

Ⅲ 生活習慣・食生活アンケート 調査について

III 生活習慣・食生活アンケート調査について

岡山県立大学保健福祉学部栄養学科 教授 川上貴代
准教授 久保田恵

① 調査の概要

1. 調査目的

「栄養教諭を中核とした食育推進事業（地域食育推進事業）」において、早島町に在住する児童生徒の食に関する実態を把握し今後の取り組みの基礎資料とする。

2. 調査対象と調査時期

早島小学校、早島中学校の全児童生徒およびその保護者とした。調査は取り組み前の第 1 回調査を平成 25 年 5 月に、取り組み後の第 2 回調査を平成 25 年 11 月に行った。

3. 調査方法

調査は「生活習慣・食生活アンケート(調査用紙)」児童生徒用 {付表 1：児童（1～3 年）用、児童（4～6 年）用、中学生用} および保護者用（付表 2）を配布し、配布数に対する回収率を以下に示した。調査は無記名で行い、回収後集計を行った（表 1）。

	児童生徒									保護者		
	在籍数			回収数(回収率)						在籍数	回収数(回収率)	
	小計	男子	女子	小計	男子	女子	男子	女子	回収数		回収率	
1回目												
全体	1085	580	505	1057	97.4	562	96.9	495	98.0	911	804	88.3
小学校	745	390	355	732	98.3	379	97.2	353	99.4	571	535	93.7
中学校	340	190	150	325	95.6	183	96.3	142	94.7	340	269	79.1
2回目												
全体	1084	579	505	1042	96.1	560	96.7	482	95.4	908	795	87.6
小学校	745	389	356	717	96.2	377	96.9	340	95.5	573	510	89.0
中学校	339	190	149	325	95.9	183	96.3	142	95.3	335	285	85.1

4. 調査項目

児童生徒用の調査用紙は朝食・食生活、給食、睡眠、運動、勉強・健康等についての質問項目、保護者用の調査用紙については食事、給食、運動、健康等についての質問項目にて構成した。

5. 解析方法

学年、朝食頻度別、家族との共食状況による各調査項目の比較については、順序変数は Kruskal Wallis H 検定、カテゴリ変数は、 χ^2 検定にて行った。統計解析には SPSS for Windows (Version 19.0) を使用し、有意な確率は両側検定で水準を 5%未満とした。

6. 結果の概要

1 回目の調査では、児童生徒 1057 名（回収率：全体 97.4%、児童 98.3%、生徒 95.6%）、保護者 804 名（回収率 88.3%）を集計対象として単純集計を行った。

児童生徒の朝食摂食状況について、「必ず毎日食べる」と回答した割合は全体で 88.2%（小学校全体 87.8%、中学校全体 88.9%）であったものの、朝食の内容については軽食型 26.2%、主食偏重型 47.9%、定食型 13.6%、おやつ型 8.3%であり、朝食を食べることは健康のために大切と答えたものは全体で 75.4%であった。家族との共食について「だいたい家族全員で食べる」は朝食では児童 20.4%、生徒 10.2%、夕食では児童 56.1%、生徒 43.4%であった。一方「自分ひとりで食べることが多い」は朝食では児童 18.2%、生徒 36.9%、夕食では児童 2.0%、生徒 6.8%であり、夕食より朝食で、児童より生徒の方で家族と食べる割合が少ないものであった。

給食については児童生徒全体では 89%が「好き」または「どちらかといえば好き」と答え、主食やおかずでは 49.8%が「いつも残さず食べる」、牛乳では 80.1%が「いつも残さず飲む」であった。食事について気を付けていることとして「朝・昼・夕三食必ず食べる」は 84.0%、「栄養のバランスを考えて食べる」は 41.3%の児童生徒があげていた。

生活習慣のうち就寝時刻が 11 時以降ものは児童 11.3%、生徒 48%であった。運動や外遊びを「ほとんどしない」「全くしない」ものが児童 24.2%、中学校 51.1%あった。健康状態のうち、大便が「毎日でする」ものは児童 49.5%、生徒 59.1%であった。体調のうち「体のだるさや疲れを感じる」、「イライラする」では全体の 4 割が「しばしば」「ときどき」と答えた。料理を作ったり手伝ったりするものは「ある」「ときどきする」で 85%であった。また自分の食生活や生活習慣についての自己採点では全体の 61.5%が 80 点以上と評価していた。

児童生徒の朝食摂取頻度や家族との共食と食事・生活習慣との関連をクロス集計にて検討したところ、朝食を食べる頻度が高い児童は、朝食を大人の家族と一緒に食べる割合が高く、食への意識の面では「色々な食品を食べる」と答える割合が高いことが示された。また生活習慣との関連では朝食頻度が高い児童生徒ほど就寝時刻の早いものが多く、健康状態として「体のだるさや疲れを感じる」、「イライラする」ものが少なく、食生活や生活習慣の自己採点が高い傾向であった。

朝食における家族との共食との関連を検討したところ、朝食を大人の家族と食べるものは夕食も家族と食べる割合が高く、食への意識の面では「朝昼夕 3 食必ず食べる」ことに気を付けている児童生徒が多く、就寝時刻が早い傾向で、手伝いの習慣があり、自己採点が高い傾向であった。朝食、夕食の家族との共食は学年別で小学生より中学生の方が低く、男女では男子の方が低い傾向であった。

保護者では、毎日朝食を食べる割合は 79.2%であった。また、子どもの朝食づくりで重視していることは「短時間で食べられる」、「栄養バランス」および「何でもよいから食べてくれるもの」の順であった。「子どもにとって朝食は食べないといけない」77.6%、「主食・

主菜・副菜・汁のそろった食事は大切」84.3%、「子どもと料理を作ることが「ある」「時々ある」77.6%と答えており、保護者の食事の重要性への認識は高いものであった。一方で、栄養バランスのとれた食事づくりなど食生活について「改善するつもりがない」30.1%、「近いうちに改善するつもりである」37.7%が最も多く、家族の健康に向けた態度や行動にむすびついていない実態が明らかとなった。

事業実施後の2回目の調査において、早島町児童生徒の朝食摂取等食生活状況はほぼ1回目と同様であった。給食の地場産物使用の知識、あるいは食事で気を付けることとして「お菓子やスナック菓子を食べすぎない」、「塩辛いものを食べ過ぎない」、「ジュースなどのあまいものを飲みすぎない」、「家で料理を作ったり手伝ったりする」ことが「ある」といった食態度をもつ児童生徒が多く認められた。しかしながら、起床時刻は1回目に比べて遅い時刻に分布している傾向があり、食生活や生活習慣の自己採点は、事業後90点以上ものが1回目より少ない分布だった。

保護者全体も1回目と同様であったものの、2回目は地場産物利用の認識が高い傾向や、学校給食に望むこととして「基本的な食事マナーの習得」「伝統料理や郷土料理の実施」といった回答が多い結果となり、学校給食を活用した食育への期待の多様性がうかがえた。特に、実践中心校の児童生徒では事業後間食の取り方に関することに気を付けるなどの意識、給食における地場産物利用の認識は高く、家での料理作りや手伝いの実践も認められたことは、食育の効果と考えられた。

7. 成果・課題および今後の展望

以上の結果から、家族と食事を介して児童生徒との関わりをもつ機会を増やすことは、児童生徒の生活リズムをととのえ、朝食の摂取頻度を高め、体の健康を支えることにつながることを示された。今回の児童生徒の食生活・生活調査から、毎日朝食を食べている割合は高いが、内容については主食に偏りのある実態が明らかとなった。また食に対する意識は保護者で高いものの、バランスのよい食事の実践など食生活改善に対する保護者の準備性は低いことが示された。事業終了後の2回目の調査においては、児童の食に関する意識の向上、保護者の学校や地域に対する食育への期待がうかがえた。

これらのことから今後も家庭や地域を巻き込んだ食育プログラムは、家庭の状況に配慮しつつ、保護者や児童が容易に実践でき自信につながるような支援、あるいは改善することで効果を実感できるような取り組みを強化し、引き続き実施されることが望まれた。

② 調査結果

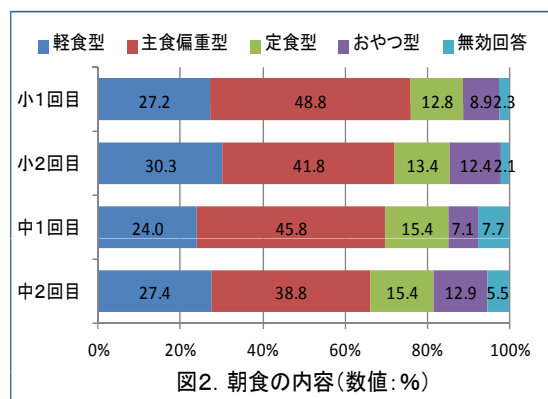
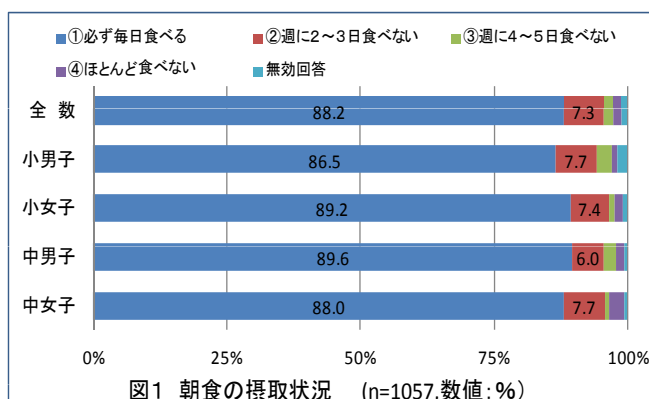
1. 第1回調査における児童の食生活の実態(単純集計)

第1回調査を児童生徒に実施したところ、97.4%の回収率(児童98.3%、生徒95.6%)で、1057名(児童732名、生徒325名)を解析対象として単純集計を行った。

ア. 児童の家庭での食事(朝食・夕食)の実態

児童生徒の朝食摂食状況は「必ず毎日食べる」ものは全体で88.2%（図1、表2a、2b）、児童では87.8%（男子86.5%、女子89.2%）であり独立行政法人日本スポーツ振興センターによる平成22年度児童生徒の食生活状況調査の全国平均の児童90.5%（男子89.9%、女子91.1%）に比較して低く、生徒では88.9%（男子89.6%、女子88.0%）であり、生徒の全国平均86.6%（男子85.9%、女子87.3%）に比較してやや高いものであった。欠食理由は「お腹がすいていない」が47.8%と最も多く、次いで「食べる時間がない」33.6%、「気分がすぐれない」24.8%であった。児童では男女とも「お腹がすいていない」が理由の半数以上を占め、また「食事の用意ができていない」も20.3%と多かった。一方、生徒では「お腹がすいていない」41.2%より「時間がない」が44.1%と理由として多く、特に女子では50.0%と高かった。

また、全体では75.4%が「朝食を食べることは健康のために大切」と答えており、この割合は児童生徒で同程度であり、朝食は体の健康によいと考えるものが多かった（表2）。一方で、朝食の内容については全体では「軽食型（主食に主菜か副菜がついている）」が26.2%、「主食偏重型（主食のみまたは主食と飲み物のみ）」が47.9%を占め、「定食型（主食、主菜、副菜（汁物）がそろっている）」は13.6%、「おやつ型（主食がなく、副菜のみ、おやつのみ、菓子パンのみ）」は8.3%であった。朝食の内容の4つの分類比率については児童生徒、及び男女でこの割合は同程度であった（図3、表2a）。



家族との共食について朝食では、「だいたい家族全員で食べる」は児童20.4%、生徒10.2%、「だいたい家族の誰かと食べる」が児童31.3%、生徒36.6%、「だいたい兄弟姉妹と食べる」は児童27.6%、生徒14.5%、「自分ひとりで食べることが多い」は児童18.2%、生徒36.9%であった。夕食では「だいたい家族全員で食べる」は児童56.1%、生徒43.4%、「だいたい家族の誰かと食べる」が児童32.1%、生徒44.6%、「だいたい兄弟姉妹と食べる」は児童4.5%、生徒2.8%、「自分ひとりで食べることが多い」は児童2.0%、生徒6.8%であった。共食の状況は朝食より夕食の方が高く、朝夕とも生徒より児童の方が高かった（表2a）。

家で食事をするときに家族に注意されることでは「食べる姿勢」が最も多く63.9%、「残さず食べる」は62.6%、「好き嫌いなく食べる」は62.1%の児童生徒が回答した。児童では「好き嫌いなく食べる」が60.0%最も多かった。生徒では児童に比べて今回調査した7項目すべてにおいて家族から注意されると回答した者の割合が5~10%高く、特に「残さず食べる」69.5%と「あいさつ」66.5%は多かった。

表2a. 児童生徒における調査時期別の食生活・給食の状況(その1. 全体、小学校全体、中学校全体)

質問項目と選択肢	全 数		小学校全体		中学校全体	
	1回目	2回目	1回目	2回目	1回目	2回目
n(人)	1057	1040	732	716	325	325
あなたは毎日朝食を食べますか。ひとつ選んでください。						
必ず毎日食べる	88.2	88.2	87.8	90.4	88.9	83.1
1週間に2～3日食べないことがある	7.3	8.4	7.5	7.1	6.8	11.1
1週間に4～5日食べないことがある	1.8	0.9	1.9	0.7	1.5	1.2
ほとんど食べない	1.6	2.2	1.4	1.7	2.2	3.7
ふだんどのように食事をしていますか。(朝食)						
だいたい家族全員で食べる	17.2	12.8	20.4	15.8	10.2	6.5
だいたい家族の誰かと食べる	32.9	37.0	31.3	36.5	36.6	38.2
だいたい兄弟姉妹と食べる	23.6	21.3	27.6	25.7	14.5	11.7
自分一人で食べる人が多い	23.9	27.6	18.2	20.7	36.9	42.8
ふだんどのように食事をしていますか。(夕食)						
だいたい家族全員で食べる	52.2	53.1	56.1	58.5	43.4	41.2
だいたい家族の誰かと食べる	36.0	37.8	32.1	32.5	44.6	49.2
だいたい兄弟姉妹と食べる	4.0	3.8	4.5	4.3	2.8	2.8
自分一人で食べる人が多い	3.5	3.0	2.0	2.2	6.8	4.6
今日の朝食は、何を食べましたか						
軽食型	26.2	29.4	27.2	30.3	24.0	27.4
主食偏重型	47.9	40.9	48.8	41.8	45.8	38.8
定食型	13.6	14.0	12.8	13.4	15.4	15.4
おやつ型	8.3	12.6	8.9	12.4	7.1	12.9
朝食を食べることは、健康のために大切だと思いますか						
思う	75.4	71.3	75.5	69.4	75.1	75.4
少し思う	19.1	24.2	19.7	26.4	17.8	19.7
思わない	3.7	3.4	4.0	3.6	3.1	2.8
給食は残さず食べていますか 主食(ごはん・パン・めん)やおかずについて						
いつも残さず食べる	49.8	50.6	50.5	53.8	48.0	43.4
残さず食べることの方が多い	28.6	30.6	28.0	29.7	29.8	32.3
残すことの方が多い	17.1	16.0	17.3	13.7	16.6	21.2
いつも残す	3.0	2.1	2.7	1.7	3.7	3.1
給食は残さず食べていますか 牛乳について						
いつも残さず飲む	80.1	81.3	85.0	88.7	69.2	64.9
残さず飲むことの方が多い	11.6	10.4	10.1	7.3	15.1	17.2
残すことの方が多い	3.7	3.6	1.9	2.1	7.7	6.8
いつも残す	2.2	3.8	0.5	0.7	5.8	10.5
給食が好きですか？						
好き	53.1	47.7	57.9	51.8	42.2	38.5
どちらかといえば好き	33.7	37.8	29.4	34.5	43.4	45.2
どちらかといえば嫌い	9.6	10.2	9.0	9.6	10.8	11.4
嫌い	1.4	3.3	1.8	3.1	0.6	3.7
給食に早鳥町や岡山県の食材【地場産物】が使われていることを知っていますか						
知っている	60.5	67.5	55.9	63.3	71.1	76.6
知らない	37.7	31.5	42.5	35.5	26.8	23.1
家で料理を自分で作ったり、手伝ったりすることがありますか						
ある	33.0	35.2	35.2	39.2	28.0	26.5
ときどきする	52.5	46.9	53.8	48.2	49.5	44.0
しない	12.9	15.8	9.3	10.8	20.9	26.8
自分の食生活や生活習慣を自己採点するなら100点満点で何点をつけますか						
100点	15.0	13.1	18.6	16.6	7.1	5.2
90点	20.8	18.0	24.7	22.3	12.0	8.3
80点	25.7	25.0	23.8	25.1	30.2	24.6
70点	16.7	18.4	15.3	15.1	20.0	25.5
60点	13.1	16.3	10.4	13	19.1	23.7
50点以下	7.2	6.7	5.9	5.4	10.2	9.5

表中の数値はすべて各群の人数(n:人)に対する割合(%)で示した

質問項目と選択肢	小学校男子		小学校女子		中学校男子		中学校女子	
	1回目	2回目	1回目	2回目	1回目	2回目	1回目	2回目
n(人)	379	377	353	339	183	183	142	141
あなたは毎日朝食を食べますか。ひとつ選んでください。								
必ず毎日食べる	86.5	90.7	89.2	90.0	89.6	84.2	88.0	82.3
1週間に2～3日食べないことがある	7.7	6.1	7.4	8.3	6.0	9.8	7.7	12.8
1週間に4～5日食べないことがある	2.9	1.1	0.8	0.3	2.2	1.1	0.7	1.4
ほとんど食べない	1.1	1.9	1.7	1.5	1.6	3.8	2.8	2.8
ふだんどのように食事をしていますか。(朝食)								
だいたい家族全員で食べる	18.7	17.0	22.1	14.5	8.7	6.0	12.0	6.4
だいたい家族の誰かと食べる	33.0	35.5	29.5	37.5	38.8	35.5	33.8	41.8
だいたい兄弟姉妹と食べる	24.0	23.1	31.4	28.6	14.8	11.5	14.1	12.1
自分一人で食べる人が多い	20.8	23.1	15.3	18.0	37.2	45.9	36.6	39.0
ふだんどのように食事をしていますか。(夕食)								
だいたい家族全員で食べる	54.6	62.9	57.8	53.7	38.8	39.3	49.3	43.3
だいたい家族の誰かと食べる	32.2	26.8	32.0	38.9	48.6	51.4	39.4	46.8
だいたい兄弟姉妹と食べる	4.5	4.8	4.5	3.8	2.2	1.1	3.5	5.0
自分一人で食べる人が多い	2.9	2.4	1.1	2.1	7.7	7.1	5.6	1.4
今日の朝食は、何を食べましたか								
軽食型	25.3	27.6	29.2	33.3	22.4	26.8	26.1	28.4
主食偏重型	46.7	44.6	51.0	38.6	47.5	38.8	43.7	39.0
定食型	14.5	13.8	11.0	13.0	16.4	18.0	14.1	12.1
おやつ型	10.3	11.9	7.4	13.0	5.5	12.0	9.2	14.2
朝食を食べることは、健康のために大切だと思いますか								
思う	74.7	67.1	76.5	72.0	73.2	78.1	77.5	72.3
少し思う	18.7	27.6	20.7	25.1	17.5	14.8	18.3	25.5
思わない	5.8	4.5	2.0	2.7	3.8	3.8	2.1	1.4
給食は残さず食べていますか 主食(ごはん・パン・めん)やおかずについて								
いつも残さず食べる	59.6	59.4	40.8	47.5	62.8	63.4	28.9	17.7
残さず食べる人が多い	25.3	29.4	30.9	30.1	27.3	24.6	33.1	42.6
残すことの方が多い	11.9	8.8	23.2	19.2	5.5	10.4	31.0	34.8
いつも残す	1.6	1.1	4.0	2.4	2.2	1.6	5.6	5.0
給食は残さず食べていますか 牛乳について								
いつも残さず飲む	87.9	91.2	81.9	85.8	85.8	83.6	47.9	40.4
残さず飲むことの方が多い	7.4	4.8	13.0	10.0	7.1	9.8	25.4	27.0
残すことの方が多い	1.6	1.3	2.3	2.9	2.2	2.2	14.8	12.8
いつも残す	0.8	1.1	0.3	0.3	2.7	3.3	9.9	19.9
給食が好きですか？								
好き	63.3	58.1	52.1	44.8	48.1	47.0	34.5	27.7
どちらかといえば好き	25.6	29.7	33.4	39.8	37.7	37.7	50.7	54.6
どちらかといえば嫌い	7.7	8.5	10.5	10.9	10.4	10.4	11.3	12.8
嫌い	1.8	2.7	1.7	3.5	0.0	3.3	1.4	4.3
給食に早島町や岡山県の食材【地場産物】が使われていることを知っていますか								
知っている	60.4	64.2	51.0	62.2	67.8	70.5	75.4	85.1
知らない	38.3	34.5	47.0	36.6	29.5	29.0	23.2	14.9
家で料理を自分で作ったり、手伝ったりすることがありますか								
ある	25.6	34.2	45.6	44.8	23.0	21.3	34.5	32.6
ときどきする	58.3	47.2	49.0	49.3	48.6	38.3	50.7	51.8
しない	14.0	15.9	4.2	5.0	26.8	36.6	13.4	14.2
自分の食生活や生活習慣を自己採点するなら100点満点で何点をつけますか								
100点	17.9	17.5	19.3	15.6	10.9	9.3	2.1	0.0
90点	23.2	20.4	26.3	24.5	13.7	9.3	9.9	7.1
80点	23.0	24.4	24.6	26.0	29.5	25.7	31.0	23.4
70点	16.4	13.8	14.2	16.5	16.9	24.6	23.9	27.0
60点	11.1	14.1	9.6	11.8	15.8	19.7	23.2	28.4
50点以下	7.1	6.6	4.5	4.1	11.5	7.7	8.5	12.1

表中の数値はすべて各群の人数(n:人)に対する割合(%)で示した

食事に関して気を付けていることの中で「朝昼夕3食必ず食べる」は84.0%であり、「栄養のバランスを考えて食べる」者は全体で41.3%、「色々な食品を食べる」者は55.3%であり、3食食べることは意識しているものの、栄養バランスや食品の種類など食事の質は意識して

いないようであった。児童では生徒に比べて「食事はゆっくりとよいかむ」63.8% (43.7%) ことや「できるだけ多くの食品を食べる」58.6% (47.7%) ことについて気を付けている者が多かった (表 3 a、3 b)。

質問項目と選択肢	全 数		小学校全体		中学校全体	
	1回目	2回目	1回目	2回目	1回目	2回目
n(人)	1057	1040	732	716	325	325
あなたは次のことに気を付けて食事をしてますか						
食事はゆっくりとよいかんで食べる						
はい	57.6	52.1	63.8	55.4	43.7	44.6
いいえ	17.7	20.5	15.2	19.3	23.4	23.1
わからない	23.1	25.9	19.9	23.5	30.2	31.4
朝・昼・夕三食必ず食べる						
はい	84.0	84.3	83.6	84.6	84.9	83.7
いいえ	9.6	8.4	10.0	8.4	8.6	8.3
わからない	5.0	5.4	5.5	4.7	4.0	6.8
栄養のバランスを考えて食べる						
はい	41.3	38.1	42.2	40.1	39.4	33.8
いいえ	25.6	27.5	26.1	26.4	24.6	29.8
わからない	31.6	32.8	30.7	31.7	33.5	35.1
できるだけ多くの食品を食べる						
はい	55.3	53.1	58.6	57.7	47.7	43.1
いいえ	21.6	22.9	22.5	21.2	19.4	26.5
わからない	21.5	22.1	17.5	18.9	30.5	29.2
ジュースなどの甘いものを飲み過ぎない						
はい	54.7	58.6	58.3	63.0	46.5	48.9
いいえ	28.2	22.0	27.2	19.0	30.5	28.6
わからない	15.6	17.7	13.4	15.9	20.6	21.5
おかしやスナック菓子を食べすぎない						
はい	58.2	60.7	59.3	62.2	55.7	57.5
いいえ	23.2	21.7	23.1	20.9	23.4	23.4
わからない	16.9	15.7	16.4	14.7	18.2	17.8
塩辛いものを食べすぎない						
はい	59.4	59.7	60.1	62.4	57.8	53.5
いいえ	22.2	19.0	23.8	18.0	18.8	21.2
わからない	16.7	19.7	14.8	17.6	20.9	24.3

表中の数値はすべて各群の人数(n: 人)に対する割合(%)で示した

イ. 学校給食の実態

給食については、全体で 89%が「好き」または「どちらかといえば好き」と答え、特に児童では「好き」が 57.9%と高かった。主食やおかずを「いつも残さず食べる」と回答したものが全体では 49.8%、「残さず食べることが多い」は 28.6%、「残すことが多い」「いつも残す」ものが 20.1%であった (表 2 a)。牛乳を「いつも残さず飲む」ものは全体では 80.1%で

質問項目と選択肢	小学校男子		小学校女子		中学校男子		中学校女子	
	1回目	2回目	1回目	2回目	1回目	2回目	1回目	2回目
n(人)	379	377	353	339	183	183	142	141
あなたは次のことに気を付けて食事をしていますか								
食事はゆつくりとよくかんで食べる								
はい	57.5	48.5	70.5	63.1	42.1	41.0	45.8	48.9
いいえ	21.4	27.6	8.5	10.0	27.9	24.0	17.6	22.0
わからない	19.5	21.0	20.4	26.3	26.8	33.9	34.5	28.4
朝・昼・夕三食必ず食べる								
はい	82.6	82.8	84.7	86.7	85.8	83.6	12.0	6.4
いいえ	10.3	9.0	9.6	7.7	6.0	5.5	33.8	41.8
わからない	5.5	4.5	5.4	5.0	5.5	9.8	14.1	12.1
栄養のバランスを考えて食べる								
はい	43.3	42.2	41.1	37.8	39.3	39.3	39.4	27.0
いいえ	28.2	28.6	23.8	23.9	27.3	31.1	21.1	27.7
わからない	27.2	26.3	34.6	37.8	30.6	27.9	37.3	44.7
できるだけ多くの食品を食べる								
はい	63.6	61.0	53.3	54.0	54.6	53.0	38.7	29.8
いいえ	21.1	19.9	24.1	22.7	15.8	22.4	23.9	31.9
わからない	13.2	15.9	22.1	22.1	26.8	23.5	35.2	36.9
ジュースなどの甘いものを飲み過ぎない								
はい	55.9	61.8	60.9	64.3	42.6	48.6	51.4	48.9
いいえ	28.8	21.0	25.5	16.8	30.1	30.6	31.0	26.2
わからない	14.0	14.1	12.7	18.0	24.6	19.7	15.5	24.1
おかしやスナック菓子を食べすぎない								
はい	58.6	61.0	60.1	63.4	53.0	55.7	59.2	59.6
いいえ	25.3	23.3	20.7	18.3	25.1	25.1	21.1	21.3
わからない	14.5	12.7	18.4	16.8	18.6	18.0	17.6	17.7
塩辛いものを食べすぎない								
はい	56.2	61.5	64.3	63.4	51.9	53.6	65.5	53.2
いいえ	27.7	20.4	19.5	15.3	23.0	20.2	13.4	22.7
わからない	14.2	15.1	15.3	20.4	22.4	25.1	19.0	23.4

表中の数値はすべて各群の人数(n:人)に対する割合(%)で示した

あった。しかしながら中学女子生徒ではごはんやおかずを「いつも残さず食べる」者は28.9%、「残さず食べることが多い」は33.1%、「残すことが多い」「いつも残す」ものが36.6%、牛乳では26.7%が「残すことが多い」「いつも残す」であり、給食を残す理由は「量が多すぎる」71.2%、「時間が短い」51.9%が男子生徒より特に多く、給食を残すものの割合が高い傾向であった(表2b)。また、給食が好きな理由は全体では「おいしい給食が食べられるから」69.0%、「栄養のバランスがとれている」36.6%、「みんなと一緒に食べられる」34.2%の順であり、児童では「好きなものが食べられる」27.4%が多かった。一方給食を残す理由は全体では「量が多すぎるから」51.2%、「嫌いなものがあるから」50.7%、「給食時間が短いから」47.4%の順であり、生徒では男女とも児童より「量が多すぎる」が高かった。また給食に地場産物が使われていることを知っている者は児童55.9%、生徒71.1%あった。

ウ. 生活状況

生活習慣について、起床時刻は児童では45.6%が、生徒では51.4%が6時30分までに起きると回答し、7時以降はそれぞれ12.1%、16.6%であった(表4a)。児童の就寝時刻では52.6%が10時までに就寝しているが、11.3%は11時以降の遅い時刻に就寝していた(表

質問項目と選択肢	全 数		小学校全体		中学校全体	
	1回目	2回目	1回目	2回目	1回目	2回目
n(人)	1057	1040	732	716	325	325
運動は好きですか						
とても好き	53.5	53.1	55.7	55.3	48.6	48.0
どちらかといえば好き	28.0	30.9	27.7	30.2	28.6	32.6
どちらかといえば嫌い	9.9	9.0	9.2	8.0	11.7	11.4
嫌い	6.1	5.6	5.1	5.0	8.3	6.8
学校の休み時間(業間・昼休み)や放課後に外で遊びますか						
いつも遊ぶ	22.8	20.9	27.2	26.7	12.9	8.0
ときどき遊ぶ	42.6	41.4	46.6	47.3	33.5	28.6
ほとんど遊ばない	18.4	17.9	17.6	18.2	20.0	17.2
まったく外で遊ばない	14.1	17.6	6.6	6.3	31.1	42.5
いつも何時ごろに起きますか						
6時より前	16.1	12.3	18.3	13.0	11.1	10.8
6時～6時29分	31.3	28.9	27.3	28.8	40.3	29.5
6時30分～6時59分	28.1	30.6	29.0	33.5	26.2	24.0
7時～7時29分	10.8	13.9	9.8	11.5	12.9	19.4
7時30分～7時59分	1.7	3.8	1.2	1.7	2.8	8.3
8時より後	1.0	0.6	1.1	0.7	0.9	0.3
決まっていない	9.3	7.7	12.3	8.5	2.5	5.8
いつも何時ごろに寝ますか						
9時より前	12.2	10.8	17.2	15.2	0.9	0.9
9時～9時29分	17.6	17.2	23.1	23.7	5.2	2.8
9時半～9時59分	9.6	9.7	12.3	13.0	3.4	2.5
10時～10時29分	13.0	12.8	13.1	15.2	12.6	7.4
10時半～10時59分	10.3	11.5	8.9	9.8	13.5	15.4
11時～11時29分	11.2	9.1	5.3	4.1	24.3	20.6
11時半～11時59分	6.1	5.8	3.7	2.2	11.7	13.5
12時より後	5.3	6.3	2.3	2.2	12.0	15.1
決まっていない	12.5	15.2	12.0	12.7	13.5	20.6
大便是毎日出ますか						
毎日出る	52.4	50.5	49.5	48.0	59.1	55.7
2～3日おき	23.6	25.4	22.0	25.4	27.1	25.2
4日以上でない	2.4	3.0	3.4	4.2	0.0	0.3
不規則	17.3	17.0	21.4	18.6	8.0	13.5
あなたは、次のようなことを感じることはありませんか。 「たちくらみ」や「めまい」を起こす						
しばしば	9.0	11.1	7.0	8.2	13.5	17.5
ときどき	13.4	15.5	11.7	13.4	17.2	20.0
たまに	23.9	21.8	23.1	20.5	25.8	24.6
ない	52.9	49.9	57.5	55.9	42.5	36.6
朝なかなか起きられず、午前中、身体の調子が悪い						
しばしば	6.6	8.2	5.7	6.1	8.6	12.6
ときどき	12.5	10.6	10.7	8.8	16.6	14.5
たまに	18.8	21.5	16.9	16.5	23.1	32.6
ない	60.9	57.4	65.6	66.1	50.5	38.5
体のたるさや疲れを感じる						
しばしば	20.4	19.4	18.4	16.8	24.9	25.2
ときどき	22.6	21.3	21.0	19.8	26.2	24.6
たまに	28.0	28.2	27.9	27.4	28.3	30.2
ない	27.7	29.0	31.3	33.9	19.7	18.2
食欲がない						
しばしば	6.8	7.6	7.5	7.5	5.2	7.7
ときどき	11.8	12.2	11.7	13.0	12.0	10.5
たまに	25.6	24.5	24.0	22.2	29.2	29.5
ない	54.9	53.7	55.9	55.0	52.6	50.8
何もやる気が起こらない						
しばしば	11.4	15.7	10.8	14.8	12.6	17.5
ときどき	14.9	15.0	15.0	12.6	14.8	20.3
たまに	25.8	25.1	22.8	23.3	32.6	28.9
ない	46.8	42.2	50.5	46.9	38.5	31.7
イライラする						
しばしば	21.9	20.9	24.5	23.2	16.0	16.0
ときどき	15.9	15.7	14.5	14.2	19.1	18.8
たまに	26.7	25.2	25.4	23.3	29.5	29.2
ない	34.7	36.6	35.0	37.7	34.2	34.2

表中の数値はすべて各群の人数(n:人)に対する割合(%)で示した

4a)。就寝時刻が11時を過ぎてしまう理由として「テレビをみていたから」が48.2%と多く、男子児童では「ゲーム」19.6%も高かった。生徒の就寝時刻で48.0%は11時以降に就寝しており、その理由として「勉強」が41.0%であり、「テレビをみていたから」は30.8%とであった。

運動や外遊びの状況は、児童の24.2%、生徒の51.1%が「ほとんど遊ばない」「まったく外で遊ばない」と回答しており(表4a)児童生徒ともに女子の方がその比率は高かった(女

子児童 29.5%、女子生徒 64.1%) (表 4b)。

質問項目と選択肢	小学校男子		小学校女子		中学校男子		中学校女子		
	1回目	2回目	1回目	2回目	1回目	2回目	1回目	2回目	
	n(人)		379	377	353	339	183	183	142
運動は好きですか									
とても好き	64.1	66.6	46.7	42.8	60.7	59.0	33.1	34.0	
どちらかといえば好き	22.2	24.1	33.7	36.9	22.4	29.0	36.6	36.9	
どちらかといえば嫌い	7.1	4.5	11.3	11.8	9.8	8.2	14.1	15.6	
嫌い	4.5	2.7	5.7	7.7	3.8	2.2	14.1	12.8	
学校の休み時間(業間・昼休み)や放課後に外で遊びますか									
いつも遊ぶ	38.0	38.2	15.6	13.9	18.6	10.9	5.6	4.3	
ときどき遊ぶ	40.4	43.5	53.3	51.6	37.7	36.1	28.2	18.4	
ほとんど遊ばない	13.5	11.4	22.1	25.7	13.7	11.5	28.2	24.8	
まったく外で遊ばない	5.8	4.8	7.4	8.0	27.3	36.1	35.9	51.1	
いつも何時ごろに起きますか									
6時より前	20.1	13.5	16.4	12.4	8.7	8.2	14.1	14.2	
6時～6時29分	24.5	27.3	30.3	30.4	42.1	27.9	38.0	31.2	
6時30分～6時59分	30.6	34.0	27.2	33.0	27.9	26.8	23.9	20.6	
7時～7時29分	11.1	11.4	8.5	11.5	10.9	16.4	15.5	23.4	
7時30分～7時59分	1.8	1.6	0.6	1.8	2.7	10.4	2.8	5.7	
8時より後	0.5	0.8	1.7	0.6	0.5	0.5	1.4	0.0	
決まっていない	10.8	8.5	13.9	8.6	3.3	7.1	1.4	4.3	
いつも何時ごろに寝ますか									
9時より前	15.8	14.9	18.7	15.6	1.1	1.6	0.7	0.0	
9時～9時29分	24.5	22.8	21.5	24.8	8.2	4.4	1.4	0.7	
9時半～9時59分	14.0	14.3	10.5	11.5	3.3	3.8	3.5	0.7	
10時～10時29分	12.4	16.4	13.9	13.9	13.7	5.5	11.3	9.9	
10時半～10時59分	8.4	8.2	9.3	11.5	13.7	15.8	13.4	14.9	
11時～11時29分	5.3	2.9	5.4	5.3	22.4	20.8	26.8	19.9	
11時半～11時59分	4.5	2.1	2.8	2.4	9.3	16.4	14.8	9.9	
12時より後	2.4	2.9	2.3	1.5	9.8	11.5	14.8	19.9	
決まっていない	11.1	13.0	13.0	12.4	15.3	19.1	11.3	22.7	
大便是毎日出ますか									
毎日出る	53.6	52.0	45.0	43.7	62.8	65.0	54.2	44.0	
2～3日おき	22.2	21.0	21.8	30.4	25.1	19.7	29.6	32.6	
4日以上でない	3.2	4.0	3.7	4.4	0.0	0.0	0.0	0.7	
不規則	17.4	19.1	25.8	18.0	8.2	10.9	7.7	17.0	
あなたは、次のようなことを感じることはありませんか。									
「たちくらみ」や「めまい」を起こす									
しばしば	5.5	6.1	8.5	10.6	12.6	18.6	14.8	16.3	
ときどき	11.9	12.7	11.6	14.2	16.4	15.8	18.3	24.8	
たまに	23.2	22.3	22.9	18.6	24.0	25.1	28.2	24.1	
ない	58.8	56.2	56.1	55.5	45.9	38.8	38.0	34.0	
朝なかなか起きられず、午前中、身体の調子が悪い									
しばしば	3.7	5.0	7.9	7.4	10.4	12.6	6.3	12.8	
ときどき	10.8	9.5	10.5	8.0	13.7	12.0	20.4	17.7	
たまに	17.9	12.5	15.9	20.9	23.0	31.7	23.2	34.0	
ない	66.2	69.5	64.9	62.2	51.9	42.1	48.6	33.3	
体のだるさや疲れを感じる									
しばしば	20.1	18.3	16.7	15.0	25.7	24.0	23.9	27.0	
ときどき	19.5	19.6	22.7	20.1	20.8	23.5	33.1	26.2	
たまに	25.9	24.9	30.0	30.1	29.5	30.6	26.8	29.1	
ない	33.8	34.7	28.6	33.0	23.0	19.7	15.5	16.3	
食欲がない									
しばしば	7.9	5.3	7.1	10.0	4.4	8.2	6.3	7.1	
ときどき	11.1	13.0	12.5	13.0	12.6	8.2	11.3	13.5	
たまに	21.9	19.6	26.3	25.1	21.3	25.7	39.4	34.0	
ない	58.6	59.7	53.0	49.9	60.7	56.3	42.3	44.0	
何もやる気が起らない									
しばしば	11.3	14.3	10.2	15.3	12.0	17.5	13.4	17.7	
ときどき	15.8	13.5	14.2	11.5	12.0	15.3	18.3	27.0	
たまに	21.4	18.3	24.4	28.9	32.8	31.1	32.4	26.2	
ない	50.4	50.9	50.7	42.5	41.0	33.9	35.2	28.4	
イライラする									
しばしば	24.5	21.2	24.4	25.4	13.7	14.8	19.0	17.7	
ときどき	14.5	15.1	14.4	13.3	15.8	16.9	23.2	21.3	
たまに	23.5	22.8	27.5	23.9	30.1	28.4	28.9	30.5	
ない	36.7	38.7	33.1	36.6	38.8	37.2	28.2	29.8	

表中の数値はすべて各群の人数(n:人)に対する割合(%)で示した

健康状態のうち、大便が「毎日です」ものは児童 49.5%、生徒 59.1%であり、児童生徒とも女子より男子の方が「毎日です」者の割合が高かった（表 4 b）。

体調のうち、「体のだるさや疲れを感じる」、「イライラする」について全体の約 4 割が「しばしば」「ときどき」と答え、特に生徒では 51.0%が「体のだるさ」を自覚しており、他の「たちくらみやめまい」、「朝なかなか起きられない」「やる気がおきない」なども約 3 割が「しばしば」「ときどき」と答えており、児童より高かった（表 4 a）。

料理を作ったり手伝ったりするものは全体では「ある」「ときどきする」が 85%であり、生徒より児童の方が、また男子より女子の方がその割合は高かった。また自分の食生活や生活習慣についての自己採点では全体では 61.5%（児童 67.1%、生徒 49.3%）が 80 点以上と評価していた（表 2 a、2 b）。

2. 保護者の実態(単純集計)

保護者に向けたアンケートを実施したところ 88.3%の回収率で、804 名（児童の保護者 353 名、生徒 269 名）を解析対象として単純集計を行った。

ア. 保護者の食生活での意識と食事作りに対する態度およびその実態

朝食摂食状況について、子どもは朝食を「必ず毎日食べる」と回答した保護者は、全体の 90.8%で児童生徒の回答より高いものであった。一方、保護者自身の朝食摂食は全体で「必ず毎日食べる」が 79.2%であった。欠食の理由としては、「食べる時間がない」45.6%、「おなかがすいていない」36.7%が多かった。朝食作りで気をつけていることは「短時間で食べられるもの」が 43%と最も多く、次いで「栄養バランス」は 24.8%、「何でもいいから食べてくれるもの」では 17.2%であった。

また、子どもにとって朝食は食べない日があっても他の食事で補えば大丈夫と思うかの質問については「思わない（食べなくてはいけない）」と答えたものが 77.6%であった。また主食・主菜・副菜・汁のそろった食事は大切と思うかでは「思う」は 84.3%であった。一方、栄養バランスのとれた食事など食生活改善への意識については、「改善するつもりはない」30.1%、「近いうちに改善するつもりである」37.7%、「すぐにでも改善したい」は 8.8%、「すでに始めている」「すでに取り組んでいる」は 18.4%であった。食生活や生活習慣の自己採点は 80 点以上が 32.5%で、60 点以下が 31%であり、全体として児童生徒より自己評価は低かった。

子どもと料理を作ることが「ある」、「ときどきある」ものは、児童の保護者では 81.7%、生徒の保護者では 69.5%であった。食に関することで教えていることとしては「食べる時の姿勢」57.6%、「好き嫌いをなく食べる」55.7%、「残さず食べる」40.7%の順に多く、これらは児童生徒共通の傾向であった。

イ. 給食に対する意識

保護者のうち学校から配布される給食の献立表を「よく見る」「どちらかといえば見ている」は 54%、給食便りを「よく見る」「どちらかといえば見ている」と答えたものは 70.0%

質問項目と選択肢	全 体		小学校		中学校		
	1回目	2回目	1回目	2回目	1回目	2回目	
	n(人)	804	795	535	510	269	285
あなたは毎日朝食を食べますか ひとつ選んでください							
必ず毎日食べる		79.2	79.0	79.3	79.8	79.2	77.5
1週間に2~3日食べないことがある		0.4	1.3	0.6	1.4	0.0	1.1
1週間に4~5日食べないことがある		14.8	14.2	14.6	13.9	15.2	14.8
ほとんど食べない		4.5	5.2	4.3	4.5	4.8	6.3
お子さんの朝食作りで気を付けていることはなんですか 1つ選んでください							
栄養バランス		24.8	23.7	24.5	23.1	25.3	24.6
短時間で食べられるもの		43.0	46.3	42.2	47.6	44.6	44.0
給食がパンの日はごはん、ごはんの日はパン		2.6	1.9	3.4	2.4	1.1	1.1
何でもいから食べてくれるもの		17.2	20.0	18.1	20.0	15.2	20.1
ない		5.2	4.4	3.9	3.3	7.8	6.3
その他		3.7	2.6	3.9	2.5	3.3	2.8
子どもにとって朝食は、食べない日があってもほかの食事でおぎなえば大丈夫だと思いますか							
思う		3.0	3.5	3.4	3.7	2.2	3.2
少し思う		18.0	19.5	17.6	19.4	19.0	19.7
思わない(朝食は食べないといけない)		77.6	77.0	77.2	76.9	78.4	77.1
お子さんといっしょに料理を作ることがありますか							
ある		15.8	15.2	14.4	15.7	18.6	14.4
ときどきある		61.8	58.4	67.3	64.3	50.9	47.9
ない		21.3	26.1	16.8	20.0	30.1	37.0
栄養バランスのとれた食事(主食・主菜・副菜・汁物等のそろった食事)は、大切だと思いますか							
思う		84.3	85.1	83.0	84.9	87.0	85.6
少し思う		14.1	14.1	15.3	14.1	11.5	14.1
思わない(朝食は食べないといけない)		0.6	0.8	0.4	1.0	1.1	0.4
給食の献立表は見ますか							
よく見る		20.8	17.8	23.7	21.4	14.9	11.3
どちらかといえば見ている		33.6	34.8	33.6	35.5	33.5	33.5
どちらかといえば見ていない		33.6	34.0	32.5	33.9	35.7	34.2
見ない		8.5	11.0	7.9	8.6	9.7	15.1
子どもが持っているので見ることができない		1.1	1.8	0.0	0.0	3.3	4.9
給食だよりは見ますか							
よく見る		21.0	17.9	22.6	20.4	17.8	13.4
どちらかといえば見ている		48.9	48.5	50.5	50.4	45.7	45.1
どちらかといえば見ていない		21.8	25.4	20.4	23.3	24.5	29.2
見ない		5.7	6.9	3.9	4.7	9.3	10.9
子どもが持っているので見ることができない		2.6	1.3	2.6	1.2	2.6	1.4
給食のことをお子さんは、家庭で話しますか							
いつも話す		16.5	12.5	20.2	15.3	9.3	7.4
ときどき話す		66.7	70.3	66.9	72.9	66.2	65.5
ほとんど話さない		12.9	13.2	9.9	9.4	19.0	20.1
全く話さない		1.0	2.1	0.4	0.8	2.2	4.6
給食に早島町や岡山県の食材【地場産物】が使われていることを知っていますか							
知っている		81.6	89.0	81.7	89.6	81.4	88.0
知らない		15.5	9.7	15.5	9.4	15.6	10.2
食生活や生活習慣を改善しようと思えますか							
改善するつもりがない		30.1	31.7	29.5	31.6	31.2	32.0
近いうちに改善するつもり(概ね1か月以内に)		37.7	39.7	35.7	39.6	41.6	39.8
すぐにも(1か月以内に)改善したいと思う		8.8	9.1	10.5	9.4	5.6	8.5
すでに改善に取り組んでいる(6か月未満)		8.8	6.2	8.4	6.3	9.7	6.0
すでに改善に取り組んでいる(6か月以上)		9.6	9.3	11.2	10.0	6.3	8.1
自分の食生活や生活習慣を自己採点するなら100点満点で何点つけますか。							
100点		0.5	1.1	0.4	1.4	0.7	0.7
90点		5.6	6.9	4.3	7.6	8.2	5.6
80点		26.4	22.9	26.5	22.0	26.0	24.6
70点		33.6	33.0	33.5	32.4	33.8	34.2
60点		22.0	24.4	24.9	25.3	16.4	22.9
50点以下		9.2	9.9	7.7	10.0	12.3	9.9

表中の数値はすべて各群の人数(n: 人)に対する割合(%)で示した

であった。これらを見ているもののうち「参考になる」「どちらかといえば参考になる」と答えたものは89.4%であった。給食のことを家庭で「いつも話す」「ときどき話す」児童は87.1%、生徒は75.5%であった。また、給食に地場産物が使われていることを「知っている」と回答した保護者は81.6%であった。

学校給食でよいと思われる点は「栄養に配慮している」が全体の87.7%と最も多く、児童の保護者は「好き嫌いがなくなる」35.7%、「給食当番の活動」32.1%も評価されていた(図24)。また、学校給食に望むことでは「食育をすすめてほしい」54.2%、「安全な食品を使用してほしい」47.5%、「栄養や食品についての知識」36.1%が多い回答だった(図25)。

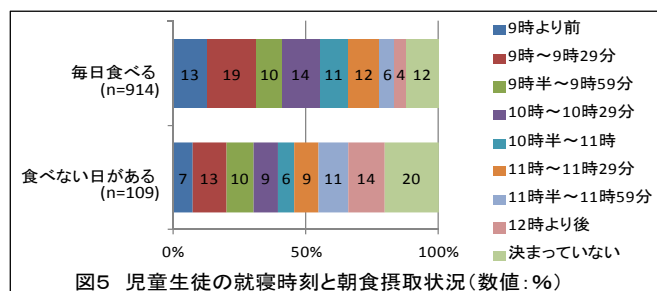
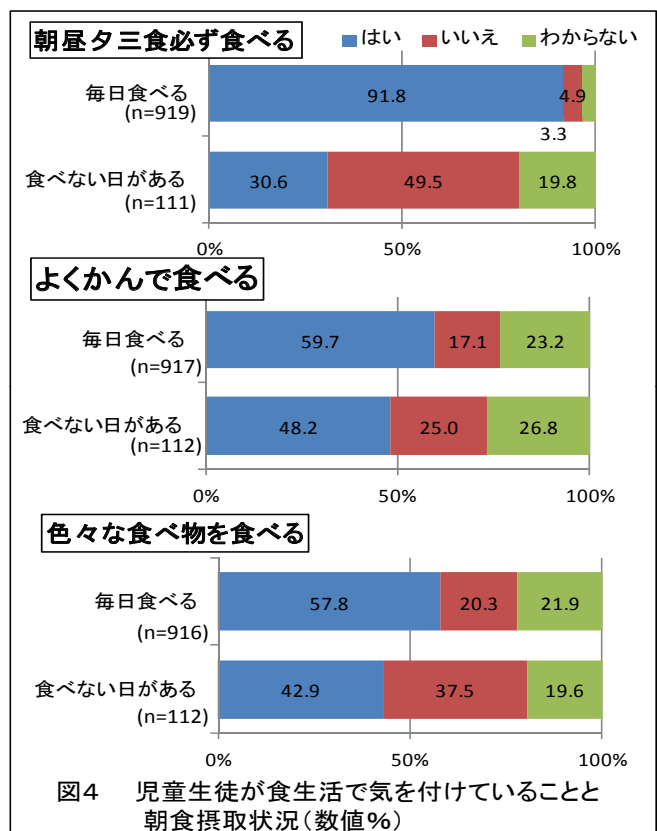
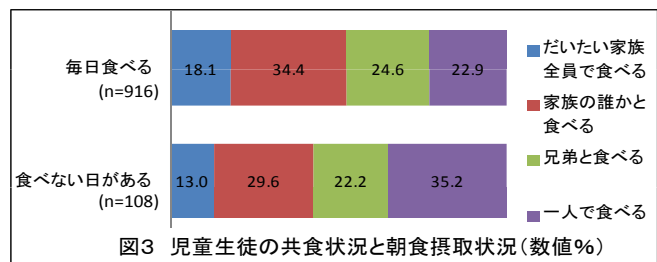
3. 児童の家庭での食事状況と生活習慣等との関連 (クロス集計)

児童の第1回調査をもとに、家庭での食事状況のうち朝食頻度または朝・夕食の家族との共食、睡眠状況について生活状況や健康状況との関連を検討した。

ア. 朝食頻度と生活習慣との関連

児童生徒の朝食摂取習慣と健康・生活状況との関連を調べるためにクロス集計を行った。その結果、朝食摂取頻度と食事・生活習慣との関連をクロス集計にて検討したところ、朝食を食べる頻度が高いほど、朝食を「だいたい家族全員で食べる」、「だいたい家族の誰かと食べる」と答える児童が多かった(図3)。また朝食頻度の高いものほど食への意識として「できるだけ多くの食品を食べる」ことを気をつけている児童生徒や「朝昼夕三食必ず食べる」ことや「よくかんで食べる」ことを気をつけている児童が多かった(図4)。

生活習慣との関連では朝食頻度が高い児童生徒ほど就寝時刻の早いものも多く、(図5)、健康状態として「体のだるさや疲れを感じる」、「イライラする」ものが少ない傾向であった(図6)。また、食生活等の自己採点では朝食頻度の高いものほ



ど自己採点が高い傾向であった（図7）。
 イ. 朝食・夕食における家族との共食と生活習慣等との関連

朝食や夕食の家族との共食状況について生活習慣等との関連を検討したところ、朝食を大人の誰かと食べることは夕食も家族と食べるものの割合が高い傾向であった（図8）。

家族との朝食共食の状況について食

習慣との関連を検討したところ、朝食を大人と一緒に食べるものほど意識の面で大人と食べる児童は「朝昼夕三食必ず食べる」ことなどに気を付けている児童生徒が多い傾向であった。生活習慣では朝食を大人と一緒に食べるものは就寝時刻が早い傾向で、家庭での日常的な手伝いの習慣があり、食生活や生活習慣の自己採点が高い傾向であった。

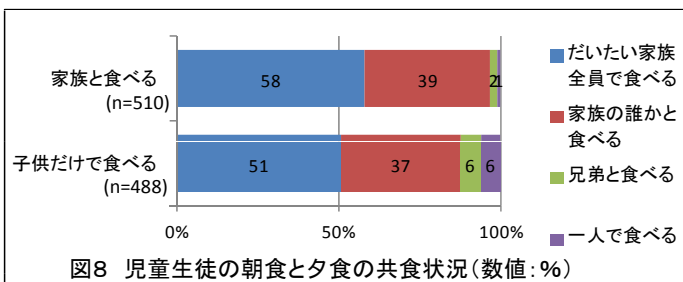
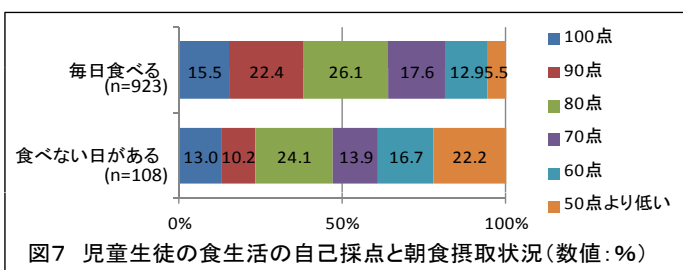
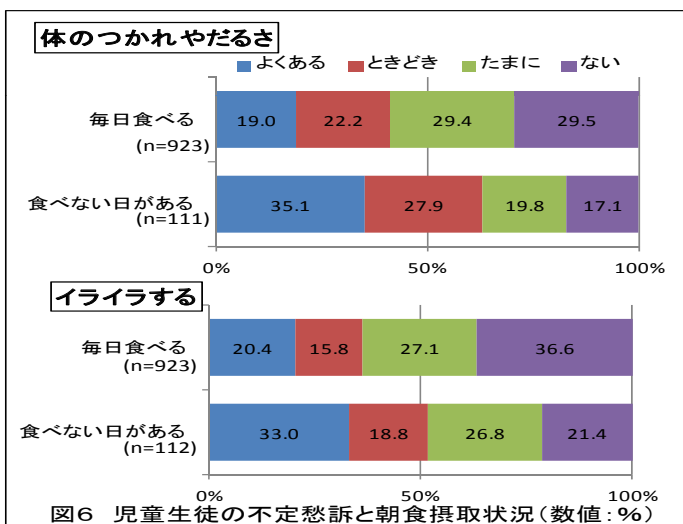
夕食の共食状況について同様に検討したところ、家族と一緒に食べるものは、食事をするとき「はしの持ち方」を注意されることがあると答え、食への意識としては「ジュースなど甘いものを飲みすぎない」ことに気を付けている者が多い傾向であった。

なお、朝食、夕食の家族との共食は学年別で小学生より中学生の方が低く、男女では男子の方が低い傾向であった。

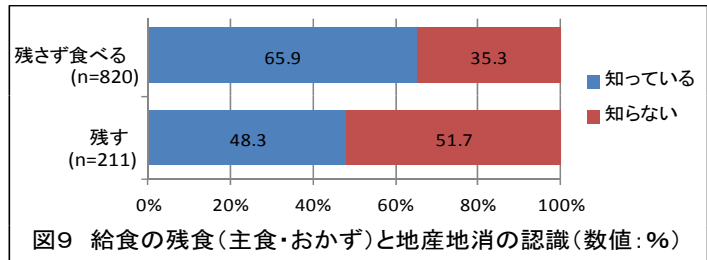
ウ. 睡眠状況と生活習慣等との関連

起床時刻との関連を検討したところ、起床時刻が早い児童ほど就寝時刻が早い児童が多く、食への意識として「朝昼夕三食必ず食べる」ことに気を付けており、健康状態不定愁訴として「何もやる気がおこらない」者は少なかった。

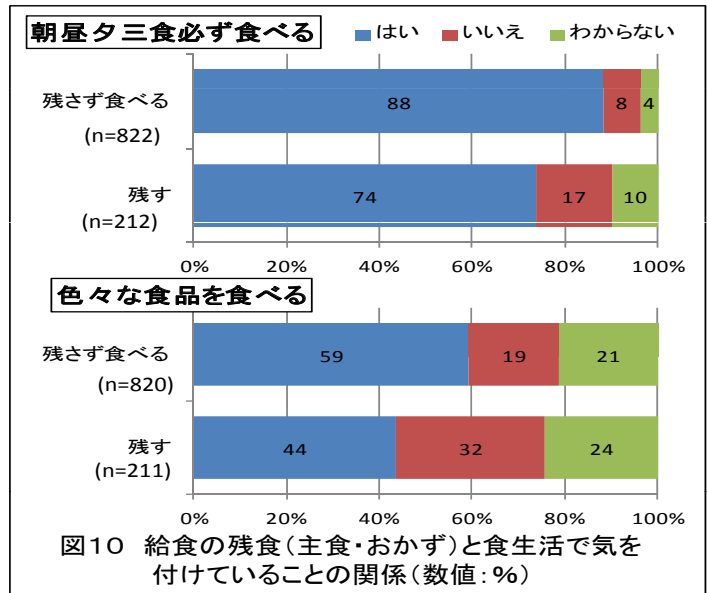
就寝時刻を児童では10時以前と以降、生徒では11時半以前と以降で二群分けて食生活や生活習慣との関連を検討したところ、児童生徒ともに就寝時刻の早いものは食への意識として「栄養のバランスを考えて食べる」ことに気を付けており、不定愁訴として「何もやる気がおこらない」者は少なく、食生活や生活習慣の自己採点が高い傾向であった。



エ. 給食の残食と生活習慣等との関連
給食の残食と生活習慣等との関連を検討したところ、給食を残さず食べるものほど給食に地場産物が使われていることを知っている児童が多い状況であった（図9）。

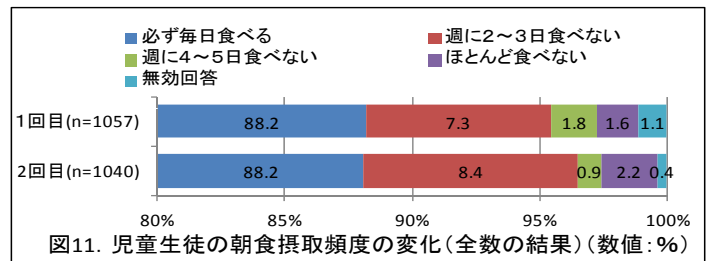


また食生活の意識として「朝昼夕食必ず食べる」「色々な食品を食べる」（図10）「栄養のバランスを考えて食べる」ことに気を付けているものが多い傾向であった。また給食を残さず食べるものほど「やる気おこらない」「イライラする」などを感じるものが少ない傾向であった。給食の残食について学年別では小学校と中学校では差はなく、男女では男子より女子の方が残食が多い傾向だった。



オ. まとめ

児童の生活習慣のうち、家族(大人)との共食状況や就寝時刻など睡眠の状況は朝食摂取頻度に影響をおよぼす可能性が示唆された。また朝食摂取状況はだるさやイライラなど体調にも影響を与える可能性が考えられた。さらに家族との共食状況は三食必ず食べるよう心掛けるといった食事への規範に及ぼすことから、家族など周囲の影響が児童生徒の朝食摂取頻度や食への規範や生活習慣に関与するのではないかと考えられた。



4. 第2回調査における児童・保護者の実態（単純集計）

第2回調査を実施したところ、児童生徒は98.4%の回収率で1042名（児童717名、生徒325名）、保護者は87.6%の回収率で795名（児童の保護者510名、生徒285名）を解析対象として単純集計を行った。

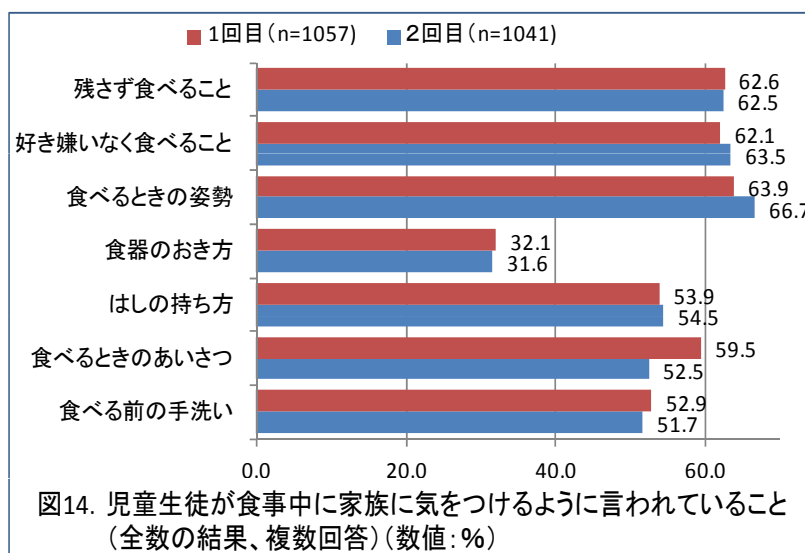
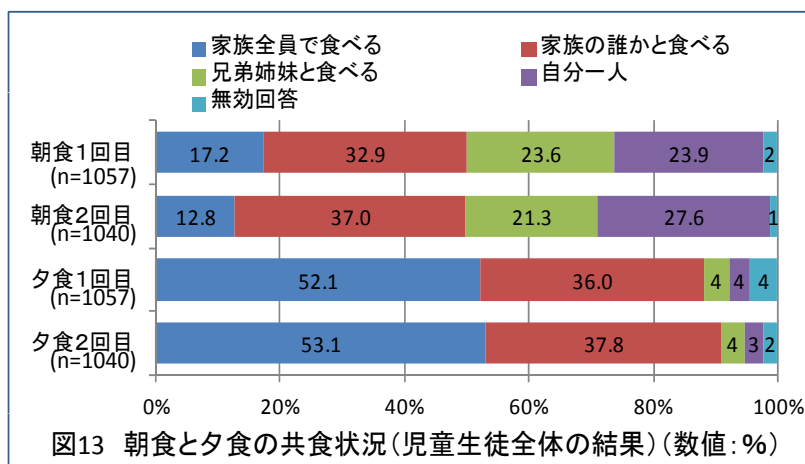
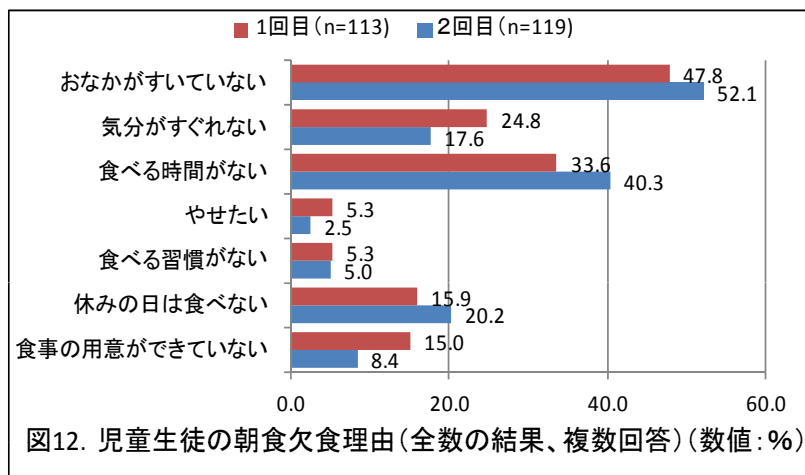
児童生徒の朝食摂取状況について、「必ず毎日食べる」と回答した割合は全体では88.2%と同じであったが、児童では90.4%と増加傾向が、生徒では83.1%と減少傾向が認められた（表2a、図11）。朝食欠食の理由は1回目が多かった「お腹がすいていない」「食べる時間がない」「休みの日は食べない」は増加傾向にあったが、「気分がすぐれない」「食事の用意ができていない」は減少した（図12）。

朝食の内容について事業後は軽食型 29.4%、主食偏重型 40.9%、定食型 14.0%、おやつ型 12.6%であり、主食偏重型は減り、軽食型、おやつ型、定食型は増える分布となった。朝食を食べることは健康のために大切と答えたものは全体では 71.3%であったが、男子児童 67.1%に比べ男子生徒では 78.1%と事業後で多い分布であった(表 2b、図 2)。

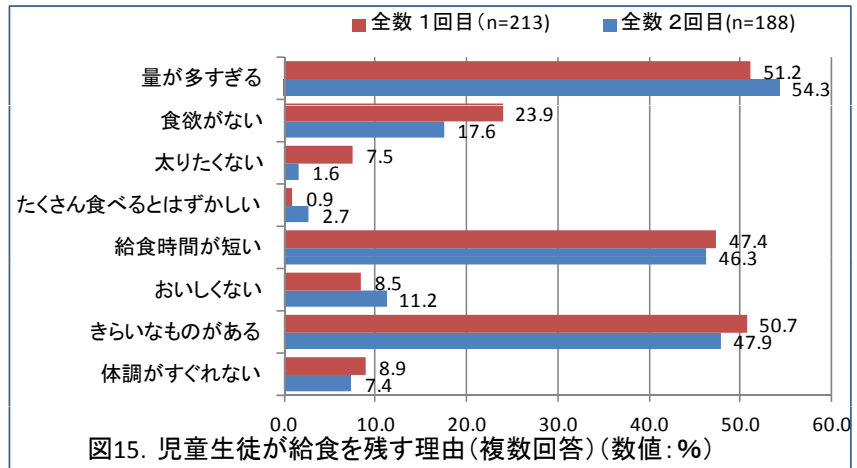
家族との共食の状況について朝食では「だいたい家族全員で食べる」は 12.8%、「だいたい家族の誰かと食べる」が 37.0%、「だいたい兄弟姉妹と食べる」は 21.3%、「自分ひとりで食べることが多い」は 27.6%であり、夕食では「だいたい家族全員で食べる」は 53.1%、「だいたい家族の誰かと食べる」が 37.8%、「だいたい兄弟姉妹と食べる」は 3.8%、「自分ひとりで食べるが多い」は 3.0%であり、2 回目では朝食において家族全員で食べる割合が少なく自分ひとりで食べる割合が多い分布であり、夕食では家族との共食の割合が増した分布であった(表 2 a、図 13)。

また、児童生徒が家庭で給食のことを「いつも話す」「時々話す」と答えた保護者は 82.3%と 1 回目とほぼ同様であり(表 5)、食事中に「食べる時のあいさつ」について気をつけるように言われているものが多い分布であった(図 14)。

給食の摂食状況について、主食やおかずでは「いつも残さず食べる」「残さず食べる方が多い」は 81.2%、「残すことが多い」「いつも残す」は 18.1%となり 2 回目は残さず食べる児童生徒がやや多い分布となり、特に女子児童では「いつも残さず食べる」割合が 47.5%

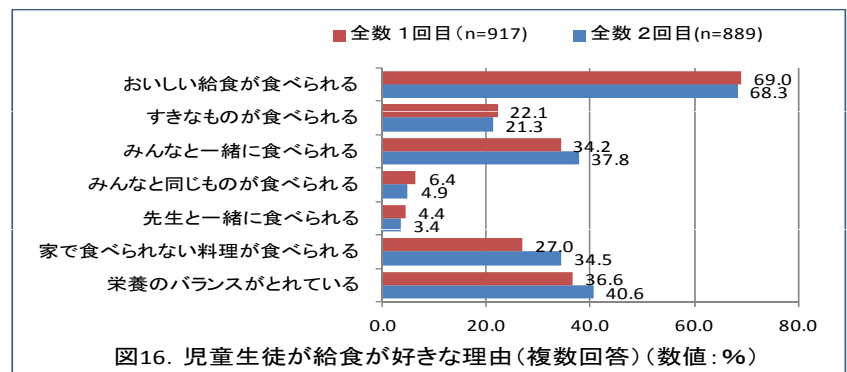


と増加した(表2)。また、給食を残す理由(図15)として1回目と同様に「量が多い」54.3%であったが、「嫌いなものがある」47.9%、「太りたくない」1.6%を理由にあげる者が減少したことは給食時指導等を通じた食に関する指導の効果と考えられる。また「時間が短い」46.3%、「食欲がない」17.6%という理由も減少した。

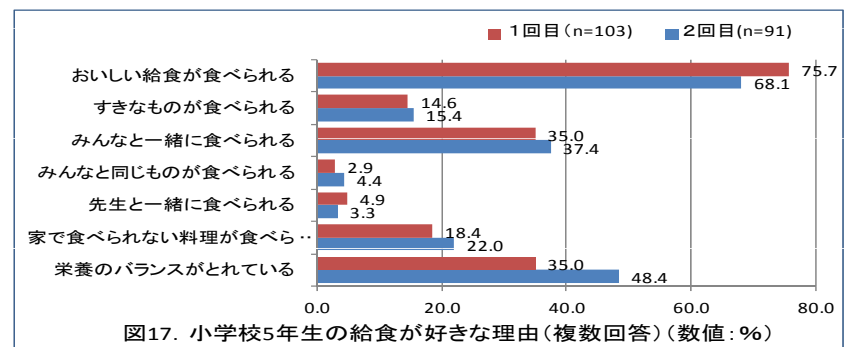


給食が「好き」「どちらかといえば好き」というものは85.5%で1回目と同程度の分布であった(表2)が、好きな理由(図16)としては1回目と同様に「おいしいから」68.3%が最も多かったが、「家で食べられない料理が食べられる」は34.5%、「栄養のバランスが取れている」は40.6%、「みんなと一緒に食べられる」は37.8%であり、これらは1回目より好きな理由としてあげる児童生徒が多く、更に児童・生徒ともに高学年の方が「栄養のバランスが取れている」をあげている割合が多い分布であった。

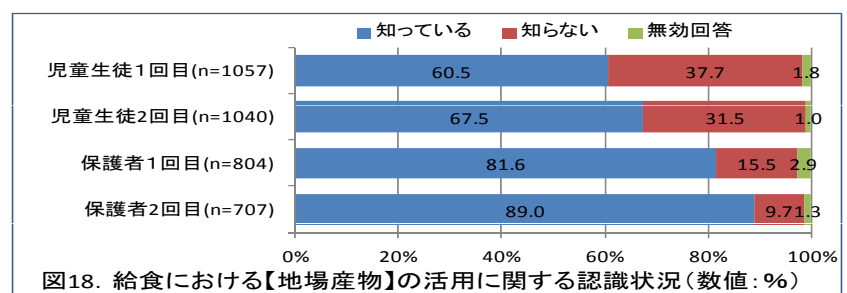
特に本事業において「バランスのよい食事」について給食も教材として活用した授業実践を行った5年生では事業前は「おいしい」を理由にあげる児童が多かったが、事業後は「栄養バランスがよい」をあげる者が事業前より13.4%増加し48.4%であった(図17)。



また給食について早島町や岡山県産の地場産物の使用を「知っている」と回答した割合は全体で67.5%と多い分布になり、特に女子生徒では85.1%と高かった(表2b、図18)。

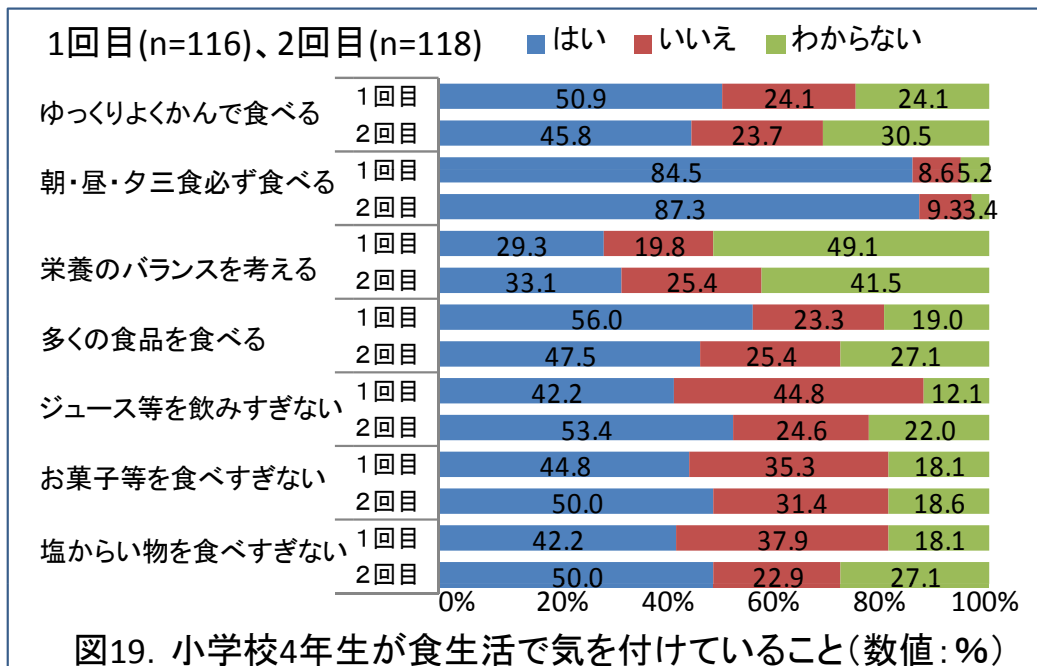


食生活で気を付けていることの中で「朝昼夕3食必



ず食べる」は 84.3%であり、「お菓子やスナック菓子を食べすぎない」60.7%、「塩辛いものを食べ過ぎない」59.7%、「ジュースなどのあまいものを飲みすぎない」58.6%は 2 回目
でやや多い分布であった（表 3 a）。

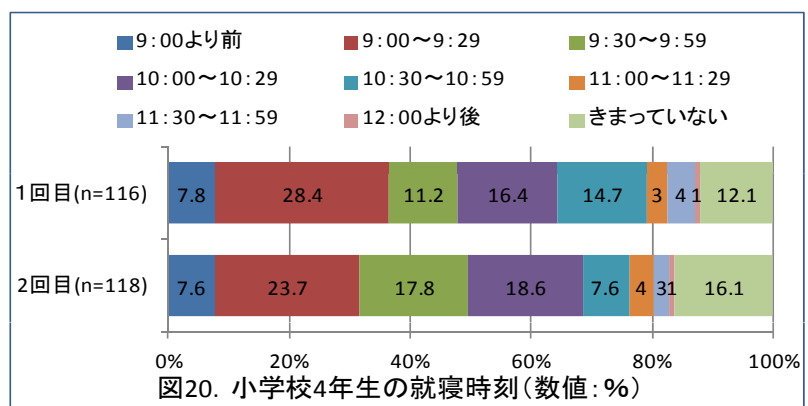
特に本事業において「栄養運動休養」（保健領域）の授業実践をおこなった 4 年生では事業後「朝昼夕 3 食必ず食べる」は 87.3%と高く、また「栄養のバ



ランスを考えて食べる」の食行動や、「ジュースなどのあまいものを飲みすぎない」、「お菓子やスナック菓子を食べすぎない」、「塩辛いものを食べ過ぎない」の食意識についても高い分布となった（図 19）。

生活習慣のうち起床時刻が 6 時 30 分までの児童は 41.8%、生徒は 40.3%であり、7 時以降はそれぞれ 13.9%、28.0%と起床時刻は遅い分布となった（表 4 a）。一方、児童の就寝時刻は 51.9%が 10 時までに就寝し、11 時以降の遅い時刻に就寝しているものは 8.5%に減少し就寝時刻は早くなったが、生徒では 11 時以降のものが 49.2%とやや増え、就寝時刻は遅くなった。生活習慣のうち運動が「とても好き」「どちらかといえば好き」は 89.8%で、児童・生徒ともに事業前よりやや多い分布となったが、一方実際の外遊びの状況は「いつも遊ぶ」「時々遊ぶ」は全体で 62.3%と児童・生徒とも事業前よりやや少なかった（表 4）。

また本事業で「栄養運動休養（保健領域）」についての授業実践をおこなった 4 年生では 10 時までに就寝するものが 49.1%にやや増え、10 時～10 時半の就寝時刻のものは 7.6%と事業前の約半分に減り、11 時以降のものも 7.5%となり、全体的に就寝時刻が早い分布となった（図 20）。



更に運動が「とても好き」「どちらかといえば好き」は 89.8% と約 8%増加し、実際の外遊びの状況も「いつも遊ぶ」「時々遊ぶ」が 72.8%と事業後にやや多い分布となり（図 21）、学習内容の「栄養・運動・休養」のいずれの生活習慣においても改善傾向がみられた。

健康状態については、児童生徒全体では「何もやる気がおこ

らない」「イライラする」を「ない」と答えたものはそれぞれ 42.2%と 36.6%と多く、「身体のだるさや疲れを感じる」を「しばしば」「ときどき」と答えたものは 40.7%と少ない傾向であった（表 4）。一方、「たちくらみやめまいを起こす」については「しばしば」「ときどき」と答えたものが 26.6%の分布であった（表 4）。

「家で料理を作ったり手伝ったりする」ことが「ある」と答えたものは、事業後に児童生徒全体では 39.2%、特に男子児童では 34.2%と多い分布であったが、一方、生徒では 26.5%

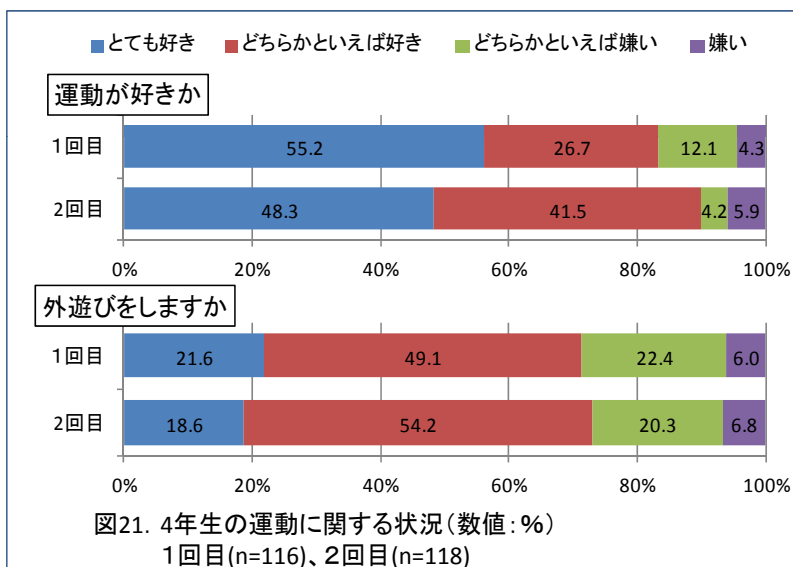


図21. 4年生の運動に関する状況(数値: %)
1回目(n=116)、2回目(n=118)

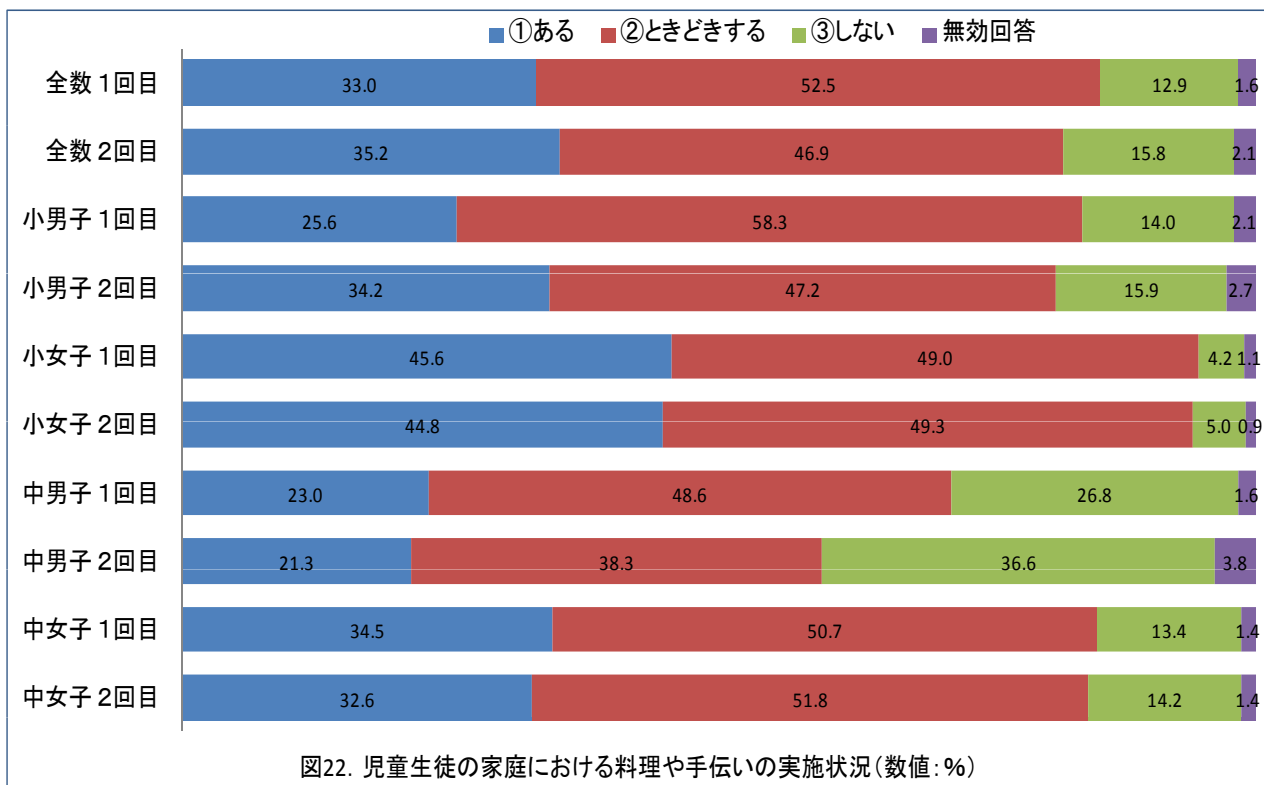
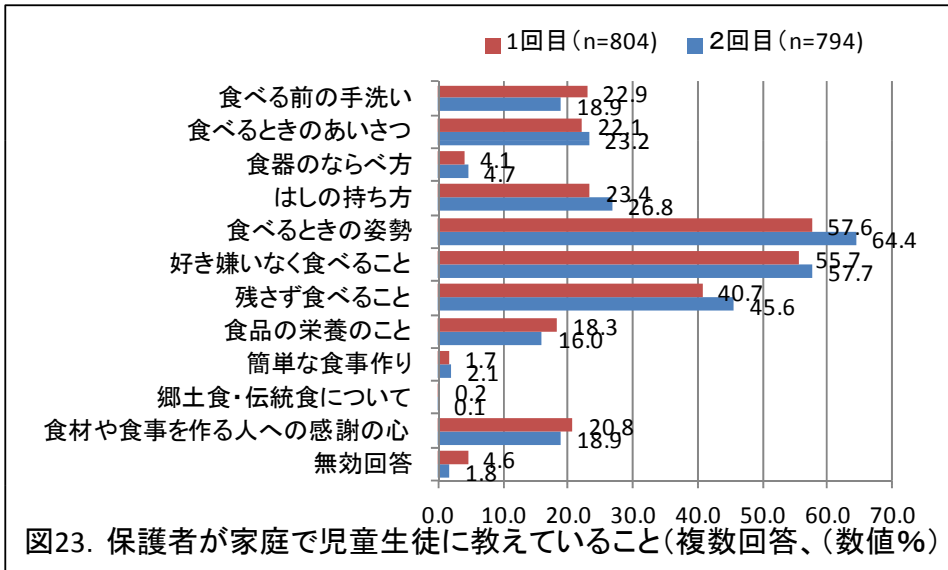


図22. 児童生徒の家庭における料理や手伝いの実施状況(数値: %)

とやや少ない傾向だった（表 2、図 22）。食生活や生活習慣の自己採点に関しては、事業後 50 点以下であると答えたものは児童生徒全体の 6.7%と少ない傾向であったが、100 点、90 点と答えたものもそれぞれ 13.1%と 18.0%で少ない分布だった（表 2）。

保護者の2回目調査における朝食摂取の状況では、全体で「必ず毎日食べる」が79.0%、「休日は食べない」1.3%、「食べない日がある」14.2%、「食べない」5.2%であった(表5)。また、保護者の食生活や生活習慣の



自己採点は90点以上が8%、60点以下が34.3%となり、自己評価は高いものと低いものにやや二極化する傾向であった。朝食づくりで気を付けていることは、「短時間で食べられる」が46.3%、「栄養バランス」23.7%、「何でもいいから食べてくれるもの」では20.0%であった。食事に対する意識に関する質問項目ではほぼ1回目と同様の分布であったが、「朝食は食べないといけないと思う」生徒の保護者と「子供といっしょに料理を作る」児童の保護者が多い分布であった(表5)。家庭で食に関して児童生徒に教えていることとして2回目に多かった回答は「食べる時の姿勢」64.4%、「好き嫌いなく食べる」57.7%、「残さず食べる」45.6%であった。これらの項目は児童・生徒の保護者とも同じ順序であり、また「箸の持ち方」を含めた4項目は、いずれも事業後保護者が気を付けるように言うことが多い分布であった(図23)。

学校給食に関わる情報提供について、給食での地場産物の活用について「知っている」と答えた保護者は89.0%と事業後は児童生徒と同様に多い分布であった(図15)が、給食の献立を「よく見る」「どちらかといえば見る」と答えた保護者は52.6%、給食便りを「よく見る」「どちらかといえば見る」と答えた保護者は66.4%、またこれらが「参考になる」「まあまあ参考になる」と答えたものは86.6%であり、事業後はやや少ない傾向であった(表5)。学校給食への評価として、1回目より多い回答として全体では2回目に「栄養に配慮している」が89.4%と多い分布であり、また児童の保護者では生徒の保護者に比べ「好き嫌いがなくなる」37.3%、「給食当番の共同作業ができる」37.3%と回答する者が多く、かつ事業後に高い分布の傾向であった(図24)。学校給食に望むこととして、2回目調査での主なものは、「安全な食品を使用してほしい」54.3%、「食育を進めてほしい」52.4%、つい

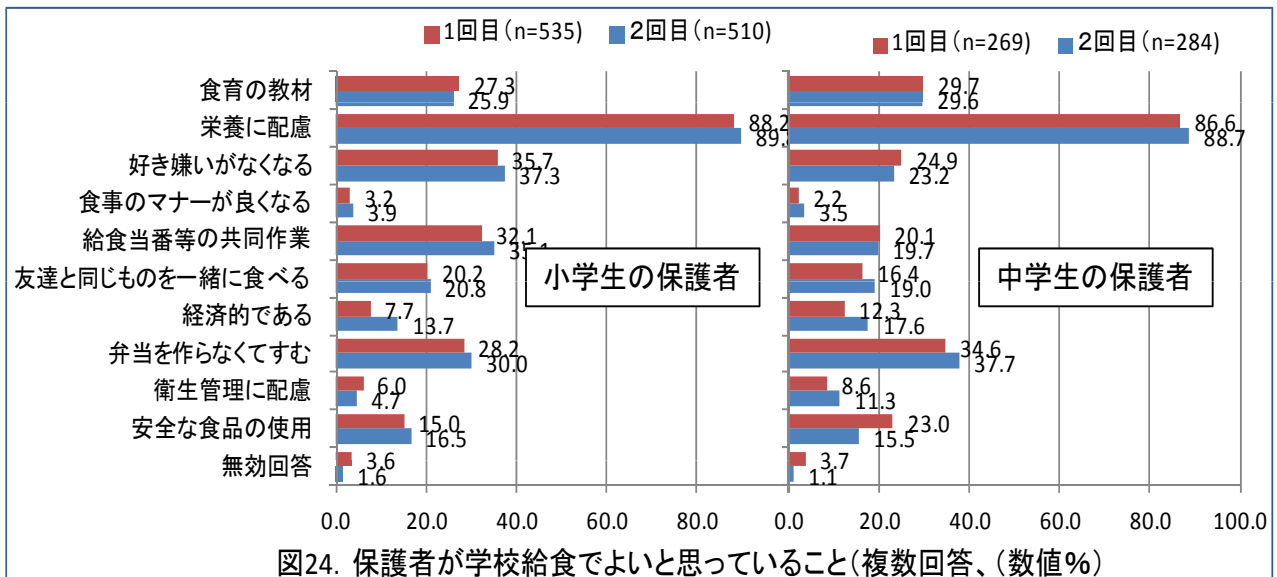


図24. 保護者が学校給食でよいと思っていること(複数回答、(数値%))

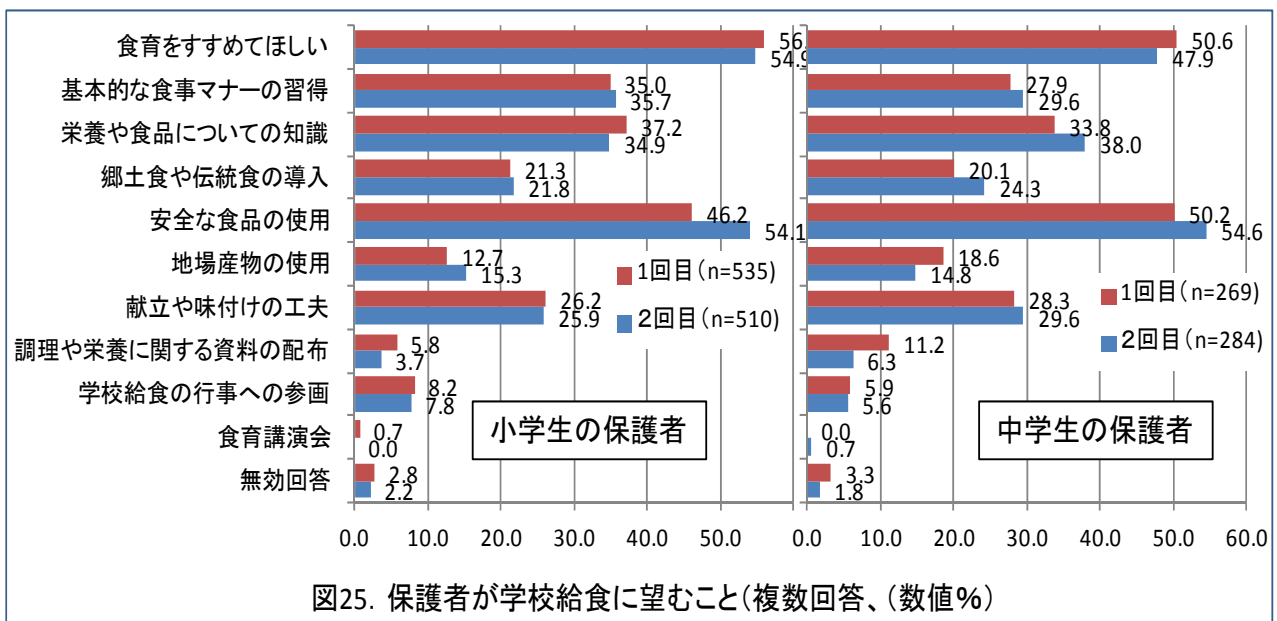


図25. 保護者が学校給食に望むこと(複数回答、(数値%))

で「栄養や食品についての知識」43.9%、「基本的な食事マナーを身につけてほしい」33.5%の順となった。また、「安全な食品を使用してほしい」とともに「郷土食や伝統食の実施」が1回目より多く回答され、子供の年代により「食の安全性」に関する期待に差異はなかったが、児童の保護者は「食育」や「基本的マナーの習得」を、生徒の保護者は「栄養や食品の知識の習得」や「郷土食や伝統食の実施」をより強く期待する傾向が見られた(図25)。これらのことから事業終了後は保護者の学校給食への期待は児童・生徒ともに単に栄養バランスのとれた給食の提供にとどまらず、家庭で教えても改善や習得が難しい偏食や食事のマナーの習得、更には児童では時間の確保が難しい食事の準備への関わりや生徒では伝統食・郷土食の伝承など、学校での食育に対して多面的に期待が高まりつつあると考えられた。

5. 実践中心校における児童生徒と保護者への食育の効果

実践中心校における取組前後での児童生徒および保護者アンケート結果について検討した。児童の2回目の食生活、生活習慣等1回目と同様の分布であった。そのなかで食事に関して児童では毎日朝食を食べるものが90.4%と増加傾向が認められ、朝食の内容についても事業後は主食偏重型は減り、軽食型、定食型が増える分布となり、朝食の質的な改善傾向が見られた。また、「お菓子やスナック菓子を食べすぎない」「塩辛いものを食べ過ぎない」、「ジュースなどのあまいものを飲みすぎない」に気を付けている児童生徒は2回目において多い分布であった。家での料理作りや手伝いの状況は「ある」と答えたものは、事業後に児童全体では39.2%、特に男子児童では34.2%と多い分布となった。また、児童では全体として就寝時刻が早くなる、運動が「とても好き」「どちらかといえば好き」な児童・生徒が事業前よりやや多い分布となるなど、食育の実践は児童の食態度や食スキル形成の向上、生活習慣の改善に寄与したものと考えられた。

給食の良い面として児童生徒は「おいしい」ことに加えて事業後では「家で食べられない料理が食べられる」「栄養のバランスが取れている」「みんなと一緒に食べられる」などを認識するものが増えた。更に地場産物が使われていることを「知っている」ものも1回目60.5%、2回目は67.5%と2回目が多い分布となり、特に女子生徒では85.1%と高い割合を示した。このように献立の工夫やランチルームの活用等の様々な取り組みを通して給食が生きた教材として食育の実践における教育効果の向上に寄与したものと考えられた。

実践中心校における保護者の2回目の食生活・生活状況についても概ね1回目と同様の分布であったものの、家庭で食に関することで教えていることとして、「食べる時の姿勢」は1回目では57.6%に対して2回目では64.4%、「残さず食べること」は1回目では40.7%に対し2回目では45.6%と多い分布であり、「好き嫌いなく食べること」や「箸の持ち方」も2回目に多い分布であった。そして学校給食での地場産物の活用について「知っている」保護者は1回目81.6%、2回目は89.0%、給食に期待することで「安全な食材の使用」をあげた保護者が1回目47.5%、2回目54.3%であり、給食を通じて食の安全や地産地消への関心の高まりがみられた。また、給食に対して児童の保護者は「食育」や「基本的マナーの習得」を、生徒の保護者は「栄養や食品の知識の習得」や「郷土食や伝統食の実施」をより強く期待する傾向が見られ食育をきっかけとして家庭内でも子どもの食に対する意識の向上や給食を通じた食育がより多面的評価されるとともに、学校給食への期待も児童・生徒それぞれの年代に応じて多様に高まっていることがうかがえた。

(付表1)児童(1～3年)用

生活アンケート ねん くみ ばん (だんし じよし)

◆ 昨日と今日の朝をおもいだしましょう。あてはまる番号に○をしてください。

- 問1 朝ごはんは1週間のうち、何日食べますか。
 ① まいにち ② 2～3日食べないことがある
 ③ 4～5日食べないことがある ④ ほとんど食べない

問2 「問1」で②③④を選んだ人だけ答えてください。

- 朝ごはんを食べないのはなぜですか。2つ選んでください。
 ① おなかがすいていない ② 気分がよくない ③ 食べる時間がない
 ④ やせたい ⑤ いつも食べない ⑥ 休みの日は食べない
 ⑦ 朝ごはんができていない

問3 いつもどれと食べていますか。1つ選んでください。

- 朝ごはん ① 家族みんな ② 家族のだけか
 ③ まようだけ ④ ひとり
 夕ごはん ① 家族みんな ② 家族のだけか
 ③ まようだけ ④ ひとり

問4 おうちで食べる時、おうちの人の気をつけるように言われていることは何ですか？

はい、いいえのどちらかに○をつけてください。	はい	いいえ
① てをあらう		
② あいさつ		
③ はしのもちかた		
④ しょっきのおきかた		
⑤ しせい		
⑥ すき・きらいしない		
⑦ のこざいなこと		

問5 今日、朝ごはんは何を食べましたか。(たとえを見本に書きましょう。)

	たとえ ・ごはん ・やいた魚 ・サラダ ・みそしる
--	---------------------------------------

問6 朝ごはんは、健康のために大切だとおもいますか。
 ① おもう ② すこしおもう ③ おもわない

問7 給食で、ごはん・パン・めん、おかずはのこさず食べていますか。
 ① のこさず食べる ② のこさず食べることがおおい
 ③ のこすことがおおい ④ いつものこす

問8 「問7」で「③、④」を選んだ人だけ答えてください。

- きらいなものをのこすのはなぜですか。3つまで選んでください。
 ① たくさんある ② あまり食べたくない ③ ふとりたくない
 ④ たくさん食べるとはすかしい ⑤ 食べる時間がたらない
 ⑥ おいしくない ⑦ きらいなものがある ⑧ 体のちやうしがよくない

問9 給食で牛乳はのこさずのんでいきますか。

- ① のこさずのむ ② のこさずのむことがおおい
 ③ のこすことがおおい ④ いつものこす

問10 給食はすきですか。

- ① すき ② どちらかといえばすき ③ どちらかといえばきらい ④ きらい

問11 「問10」で「①～②」を選んだ人だけ答えてください。

- 給食がすきなわけは何ですか。3つまで選んでください。
 ① おいしいから ② すきなものでるから
 ③ みんなといっしょだから ④ みんなとおなじものを食べるから
 ⑤ 先生といっしょだから ⑥ おうちで食べられない料理が食べられるから
 ⑦ えいようのバランスがいいから

問12 給食に早島町や岡山県の食べものが使われていることをしっていますか。

- ① しっている ② しらない

問13 あなたは、どんなことに気をつけて食べていますか？	はい	いいえ	わからない
はい、いいえ、わからないのどれかに○をつけてください。			
① よくかんで食べる			
② 朝・昼・晩ごはんをかみ砕かずに食べる			
③ えいようのことを考えて食べる			
④ いろいろいな食べものを食べる			
⑤ ジュースなどのあまい物を飲みすぎない			
⑥ おかしやスナックがしを食べすぎない			
⑦ 塩からいものを食べすぎない			

問19 スポーツクラブ(スポーツ少年団やスイミングなど)にはいっていますか。

- ① はいっている ② はいっていない

問20 「問19」で「①」を選んだ人だけ答えてください。

スポーツクラブにいった次の日、体のちようしはどうですか。

- ① つかれている ② まあまあつかれている
③ いかない日とかかわらない ④ まったくつかれていない

問21 うちは、まいにちでですか。

- ① まいにちでる ② 2～3にちごと ③ 4かくらいでない ④ きまっていない

問22

右のどれかに○をつけてください。	よくある	ときどき	たまに	ない
① あなたは、あたまがクラクラすることがありますか。				
② 朝おきられず、お屋まで体のちようしがよくないことがありますか。				
③ 体がだるかったり、つかれたりすることがありますか。				
④ あまり食べたくないことがありますか。				
⑤ やる気がおきないことがありますか。				
⑥ イライラすることがありますか。				

問23 おうちで料理を作ったり、手伝ったりすることがありますか。

- ① ある ② ときどきする ③ しない

問24 自分の生活は、100てんまんてんで何てんですか。

- ① 100てん ② 90てん ③ 80てん
④ 70てん ⑤ 60てん ⑥ 50てんよりひくい

問14 いつも何時ごろにおきますか。

- ① 6:00 より前 ② 6:00～6:29 ③ 6:30～6:59
④ 7:00～7:29 ⑤ 7:30～7:59 ⑥ 8:00 より後 ⑦ きまっていない

問15 いつも何時ごろにねますか。

- ① 9:00 より前 ② 9:00～9:29 ③ 9:30～9:59
④ 10:00～10:29 ⑤ 10:30～10:59 ⑥ 11:00～11:29
⑦ 11:30～11:59 ⑧ 12:00 より後 ⑨ きまっていない

問16 「問15」で「⑥」「⑦」「⑧」を選んだ人だけ答えてください。

11時をすぎるのは、なぜですか。2つ選んでください。

- ① テレビをみている ② ゲームをしている ③ 本やマンガをよんでいる
④ べんきようをしている ⑤ なんとなく ⑥ そのほか

問17 運動はすぎですか。

- ① とてもすぎ ② どちらかといえすぎ
③ どちらかといえはきらい ④ きらい

問18 学校の休み時間やほうかごは、外であそびますか。

- ① いつもあそぶ ② ときどきあそぶ
③ ほとんどあそばない ④ まったく外であそばない

(付表1)児童(4～6年)用

生活習慣・食生活アンケート(調査用紙)

年 組 番 (男 女)

◆ 昨日とけさを思い出して答えてください。答えの番号に○をしてください。

<朝食について>

問1 朝食は週何日食べますか。

- ① 必ず毎日食べる
- ② 1週間に2～3日食べないことがある
- ③ 1週間に4～5日食べないことがある
- ④ ほとんど食べない

問2 「問1」で「②～④」と回答した人に聞きます。

その理由は何ですか。(2つ選ぶ)

- ① おなかがすいていない
- ② 気分がすぐれない
- ③ 食べる時間がない
- ④ やせたい
- ⑤ 食べる習慣がない
- ⑥ 休みの日は食べない
- ⑦ 食事の用意ができていない

問3 ふだん誰と食事をしていますか。(1つ選ぶ)

- 朝食 ① 家族全員
- ② 家族のだけかと
- ③ 兄弟姉妹だけ
- ④ 一人で

- 夕食 ① 家族全員
- ② 家族のだけかと
- ③ 兄弟姉妹だけ
- ④ 一人で

問4 あなたの家で食事をするとときに、家族に気をつけるように言われていることは何ですか？

はい、いいえのいずれかに○をつけてください。	はい	いいえ
① 食べる前の手洗い		
② 食ぶるときのおいざつ		
③ はしの持ち方		
④ 食器のおき方		
⑤ 食ぶるとき姿勢		
⑥ 好き嫌いをなく食ぶること		
⑦ 残さず食ぶること		

問5 今日の朝食は、何を食べましたか。

	(記入例) ・ごはん ・焼き魚 ・野菜サラダ ・みそ汁
--	---

問6 朝食を食べることは、健康のために大切だと思いますか。

- ① 思う
- ② 少し思う
- ③ 思わない

<給食について>

問7 給食で、主食(ごはん・パン・めん)やおかずは残さず食べていますか。

- ① 残さず食べる
- ② 残さず食べることが多い
- ③ 残すことが多い
- ④ いつも残す

問8 「問7」で「③～④」と回答した人に聞きます。

その理由は何ですか。(3つまで)

- ① 量が多い
- ② 食欲がない
- ③ 太りたくない
- ④ たくさん食べるとはずかしい
- ⑤ 給食時間が短い
- ⑥ おいしくない
- ⑦ きらいなものがある
- ⑧ 体調がよくない

問9 給食で牛乳は残さず飲んでいきますか。

- ① 残さず飲む
- ② 残さず飲むことが多い
- ③ 残すことが多い
- ④ いつも残す

問10 給食は好きですか。

- ① 好き
- ② どちらかといえば好き
- ③ どちらかといえば嫌い
- ④ 嫌い

問11 「問10」で「①～②」と回答した人に聞きます。

その理由は何ですか。(3つまで)

- ① おいしいから
- ② すきなものが食べられるから
- ③ みんなと一緒にだから
- ④ みんなと同じものが食べられるから
- ⑤ 先生と一緒に食べられるから
- ⑥ 家で食べられない料理が食べられるから
- ⑦ 栄養のバランスがとれているから

問12 給食に早島町や岡山県の食材【地場産物】が使われていることを知っていますか。

- ① 知っている
- ② 知らない

問13 あなたは、次のようなことに気をつけて食事していますか？

はい、いいえ、わからないのいずれかに○をつけてください。	はい	いいえ	わからない
① 食事はゆっくりとよくかんで食べる			
② 朝・昼・タ三食必ず食べる			
③ 栄養のバランスを考えて食べる			
④ できるだけ多くの食品を食べる			
⑤ ジュースなどのあまい物を飲みすぎない			
⑥ おかしやスナック菓子を食べすぎない			
⑦ 塩からい物を食べすぎない			

<睡眠について>

問14 いつも何時ごろに起きますか。

(昨日が特別な場合、普段一番多いと思う時間を答えてください。)

- ① 6:00 以前
- ② 6:00～6:29
- ③ 6:30～6:59
- ④ 7:00～7:29
- ⑤ 7:30～7:59
- ⑥ 8:00 以降
- ⑦ きまっていない

問15 いつも何時ごろに寝ますか。

(昨日が特別な場合、普段一番多いと思う時間を答えてください。)

- ① 9:00 以前
- ② 9:00～9:29
- ③ 9:30～9:59
- ④ 10:00～10:29
- ⑤ 10:30～10:59
- ⑥ 11:00～11:29
- ⑦ 11:30～11:59
- ⑧ 12:00 以降
- ⑨ きまっていない

問16 「問15」で⑥⑦⑧と回答した人だけ答えてください。

11時を過ぎる理由は何ですか。(2つ選ぶ)

- ① テレビを見ていたから
- ② ゲームをしていたから
- ③ 読書(マンガを含む)
- ④ 勉強
- ⑤ なんとなく
- ⑥ その他

<運動について>

問17 運動は好きですか。

- ① とても好き
- ② どちらかといえば好き
- ③ どちらかといえば嫌い
- ④ 嫌い

問18 学校の休み時間(業間・昼休み)や放課後に外で遊びますか。

- ① いつも遊ぶ
- ② ときどき遊ぶ
- ③ ほとんど遊ばない
- ④ まったく外で遊ばない

問19 地域のスポーツクラブ(スポーツ少年団やスイミングなど)に入っていますか。

- ① 入っている
- ② 入っていない

問20 「問19」で①と回答した人に聞きます。

他の曜日と比べて月曜日の体調はどうですか。

- ① 疲れている
- ② どちらかといえば疲れている
- ③ 他の日と変わらない
- ④ 疲れていない

<健康について>

問21 大便是毎日出ますか。

- ① 毎日出る
- ② 2～3日おき
- ③ 4日以上でない
- ④ 不規則

問22 あなたは、次のようなことを感じることはありませんか。

右のいずれかに○をつけてください。	しばしば	ときどき	たまに	ない
① 「たちくらみ」や「めまい」を起こす				
② 朝なかなか起きられず、午前中、身体の調子が悪い				
③ 身体のだるさや疲れを感じる				
④ 食欲がない				
⑤ 何もやる気がおこらない				
⑥ イライラする				

問23 家で料理を自分で作ったり、手伝ったりすることがありますか。

- ① ある
- ② ときどきする
- ③ しない

問24 自分の食生活や生活習慣を自己採点するなら100点満点で何点をつけますか。

- ① 100点
- ② 90点
- ③ 80点
- ④ 70点
- ⑤ 60点
- ⑥ 50点以下

ありがとうございました

(付表1)中学生用

生活習慣・食生活アンケート(調査用紙)

年 組 番 (男 女)

◆ 4月からのことを思い出して答えてください。答えの番号に○をしてください。

<朝食について>

問1 朝食は週何日食べますか。

- ① 必ず毎日食べる
- ② 1週間に2～3日食べないことがある
- ③ 1週間に4～5日食べないことがある
- ④ ほとんど食べない

問2 「問1」で「②～④」と回答した人に聞きます。

その理由は何ですか。(2つ選ぶ)

- ① おなかがすいていない
- ② 気分がすぐれない
- ③ 食べる時間がない
- ④ やせたい
- ⑤ 食べる習慣がない
- ⑥ 休みの日は食べない
- ⑦ 食事の用意ができていない

問3 ふだん誰と食事をしていますか。(1つ選ぶ)

- 朝食 ① 家族全員
- ② 家族のだけかと
- ③ 兄弟姉妹だけ
- ④ 一人で

- 夕食 ① 家族全員
- ② 家族のだけかと
- ③ 兄弟姉妹だけ
- ④ 一人で

問4 あなたの家で食事をするとときに、家族に気をつけるように言われていることは何ですか？

はい、いいえのいずれかに○をつけてください。	はい	いいえ
① 食べる前の手洗い		
② 食べるときのおいざつ		
③ はしの持ち方		
④ 食器のおき方		
⑤ 食べるとき姿勢		
⑥ 好き嫌いをなく食べること		
⑦ 残さず食べること		

問5 今日の朝食は、何を食べましたか。(例を参考に記入してください。)

	(例) ・ごはん ・焼き魚 ・野菜サラダ ・みそ汁
--	---------------------------------------

問6 朝食を食べることは、健康のために大切だと思いますか。

- ① 思う
- ② 少し思う
- ③ 思わない

<給食について>

問7 給食で、主食(ごはん・パン・めん)やおかずは残さず食べていますか。

- ① 残さず食べる
- ② 残さず食べることが多い
- ③ 残すことが多い
- ④ いつも残す
- ⑤ 量が足りない
- ⑥ 食欲がない
- ⑦ たくさん食べるとははずかしい
- ⑧ 給食時間が短い
- ⑨ きらいなものがある
- ⑩ 体調がよくない

問8 「問7」で「③～④」と回答した人に聞きます。

その理由は何ですか。(3つまで)

- ① 残さず飲む
- ② 残さず飲むことが多い
- ③ 残すことが多い
- ④ いつも残す

問9 給食で牛乳は残さず飲んでいきますか。

- ① 好き
- ② どちらかといえば好き
- ③ どちらかといえば嫌い
- ④ 嫌い

問10 給食は好きですか。

- ① おいしいから
- ② すぎなものが食べられるから
- ③ みんなと一緒にだから
- ④ みんなと同じものが食べられるから
- ⑤ 先生と一緒に食べられるから
- ⑥ 家で食べられない料理が食べられるから
- ⑦ 栄養のバランスがとれているから

問12 給食に早島町や岡山県の食材【地場産物】が使われていることを知っていますか。

- ① 知っている
- ② 知らない

問13 あなたは、次のようなことに気をつけて食事していますか？

はい、いいえ、わからないのいずれかに○をつけてください。	はい	いいえ	わからない
① 食事はゆつくりとよくかんで食べる			
② 朝・昼・タ・夕食必ず食べる			
③ 栄養のバランスを考えて食べる			
④ できるだけ多くの食品を食べる			
⑤ ジュースなどのあまい物を飲みすぎない			
⑥ おかしやスナック菓子を食べすぎない			
⑦ 塩からい物を食べすぎない			

<睡眠について>

問14 いつも何時ごろに起きますか。

(昨日が特別な場合、普段一番多いと思う時間を答えてください。)

- ① 6:00 以前 ② 6:00～6:29 ③ 6:30～6:59
 ④ 7:00～7:29 ⑤ 7:30～7:59 ⑥ 8:00 以降 ⑦ きまっていない

問15 いつも何時ごろに寝ますか。

(昨日が特別な場合、普段一番多いと思う時間を答えてください。)

- ① 9:00 以前 ② 9:00～9:29 ③ 9:30～9:59
 ④ 10:00～10:29 ⑤ 10:30～10:59 ⑥ 11:00～11:29
 ⑦ 11:30～11:59 ⑧ 12:00 以降 ⑨ きまっていない

問16 「問15」で⑥⑦⑧と回答した人だけ答えてください。

11時を過ぎる理由は何か。(2つ選ぶ)

- ① テレビを見ていたから ② ゲームをしていたから ③ 読書(マンガを含む)
 ④ 勉強 ⑤ なんとなく ⑥ その他

<運動について>

問17 運動は好きですか。

- ① とても好き ② どちらかといえば好き
 ③ どちらかといえば嫌い ④ 嫌い

問18 学校の休み間(業間・昼休み)や放課後に外で遊びますか。

- ① いつも遊ぶ ② ときどき遊ぶ
 ③ ほとんど遊ばない ④ まったく外で遊ばない

問19 地域のスポーツクラブ(スポーツ少年団やスイミングなど)に入っていますか。

- ① 入っている ② 入っていない

問20 「問19」で①と回答した人に聞きます。

他の曜日と比べて月曜日の体調はどうですか。

- ① 疲れている ② どちらかといえば疲れている
 ③ 他の日と変わらない ④ 疲れていない

<健康について>

問21 大便是毎日出ますか。

- ① 毎日出る ② 2～3日おき ③ 4日以上でない ④ 不規則

問22 あなたは、次のようなことを感じることがありますか。

右のいずれかに○をつけてください。	しばしば	ときどき	たまに	ない
① 「たちぐらみ」や「めまい」を起こす				
② 朝なかなか起きられず、午前中、身体の調子が悪い				
③ 身体のだるさや疲れを感じる				
④ 食欲がない				
⑤ 何もやる気がおこらない				
⑥ イライラする				

問23 家で料理を自分で作ったり、手伝ったりすることがありますか。

- ① ある ② ときどきする ③ しない

問24 自分の食生活や生活習慣を自己採点するなら100点満点で何点をつけますか。

- ① 100点 ② 90点 ③ 80点
 ④ 70点 ⑤ 60点 ⑥ 50点以下

ありがとうございました

(付表2)保護者用

生活習慣・食生活アンケート(調査用紙)

年 組(男 女) 年齢 歳代

◆主にご家庭で食事作りやお子さんの世話をしておられる方が、お子さんもしくは

ご自身のことを思い出して書いてください。

※ 答えの番号に○を記入してください。

<食事について>

問1 お子さんはふだん毎日朝食を食べていますか。(1つ選ぶ)

- ① 毎日 ② 休日は食べない ③ 食べない日がある ④ 食べない

問2 あなたは、毎日朝食を食べていますか。(1つ選ぶ)

- ① 毎日 ② 休日は食べない ③ 食べない日がある ④ 食べない

問3 「問2」で「①毎日」以外と回答した人に聞きます。

朝食を食べない理由は何ですか。(2つまで回答可)

- ① おなかがすいていない ② 気分がすぐれない ③ 食べる時間がない
④ やせたい ⑤ 食べる習慣がない ⑥ 休日は食べない
⑦ 食事の準備できない ⑧ その他

問4 お子さんの朝食作りで気をつけていることは何ですか。(1つ選ぶ)

- ① 栄養バランス ② 短時間で食べられるもの
③ 給食がパンの日はごはん、給食がごはんの日はパン
④ 何でもいから食べてくれるもの ⑤ ない ⑥ その他

問5 朝食を食べない日があっても、他の食事でおぎなえば大丈夫だと思いますか。

- ① 思う ② 少し思う ③ 思わない(朝食は食べないといけない)

問6 主食・主菜・副菜・汁物等のそろった食事は、大切だと思いますか。

- ① 思う ② 少し思う ③ 思わない

問7 お子さんといっしょに料理を作ることがありますか。

- ① ある ② とどきある ③ ない

問8 「問7」で「③ない」と回答した人に聞きます。その理由は何か。(1つ選ぶ)

- ① させたい時間が長い ② あぶないから
③ 子どもがいやがる ④ じゃまだから ⑤ その他

問9 あなたの家庭で、お子さんに食に関する事で、気をつけるように言っていることは何ですか？

(3つまで回答可)

- ① 食べる前の手洗い ② 食べるときのあいさつ ③ 食器のならべ方
④ はしの持ち方 ⑤ 食べるときの姿勢 ⑥ 好き嫌いをなく食べること
⑦ 残さず食べること ⑧ 食品の栄養のこと ⑨ 簡単な食事作り
⑩ 郷土食・伝統食 ⑪ 食材や食事を作ってくれる人に感謝の心を持つこと

⇒ 裏面もお願いします。

<給食について>

問10 給食の献立表は見ますか。

- ① よく見る ② どちらかといえば見ている ③ どちらかといえば見えていない
④ 見ない ⑤ 子どもが持っているので見ることができない

問11 給食だよりや食育だよりは見ますか。

- ① よく見る ② どちらかといえば見ている ③ どちらかといえば見えていない ④ 見ない

問12 「問11」で「①～③」と回答した人に聞きます。たよりは参考にになりますか。

- ① 参考になる ② まあ参考になる ③ あまり参考にならない ④ 参考にならない

問13 給食のことをお子さんは、家庭で話しますか。

- ① いつも話す ② とどき話す ③ ほとんど話さない ④ まったく話さない

問14 給食に早島町や岡山県の食材【地場産物】が使われているのを知っていますか。

- ① 知っている ② 知らない

問15 学校給食でよいと思われる点はどのようなことですか？(3つまで回答可)

- ① 食育の教材になっている ② 栄養に配慮している
③ 好き嫌いがなくなる ④ 食事のマナーがよくなる
⑤ 給食当番等の共同作業ができる ⑥ 友達と同じものが一緒に食べられる
⑦ 経済的である ⑧ 弁当を作らなくてむ
⑨ 衛生管理に配慮している ⑩ 安全な食品を使用している

問16 学校給食に何を望みますか？(3つまで回答可)

- ① 学校給食を通じた食育 ② 基本的な食事マナーの習得
③ 栄養や食品の知識の習得 ④ 郷土食や伝統食の実施
⑤ 安全な食品の使用 ⑥ 地場産物の活用
⑦ 献立や味付けの工夫 ⑧ 調理や栄養に関する資料の配布
⑨ 行事(料理教室、試食会)等の開催 ⑩ 食育講演会などの開催

<健康について>

問17 食生活・生活習慣を改善してみようと思いますか

- ① 改善するつもりはない ② 改善するつもりである(概ね6か月以内)
③ 近いうちに改善するつもりである(概ね1か月以内)
④ すでに改善に取り組んでいる(6か月未満)
⑤ すでに改善に取り組んでいる(6か月以上)

問18 自分の食生活や生活習慣を自己採点するなら100点満点で何点をつけますか。

- ① 100点 ② 90点 ③ 80点
④ 70点 ⑤ 60点 ⑥ 50点以下

ありがとうございました