

### Ⅲ 調査結果の概要

## 平成 22 年度児童生徒の食生活実態調査概要

### 1 本調査の背景と内容

平成 17 年に食育基本法が制定され、平成 18 年 3 月の第一次食育推進基本計画には小学校の朝食欠食率を平成 22 年度までに 0 % とすることの数値目標が掲げられた。更に、平成 23 年 3 月に出された第二次食育推進基本計画では、再度その朝食欠食率を平成 27 年度までに 0 % にすることや、「児童生徒の共食の増加」について目標値が掲げられた。平成 21 年には学校給食法が改正され、学校給食の目的として「食育の推進」が明記された。それらを背景に、学校における食育の推進及び学校給食の充実が図られてきている。

本調査は、平成 17 年度及び平成 19 年度調査以降の変化等を調査し、児童生徒の食生活の改善点及び今後の課題を把握したものである。平成 19 年度調査では、設問数を絞り込んだ実施だったため、設問により平成 17 年度（一部については平成 12 年度）調査との比較となっている。また、平成 19 年度調査まで実施されていた都市部・農山漁村部の地域別比較は、これまでの調査結果に差が見られなかったことから、今回の調査より省いている。

### 2 学校給食の実態

#### (1) 学校給食が「大好き」「好き」と回答した児童生徒の増加

学校給食が「大好き」「好き」と回答した児童生徒は、平成 17 年度と比較すると、小学校全体で 69.0 ⇒ 75.5%、中学校全体では 56.3 ⇒ 64.3% と増加した。(児童生徒 問 1)

学校給食が「大好き」「好き」の主な理由は、小中学校ともに「おいしい給食が食べられるから」「みんなと一緒に食べられるから」「栄養のバランスがとれた食事が食べられるから」と回答した児童生徒が多かった。平成 17 年度調査と比較すると、「おいしい給食が食べられるから」(小学校 64.4 ⇒ 66.3%、中学校 64.3 ⇒ 67.0%)「栄養のバランスがとれた食事が食べられるから」(小学校 41.3 ⇒ 50.6%、中学校 45.7 ⇒ 50.3%)「家で食べられない料理が食べられるから」(小学校 35.1 ⇒ 35.9%、中学校 31.1 ⇒ 32.2%)の割合が増加した。(児童生徒 問 2)

#### (2) 学校給食を残さず食べる児童生徒の増加

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 17、19、22 年度調査を比較すると、小学校全体で 45.4 ⇒ 54.7 ⇒ 56.9%、中学校全体で 40.6 ⇒ 46.8 ⇒ 52.4% と増加し、「いつも残す」の割合が、小学校全体で 7.3 ⇒ 6.0 ⇒ 5.2%、中学校全体で 13.9 ⇒ 11.3 ⇒ 9.6% に減少している。学校給食を「残す」児童生徒の理由では、「嫌いなものがある」が約 60% 以上と高い割合を示し、小中学校女子では「量が多すぎるから」(小学校女子 50.8%、中学校女子 47.1%)「給食時間が短いから」(小学校女子 34.8%、中学校女子 37.9%)が多くなっている。(児童生徒 問 5)

### (3) 学校給食前の空腹感は小学校で増加、中学校で減少

学校給食の前に「おなかがすいている」と回答した児童は、平成 19 年度調査と比較すると、小学校全体で 51.2 ⇒ 54.8%、中学校全体で 71.1 ⇒ 68.2%と、小学校は増加したが、中学校は減少した。(児童生徒 問 9)

## 3 生活習慣の実態

### (1) 朝食欠食率は男子において増加

朝食を「必ず毎日食べる」と回答した児童生徒は、平成 19 年度調査と比較すると小学校全体 90.7 ⇒ 90.5%、中学校全体 86.8 ⇒ 86.6%と、小中学校共に減少した。「ほとんど食べない」児童生徒は、小学校全体では 1.6% ⇒ 1.5%、中学校全体では 2.8%と変わらなかったが、男女を比較すると、小学校男子 1.6 ⇒ 1.8%に増加、小学校女子 1.5 ⇒ 1.2%に減少、中学校男子 2.9 ⇒ 3.8%に増加、中学校女子 2.8 ⇒ 1.9%に減少と、女子は減少しているが、小中学校共に男子の欠食率が増加している。(児童生徒 問 12)

### (2) 朝食欠食の理由に「食欲がない」「時間がない」がほぼ同率に

朝食欠食理由については「食欲がない」「食べる時間がない」が多数を占めており、平成 12、17、22 年度調査を比較すると、「食欲がない」は小学校男子 36.3 ⇒ 49.4 ⇒ 39.5%、小学校女子 38.1 ⇒ 46.3 ⇒ 37.6%、中学校男子 30.8 ⇒ 33.5 ⇒ 37.9%、中学校女子 30.8 ⇒ 36.2 ⇒ 36.1%、また「食べる時間がない」は小学校男子 36.5 ⇒ 28.4 ⇒ 39.8%、小学校女子 45.9 ⇒ 38.6 ⇒ 40.3%、中学校男子 50.9 ⇒ 46.5 ⇒ 42.1%、中学校女子 52.2 ⇒ 44.4 ⇒ 41.2%と、これまでの調査結果と比べ、学年男女別でほぼ同率になっている。

### (3) 起床時刻は早く、就寝時刻は遅くなる傾向

起床時刻は、平成 17、19、22 年度調査を比較すると、6:30 以前に起床している児童生徒は、小学校で 40.5 ⇒ 48.7 ⇒ 50.9%、中学校で 41.6 ⇒ 47.8 ⇒ 51.0%と増加し、早起きの傾向がみられる。一方、就寝時刻は、小学校で 22 時まででに就寝している児童は 50.5 ⇒ 63.5 ⇒ 58.8%、中学校で 23 時以前に就寝している生徒は 44.3 ⇒ 57.4 ⇒ 52.6%と平成 17 年度と比較すると早くなっているが、平成 19 年度と比較すると、遅くなっている。(児童生徒 問 10)

## 4 児童生徒の食事に関する意識

### 食事で気をつけていることの一番は「朝・昼・夕三食必ず食べる」

食事で気をつけていることで一番多かった項目は「朝・昼・夕三食必ず食べる」で、小中男女すべて 85%以上であった。適切な食生活を心がける意識は、中学生よりも小学生の方が高く、特に「栄養のバランスを考えて食べる」に関しては、小学校では男子 41.7%、女子 41.5%に対し、中学校では男子 32.8%女子 30.0%となっているものの、平成 19 年度調査と比較すると、「朝・昼・夕三食必ず食べる」(小学校

88.8⇒89.4%、中学校 82.8⇒86.5%)「栄養のバランスを考えて食べる」(小学校 39.0⇒41.6%、中学校 27.2⇒31.5%)「牛乳・小魚を食べる」(小学校 65.6⇒73.3%、中学校 56.7⇒71.4)「楽しく食べる」(小学校 75.0⇒82.4%、中学校 64.3⇒72.5%)など多くの項目で増加しており、食事に関する意識の向上がみられる。(児童生徒 問7)

## 5 家庭での食生活

### (1) おやつを食べる児童生徒は横ばい

おやつを「ほとんど毎日食べる」児童生徒は、平成 17、19、22 年度調査を比較すると 24.5⇒28.1⇒25.8%、「ほとんど食べない」は、26.3⇒22.4⇒24.5%となった。(児童生徒 問 16)

### (2) 夜食を食べる児童生徒は小学校男子を除き減少

夜食を「ほとんど毎日食べる」児童生徒は、平成 17、19、22 年度調査を比較すると小学校全体で 15.0⇒14.6⇒14.4%、中学校全体で 14.2⇒13.4⇒12.4%に減少し、小学校男子が 15.1⇒16.8%に増加したのを除き、減少した。(児童生徒 問 18)

### (3) 孤食の状況は増加、児童生徒と保護者の捉え方に格差

「一人で食べる」児童生徒は、平成 19 年度調査と比較すると、朝食は小学校全体で 11.4⇒15.3%中学校全体で 30.4⇒33.7%と増加し、夕食においても「一人で食べる」が小学校全体 1.5⇒2.2%中学校全体で 5.6⇒6.0%と増加した。

また、この設問については保護者にも同様の質問をしており、子どもが「一人で食べる」と回答した保護者は、朝食は小学校全体 5.9%中学校全体 14.3%、夕食は小学校全体で 0.4%、中学校全体で 1.5%となり、保護者よりも児童生徒が「一人で食べる」と回答した割合が高く、親と子の意識に大きな差が出る結果となった。(児童生徒 問 25、保護者 問 1)

## 6 児童生徒の健康状態

### (1) 授業以外で運動する児童生徒はやや増加

「1週間に5日以上運動する」と回答した児童生徒は、平成 17、19、22 年度調査を比較すると、小学校男子 55.2⇒59.9⇒57.2%、小学校女子 26.9⇒32.9⇒27.2%、中学校男子 61.4⇒73.9⇒70.1%、中学校女子 46.2⇒53.6⇒49.9%となっている。中でも、小学校女子が特に低い値となっている。一方、「していない」と回答したのは、小学校男子 4.2⇒3.9⇒3.9%、小学校女子 8.4⇒7.4⇒7.3%、中学校男子 8.7⇒6.1⇒6.7%、中学校女子 23.4⇒19.6⇒21.2%と、中学校女子で高い値となっている。(児童生徒 問 14)

## (2) 「イライラする」など不定愁訴は、ほぼすべての項目で増加

児童生徒の不定愁訴については、平成19年度調査と比較すると、特に「朝なかなか起きられず、午前中身体の調子が悪い」（小学校全体11.1⇒15.1%、中学校全体22.7⇒26.7%）「イライラする」（小学校全体31.3⇒36.5%、中学校全体38.1⇒41.7%）の項目が増加した。小学校よりも中学校、男子よりも女子の方が不定愁訴の割合が高く、中学校女子は「身体のだるさや疲れやすさを感じることもある」が55%を超えるなど、全ての項目において高い割合であった。（児童生徒 問32）

## 7 保護者の意識

### (1) 保護者の朝食欠食は増加傾向

朝食を「必ず毎日食べる」と回答した保護者は、平成19年度と比較すると、全体で87.5⇒85.7%、「ほとんど食べない」は4.0⇒5.3%と増加し、児童生徒よりも保護者の朝食欠食率が高かった。（保護者 問3）

### (2) 保護者の朝食欠食理由は「食べないことが習慣になっている」が増加

保護者が朝食を食べない理由は、平成17年度と比較すると、保護者全体で「時間がないから」43.4⇒41.0%、「食欲がないから」29.0⇒26.3%、「食べないことが習慣になっているから」20.8⇒25.2%となっており、「食べないことが習慣になっているから」が増加した。（保護者 問4）

## 8 学級担任の意識

### (1) 学級担任の給食の時間における指導状況

給食の時間における児童生徒に対する学級担任の指導の状況は、平成17年度調査と比較すると、「基本的な食事のマナーに関すること」（小学校93.3⇒94.1%、中学校84.4⇒86.3%）、「身支度や手洗いなど衛生に関すること」（小学校89.6⇒90.3%、中学校75.6⇒80.1%）が多く、続いて「偏食をしないで食べること」（小学校85.4⇒84.4%、中学校61.7⇒64.8%）、「感謝の気持ちで食事をする」（小学校78.2⇒80.0%、中学校57.3⇒61.9%）となった。（学級担任 問1）

### (2) 学級担任の児童生徒の生活習慣や身体状況での心配度が上昇

学級担任が、児童生徒の生活習慣で心配していることは、「偏食」が最も高く、次いで「睡眠不足」「欠食」「運動不足」「家族団らん」「小食」となっている。平成17年度調査と比較すると、「偏食」（小学校71.6⇒91.8%、中学校66.7⇒89.3%）、「睡眠不足」（小学校53.6⇒73.4%、中学校51.3⇒79.9%）、「欠食」（小学校28.7⇒57.3%、中学校45.5⇒58.4%）をはじめ全ての設問で大幅に増加した。（学級担任 問2）

### (3) 学習指導要領への「食育の推進」明記については小学校教諭の認識が高い

学級担任の、学習指導要領に食育の推進が記載されていることへの理解については、小学校教諭（92.2%）が中学校教諭（81.1%）よりも高かった。（学級担任 問4）