令和７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	16,314 人	14,641 人　（89.75%）
中２	16,339 人	13,619 人　（83.35%）

※　学校基本調査（令和７年５月１日現在）による

（４）調査時期　令和７年６月 18 日（水）から７月 11 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係する事項

（Google フォームを活用した無記名によるアンケート調査）

２　調査項目の概要

（１）調査項目数　全 21 項目（選択分岐による調査を除く。）

（２）調査内容

調査内容	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	1	野菜摂取状況
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	21	

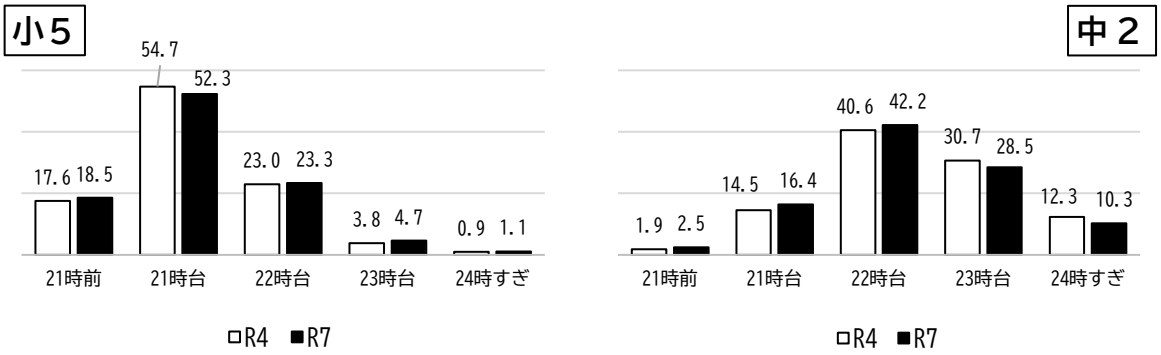
3　調査結果の概要

（1） 生活リズムについて

ア　就寝時刻

小学生は 21 時台の就寝が最も多く、中学生では 22～23 時台が中心であった。前回調査と比較すると、特に小学生において就寝時刻がやや後ろ倒しになっている。

（単位：%）

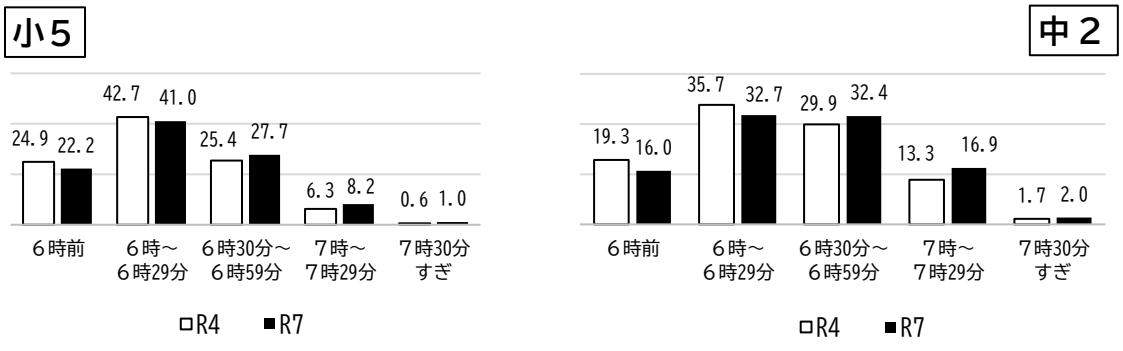


	小学校５年生			中学校２年生		
	Ｒ７	Ｒ４	増減	Ｒ７	Ｒ４	増減
21 時前	18.5	17.6	0.9	2.5	1.9	0.6
21 時台	52.3	54.7	△ 2.4	16.4	14.5	1.9
22 時台	23.3	23.0	0.3	42.2	40.6	1.6
23 時台	4.7	3.8	0.9	28.5	30.7	△ 2.2
24 時すぎ	1.1	0.9	0.2	10.3	12.3	△ 2.0
無回答	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0

イ　起床時刻

小学生は 90.9%、中学生は 81.1%が７時前に起床している。小学生・中学生ともに、6 時台後半の起床が増加し、全体として起床時刻が遅くなる傾向がみられた。

（単位：%）



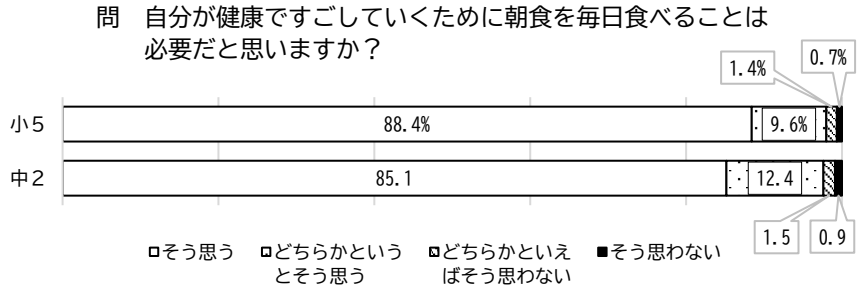
	小学校５年生			中学校２年生		
	Ｒ７	Ｒ４	増減	Ｒ７	Ｒ４	増減
６時前	22.2	24.9	△2.7	16.0	19.3	△3.3
６時 00 分～６時 29 分	41.0	42.7	△1.7	32.7	35.7	△3.0
６時 30 分～６時 59 分	27.7	25.4	2.3	32.4	29.9	2.5
７時 00 分～７時 29 分	8.2	6.3	1.9	16.9	13.3	3.6
７時 30 分すぎ	1.0	0.6	0.4	2.0	1.7	0.3
無回答	0.0	0.1	△0.1	0.0	0.0	0.0

（２） 朝食について

ア　朝食を食べることについての意識

「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が必要と思うか」について質問した結果、小学生は 88.4%、中学生は 85.1%が「そう思う」と回答した。

（単位：%）



	小学校５年生	中学校２年生
そう思う	88.4	85.1
どちらかといえばそう思う	9.6	12.4
どちらかといえばそう思わない	1.4	1.5
そう思わない	0.7	0.9
無回答	0.0	0.0

イ　喫食状況及び欠食理由

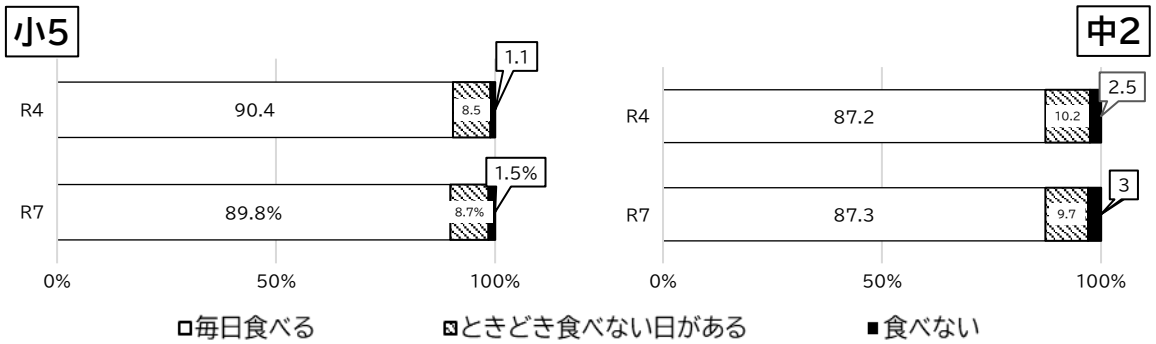
○ 学校がある日（平日）の朝食の喫食状況

朝食を「毎日食べる」と回答した割合は、小学生で 89.8%、中学生で 87.3%であり、令和４年度の調査と比較し、明らかな変化は見られなかった。

一方で、多くの児童生徒が朝食を毎日食べている状況にあるものの、「食べない」と回答した児童生徒の割合は、わずかながら増加傾向にある。

また、前回調査時（令和４年度）に小学校５年生だった児童が、令和７年度に中学生になった経年変化をみると、「毎日食べる」と回答した生徒が 3.1 ポイント減少した。

（単位：%）



	小学校５年生			中学校２年生		
	Ｒ７	Ｒ４	増減	Ｒ７	Ｒ４	増減
毎日食べる	89.8	90.4	△0.6	87.3	87.2	0.1
ときどき食べない日がある	8.7	8.5	0.2	9.7	10.2	△0.5
食べない	1.5	1.1	0.4	3.0	2.5	0.5
無回答	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0

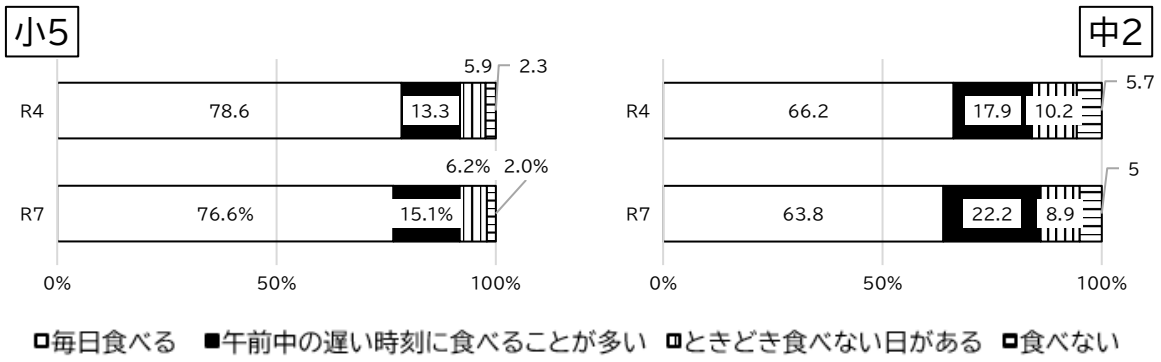
○　学校が休みの日（休日）の朝食の喫食状況

休日は平日と比較して喫食率が低く、学校がある日（平日）と比較して朝食の喫食率が低く、「食べない」と回答した割合は、平日と比べて小学生で 0.5 ポイント、中学生で 2.0 ポイント高かった。

また、「午前中の遅い時間に食べる」と回答した割合は、小学生が 15.1%、中学生が 22.2%であり、休日の生活リズムが平日と異なっている実態がある。

これらのことから、朝食を食べない児童生徒が一定数みられる要因の一つとして、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		
	Ｒ７	Ｒ４	増減	Ｒ７	Ｒ４	増減
食べる	76.6	78.6	△2.0	63.8	66.2	△2.4
午前中の遅い時刻に食べることが多い	15.1	13.3	1.8	22.2	17.9	4.3
ときどき食べない日がある	6.2	5.9	0.3	8.9	10.2	△1.3
食べない	2.0	2.3	△0.3	5.0	5.7	△0.7
無回答	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0

＜参考＞「学校がある日（平日)」と比較した「学校が休みの日（休日)」の朝食喫食状況

	小学校５年生			中学校２年生		
	平日	休日	差	平日	休日	差
毎日食べる　①	89.8	76.6	△13.2	87.3	63.8	△23.5
午前中の遅い時間に食べることが多い②	－	15.1	－	－	22.2	－
ときどき食べない日がある	8.7	6.2	△2.5	9.7	8.9	△0.8
食べない	1.5	2.0	0.5	3.0	5.0	2.0

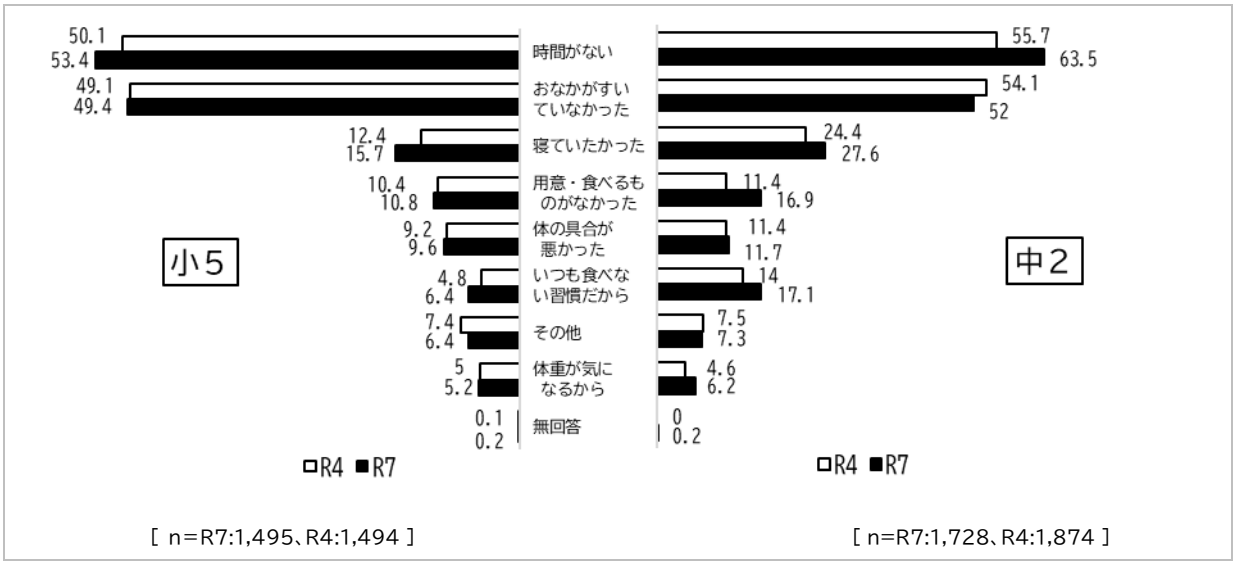
○　学校がある日（平日）に朝食を「食べない日がある」又は「食べない」と答えた児童生徒の欠食理由（複数回答）

令和４年度の調査時と同様に、「時間がない」及び「おなかがすいていなかった」が主な要因となっており、特に「時間がない」と回答した割合は、小学校５年生で 3.3 ポイント、中学校２年生で 7.8 ポイント増加しており、特に中学生において大きく増加している。

また、「用意・食べるものがなかった」と回答した割合は、小学校５年生及び中学校２年生ともに、１割以上に上ってる。

さらに、「いつも食べない習慣だから」と回答した割合について、前回調査時（令和４年度）に小学校５年生であった児童が、令和７年度に中学生となった経年変化をみると、12.3 ポイント増加しており、朝食の欠食が習慣化している児童生徒の増加がうかがえる。

（単位:％）



	小学校５年生			中学校２年生		
	Ｒ７	Ｒ４	増減	Ｒ７	Ｒ４	増減
時間がない	53.4	50.1	3.3	63.5	55.7	7.8
おなかがすいていなかった	49.4	49.1	0.3	52.0	54.1	△2.1
寝ていたかった	15.7	12.4	3.3	27.6	24.4	3.2
用意・食べるものがなかった	10.8	10.4	0.4	16.9	11.4	5.5
体の具合が悪かった	9.6	9.2	0.4	11.7	11.4	0.3
体重が気になるから	5.2	5.0	0.2	6.2	4.6	1.6
いつも食べない習慣だから	6.4	4.8	1.6	17.1	14.0	3.1
その他	6.4	7.4	△1.0	7.3	7.5	△0.2
無回答	0.2	0.1	0.1	0.2	0.0	0.2

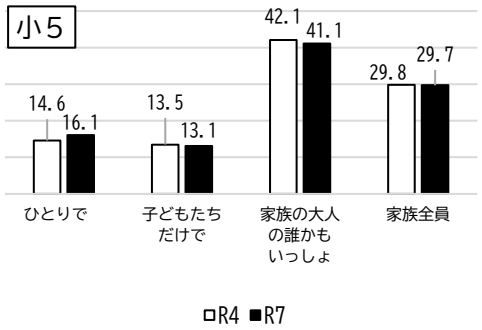
ウ　朝食を一緒に食べる家族の状況（共食）

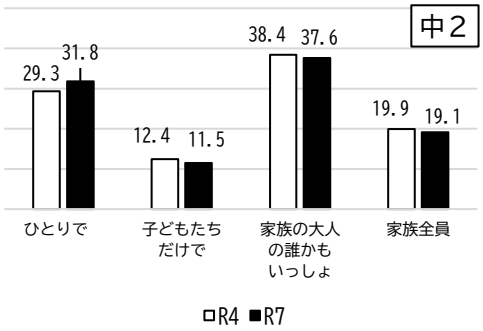
朝食を「ひとりで」食べると回答した割合は、令和４年度の調査と比較すると、小学生で 1.5 ポイント、中学生で 2.5 ポイント増加している。

一方、「子どもたちだけで」と回答した割合は、小学生で 0.4 ポイント、中学生で 0.9 ポイント減少した。

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 1.0 ポイント、中学生で 0.8 ポイント減少しており、「家族全員」で食べていると答えた児童生徒の割合についても、小学生は 0.1 ポイント、中学生は 0.8 ポイント減少している。

（単位：%）





	小学校５年生			中学校２年生		
	Ｒ７	Ｒ４	増減	Ｒ７	Ｒ４	増減
ひとりで	16.1	14.6	1.5	31.8	29.3	2.5
子どもたちだけで	13.1	13.5	△0.4	11.5	12.4	△0.9
家族の大人の誰かもいっしょ	41.1	42.1	△1.0	37.6	38.4	△0.8
家族全員	29.7	29.8	△0.1	19.1	19.9	△0.8
無回答	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0

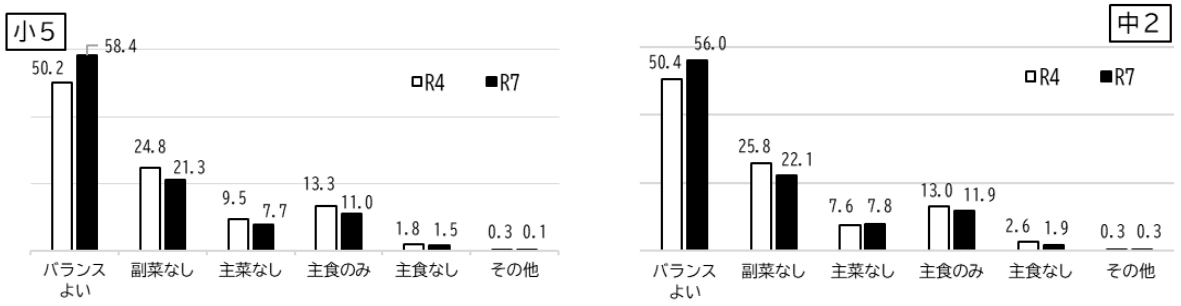
エ　朝食の内容

バランスのよい朝食を摂れている児童生徒はおおむね半数程度にとどまっている。

また、小学生では、バランスのよい食事をしていると回答した割合が、令和４年度の調査と比較して 8.9 ポイント減少している。

３（２）ア「朝食を食べることについての意識」について、約９割の児童生徒が、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」等の偏りみられ、意識と行動との間に差が生じている状況がうかがえる。

（単位：％）



	小学校５年生			中学校２年生		
	Ｒ７	Ｒ４	増減	Ｒ７	Ｒ４	増減
バランスが良い	49.5	58.4	△8.9	50.4	56.0	△5.6
副菜なし	25.2	21.3	3.9	25.8	22.1	3.7
主菜なし	8.7	7.7	1.0	7.6	7.8	△0.2
主食のみ	13.8	11.0	2.8	13.0	11.9	1.1
主食なし	2.5	1.5	1.0	2.6	1.9	0.7
その他	0.2	0.1	0.1	0.3	0.3	0.0

≪備考≫

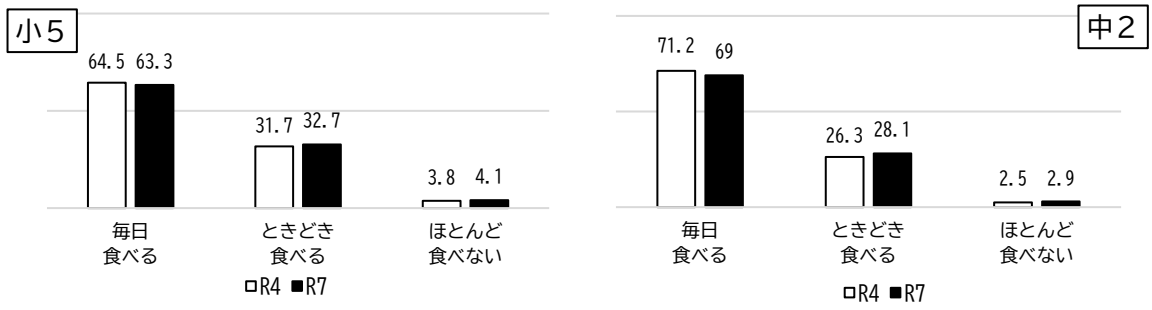
○　「バランスがよい」とは、主食＋主菜＋副菜がそろっている状態。
○　「副菜なし」は、主食＋主菜（＋α）がそろっているが、「副菜がない」状態。
○　「主菜なし」は、主食＋副菜（＋α）がそろっているが、「主菜がない」状態。
○　牛乳・乳製品は主菜とみなす。
○　インスタント以外の汁物や果物は副菜とみなす。
○　主食、主菜、副菜がなく、その他（つけもの、のり、ふりかけ等）のみの場合は「その他」と判定。

（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を食べているかについて調査したところ、「毎日食べている」と回答した割合は、小学生で 63.3%、中学生で 69.0%であった。

（単位：%）

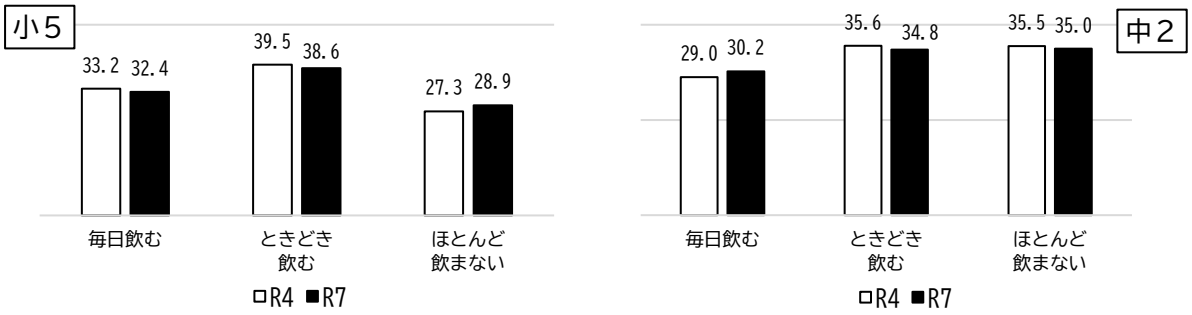


	小学校５年生			中学校２年生		
	Ｒ７	Ｒ４	増減	Ｒ７	Ｒ４	増減
毎日食べる	63.3	64.5	△1.2	69.0	71.2	△2.2
ときどき食べる	32.7	31.7	1.0	28.1	26.3	1.8
ほとんど食べない	4.1	3.8	0.3	2.9	2.5	0.4
無回答	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0

イ　牛乳の摂取状況

給食以外に家で牛乳は飲むかについて調査したところ、「毎日飲んでいる」と回答した割合は、小学生で 32.4%、中学生で 30.2%であった。

（単位：%）



	小学校５年生			中学校２年生		
	Ｒ７	Ｒ４	増減	Ｒ７	Ｒ４	増減
毎日飲む	32.4	33.2	△0.8	30.2	29.0	1.2
ときどき飲む	38.6	39.5	△0.9	34.8	35.6	△0.8
ほとんど飲まない	28.9	27.3	1.6	35.0	35.5	△0.5
無回答	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0

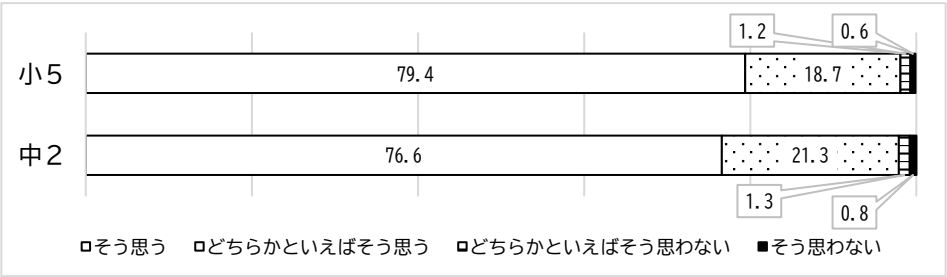
（４） 食に関する意識等について

ア　食べ物を残すことに対するに「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」と思うかについて調査した結果、「そう思う」と回答した割合は、小学校５年生で 79.4%、中学校２年生で 76.6%であった。

また、「どちらかといえばそう思う」と回答した割合を含めると、いずれ 90%を超えており、多くの児童生徒が食べ物を大切にする意識を持っていることがうかがえる。

（単位：%）



	小学校５年生			中学校２年生		
	Ｒ７	Ｒ４	増減	Ｒ７	Ｒ４	増減
そう思う	79.4	81.2	△1.8	76.6	77.2	△0.6
どちらかといえばそう思う	18.7	17.2	1.5	21.3	20.4	0.9
どちらかといえばそう思わない	1.2	1.0	0.2	1.3	1.5	△0.2
そう思わない	0.6	0.6	0	0.8	0.9	△0.1

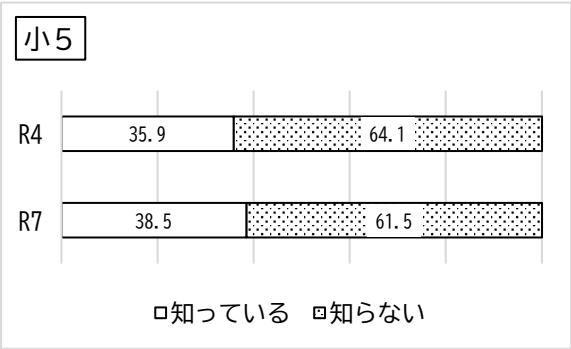
イ　郷土食の認知度

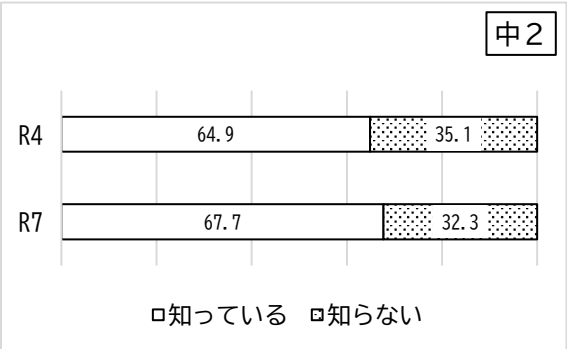
長野県や自分の住んでいる地域で昔から食べられている料理（郷土食）を知っているかという調査した結果、「知っている」と回答した割合は、小学生で 38.5%、中学生で 67.7%であった。

令和４年度の調査と比較すると、「知っている」と回答した割合は、小学５年生で 2.6 ポイント、中学校２年生で 2.8 ポイント増加している。

また、「知っている郷土料理」および「地場産物」を 1 つ挙げてもらったところ、郷土料理としては「おやき」「そば」「五平餅」「山賊焼き」「寒天」など、地場産物については「レタス」「りんご」「野沢菜」「キャベツ」「わさび」などの回答が多くみられた。

（単位：%）





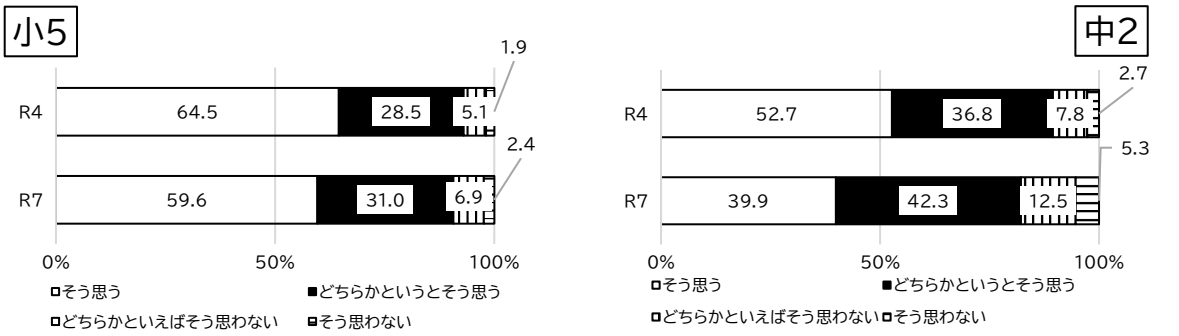
	小学校５年生			中学校２年生		
	Ｒ７	Ｒ４	増減	Ｒ７	Ｒ４	増減
知っている	38.5	35.9	2.6	67.7	64.9	2.8
知らない	61.5	64.1	△2.6	32.3	35.1	△2.8
無回答	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0

（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」及び「どちらかというとそう思う」と回答した割合を合わせると、令和４年度時の調査と比較して、小学生は 93.0%で 2.4 ポイント増加し、中学生は 89.5%で 7.3 ポイント増加した。

また、特に中学生では、「そう思う」と回答した割合が 12.8 ポイントと大きく増加した。

（単位：%）



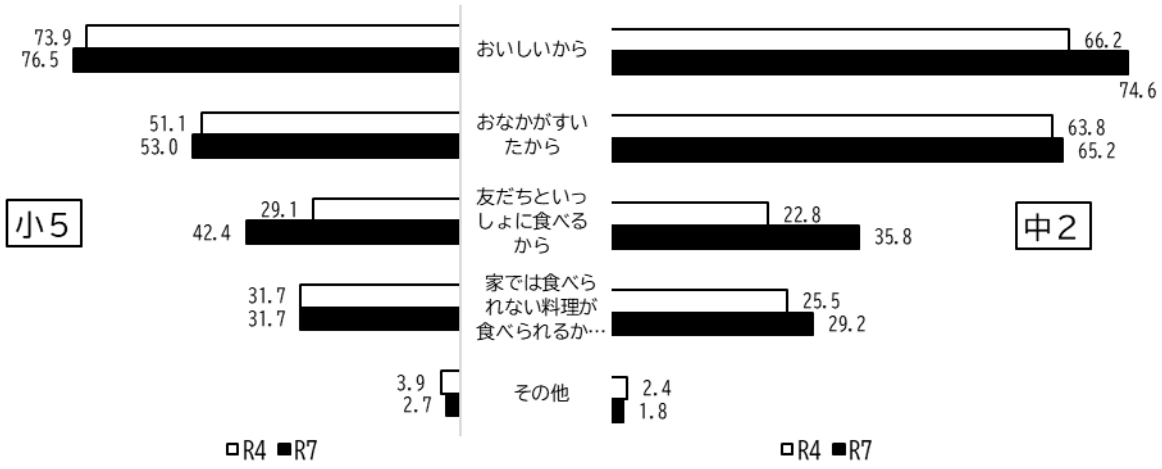
	小学校５年生			中学校２年生		
	Ｒ７	Ｒ４	増減	Ｒ７	Ｒ４	増減
そう思う	64.5	59.6	4.9	52.7	39.9	12.8
どちらかといえばそう思う	28.5	31.0	△2.5	36.8	42.3	△5.5
どちらかといえばそう思わない	5.1	6.9	△1.8	7.8	12.5	△4.7
そう思わない	1.9	2.4	△0.5	2.7	5.3	△2.6
無回答	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0

○　楽しみな理由（複数回答）

給食が楽しみかについての調査において、「そう思う」及び「どちらかといえばそう思う」と回答した児童生徒に、その理由を尋ねたところ、「おいしいから」と回答した割合が最も多く、次いで「おなかがすいたから」、「友だちといっしょに食べるから」の順となっている。

また、「友だちといっしょに食べるから」と回答した割合は、令和４年度の調査と比較して、小学生で 13.3 ポイント、中学生で 13.0 ポイントと、大きく増加しており、コロナ禍に伴う「黙食」などの給食時の制限が順次緩和され、給食の形態に変化が生じていることがうかがえる。

（単位：％）



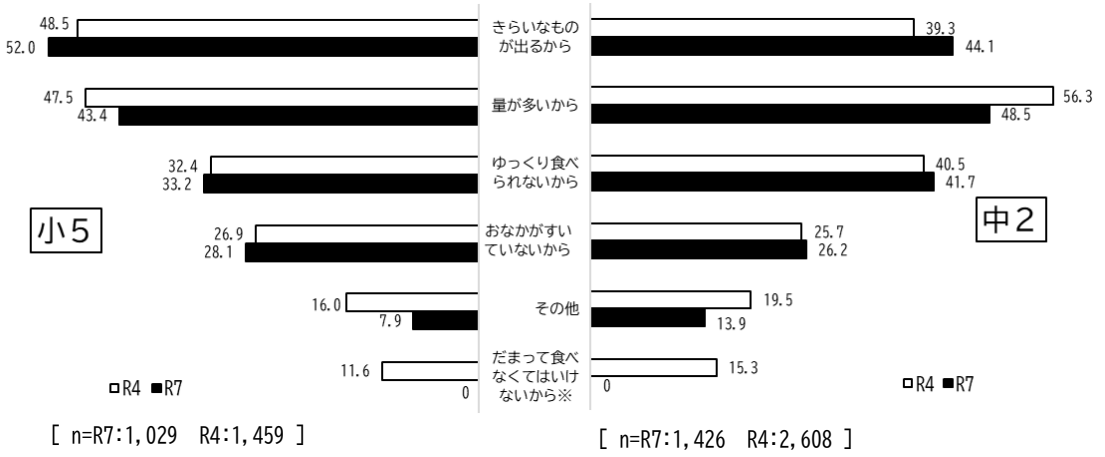
	小学校５年生			中学校２年生		
	Ｒ７	Ｒ４	増減	Ｒ７	Ｒ４	増減
おいしいから	76.5	73.9	2.6	74.6	66.2	8.4
おなかがすいたから	53.0	51.1	1.9	65.2	63.8	1.4
友だちといっしょに食べるから	42.4	29.1	13.3	35.8	22.8	13.0
家では食べられない料理が食べられるから	31.7	31.7	0.0	29.2	25.5	3.7
その他	2.7	3.9	△1.2	1.8	2.4	△0.6
無回答	0.0	0.0	0.0	0.4	0.0	0.4

○　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」又は「そう思わない」と回答した児童生徒に理由を尋ねた結果、小学生では「きらいなものが出るから」と回答した割合が最も高く、次いで「量が多いから」が続いている。

一方、中学生では「量が多いから」と回答した割合が最も高く、次いで「きらいなものが出るから」の順となっている。

（単位：%）



	小学校５年生			中学校２年生		
	Ｒ７	Ｒ４	増減	Ｒ７	Ｒ４	増減
きらいなものが出るから	52.0	48.5	3.5	44.1	39.3	4.8
量が多いから	43.4	47.5	△4.1	48.5	56.3	△7.8
ゆっくり食べられないから	33.2	32.4	0.8	41.7	40.5	1.2
おなかがすいていないから	28.1	26.9	1.2	26.2	25.7	0.5
だまって食べなくてはいけないから※	0.0	11.6	－	0.0	15.3	－
その他	7.9	16.0	△8.1	13.9	19.5	△5.6
無回答	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0

※Ｒ７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

今回の調査は、前回調査（令和４年度）と比較して、総合的に大きな変化はみられなかった。

また、当該調査の結果を基準として評価した「長野県食育推進計画（第４次）」に定める指標・目標の達成状況は、下表のとおりいずれも未達成であった。

一方で、「栄養教諭による地場産物に関する指導の平均取組回数」については目標を達成している。各種研修会等を通じて示してきた具体的な取組方法を踏まえ、栄養教諭等が各学校の実情に応じた指導を工夫し、継続的に実践してきたことにより、その成果が表れたものと考えられる。

〔長野県食育推進計画（第４次）の指標・目標に対する結果〕

指　　標	現　状（2022）		目標（2027）	Ｒ７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	29.2%　（1.1 ポイント増）	未達成
	中２	41.7%		43.3%　（1.6 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	81.6%	増加	79.4%　（2.2 ポイント減）	未達成
	中２	77.2%		76.6%　（0.6 ポイント減）	未達成
〔参考〕 栄養教諭による地場産物に関する指導の平均取組回数	－	－	月 12 回以上※1	（2024 年度実績）月 16.2 回	達成

※1　国の「第４次 食育推進基本計画」の目標値と同数値

5　今後の取組

本調査結果を踏まえ、県教育委員会では、以下（１）～（５）の事項について、重点的に取組を進めていく。

（１）県教育委員会としては、第４次長野県教育振興基本計画が掲げる「個人と社会のウェルビーイングの実現」を踏まえ、児童生徒の心身の健やかな成長を支える健康教育（保健・安全・食育）を引き続き充実させていく。

（２）市町村教育委員会に対しては、本調査の結果を教育委員会や学校に加え、健康づくりに関わる関係部署とも共有し、学校・家庭・地域が連携して食育を一層推進できるよう支援を行う。

（３）学校に対しては、調査結果を校内で共有したうえで、「学校保健計画」および「食に関する指導の全体計画」と関連づけながら食育を体系的に位置づけられるよう働きかける。

　また、栄養教諭等の専門性を活かし、養護教諭や各教科担当と協力しながら、課題改善に向けて取り組める環境づくりを支援する。

（４）当課が主催する各種研修会を通じて、栄養教諭等のみならず、市町村教育委員会及び学校が一体となって食育を推進する意義について理解を深める。

（５）「長野県食育推進計画（第４次）」および国の「第４次 食育推進基本計画」の目標達成に向け、学校・家庭・地域が協働して、次に掲げる取組を一層充実させ、児童生徒が生涯にわたり健康的な食習慣を身に付けられるよう支援する。

- 生活リズムや朝食の取り方に関する指導
- 郷土食や地場産物の活用を含む食文化理解の促進
- 食品ロス削減等、環境に配慮した食行動の育成

令和7年度児童生徒の食に関する実態調査_前回比較

	長野県(R7/2025) 全県(小学校)		前回(R4/2022) 全県(小学校)		長野県(R7/2025) 全県(中学校)		前回(R4/2022) 全県(中学校)	
	回答児童総数	14,641	回答児童総数	15,608	回答生徒総数	13,619	回答生徒総数	14,687
	回答児童数	回答割合	回答児童数	回答割合	回答生徒数	回答割合	回答生徒数	回答割合
1 ふだんは何時ごろねますか？								
1 9時前	2,714	18.5%	2,746	17.6%	343	2.5%	276	1.9%
2 9時00分～9時59分	7,659	52.3%	8,542	54.7%	2,239	16.4%	2,131	14.5%
3 10時00分～10時59分	3,418	23.3%	3,585	23.0%	5,750	42.2%	5,959	40.6%
4 11時00分～11時59分	683	4.7%	587	3.8%	3,882	28.5%	4,510	30.7%
5 12時すぎ	167	1.1%	148	0.9%	1,403	10.3%	1,811	12.3%
6 無回答	0	0.0%	0	0.0%	2	0.0%	0	0.0%
2 ふだんは何時ごろ起きますか？								
1 6時前	3,245	22.2%	3,893	24.9%	2,173	16.0%	2,831	19.3%
2 6時～6時29分	5,999	41.0%	6,665	42.7%	4,447	32.7%	5,245	35.7%
3 6時30分～6時59分	4,059	27.7%	3,969	25.4%	4,419	32.4%	4,396	29.9%
4 7時～7時29分	1,197	8.2%	979	6.3%	2,300	16.9%	1,960	13.3%
5 7時30分すぎ	140	1.0%	92	0.6%	278	2.0%	250	1.7%
6 無回答	1	0.0%	10	0.1%	2	0.0%	5	0.0%
3 ふだんの体調は「よい」ですか？								
1 そう思う	9,801	66.9%	10,866	69.6%	7,050	51.8%	7,507	51.1%
2 どちらかといえばそう思う	4,158	28.4%	4,085	26.2%	5,363	39.4%	5,683	38.7%
3 どちらかといえばそう思わない	568	3.9%	547	3.5%	1,047	7.7%	1,232	8.4%
4 そう思わない	114	0.8%	110	0.7%	157	1.2%	264	1.8%
5 無回答	0	0.0%	0	0.0%	2	0.0%	1	0.0%
3で3,4と答えた人 どんなふうによくないのでしょうか？（複数回答）	682=100%		657=100%		1,204=100%		1,496=100%	
1 「たちくらみ」や「めまい」を起こす	127	18.6%	90	13.7%	525	43.6%	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	218	32.0%	196	29.8%	611	50.7%	708	47.3%
3 からだのだるさやつかれやすさを感じる	335	49.1%	305	46.4%	843	70.0%	1,079	72.1%
4 食欲がない	162	23.8%	121	18.4%	279	23.2%	354	23.7%
5 何もやる気がおこらない	249	36.5%	206	31.4%	596	49.5%	673	45.0%
6 気持ちが落ち着かない、イライラする	214	31.4%	201	30.6%	358	29.7%	435	29.1%
7 頭痛がする	268	39.3%	233	35.5%	555	46.1%	694	46.4%
8 その他	131	19.2%	173	26.3%	133	11.0%	282	18.9%
9 無回答	0	0.0%	0	0.0%	1	0.1%	0	0.0%
4 うんちは毎日ですか？								
1 毎日 朝でる	3,387	23.1%	3,896	25.0%	3,409	25.0%	3,784	25.8%
2 朝ではないが毎日ほとんど同じころにでる	3,023	20.6%	3,195	20.5%	2,893	21.2%	3,063	20.9%
3 毎日でるが、同じころではない	3,528	24.1%	3,637	23.3%	3,562	26.2%	3,625	24.7%
4 時々 でない日がある	3,846	26.3%	3,942	25.3%	3,035	22.3%	3,372	23.0%
5 数日 でないことがある	857	5.9%	937	6.0%	718	5.3%	843	5.7%
6 無回答	0	0.0%	1	0.0%	2	0.0%	0	0.0%
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？								
1 毎朝食べる	13,146	89.8%	14,114	90.4%	11,889	87.3%	12,812	87.2%
2 ときどき食べない日がある	1,278	8.7%	1,328	8.5%	1,322	9.7%	1,502	10.2%
3 食べない	217	1.5%	166	1.1%	406	3.0%	372	2.5%
4 無回答	0	0.0%	0	0.0%	2	0.0%	1	0.0%
5で2、3と答えた人 朝食を食べなかったのはどうしてですか。（複数回答）	1,495=100%		1,494=100%		1,728=100%		1,874=100%	
1 時間がない	798	53.4%	749	50.1%	1,098	63.5%	1,043	55.7%
2 寝ていたかった	235	15.7%	185	12.4%	477	27.6%	457	24.4%
3 体重が気になるから	78	5.2%	75	5.0%	107	6.2%	86	4.6%
4 おなかがすいていなかった	739	49.4%	733	49.1%	898	52.0%	1,014	54.1%
5 体のぐあいが悪かった	144	9.6%	138	9.2%	202	11.7%	214	11.4%
6 用意ができていなかった・食べるものがなかった	161	10.8%	155	10.4%	292	16.9%	214	11.4%
7 いつも食べない習慣だから	95	6.4%	71	4.8%	295	17.1%	263	14.0%
8 その他	96	6.4%	110	7.4%	126	7.3%	140	7.5%
9 無回答	3	0.2%	1	0.1%	4	0.2%	0	0.0%
6 学校が休みの日のことを思い出してください。朝食は食べますか？								
1 食べる	11,222	76.6%	12,261	78.6%	8,694	63.8%	9,725	66.2%
2 午前中の遅い時刻に食べることが多い	2,218	15.1%	2,075	13.3%	3,022	22.2%	2,628	17.9%
3 ときどき食べない日がある	913	6.2%	916	5.9%	1,218	8.9%	1,499	10.2%
4 食べない	287	2.0%	354	2.3%	682	5.0%	833	5.7%
5 無回答	1	0.0%	2	0.0%	3	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？								
1 ひとりで	2,357	16.1%	2,277	14.6%	4,331	31.8%	4,296	29.3%
2 子どもたちだけで	1,918	13.1%	2,100	13.5%	1,561	11.5%	1,817	12.4%
3 家族の大人の誰かもいっしょ	6,018	41.1%	6,574	42.1%	5,123	37.6%	5,645	38.4%
4 家族全員	4,348	29.7%	4,655	29.8%	2,601	19.1%	2,925	19.9%
5 無回答	0	0.0%	2	0.0%	3	0.0%	4	0.0%

	長野県(R7/2025) 全県(小学校)		前回(R4/2022) 全県(小学校)		長野県(R7/2025) 全県(中学校)		前回(R4/2022) 全県(中学校)	
	回答児童総数	14,641	回答児童総数	15,608	回答生徒総数	13,619	回答生徒総数	14,687
	回答児童数	回答割合	回答児童数	回答割合	回答生徒数	回答割合	回答生徒数	回答割合
8 今日の朝食は食べましたか？								
1 食べた	14,223	97.1%	15,221	97.5%	12,878	94.6%	13,994	95.3%
2 なにも食べていない	418	2.9%	384	2.5%	738	5.4%	690	4.7%
3 無回答	0	0.0%	3	0.0%	3	0.0%	3	0.0%
今日の朝食に食べたものを全部に○をしてください。主食(複数回答)	14,223=100%		15,221=100%		12,878=100%		13,994=100%	
1 食べていない	566	4.0%	241	1.6%	462	3.6%	307	2.2%
2 ごはん	7,741	54.4%	8,491	55.8%	7,466	58.0%	8,169	58.4%
3 パン(食パン等)	4,900	34.5%	5,706	37.5%	3,910	30.4%	4,551	32.5%
4 サンドイッチ・ピザトースト・ホットドック等	866	6.1%	1,030	6.8%	677	5.3%	766	5.5%
5 菓子パン等	724	5.1%	741	4.9%	687	5.3%	695	5.0%
6 うどん・ラーメン・スパゲッティ・焼きそば	401	2.8%	485	3.2%	300	2.3%	321	2.3%
7 シリアル・コーンフレーク	741	5.2%	939	6.2%	646	5.0%	691	4.9%
8 カップ麺	60	0.4%	84	0.6%	31	0.2%	60	0.4%
9 もち	202	1.4%	242	1.6%	135	1.0%	161	1.2%
10 その他	42	0.3%	686	4.5%	107	0.8%	551	3.9%
11 無回答	7	0.0%	0	0.0%	7	0.1%	3	0.0%
主菜 (複数回答)	14,223=100%		15,221=100%		12,878=100%		13,994=100%	
1 食べていない	5,588	39.3%	4,927	32.4%	4,651	36.1%	4,601	32.9%
2 肉料理	2,407	16.9%	3,023	19.9%	2,813	21.8%	3,033	21.7%
3 魚料理	1,081	7.6%	1,490	9.8%	970	7.5%	1,216	8.7%
4 たまご料理	3,294	23.2%	4,201	27.6%	3,523	27.4%	4,161	29.7%
5 ハム・ウインナー	2,719	19.1%	3,406	22.4%	2,230	17.3%	2,863	20.5%
6 なっとう	1,012	7.1%	1,436	9.4%	848	6.6%	921	6.6%
7 とうふ料理	333	2.3%	512	3.4%	228	1.8%	304	2.2%
8 カレー・シチュー	496	3.5%	822	5.4%	341	2.6%	450	3.2%
9 その他	137	1.0%	467	3.1%	119	0.9%	248	1.8%
10 無回答	28	0.2%	0	0.0%	19	0.1%	3	0.0%
副菜 (複数回答)	14,223=100%		15,221=100%		12,878=100%		13,994=100%	
1 食べていない	9,012	63.4%	8,447	55.5%	8,257	64.1%	8,084	57.8%
2 生野菜・サラダ・浅漬け	3,727	26.2%	4,967	32.6%	3,518	27.3%	4,533	32.4%
3 野菜いため	885	6.2%	1,387	9.1%	720	5.6%	941	6.7%
4 煮物・おひたし	612	4.3%	986	6.5%	504	3.9%	717	5.1%
5 その他	392	2.8%	325	2.1%	162	1.3%	211	1.5%
6 無回答	66	0.5%	0	0.0%	39	0.3%	3	0.0%
汁物 (複数回答)	14,223=100%		15,221=100%		12,878=100%		13,994=100%	
1 食べていない	8,573	60.3%	7,901	51.9%	8,003	62.1%	7,985	57.1%
2 みそ汁	4,224	29.7%	5,436	35.7%	3,711	28.8%	4,388	31.4%
3 スープ	1,345	9.5%	2,083	13.7%	917	7.1%	1,457	10.4%
4 インスタントスープ・インスタントみそ汁	292	2.1%	505	3.3%	336	2.6%	392	2.8%
5 無回答	18	0.1%	0	0.0%	15	0.1%	3	0.0%
飲み物 (複数回答)	14,223=100%		15,221=100%		12,878=100%		13,994=100%	
1 飲まなかった	1,518	10.7%	1,400	9.2%	1,586	12.3%	1,610	11.5%
2 牛乳	3,734	26.3%	4,163	27.4%	3,022	23.5%	3,132	22.4%
3 ココア・コーヒー・紅茶	768	5.4%	1,033	6.8%	833	6.5%	1,021	7.3%
4 お茶・麦茶	5,585	39.3%	6,707	44.1%	4,651	36.1%	5,713	40.8%
5 ジュースなど	719	5.1%	1,180	7.8%	539	4.2%	860	6.1%
6 スポーツ飲料	263	1.8%	426	2.8%	198	1.5%	235	1.7%
7 水	3,026	21.3%	2,953	19.4%	2,926	22.7%	2,765	19.8%
8 その他	349	2.4%	814	5.3%	329	2.5%	736	5.3%
9 無回答	284	2.0%	0	0.0%	213	1.7%	3	0.0%
果物・その他 (複数回答)	14,223=100%		15,221=100%		12,878=100%		13,994=100%	
1 食べていない	7,172	50.4%	7,302	48.0%	7,172	55.7%	7,616	54.4%
2 くだもの	2,671	18.8%	3,192	21.0%	2,309	17.9%	2,619	18.7%
3 ヨーグルト	3,272	23.0%	3,778	24.8%	2,799	21.7%	3,183	22.7%
4 チーズ	690	4.9%	790	5.2%	403	3.1%	425	3.0%
5 ふりかけ・のり	1,345	9.5%	1,578	10.4%	779	6.0%	922	6.6%
6 つけもの	502	3.5%	668	4.4%	371	2.9%	411	2.9%
7 その他	156	1.1%	504	3.3%	134	1.0%	393	2.8%
8 無回答	319	2.2%	0	0.0%	248	1.9%	3	0.0%
バランス ※「朝食を食べた」と回答した人のみの集計です	14,223=100%		15,221=100%		12,878=100%		13,994=100%	
1 主食＋主菜＋副菜(バランスよい)	7,036	49.5%	8,887	58.4%	6,495	50.4%	7,835	56.0%
2 副菜なし	3,587	25.2%	3,248	21.3%	3,327	25.8%	3,094	22.1%
3 主菜なし	1,242	8.7%	1,172	7.7%	984	7.6%	1,093	7.8%
4 主食のみ	1,962	13.8%	1,673	11.0%	1,678	13.0%	1,665	11.9%
5 主食なし	359	2.5%	226	1.5%	340	2.6%	271	1.9%
6 その他	31	0.2%	15	0.1%	42	0.3%	36	0.3%
7 無回答	6	-	3	-	12	-	3	-
9 自分が健康です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	12,937	88.4%	13,739	88.0%	11,593	85.1%	12,303	83.8%
2 どちらかといえばそう思う	1,402	9.6%	1,545	9.9%	1,695	12.4%	1,958	13.3%
3 どちらかといえばそう思わない	199	1.4%	203	1.3%	199	1.5%	270	1.8%
4 そう思わない	97	0.7%	112	0.7%	128	0.9%	152	1.0%
5 無回答	6	0.0%	9	0.1%	4	0.0%	4	0.0%
10 給食以外に、牛乳は家ではどれくらい飲んでいますか？								
1 毎日飲む	4,746	32.4%	5,184	33.2%	4,110	30.2%	4,253	29.0%
2 ときどき飲む	5,656	38.6%	6,166	39.5%	4,743	34.8%	5,223	35.6%
3 ほとんど飲まない	4,238	28.9%	4,254	27.3%	4,764	35.0%	5,208	35.5%
4 無回答	1	0.0%	4	0.0%	2	0.0%	3	0.0%
10で3と答えた人 理由は何ですか (複数回答)	4,238=100%		4,254=100%		4,764=100%		5,208=100%	
1 アレルギーがあるから	165	3.9%	170	4.0%	136	2.9%	142	2.7%
2 苦手だから	1,875	44.2%	1,758	41.3%	1,892	39.7%	2,198	42.2%
3 家にないから	746	17.6%	634	14.9%	985	20.7%	848	16.3%
4 学校で飲んでいるから	1,337	31.5%	1,275	30.0%	1,612	33.8%	1,415	27.2%
5 牛乳は飲む必要がないと思うから	380	9.0%	293	6.9%	768	16.1%	684	13.1%
6 その他	625	14.7%	656	15.4%	664	13.9%	865	16.6%
7 無回答	2	0.0%	0	0.0%	7	0.1%	0	0.0%

		長野県(R7/2025)		前回(R4/2022)		長野県(R7/2025)		前回(R4/2022)	
		全県(小学校)		全県(小学校)		全県(中学校)		全県(中学校)	
		回答児童総数	14,641	回答児童総数	15,608	回答生徒総数	13,619	回答生徒総数	14,687
		回答児童数	回答割合	回答児童数	回答割合	回答生徒数	回答割合	回答生徒数	回答割合
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	7,507	51.3%	8,105	51.9%	5,128	37.7%	5,555	37.8%
	2 どちらかといえばそう思う	5,073	34.6%	5,526	35.4%	5,542	40.7%	5,948	40.5%
	3 どちらかといえばそう思わない	1,145	7.8%	1,107	7.1%	1,638	12.0%	1,727	11.8%
	4 そう思わない	754	5.1%	691	4.4%	1,193	8.8%	1,337	9.1%
	5 アレルギーがあるから飲まない	160	1.1%	176	1.1%	116	0.9%	116	0.8%
	6 無回答	2	0.0%	3	0.0%	2	0.0%	4	0.0%
12	給食以外に、野菜は家ではどれくらい食べていますか？								
	1 毎日食べる	9,262	63.3%	10,063	64.5%	9,396	69.0%	10,461	71.2%
	2 ときどき食べる	4,785	32.7%	4,945	31.7%	3,821	28.1%	3,859	26.3%
	3 ほとんど食べない	593	4.1%	596	3.8%	400	2.9%	364	2.5%
	4 無回答	1	0.0%	4	0.0%	2	0.0%	3	0.0%
13	給食は楽しみですか？								
	1 そう思う	9,439	64.5%	9,308	59.6%	7,184	52.7%	5,865	39.9%
	2 どちらかといえばそう思う	4,172	28.5%	4,839	31.0%	5,007	36.8%	6,211	42.3%
	3 どちらかといえばそう思わない	750	5.1%	1,077	6.9%	1,058	7.8%	1,829	12.5%
	4 そう思わない	279	1.9%	382	2.4%	368	2.7%	779	5.3%
	5 無回答	1	0.0%	2	0.0%	2	0.0%	3	0.0%
	13で1、2と答えた人　楽しみな理由(複数回答)	13,611=100%		14,147=100%		12,191=100%		12,076=100%	
	1 おいしいから	10,417	76.5%	10,453	73.9%	9,093	74.6%	7,997	66.2%
	2 おなかがすいたから	7,210	53.0%	7,223	51.1%	7,943	65.2%	7,703	63.8%
	3 友達と いっしょに食べるから	5,768	42.4%	4,114	29.1%	4,360	35.8%	2,755	22.8%
	4 家では食べられない料理が食べられるから	4,316	31.7%	4,479	31.7%	3,562	29.2%	3,075	25.5%
	5 その他	374	2.7%	550	3.9%	223	1.8%	293	2.4%
	6 無回答	101	0.7%	1	0.0%	46	0.4%	0	0.0%
	13で3、4と答えた人　楽しみと思わない理由(複数回答)	1,029=100%		1,459=100%		1,426=100%		2,608=100%	
	1 きらいなものが出るから	535	52.0%	707	48.5%	629	44.1%	1,026	39.3%
	2 ゆっくり食べられないから	342	33.2%	473	32.4%	595	41.7%	1,057	40.5%
	3 おなかが すいていないから	289	28.1%	393	26.9%	374	26.2%	670	25.7%
	4 量が多いから	447	43.4%	693	47.5%	691	48.5%	1,469	56.3%
	5 その他	81	7.9%	233	16.0%	198	13.9%	509	19.5%
	6 無回答	0	0.0%	0	0.0%	0	0.0%	0	0.0%
14	学校給食で出された食べ物は、全部食べますか。								
	1 全部食べる	8,269	56.5%	9,671	62.0%	9,801	72.0%	10,287	70.0%
	2 時々残すことがある	5,591	38.2%	5,217	33.4%	3,218	23.6%	3,579	24.4%
	3 いつも残す	779	5.3%	716	4.6%	597	4.4%	819	5.6%
	4 無回答	2	0.0%	4	0.0%	3	0.0%	2	0.0%
15	食べ物を残すことをもったいないと思いますか？								
	1 そう思う	11,627	79.4%	12,667	81.2%	10,426	76.6%	11,338	77.2%
	2 どちらかといえばそう思う	2,745	18.7%	2,677	17.2%	2,900	21.3%	2,989	20.4%
	3 どちらかといえばそう思わない	182	1.2%	162	1.0%	182	1.3%	222	1.5%
	4 そう思わない	86	0.6%	100	0.6%	107	0.8%	137	0.9%
	5 無回答	1	0.0%	2	0.0%	4	0.0%	1	0.0%
16	長野県や自分の住んでいる地域で食べられている料理(郷土食)を知っていますか？(知っている場合はひとつ記述)								
	1 知っている	5,638	38.5%	5,606	35.9%	9,220	67.7%	9,538	64.9%
	2 知らない	8,999	61.5%	10,000	64.1%	4,394	32.3%	5,149	35.1%
	3 無回答	4	0.0%	2	0.0%	5	0.0%	0	0.0%
17	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？(知っている場合はひとつ記述)								
	1 知っている	7,025	48.0%	7,394	47.4%	8,139	59.8%	8,733	59.5%
	2 知らない	7,613	52.0%	8,212	52.6%	5,476	40.2%	5,953	40.5%
	3 無回答	3	0.0%	2	0.0%	4	0.0%	1	0.0%
18	ひとりで食べるよりも家族や友だちといっしょに食べる方が楽しいと思いますか？								
	1 そう思う	12,101	82.7%	12,856	82.4%	9,476	69.6%	9,810	66.8%
	2 どちらかといえばそう思う	1,992	13.6%	2,130	13.6%	3,231	23.7%	3,688	25.1%
	3 どちらかといえばそう思わない	340	2.3%	346	2.2%	579	4.3%	679	4.6%
	4 そう思わない	206	1.4%	274	1.8%	330	2.4%	509	3.5%
	5 無回答	2	0.0%	2	0.0%	3	0.0%	1	0.0%
19	「主食・主菜・副菜を組み合わせた食事」について								
	1 言葉も意味も知っている	4,702	32.1%	4,882	31.3%	8,043	59.1%	8,013	54.6%
	2 意味は知らないが言葉は聞いたことがある	7,364	50.3%	7,912	50.7%	4,685	34.4%	5,479	37.3%
	3 言葉も意味も知らない	2,573	17.6%	2,811	18.0%	888	6.5%	1,192	8.1%
	4 無回答	2	0.0%	3	0.0%	3	0.0%	3	0.0%
20	ふだんしている食事の手伝いはありますか。(複数回答)								
	1 料理を作る手伝い	5,801	39.6%	6,071	38.9%	3,659	26.9%	3,951	26.9%
	2 テーブルのしたく	9,156	62.5%	9,822	62.9%	9,114	66.9%	9,754	66.4%
	3 あとかたづけ	7,000	47.8%	7,841	50.2%	8,718	64.0%	8,866	60.4%
	4 さらあらい・さらをふく	3,798	25.9%	3,983	25.5%	3,663	26.9%	3,887	26.5%
	5 していない	1,329	9.1%	1,507	9.7%	1,286	9.4%	1,579	10.8%
	6 その他	642	4.4%	1,411	9.0%	249	1.8%	528	3.6%
	7 無回答	268	1.8%	0	0.0%	63	0.5%	0	0.0%
21	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。(複数回答)								
	1 ご飯を炊く	8,409	57.4%	8,813	56.5%	9,955	73.1%	10,785	73.4%
	2 みそ汁	5,230	35.7%	5,868	37.6%	7,673	56.3%	8,907	60.6%
	3 卵料理	8,290	56.6%	8,739	56.0%	9,698	71.2%	10,670	72.6%
	4 野菜いため	3,266	22.3%	3,809	24.4%	6,412	47.1%	7,384	50.3%
	5 カレー・シチュー	3,959	27.0%	4,404	28.2%	5,274	38.7%	6,572	44.7%
	6 魚料理(さばのみそ煮・ムニエル等)	743	5.1%	875	5.6%	2,116	15.5%	2,158	14.7%
	7 肉料理(ハンバーグ、豚肉の生姜焼等)	2,450	16.7%	2,759	17.7%	4,710	34.6%	5,180	35.3%
	8 煮物	997	6.8%	987	6.3%	1,358	10.0%	1,383	9.4%
	9 サラダ	8,038	54.9%	8,805	56.4%	9,024	66.3%	10,337	70.4%
	10 その他	882	6.0%	1,910	12.2%	749	5.5%	1,337	9.1%
	11 ない	1,623	11.1%	2,051	13.1%	973	7.1%	1,045	7.1%
	12 無回答	350	4.8%	0	0.0%	108	0.8%	1	0.0%