

1. 結果の概要

この調査は、児童生徒の食生活と栄養摂取の実態、そしてそれらに対して学校給食が果たす役割を明らかにし、今後の学校給食や家庭における食事の適切なありかたを探るための基礎資料とすることを目的として行った。調査は、平成14年度に、全国185校、5,182名の児童生徒を対象として11月の学校給食のある金曜日と学校給食のない土曜日の連続した2日間の食事摂取状況を調べたものである。土曜日は休日であり、平日の生活とは異なるために、平等な比較が困難な点があることは避けがたいものの、それを考慮しても両者の比較は児童生徒の食生活と栄養摂取の実態に関して多くの情報をもたらしてくれる。

本調査の結果の要点として以下のようなことがあげられる。

- (1) エネルギーやたんぱく質、脂質などは平均値でみると所要量は満たしていた。しかし、分布を見ると過剰から不足まで広がりが大きかった。そのような広い分布は、学校給食によって狭められていた。
- (2) 学校給食のない日は、カルシウムが特に不足しやすい。家庭の食事では不足しがちな栄養素の補給に学校給食が果たす役割は大きい。
- (3) 食物繊維の摂取量が1日の目標摂取量100%を満たす者は全体の1割程度に過ぎなかった。給食のない日の摂取量は所要量の50%未満の者が50%以上いたが、学校給食により40%未満の児童生徒に改善されていた。食生活改善の必要性が高い栄養成分である。
- (4) 家庭の食事は和風が多く、外食はファーストフード系が多くなる。家庭での食事を大切にすること、外食に何を選ぶかなどについての指導が必要である。
- (5) 間食（おやつ）と夜食の摂取量が多すぎる。夜食は、間食（おやつ）と同じような内容であった。
- (6) 都市部と農村部では、食事にほとんど差が見られなかった。

以上、日本の子どもたちの栄養摂取に学校給食の果たす役割が大きいことがわかった。