

1. 調査の概要

食生活調査は、平成17年度に実施した「児童生徒の食生活等実態調査」のその後における意識、行動等の変化を把握するとともに、児童生徒等の食生活の状況や学校給食に関する内容を調査し、今後の学校における食育の推進及び学校給食の充実に資することを目的としています。

調査対象は、全国47都道府県から選定した、完全給食実施公立校（1クラス30名程度）の小学校5年生、中学校2年生及びその児童生徒のふだんの食事を用意している保護者（以下「保護者」という。）となっています。

調査時期は、平成19年11月（食状況調査の実施期間中に同時に実施）です。

2. 調査結果

1) 朝食の実態

朝食を「必ず毎日食べる」と答えた児童生徒は、小学校全体で90.8%、中学校全体で86.6%でした。「ほとんど食べない」と答えたのは、小学校全体で1.6%、中学校全体で2.9%でした。また、小学校に比べ中学校の方が、朝食を食べない生徒が多くみられました。

今回の調査結果で「ほとんど食べない」と解答した児童生徒は、平成17年度調査と比較して、小学校男子は4.1%が1.6%、小学校女子は2.8%が1.5%、小学校全体では3.5%が1.6%と減少した。中学校男子は5.8%が2.9%、中学校女子は4.5%が2.8%、中学校全体では5.2%が2.9%と減少し、また朝食を「食べない」「食べないことがある」を合わせると、小学校全体では平成17年度調査の14.7%から9.2%となり、中学校全体では19.5%から13.2%と朝食欠食率の大幅改善となっています。

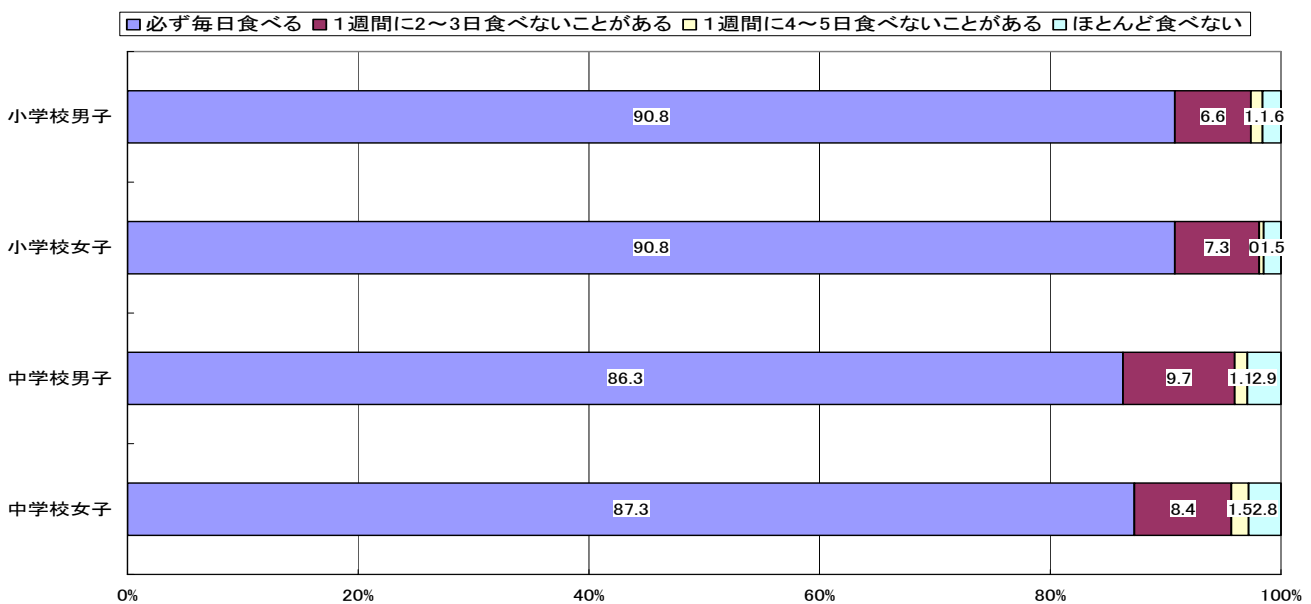


図1-1 朝食の摂取状況

参考 平成17年度結果

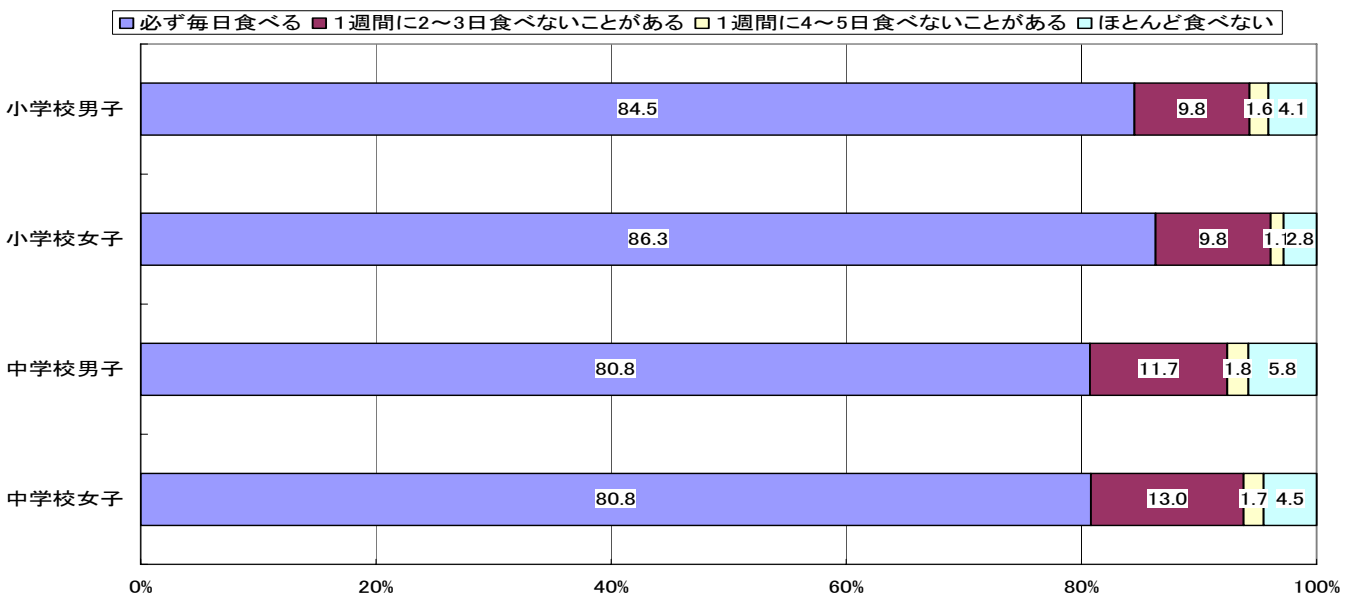


図1-2 朝食の摂取状況

2) 就寝時刻と起床時刻

小学校では、約60%の児童が22時までに就寝している一方で、男子の14.9%と女子の20.0%が22時31分以降の遅い時刻に就寝しています。また、中学校では、男子の63.5%、女子の51.1%が23時までに就寝している一方で、男子の36.5%と女子48.9%は23時01分以降の遅い時刻に就寝しています。

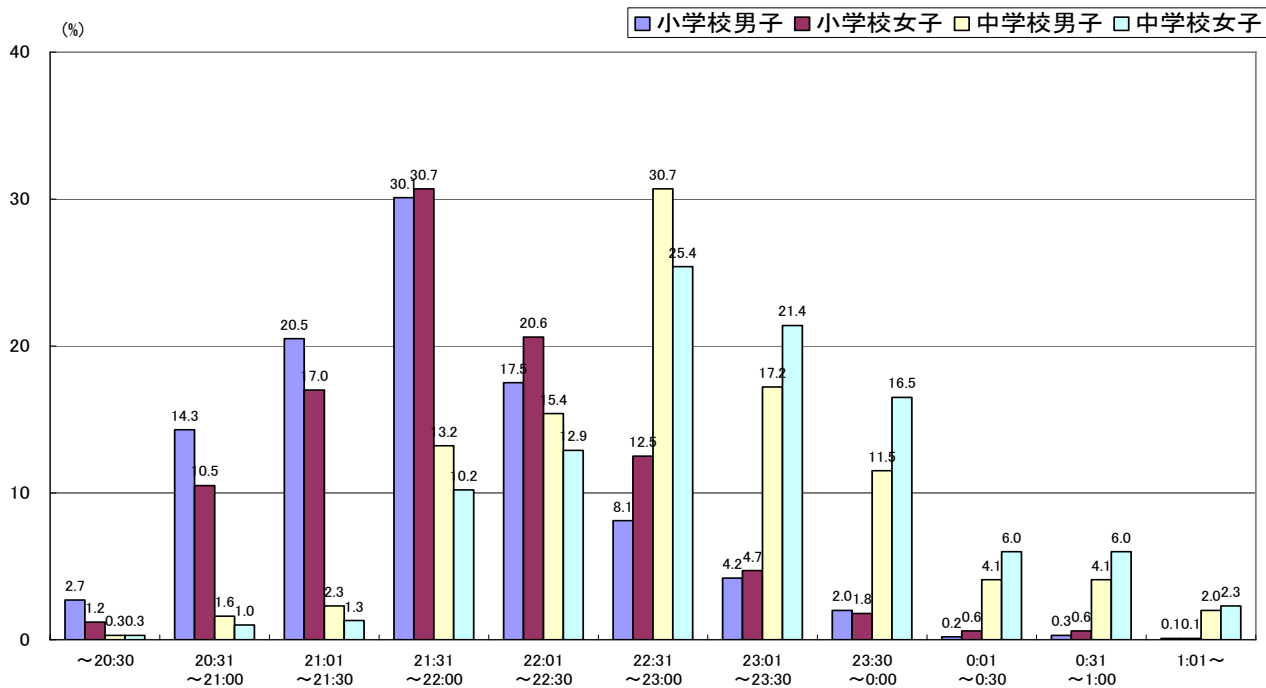


図2-1 就寝時刻

小学校、中学校の全ての区分で、6時31分から7時00分時間帯で起きている児童生徒が多く、次いで6時01分から6時30分の時間帯が多いことがわかりました。また、7時01分以降に起きる児童生徒は、女子よりも男子に多い傾向があります。

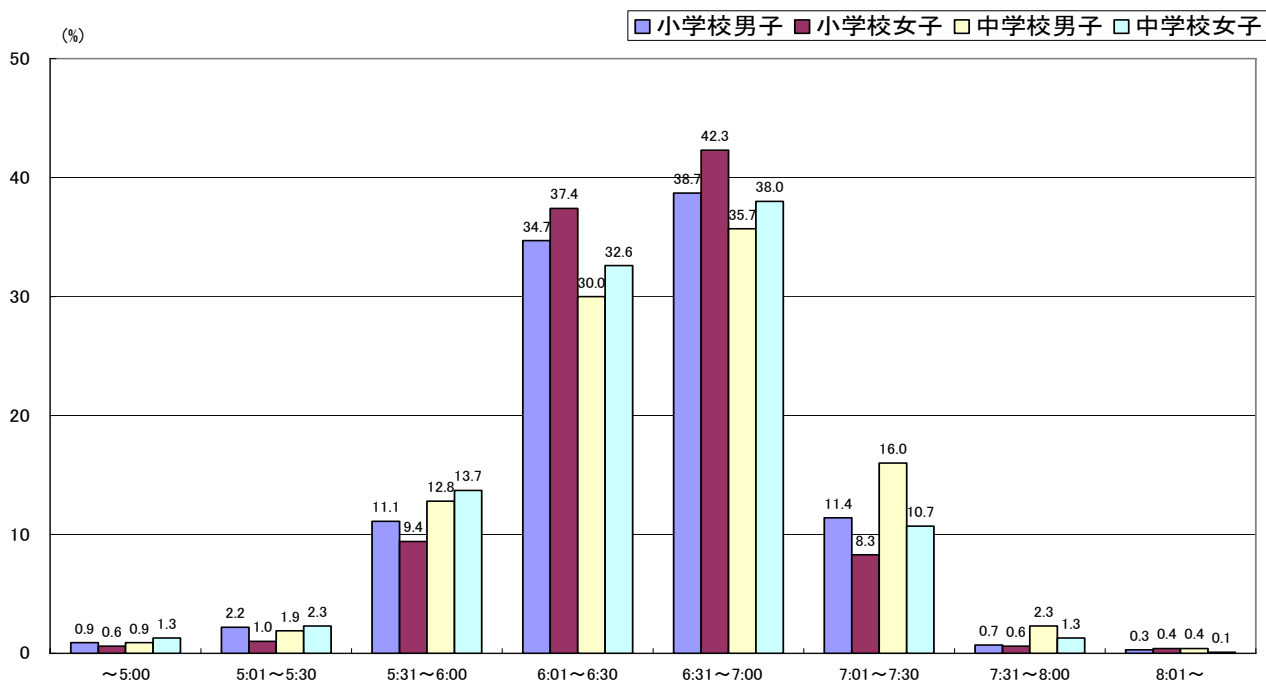


図2-2 起床時刻

3) 夜食を食べる頻度

夜食を食べる頻度は、全ての区分による差はあまりみられませんでした。また、児童生徒の約45%以上が「ほとんど食べない」と答えており、おやつと比較すると夜食を食べる頻度は低いといえます。今回の調査では、平成17年度調査と比較して夜食を「ほとんど毎日食べる」「週に2日以上夜食を食べる」児童生徒の割合に大きな変化は見られませんでした。

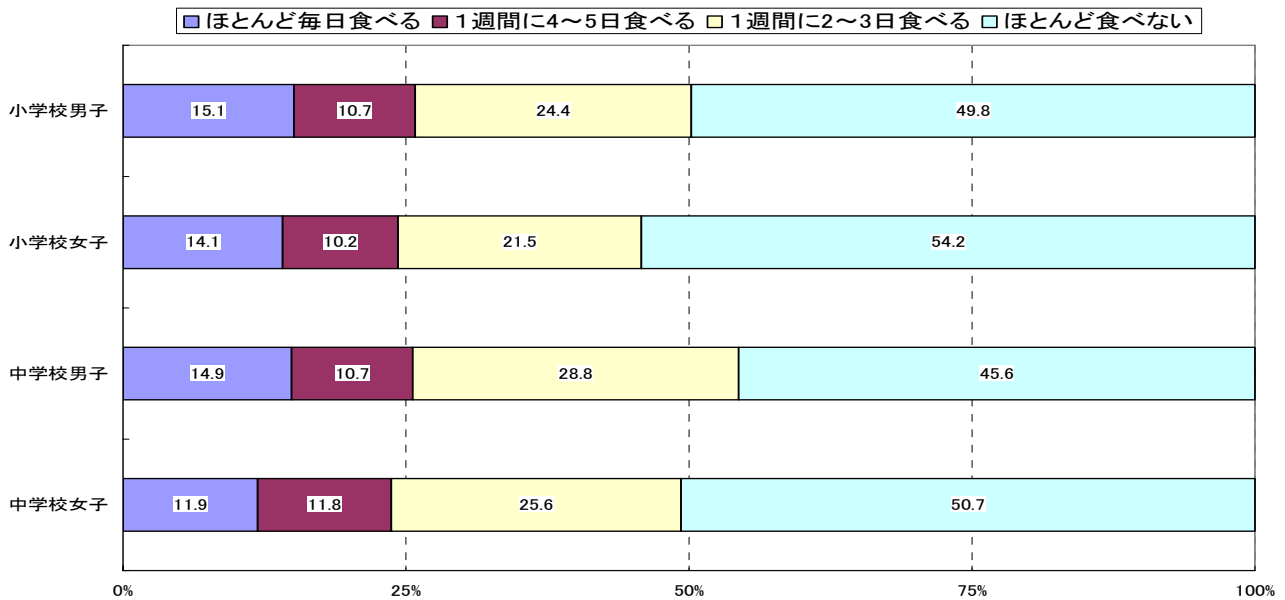


図3-1 夜食を食べる頻度

4) 朝食を食べ始める時刻と登校する時刻

児童生徒が朝食を食べ始める時刻は、小学校、中学校ともに、「6:31~7:30」に約80%が集中しています。小学校が中学校より朝食を食べ始める時刻が早い傾向となっています。

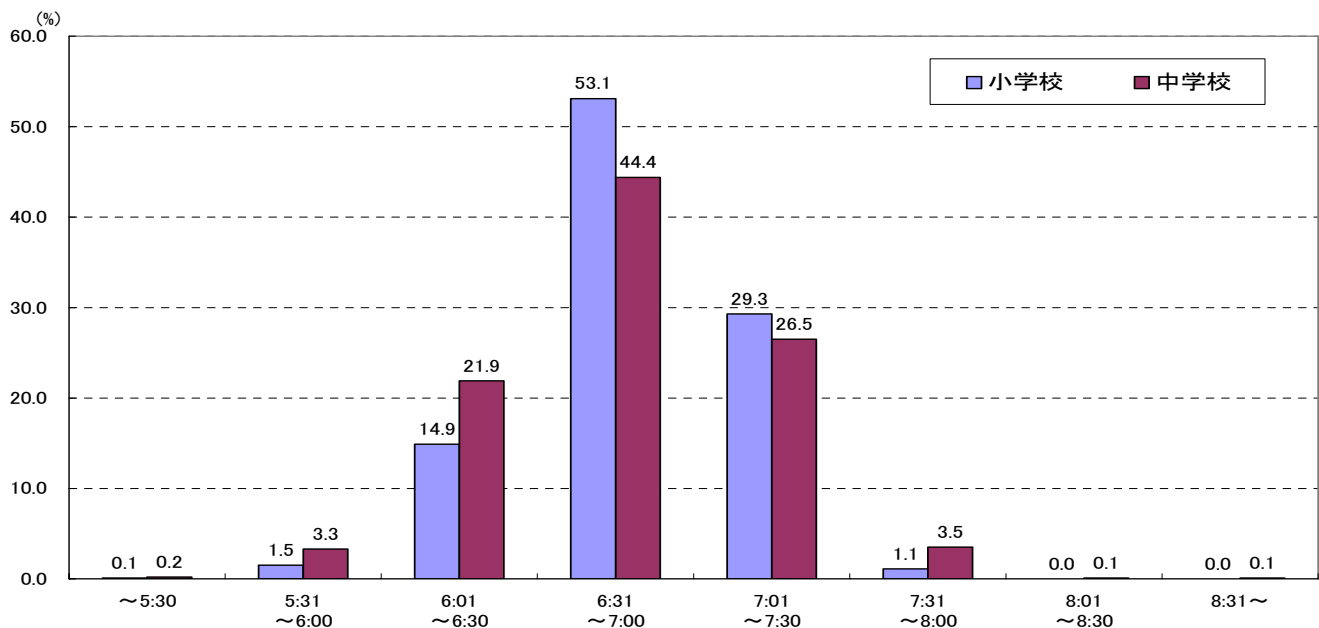


図4-1 児童生徒が朝食を食べ始める時刻

児童生徒が登校する（家を出る）時刻は、全体で「7：01～8：00」に80%が集中しています。

小学校が中学校より登校する（家を出る）時刻が早い傾向があります。中学校では、時刻が早い生徒、遅い生徒のばらつきが大きくなります。

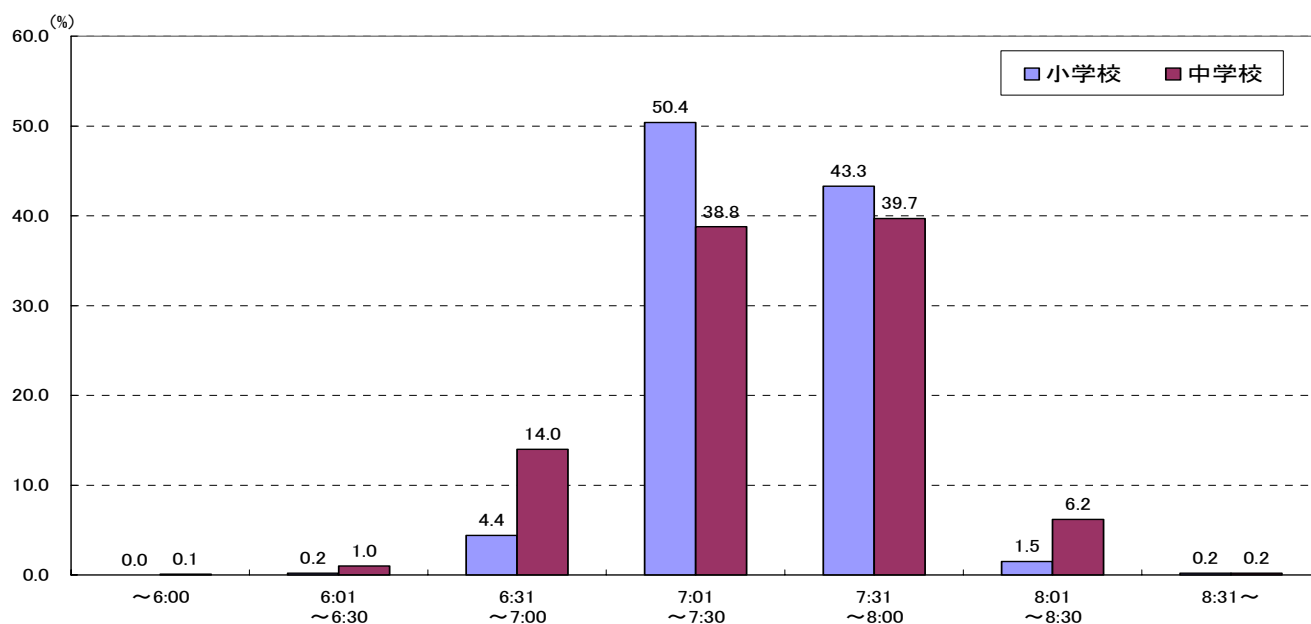


図4-2 児童生徒が登校する（家を出る）時刻

5) 学校給食

学校給食を「いつも全部食べる」と回答した児童生徒の割合は、小学校、中学校ともに女子より男子が多い傾向があります。男女別にみると男子では、小学校60.1%、中学校59.3%と、「いつも全部食べる」者の割合はほぼ同じです。しかし、女子については、小学校49.3%、中学校34.4%で、小学校よりも中学校の方が低くなっています。

学校給食を「いつも全部食べる」と回答した児童生徒は、平成12年度、平成17年度及び平成19年度調査において、小学校全体で37.4%、45.5%、54.7%、中学校全体で28.2%、40.6%、46.7%と学校給食を残さず食べる児童生徒が増加していることがわかります。

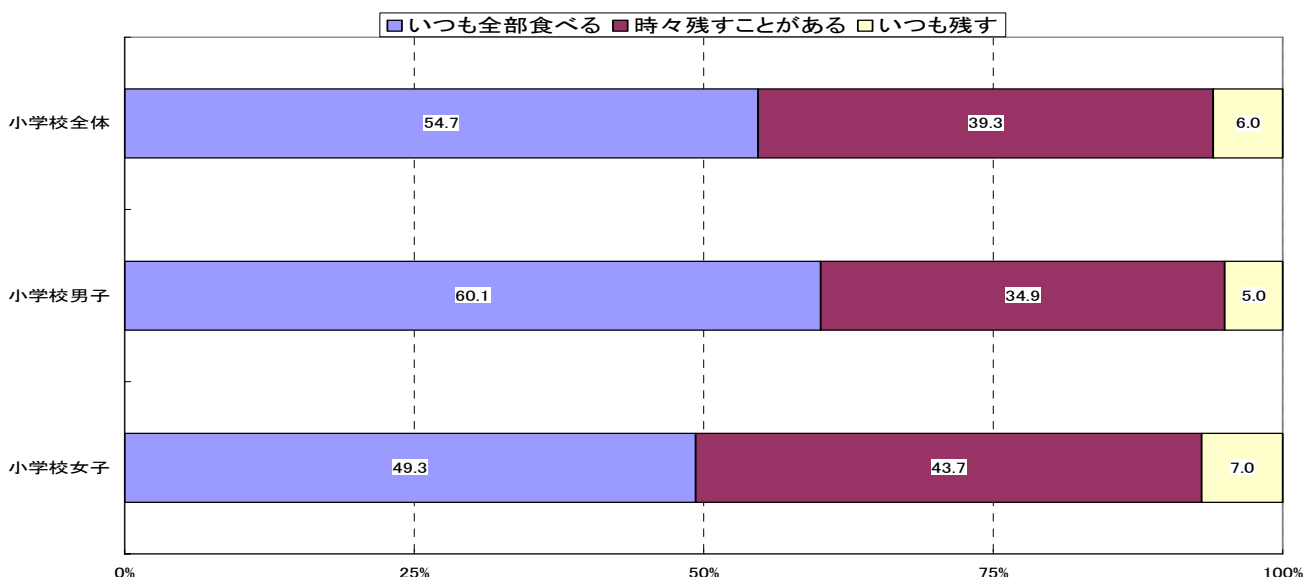


図5-1 学校給食を全部食べるか（小学校 男女別）

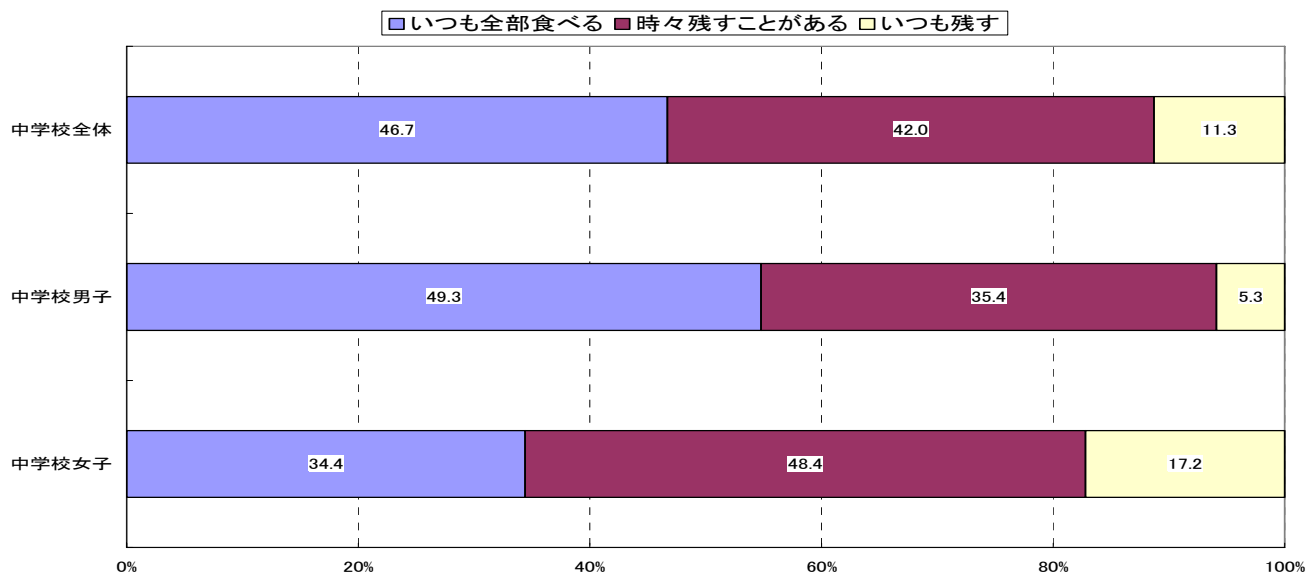


図5-2 学校給食を全部食べるか(中学校 男女別)

6) 学校給食前の空腹感

小学校では、学校給食の前におなかがすいている児童の割合は、男子で56.2%、女子で46.1%と、男子の方が高いことがわかりました。

中学校では、男子70.8%、女子71.5%の生徒が「すいている」と答えており、男女の差がなく、小学校と比較すると中学校の方が学校給食の前におなかがすいている割合が高いことがわかりました。

学校給食の前に「おなかがすいている」と回答した児童生徒は、小学校全体51.2%、中学校全体71.1%と平成17年度調査をやや上回っています。

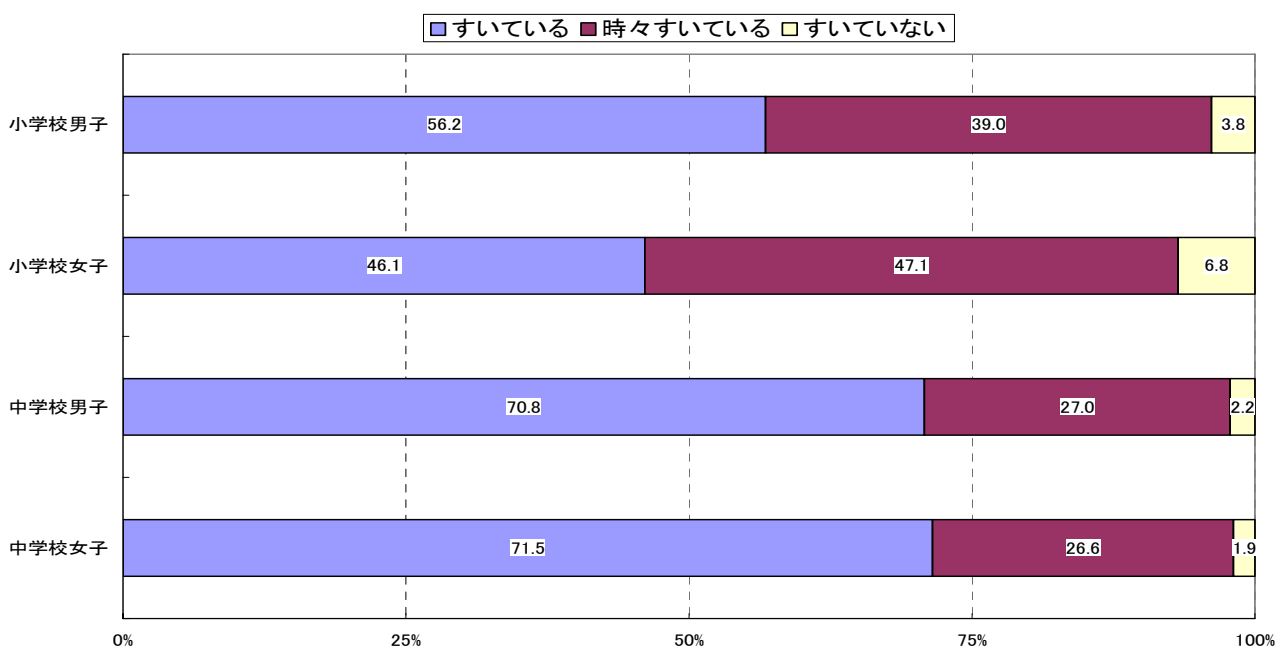


図6-1 学校給食の前のおなかがすいているか

7) 食事の意識

食事で最も気をつけている項目は「朝・昼・夕三食必ず食べる」が全体で85.7%となっています。続いて「楽しく食べる」が69.5%、「牛乳や小魚を食べる」が61.1%となっています。

また、意識が低い項目は「栄養バランスを考えて食べる」が全体で33.0%、「色の濃い野菜を食べる」が37.9%、「食事はゆっくりとよくかんで食べる」が38.0%、「できるだけ多くの食品を食べる」が45.7%となっています。

「朝・昼・夕三食必ず食べる」ことに気をつけていると答えた児童生徒は、すべての区分で80%以上でした。一方で、「栄養のバランスを考えて食べる」ことに気をつけているのは40%以下となっており、小学生よりも中学生が低いことがわかります。

ほとんどの質問について、適切な食生活を心がける意識の高さは、中学生よりも小学生の方が高く、中学生においては、食に関する意識の低さがみられます。

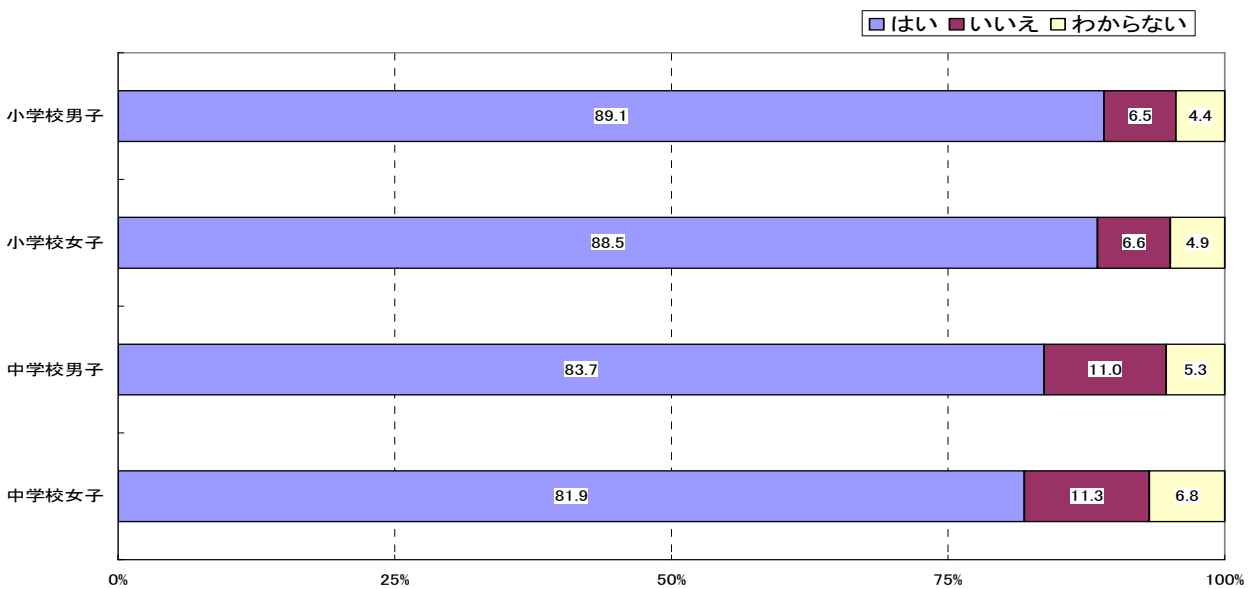


図7-1 朝・昼・夕三食必ず食べる

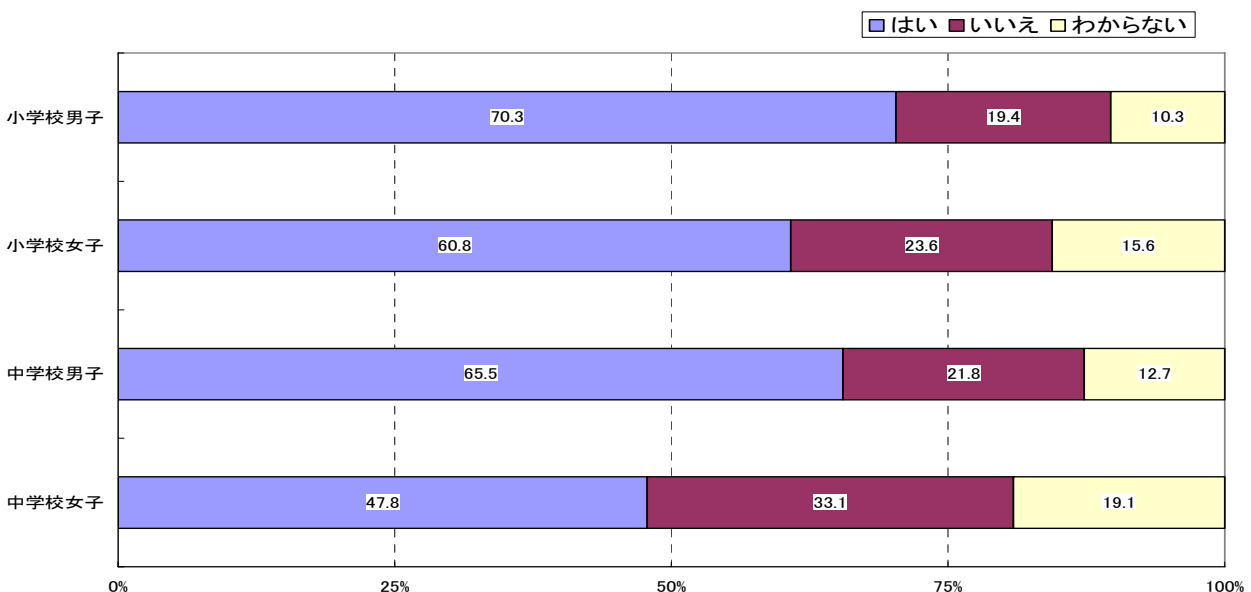


図7-2 牛乳や小魚を食べる

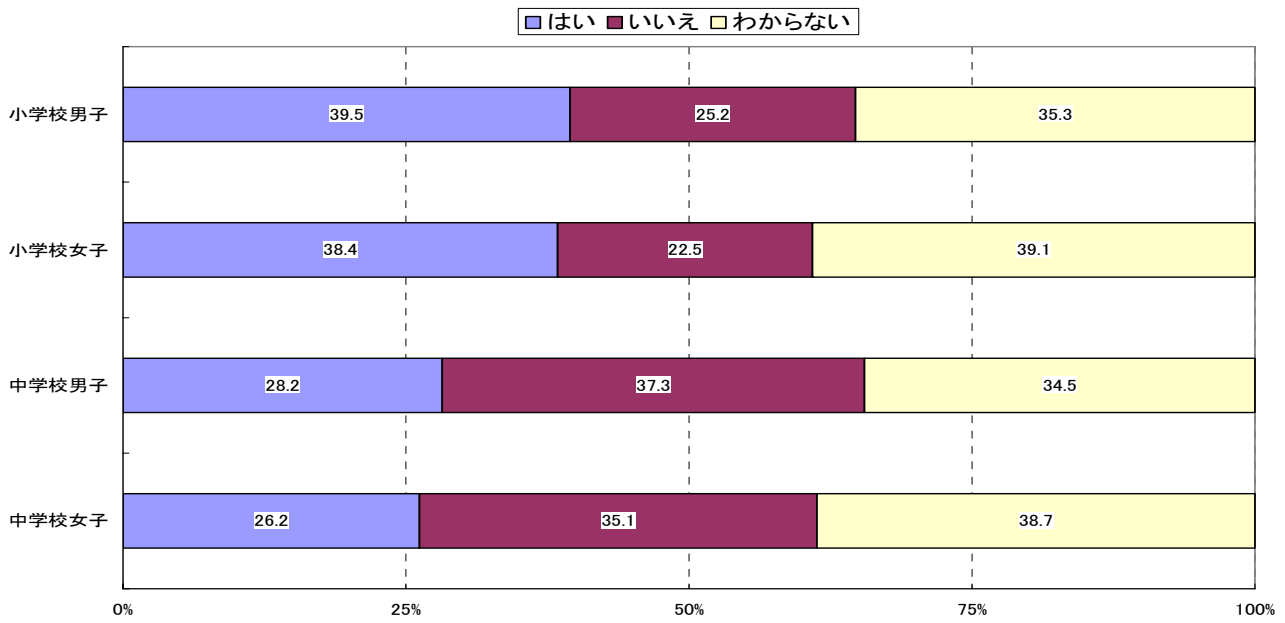


図7-3 栄養のバランスを考えて食べる

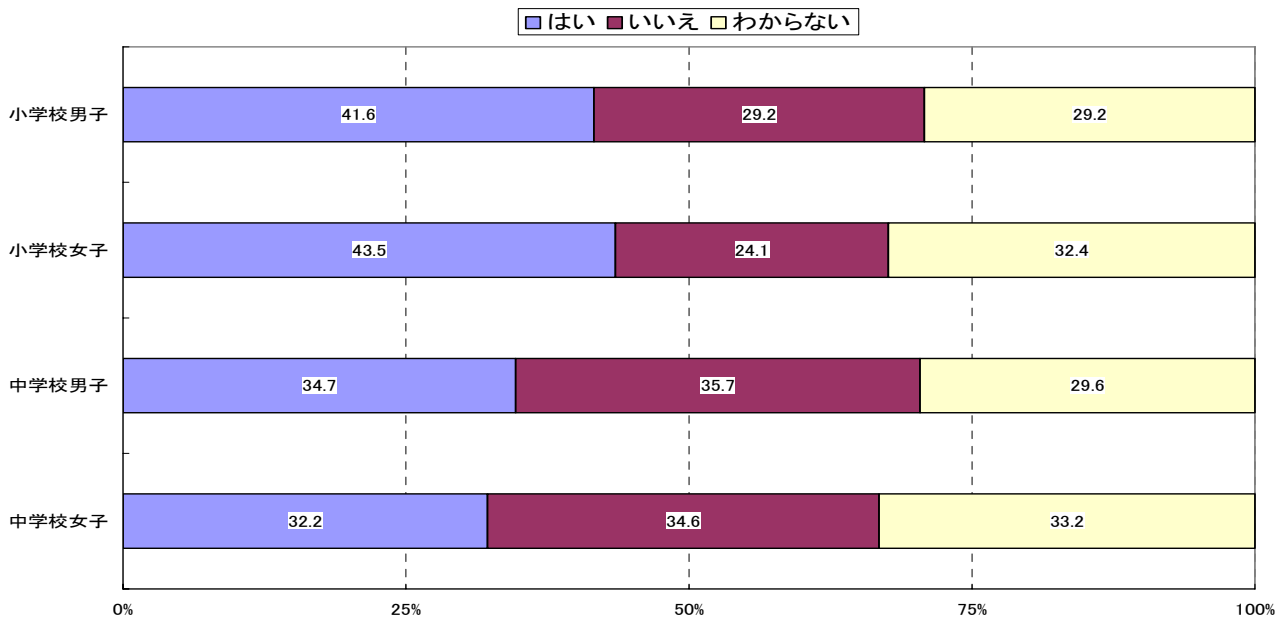


図7-4 色の濃い野菜を多く食べる

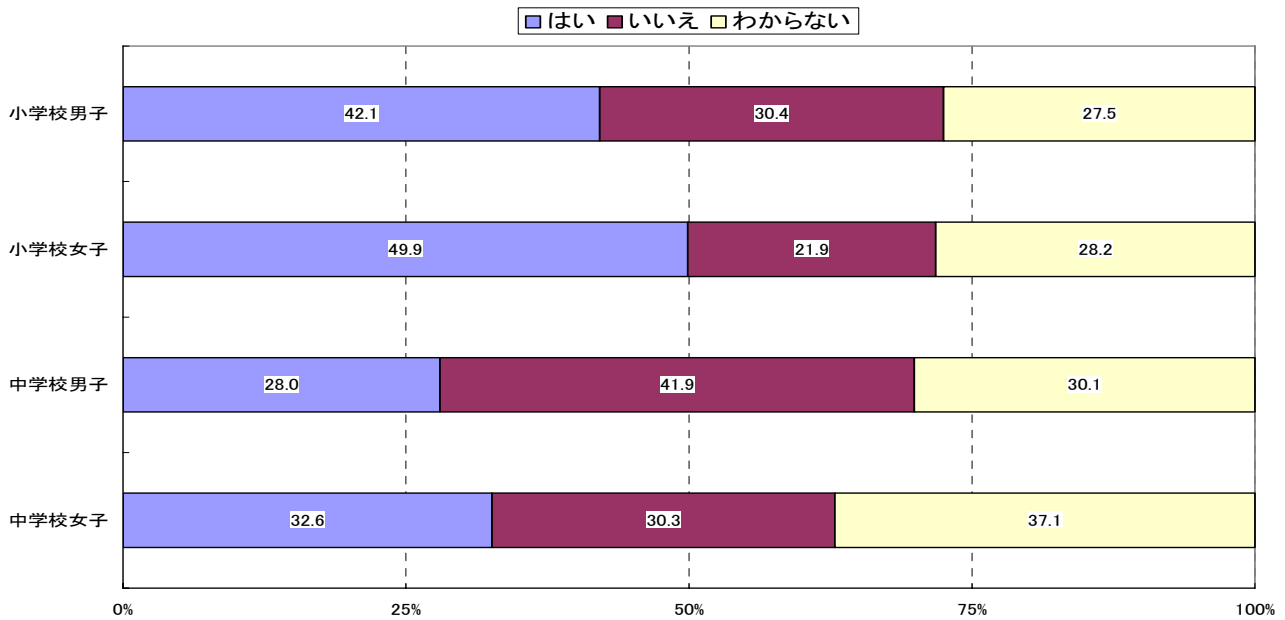


図7-5 食事はゆっくりとよくかんで食べる

8) おやつを食べる頻度

おやつを「ほとんど毎日食べる」と答えたのは、小学校男子27.4%、小学校女子34.7%、中学校男子24.2%、中学校女子26.3%で、男子に比べ女子の割合が高くなっています。

おやつを「ほとんど毎日食べる」児童生徒は、平成17年度調査の24.5%から28.1%に増加し、「ほとんど食べない」は26.3%から22.4%に減少し、おやつを食べる児童生徒が増加していることがわかります。

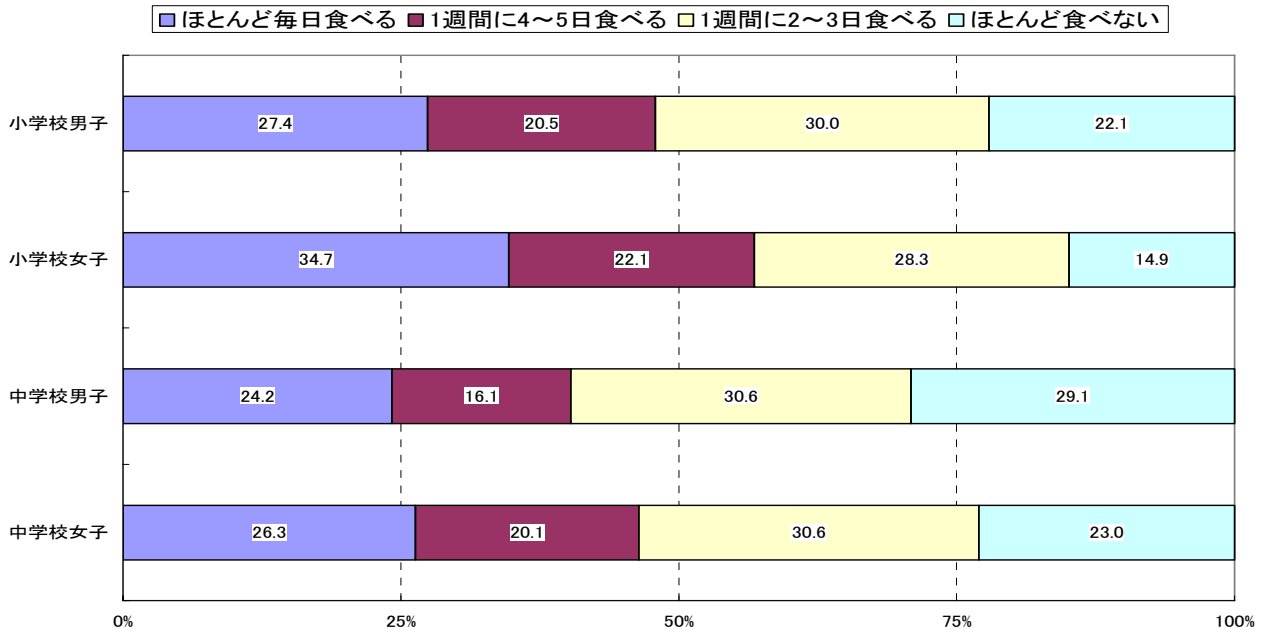


図8-1 おやつを食べる頻度

9) 児童生徒の孤食状況

朝食を1人で食べる児童生徒は、小学校男子11.4%、小学校女子11.5%、中学校男子31.6%、中学校女子29.2%で、小学校よりも中学校の方が高い傾向がありました。

家族そろって、またはおとなの誰かと食べる児童生徒は、小学校では50%未満を超えませんが、中学校は50%に満たない結果となっています。

夕食では、80%以上が家族そろって、またはおとなの誰かと食べています。1人で食べる者は、中学校男子が最も多く、6.9%となっています。

朝食は、全体で「家族そろって食べる」が平成17年度調査の21.6%から24.9%、「1人で食べる」が小学校全体で14.8%から11.4%、中学校全体では、33.8%から30.4%と改善しています。

夕食は、全体で「家族そろって食べる」が平成17年度調査の55.7%から56.8%、「1人で食べる」は4.5%から3.6%と大きな変化は認められませんでした。

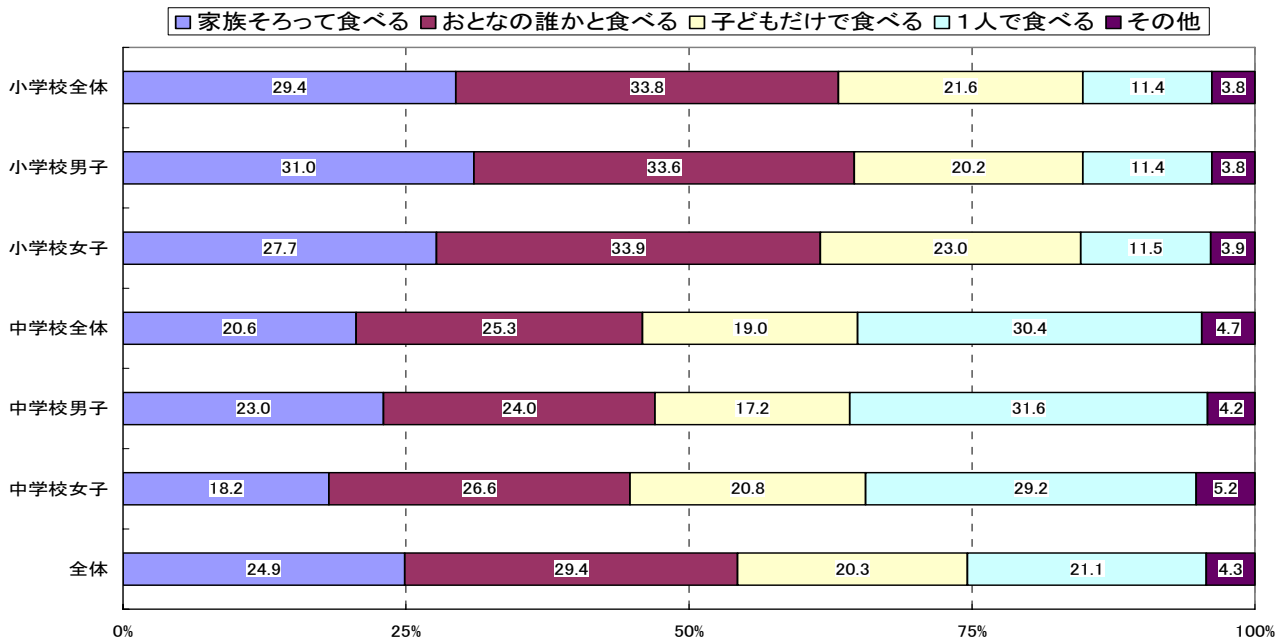


図9-1 朝食の共食状況

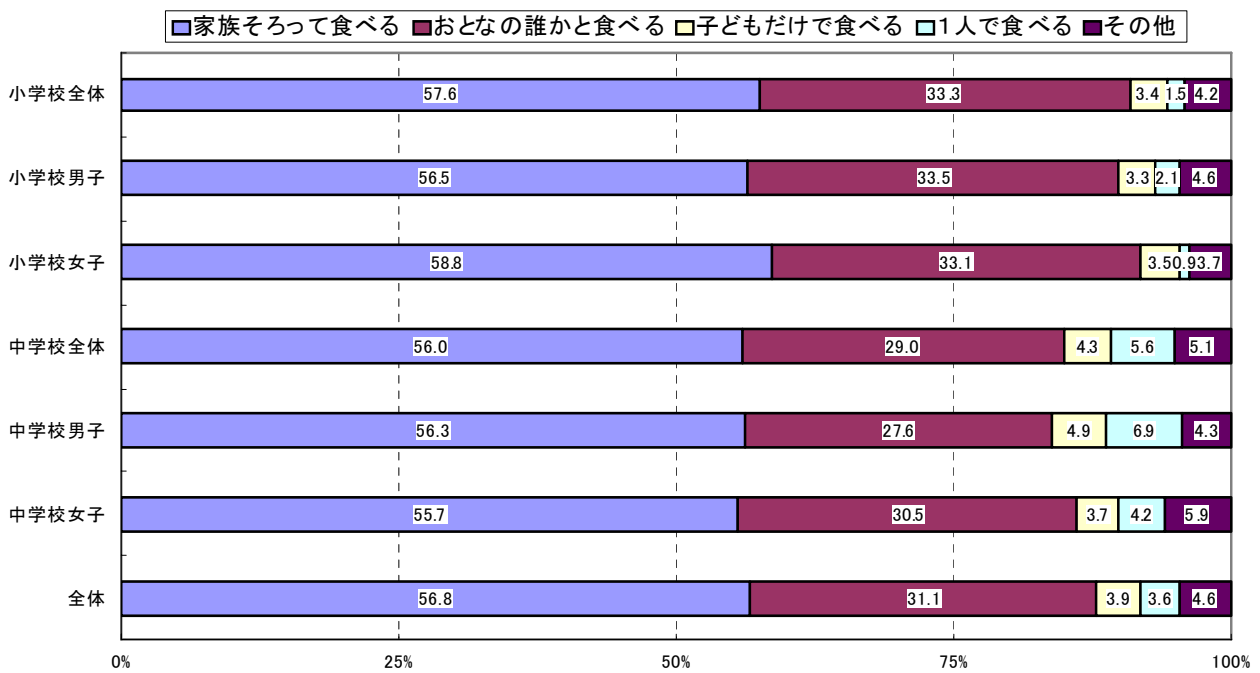


図9-2 夕食の共食状況

【引用文献】

独立行政法人日本スポーツ振興センター. 平成 19 年度児童生徒の食事状況等調査報告書【食生活調査編】

http://www.naash.go.jp/kenko/siryou/chosa/syokuji_h19/chosa_h19_life.html