

岡山県教育委員会における
栄養教諭を中核とした食育推進事業の取組

岡山県教育委員会における栄養教諭を中核とした食育推進事業の取組

テーマ1	小中学生の食生活を含めた生活リズム向上のための方策の検討
内容・計画	<ul style="list-style-type: none"> ○モデル地区における基本データの収集 事業実践取組前後のアンケート調査の実施 ○得られたデータを解析し、報告書にまとめるとともに岡山県教育庁保健体育課のホームページに掲載する。 ○朝食の摂取率と生活リズムの関係について、家庭や地域に発信できる資料の作成。
テーマ2	米を含めた地場産物活用方策の検討
内容・計画	<ul style="list-style-type: none"> ○地場産物を使った学校給食メニューをモデル地域において開発する 開発された優良な献立について検討し、報告書に掲載することで、他の地域の取組の参考となる資料とする。 ○モデル地区の地場産物利用の方法を県全体に広めていくための方策の検討。

【テーマ1】小中学生の食生活を含めた生活リズム向上のための方策の検討

備前市吉永地区・奈義町における児童生徒の食生活等実態調査報告
(平成21年度栄養教諭を中核とした食育推進事業における事前・事後アンケートのまとめ)

目次

	頁
I 調査の概要	109
1 目的	
2 調査対象	
3 調査規模	
4 選定方法	
5 調査時期	
6 調査方法	
7 調査内容	
8 有効回答率	
II 回答者の属性	111
1 児童生徒	
2 保護者	
III 調査結果の概要	112
1 本調査の新たな試みとその背景	
2 児童生徒の朝食の実態	
3 学校給食	
4 児童生徒の共食状況	
5 健康状態	
IV 調査結果（クロス集計）	116
1 朝食と生活習慣等との関連	
2 学校給食と生活習慣等との関連	
3 健康状態と食習慣との関連	
4 生活習慣等と勉強・余暇との関連	
V 調査結果（クロス集計：小学校5年生・中学校2年生）	138
1 朝食と生活習慣等との関連	
2 学校給食と生活習慣等との関連	
3 健康状態と食習慣との関連	
4 生活習慣等と勉強・余暇との関連	

平成 21 年度児童生徒の食生活等実態調査

I 調査の概要**1 目的**

近年、わが国の食生活を取り巻く社会環境の変化に伴い、偏食、朝食欠食など児童生徒の食生活の乱れや肥満傾向の増大など健康への影響が問題となっている。この調査は、児童生徒の食生活や生活習慣等に関する実態を調査し、栄養教諭を中核とした今後の学校、家庭、地域社会における食育の推進ならびに学校給食の充実に資することを目的とする。

2 調査対象

岡山県内において選定した完全給食実施公立学校(1クラス30名程度)の小学校5・6年生、中学校1・2・3年生およびその児童生徒の日常の食事を用意している保護者(以下保護者という)を対象とする。

3 調査規模

- | | |
|---------------------------------|----------|
| (1) 備前市(吉永地区)の栄養教諭配置校の小学生および中学生 | 各 30 名程度 |
| (2) 勝田郡奈義町の栄養教諭配置校の小学生および中学生 | 各 30 名程度 |
| (3) 上記小学生および中学生の保護者 | 200 名程度 |

4 選定方法

栄養教諭が所属する学校で地域性を考慮し、岡山県教育委員会により選定する。

5 調査時期

平成 21 年 7 月上旬

6 調査方法

- (1) 岡山県教育委員会が再委託先である備前市(吉永地区)および勝田郡奈義町の小中学校に対して調査内容を示した後調査用紙を配布し、回収の上学級担任等により集計シートにデータを打ち込んだものを岡山県教育委員会へ提出し、解析作業を行う。
- (2) 調査用紙は、児童生徒用と保護者用の設問が同一でないため、それぞれに対応した用紙を個々人に配布する。
- (3) 調査用紙の記入は、学級担任の指示により児童生徒は学校で行い、保護者は家庭で行う。
- (4) 調査用紙は、無記名とする。

7 調査内容

- (1) 食生活の実態
- (2) 生活習慣の実態

8 有効回収率**1 児童生徒**

区分	配布数	有効回収数	有効回収率
小学校児童	234	232	99.1%
中学校生徒	339	335	98.8%
計	573	567	99.0%

2 保護者

区分	配布数	有効回収数	有効回収率
小学校児童	128	120	93.8%
中学校生徒	97	87	89.7%
計	225	207	92.0%

II 回答者の属性

この調査は、小学校5・6年生、中学校1・2・3年生の児童生徒およびその保護者（小学校5年生、中学校2年生のみ）を対象とし、調査回答数は、小学校232人、中学校335人、合計567人、保護者は207人である。そのうち小学校5年生128人、中学校2年生96人である。

1 児童生徒

表1-1 児童生徒の回答数 (人)

区分	小学校				中学校				合計			
	男子	女子	性別 無記入	計	男子	女子	性別 無記入	計	男子	女子	性別 無記入	計
備前市（吉永地区）	59	57	0	116	74	78	0	152	133	135	0	268
勝田郡奈義町	53	63	0	116	88	95	0	183	141	158	0	299
総計	112	120	0	232	162	173	0	335	274	293	0	567

表1-2 小学校5年生と中学校2年生の回答数 (人)

区分	小学校5年生				中学校2年生				合計			
	男子	女子	性別 無記入	計	男子	女子	性別 無記入	計	男子	女子	性別 無記入	計
備前市（吉永地区）	28	42	0	70	18	28	0	46	46	70	0	116
勝田郡奈義町	21	37	0	58	18	32	0	50	39	69	0	108
総計	49	79	0	128	36	60	0	96	85	139	0	224

2 保護者

表2-1 保護者の回答数 (人)

区分	小学校				中学校				合計			
	男性	女性	性別 無記入	計	男性	女性	性別 無記入	計	男性	女性	性別 無記入	計
備前市（吉永地区）	2	67	0	69	2	41	0	43	4	108	0	112
勝田郡奈義町	2	48	1	51	1	43	0	44	3	91	1	95
総計	4	115	1	120	3	84	0	87	7	199	1	207

表2-2 保護者の年代 (人)

区分	小学校					中学校					合計				
	20代	30代	40代	50代	その他	20代	30代	40代	50代	その他	20代	30代	40代	50代	その他
備前市（吉永地区）	1	34	34	0	0	0	14	26	2	1	1	48	60	2	1
勝田郡奈義町	0	24	25	1	1	0	18	24	2	0	0	42	49	3	1
総計	1	58	59	1	1	0	32	50	4	1	1	90	109	5	2

III 調査結果の概要

1 本調査の新たな試みとその背景

近年、よく体を動かし、よく食べ、よく眠るという成長期の子どもにとって、必要不可欠な基本的生活習慣の乱れが学習意欲や体力低下をもたらしている。また、非行の一因とも指摘されており、子どもの基本的生活習慣を育成することが重要な課題となっている。

このような課題を解決するためには、学校において「生きた教材」である学校給食の充実に努め、学校教育全体を通じた食に関する指導を行うことである。さらに、家庭や地域社会において基本的生活習慣の育成に向けたさまざまな取り組みを実践することである。また、学校、家庭、地域社会が連携しながら各地域の栄養教諭がコーディネーターとなり、食育を中心とした子どもの生活リズム向上を推進していくことが重要である。

そこで、モデル地域における児童生徒の食生活や生活習慣等に関する実態を把握し、今後の学校における食育指針ならびに学校給食を活用した食に関する指導の充実に資するための基礎資料を得ることを目的とする。

2 児童生徒の朝食の実態

(1) 朝食欠食率の減少

児童生徒の朝食欠食については、「食べない」と回答した児童は0%、生徒においても中学校全体で4.2%であった。

平成17年度児童生徒の食生活等実態調査(独立行政法人日本スポーツ振興センター)と比較すると、小学校では男女ともに0%であった。中学校では、女子は4.5%から5.0%に増加しているが、男子は5.8%から2.8%に減少していたことから、中学校全体では5.2%から1.8%となり、3.4%減少した。また、朝食を「食べない」、「食べないことがある」を合わせると、小学校全体で平成17年度調査(独立行政法人日本スポーツ振興センター)に比べ0.7%減って14.0%となり、中学校は0.3%増えて19.8%となっている。

保護者の朝食摂取状況については、「食べない」と回答した保護者が平成17年度調査(独立行政法人日本スポーツ振興センター)に比べて、全体で2.3%減って2.9%となっている。また、「食べないことがある」と合わせると、全体で14.0%であった。児童生徒と比較すると、「食べない」児童生徒は全体で1.8%、保護者は2.9%であり、保護者の方が1.1%増えている。

(2) 朝食欠食の理由

朝食欠食の児童生徒に、その理由を質問すると小学校男子では「おなかがすいていない」が40.0%と最も多く、女子では「おなかがすいていない」、「気分がすぐれない」とともに23.5%であった。

中学校男子では、「気分がすぐれない」、「食べる時間がない」が40.0%と最も多く、女子では「おなかがすいていない」、「気分がすぐれない」が25.0%であった。平成17年度調査(独立行政法人日本スポーツ振興センター)では「食べる時間がない」が最も多く、男子46.5%、女子44.4%であった。

(3) 就寝時刻

児童生徒の就寝時刻をみると、約60%の児童は22時までに寝ているが、約33%は22時以降に寝ている。一方、22時以降に寝る生徒は約80%を占め、男子より女子の方が遅く寝る傾向にある。24時以降に寝る小学生は1.6%、中学生は男子8.3%、女子21.7%であり、生徒の夜型生活は定着している。

また、起床時刻をみると、6時30分以降が小学生46.9%、中学生が54.1%であった。

(4) 朝食を食べ始めるまでの時間

児童生徒が朝食を食べ始めるまでの時間は、全体で「10分以下」が41.0%、次いで「10～19分」が40.5%、「20～29分」が13.1%、「30分～1時間」が5.0%、「1時間以上」が0.5%であった。

保護者が朝食作りにかかる時間は、小学校全体で「10分～19分」が38.3%、「10分以下」が32.5%、「20分～29分」が20.0%、中学校全体では「10分～19分」が44.2%、「10分以下」が26.7%、「20分～29分」が14.0%となっている。また、「30分以上かけて作る」と回答した保護者は、小学校全体で9.2%、中学校全体で15.1%であり、小学校の保護者より中学校の保護者の方が、朝食作りに時間をかけている様相が明らかになった。

児童生徒の保護者が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40.4%、「栄養バランスの良いもの」が27.5%であった。「何でもいいから子どもが食べてくれるもの」を作る保護者は18.9%であり、子どもの嗜好を重視している者もいる。これらの保護者には、栄養教諭による家庭での食事計画についての支援が不可欠である。また、児童生徒への偏食についての指導をより充実することが望まれる。

「給食だよりは参考になるか」という質問に「参考になる」と回答した保護者は、全体で33.0%、「どちらかといえば参考になる」を合わせると、全体で93.8%であった。この結果から、保護者は、朝食を作る際に給食だよりを参考にして調理をしていると考えられる。

「朝食は食べない日があっても他の食事で補えば大丈夫だと思うか」という質問については、全体で「思わない(朝食は食べなくてはいけない)」が86.0%、次いで「少し思う」が9.3%、「思う」が4.7%であった。この結果から、すべての保護者が朝食の重要性を理解していることがうかがえる。

3 学校給食

(1) 学校給食に対する好感度

児童生徒が学校給食に対してどのように思っているかを平成 17 年度調査(独立行政法人日本スポーツ振興センター)と比較すると、小学校では「好き」「好きな方」と回答した者は 13.8%上昇して 82.8%になり、中学校では 33.3%と大幅に上昇して 89.6%になった。

学校給食が「嫌い」「嫌いな方」と回答した児童生徒は、小学校女子で 22.8%、男子で 8.1%、中学校女子で 13.4%、男子で 5.6%であり、いずれも男子よりも女子の方が高い値を示した。

(2) 学校給食を全部食べる児童生徒が増加

平成 17 年度調査(独立行政法人日本スポーツ振興センター)と比較すると、学校給食を「残さず食べる」と回答した児童生徒は、小学校全体で 28.0%上昇して 73.4%、中学校全体では 13.6%上昇して 54.2%になった。

小学校男子は「残さず食べる」が 77.6%で、小学校女子の 70.9%をわずかに上回った。また、中学校男子は 66.7%で中学校女子の 46.7%を大幅に上回っている。

(3) きらいな食べ物とその対応

「きらいな食べ物を残すことがあるか」という質問については、児童生徒のいずれも「残すことの方が多い」が最も高く、小学校全体で 64.3%、中学校全体で 35.4%であった。小学校男子は「残さず食べることの方が多い」が 26.5%、中学校男子は「残さず食べることの方が多い」、「残すことの方が多い」が共に 36.1%、中学校女子は、「残さず食べる」が 36.7%、次いで「残すことの方が多い」が 35.0%であった。

4 児童生徒の共食状況

朝食の取り方は、全体で「大人の家族の誰かと食べる」が 38.8%で最も高かった。「一人で食べる」と回答した者は、平成 17 年度調査(独立行政法人日本スポーツ振興センター)と比較して、小学校全体が 6.3%減って 8.5%、中学校全体で 12.5%減って 21.3%になった。

夕食の取り方は、全体で「家族そろって食べる」が平成 17 年度調査(独立行政法人日本スポーツ振興センター)と比較して、7.9%減って 47.8%である。「一人で食べる」児童生徒は小学校全体が 0.8%増えて 3.0%、中学校全体が 0.6%増えて 7.5%であり、平成 17 年度調査(独立行政法人日本スポーツ振興センター)と大きな差はみられなかったが、家族団らんの食事は減少している。

「給食のことを家庭で話すか」という質問に、「ときどき話す」と回答した保護者は全体で 67.4%であり、次いで「いつも話す」20.9%、「ほとんど話さない」9.3%、「まったく話さない」2.3%であった。このことから、家族間のコミュニケーションが減ってきていることが明らかになった。

「食事を作る人が勤めているか」という質問に「勤めている」と回答した保護者は、全体で 69.0%であった。女性の社会進出により、家族団らんの食事が減少してきていることがうかがえる。

子どもと料理を作る頻度は、「よく作る」「ときどき作る」が小学校全体で 85.8%、中学校全体で 66.7%であった。子どもと一緒に料理を「作らない」理由をみると、「させたいが時間がない」が全体で 60.9%、「子どもが嫌がる」が全体で 19.6%であった。

5 健康状態

「午前中いつも眠たくなる」と回答した児童生徒は小学校全体で 12.5%、中学校全体で 32.3%であった。「時々眠たくなる」と合わせると、小学校全体で 70.3%、中学校全体で 84.4%であった。

体調が「良くない日が多い」と回答した児童生徒は小学校全体で 2.4%、中学校全体で 4.2%と、中学校の方がわずかに「良くない日が多い」と回答した者が多い結果となった。

排便が「毎日出る」と回答した児童生徒は小学校全体で 59.4%、中学校全体で 53.1%。「2～3日おきに出る」と回答した者は、小学校全体で 37.5%、中学校全体で 26.0%であった。「4日以上出ない」と回答した者は、小学校全体で 1.6%、中学校全体で 2.1%であり、小学生と比較して中学生の方が便秘傾向にあると考えられる。

排便が「毎日出る」と回答した保護者は、小学校全体で 71.7%、中学校全体で 62.8%、「2～3日おきに出る」と回答した者は、小学校全体で 20.8%、中学校全体で 26.7%、「4日以上出ない」と回答した者は、小学校・中学校共に 0%であった。

就寝時刻をみると、「21:00～21:59」に寝ると回答した児童は全体で 50.8%と最も多かったが、生徒は全体で「23:00～23:59」が 36.5%であり、小学生よりも中学生の方が遅く寝る傾向を示している。

平日にテレビやビデオを見る時間は、小学校全体で「3時間以上見る」が 29.7%と最も多く、中学校全体では、「2～3時間見る」、「3時間以上見る」が 31.3%と最も多くなった。テレビやビデオを見る時間が長い児童生徒は、授業中の眠気や体調不良を訴えていることが多く、早寝・早起きの生活習慣を身に付ける指導をすることが望まれる。

IV 調査結果 (クロス集計)

1 朝食と生活習慣等との関連

朝食を「必ず毎日食べている」児童は、早寝、早起きの望ましい生活習慣が身に付いている。

生徒は、就寝時刻が遅くなることにより、朝食欠食の割合が高い傾向である。

朝食摂取頻度と起床時刻の間には生徒において有意差 ($p < 0.05$) が認められたが、児童においては認められなかった。朝食を「1週間に 4～6 日食べないことがある」と回答した児童生徒は、「必ず毎日食べている」、「1週間に 1～3 日食べないことがある」児童生徒に比べて、午前 7 時以降に起床している割合が高く、児童 25.0%、生徒 40.0%であった (図 1-1、2)。就寝時刻との関係では、朝食を「必ず毎日食べている」と回答した児童において、22 時以前に就寝している割合が 53.9%、「1週間に 4～6 日食べないことがある」では、25.0%であった(図 1-3)。また、朝食を「必ず毎日食べている」と回答した生徒において、24 時以降に就寝している割合が 11.9%、「1週間に 4～6 日食べないことがある」、「食べない」ではいずれも 40.0%であった(図 1-4)。児童では早寝、早起きの生活習慣が身に付いている者は朝食摂取頻度が高い傾向がみられ、生徒では就寝時刻が遅くなることにより、朝食欠食をする割合が高くなる傾向がみられた。

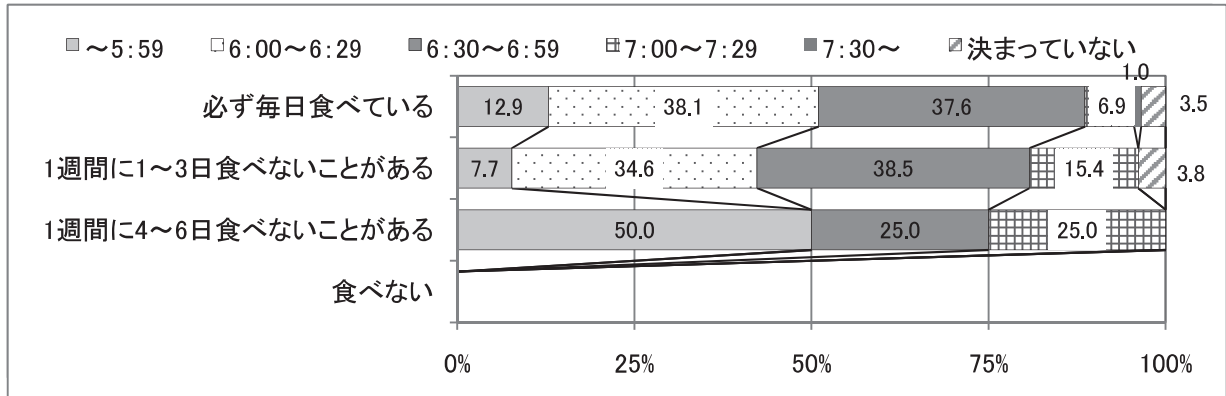
起床後、朝食を食べ始める時間との関係では、朝食摂取頻度の高い児童ほど 30 分未満の割合が高い傾向がみられたが、生徒ではほとんど差はみられなかった(図 1-5、6)。朝食を食べ終わるまでの時間との関係では、朝食を「必ず毎日食べている」と回答した児童生徒が、「1週間に 1～3 日食べないことがある」、「1週間に 4～6 日食べないことがある」児童生徒に比べて、朝食に 10 分以上の時間をかけている割合が高く、児童 69.2%、生徒 79.8%であった (図 1-7、8)。

「平日、学校で午前中に眠たくなるか」の問いに対して、朝食を「必ず毎日食べている」と回答した児童は、「1週間に 1～3 日食べないことがある」、「1週間に 4～6 日食べないことがある」児童に比べて「眠たくならない」の割合が高かった(図 1-9)。一方、朝食を「必ず毎日食べている」生徒と「食べない」生徒の間で、「眠たくならない」割合にほとんど差はみられなかった(図 1-10)。

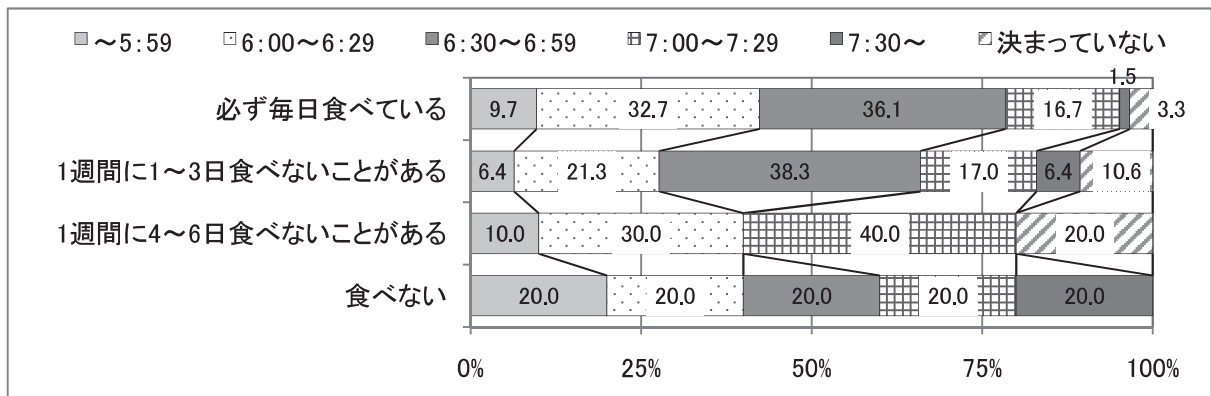
「朝食に何を食べたか」の問いに対して、朝食を「必ず毎日食べている」と回答した児童は「1週間に 1～3 日食べないことがある」、「1週間に 4～6 日食べないことがある」児童に比べて「定食型(主食・主菜・野菜(汁物))」の割合が高かった(図 1-11)。一方、朝食を「必ず毎日食べている」生徒と「1週間に 4～6 日食べないことがある」生徒の間で、「定食型」の割合にほとんど差はみられなかったが、朝食を「必ず毎日食べている」生徒は「1週間に 4～6 日食べないことがある」生徒に比べて「おやつ型(副菜のみ、又はおやつのみ、菓子パン)」の割合が低かった(図 1-12)。

自分の食習慣や生活習慣の自己採点では、朝食を「必ず毎日食べている」と回答した児童生徒は、「1週間に 1～3 日食べないことがある」、「1週間に 4～6 日食べないことがある」児童生徒に比べて、80 点以上の割合が高く、児童 63.5%、生徒 52.8%であった。しかし、「食べない」生徒においても 80 点以上の割合が 60.0%と高かった(図 1-13、14)。

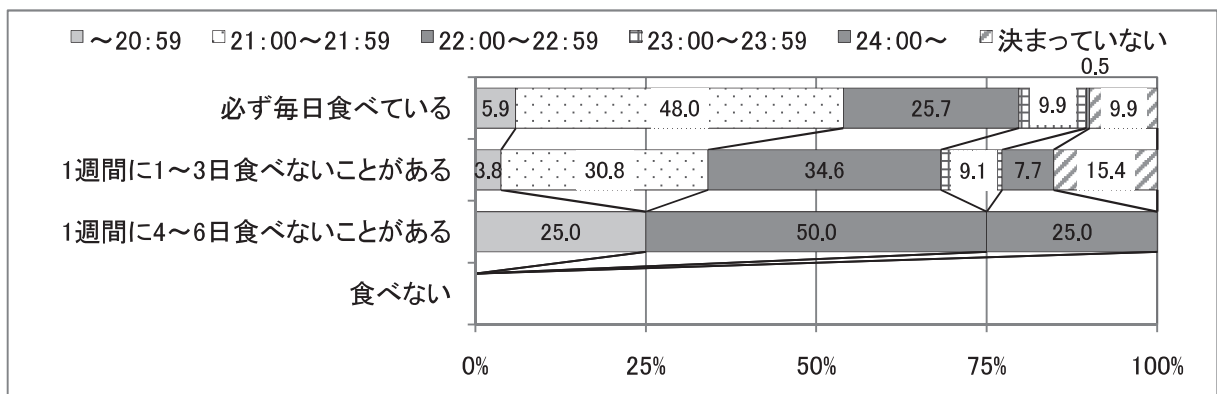
1. 朝食と生活習慣等との関連



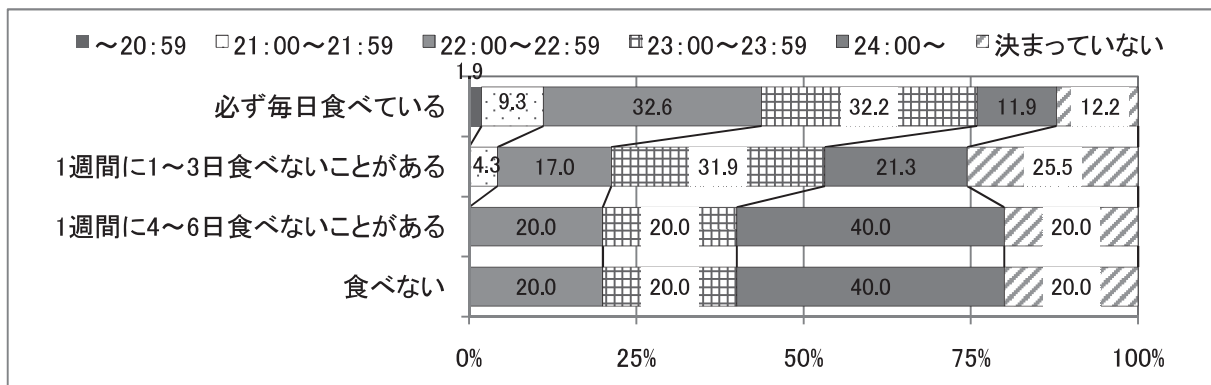
1-1 「問1 朝食摂取頻度」と「備問16・奈問18 起床時刻」の関係(小学校)



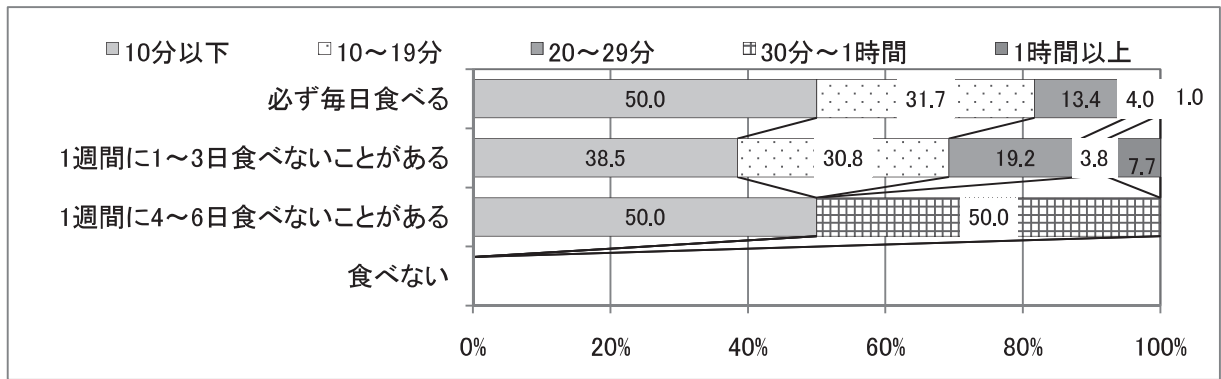
1-2 「問1 朝食摂取頻度」と「備問16・奈問18 起床時刻」の関係(中学校)



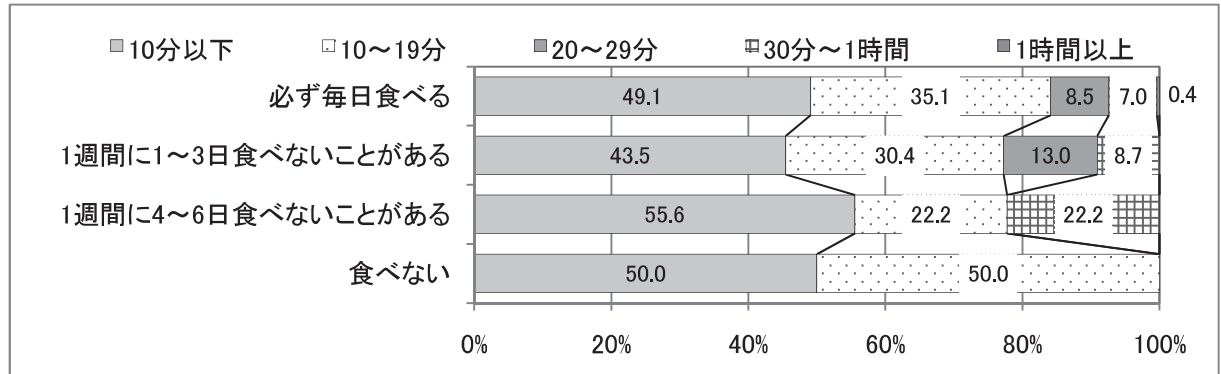
1-3 「問1 朝食摂取頻度」と「備問17・奈問19 就寝時刻」の関係(小学校)



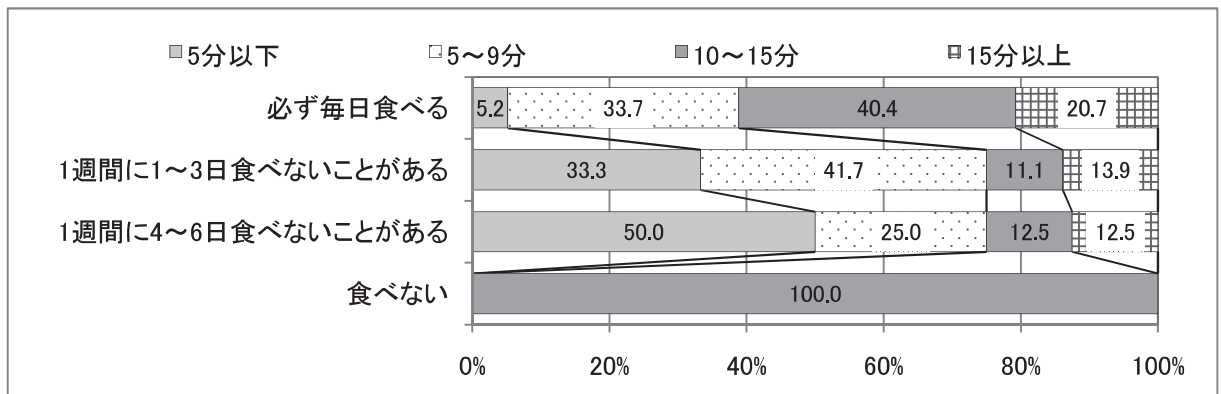
1-4 「問1 朝食摂取頻度」と「備問17・奈問19 就寝時刻」の関係(中学校)



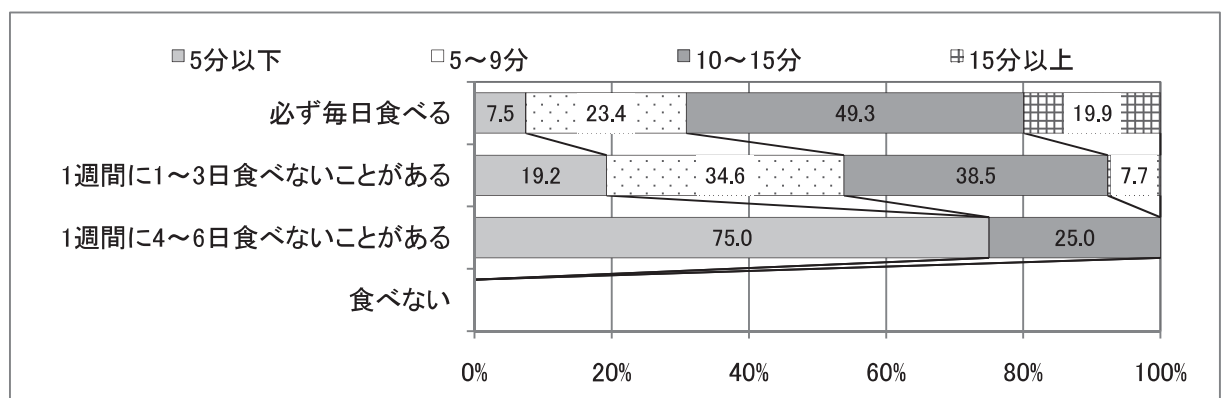
1-5「朝食摂取頻度」と「問4 朝食を食べ始める時間」との関係(小学校)



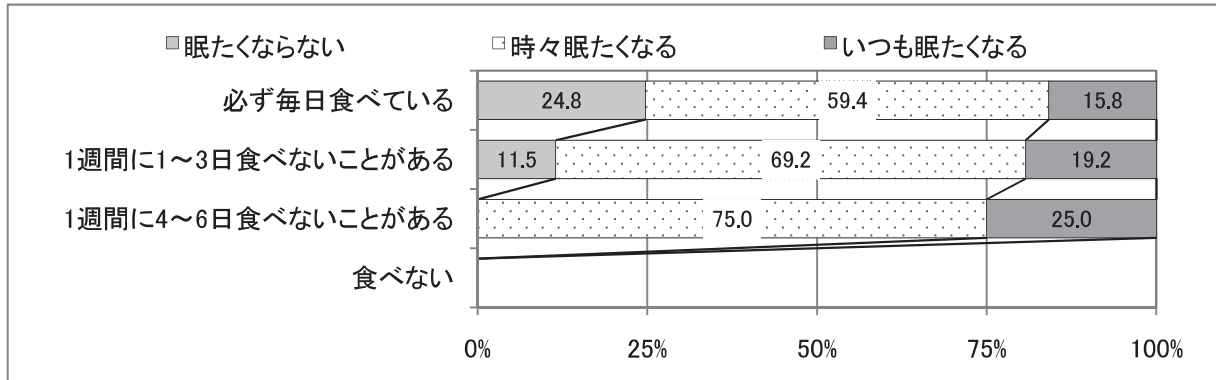
1-6「朝食摂取頻度」と「問4 朝食を食べ始める時間」との関係(中学校)



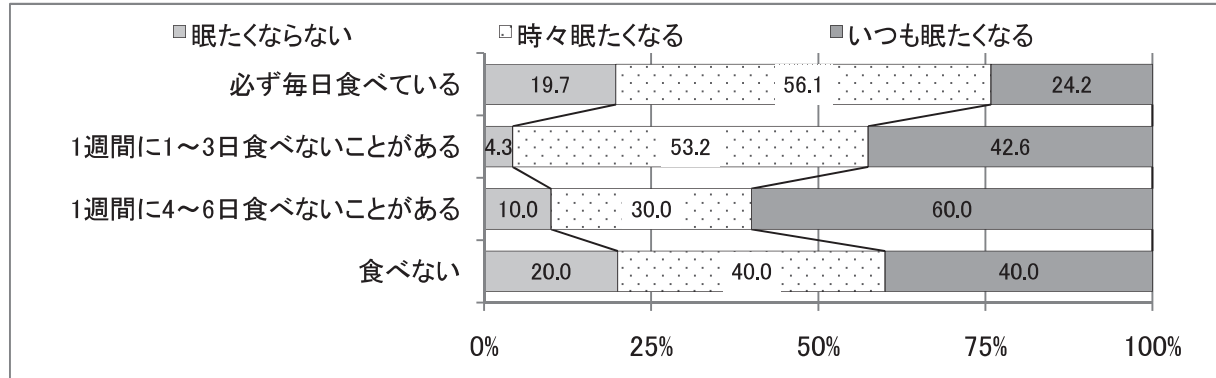
1-7「問1 朝食摂取頻度」と「問5 朝食を食べ終わるまでの時間」の関係(小学校)



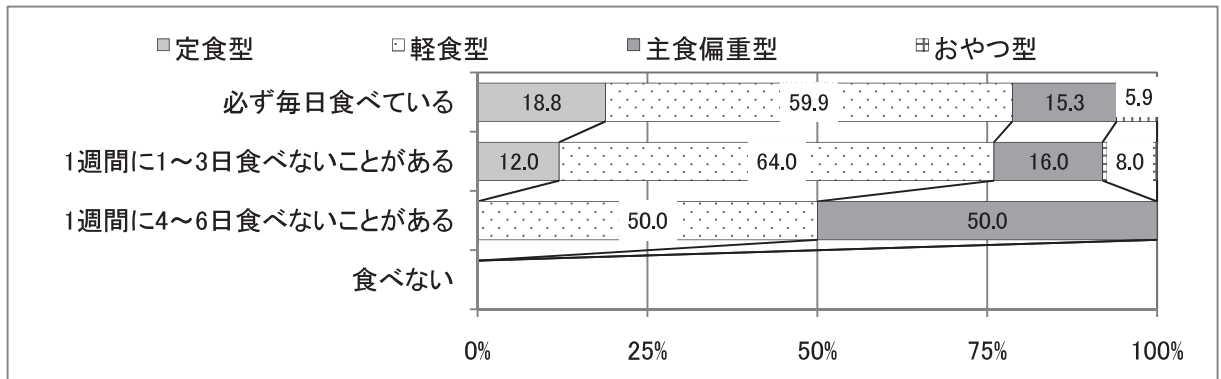
1-8「問1 朝食摂取頻度」と「問5 朝食を食べ終わるまでの時間」の関係(中学校)



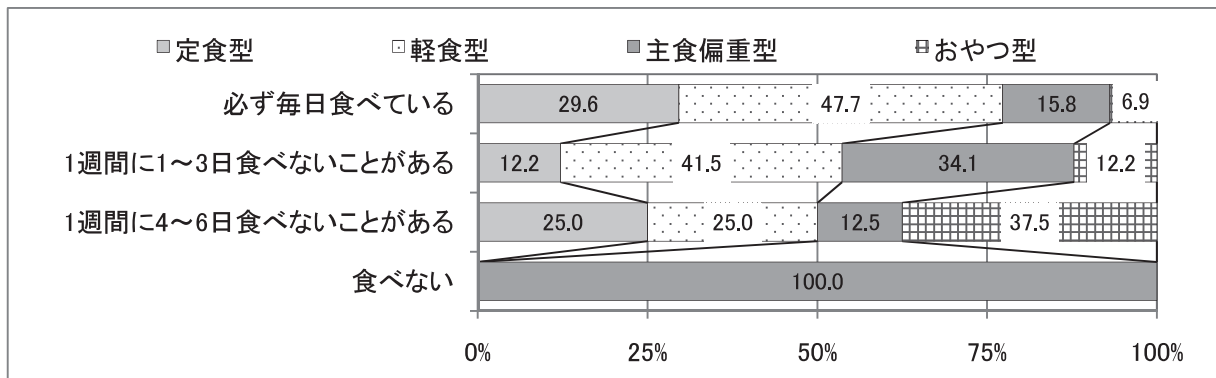
1-9「問1 朝食摂取頻度」と「備問28・奈問30 午前中眠たくなる」の関係(小学校)



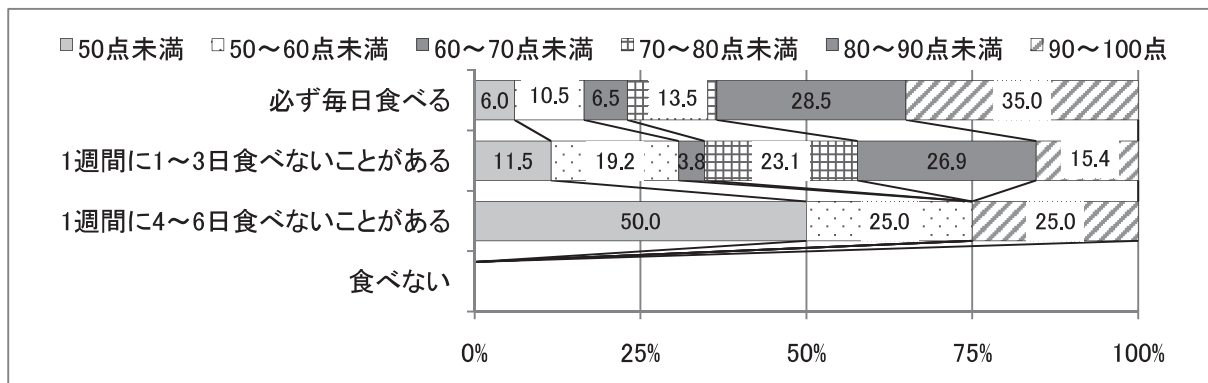
1-10「問1 朝食摂取頻度」と「備問28・奈問30 午前中眠たくなる」の関係(中学校)



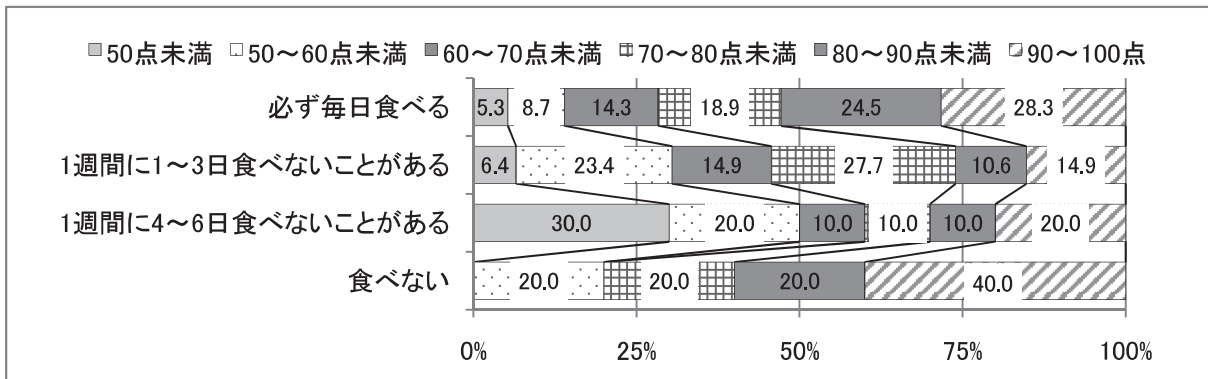
1-11「問1 朝食摂取頻度」と「問6 朝食に何を食べたか」の関係(小学校)



1-12「問1 朝食摂取頻度」と「問6 朝食に何を食べたか」の関係(中学校)



1-13「問1朝食摂取頻度」と「備問30・奈問32 自分の食生活や生活習慣の自己採点」の関係(小学校)



1-14「問1朝食摂取頻度」と「備問30・奈問32 自分の食生活や生活習慣の自己採点」の関係(中学校)

2 学校給食と生活習慣等との関連

学校給食が「好き」または「好きな方」の児童生徒は、朝食欠食の割合が低い。学校給食を「残すことの方が多い」または「いつも残す」児童生徒は、朝食欠食の割合が高い。

学校給食を「残すことの方が多い」児童と、「残すことの方が多い」または「いつも残す」生徒は、就寝時刻が遅い傾向である。

朝食を「必ず毎日食べている」と回答した児童生徒は、「1週間に4～6日食べないことがある」児童生徒に比べて、学校給食が「好き」、「好きな方」である割合が高く、児童87.7%、生徒77.3%であった(図2-1、2)。

「給食を残さず食べるか」の問いに対して、朝食を「必ず毎日食べている」と回答した児童生徒は「いつも残さず食べる」、「残さず食べることの方が多い」の割合が高く、児童96.0%、生徒83.3%であった(図2-3、4)。また、「嫌いなものを残さず食べるか」の問いに対して、朝食を「必ず毎日食べている」と回答した児童生徒は、嫌いなものを「いつも残さず食べる」割合が高く、児童で63.0%、生徒で36.4%であった(図2-5、6)。朝食を「食べない」生徒は全員、嫌いなものを「残すことがある」と回答していた(図2-6)。

就寝時刻との関係では、学校給食を「残すことの方が多い」と回答した児童生徒は、「いつも残さず食べる」児童生徒に比べて、24時以降に就寝している割合が高く、児童8.3%、生徒18.2%、「いつも残す」生徒は50.0%であった(図2-7、8)。就寝時刻が遅い児童生徒は、学校給食を残す割合が高くなる傾向がみられた。