

### Ⅲ 調査結果の概要

## 1 本調査の新たな試みとその背景

学校では栄養教諭が誕生し、その成果が今後問われるところである一方、食育推進基本計画では小学生の朝食欠食率を4%から平成22年度までに0%にする数値目標が示されている。

平成19年度児童生徒の食生活等実態調査は、平成17年度調査以後の児童生徒の食生活等に関する意識や行動等の変化を把握すると共に、児童生徒等の食生活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目的で、平成19年11月に実施された。

今回、本調査は児童生徒の食事状況調査に併せ、食事状況の背景として調査するので、前回の調査内容に準じながらも絞り込んだ内容とした。調査対象は児童生徒及びその保護者とした。

調査概要は児童生徒を中心に、保護者の意識や行動等も考慮しながら、その食生活の実態を明らかにした。

## 2 児童生徒の朝食の実態

### (1) 朝食欠食率の大幅改善

児童生徒の朝食欠食については、「ほとんど食べない」と回答した児童生徒は平成17年度調査でそれまで微増を続けていたものに歯止めがかかっていた。

しかし、今回の調査結果では平成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%と大幅に減少した。このことは、栄養教諭をはじめ学校関係者が、児童生徒の生活習慣の改善のため朝食の重要性を訴え続けたことや、社会的な「早寝 早起き 朝ごはん」運動の成果であると考えられる。

なお、保護者の朝食摂取状況は、「ほとんど食べない」保護者が、5.2%から4.0%と、やや改善している。

### (2) 早寝、早起きへの改善

「早寝 早起き 朝ごはん」といわれているが、児童生徒の就寝時刻をみると、小学校全体で22時までには寝ている児童は、平成17年度調査の50.5%と比較して、63.4%、中学校全体では23時より遅く寝る生徒は55.8%から42.7%と減少し、小・中学校ともかなり「早寝」になった。ちなみに0時より遅く寝る児童生徒は、小学生が2.9%から0.8%に、中学生も18.1%から9.4%になり、夜型生活に改善がみられた。男女別に見てみると、男子より女子の方が遅く寝る傾向にあった。

また、起床時刻は、平成17年度調査と比較して、6時30分以前が小学校では

40.5%から48.7%、中学校では41.6%から47.8%であり、かなり「早起き」となった。

「すっきりと目がさめる」割合は、平成17年度調査と比較して、小学校で20.1%から25.8%、中学校で11.6%から14.5%となった。

### (3) 夜食を食べる児童生徒は変化なし

今回の調査では、平成17年度調査より「早寝をしている」という結果が出たが、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みられなかった。

### (4) 朝食と登校の時刻は早まる傾向

児童生徒が朝食を食べ始める時刻は、平成17年度調査と比較して、全体で「6時31分～7時00分」が43.8%から48.6%、次いで「7時01分～7時30分」が35.9%から27.8%、「6時01分～6時30分」が14.8%から18.5%、となり、朝食を食べ始める時刻が早くなった。

また、児童生徒が登校する時刻は、平成17年度調査と比較して、全体で「7時01分～7時30分」が37.4%から44.4%、次いで、「7時31分～8時」が50.0%から41.5%、「7時01分～8時」の1時間では87.4%から85.9%となり、登校する時刻がやや早くなった。

## 3 学校給食

### (1) 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%、45.4%、54.7%、中学校全体で28.2%、40.6%、46.7%と増加した。

男女別にみると、小学校男子では「いつも全部食べる」が60.1%、女子は49.3%、中学校男子では59.3%、女子は34.4%と、小・中学校ともに男子が女子を大幅に上回った。

### (2) 学校給食前の空腹感

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年度調査よりやや上回った。

## 4 食事の意識で1番は「朝・昼・夕三食必ず食べる」

食事で気をつけていること12項目を提示して「はい・いいえ」で回答を求めたところ、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%となった。次いで「楽しく食べる」が69.5%、「牛乳や小魚を食べる」61.1%であった。

また、意識が低い項目は、「栄養バランスを考えて食べる」が33.0%、「色の濃い野菜を多く食べる」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%であった。

男女別にみると、男子では「できるだけ多くの食品を食べる」「牛乳や小魚を食べる」、女子では「食事はゆっくりとよくかんで食べる」「ジュース等をのみすぎない」の意識が高かった。

平成17年度調査との比較では、全体で「お菓子やスナック菓子を食べすぎない」48.3%から56.5%、「好ききらいをしない」37.4%から51.1%と上昇したが、「牛乳や小魚を食べる」67.3%から61.1%、「塩からいものを食べすぎない」55.5%から53.3%と、かなり意識が低くなっていた。また、ほとんどの項目において小学生より中学生の意識が低い結果となっており、中学校における食に関する指導の重要性が示唆された。

## 5 家庭の食生活

### (1) おやつを食べる児童生徒が増加

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%に減少した。平成17年度調査ではおやつの取り方に歯止めがかかったと思われたが、今回の調査では平成12年度調査と近い結果となり、おやつを食べる児童生徒が再び増加した。

「ほとんど毎日食べる」「1週間に4～5日食べる」を合わせて、小学校全体では平成17年度調査の43.4%から52.4%、中学校全体では平成17年度調査の39.7%から43.4%に増加した。

### (2) 児童生徒の孤食状況は改善

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%、「一人で食べる」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%と改善した。なお、同様の設問に対し保護者は「一人で食べる」が8.9%であり、保護者と児童生徒との認識には大きな差がみられた。

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%、「一人で食べる」は4.5%から3.6%と、大きな変化は認められなかった。

## 6 健康状態

児童生徒の健康状態に関しては、平成17年度と同様、全体として女子よりも男子で身体の不調を訴えることが「ない」との回答割合が高い傾向にあった。