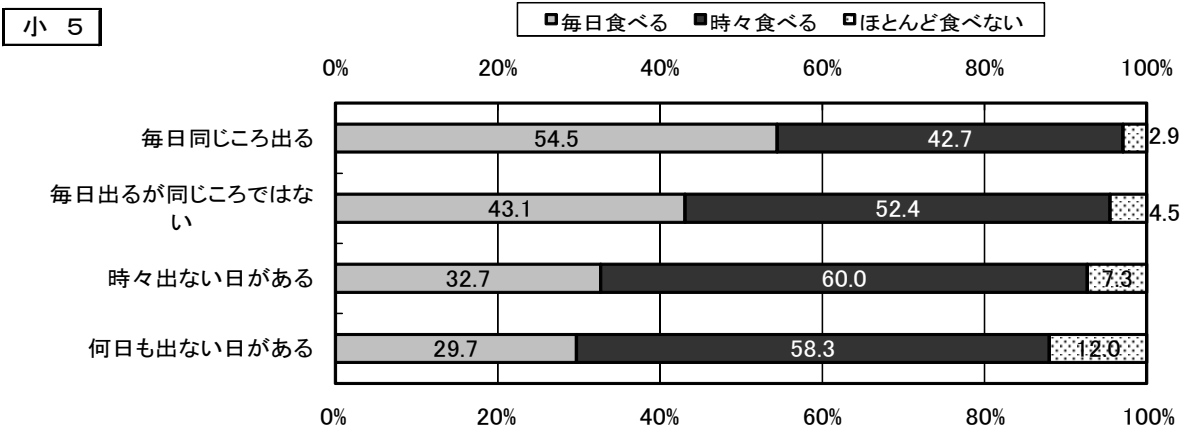
家でその他の野菜をどのくらい食べますか

* 16年度は調査を行わなかった。

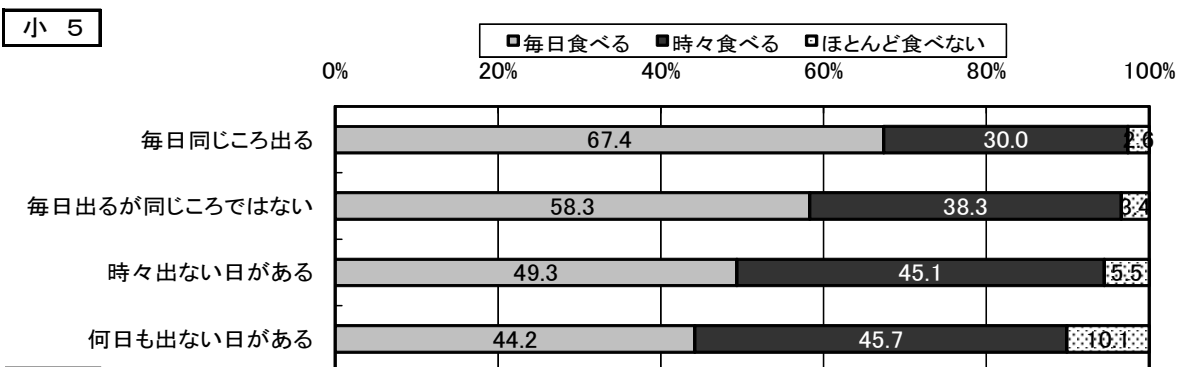


「うんちは毎日ですか」×野菜の摂取

色の濃い野菜



その他の野菜



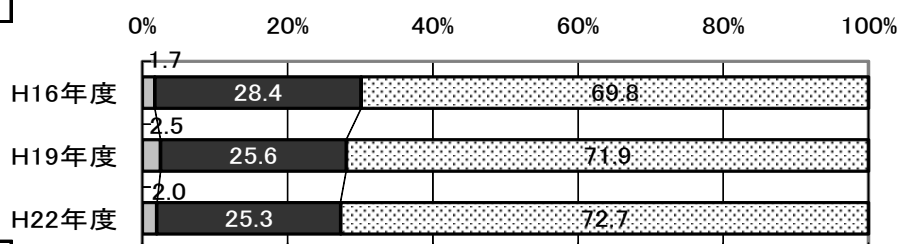
野菜の摂取状況と排便の状況を見ると、毎日排便のある児童生徒は野菜の摂取割合が高い

ウ 個食の状況

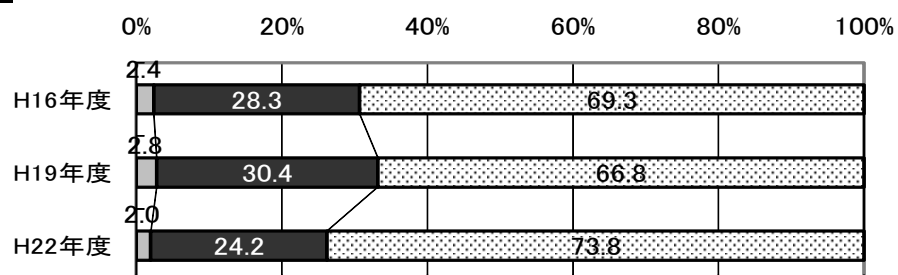
家族の中で自分だけ違うものを食べることがある」児童・生徒の割合は減少傾向にあるが、約3割の児童・生徒は自分だけ違うものを食べることがある

食事の時、家族の中で自分だけ違うものを食べる事がありますか

小 5



中 2



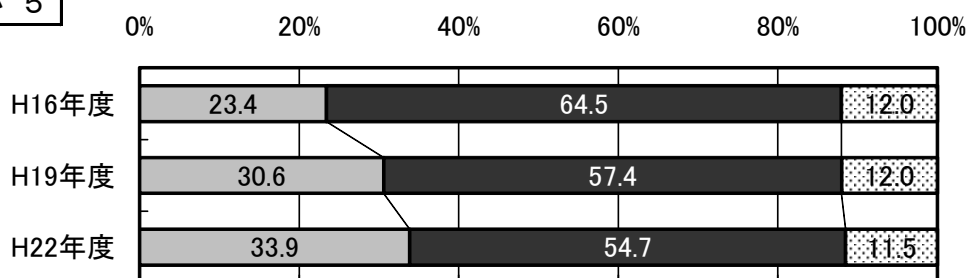
■ 毎日ある
■ ときどきある
□ ほとんどない

エ 食事の手伝い

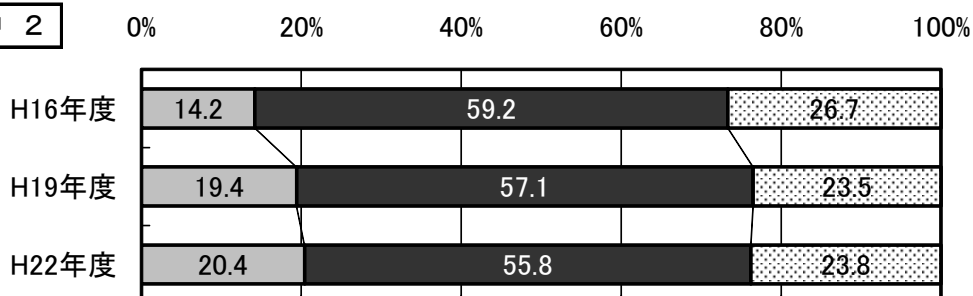
食事の手伝いを「毎日する」児童・生徒は年々増加している

食事の手伝いをすることがありますか

小 5



中 2

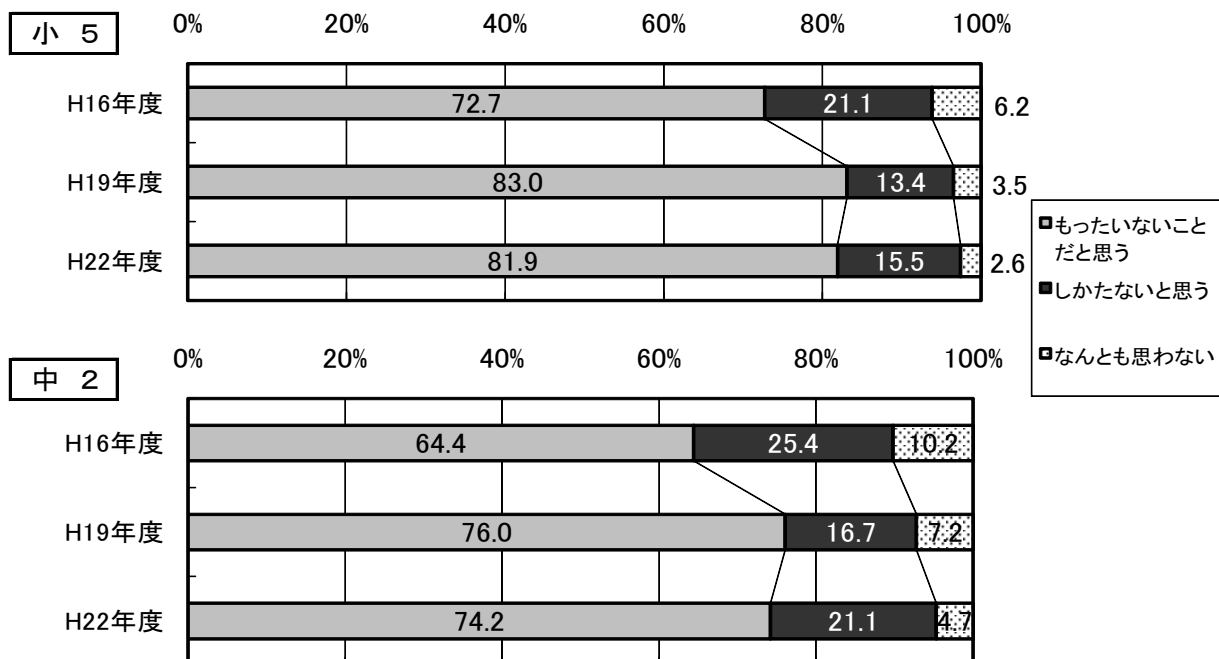


■ 毎日する
■ ときどきする
□ ほとんどしない

オ 「もったいない」気持ち

食べものを残すことを「もったいないことだと思う」児童・生徒は約8割いるが、やや減少傾向にあり、「しかたないと思う」児童生徒が増加している。「なんとも思わない」児童生徒は減少している

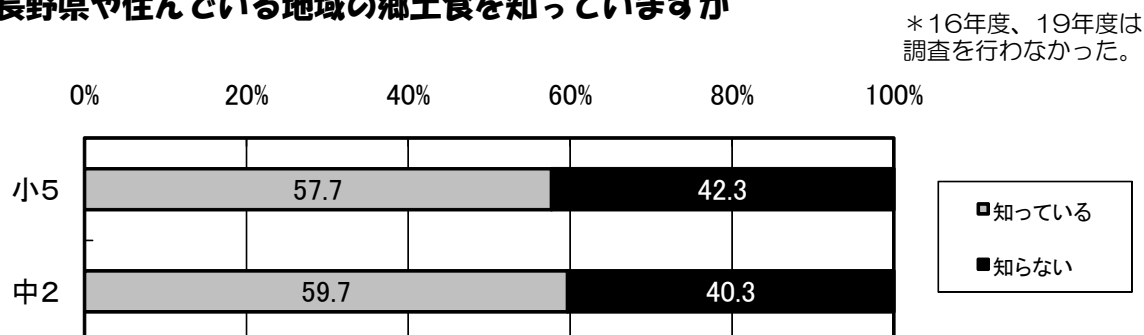
食べものを残すことをどう思いますか



カ 郷土食について

長野県や住んでいる地域の郷土食を知っている児童・生徒は約6割いる

長野県や住んでいる地域の郷土食を知っていますか

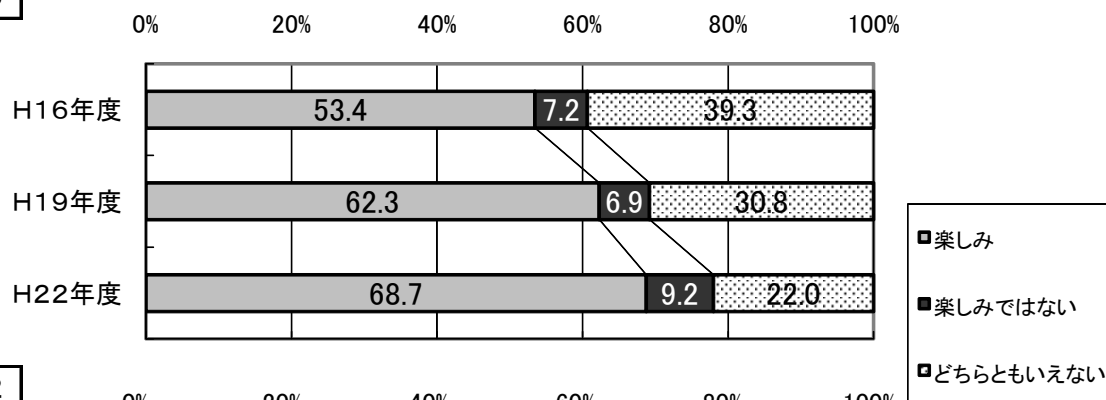


(4) 学校給食について

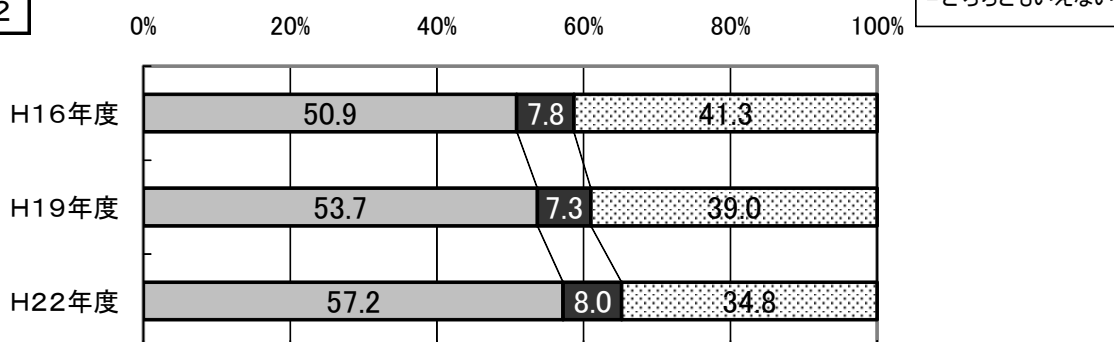
学校給食を「楽しみ」にしている児童・生徒は年々増加している

学校給食は楽しみですか

小 5



中 2



(5) まとめ

調査の結果から、「毎日朝食を食べる」児童・生徒の増加、「ひとりで朝食を食べる」児童・生徒の減少「家で毎日食事の手伝いをする」児童・生徒の増加等、学校における食育の取組の成果が徐々に現れていることが伺えます。

一方で、生活習慣や家庭での食事内容等の調査結果からは、子どもたちの生活習慣や食生活に課題もみられ、今後も家庭と連携した食育の推進により一層取り組んでいきたい。