

1 児童生徒の食事の摂り方

児童生徒がどのように食事をしているかを保護者にきいたところ、次のような結果であった。

朝食について

「家族そろって食べる」と回答した者は、図 102 のとおり、小学校の保護者 33.3%、中学校の保護者 26.7%である。「家族と食べたいが一人で食べることが多い」及び「家族とは別に一人で食べている」と回答した者は小学校の保護者 6.9%、中学校の保護者 16.0%であった。

夕食について

「家族そろって食べる」と回答した者は、図 103 のとおり、小学校の保護者 64.5%、中学校の保護者 60.2%で、朝食と比べると約2倍の割合である。「家族と食べたいが一人で食べるが多い」及び「家族とは別に一人で食べている」と回答した者は小学校の保護者 0.8%、中学校の保護者 3.0%であった。

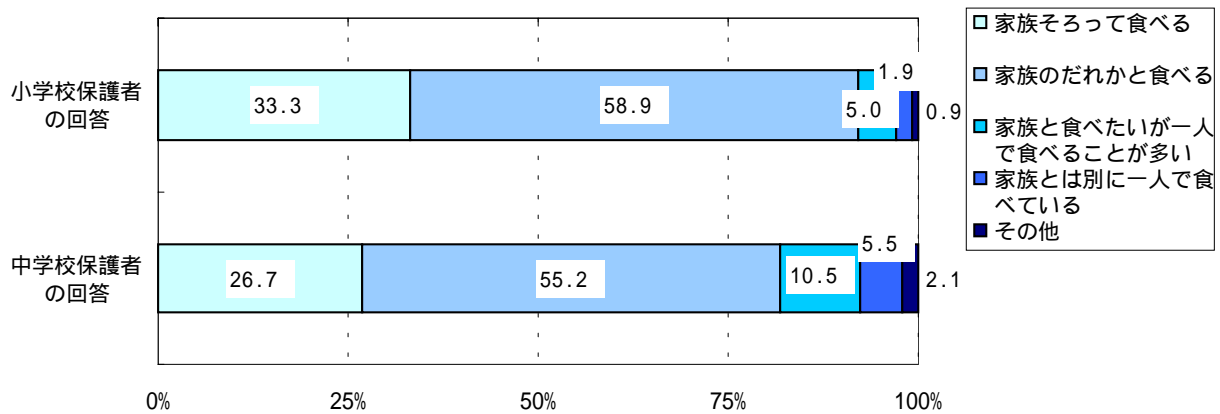


図 - 102 児童生徒の食事の摂り方（朝食）

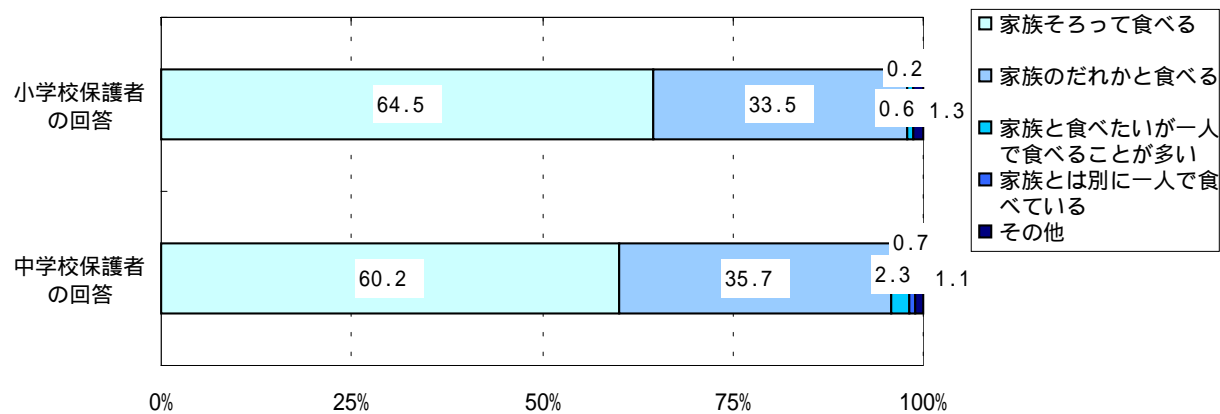


図 - 103 児童生徒の食事の摂り方（夕食）

また、児童生徒にも同じ質問を実施し比較したところ、朝食において、「家族そろって食べる」と回答した者は、小学校では保護者 33.3%、児童 25.2%、中学校では保護者 26.7%、生徒 17.3% となっており、同一家庭内であっても、保護者と児童生徒では意識に差が見られることがわかった。「家族と食べたいが一人で食べることが多い」及び「家族とは別に一人で食べている」と回答した者は、保護者より児童生徒の方が多く、特に朝食においては、中学校の保護者 16.0%、生徒 31.3% となっており、生徒の値が約 2 倍となっている。

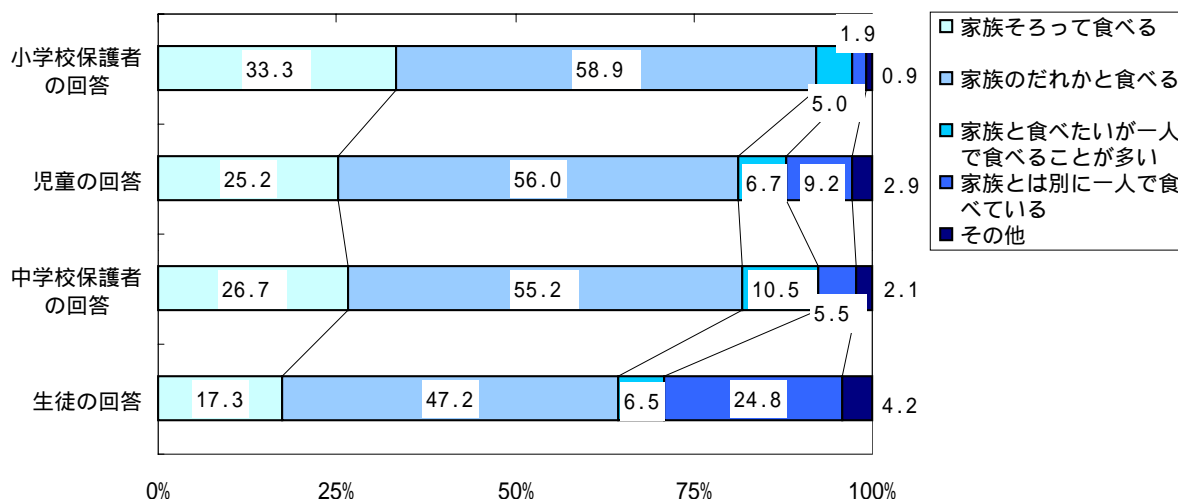


図 - 104 児童生徒の食事の摂り方（朝食）《回答者別》

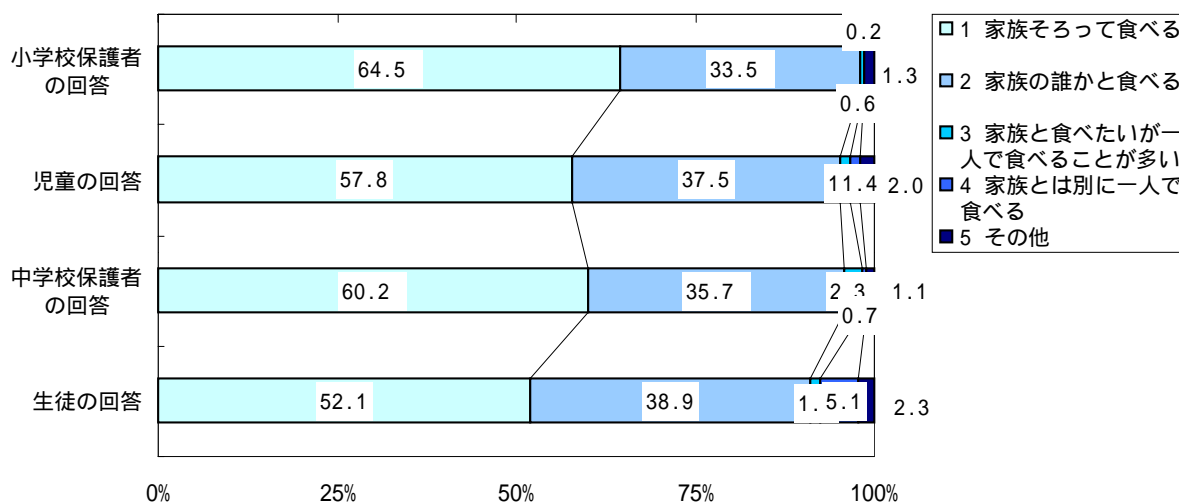


図 - 105 児童生徒の食事の摂り方（夕食）《回答者別》

2 児童生徒の食事の時刻

児童生徒の食事の時刻については、図 106、107 のとおり、小学校全体の 90.5%、中学校全体の 86.7%が「ほとんど毎日決まった時刻に食べる」と回答している。「ほとんど決まった時刻に食べることはない」と回答した者は、小学校全体で 0.9%、中学校全体で 1.3%である。

小学校では、男女による差は見られないが、中学校では、男子よりも女子の方が、「ほとんど毎日決まった時刻に食べる」と回答した者の割合が低い。

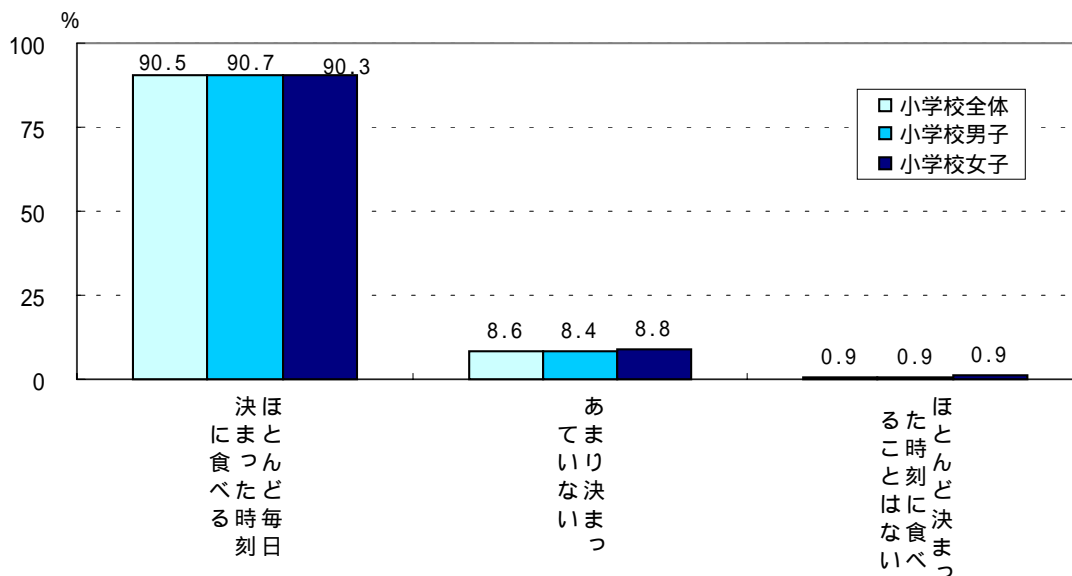


図 - 106 児童生徒が決まった時刻に食事をするか（小学校）

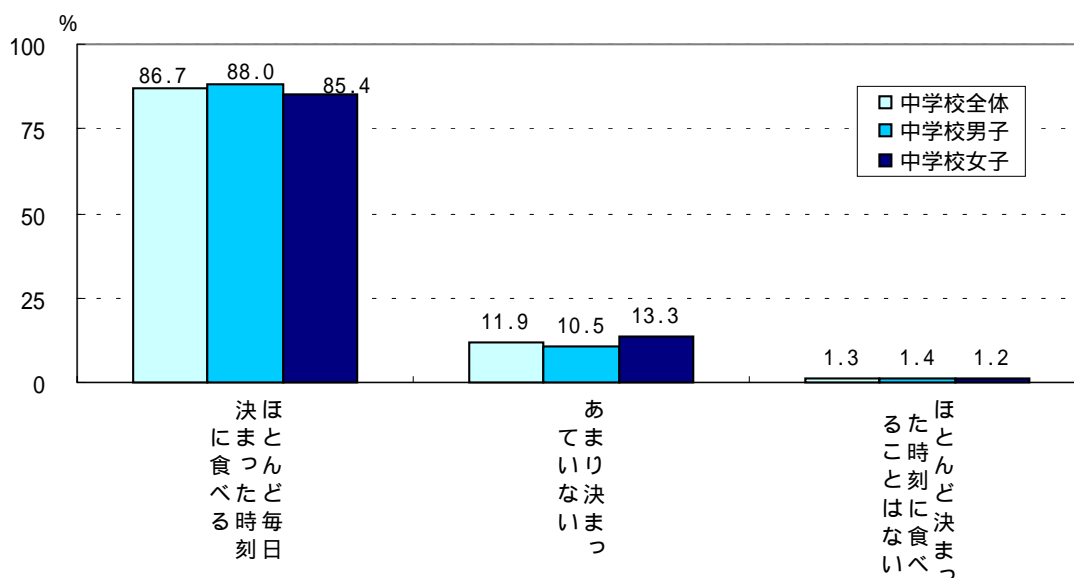


図 - 107 児童生徒が決まった時刻に食事をするか（中学校）

3 児童生徒の食事の所要時間

朝食に要する時間は、小学校、中学校とも5～15分が多かった。

夕食に要する時間で最も多い時間は、小学校男女、中学校女子は21～30分、中学校男子は16～20分であった。中学校男子の時間が短い傾向がある。

全体的に、朝食よりも夕食の方が食事に時間をかけていることがわかる。

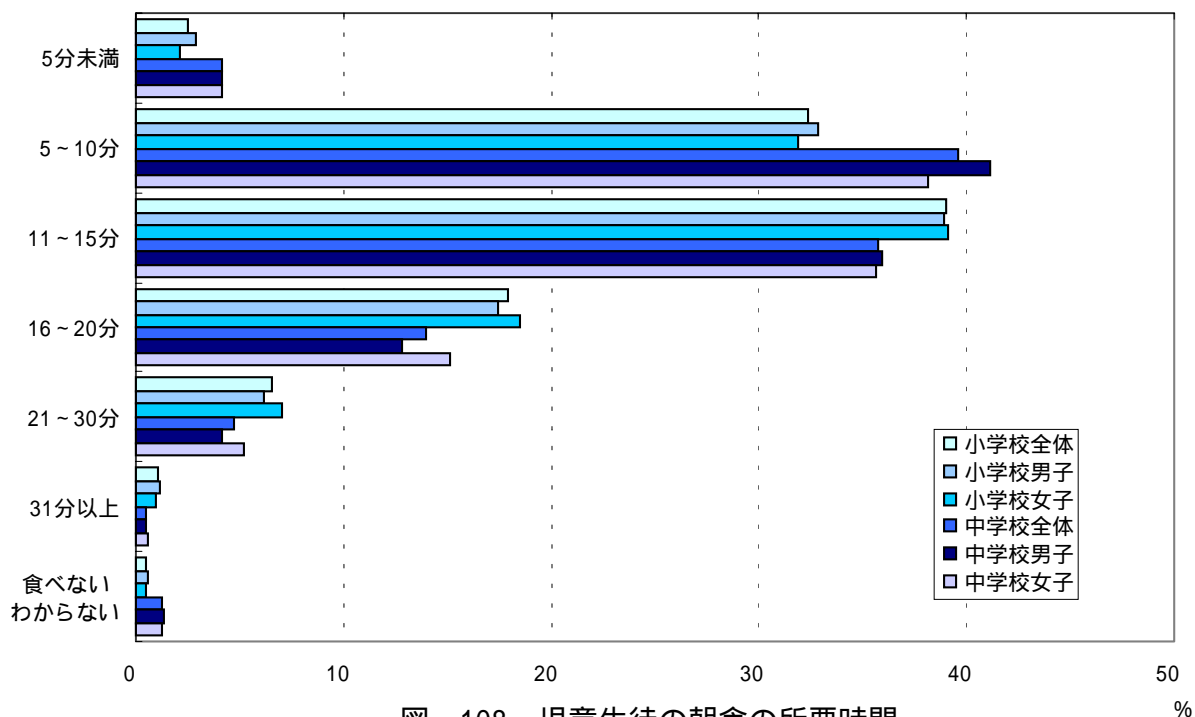


図 - 108 児童生徒の朝食の所要時間

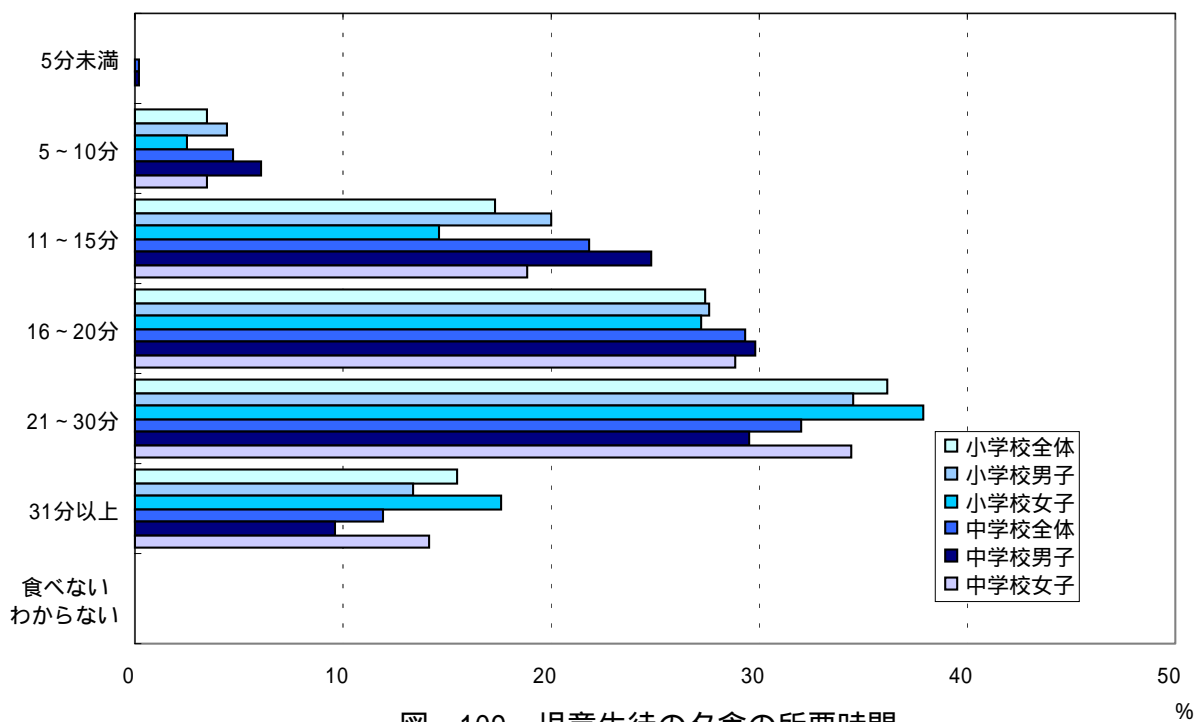


図 - 109 児童生徒の夕食の所要時間

4 保護者の朝食の摂取状況

保護者の朝食の摂取状況は、図 110 のとおり、「必ず食べる」者が、86.6%おり、ほとんどの保護者が毎朝食事をしていることがわかる。「週に2～3日食べないことがある」者は、8.3%見られる。

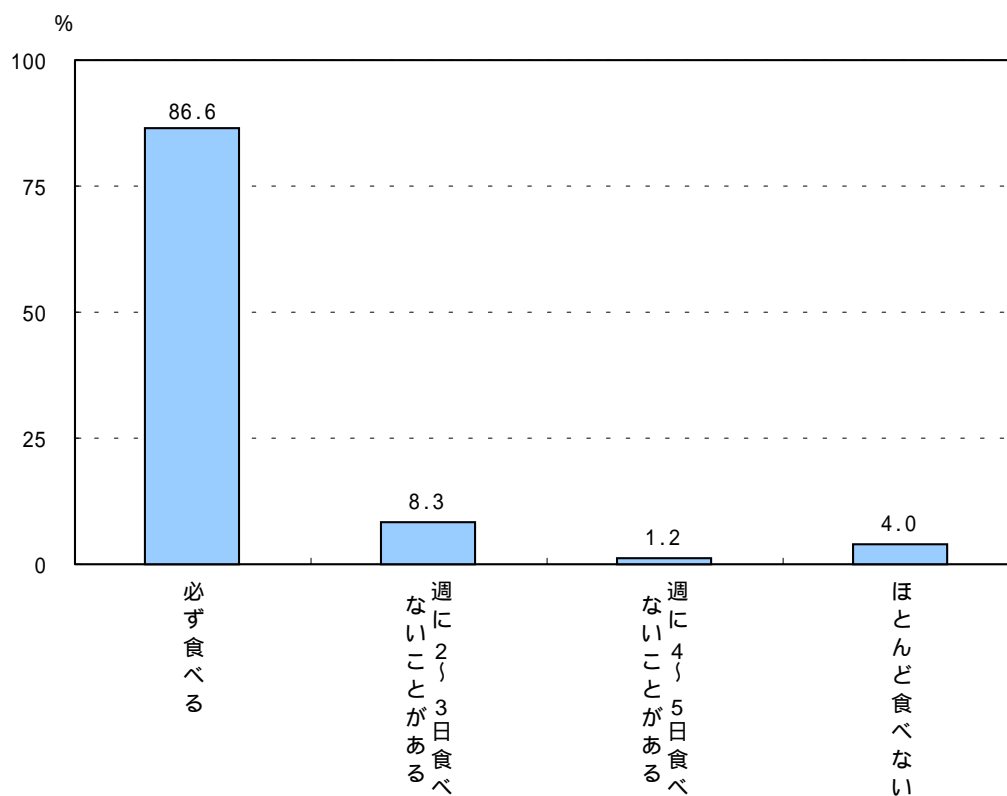


図 - 110 保護者の朝食の摂取状況

5 保護者の朝食の欠食理由

朝食を摂らない理由としては、「時間がないから」と回答した者が43.0%を占めている。次いで「食欲がない」者が29.8%である。

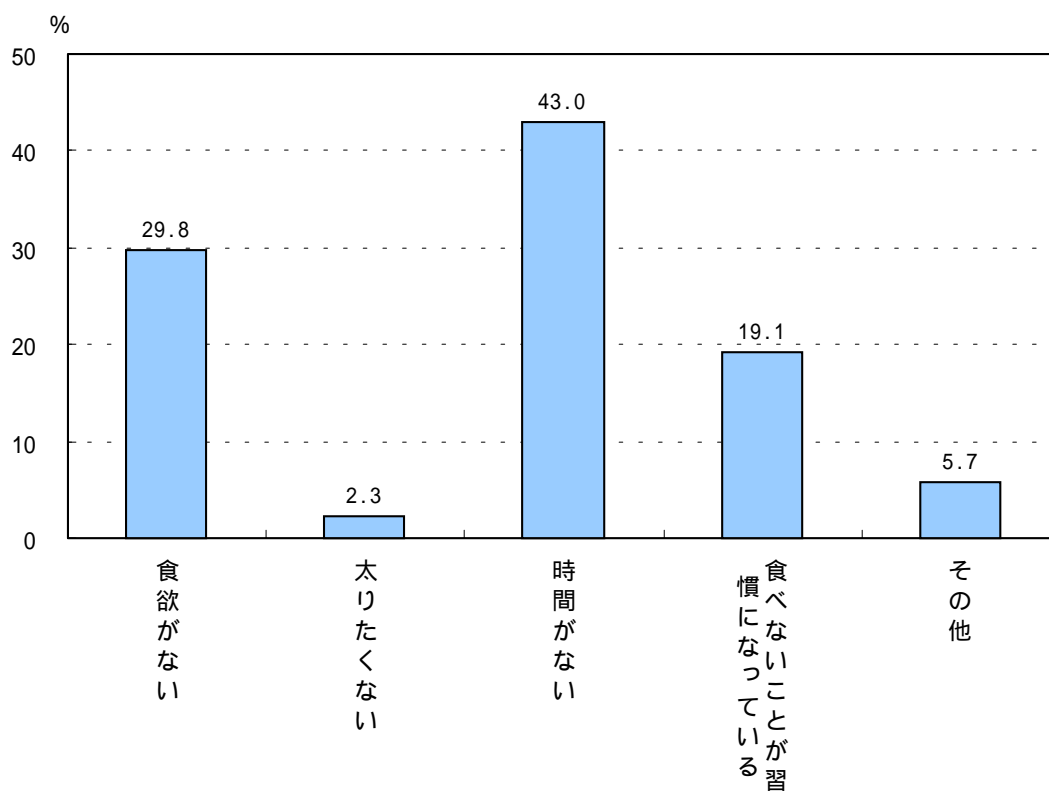


図 - 111 保護者の朝食の欠食理由

6 献立を決めるときに気をつけること

家庭で献立を決めるとき何に気をつけているか都市部と農山漁村部で比較したところ、図 112 のとおり、「家族の嗜好に合うもの」、「栄養のバランスを取る」に気をつける保護者は、都市部、農山漁村部ともに多い。

「栄養のバランスを取る」、「カルシウムや鉄、食物繊維が十分取れるようにする」、「安全な食品を使用する」は、農山漁村部よりも都市部で多い。

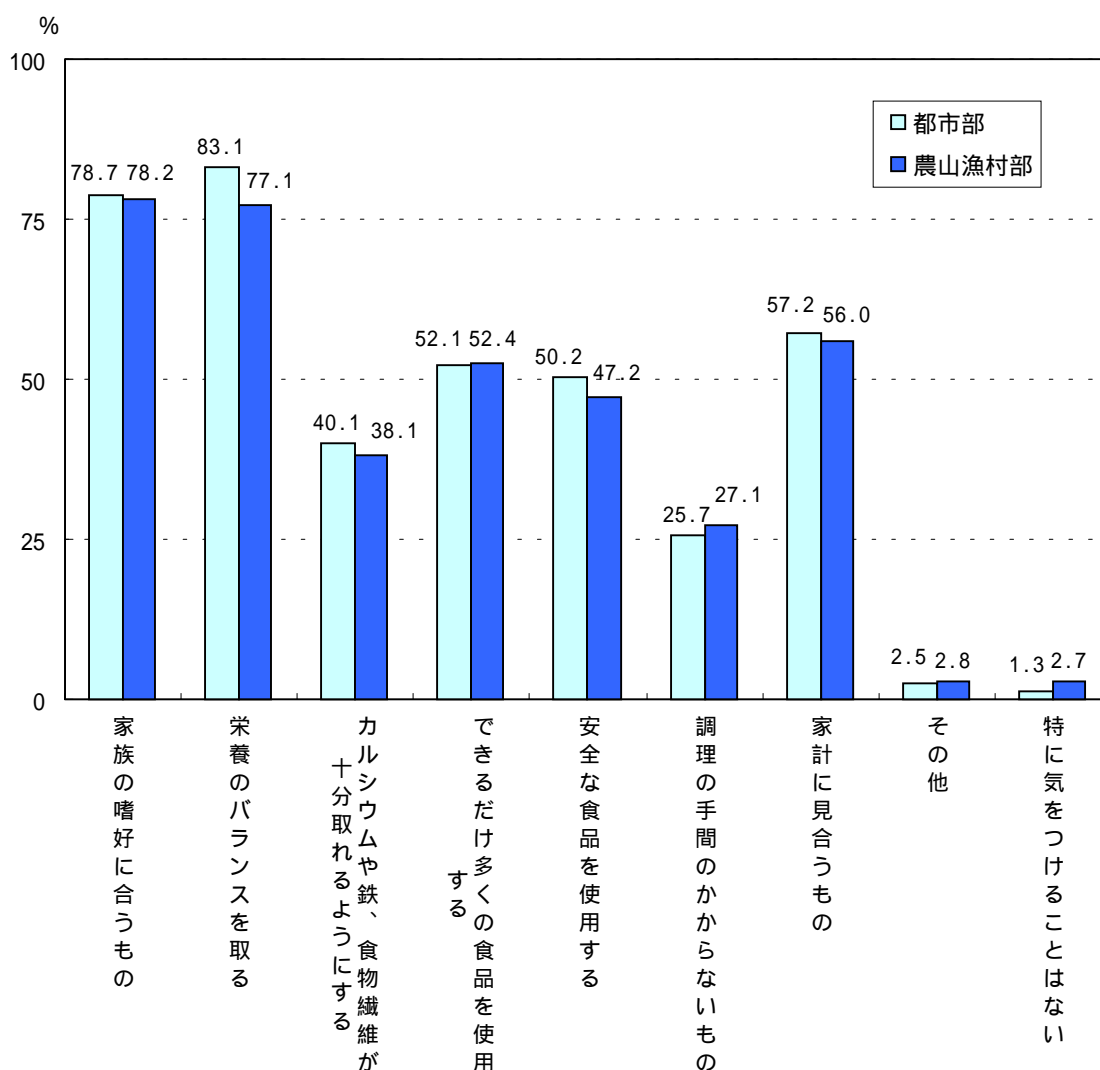


図 - 112 献立を決めるときに気をつけること（複数回答）

7 だれの嗜好に合わせて食事を作るか

だれの嗜好に合わせて食事を作るかについては、図 113 のとおり、「家族全員の嗜好」に合わせる者が最も多く、64.8%を占める。だれかに合わせるとすると、「子どもの嗜好」に合わせる者が多い。

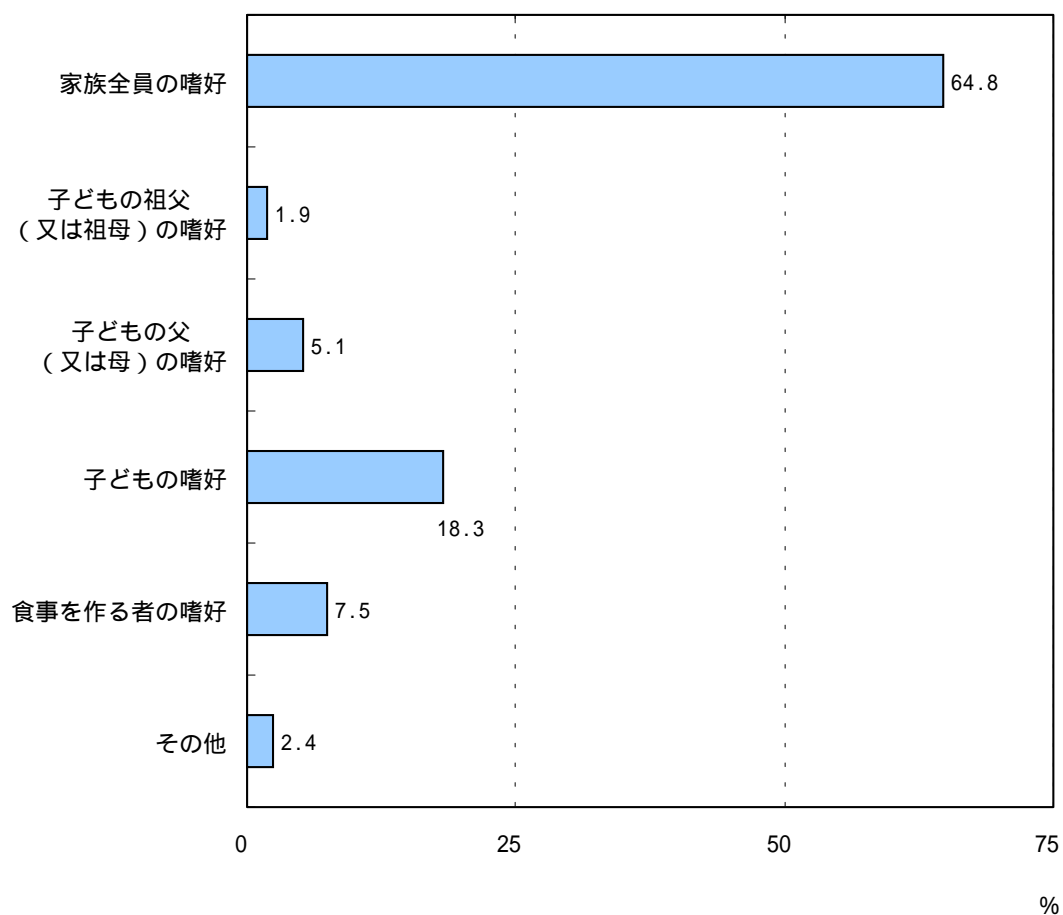


図 - 113 だれの嗜好に合わせて食事を作るか

8 調理済み食品の使用頻度

調理済み食品の使用頻度は、図 114 のとおり、「週に4日以上使用する」者が全体で3.2%、「週に1～3日程度使用する」者が42.8%であった。

都市部、農山漁村部による差はほとんど見られなかった。

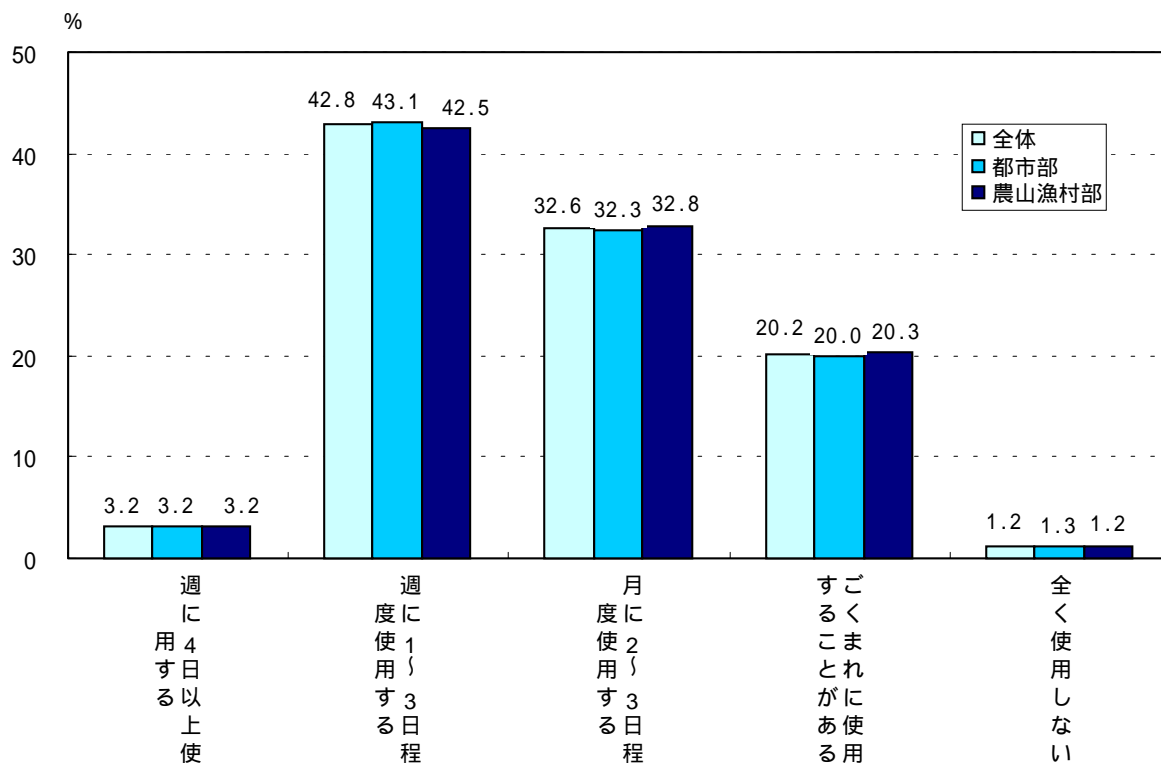


図 - 114 調理済み食品の使用頻度

9 調理済み食品の使用の理由

調理済み食品を使用する理由としては、図 115 のとおり「調理時間が短縮できるから」と回答した者が全体で 76.6%で、農山漁村部よりも都市部の方が若干多くなっている。次いで、「家族が好きだから」、「おいしいから」、「家では作れないから」と続いている。

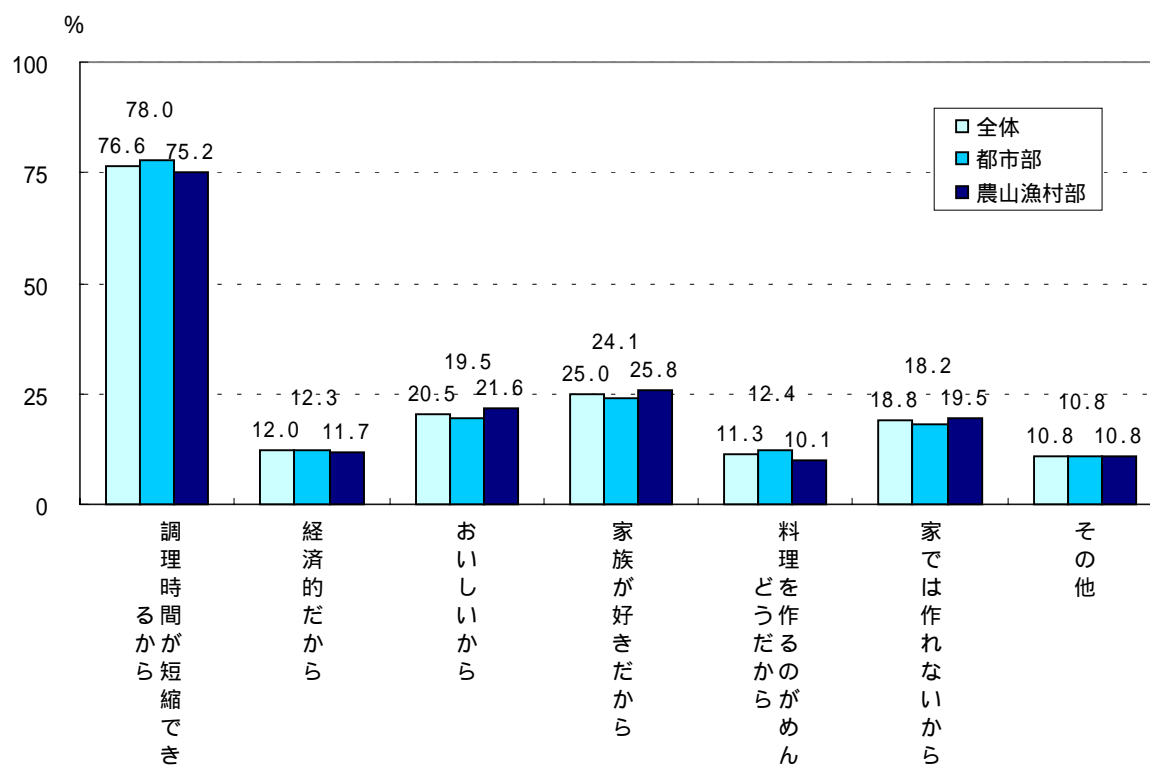


図 - 115 調理済み食品の使用理由（複数回答）

10 保護者の間食の摂取状況

保護者の間食については、図 116、117 のとおり、「ほとんど毎日間食する」と「週に4～5日は間食する」を合わせると、小学校の保護者全体で49.0%、中学校の保護者全体で48.6%であった。約半数の保護者は週に4日以上は間食していることを示している。

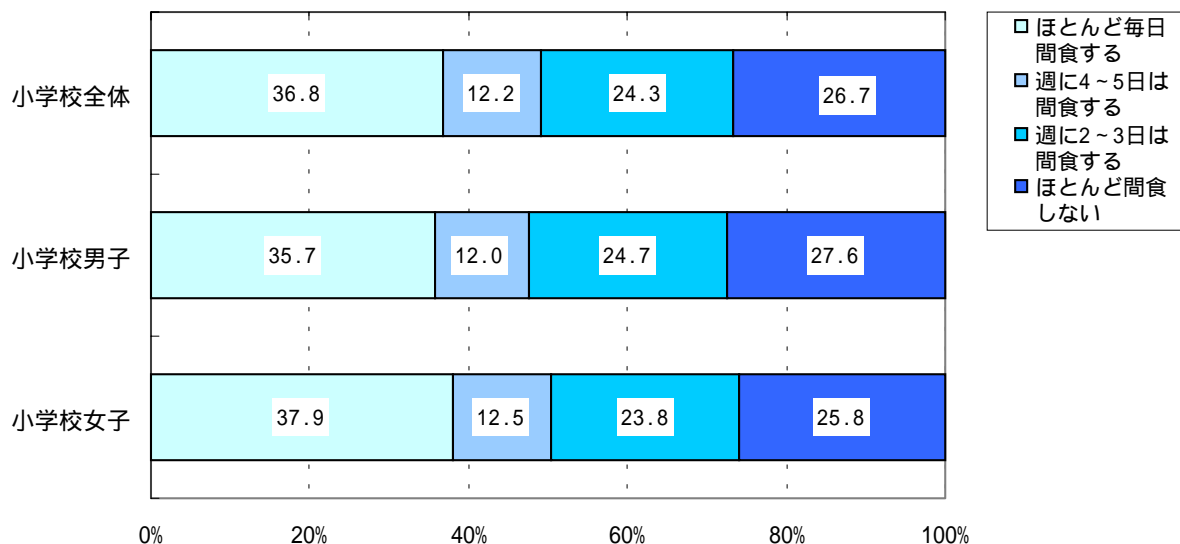


図 - 116 保護者の間食の摂取状況（小学校）

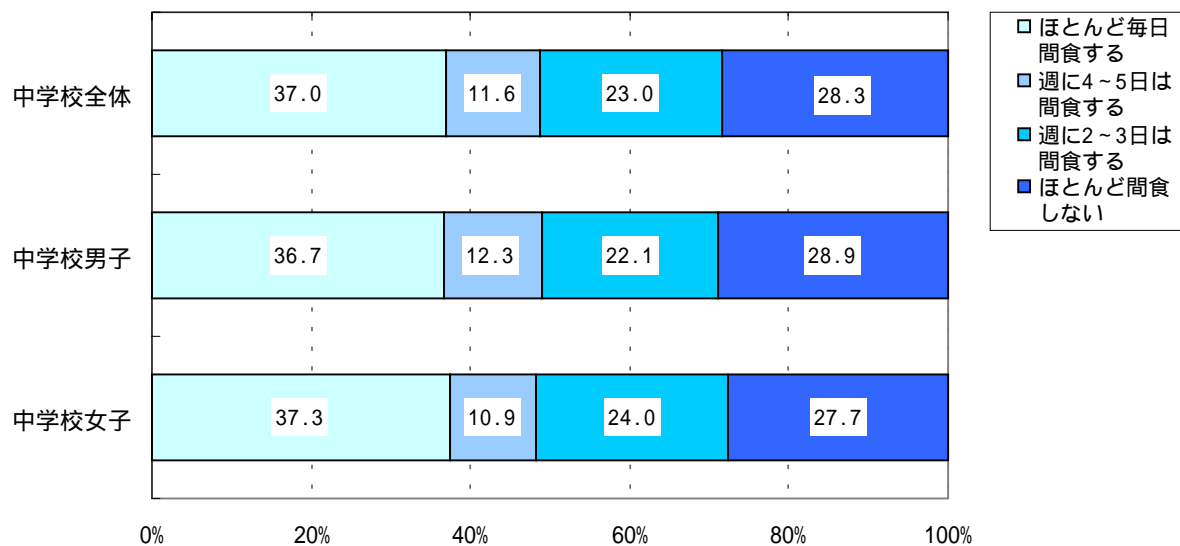


図 - 117 保護者の間食の摂取状況（中学校）

1.1 保護者の間食の種類

「ほとんど毎日間食をする」、「週に4～5日は間食する」、「週に2～3日は間食する」と回答した者のよく食べるものは、図 118 のとおり、「菓子類」が最も多く、121.7%を占めている。次いで「野菜・果実類」、「パン・めん・飯類」と続く。「菓子類」の内訳を見ると、「菓子」が36.4%で、「米菓」、「チョコレート」、「スナック菓子」と続いている。

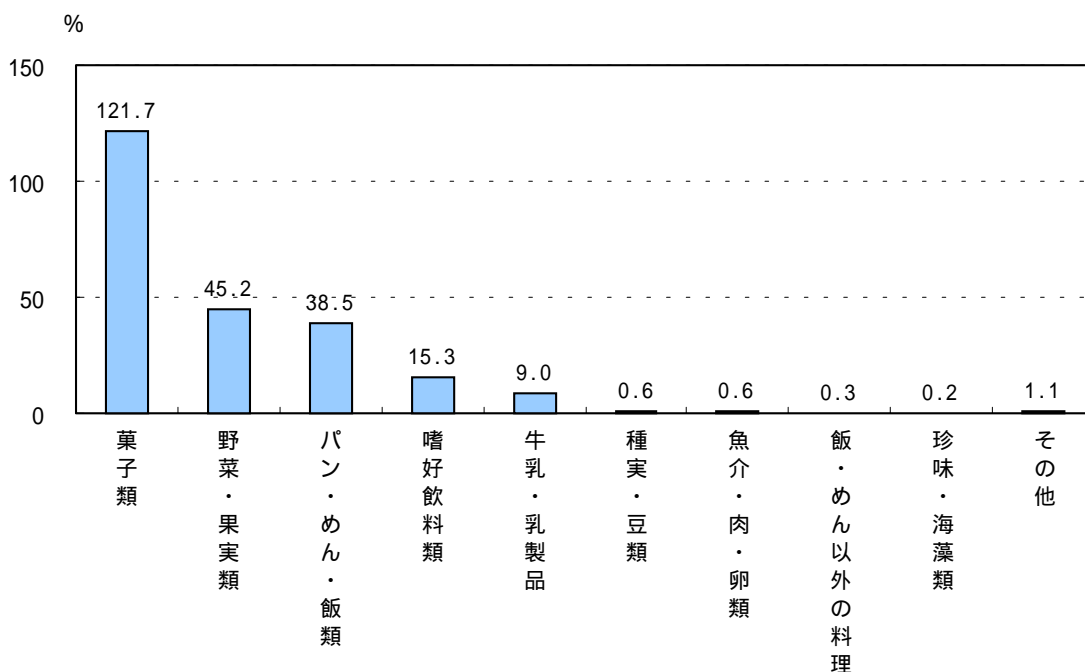


図 - 118 保護者の間食の種類（複数回答）

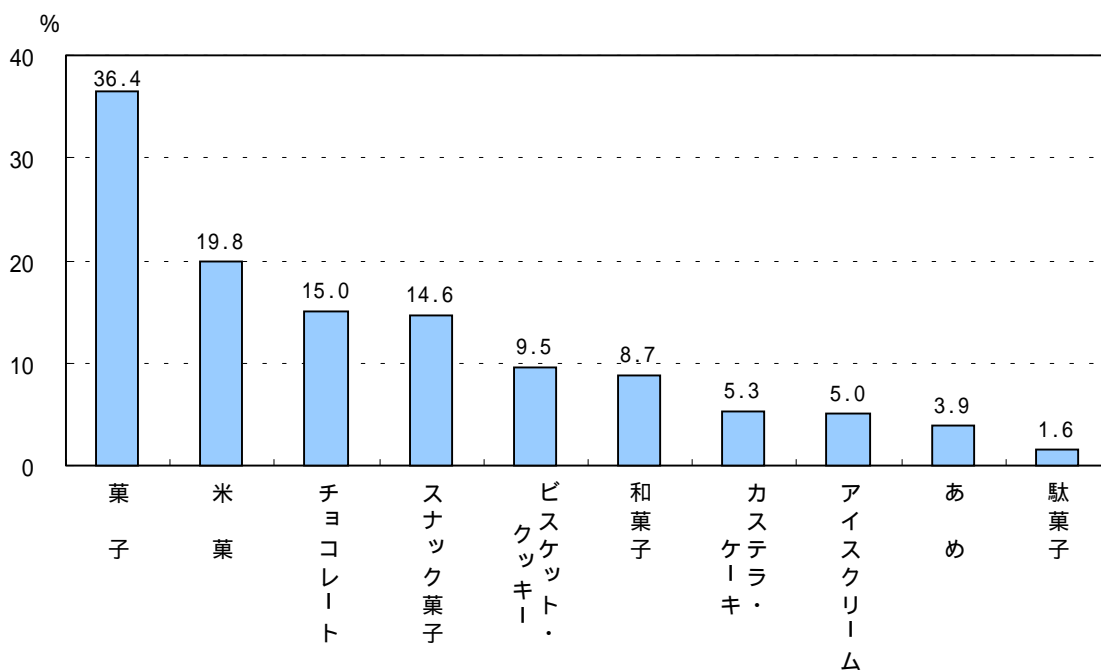


図 - 119 保護者の間食の種類 菓子類の上位10種類（複数回答）

1 2 保護者の夜食の摂取状況

夜食を「ほとんどとらない」と回答した保護者は、図 120 のとおり、約 90%を占めており、ほとんどの保護者が夜食をとっていない。5.5%は「週に2～3日はとる」と回答している。

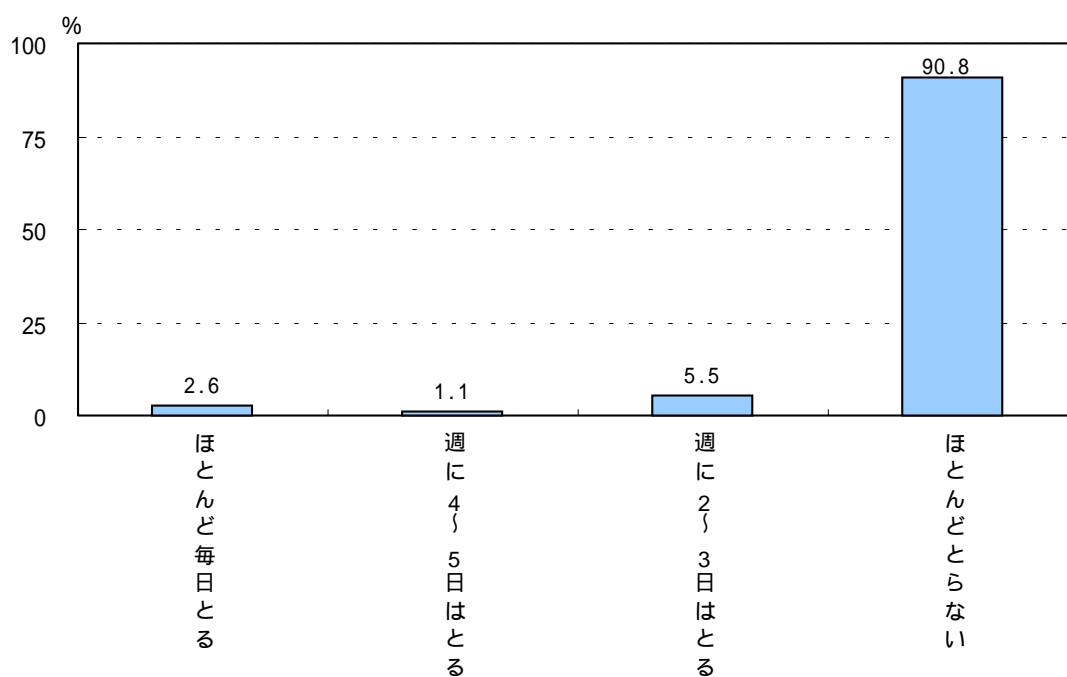


図 - 120 保護者の夜食の摂取状況

1.3 保護者の夜食の種類

夜食でよく食べるものは、図 121 のとおり、「パン・めん・飯類」が最も多く、70%強を占めている。次いで「菓子類」、「野菜・果実類」と続く。上位 10 種類は図 122 のとおり、果物が最も多く、パン類、ラーメンと続く。

「11 保護者の間食の種類」と比較すると、菓子類よりもパン、めん、ご飯など、軽い食事のようなものが多い。

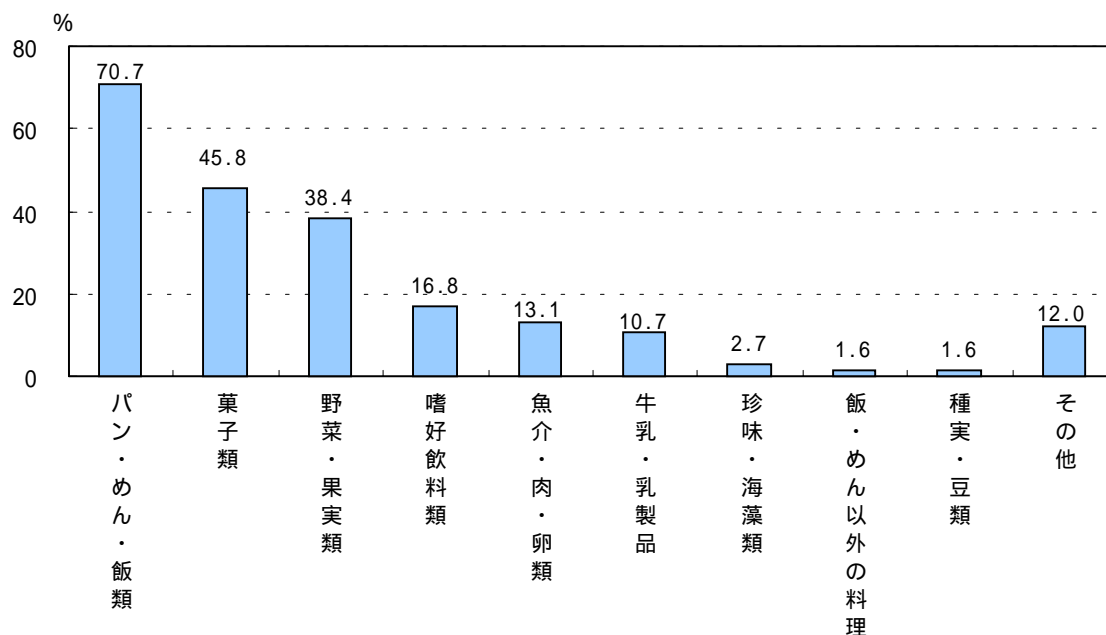


図 - 121 保護者の夜食の種類（複数回答）

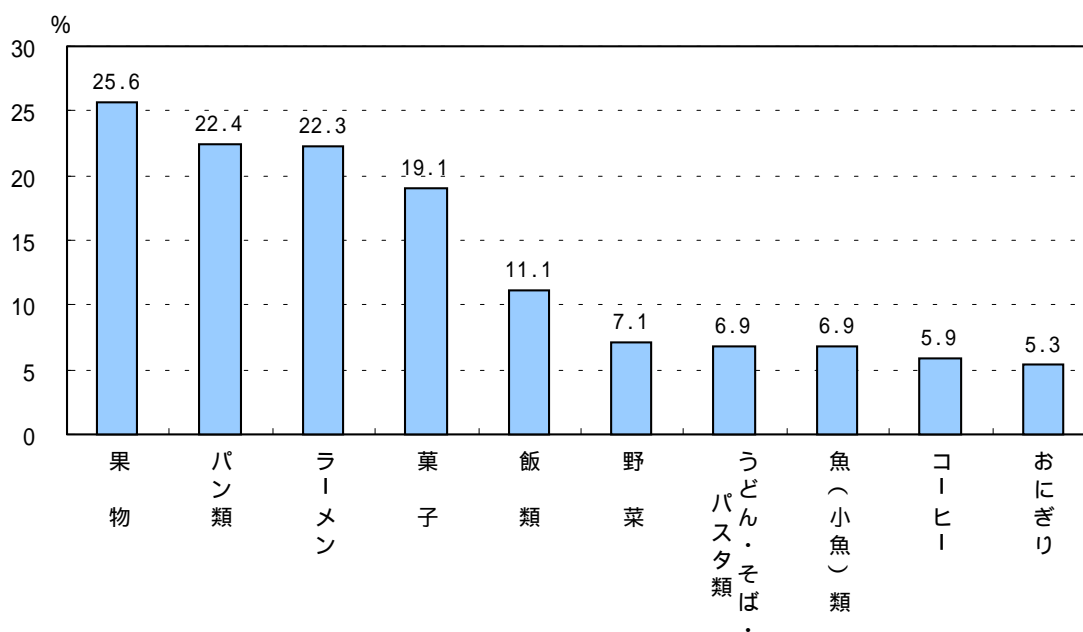


図 - 122 保護者の夜食の種類 上位10種類（複数回答）

1.4 調理の所要時間

食事作りにかかる時間は、図 123 のとおり、朝食では「10～20分」が最も多く、全体で44.0%を占めている。都市部よりも、農山漁村部の方が調理に時間をかける傾向がある。

夕食では、図 124 のとおり「51～60分」が最も多く、全体で30.6%を占めている。都市部と農山漁村部による差はほとんど見られなかった。

全体的に朝食に比べ、夕食の方が調理に時間をかけていることがわかる。

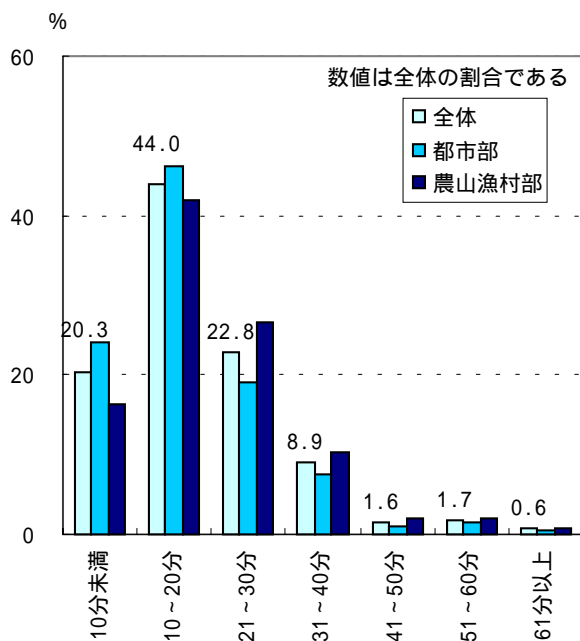


図 - 123 調理の所要時間（朝食）

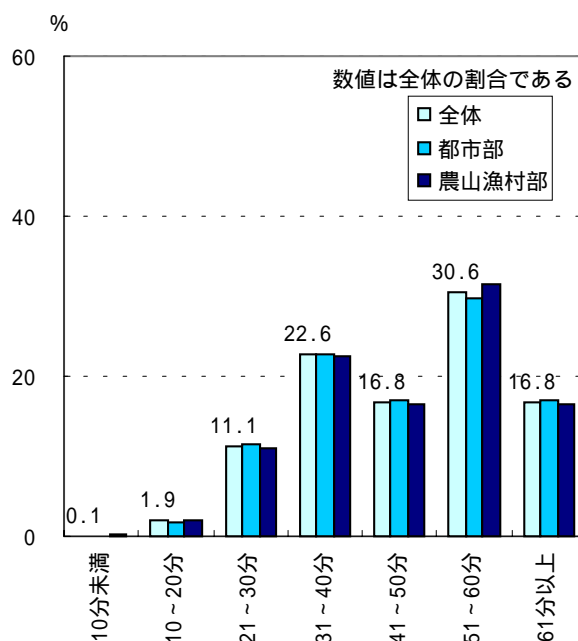


図 - 124 調理の所要時間（夕食）

1.5 保護者のはしの持ち方

はしの持ち方は、図 125 のとおりである。「5」の持ち方が正式なものとされているが、6割を超える保護者が、この持ち方をしている。次いで多いのは「2」であった。

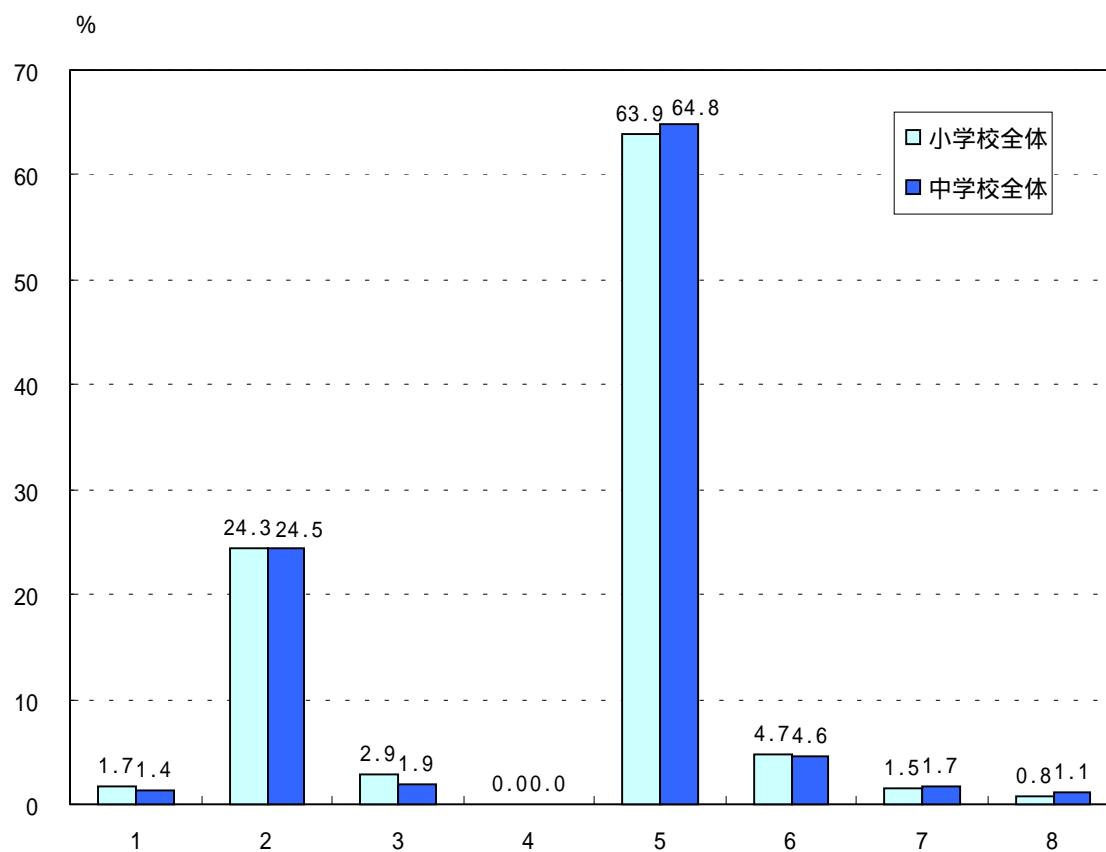


図 - 125 はしの持ち方（保護者）

1.6 家族の偏食状況

家族の偏食状況については、図 126 のとおり、「好き嫌いのある者となない者がいる」が68.3%、「全員ある」が21.5%で、合計で約90%が、家族に好き嫌いがあると回答している。

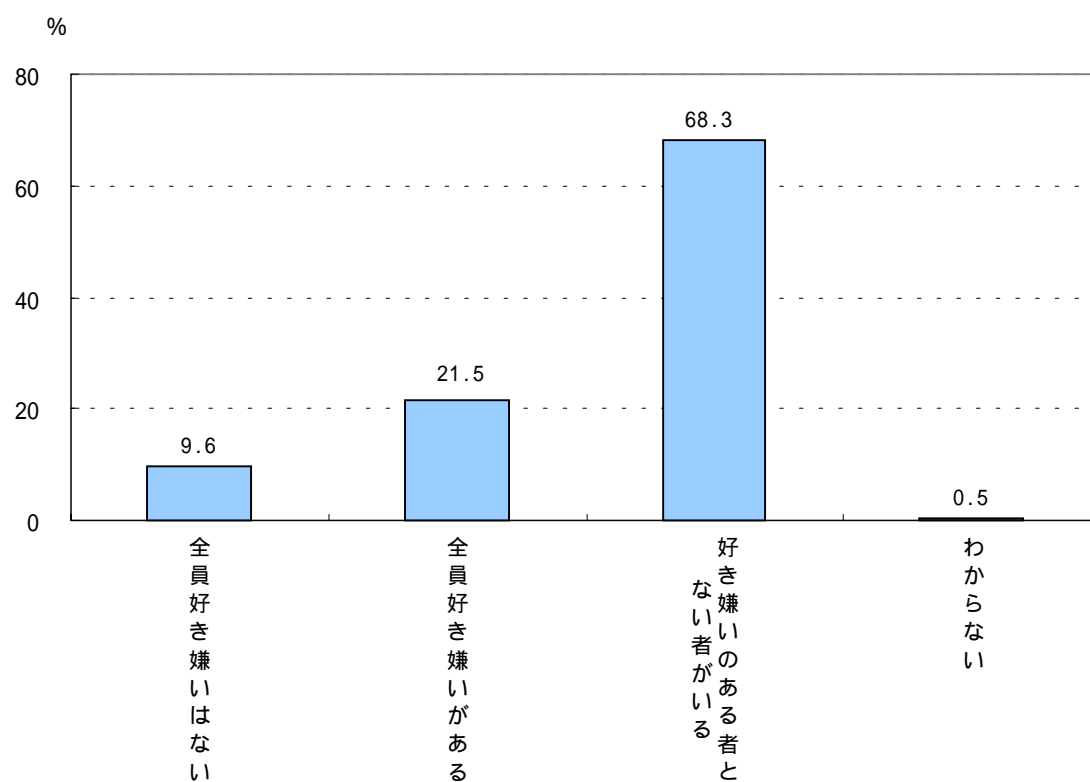


図 - 126 家族の偏食状況

1.7 嫌いな食べ物（食品）への対応

家族に好き嫌いのある場合について、小、中学校の保護者を比較すると、小学校の保護者の方が、嫌いな食べ物でも工夫して食べさせようとする傾向が見られるのに対し、中学校の保護者では「代替りの食品で補うように努力する」者が、小学校の保護者よりも多くなっている。

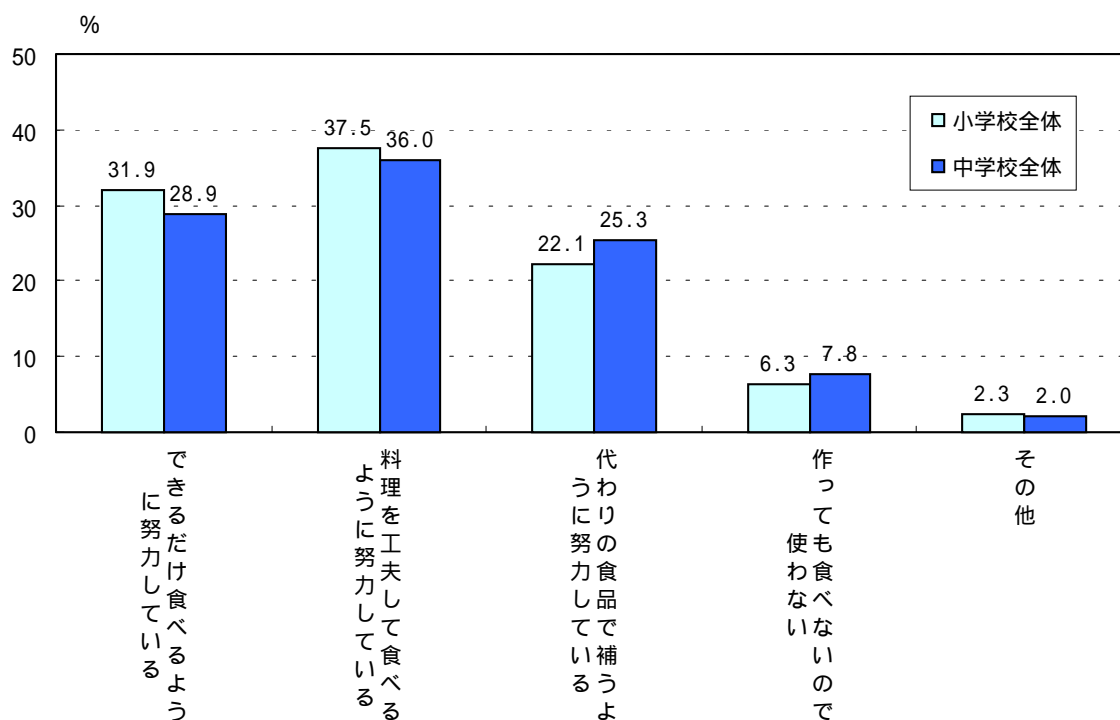


図 - 127 嫌いな食べ物（食品）への対応

1.8 児童生徒の生活時間

起床時刻は、小学校、中学校とも 6:30～7:00 の間に集中しているが、中学校よりも小学校の方が早い傾向がある。都市部と農山漁村部では、農山漁村部の方が早い。

朝食を食べ始める時刻は、7:00～7:30 までが大部分を占めている。起床時刻と同じように、中学校よりも小学校、都市部よりも農山漁村部の方が早い時刻に食べる傾向がある。

登校する（家を出る）時刻は 7:30～8:00 の間が多い。全体的に中学校よりも小学校の方が早い時刻に登校している。

起床から登校までの時間は、41分～50分に集中している。

夕食を食べ始める時刻は、19:00～19:30 が最も多いが、18:00～20:00 の間でばらつきが見られる。小学校よりも中学校の方が、農山漁村部よりも都市部の方が遅い傾向がある。

就寝時刻は、小学校では 22:00～22:30 が最も多く、中学校では 23:00～23:30 に集中しており、中学校の方が遅いことがわかる。

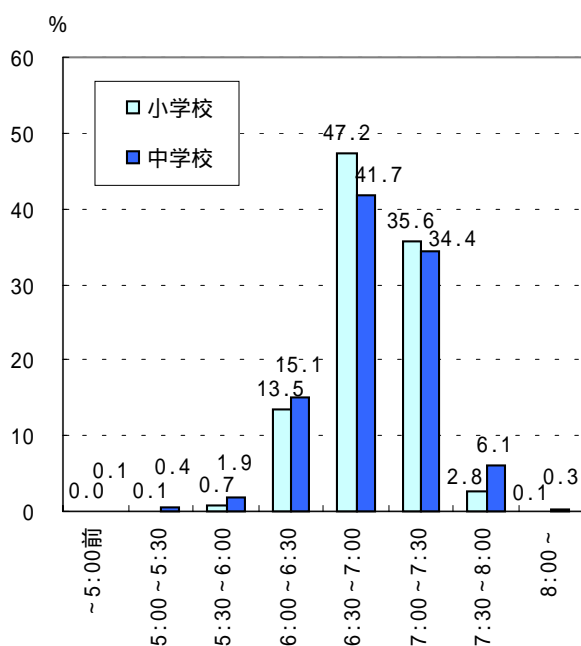


図 - 128 起床時刻

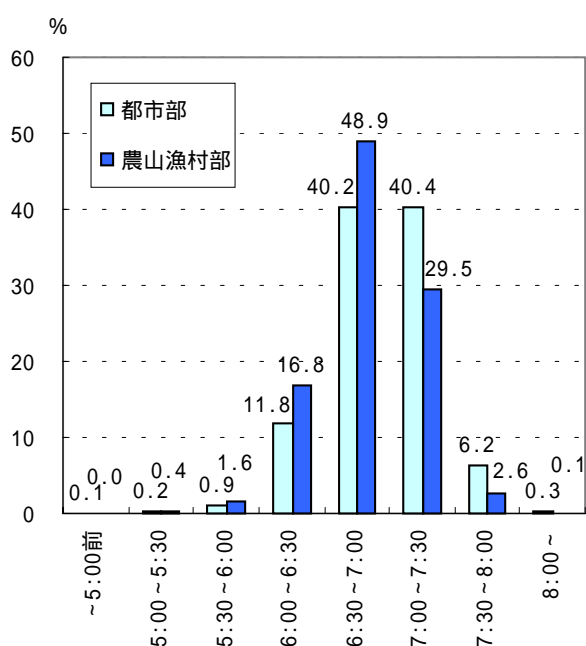


図 - 129 起床時刻《環境別》

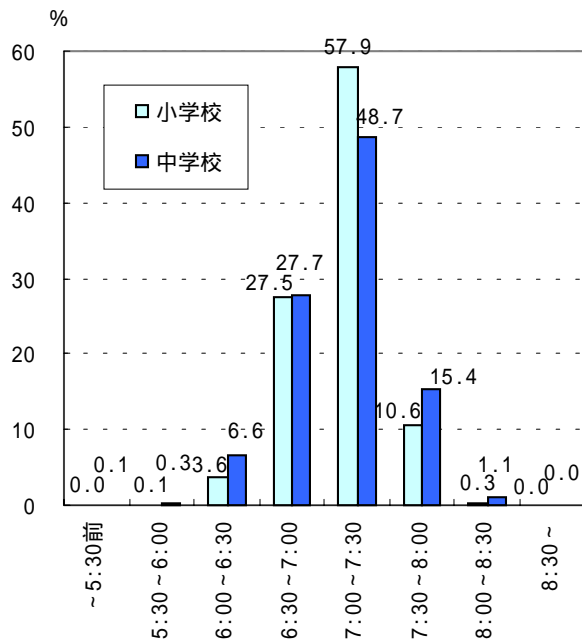


図 - 130 朝食時刻

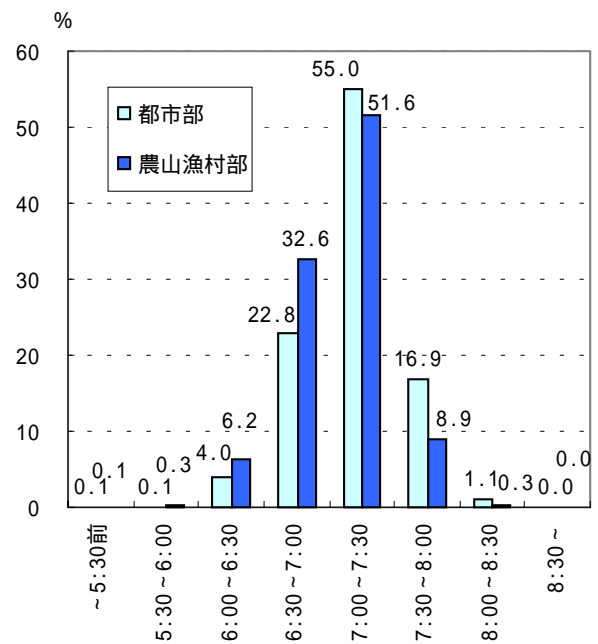


図 - 131 朝食時刻《環境別》

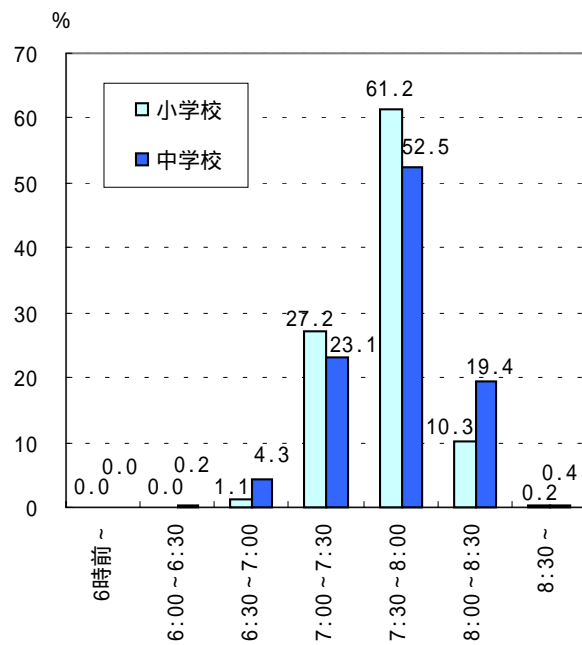


図 - 132 登校時刻

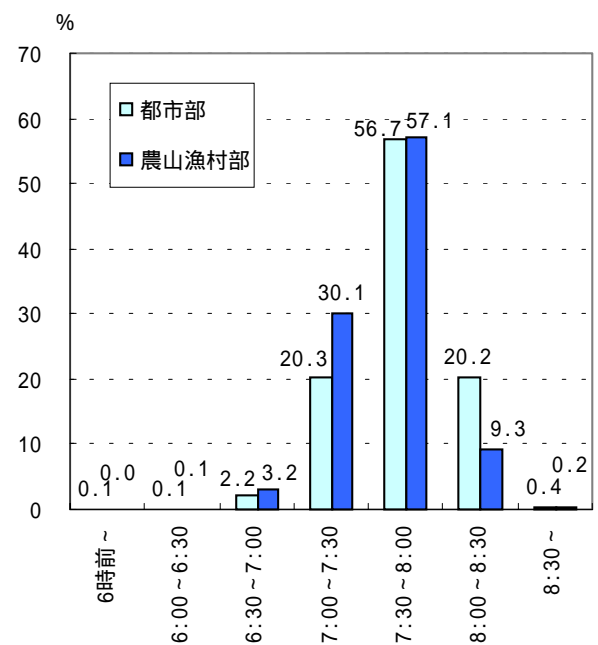


図 - 133 登校時刻《環境別》

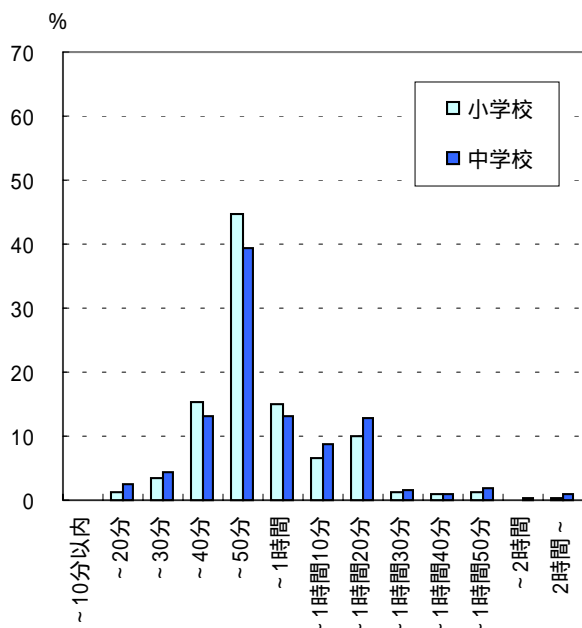


図 - 134 起床から登校までの時間

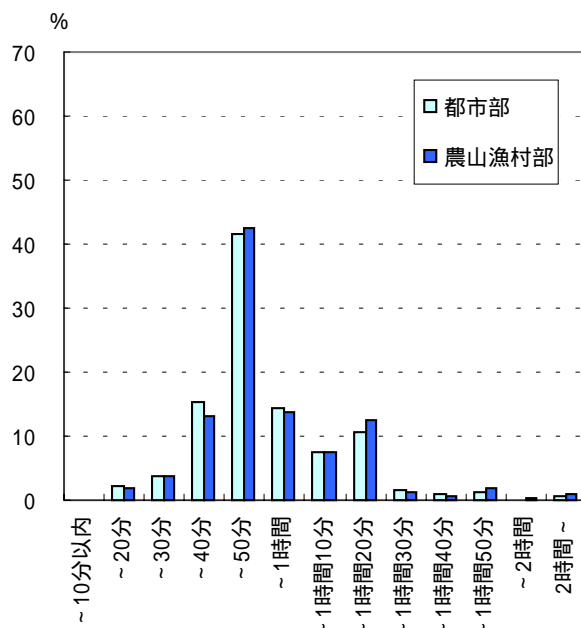


図 - 135 起床から登校までの時間《環境別》

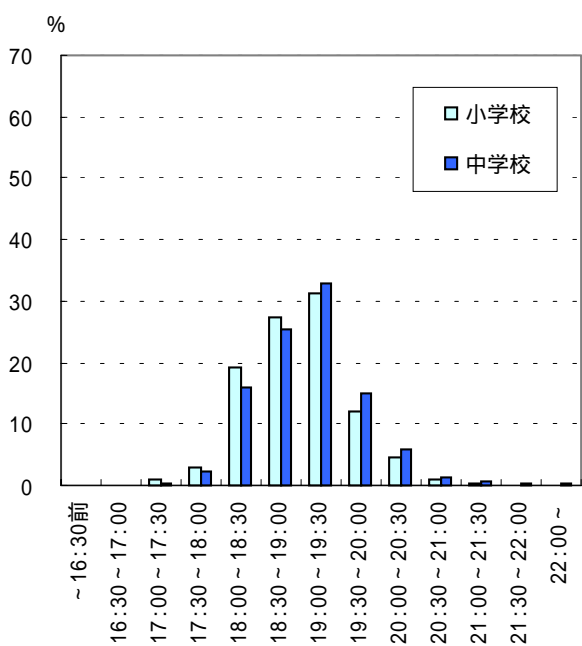


図 - 136 夕食時刻

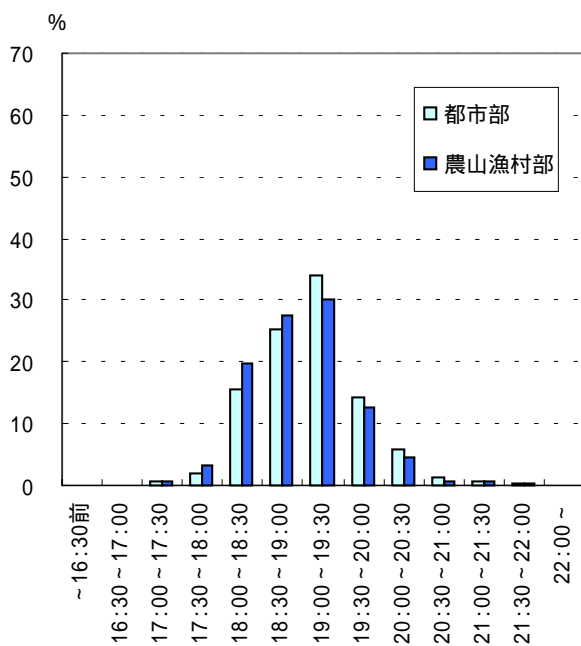


図 - 137 夕食時刻《環境別》

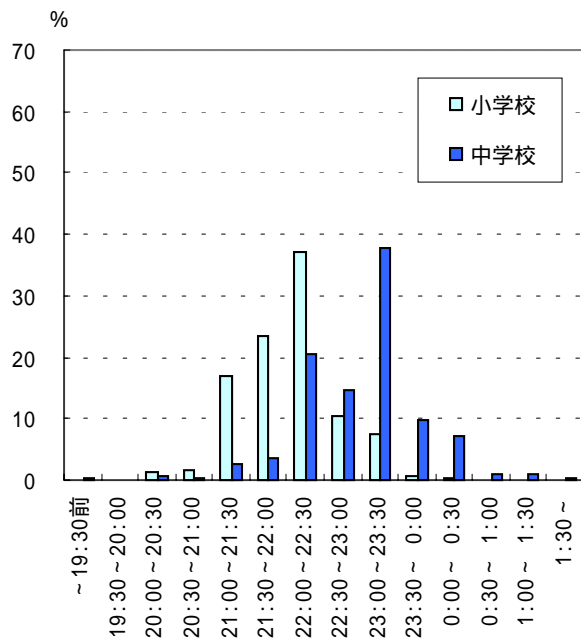


図 - 138 就寝時刻

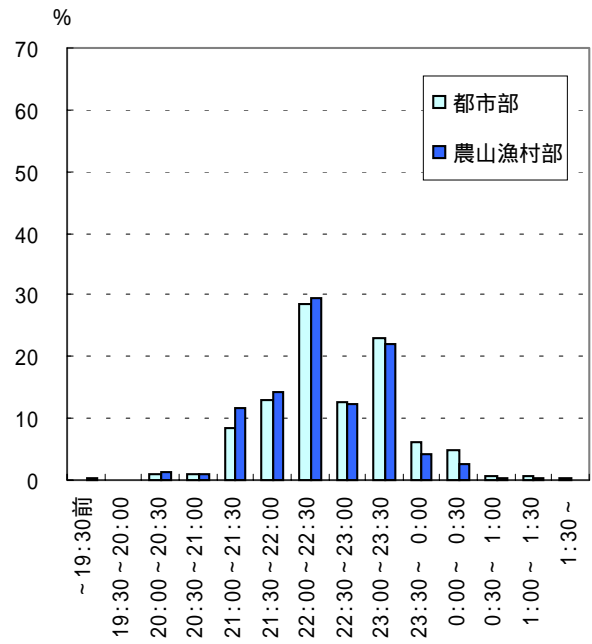


図 - 139 就寝時刻《環境別》

19 学校給食に関する資料

学校給食に関する資料について、図 140 のとおり、「必ず読んでいる」保護者は、39.9%、「時々読む」保護者は、48.3%である。

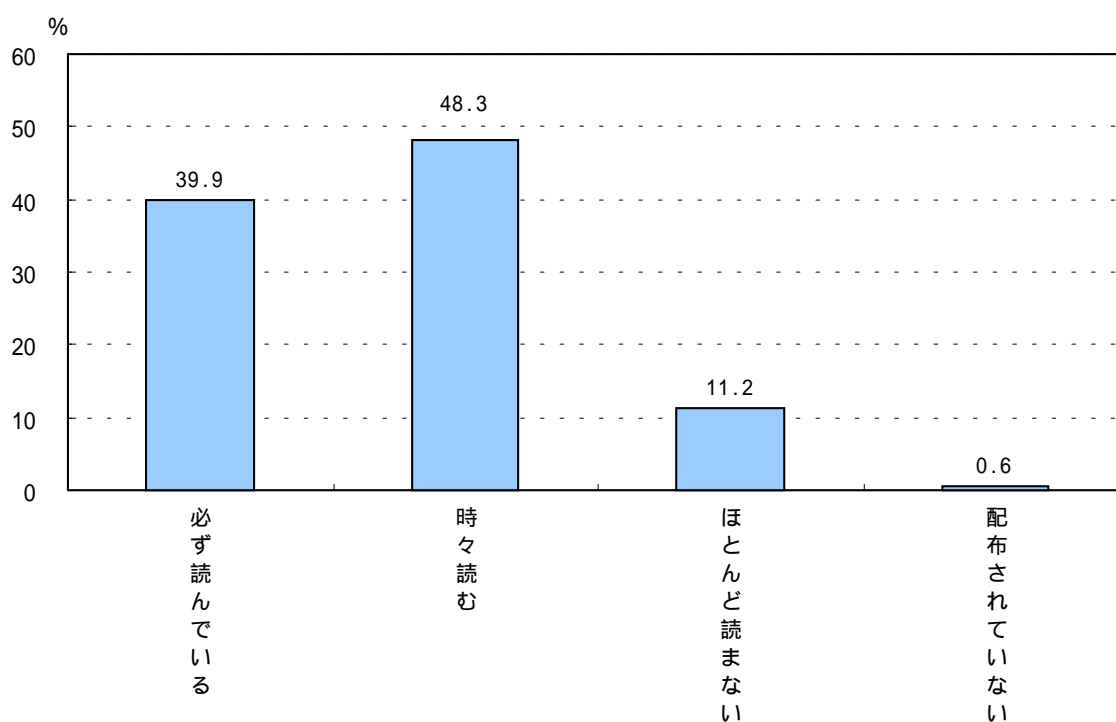


図 - 140 学校給食に関する資料

20 学校給食に関する資料で参考になること

学校給食の資料で参考になるのは、図 141 のとおり、「毎日の献立」が最も多く、全体で 75.0% の保護者が参考になると回答している。次いで「食品の栄養に関する情報」、「料理の作り方等に関する情報」と続く。都市部と農山漁村部に差は見られなかった。

また、学校栄養職員配置校では、図 142 のとおり、おもに「料理の作り方等に関する情報」、「食品の栄養に関する情報」において、未配置校より割合が高かった。

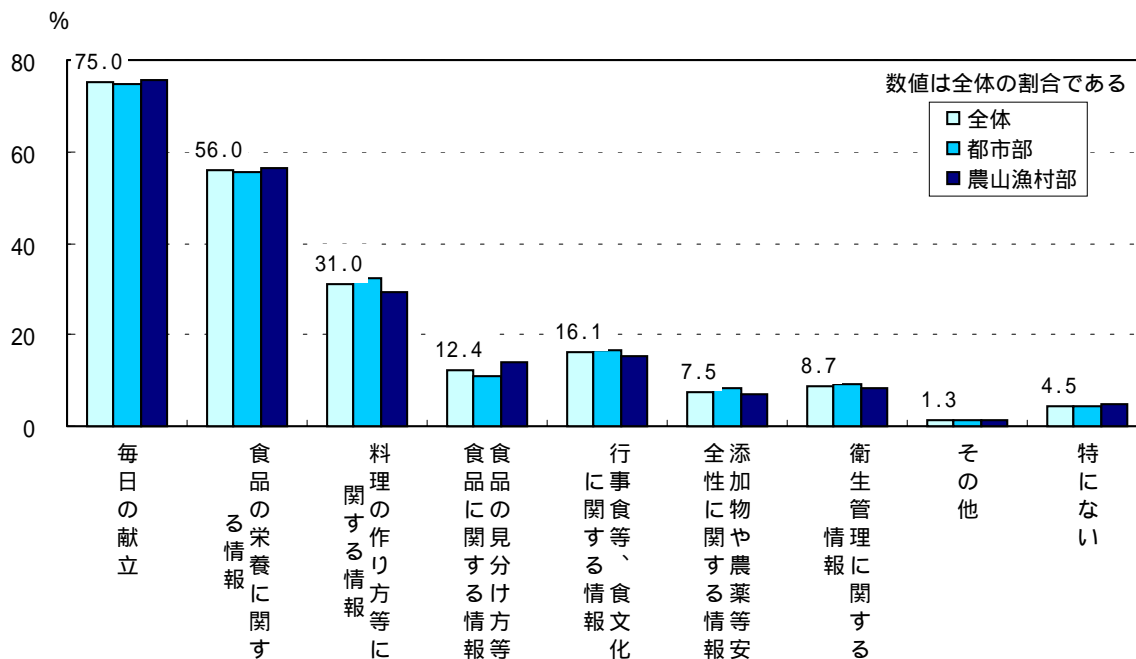


図 - 141 学校給食に関する資料で参考になること（複数回答）

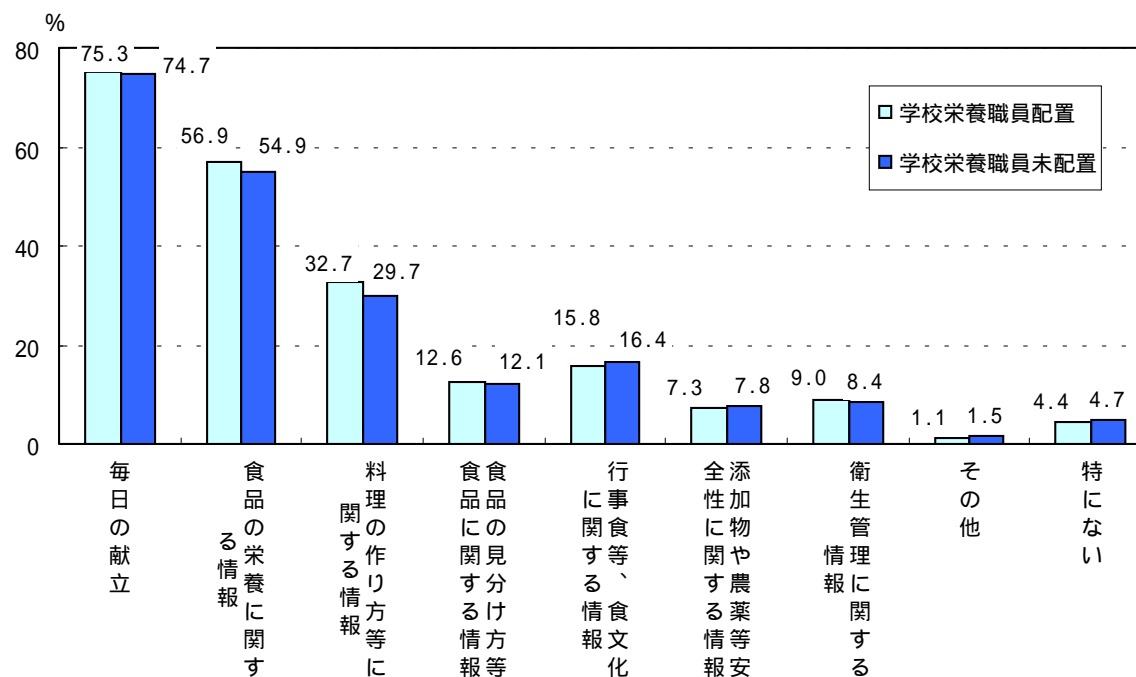


図 - 142 学校給食に関する資料で参考になること《学校栄養職員配置未配置》

2 1 学校給食で良いと思われること

保護者が学校給食でよいと思う点は、図 143 のとおり、9 割を超える保護者が、「栄養に配慮している」と回答している。次いで良いと思うのは、「弁当を作らなくてすむ」、「友達と一緒に食べられる」、「好き嫌いがなくなる」、「経済的である」、「給食当番等の共同作業ができる」と続いている。

都市部と農山漁村部の間に差はほとんど見られなかった。

また、学校栄養職員配置校では図 144 のとおり、「好き嫌いがなくなる」、「栄養に配慮している」、「食事のマナーがよくなる」、「衛生管理に配慮している」において、未配置校より割合が高かった。

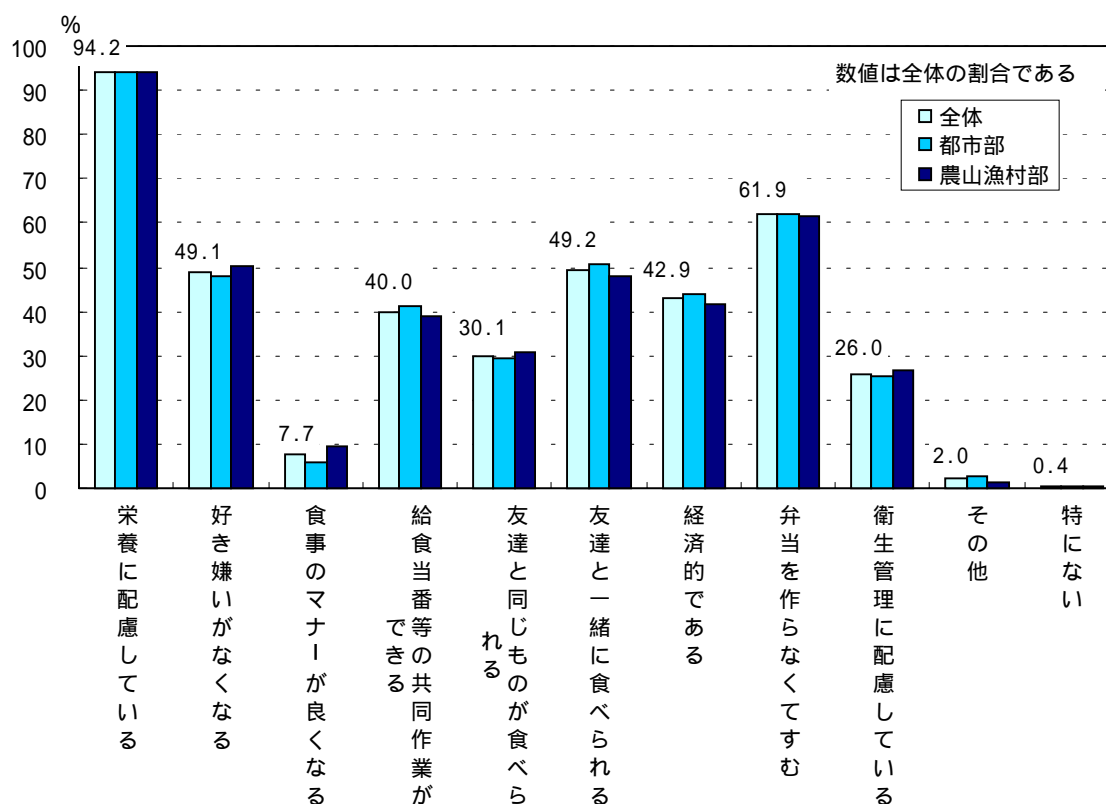


図 - 143 学校給食の良い点 (複数回答)

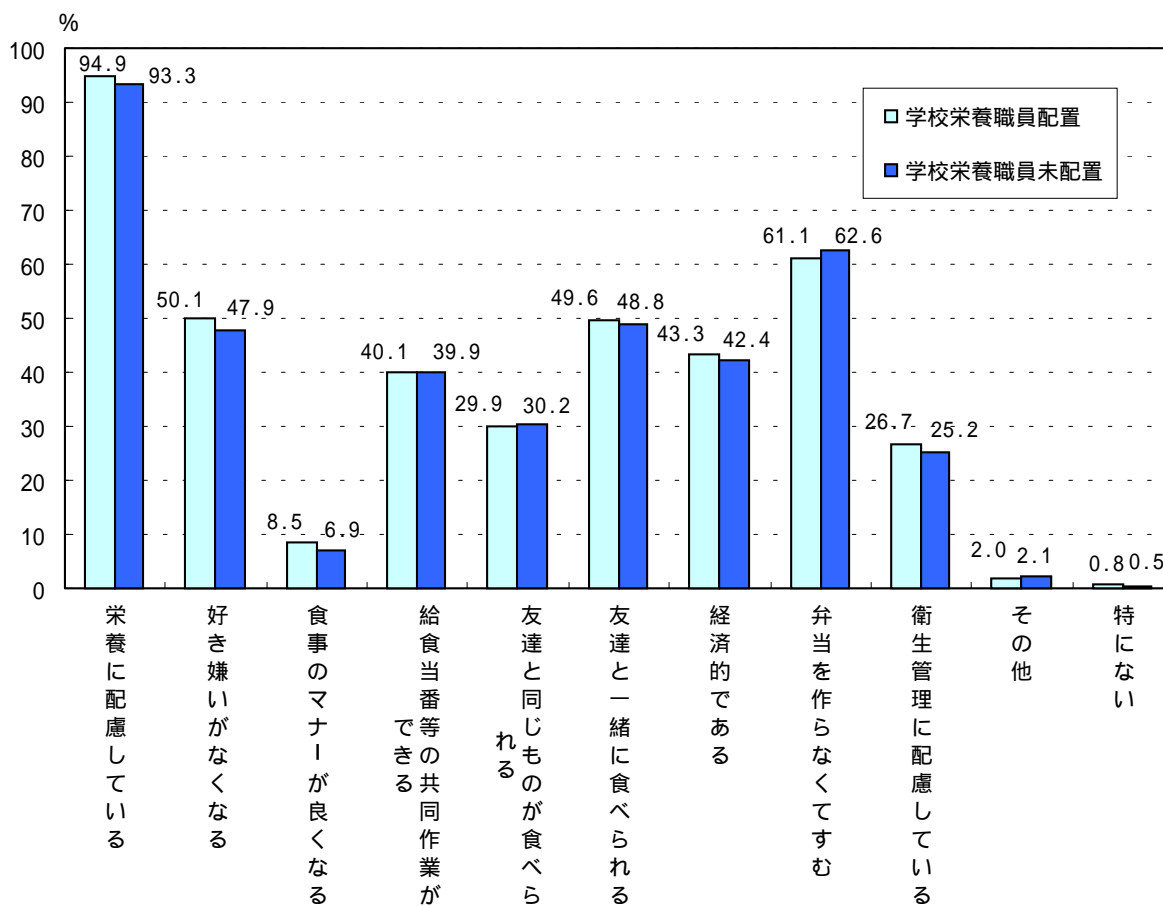


図 - 144 学校給食の良い点《学校栄養職員配置未配置別》（複数回答）

2.2 保護者の学校給食への要望

学校給食に望むことは、図 145 のとおり、全体で7割を超える保護者が、「安全な食品を使用
して欲しい」と望んでいる。特に、農山漁村部よりも都市部の方がこの傾向が強い。

次いで多いのは、「栄養や食品についての知識を身につけさせて欲しい」である。

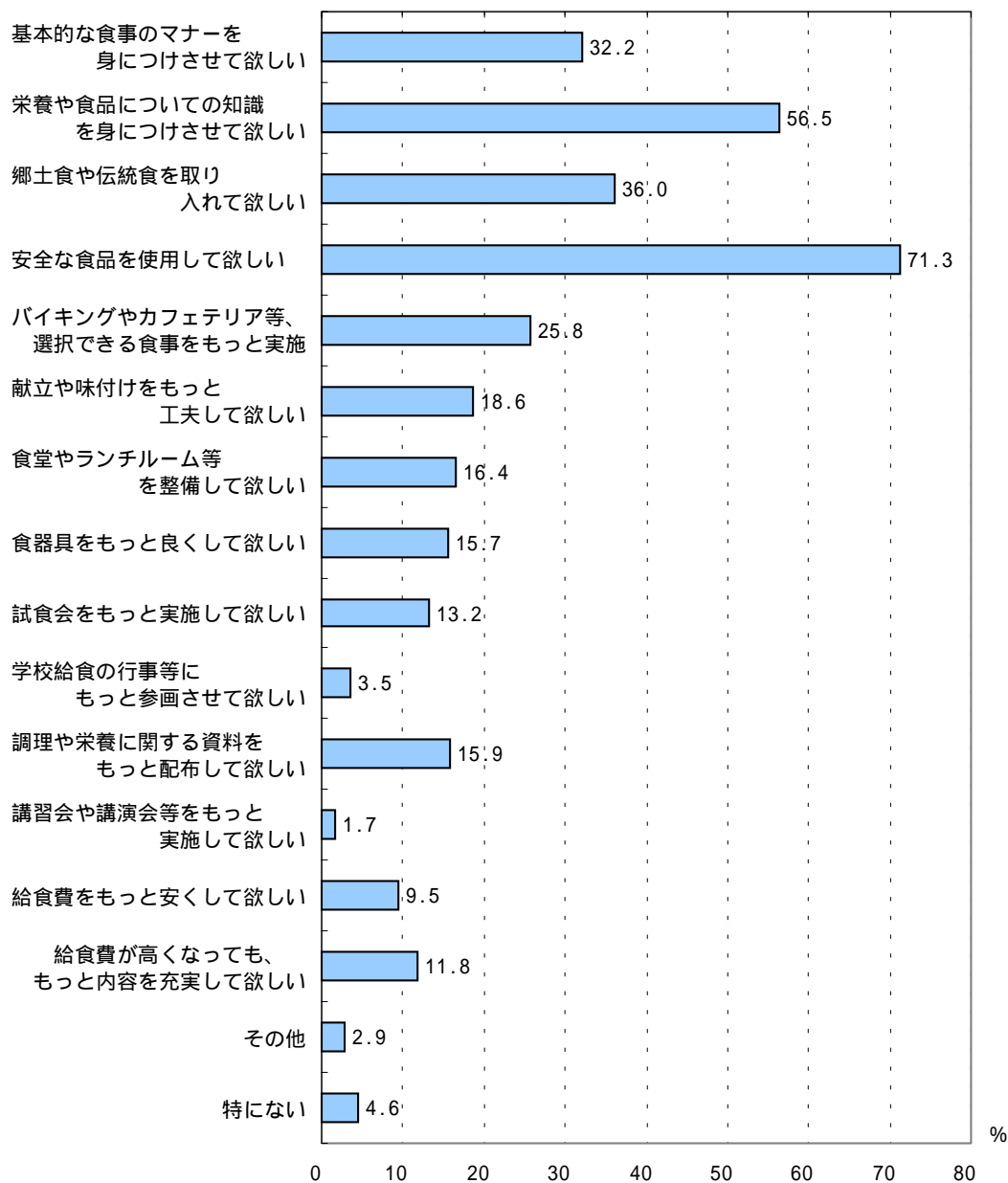


図 - 145 学校給食への要望（複数回答）

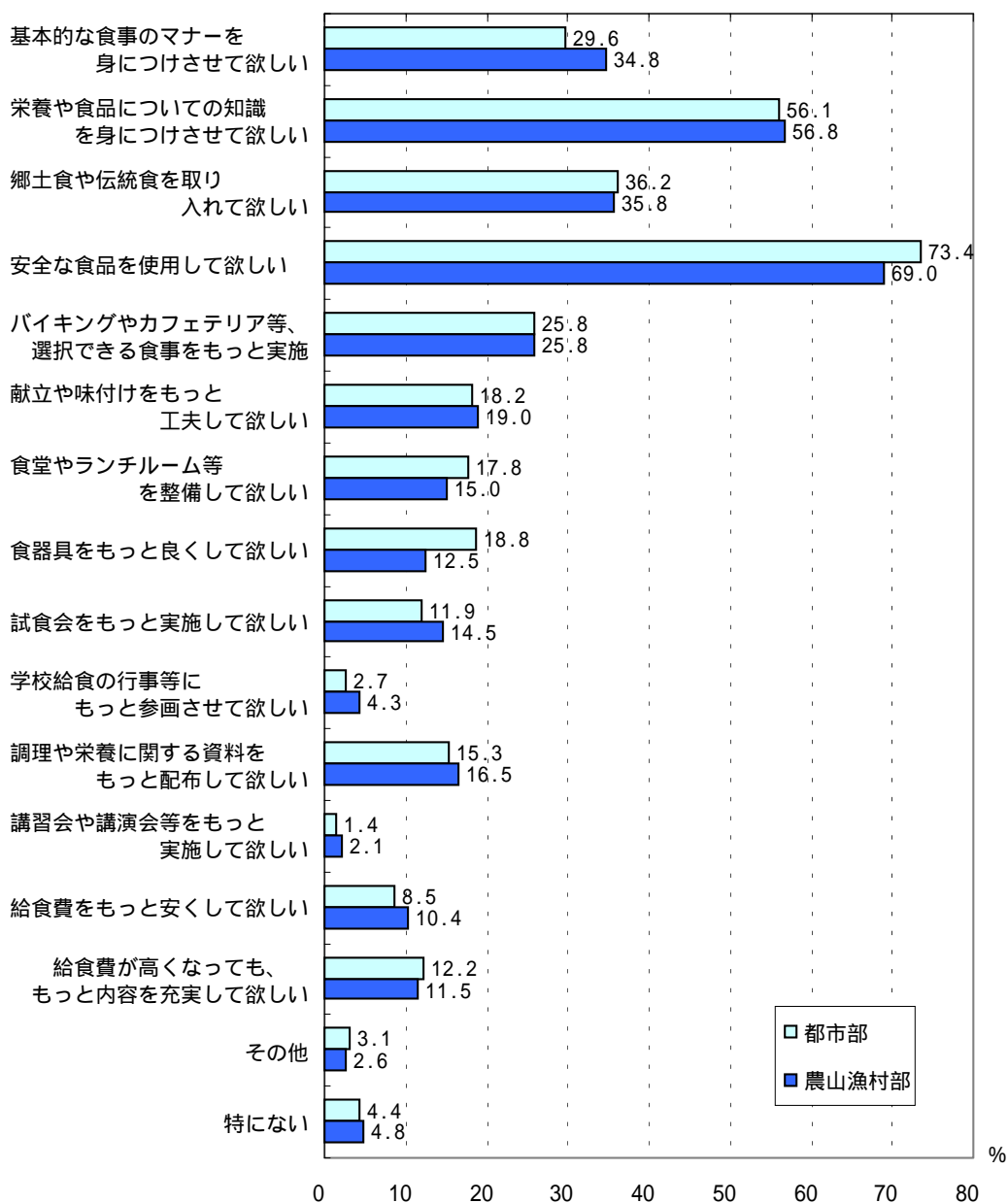


図 - 146 学校給食への要望《環境別》（複数回答）

2.3 児童生徒と料理をすること

保護者が児童生徒と一緒に料理することがあるかどうかについて調査したところ、「よく作る」と回答した者は、小学校、中学校、男子、女子ともに7%未満である。「時々作る」と回答したのは、小学校女子が最も多く67.1%で、次いで中学校女子、小学校男子、中学校男子の順であり、中学校男子は34.8%と、小学校女子の2分の1程度となっている。「ほとんど作らない」のは中学校男子が最も多く、62.6%である。

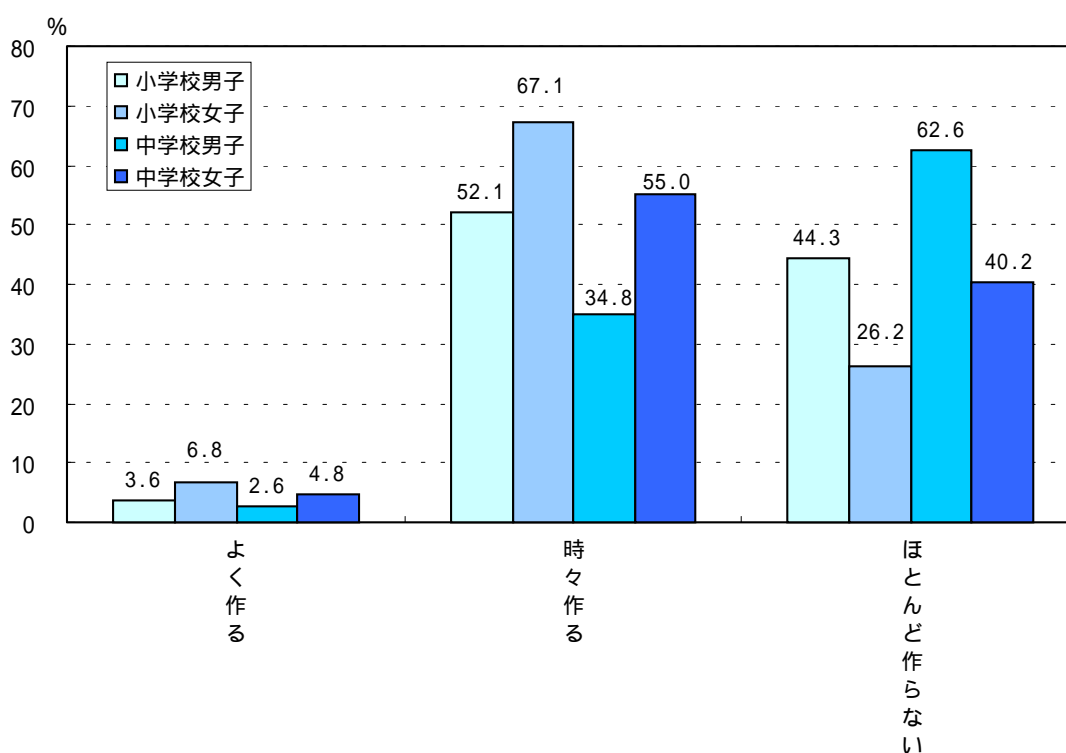


図 - 147 児童生徒と料理をすること

2 4 児童生徒と作った料理

児童生徒と料理を「よく作る」及び「時々作る」と回答した保護者によると、作った料理で最も多かったのは、図 148 のとおり、「カレーライス・ハヤシライス」で、51.9%を示している。次いで、「ハンバーグ」、「サラダ」、「チャーハン・ピラフ」、「ぎょうざ」と続いている。ここでは上位 15 位までを表したが、以下 184 種の料理名が挙がった。

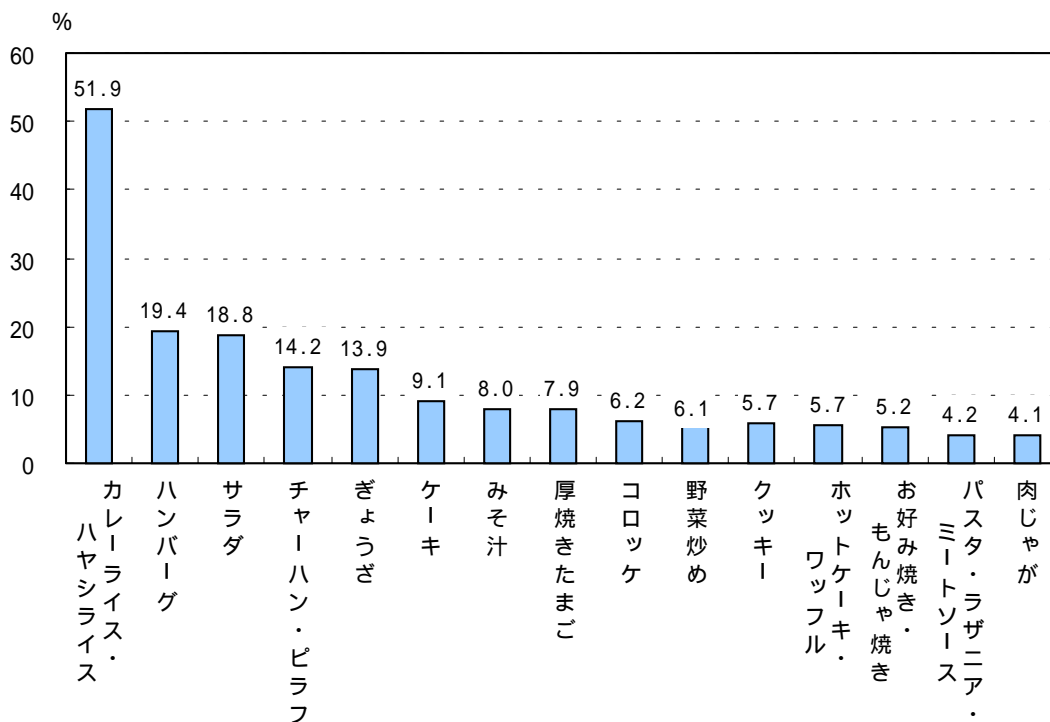


図 - 148 児童生徒と作った料理 上位15種類（複数回答）

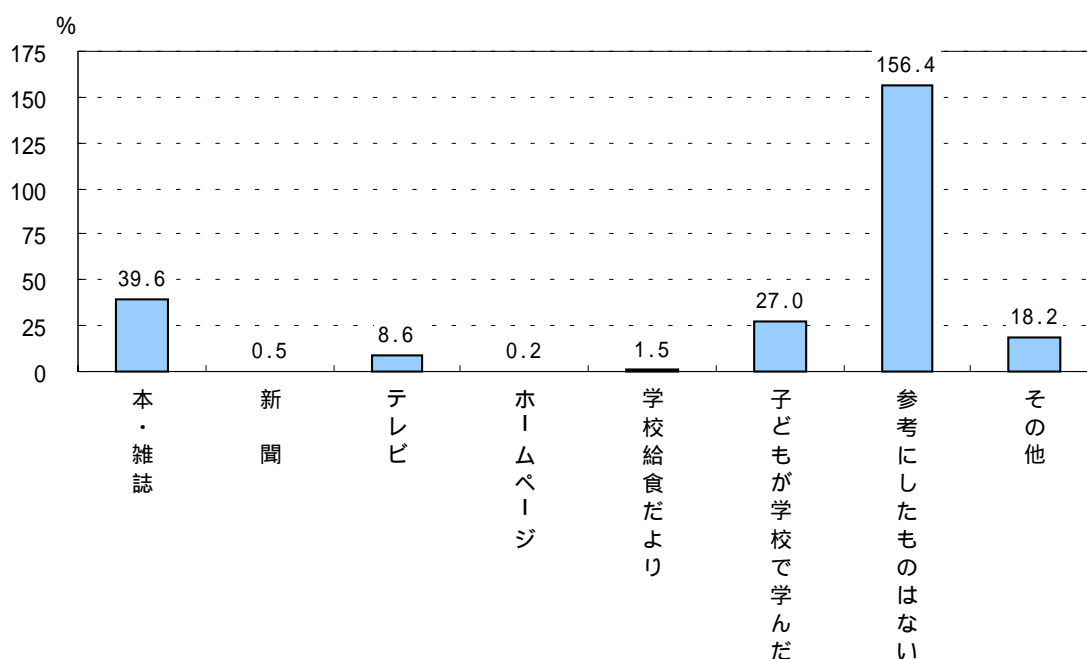


図 - 149 児童生徒と料理を作るのに参考にしたもの（複数回答）

2 5 家庭での食生活で気をつけていること

家庭の食生活において気をつけていることは、図 150 のとおり、「よく手洗いをするようになった」が約7割、「食品をよく加熱するようになった」も7割弱を示している。食中毒事件以後、衛生管理に気をつけるようになった保護者は多いようである。

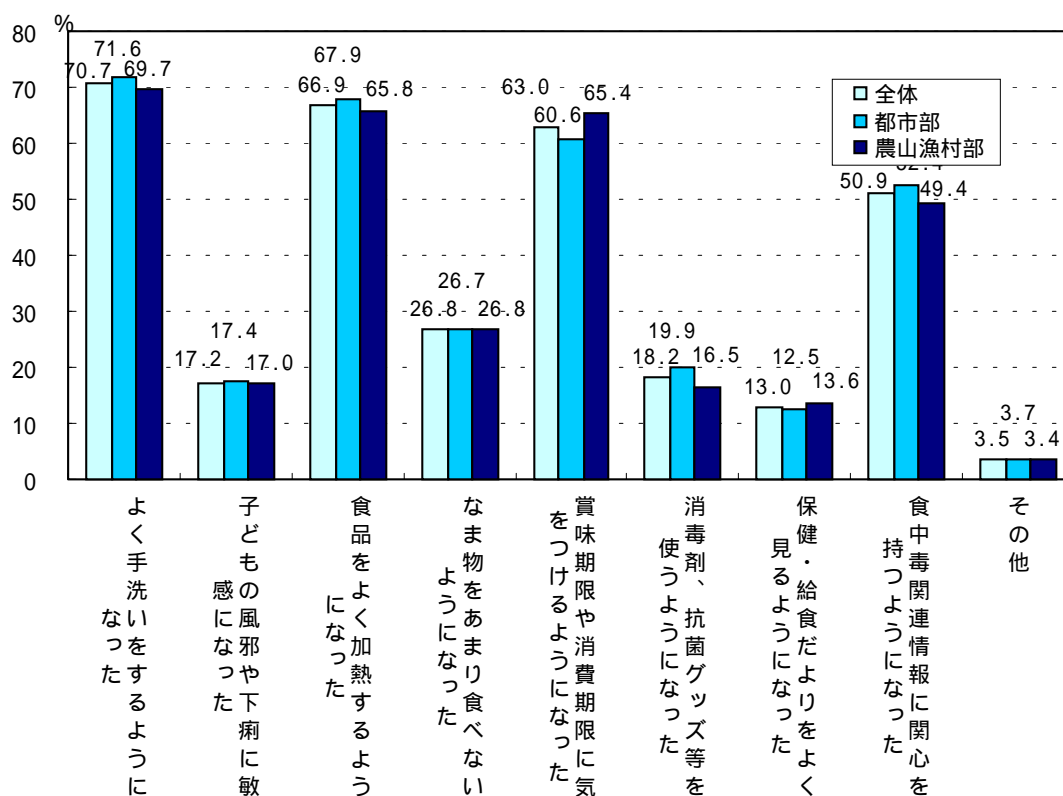


図 - 150 食生活で気をつけるようになったこと（複数回答）

2 6 食生活指針の実践

家庭の食生活において気をつけていることは、図 151 のとおり、どの項目でも「できている」又は「できていないので取り組んでみたい」と回答した者が多い。特に目立ったものでは、「飲酒はほどほどにしましょう」、「穀類を毎食とって、糖質からのエネルギー摂取を適正に保ちましょう」、「日本の気候・風土に適している米などの穀類を利用しましょう」、「美しさは健康から。無理な減量はやめましょう」、「賞味期限や消費期限を考えて利用しましょう」は、7割を超える保護者が「できている」と答えている。また、「食材に関する知識や料理技術を身につけましょう」と「自分の健康目標をつくり、食生活を点検する習慣を持ちましょう」は、できていないので取り組んでみたいと答えた保護者が7割以上もあり、食生活をよりよいものにしたいと思う気持ちが伺える。

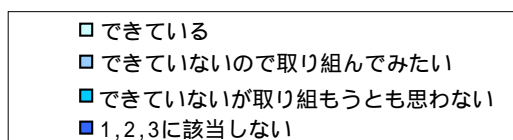
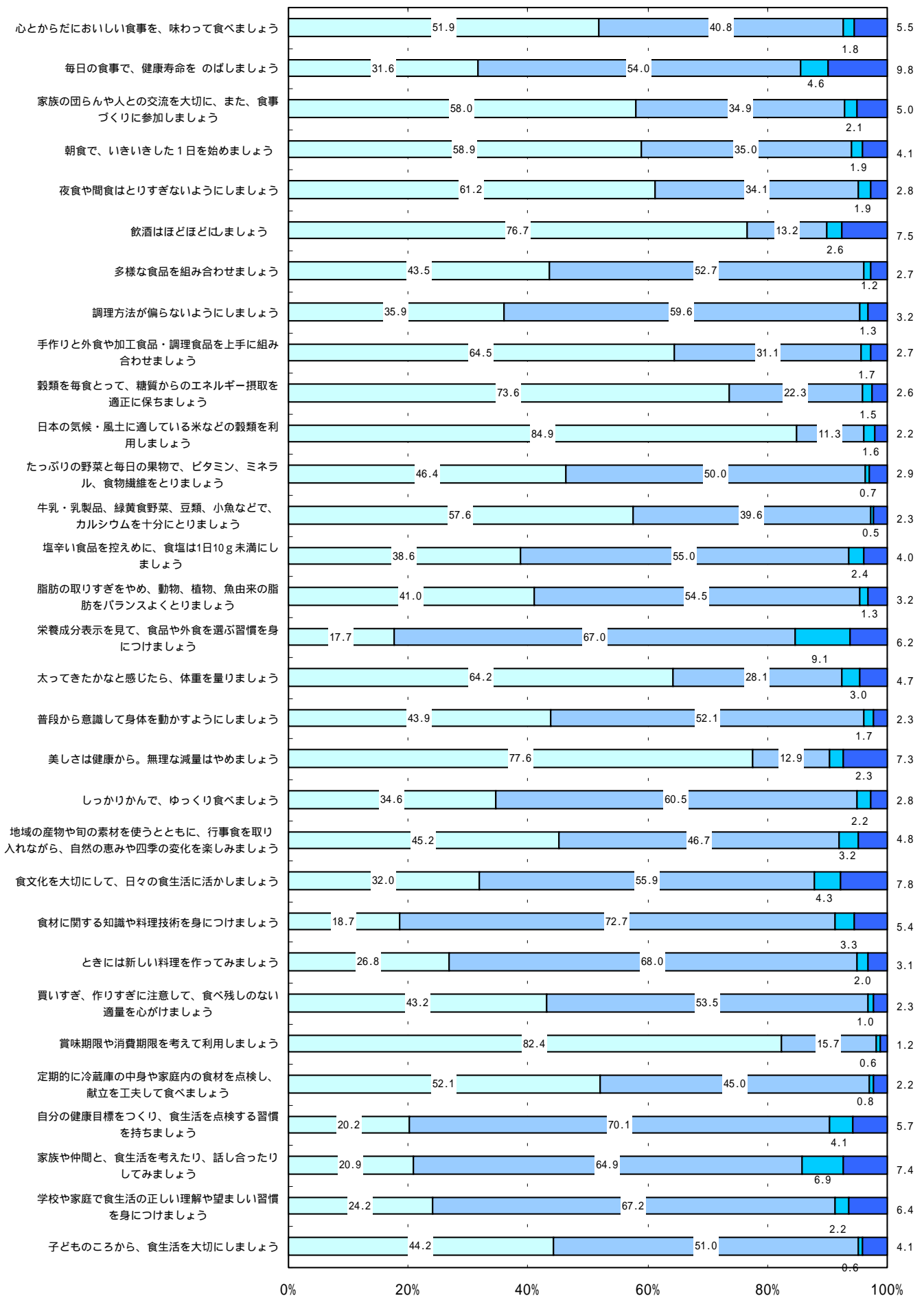


図 - 151 食生活指針の実践