

令和4年度 食生活についてのアンケート結果

津山市学校給食会
津山市教育委員会

1 調査目的

社会環境の変化に伴い、生活習慣の変化や食行動の多様化が進む中、朝食欠食、偏った栄養摂取など食生活の乱れが子どもたちにも及び、生活習慣病の若年化が指摘されている。そこで、児童・生徒の生活習慣、朝食の摂取状況を調査し、その結果を望ましい食習慣を身につけるための指導の参考資料とする。

2 調査実施時期

令和4年6月

3 調査対象学年

市内全小学校5年生と全中学校2年生

4 有効回答率

	小学生	中学生
配布枚数	862	855
有効回答数	828	738
有効回答率	96.1%	86.3%

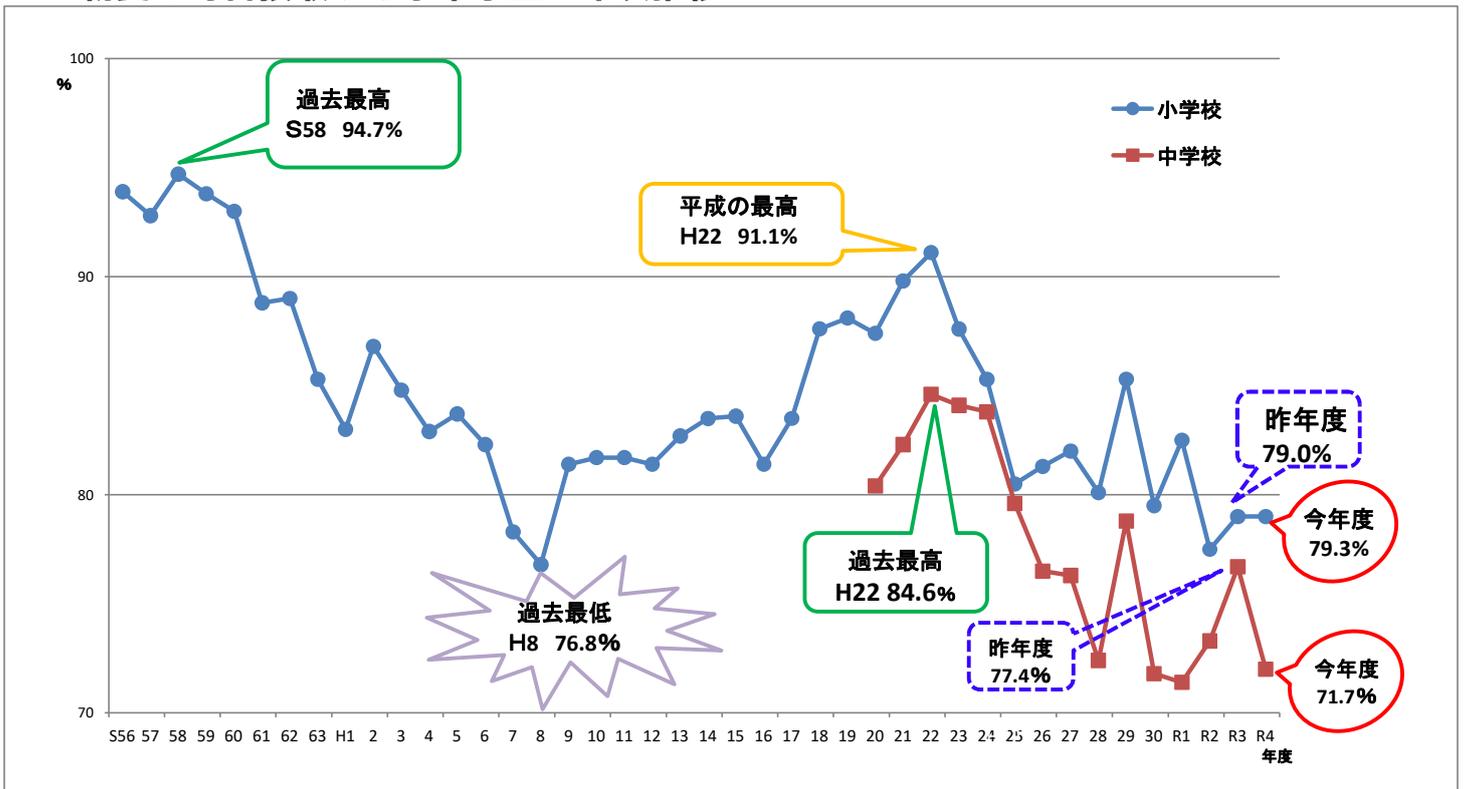
5 調査内容

食習慣及び生活習慣について

6 調査結果

《参考》

朝食を毎日摂取する小中学生の年次推移



※平成16年度までは、旧市内小学校の結果である。

※平成23年度は対象者が各学校1クラス(岡山県学校栄養士会調査)

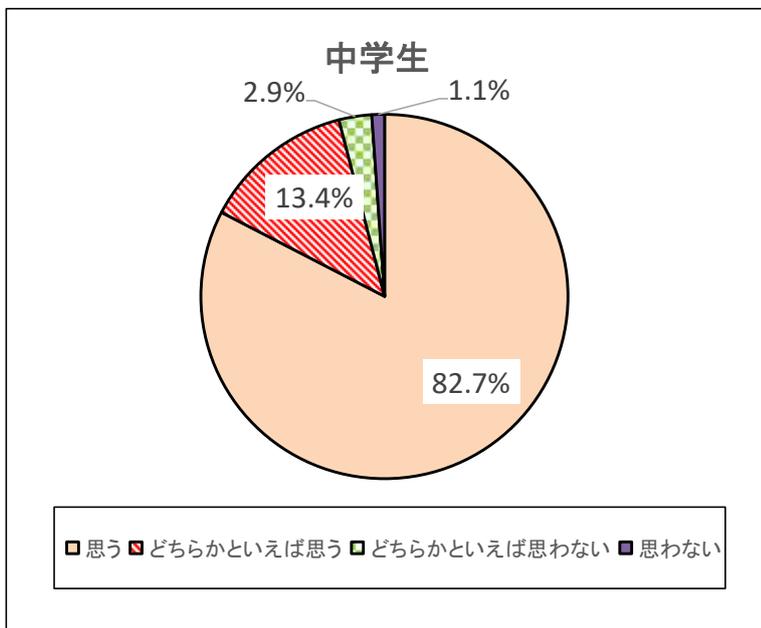
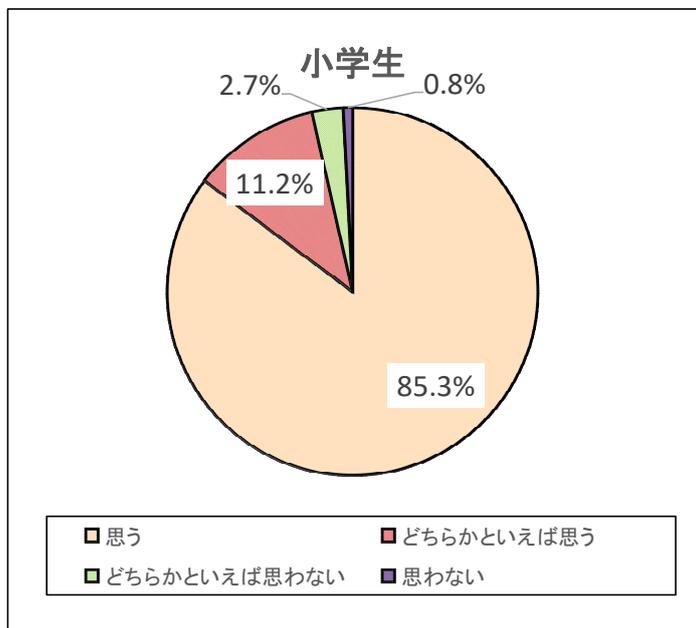
※平成23年度からは、対象小学校3年生・6年生を小学校5年生に変更

※平成28年度は対象者が各学校1クラス(岡山県学校栄養士会調査)

※令和3年度は対象者が各学年1クラス(岡山県学校栄養士会調査)

問1 朝食を食べることは大切だと思いますか。

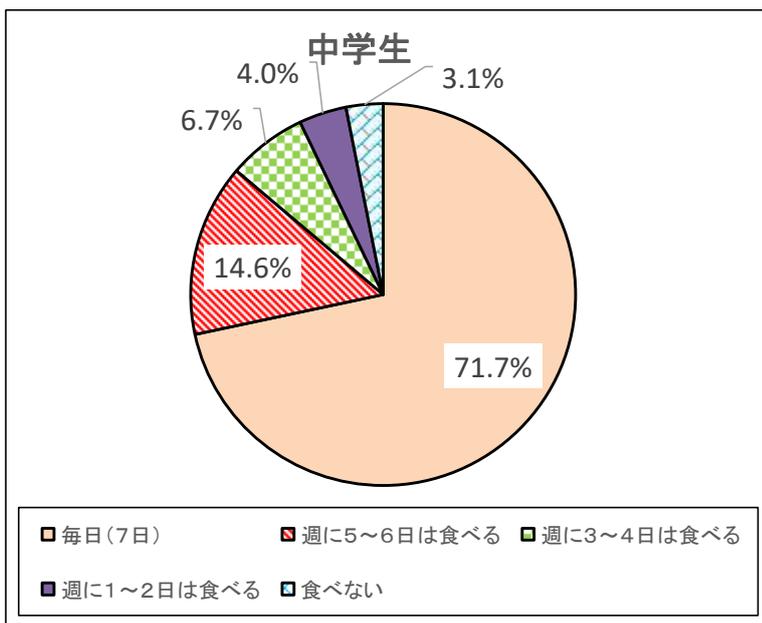
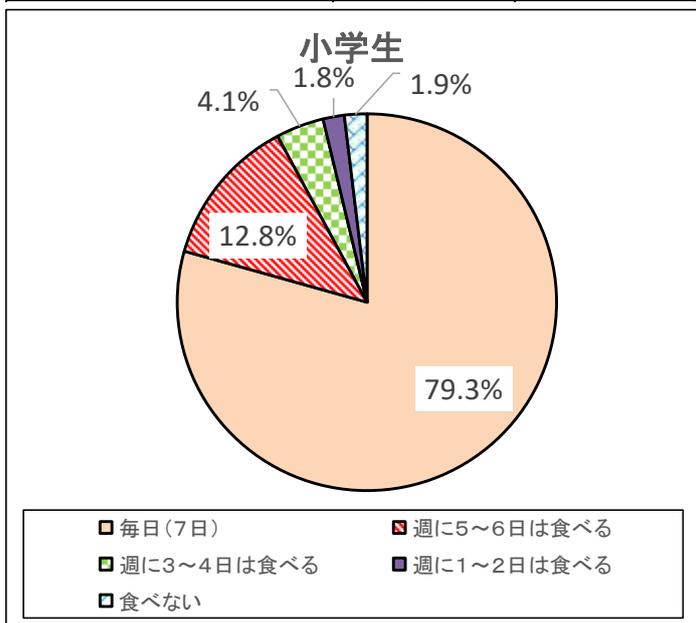
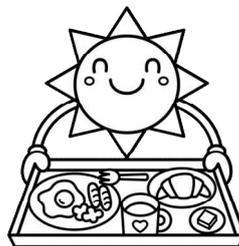
	小学生		中学生	
	人	%	人	%
思う	703	85.3%	607	82.7%
どちらかといえば思う	92	11.2%	98	13.4%
どちらかといえば思わない	22	2.7%	21	2.9%
思わない	7	0.8%	8	1.1%



大切だと思う小学生は85.3%、中学生は82.7%であった。

問2 朝食は週何日食べますか。

	小学生		中学生	
	人	%	人	%
毎日(7日)	656	79.3%	526	71.7%
週に5~6日は食べる	106	12.8%	107	14.6%
週に3~4日は食べる	34	4.1%	49	6.7%
週に1~2日は食べる	15	1.8%	29	4.0%
食べない	16	1.9%	23	3.1%

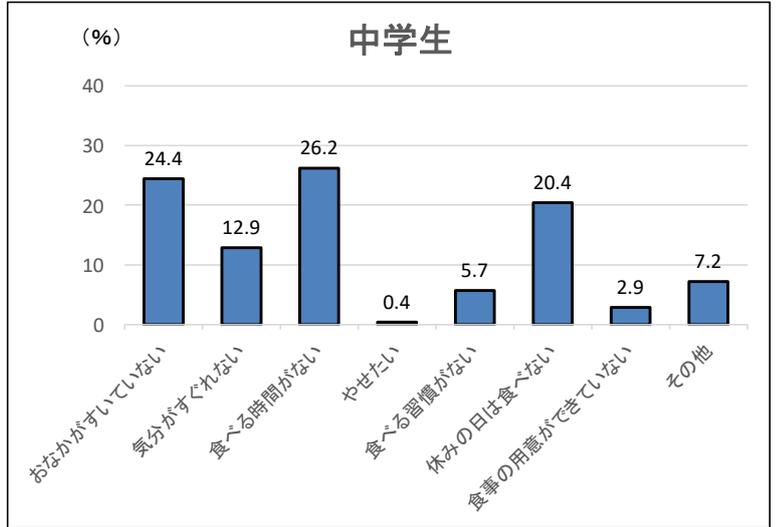
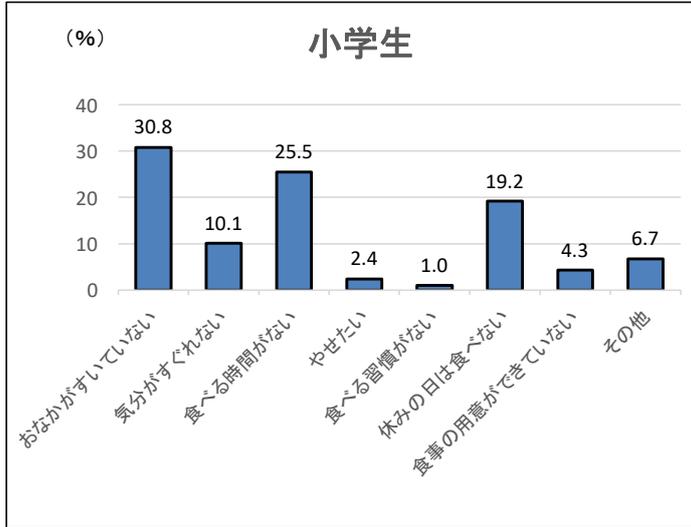


朝食を毎日食べる小学生は79.3%、中学生は71.7%であった。

問3 朝食を食べない理由は何ですか。

「問1」で「毎日(7日)」以外を選んだ人(食べない日がある人)だけ回答(複数回答)

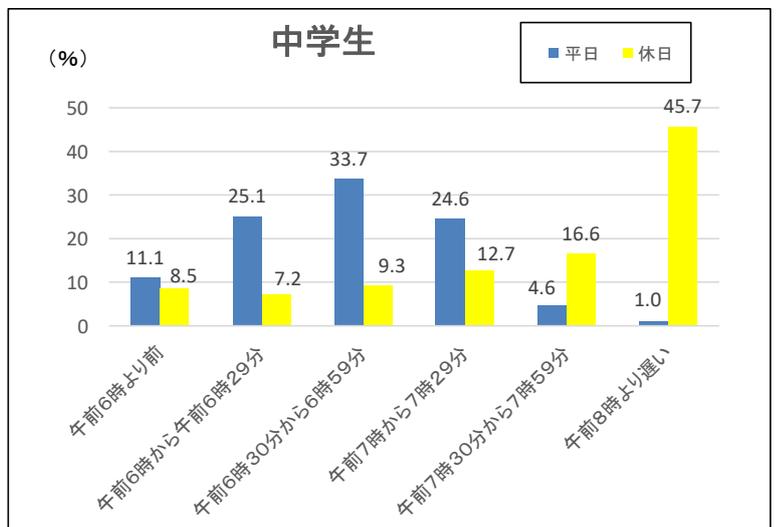
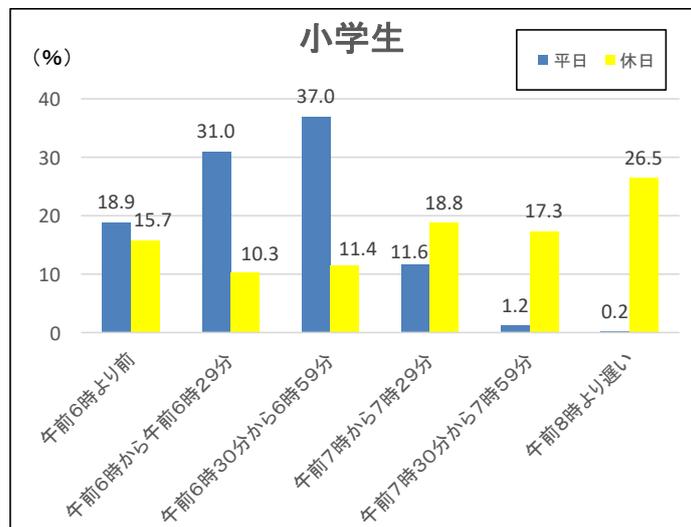
	小学生 n=208		中学生 n=279	
	人	%	人	%
おなかがすいていない	64	30.8%	68	24.4%
気分がすぐれない	21	10.1%	36	12.9%
食べる時間がない	53	25.5%	73	26.2%
やせたい	5	2.4%	1	0.4%
食べる習慣がない	2	1.0%	16	5.7%
休みの日は食べない	40	19.2%	57	20.4%
食事の用意ができていない	9	4.3%	8	2.9%
その他	14	6.7%	20	7.2%



朝食を食べない理由の1位は、小学生は「おなかがすいていない」、中学生は「食べる時間がない」であった。

問4 朝は何時ごろ起きますか。

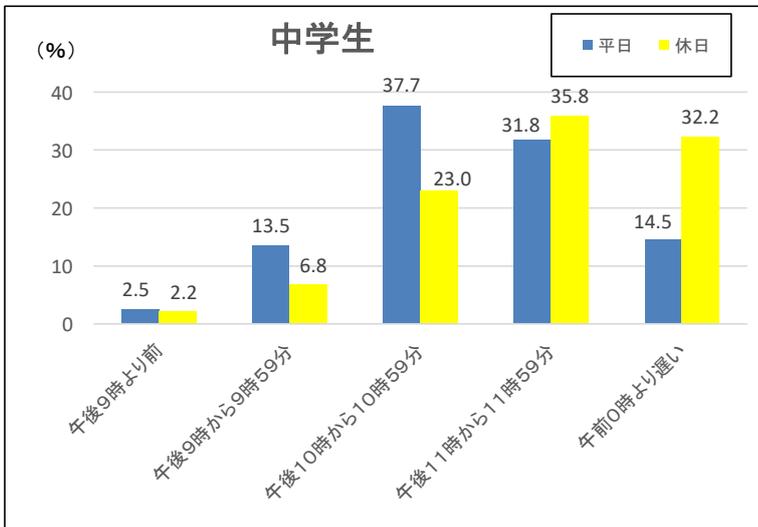
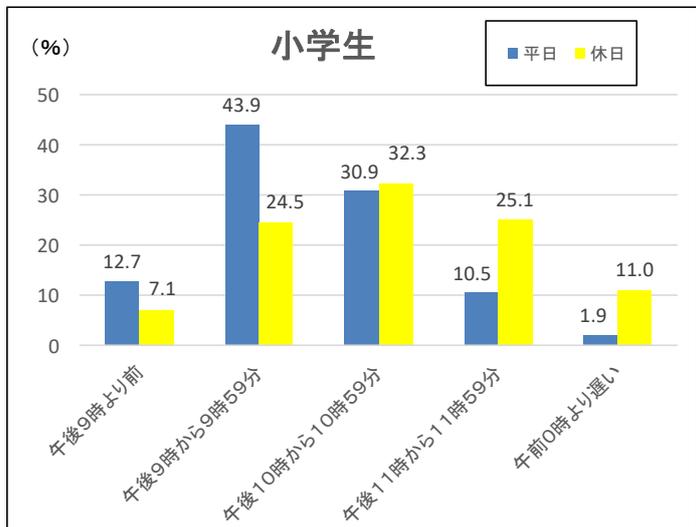
	小学生				中学生			
	平日		休日		平日		休日	
	人	%	人	%	人	%	人	%
午前6時より前	156	18.9%	129	15.7%	81	11.1%	62	8.5%
午前6時から午前6時29分	256	31.0%	85	10.3%	184	25.1%	53	7.2%
午前6時30分から6時59分	305	37.0%	94	11.4%	247	33.7%	68	9.3%
午前7時から7時29分	96	11.6%	155	18.8%	180	24.6%	93	12.7%
午前7時30分から7時59分	10	1.2%	142	17.3%	34	4.6%	122	16.6%
午前8時より遅い	2	0.2%	218	26.5%	7	1.0%	335	45.7%



小学生、中学生ともに休日は午前8時より遅くまで寝ている人の割合が最も高い。

問5 夜は何時ごろ寝ますか。

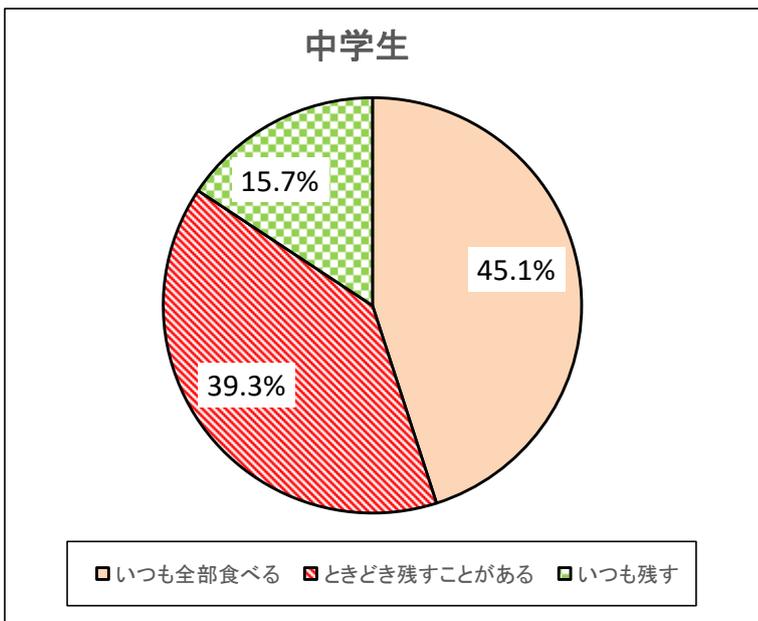
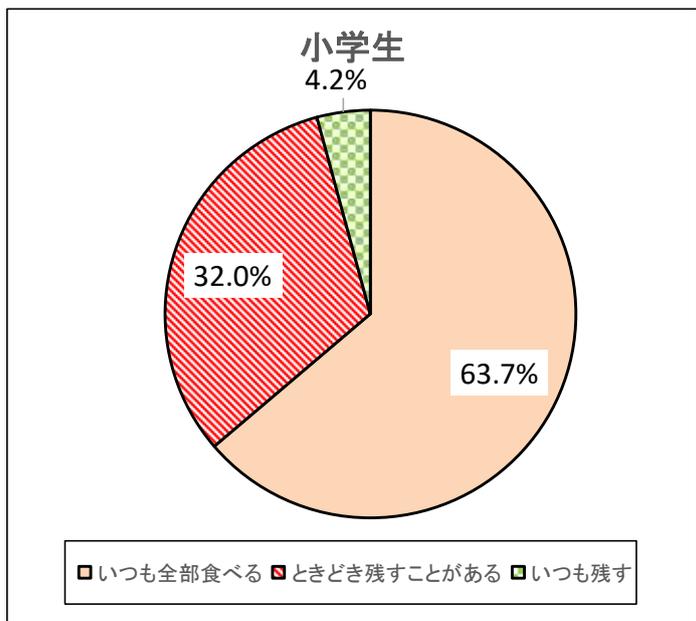
	小学生				中学生			
	平日		休日		平日		休日	
	人	%	人	%	人	%	人	%
午後9時より前	105	12.7%	58	7.1%	18	2.5%	16	2.2%
午後9時から9時59分	362	43.9%	201	24.5%	98	13.5%	49	6.8%
午後10時から10時59分	255	30.9%	265	32.3%	273	37.7%	166	23.0%
午後11時から11時59分	87	10.5%	206	25.1%	230	31.8%	259	35.8%
午前0時より遅い	16	1.9%	90	11.0%	105	14.5%	233	32.2%



小学生、中学生ともに休日は平日に比べ遅くまで起きている人の割合が高い。

問6 給食は残さず食べていますか。

	小学生		中学生	
	人	%	人	%
いつも全部食べる	527	63.7%	328	45.1%
ときどき残すことがある	265	32.0%	286	39.3%
いつも残す	35	4.2%	114	15.7%

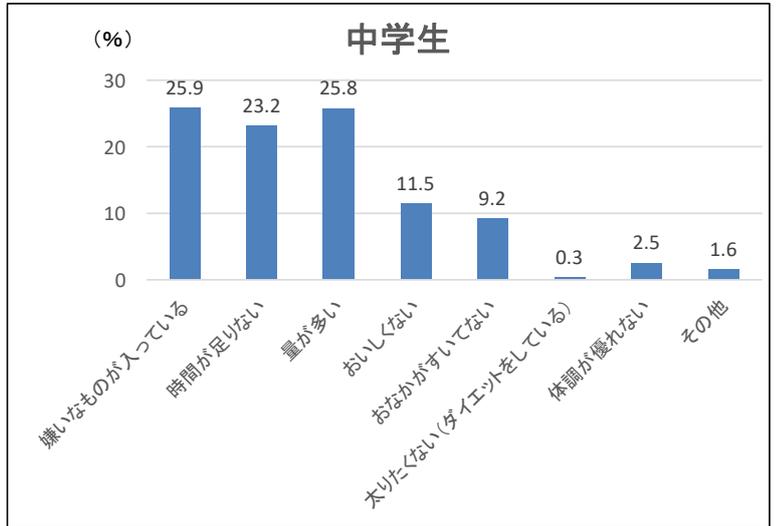
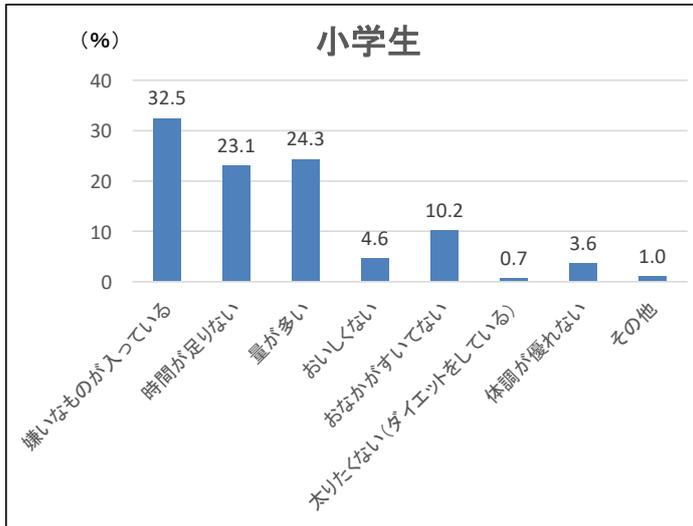


小学生の方が中学生より「いつも全部食べる」割合が高い。

問7 給食は残す理由は何ですか。

「問6」で「いつも全部食べる」以外を選んだ人(残すことがある人)だけ回答(複数回答)

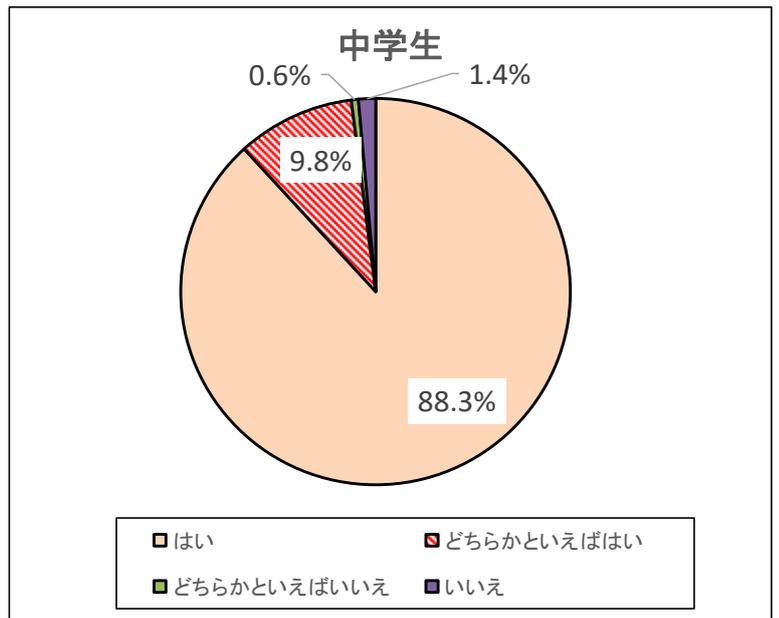
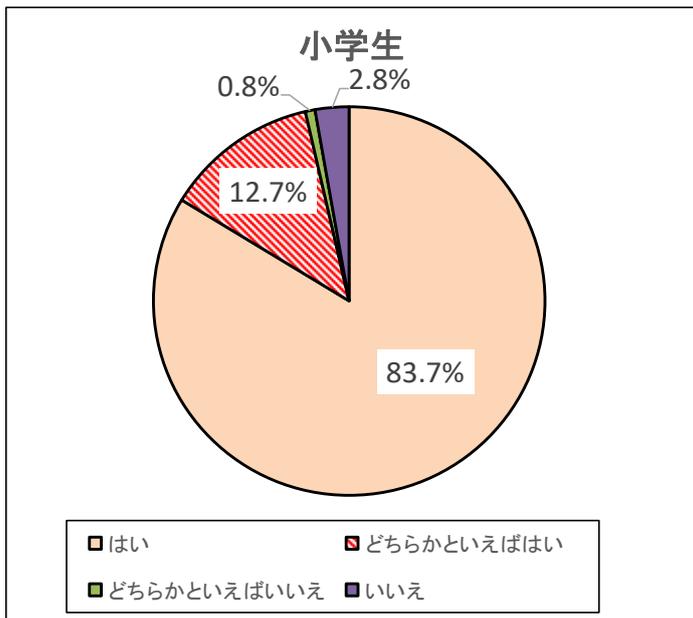
	小学生		中学生	
	n=412		n=609	
	人	%	人	%
嫌いなものが入っている	134	32.5%	158	25.9%
時間が足りない	95	23.1%	141	23.2%
量が多い	100	24.3%	157	25.8%
おいしくない	19	4.6%	70	11.5%
おなかがすいてない	42	10.2%	56	9.2%
太りたくない(ダイエットをしている)	3	0.7%	2	0.3%
体調が優れない	15	3.6%	15	2.5%
その他	4	1.0%	10	1.6%



小学生、中学生ともに残食の理由で最も割合が高いものは「嫌いなものが入っている」、次いで「量が多い」だった。

問8 給食は栄養を考えて作られていることを知っていますか。

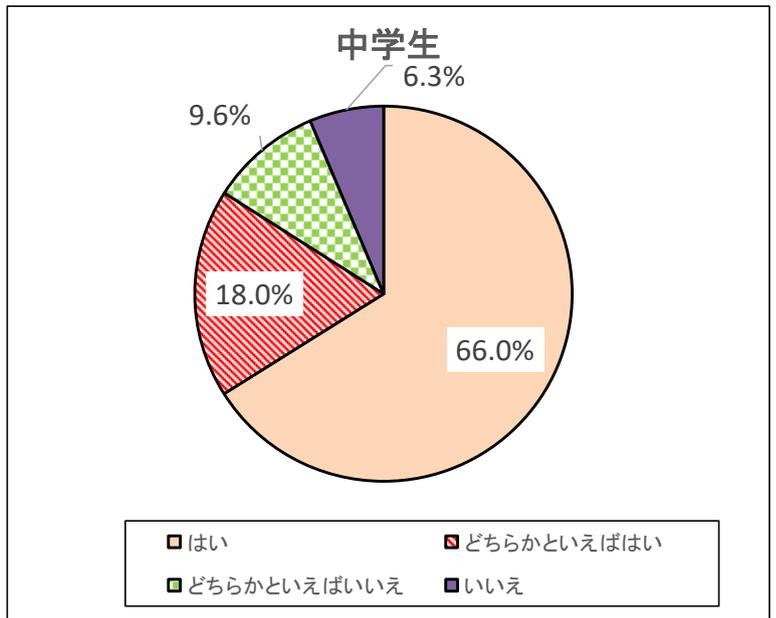
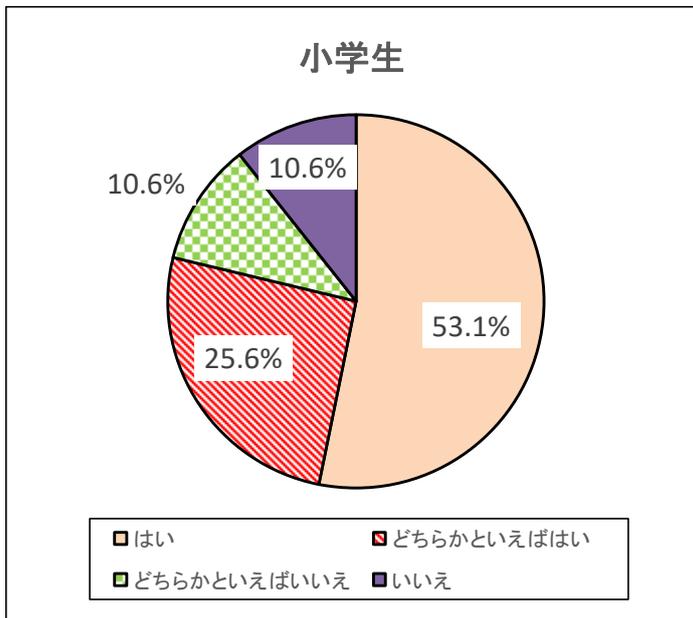
	小学生		中学生	
	人	%	人	%
はい	691	83.7%	642	88.3%
どちらかといえばはい	105	12.7%	71	9.8%
どちらかといえばいいえ	7	0.8%	4	0.6%
いいえ	23	2.8%	10	1.4%



小学生、中学生ともに給食の栄養バランスについて認知している児童生徒は「どちらかといえばはい」を合わせると9割を超えている。

問9 給食に、住んでいる地域の特産品(地場産物)が使われている事を知っていますか。

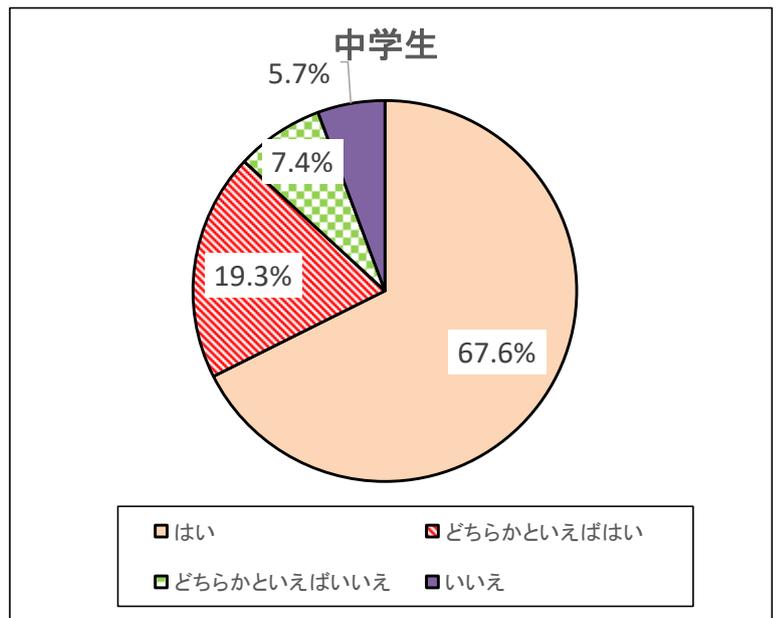
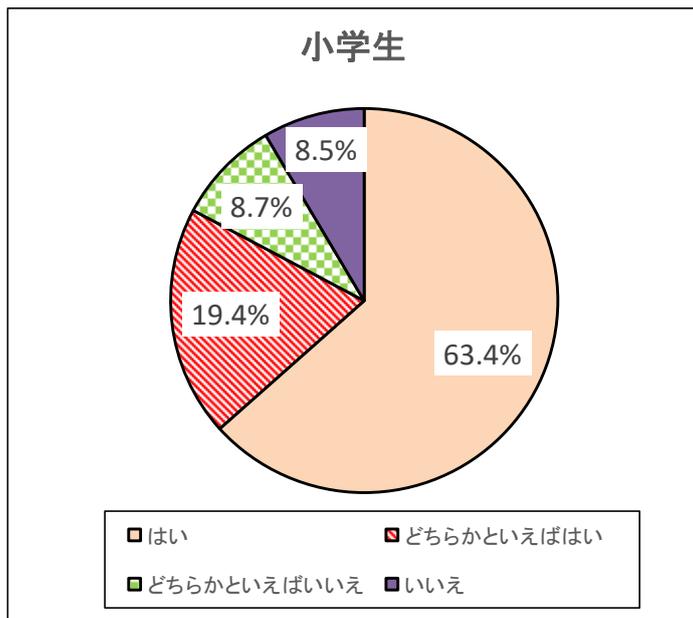
	小学生		中学生	
	人	%	人	%
はい	440	53.1%	480	66.0%
どちらかといえばはい	212	25.6%	131	18.0%
どちらかといえばいいえ	88	10.6%	70	9.6%
いいえ	88	10.6%	46	6.3%



給食に地場産物が使われている事への認知は「どちらかといえばはい」を合わせると、小学生は8割弱、中学生は8割強となっている。

問10 給食に、伝統的な料理や行事食が出ている事を知っていますか。

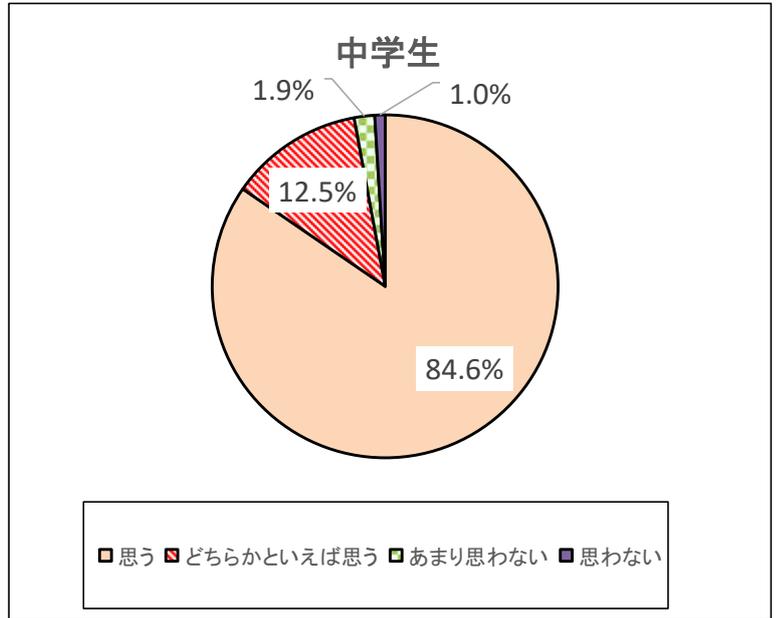
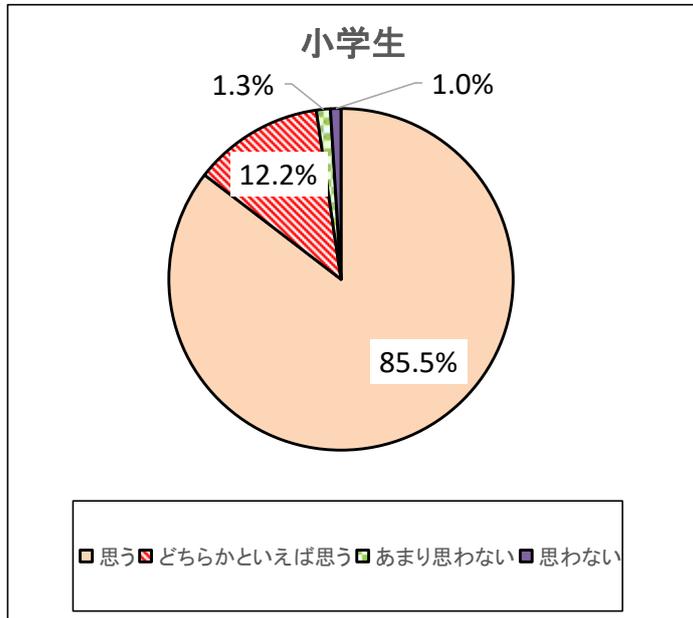
	小学生		中学生	
	人	%	人	%
はい	525	63.4%	490	67.6%
どちらかといえばはい	161	19.4%	140	19.3%
どちらかといえばいいえ	72	8.7%	54	7.4%
いいえ	70	8.5%	41	5.7%



給食に伝統的な料理や行事食が出されている事への認知は「どちらかといえばはい」を合わせると、小学生・中学生ともに8割強となっている。

問11 栄養バランスを考えた食事をとることは大切だと思いますか。

	小学生		中学生	
	人	%	人	%
思う	706	85.5%	615	84.6%
どちらかといえば思う	101	12.2%	91	12.5%
あまり思わない	11	1.3%	14	1.9%
思わない	8	1.0%	7	1.0%

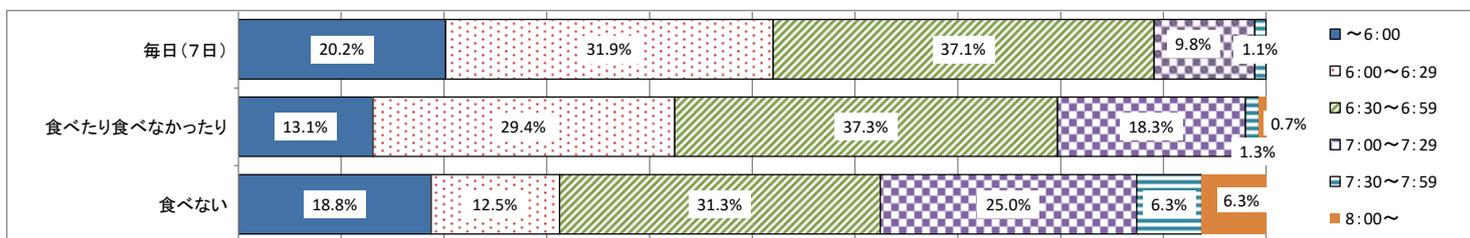


栄養バランスがとれた食事の重要性は「どちらかといえば思う」を合わせると、小学生・中学生ともにほとんどの児童生徒が認知している。

【小学生】

◎ 朝食摂取頻度 × 平日起床時刻

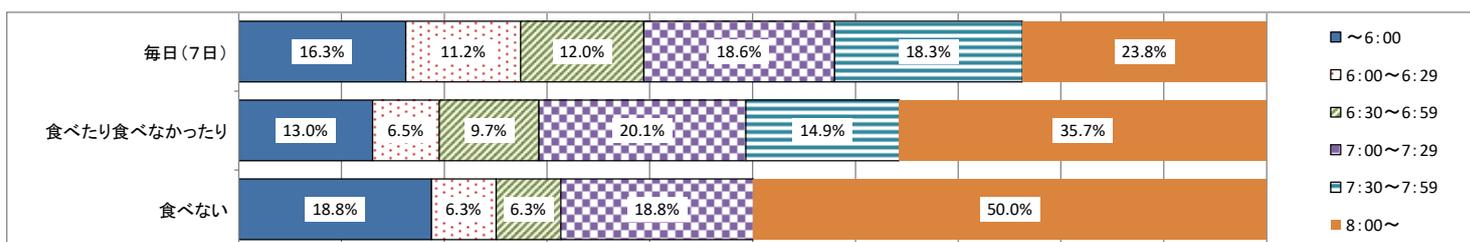
	～6:00		6:00～6:29		6:30～6:59		7:00～7:29		7:30～7:59		8:00～	
	人	%	人	%	人	%	人	%	人	%	人	%
毎日(7日)	132	20.2%	209	31.9%	243	37.1%	64	9.8%	7	1.1%	0	0.0%
食べたり食べなかったり	20	13.1%	45	29.4%	57	37.3%	28	18.3%	2	1.3%	1	0.7%
食べない	3	18.8%	2	12.5%	5	31.3%	4	25.0%	1	6.3%	1	6.3%



朝食を食べている人ほど起床時刻が早い人が多くなっている。

◎ 朝食摂取頻度 × 休日起床時刻

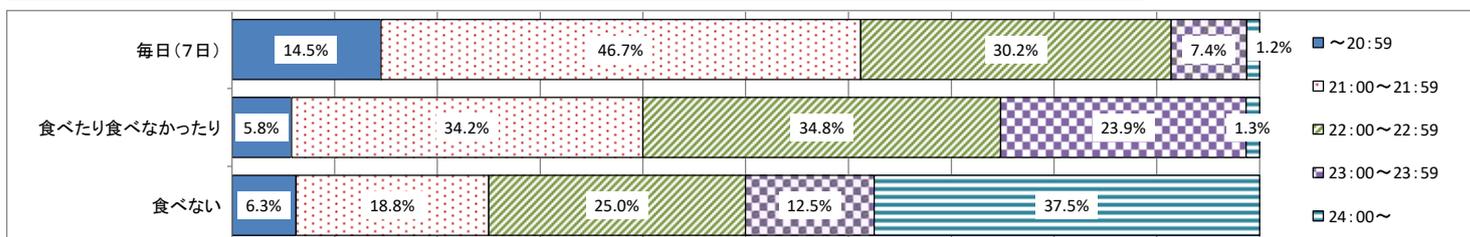
	～6:00		6:00～6:29		6:30～6:59		7:00～7:29		7:30～7:59		8:00～	
	人	%	人	%	人	%	人	%	人	%	人	%
毎日(7日)	106	16.3%	73	11.2%	78	12.0%	121	18.6%	119	18.3%	155	23.8%
食べたり食べなかったり	20	13.0%	10	6.5%	15	9.7%	31	20.1%	23	14.9%	55	35.7%
食べない	3	18.8%	1	6.3%	1	6.3%	3	18.8%	0	0.0%	8	50.0%



平日と同様に、朝食を食べている人ほど起床時間が早い人が多くなっている。
また、食べていない人の50%が8時以降の起床となっている。

◎ 朝食摂取頻度 × 平日就寝時刻

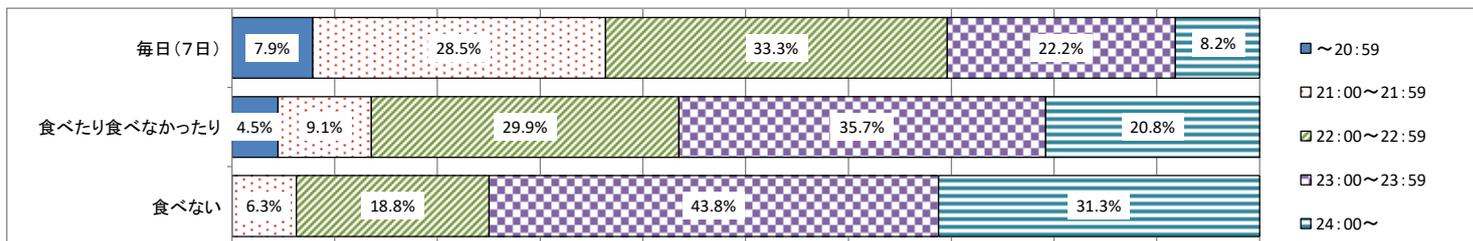
	～20:59		21:00～21:59		22:00～22:59		23:00～23:59		24:00～	
	人	%	人	%	人	%	人	%	人	%
毎日(7日)	95	14.5%	305	46.7%	197	30.2%	48	7.4%	8	1.2%
食べたり食べなかったり	9	5.8%	53	34.2%	54	34.8%	37	23.9%	2	1.3%
食べない	1	6.3%	3	18.8%	4	25.0%	2	12.5%	6	37.5%



朝食を食べている人ほど、就寝時間が早い人が多くなっている。

◎ 朝食摂取頻度 × 休日就寝時刻

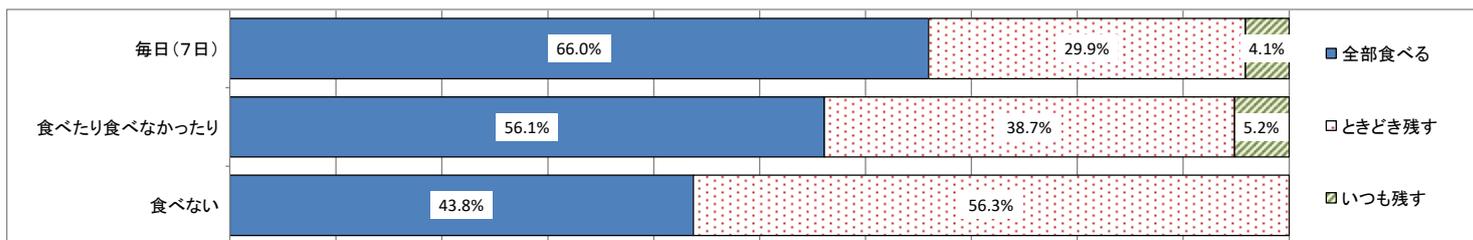
	～20:59		21:00～21:59		22:00～22:59		23:00～23:59		24:00～	
	人	%	人	%	人	%	人	%	人	%
毎日(7日)	51	7.9%	185	28.5%	216	33.3%	144	22.2%	53	8.2%
食べたり食べなかったり	7	4.5%	14	9.1%	46	29.9%	55	35.7%	32	20.8%
食べない	0	0.0%	1	6.3%	3	18.8%	7	43.8%	5	31.3%



平日と同様に、朝食を食べている人ほど就寝時刻が早い人が多くなっている。また、食べない人の7割以上が23時以降の就寝となっている。

◎ 朝食摂取頻度 × 給食を残さず食べるか

	全部食べる		ときどき残す		いつも残す	
	人	%	人	%	人	%
毎日(7日)	433	66.0%	196	29.9%	27	4.1%
食べたり食べなかったり	87	56.1%	60	38.7%	8	5.2%
食べない	7	43.8%	9	56.3%	0	0.0%

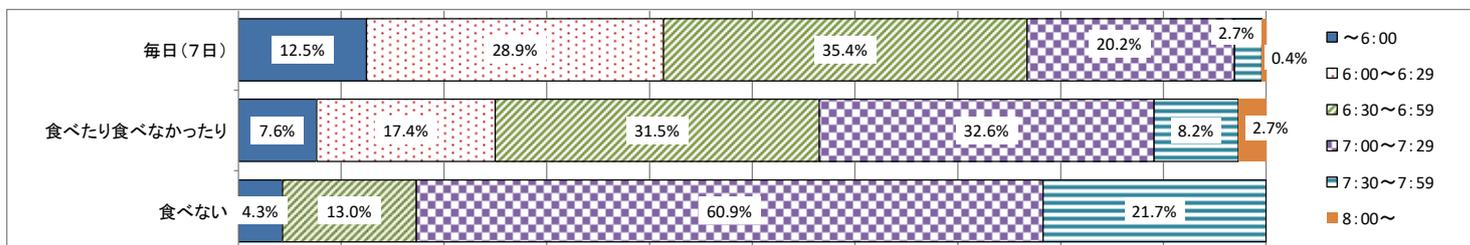


朝食を食べている人ほど、給食を全部食べる割合が高くなっている。

【中学生】

◎ 朝食摂取頻度×平日起床時刻

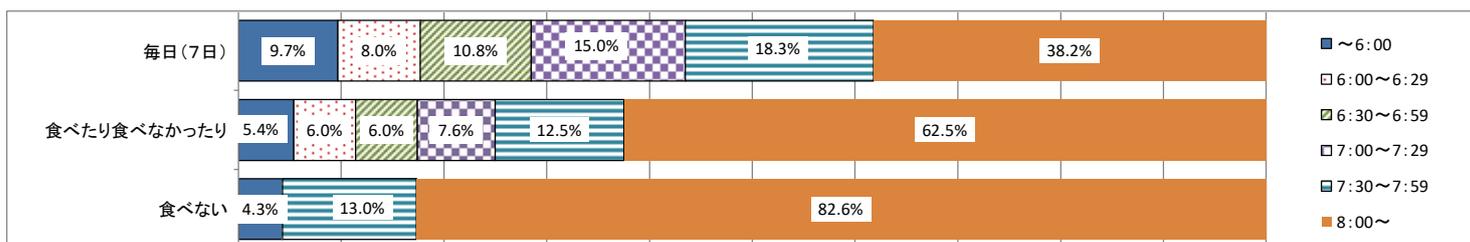
	～6:00		6:00～6:29		6:30～6:59		7:00～7:29		7:30～7:59		8:00～	
	人	%	人	%	人	%	人	%	人	%	人	%
毎日(7日)	66	12.5%	152	28.9%	186	35.4%	106	20.2%	14	2.7%	2	0.4%
食べたり食べなかったり	14	7.6%	32	17.4%	58	31.5%	60	32.6%	15	8.2%	5	2.7%
食べない	1	4.3%	0	0.0%	3	13.0%	14	60.9%	5	21.7%	0	0.0%



朝食を食べている人ほど起床時刻が早い人が多くなっている。

◎ 朝食摂取頻度×休日起床時刻

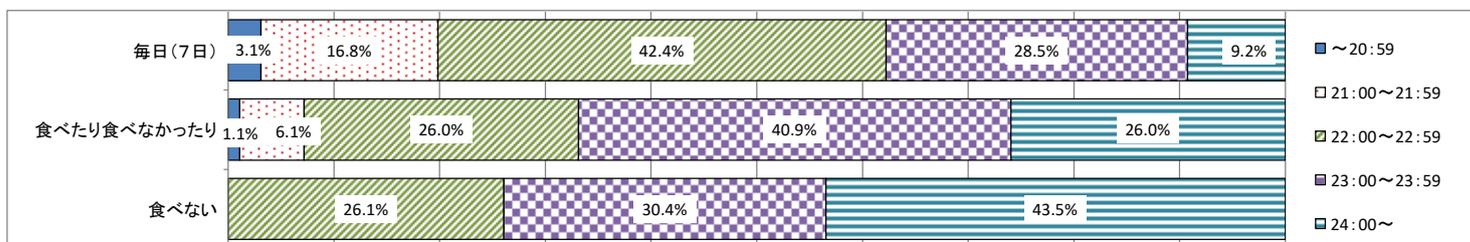
	～6:00		6:00～6:29		6:30～6:59		7:00～7:29		7:30～7:59		8:00～	
	人	%	人	%	人	%	人	%	人	%	人	%
毎日(7日)	51	9.7%	42	8.0%	57	10.8%	79	15.0%	96	18.3%	201	38.2%
食べたり食べなかったり	10	5.4%	11	6.0%	11	6.0%	14	7.6%	23	12.5%	115	62.5%
食べない	1	4.3%	0	0.0%	0	0.0%	0	0.0%	3	13.0%	19	82.6%



平日と同様に、朝食を食べている人ほど起床時間が早い人が多くなっている。
また、食べていない人の80%以上が8時以降の起床となっている。

◎ 朝食摂取頻度×平日就寝時刻

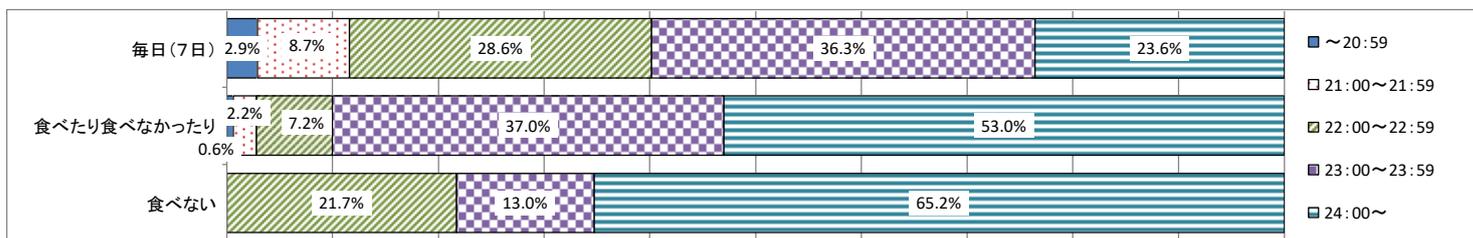
	～20:59		21:00～21:59		22:00～22:59		23:00～23:59		24:00～	
	人	%	人	%	人	%	人	%	人	%
毎日(7日)	16	3.1%	87	16.8%	220	42.4%	148	28.5%	48	9.2%
食べたり食べなかったり	2	1.1%	11	6.1%	47	26.0%	74	40.9%	47	26.0%
食べない	0	0.0%	0	0.0%	6	26.1%	7	30.4%	10	43.5%



朝食を食べている人ほど、就寝時間が早い人が多くなっている。
また、食べない人の中で24時以降に就寝する人は4割以上を占め、最も多くなっている。

◎ 朝食摂取頻度 × 休日就寝時刻

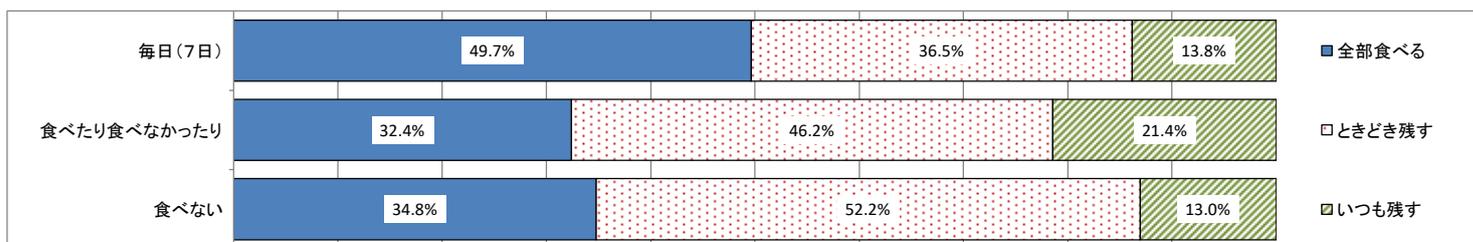
	～20:59		21:00～21:59		22:00～22:59		23:00～23:59		24:00～	
	人	%	人	%	人	%	人	%	人	%
毎日(7日)	15	2.9%	45	8.7%	148	28.6%	188	36.3%	122	23.6%
食べたり食べなかったり	1	0.6%	4	2.2%	13	7.2%	67	37.0%	96	53.0%
食べない	0	0.0%	0	0.0%	5	21.7%	3	13.0%	15	65.2%



平日と同様に、朝食を食べている人ほど就寝時刻が早い人が多くなっている。
また、食べない人の6割以上が24時以降の就寝となっている。

◎ 朝食摂取頻度 × 給食を残さず食べるか

	全部食べる		ときどき残す		いつも残す	
	人	%	人	%	人	%
毎日(7日)	259	49.7%	190	36.5%	72	13.8%
食べたり食べなかったり	59	32.4%	84	46.2%	39	21.4%
食べない	8	34.8%	12	52.2%	3	13.0%



朝食を食べている人ほど、給食を全部食べる割合が高くなっている。

7 考察

①朝食について

毎日朝食を食べる小学生の割合は79.3%で、調査を開始した昭和56年以降2番目に低かった昨年度の79.0%から0.3%微増しています。また、中学生については、平成20年の調査開始以降2番目に低い71.7%となりました。

朝食を食べない理由については、小学生では「おなかがすいてない」が、中学生では「食べる時間がない」が最も多い結果でした。また、食べない理由の約7割は小学生、中学生ともに「おなかがすいていない」「食べる時間がない」「休みの日は食べない」でした。

朝食を「食べない」と答えた小学生の割合は1.9%、中学生は3.1%で、昨年度の小学生1.1%、中学生1.8%より、ともに増加していることが分かりました。

また、朝食を食べることは大切だと思っている小学生の割合は85.3%、中学生は82.7%でした。朝食を食べることの重要さは小学生、中学生ともに8割以上が理解していることがわかりました。今後も引き続き朝食の大切さを伝えるとともに理解が実践につながる取り組みが必要と考えます。

②給食について

給食について「いつも全部食べる」割合は小学生で63.7%、中学生は45.1%、「いつも残す」割合は小学生で4.2%、中学生は15.7%でした。

給食を残す理由は、「きれいなものが入っている」「量が多い」「時間が足りない」といったことが挙げられました。給食は1日に必要なエネルギーの約3分の1がとれるように考えているので、給食が家庭での栄養バランスのとれた食事の参考になるように今後も働きかけていく必要があると考えます。また、給食に「住んでいる地域の特産品が使われている事を知っている」と答えた割合は小学生53.1%、中学生66.0%、給食に「伝統的な料理や行事食が出ていることを知っている」と答えた割合は小学生63.4%、中学生67.6%でした。

学校給食は、子どもたちが食に関する正しい知識と望ましい食習慣を身につけるために重要な役割を担っており、個々の健康の保持増進の上で望ましい栄養や食事の摂り方を理解し、自ら管理していく能力を身につけるためのお手本となっています。「給食」での残食は、家庭での食習慣も関係していると考えられるため、家庭や学校と連携した、継続的な啓発が必要と考えられます。

③ふだんの生活について

・食生活について

栄養バランスを考えた食事をとることは大切だと思っている小学生の割合は85.5%、中学生は84.6%でした。また、「思わない」と答えた小学生、中学生はともに1.0%で、給食は栄養を考えて作られていることを知っている小学生は83.7%、中学生は83.3%でした。栄養バランスのとれた食事の重要さは8割以上が理解していることがわかりました。また、小学生、中学生ともに8割以上が給食は栄養を考えられて作られていることを理解している事がわかりました。

勉強や部活、遊びなどで、生活リズムが乱れがちな時もあるかもしれませんが、栄養バランスの良い食事をする事によって、心身の健康を保ち、病気にかかりにくくしてくれます。

・睡眠について

起床時間について平日(学校がある日)は、「午前6時30分から6時59分」と答えた小学生、中学生の割合が最も高く、小学生37.0%、中学生33.7%でした。また、休日は小学生、中学生ともに「午前8時より遅い」と答えた割合が最も高く、小学生26.5%、中学生45.7%でした。

就寝時間について平日(学校がある日)は、小学生は「午後9時から9時59分」と答えた割合が最も高く43.9%で、中学生は「午後10時から10時59分」と答えた割合が最も高く37.7%でした。また、休日は「午後10時から10時59分」と答えた小学生の割合が最も高く32.3%で、中学生は「午後11時から11時59分」と答えた割合が最も高く35.8%でした。子どもの健やかな成長と生活リズムを確立するためには早寝早起きの習慣をつけて、十分な睡眠をとることが大切です。遅くても小学生は午後10時、中学生は午後11時までには寝るような習慣を身につけることが望まれます。

中学生は小学生と比べると、睡眠時間の確保ができていないことが分かります。早く寝ることで早起きができ、朝食を食べる習慣につながると考えられます。平日と休日の就寝・起床時刻にも差が生じると、生活リズムの乱れにつながる恐れがあると考えられるため、平日・休日ともに一定の生活リズムが保たれるよう、児童生徒だけではなく家庭への働きかけも必要と考えます。

【まとめ】

子どもたちの健やかな成長のためには、食事・運動・休養のバランスや規則正しい生活習慣の確立が何より大切です。児童生徒の生活習慣や食生活の実態には、家庭での生活が大きく影響します。学校での食育では、小学校3年生で「しっかり食べよう朝ごはん」の指導で朝食の働きを学習し、朝食をしっかり食べるため自分にできる目標を考え、実践につなげています。また、給食では「残食減少に向けたキャンペーン」を年2回行い、給食時間の確保のために準備を早くし、もう一口食べようという意識づけを図っています。

調査結果をふまえて、引き続き、児童生徒が給食を通して正しい食事の知識や望ましい食習慣を身につけ、日々の生活に活かすことができるような働きかけや、食生活や食習慣についての情報発信や啓発活動を継続的に行い、「早寝・早起き・朝ごはん」の一層の定着に向けて家庭や地域と連携を図ってまいります。