

Ⅲ 矢掛町における生活習慣・ 食生活アンケート調査について

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、矢掛町に在住する児童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

矢掛町公立小学校 5 年・6 年生の全児童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 24 年 6 月に、取り組み後の第 2 回調査を平成 24 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)」児童用(付表 1)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)。

表1 調査対象数と回収数

児童在籍者 数 n=247	児童生徒回収数 [回収率%]				保護者回収数 [回収率%]	
	第1回		第2回		第1回	第2回
	n=244[98.8]	(男, 女)	n=243[98.4]	(男, 女)		
5年 n=115	114[99.1]	(61, 53)	114[99.1]	(61, 53)	221[89.5]	228[92.3]
6年 n=132	130[98.5]	(65, 65)	129[97.7]	(67, 62)		

4. 調査項目

児童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、カテゴリー変数は、 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

児童の朝食摂取状況は「必ず毎日食べる」と回答した割合は全体で 91.4% だったものの、その内容については軽食型・主食偏重型で 7 割を占め、定食型 21%、おやつ型 8% であり、主食中心でバランスがやや偏った食事の実態であった。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 26%、夕食では 62% であった。

一方「自分ひとりで食べることが多い」は朝食で 14%、夕食で 2% であり、朝食では家族と食べる割合が少ないものであった。朝食を食べることは、健康のために大切と答えた児童は 80% であった。学校給食については、全体の 88% の児童が「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 62% が「いつも残さず食べる」、牛乳については 92% が「いつも残さず飲む」であった。

児童の朝食摂取頻度や家族との共食と生活習慣との関連をクロス集計したところ、朝食摂取頻度が高い児童は、朝食を大人の家族と一緒に食べる割合が高く、就寝時刻や起床時刻も早い傾向にあり、食事の意識の面では「朝食が健康にとって大切である」と答える割合が高いことが示された。

また、食事で気を付けていることとして「朝昼夕 3 食必ず食べる」、「栄養バランスを考えて食べる」を挙げる児童が多く認められた。

朝食における家族との共食の関連を検討したところ、朝食を大人の家族と食べる児童は食事の時に話をする割合が高く、食事中に注意されることとして「好き嫌いなく食べること」、「残さず食べること」、「箸の持ち方」、「食べる時の姿勢」などと答える割合が高かった。このような児童は給食を残さず食べる傾向や、食生活や生活習慣の自己採点も高い傾向であった。

さらに、夕食の共食との関連を検討したところ、夕食を大人の家族と食べる児童は、就寝時刻が早い傾向にあり、健康状態のうち「立ちくらみやめまい」、「食欲がない」、「何もやる気がおきない」などの不定愁訴を感じる児童が少ない傾向であった。

したがって児童自身の食事に対する規範や態度は、家族との共食を介して影響を受け、朝食摂取や児童の生活リズム、あるいは健康状態にも影響を与える可能性があると考えられた。

保護者では、毎日朝食を食べる割合は 87%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、実際朝食にかける時間は 10 分以内が最も多かった。「朝食は健康にとって大切と考える」、「子どもにとって朝食は食べないといけない」、「栄養バランスのとれた食事は大切」と答える保護者は 9 割程度と多く、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「改善したいがなかなか実行できない」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、矢掛町児童全体の朝食摂取等食生活状況は 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「朝昼夕 3 食必ず食べること」、給食を「いつも残さず食べる」といった食態度をもつ児童が多く認められた。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、健康状況の面でも朝起きられず午前中の調子が悪いものが多い分布となっていた。

保護者全体も 1 回目と同様であったものの、2 回目は給食便りをよく見るものが多い傾向や、学校給食に望むこととして「食育をすすめてほしい」といった回答が最も多い結果となり、学校給食に対する関心や期待が高いことがうかがえた。

特に、実践中心校の児童では事業後「朝昼夕 3 食必ず食べる」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との関わりをもつ機会を増やすことは、児童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

が示された。今回の児童の食生活・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。

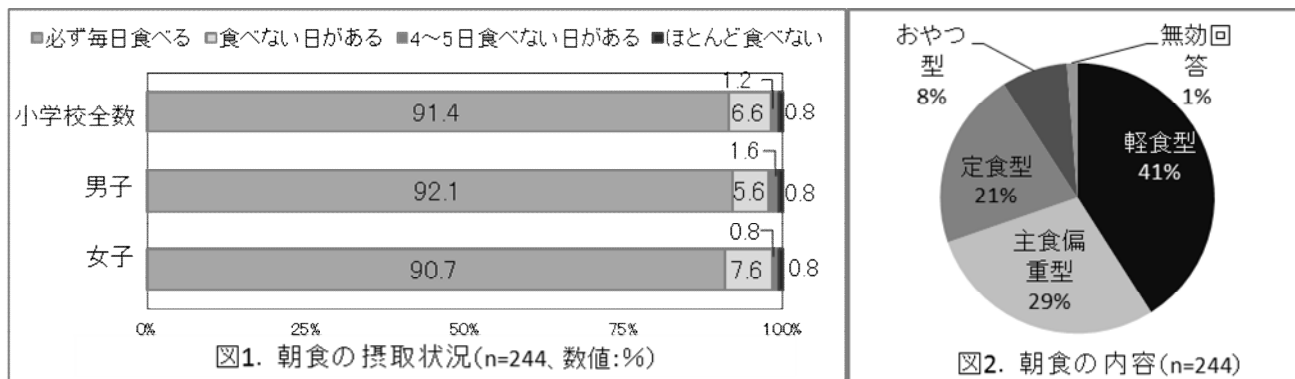
② 調査結果

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回アンケートを児童に実施したところ、98.8%の回収率で、244名を解析対象として集計を行った。

ア. 児童の家庭での食事(朝食・夕食)の実態

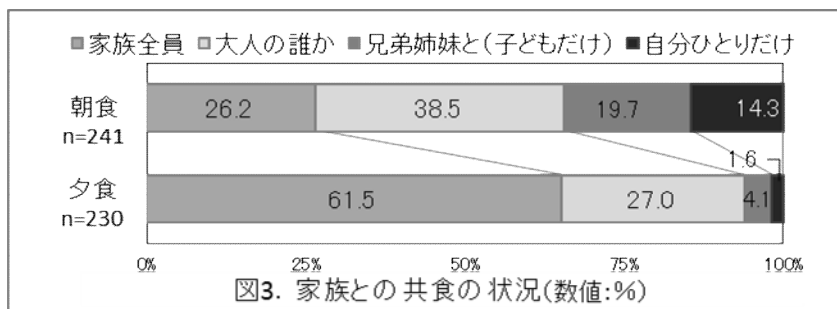
児童の朝食摂食状況について、「必ず毎日食べる」と回答した割合は全体として91.4%、男子92.1%、女子90.7%であり、独立行政法人日本スポーツ振興センターによる平成22年度児童の食事状況調査の児童90.5%と同程度であった(図1)。朝食欠食の理由は「休みの日は食べない」が52.4%と最も多く、ついで「食べる時間がない」23.8%、「お腹がすいていない」「気分がすぐれない」は各19.0%であった。男子では「おなかがすいていない」、女子では「休みの日は食べない」が多かった。



また、80.3%は「朝食を食べることは健康のために大切」と答え、朝食は体の健康によいと考える児童多いものであった。

一方で、朝食の内容は「軽食型(主食に主菜か副菜がついている)」が41%、「主食偏重型(主食のみまたは主食と飲み物のみ)」が29%を占め、「定食型(主食、主菜、副菜(汁物)がそろっている)」は21.3%、「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7.8%であった(図2)。

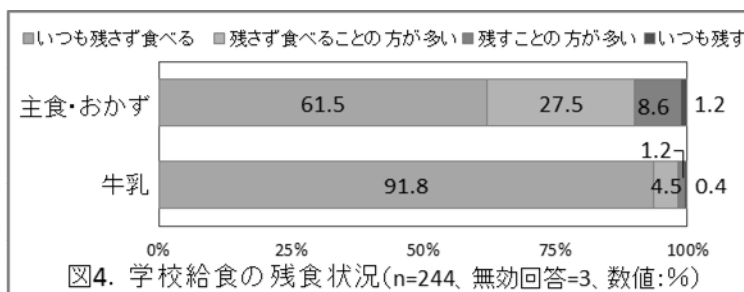
朝食での家族との共食状況は、「だいたい家族全員で食べる」は26.2%、「だいたい家族の誰かと食べる」が38.5%、



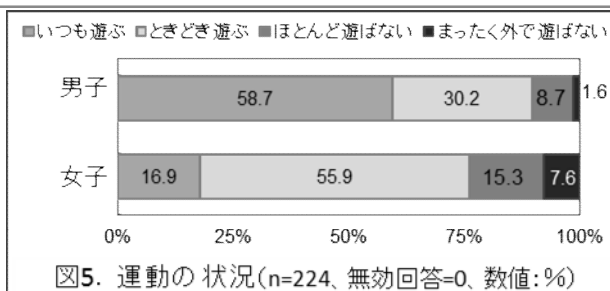
「だいたい兄弟姉妹と食べる」は 19.7%、「自分ひとりで食べることが多い」は 14.3%であった。夕食では「だいたい家族全員で食べる」は 61.5%、「だいたい家族の誰かと食べる」が 27.0%、「だいたい兄弟姉妹と食べる」は 4.1%、「自分ひとりで食べるが多い」は 1.6%であった（図 3）。また、食事のときにその日にあったことを「いつも話す」と回答した児童は 54.1%であった。家で食事をするときに家族に注意されることでは、「食べる姿勢」が最も多く 54.1%、「好き嫌いなく食べる」は 50.0%、「残さず食べる」は 49.6%の児童が回答した。食事に関して気を付けていることの中で「朝昼夕 3 食必ず食べる」は 87.3%であり、「栄養のバランスを考えて食べる」は 37.7%であった（表 3）。

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」と答えた。主食やおかずを「いつも残さず食べる」と回答した児童は 61.5%、「残さず食べるが多い」は 27.5%、「残すことが多い」「いつも残す」ものが 9.8%であった。

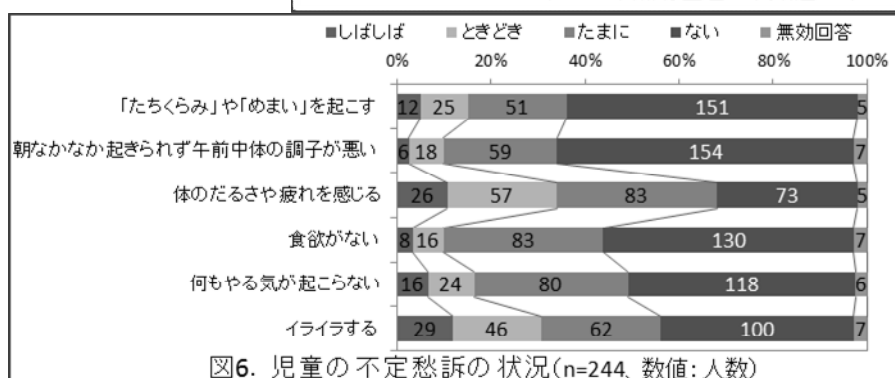


牛乳では 91.8%が「いつも残さず飲む」であった（図 4、表 2）。給食が好きな理由は、「みんなと一緒に食べられる」「おいしい給食が食べられるから」「栄養のバランスがとれている」が多かった。一方、嫌いなものを残すことがあるかを尋ねたところ、「ある」が 14.8%、「ときどきある」で 37.7%程度しめていた。残食の理由は「嫌いなものがあるから」「量が多すぎるから」の順であった。また給食に地場産物が使われていることを知らない児童は全体の 17.2%であった。



ウ. 生活状況

生活習慣について、起床時刻は全体の 46.7%が 6 時 30 分までに起きると回答し、7 時以降は 7.0%であった。児童の就寝時刻では 46.3%が 10 時まで



寝時刻では 46.3%が 10 時まで

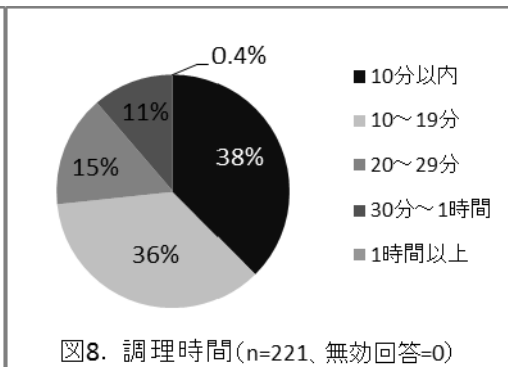
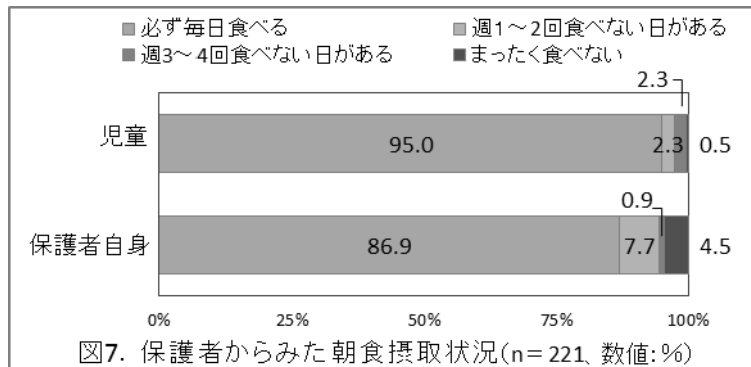
に就寝しているが、9.4%は 11 時以降の遅い時刻に就寝していた。11 時を過ぎてしまう理由として「テレビをみていたから」が多かった。運動や外遊びの状況は、児童の 38%が「いつも遊ぶ」と回答したが、「ほとんど遊ばない」「まったく外で遊ばない」の回答は男子で 10%、女子で 23%であった（図 5）。その他、体調面で「体のだるさや疲れを感じる」について「しばしば」「ときどき」と答えた児童は 34%であった。（図 6）。

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 89.5%の回収率で、221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95%に比し、保護者自身の朝食摂食は全体で86.9%であった(図7、表5)。調理にかける時間として「10分以内」が38%「10~19分」36%の回答であった(図8)。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31.7%で最も多く、次いで「栄養バランス」「何でもよいから食べてくれるもの」が各25.8%の回答であった。



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ると思うかの質問で「思わない(朝食は食べないといけない)」と答えるものは87.3%と高く、子どもにとって朝食を食べることは健康に大切かの質問では「思う」の回答が全体の98.2%であった。

さらに栄養バランスのとれた食事は大切かの質問では「思う」回答は95%であった。一方、栄養バランスのとれた食事づくりなど食生活を改善してみようと思うかでは「改善したいがなかなか実行できない」が75.6%と最も多かった。

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55.2%、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76.0%であった(表5)。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」と答えたものは献立表で74.8%、給食便りで83.9%であった。

また、給食に地場産物が使われていることを「知らない」と回答した保護者は6.8%であった。学校給食でよいと思われる点では「栄養に配慮している」が全体の86.4%ともっとも多い回答であった。学校給食に望むことでは「安全な食品を使用してほしい」が全体の57.9%、ついで「栄養や食品について知識を身につけさせてほしい」が43.9%と多い回答だった。

ウ. 保護者の生活・健康状況

保護者の生活習慣については、運動は約半数が週のうち運動をしている回数を「0回」と回答した。健康状況について「体のだるさや疲れを感じる」や「イライラする」について

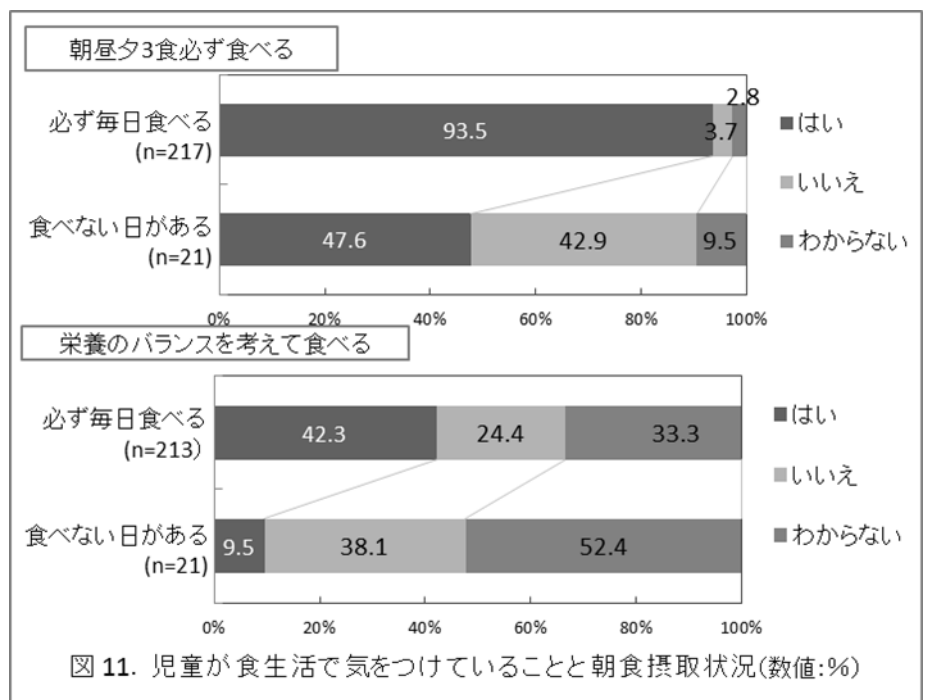
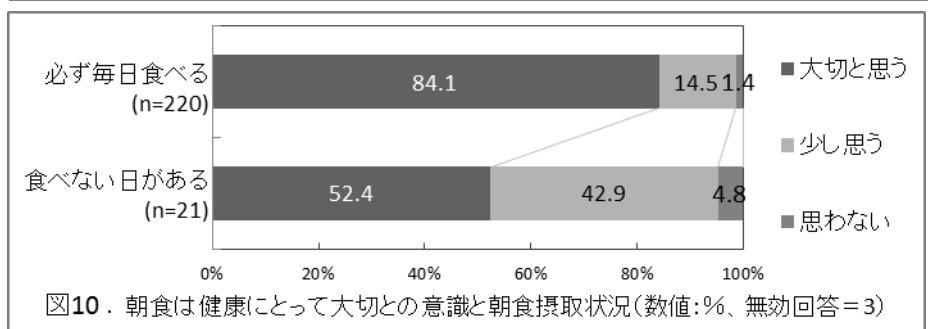
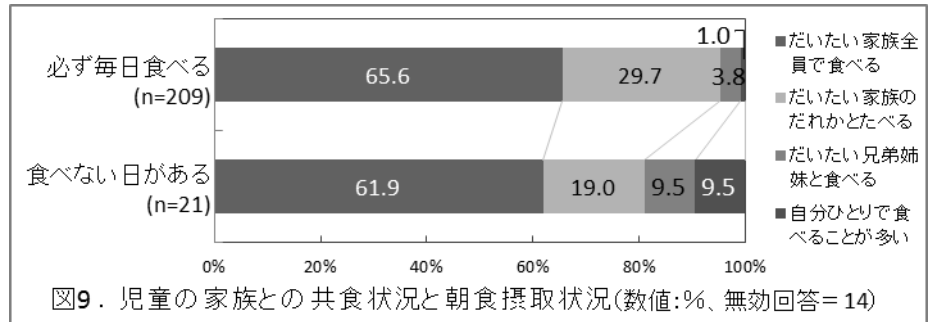
は「しばしば」「ときどき」と答えたものは42.5%、36.2%であった。

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夕食の家族との共食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、朝食摂取頻度が高い児童は、食事を「だいたい家族全員で食べる」、「だいたい家族のだれかと食べる」と答える児童が多く夕食の共食も同様の傾向であった。朝食を毎日食べる児童では、「朝食を食べることは健康のために大切と思う」の意識、「朝・昼・夕三食必ず食べる」や「栄養のバランスを考えて食べる」ことに気を付けて食事をしている児童が多かった。



生活習慣との関連では朝食頻度が高い児童ほど起床時刻「7時までに起きる」児童が多く、就寝時刻「11時以降に寝る」児童が少ない傾向であった（図12）。朝食摂取に影響をおよぼす生活習慣のうち、起床時刻や就寝時刻といった睡眠の状況、食態度、また家族など周囲の影響も朝食頻度に関与するのではないかと考えられた。

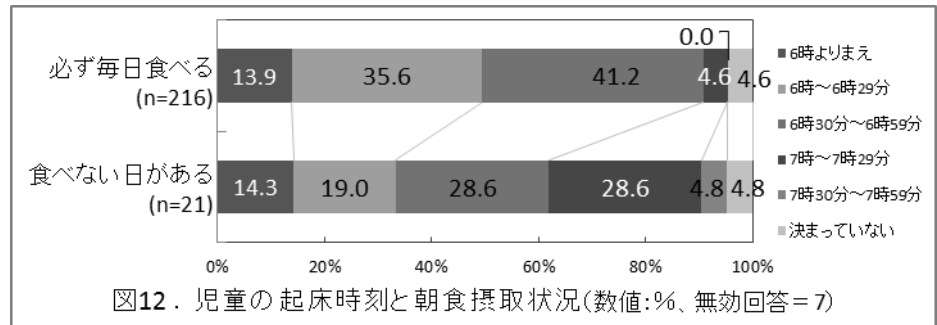


図12. 児童の起床時刻と朝食摂取状況(数値:%、無効回答=7)

イ. 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「食事中はしの持ち方」、「姿勢」、「好き嫌いなく食べる」「残さず食べる」を注意されていることがうかがえた（図13）。また、このような児童は家族との食事中の会話も多く（図14）、朝食に対する意識も高かった。実際給食を「いつも残さず食べる」児童が多い傾向があり（図15）、児童の食態度や食習慣にも影響していると考えられた。

夕食を大人の誰かと食べる児童は、就寝時刻が早い傾向にあり、健康状態のうち、「立ちくらみやめまい」、「食欲がない」、「何もやる気がおきない」などの不定愁訴を感じる児童が少ない傾向であった。これらのことから夕食における大人の家族の関わりは、生

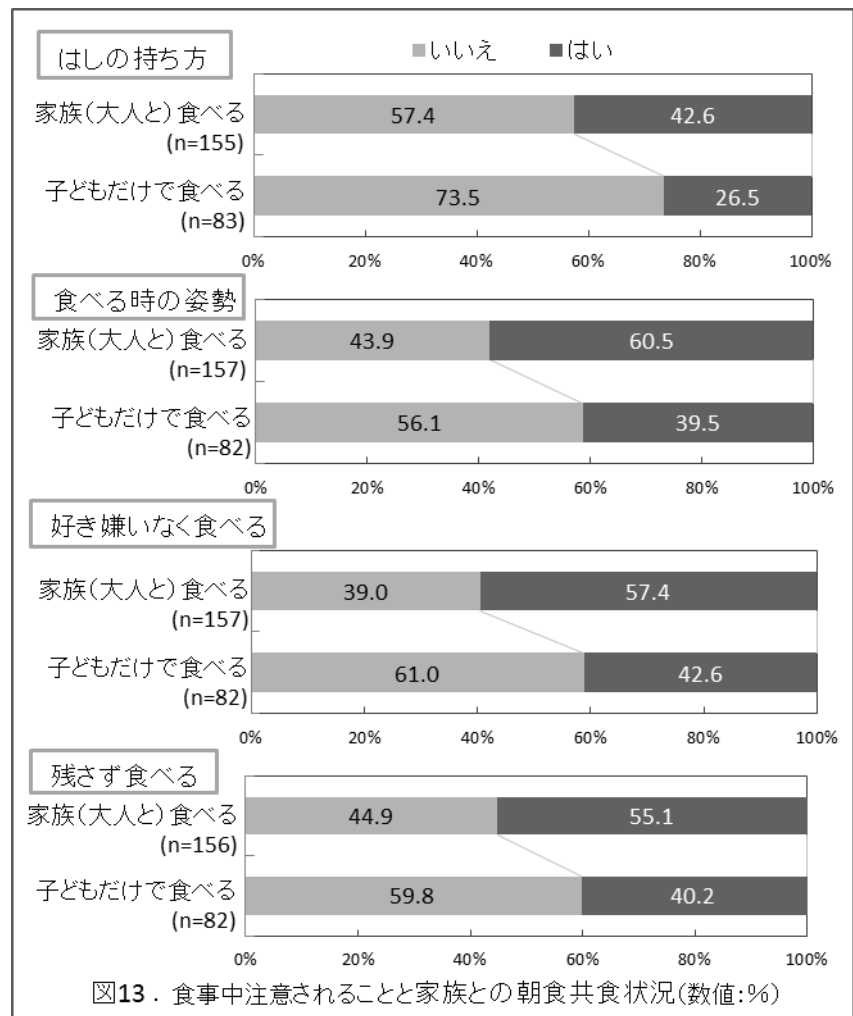


図13. 食事中注意されることと家族との朝食共食状況(数値:%)

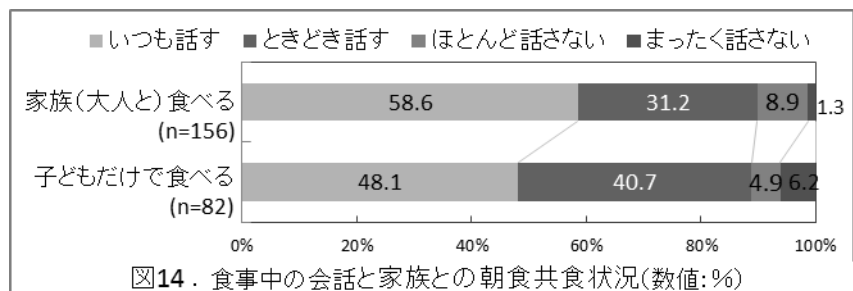
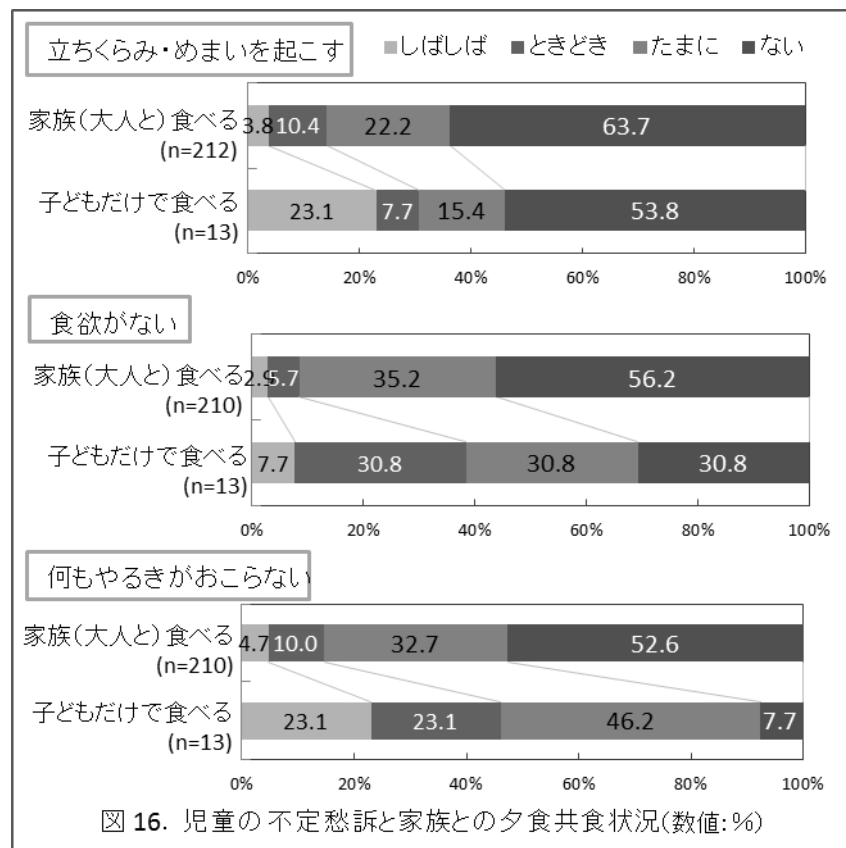
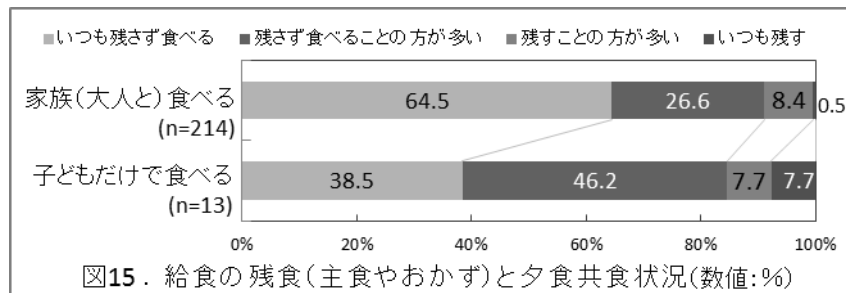


図14. 食事中の会話と家族との朝食共食状況(数値:%)

活リズムを整え体調にも影響を与える可能性が考えられた。

ウ. 食生活や生活習慣の自己採点と生活習慣との関連

食生活や生活習慣の自己採点について、児童では 80 点以上が全体の 58% に対し、保護者は 27% と低かった。また 60 点以下のものは児童で 20%、保護者は 45% であり、保護者は低く評価することが示唆された。



4. 第2回調査における児童・保護者の実態 (単純集計)

第2回調査では児童は 98.4% の回収率で 243 名、保護者は 92.3% の回収率で 228 名を解析対象として単純集計を行った。

朝食の摂食状況について、「必ず毎日食べる」と回答した割合は全体として 91.4%、男子 92.2%、女子 90.4% であり、1 回目とほぼ同様の分布が認められた(表 2)。朝食欠食の理由は「食べる時間がない」「おなかがすいていない」が多く、1 回目で最多だった「休みの日は食べない」は理由として第 4 番目になっていた。朝食の内容について事業後は軽食

表2. 児童における調査時期別の食生活・給食の状況

質問項目と選択肢	調査時期別集計	
	第1回(6月)	第2回(11月)
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	223 (91.4)	222 (91.0)
1週間に2～3日食べないことがある	16 (6.6)	17 (7.0)
1週間に4～5日食べないことがある	3 (1.2)	2 (0.8)
ほとんど食べない	2 (0.8)	2 (0.8)
無効回答	0 (0.0)	0 (0.0)
	244 (100.0)	243 (100.0)
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	64 (26.2)	52 (21.4)
だいたい家族の誰かと食べる	94 (38.5)	82 (33.7)
だいたい兄弟姉妹と食べる	48 (19.7)	65 (26.7)
自分一人で食べることが多い	35 (14.3)	42 (17.3)
無効回答	3 (1.2)	2 (0.8)
	244 (100.0)	243 (100.0)
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	150 (61.5)	143 (58.8)
だいたい家族の誰かと食べる	66 (27.0)	69 (28.4)
だいたい兄弟姉妹と食べる	10 (4.1)	12 (4.9)
自分一人で食べるが多い	4 (1.6)	4 (1.6)
無効回答	14 (5.7)	15 (6.2)
	244 (100.0)	243 (100.0)
食事のとき話をしますか		
いつも話す	132 (54.1)	149 (61.3)
ときどき話す	82 (33.6)	74 (30.5)
ほとんど話さない	20 (8.2)	8 (3.3)
全く話さない	7 (2.9)	4 (1.6)
無効回答	3 (1.2)	8 (3.3)
	244 (100.0)	243 (100.0)
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	196 (80.3)	208 (85.6)
少し思う	41 (16.8)	31 (12.8)
思わない	4 (1.6)	4 (1.6)
無効回答	3 (1.2)	0 (0.0)
	244 (100.0)	243 (100.0)
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	150 (61.5)	167 (68.7)
残さず食べることの方が多い	67 (27.5)	57 (23.5)
残すことの方が多い	21 (8.6)	17 (7.0)
いつも残す	3 (1.2)	1 (0.4)
無効回答	3 (1.2)	1 (0.4)
	244 (100.0)	243 (100.0)
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	224 (91.8)	228 (93.8)
残さず飲むことの方が多い	11 (4.5)	7 (2.9)
残すことの方が多い	3 (1.2)	2 (0.8)
いつも残す	1 (0.4)	4 (1.6)
無効回答	5 (2.0)	2 (0.8)
	244 (100.0)	243 (100.0)
給食に矢掛町や岡山県の食材【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	189 (77.5)	221 (90.9)
知らない	42 (17.2)	17 (7.0)
無効回答	13 (5.3)	5 (2.1)
	244 (100.0)	243 (100.0)
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	93 (38.1)	86 (35.4)
ときどきする	116 (47.5)	119 (49.0)
しない	30 (12.3)	35 (14.4)
無効回答	5 (2.0)	3 (1.2)
	244 (100.0)	243 (100.0)

型 40.3%、主食偏重型 25.9%、定食型 26.3%、おやつ型 3.7%であり、主食偏重型、おやつ型は少なく、定食型は多い分布となった。

表3. 児童における調査時期別の食態度の状況

質問項目と選択肢	調査時期別集計	
	第1回(6月)	第2回(11月)
あなたは次のことに気を付けて食事をしていますか		
食事はゆっくりとよくかんで食べる		
はい	133 (54.5)	116 (47.7)
いいえ	55 (22.5)	62 (25.5)
わからない	49 (20.1)	62 (25.5)
無効回答	7 (2.9)	3 (1.2)
	244 (100.0)	243 (100.0)
朝・昼・夕食必ず食べる		
はい	213 (87.3)	219 (90.1)
いいえ	17 (7.0)	11 (4.5)
わからない	8 (3.3)	10 (4.1)
無効回答	6 (2.5)	3 (1.2)
	244 (100.0)	243 (100.0)
栄養のバランスを考えて食べる		
はい	92 (37.7)	94 (38.7)
いいえ	60 (24.6)	64 (26.3)
わからない	82 (33.6)	81 (33.3)
無効回答	10 (4.1)	4 (1.6)
	244 (100.0)	243 (100.0)
できるだけ多くの食品を食べる		
はい	129 (52.9)	114 (46.9)
いいえ	67 (27.5)	57 (23.5)
わからない	42 (17.2)	68 (28.0)
無効回答	6 (2.5)	4 (1.6)
	244 (100.0)	243 (100.0)
ジュースなどの甘いものを飲み過ぎない		
はい	139 (57.0)	122 (50.2)
いいえ	59 (24.2)	70 (28.8)
わからない	41 (16.8)	46 (18.9)
無効回答	5 (2.0)	5 (2.1)
	244 (100.0)	243 (100.0)
おかしやスナック菓子を食べすぎない		
はい	144 (59.0)	134 (55.1)
いいえ	55 (22.5)	65 (26.7)
わからない	40 (16.4)	40 (16.5)
無効回答	5 (2.0)	4 (1.6)
	244 (100.0)	243 (100.0)
塩辛いものを食べすぎない		
はい	140 (57.4)	143 (58.8)
いいえ	50 (20.5)	52 (21.4)
わからない	48 (19.7)	44 (18.1)
無効回答	6 (2.5)	4 (1.6)
	244 (100.0)	243 (100.0)

また給食について地場産物使用を「知っている」と回答した割合は 91%と高い分布を示した。

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 90.1%であり、「栄養のバランスを考えて食べる」は 38.7%、「塩辛いものを食べ過ぎない」は 2 回目やや多い分布であった(表 3)。

一方で、生活習慣のうち就寝時刻が 11 時をすぎるものが 8%、起床時刻が 6 時半より前に起きる児童が 36.2%、7 時以降におきる児童は 10%と就寝起床が遅い時刻に分布していた(図 17、18)。

朝食を食べることは健康のために大切と答えた児童は 85.6%と多い分布であった。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 21.4%、「だいたい家族の誰かと食べる」が 33.7%、「だいたい兄弟姉妹と食べる」は 26.7%、「自分ひとりで食べることが多い」は 17.3%であり、夕食では「だいたい家族全員で食べる」は 58.8%、「だいたい家族の誰かと食べる」が 28.4%、「だいたい兄弟姉妹と食べる」は 4.9%、「自分ひとりで食べるが多い」は 1.6%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兄弟姉妹と食べる割合が多い分布であった。

一方、食事での会話では、「いつも話す」は 61.3%、「ときどき話す」30.5%、「ほとんど話さない」3.3%、「全く話さない」1.6%であり 2 回目は家族と話をする機会がやや多い分布であった。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」は 68.7%、「残すことが多い」「いつも残す」で 7.4%となり 2 回目は残さず食べる児童がやや多い分布であった。

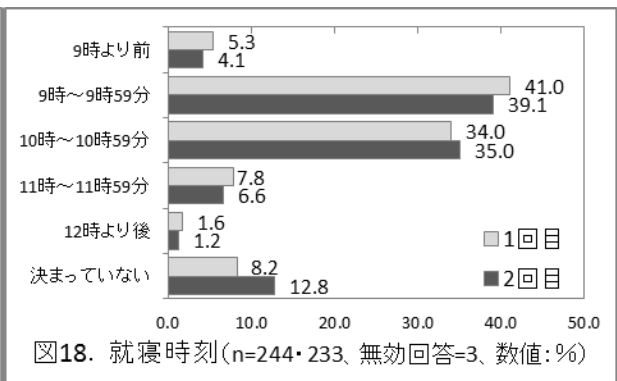
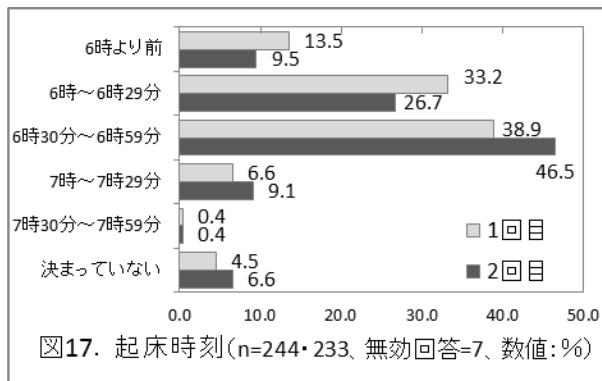


表4. 児童における調査時期別の体調の状況

質問項目と選択肢	調査時期別集計	
	第1回(6月)	第2回(11月)
あなたは、次のようなことを感じるがありますか。		
「たちくらみ」や「めまい」を起こす		
しばしば	12 (4.9)	8 (3.3)
ときどき	25 (10.2)	28 (11.5)
たまに	51 (20.9)	42 (17.3)
ない	151 (61.9)	162 (66.7)
無効回答	5 (2.0)	3 (1.2)
	244 (100.0)	243 (100.0)
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	6 (2.5)	7 (2.9)
ときどき	18 (7.4)	28 (11.5)
たまに	59 (24.2)	53 (21.8)
ない	154 (63.1)	153 (63.0)
無効回答	7 (2.9)	2 (0.8)
	244 (100.0)	243 (100.0)
体のだるさや疲れを感じる		
しばしば	26 (10.7)	26 (10.7)
ときどき	57 (23.4)	46 (18.9)
たまに	83 (34.0)	78 (32.1)
ない	73 (29.9)	91 (37.4)
無効回答	5 (2.0)	2 (0.8)
	244 (100.0)	243 (100.0)
食欲がない		
しばしば	8 (3.3)	4 (1.6)
ときどき	16 (6.6)	23 (9.5)
たまに	83 (34.0)	72 (29.6)
ない	130 (53.3)	141 (58.0)
無効回答	7 (2.9)	3 (1.2)
	244 (100.0)	243 (100.0)
何もやる気が起こらない		
しばしば	16 (6.6)	13 (5.3)
ときどき	24 (9.8)	35 (14.4)
たまに	80 (32.8)	78 (32.1)
ない	118 (48.4)	115 (47.3)
無効回答	6 (2.5)	2 (0.8)
	244 (100.0)	243 (100.0)
イライラする		
しばしば	29 (11.9)	23 (9.5)
ときどき	46 (18.9)	40 (16.5)
たまに	62 (25.4)	70 (28.8)
ない	100 (41.0)	108 (44.4)
無効回答	7 (2.9)	2 (0.8)
	244 (100.0)	243 (100.0)

健康状態のうち、「たちくらみやめまいを起こす」を「ない」と答えたものは66.7%と多く、「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34%、「イライラする」では26.0%と少ない傾向であった。

一方、「朝なかなか起きられず午前中身体の調子が悪い」については「しばしば」「ときどき」と答えたものが14.4%との分布であった(表4)。

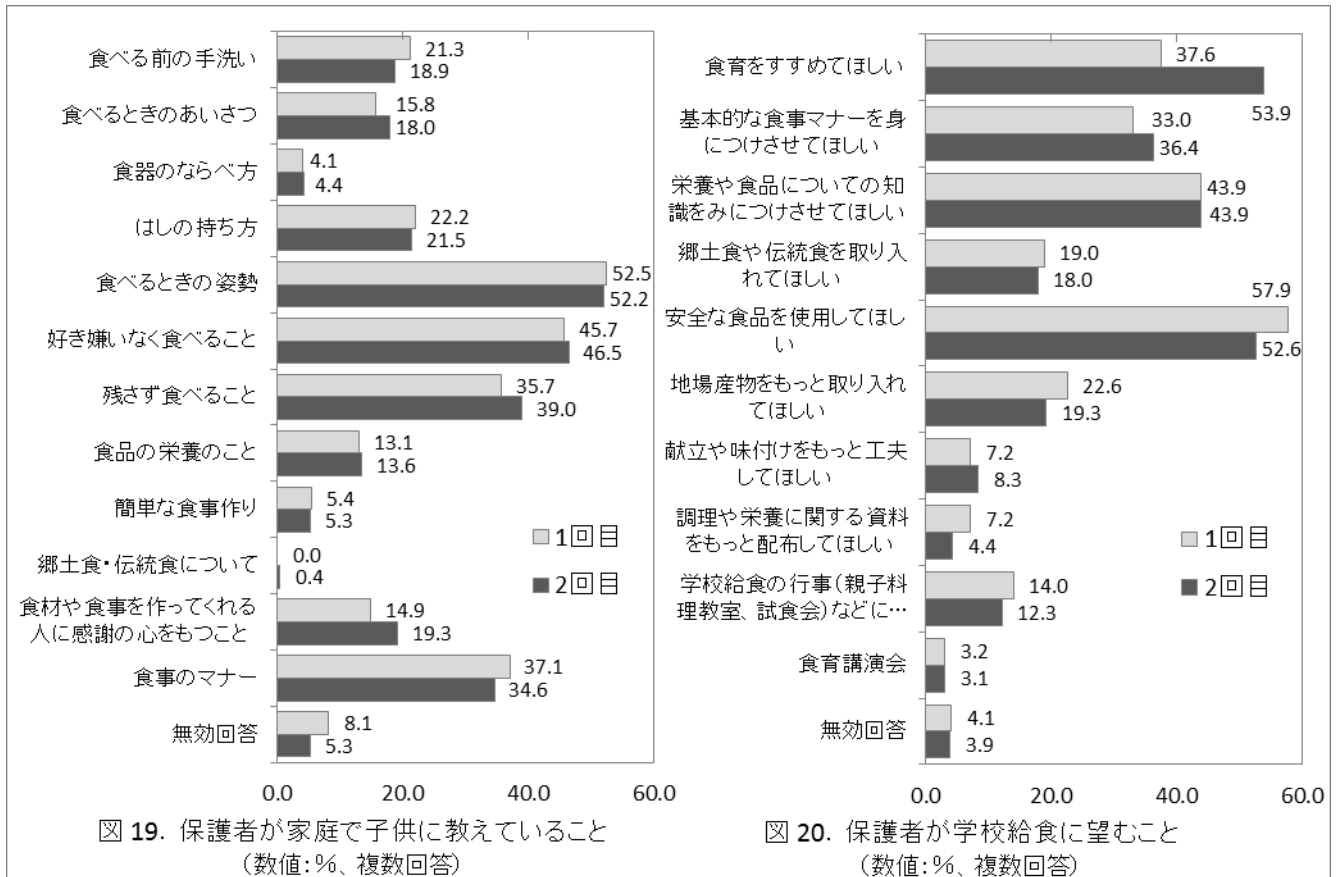
保護者の2回目調査における朝食摂取の状況では、全体で「必ず毎日食べる」が82.5%、「週2～3日食べないことがある」11.0%、「週4～5日食べないことがある」1.8%、「ほとんど食べない」4.8%であった。朝食づくりで気を付けていることは、「短時間で食べられる」が38.2%、「栄養バランス」25.4%、「何でもいいから食べてくれるもの」では20.6%であった(表5)。食事に対する意識に関する質問項目では、ほぼ1回目と同様の分布であった。家庭で食に関して教えていることとして2回目に多い回答は、「食事のマナー」34.6%、「残さず食べる」39.0%「食べる時のあいさつ」18.9%、「食材や食

事を作ってくれる人への感謝」19.3%であった。

表5. 保護者における調査時期別の食生活状況や食事・給食への意識等の状況

質問項目と選択肢	調査時期別集計	
	第1回(6月)	第2回(11月)
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	192 (86.9)	188 (82.5)
1週間に2～3日食べないことがある	17 (7.7)	25 (11.0)
1週間に4～5日食べないことがある	2 (0.9)	4 (1.8)
ほとんど食べない	10 (4.5)	11 (4.8)
無効回答	0 (0.0)	0 (0.0)
	221 (100.0)	228 (100.0)
お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	57 (25.8)	58 (25.4)
短時間で食べられるもの	70 (31.7)	87 (38.2)
給食がパンの日はごはん、ごはんの日はパン	7 (3.2)	7 (3.1)
何でもいから食べてくれるもの	57 (25.8)	47 (20.6)
ない	18 (8.1)	20 (8.8)
その他	8 (3.6)	3 (1.3)
無効回答	4 (1.8)	6 (2.6)
	221 (100.0)	228 (100.0)
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	6 (2.7)	7 (3.1)
少し思う	22 (10.0)	20 (8.8)
思わない(朝食は食べないといけない)	193 (87.3)	200 (87.7)
無効回答	0 (0.0)	1 (0.4)
	221 (100.0)	228 (100.0)
子どもにとって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	217 (98.2)	223 (97.8)
少し思う	3 (1.4)	3 (1.3)
思わない(朝食は食べないといけない)	1 (0.5)	1 (0.4)
無効回答	0 (0.0)	1 (0.4)
	221 (100.0)	228 (100.0)
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	211 (95.5)	217 (95.2)
少し思う	9 (4.1)	9 (3.9)
思わない(朝食は食べないといけない)	1 (0.5)	1 (0.4)
無効回答	0 (0.0)	1 (0.4)
	221 (100.0)	228 (100.0)
給食の献立表は見ますか		
よく見る	45 (20.4)	46 (20.2)
どちらかといえば見ている	77 (34.8)	70 (30.7)
どちらかといえば見ていない	68 (30.8)	82 (36.0)
見ない	29 (13.1)	25 (11.0)
子どもが持っているので見ることができない	1 (0.5)	5 (2.2)
無効回答	1 (0.5)	0 (0.0)
	221 (100.0)	228 (100.0)
給食だよりは見ますか		
よく見る	53 (24.0)	63 (27.6)
どちらかといえば見ている	115 (52.0)	131 (57.5)
どちらかといえば見ていない	31 (14.0)	14 (6.1)
見ない	18 (8.1)	15 (6.6)
子どもが持っているので見ることができない	0 (0.0)	4 (1.8)
無効回答	4 (1.8)	1 (0.4)
	221 (100.0)	228 (100.0)
給食に矢掛町や岡山県の食材【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	200 (90.5)	210 (92.1)
知らない	15 (6.8)	12 (5.3)
無効回答	6 (2.7)	6 (2.6)
	221 (100.0)	228 (100.0)
栄養バランスのとれた食事づくりなど食生活を改善してみようと思いますか		
関心がない	6 (2.7)	9 (3.9)
改善しなければいけないと思うが、実行できない	167 (75.6)	175 (76.8)
すぐにも(1か月以内に)改善したいと思う	9 (4.1)	9 (3.9)
改善を始めている(6か月以内)	8 (3.6)	9 (3.9)
すでに取り組んでいる(6か月以上)	21 (9.5)	21 (9.2)
無効回答	10 (4.5)	5 (2.2)
	221 (100.0)	228 (100.0)

学校給食について、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85.1%であった。学校給食に望むこととして、2回目調査での主なものは、「食育を進めて



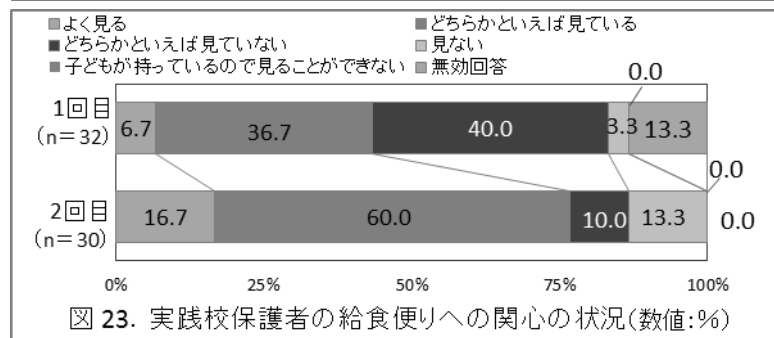
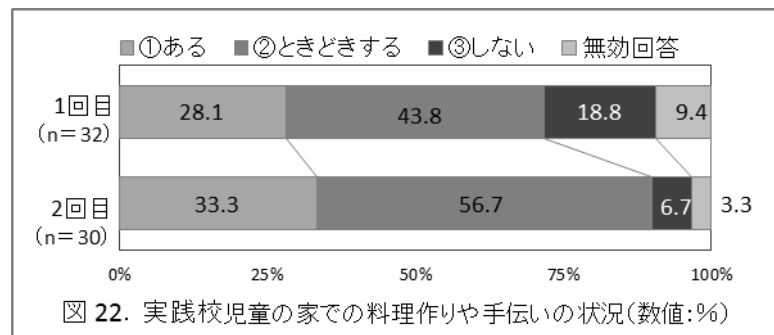
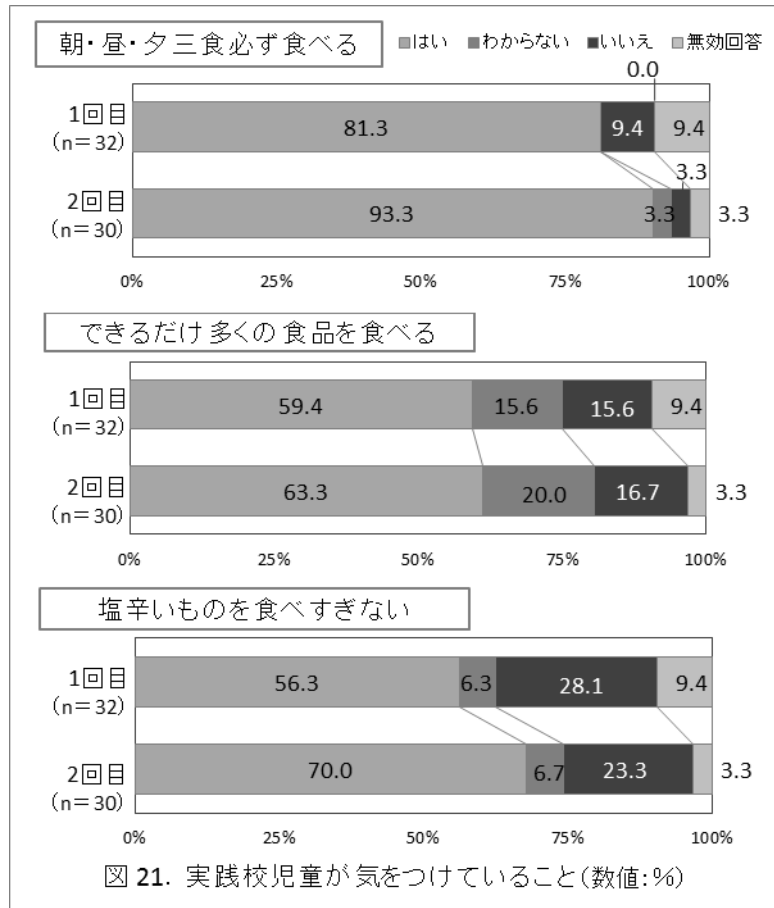
ほしい」53.9%が1回目より多く回答されもっとも高い順位となり、ついで「安全な食品を使用してほしい」52.6%、「栄養や食品についての知識」43.9%、「基本的な食事マナーを身につけさせてほしい」36.4%の順となった。食生活や、生活習慣の自己採点は1回目同様に60点以下が半数を占めていた。また、栄養バランスのとれた食事など食生活改善への意識については1回目と同様の分布であった。これらのことから事業終了後は保護者の学校給食への関心をもつものが多く、学校での食育に対して期待が高まりつつあると考えられた。

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「朝昼夕3食必ず食べる」、「できるだけ多くの食品を食べる」、「塩辛いものをたべすぎない」に気を付けている児童は2回目において多い分布であった(図21)。また、給食については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78.1%、2回目は90.0%と2回目が多い分布となっていた。家での料理作りや手伝いの状況は「ある」「ときどきする」が2回目では90.0%と多い分布となった。食育の実践は児童の食態度や食スキル形成の向上に寄与したものと考えられた(図22)。

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、「好き嫌いなく食べる」は1回目では33.3%に対し2回目では43.3%、「食材や食事をつくってくれる人

への感謝」は1回目が16.7%に対し2回目は30.0%と多い分布であった。また、給食便りについて「よく見る、「どちらかといえば見ている」と答える分布が1回目は43.4%に対し2回目は76.7%と高かった(図23)。そして学校給食に望むことのうち「食育をすすめてほしい」は1回目33.3%であったのに対し53.3%と高い分布となり、食育をきっかけとして家庭内で子どもの食に対する意識の向上や学校給食への期待が高まっていることがうかがえた。



生活習慣・食生活アンケート (調査用紙) _____ 学校 () 年 () 組

(男 ・ 女)

◆ 昨日とけさを思い出し出てきてください。答えの番号に○をしてください。問は、問1から問29まであります。

<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「①毎日食べる」以外を選んだ人だけ答えてください。

朝食を食べない理由は何ですか。あてはまるものを選んでください。(2つまで回答可)

- ① おなかがすいていない
- ② 気分がすくれない
- ③ 食べる時間がない
- ④ やせたいので
- 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 ふだんどのように食事をしていますか。1つ選んでください。

- 朝食**
- ① だいたい家族全員で食べる
- ② だいたい家族のだけかと食べる
- ③ だいたい兄弟姉妹と食べる
- ④ 自分一人で食べることが多い
- 夕食**
- ① だいたい家族全員で食べる
- ② だいたい家族のだけかと食べる
- ③ だいたい兄弟姉妹と食べる
- ④ 自分一人で食べるが多い

問4 あなたの家で食事をするときに、次のうち家族に注意されることは何ですか？ (はい、いいのいずれかに○をつけてください。)

- | | | | |
|--------------|-----|-----|-----|
| ① 食べる前の手洗い | () | はい | いいえ |
| ② 食べるときのあいさつ | () | () | () |
| ③ はしの持ち方 | () | () | () |
| ④ 食器のおき方 | () | () | () |
| ⑤ 食べるときの姿勢 | () | () | () |
| ⑥ 好き嫌いをくく食べる | () | () | () |
| ⑦ 残さず食べる | () | () | () |

問5 食事の時、話をしますか。

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

問6 起きてから何分後に朝食を食べますか。

- ① 10分以内
- ② 10~19分
- ③ 20~29分
- ④ 30分~1時間
- ⑤ 1時間以上

問7 朝食の時間は、何分間ぐらいますか。

- ① 5分以内
- ② 5~9分
- ③ 10~15分
- ④ 15分以上

問8 今日の朝食は、何を食べましたか。

[]

問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。

- ① 思う
- ② 少し思う
- ③ 思わない

<給食について>

問10 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。

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

問11 給食は残さず食べていますか。牛乳について。

- 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12 給食は好きですか。

- ① 好き
- ② どちらからといえは好き
- ③ どちらからといえは嫌い
- ④ 嫌い

問13 「問12」で「①~②」と回答した人に聞きます。その理由は何ですか。

3つまで選んでください。

- ① おいしい給食が食べられるから
- ② 好きなものが食べられるから
- ③ みんなと一緒に食べられるから
- 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14 嫌いなものを残すことがありますか。

- ① ある
- ② ときどきある
- ③ ない

問15 「問14」で「①~②」と回答した人に聞きます。その理由は何ですか。

3つまで選んでください。

- ① 量が多すぎるから
- ② 食欲がないから
- ③ 太りたくないから
- ④ たくさん食べるとはすかしいから
- ⑤ 給食時間が短いから
- ⑥ おいしくないから
- ⑦ きれいなものがあるから
- ⑧ 体調がすぐれないから

問24 「問23」で「①入っている」と回答した人に聞きます。

その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 他の曜日と変わらない
- ④ まったく疲れていない

<健康について>

問25 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26 あなたは、次のようなことを感じることがありますか。

(1) 「たちくらみ」や「めまい」を起こす

- ① しばしば
- ② ときどき
- ③ たまに
- ④ ない

(2) 朝なかなか起きられず、午前中、身体の調子が悪い

- ① しばしば
- ② ときどき
- ③ たまに
- ④ ない

(3) 身体のだるさや疲れを感じる

- ① しばしば
- ② ときどき
- ③ たまに
- ④ ない

(4) 食欲がない

- ① しばしば
- ② ときどき
- ③ たまに
- ④ ない

(5) 何もやる気がおこらない

- ① しばしば
- ② ときどき
- ③ たまに
- ④ ない

(6) イライラする

- ① しばしば
- ② ときどき
- ③ たまに
- ④ ない

問27 自分の食生活や生活習慣を自己採点を100点満点で何点をつけられますか。

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

問28 家での自分の決まったお手伝いがありますか。

- ① ある
- ② ない
- ③ 決まっていないが時々する

問29 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

ありがとうございました

問16 給食に矢掛町や岡山県の食材【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17 あなたは、次のようなことに気をつけて食事をしていきますか？

	はい	いいえ	わからない
① 食事はゆっくりとよよくんで食べる	()	()	()
② 朝・昼・夕三食必ず食べる	()	()	()
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 おかしやスナックかきを食べすぎない	()	()	()
⑦ 塩辛い物を食べすぎない	()	()	()

<睡眠について>

問18 いつも何時ごろに起きますか。

(昨日が特別な日の場合は、普段一番多いと思われる時間帯で答えてください。)

- ① 6時より前
- ② 6時～6時29分
- ③ 6時30分～6時59分
- ④ 7時～7時29分
- ⑤ 7時30分～7時59分
- ⑥ 決まっていない

問19 いつも何時ごろに寝ますか。

(昨日が特別な日の場合は、普段一番多いと思われる時間帯で答えてください。)

- ① 9時より前
- ② 9時～9時59分
- ③ 10時～10時59分
- ④ 11時～11時59分
- ⑤ 12時より後
- ⑥ 決まっていない

問20 「問19」で④⑤と回答した人だけ答えてください。

11時を過ぎてしまう理由はありますか。(2つまで回答可)

- 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21 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22 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23 運動部や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

生活習慣・食生活アンケート（調査用紙）

_____ 学校
() 年

◆主にご家庭で食事を作ったり、子どもたちのお世話をするなどしておられる方が、お子さんもしくはあなたのことを思い出して書いてください。問は、問1から問31まであります。
※答えの番号に○をしてください。

<食事について>

問1 お子さんは毎日朝食を食べていますか。1つ選んでください。

- ① 必ず毎日食べる
- ② 休日は食べないことがある
- ③ 平日も休日も食べないことがある
- ④ ほとんど食べない

問2 あなたは、毎日朝食を食べますか。1つ選んでください。

- 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3 「問2」で「①毎日食べる」以外を選んだ人だけ答えてください。

朝食を食べない理由は何ですか。あてはまるものを選んでください。(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 やせたいので
- ⑤ 食べる習慣がない
- ⑥ 休みの日は食べない
- ⑦ 食事の準備できない
- ⑧ その他

問4 食事の調理時間はどれくらいですか。(前日の下準備の時間を含む)

朝食

- ① 10分以内
- ② 10～19分
- ③ 20～29分
- ④ 30分～1時間
- ⑤ 1時間以上

夕食

- ① 10分以内
- ② 10～19分
- ③ 20～29分
- ④ 30分～1時間
- ⑤ 1時間以上

問5 朝食を準備してもお子さんが食べなかったり、残したりすることがありますか。

- ① よくある(週4～5回)
- ② ときどきある(週1～2回)
- ③ ない

問6 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つ選んでください。

- 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7 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8 子どもにとって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

問9 あなたが子どものころはどのような食事をしていましたか。

- ① だいたい家族全員で食べた
- ② だいたい家族のだけかと食べた
- ③ だいたい兄弟姉妹と食べた
- ④ 自分一人で食べるが多かった

問10 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。

- ① 思う
- ② 少し思う
- ③ 思わない

問11 お子さんといっしょに料理を作ることがありますか。(夕食に限らない)

- ① ある
- ② ときどきある
- ③ ない

問12 「問11」で「③ない」と回答した人に聞きます。その理由はなんですか。1つ選んでください。

- ① させたい時間が無い
- 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13 あなたの家庭ではお子さんに食に関する事で何を教えていますか？(主なもの3つまで)

- 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・伝統食について
- ⑪ 食材や食事を作ってくれる人に感謝の心を持つこと
- ⑫ 食事のマナー

問14 あなた(食事作りをする人)は、お勤めをされていますか。

- ① 勤めをしている
- ② 勤めをしているが朝は余裕がある
- ③ 勤めをしていない(家にいる)

<給食について>

問15 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16 「問15」で「①～③」と回答した人に聞きます。献立表は参考になりますか。どちらかといえば参考になる
① 参考になる ② どちらかといえば参考になる ③ どちらかといえば参考にならない ④ 参考にならない

問17 給食だよりは見ますか。

- 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ない ④ 見ない
- ⑤ 子どもが持っているのを見ることができない

問18 「問17」で「①～③」と回答した人に聞きます。給食だよりは参考になりますか。

- ① 参考になる ② どちらかといえば参考になる
- ③ どちらかといえば参考にならない ④ 参考にならない

問19 給食のことをお父さんは、家庭で話しますか。

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

問20 給食に矢掛町や岡山県の食材【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21 あなたが学校給食でよいと思われる点はどのようなことですか？（主なもの3つまで）

- 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 弁当を作らなくて済む
- 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22 あなたは、学校給食に何を望みますか？（主なもの3つまで）

- ① 学校給食を通じて、食育をすすめてほしい
- ② 基本的な食事マナーを身に付けさせてほしい
- ③ 栄養や食品についての知識を身につけてほしい
- ④ 郷土食や伝統食を取り入れてほしい
- ⑤ 安全な食品を使用してほしい
- ⑥ 地場産物をもっと取り入れてほしい
- ⑦ 献立や味付けをもっと工夫してほしい
- ⑧ 調理や栄養に関する資料をもっと配布してほしい
- ⑨ 学校給食の行事（親子料理教室、試食会）等にもっと参画させてほしい
- ⑩ 食育講演会などに参加させてほしい

<運動について>

問23 あなたは運動が好きですか。嫌いですか。

- 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24 あなたは週のうち、1回30分以上の運動をしていますか。

- （散歩や徒歩、自転車での通勤時間含む）
- ① 0回 ② 週1～2回 ③ 週3～4回 ④ 週5回以上

<健康について>

問25 あなたは、大便が毎日出ますか。

- ① 毎日出る ② 2～3日おき ③ 4日以上でない ④ 不規則

問26 あなたは、次のようなことを感じることはありませんか。

- (1) 「だちくらみ」や「めまい」を起こす
① しばしば ② ときどき ③ たまに ④ ない
- (2) 朝なかなか起きられず、午前中、身体の調子が悪い
① しばしば ② ときどき ③ たまに ④ ない
- (3) 身体のだるさや疲れを感じる
① しばしば ② ときどき ③ たまに ④ ない
- (4) 食欲がない
① しばしば ② ときどき ③ たまに ④ ない
- (5) 何もやる気がおこらない
① しばしば ② ときどき ③ たまに ④ ない
- (6) イライラする
① しばしば ② ときどき ③ たまに ④ ない

問27 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

問28 栄養バランスのとれた食事づくりなど食生活を改善してみようと思いませんか

- ① 関心がない ② 改善しなければいけないと思うが、なかなか実行できない
- ③ すぐにも（1か月以内に）改善点したいと思う④改善を始めている（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29 運動など生活習慣を改善してみようと思いませんか

- ① 関心がない ② 改善しなければいけないと思うが、なかなか実行できない
- ③ すぐにも（1か月以内に）改善点したいと思う④改善を始めている（6か月未満）
- ⑤ すでに改善に取り組んでいる（6か月以上）

<その他>

問30 あなたの年齢を教えてください。

- ① 20代 ② 30代 ③ 40代

問31 あなたの性別を教えてください。

- ① 男 ② 女

ありがとうございました