

3. 食事形態と栄養素・食品の摂取状況

(1) 食事形態

——学校給食のない日は、昼食で外食が多く、15～23%であった。

外食の利用は、都市部と農村部で大きな差はなかった。——

ほとんどの児童生徒が朝食は家庭で食べていた。給食のない日の昼食は、75～83%が家庭食、15～23%が外食であった。夕食の外食は、給食のない日は7～10%、給食のある日は3～5%であった。食事形態に都市部と農村部の差はあまりなかった。

表Ⅱ－1 家庭食、給食、外食の割合（小学校）

		都 市			農 村		
		朝 食	昼 食	夕 食	朝 食	昼 食	夕 食
給食あり	家庭食	96.9	0.0	94.6	97.7	0.0	94.9
	給 食	0.0	100.0	0.0	0.0	100.0	0.0
	外 食	1.8	0.0	5.2	1.1	0.0	5.0
	欠 食	1.3	0.0	0.2	1.2	0.0	0.1
給食なし	家庭食	92.9	75.7	89.7	94.2	81.3	91.1
	給 食	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
	外 食	3.0	23.2	10.1	2.1	17.7	8.3
	欠 食	4.1	1.1	0.2	3.7	1.0	0.6

表Ⅱ－2 家庭食、給食、外食の割合（中学校）

		都 市			農 村		
		朝 食	昼 食	夕 食	朝 食	昼 食	夕 食
給食あり	家庭食	95.8	0.0	94.3	95.3	0.0	96.5
	給 食	0.0	100.0	0.0	0.0	100.0	0.0
	外 食	0.8	0.0	5.1	0.8	0.0	2.8
	欠 食	3.4	0.0	0.6	4.0	0.0	0.8
給食なし	家庭食	87.2	79.3	89.7	84.0	82.8	91.4
	給 食	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
	外 食	1.2	18.8	9.8	1.3	14.9	7.4
	欠 食	11.7	1.9	0.5	14.7	2.4	1.1

(2) 昼食別栄養素摂取量の比較

——給食はカルシウムとビタミンAの摂取量が多い——

日本人の栄養所要量で示されている1日の目標摂取量を100%として表すと、エネルギー以外の栄養素は学校給食からの摂取量が多かった。外食からの摂取量はほとんどの栄養素で学校給食や家庭食より低かったが、エネルギーは高かった。家庭食は学校給食と比べてエネルギー摂取量に差はないが、他の栄養素の摂取量は低かった。

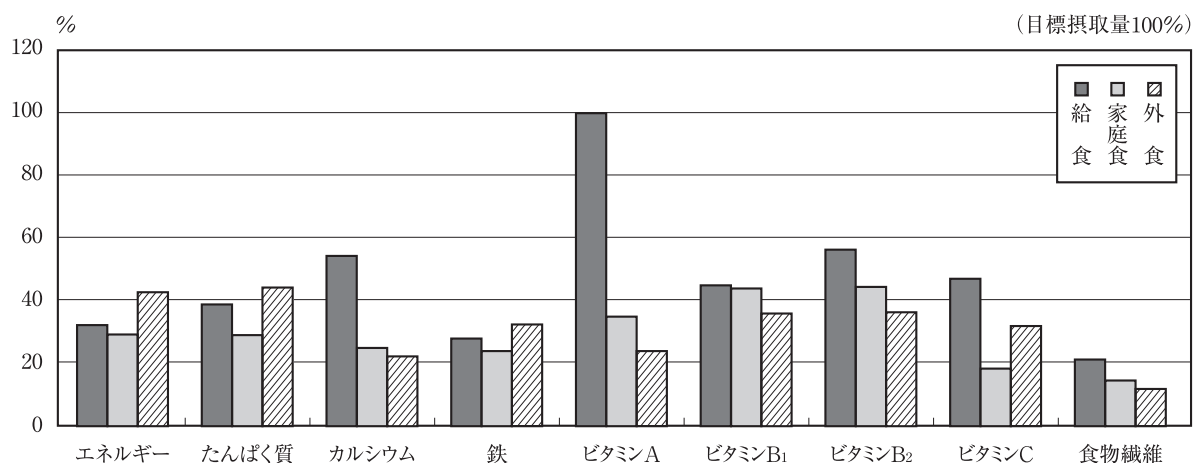


図 II-14-1 昼食別栄養素の比較 (小学校 男)

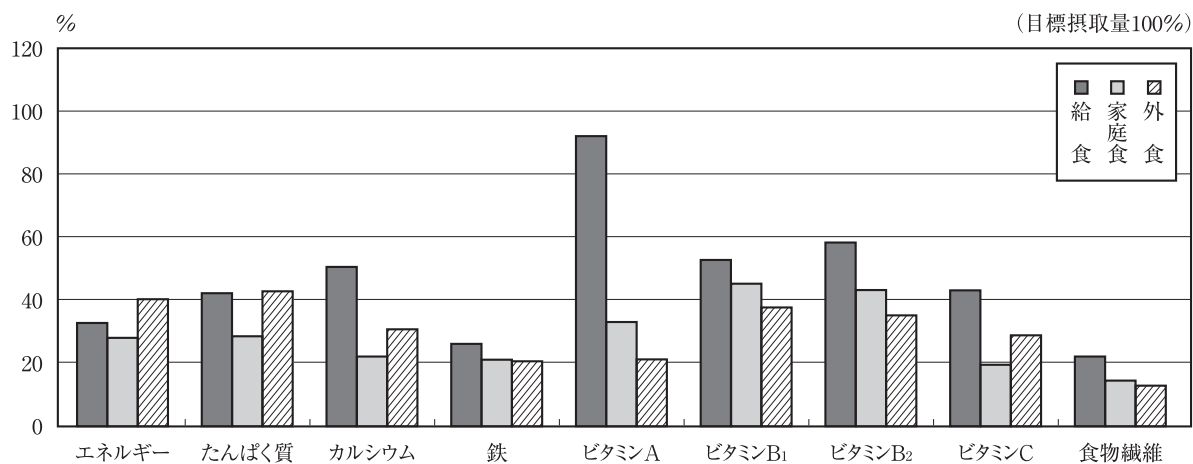
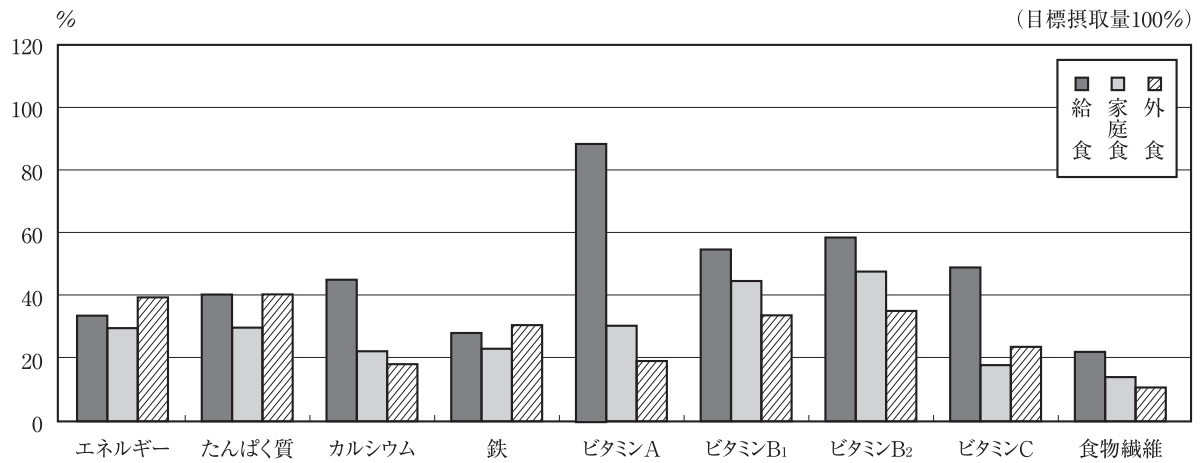
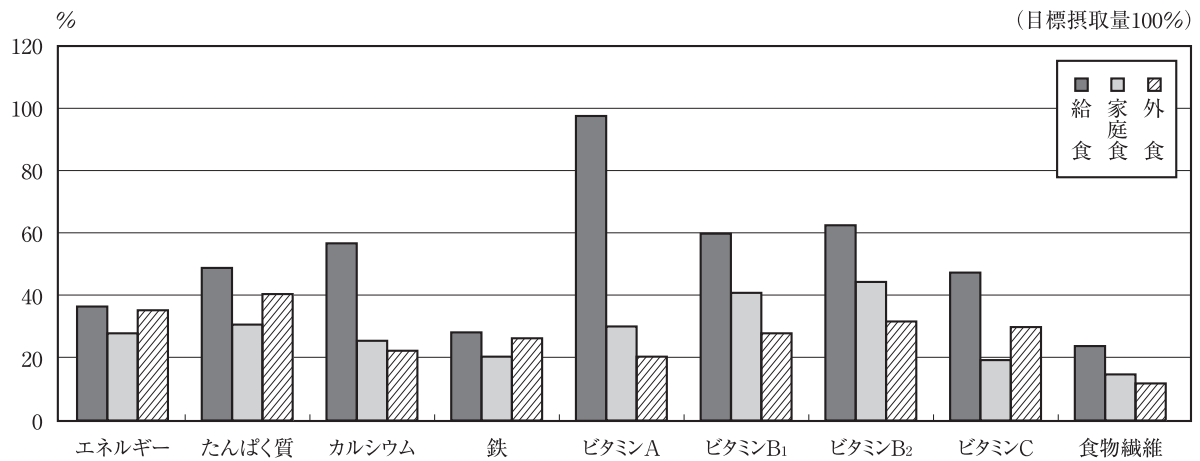


図 II-14-2 昼食別栄養素の比較 (小学校 女)



図Ⅱ-14-3 昼食別栄養素の比較 (中学校 男)

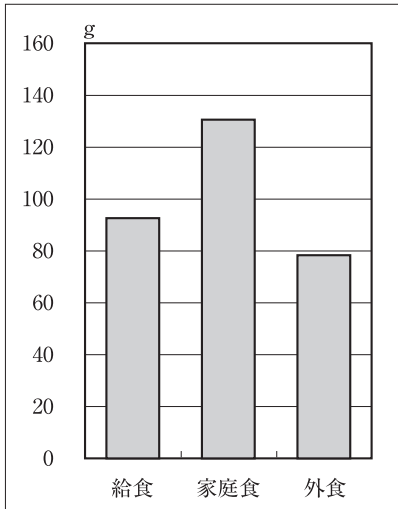


図Ⅱ-14-4 昼食別栄養素の比較 (中学校 女)

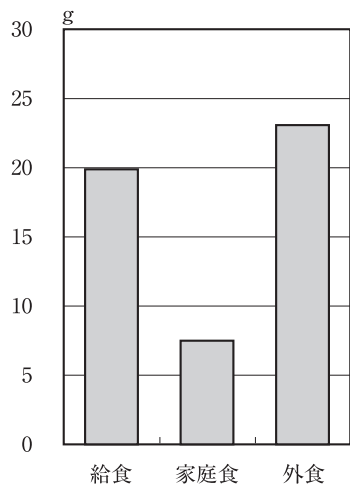
(3) 昼食の食事形態別食品摂取量の比較

外食では食品群の偏りが大きかった。外食での摂取量はいも類以外の食品群において学校給食や家庭食より摂取量が少なかった。それにもかかわらず、エネルギーは学校給食や家庭食と差がなかったことから、フライドポテトなどのファーストフード系の食品の摂取によってここに示していない油脂類の摂取量が多いことが考えられた。カルシウム摂取量が少ない主原因は、乳類と豆類の摂取量が家庭食や外食では少ないことが考えられた。外食では野菜類の摂取が少なかった。

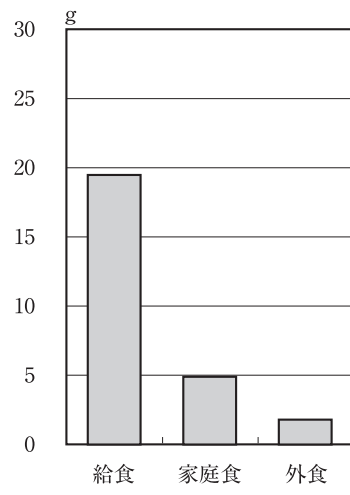
昼食別食品群の比較（小学校 男）



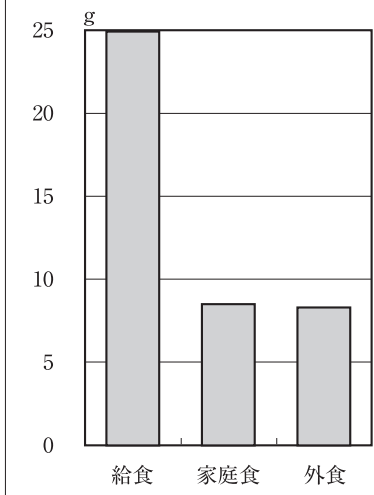
図Ⅱ-14-5 穀類



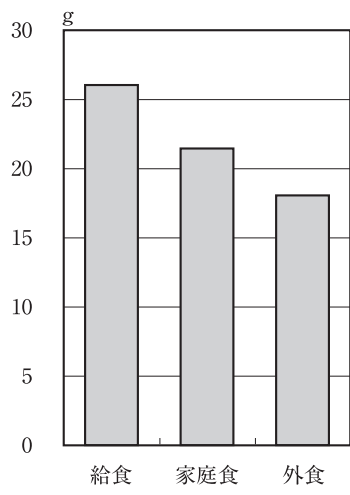
図Ⅱ-14-6 いも類



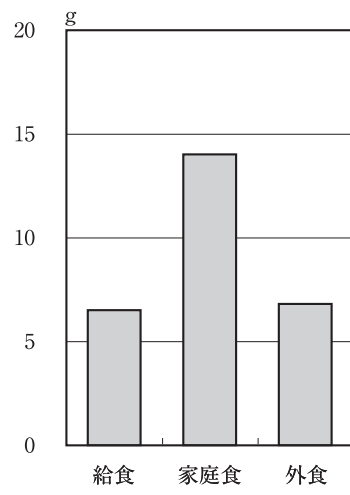
図Ⅱ-14-7 豆類



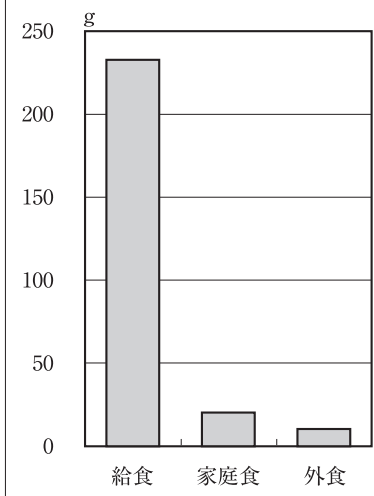
図Ⅱ-14-8 魚介類



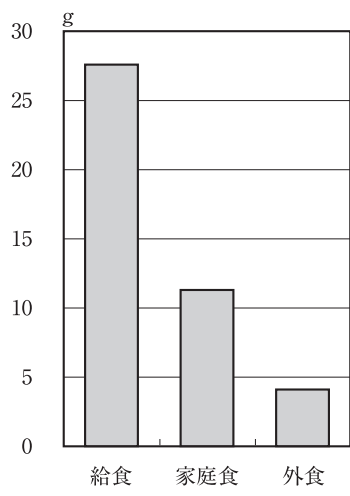
図Ⅱ-14-9 肉類



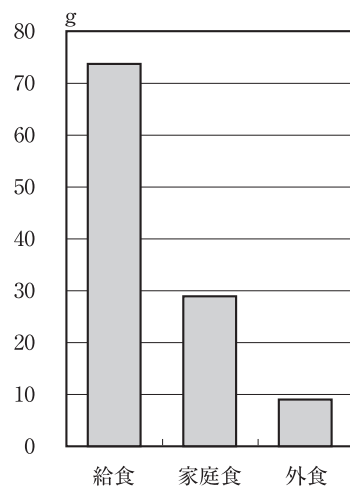
図Ⅱ-14-10 卵類



図Ⅱ-14-11 乳類

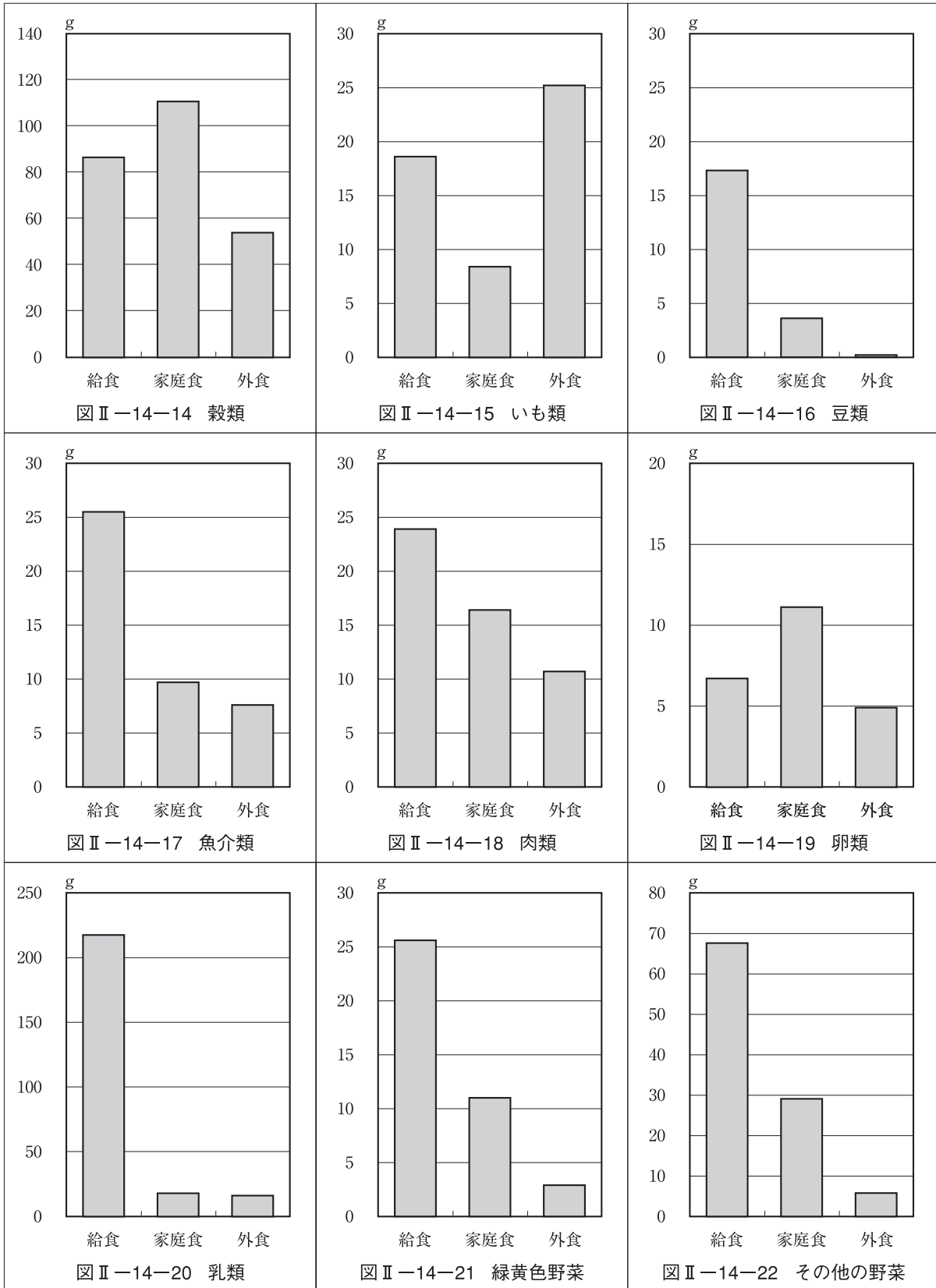


図Ⅱ-14-12 緑黄色野菜

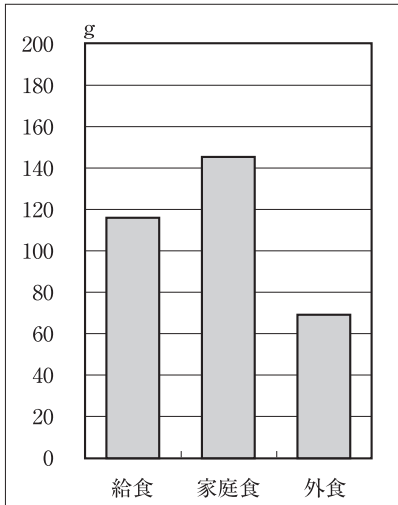


図Ⅱ-14-13 その他の野菜

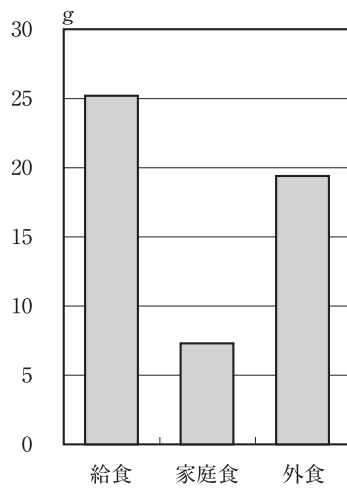
昼食別食品群の比較（小学校 女）



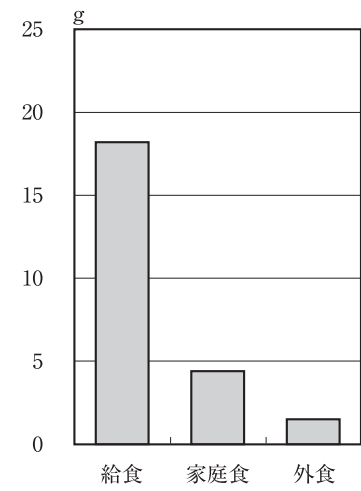
昼食別食品群の比較（中学校 男）



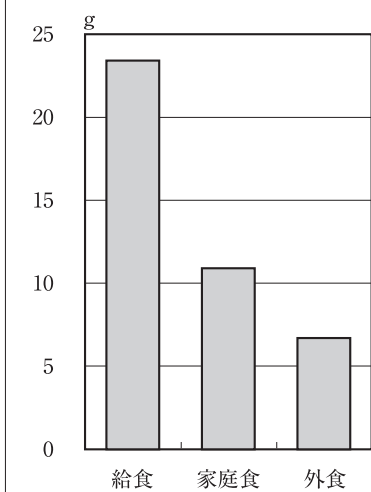
図Ⅱ-14-23 穀類



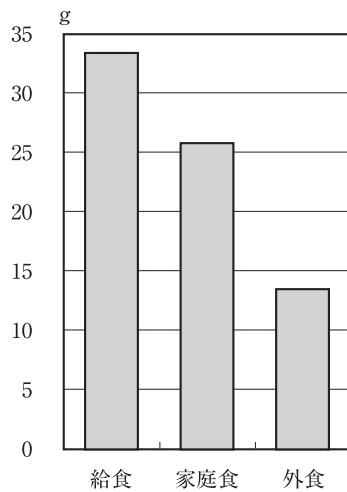
図Ⅱ-14-24 いも類



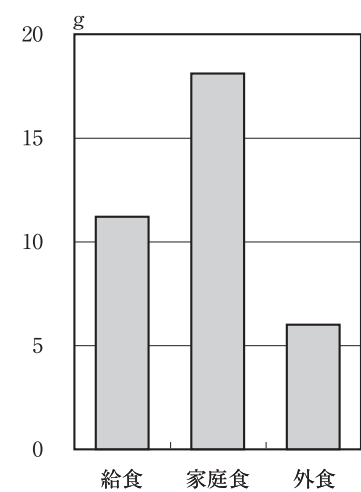
図Ⅱ-14-25 豆類



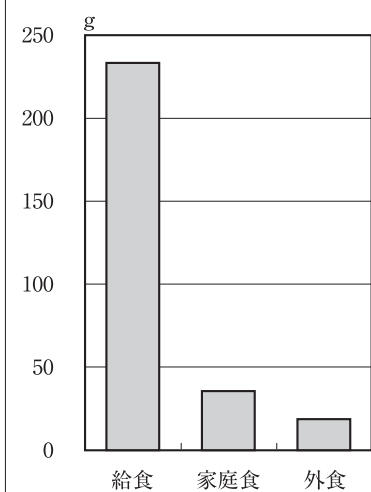
図Ⅱ-14-26 魚介類



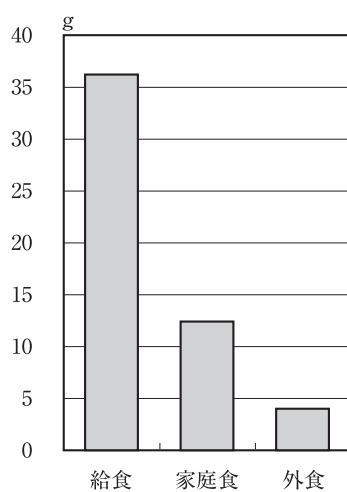
図Ⅱ-14-27 肉類



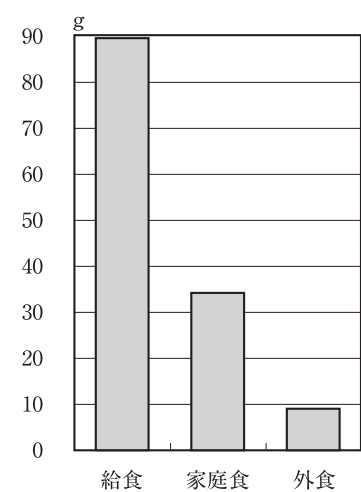
図Ⅱ-14-28 卵類



図Ⅱ-14-29 乳類

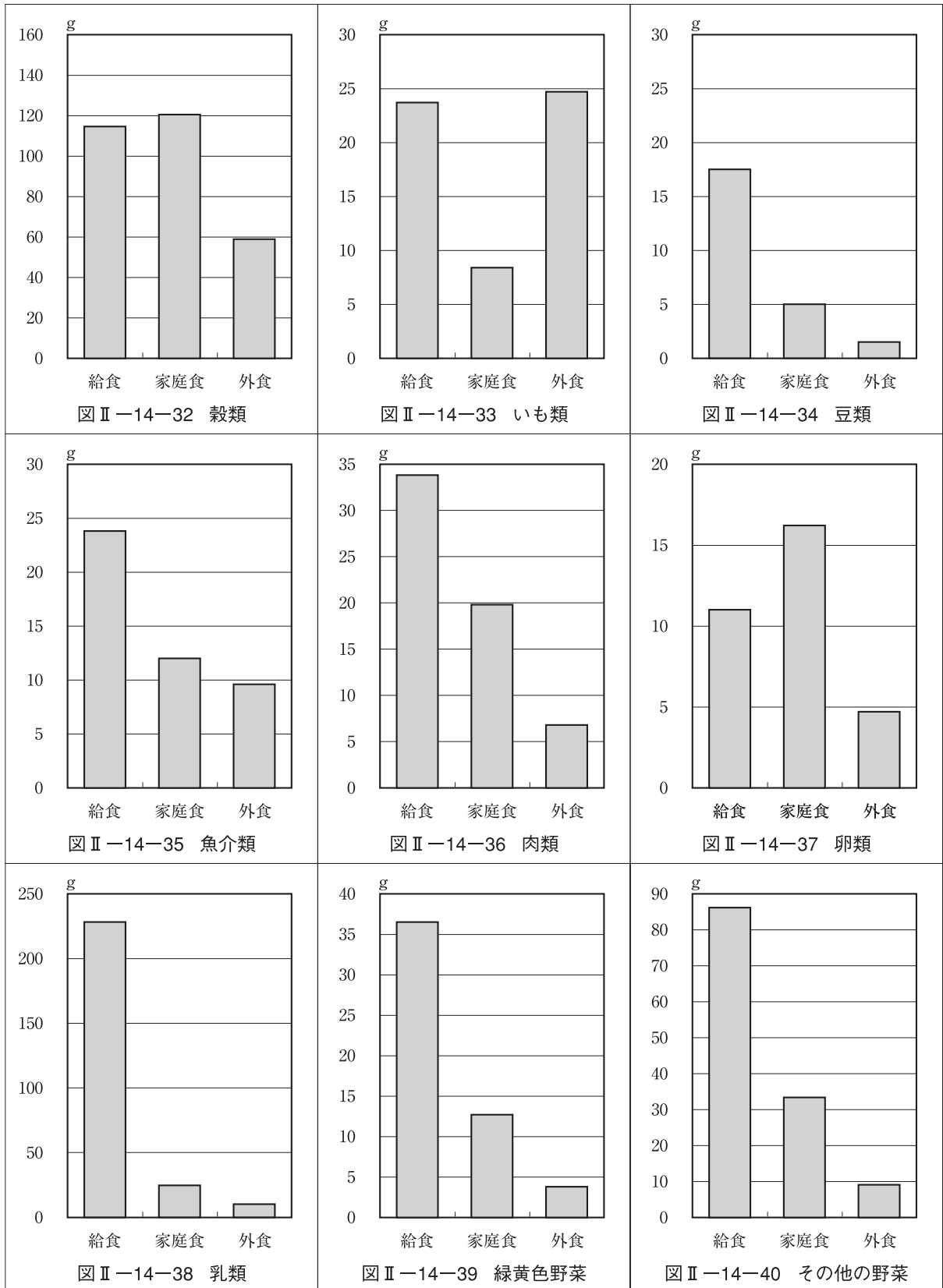


図Ⅱ-14-30 緑黄色野菜



図Ⅱ-14-31 その他の野菜

昼食別食品群の比較（中学校 女）

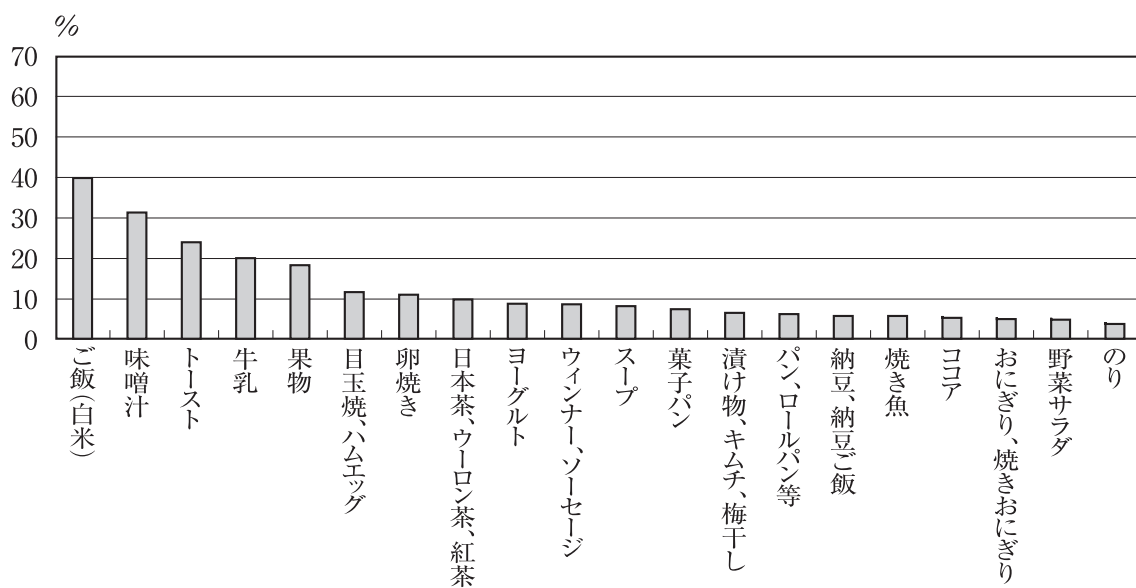


4. 料理出現率

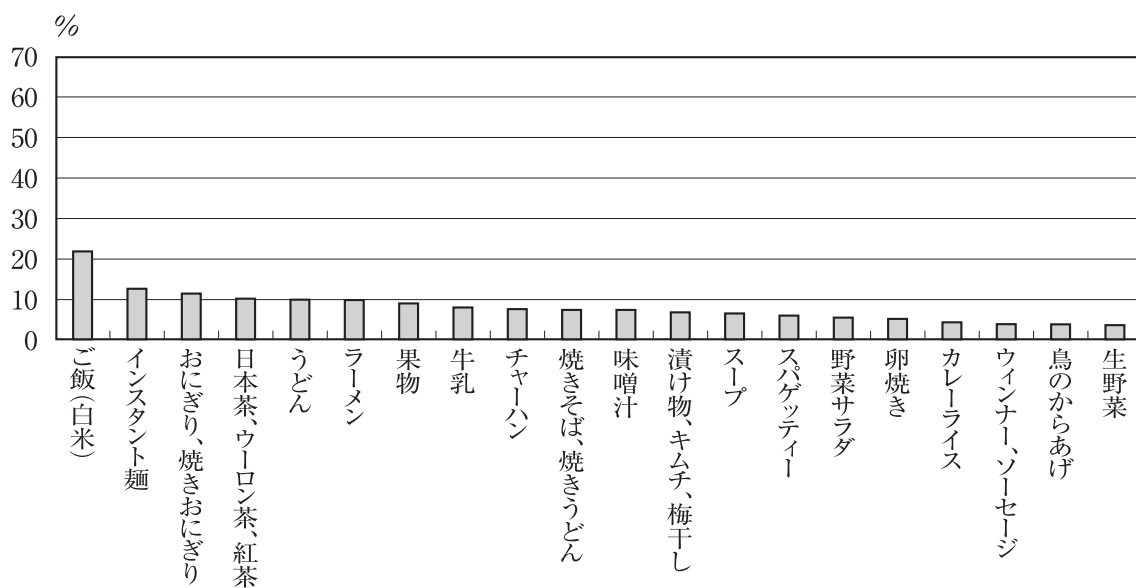
家庭食（朝、昼、夕）、間食（おやつ）及び夜食の摂取された主な料理の出現率を示した。ただし、昼食については給食のない日のみである。

——家庭食は朝、昼、夕食ともに和食が中心であった——

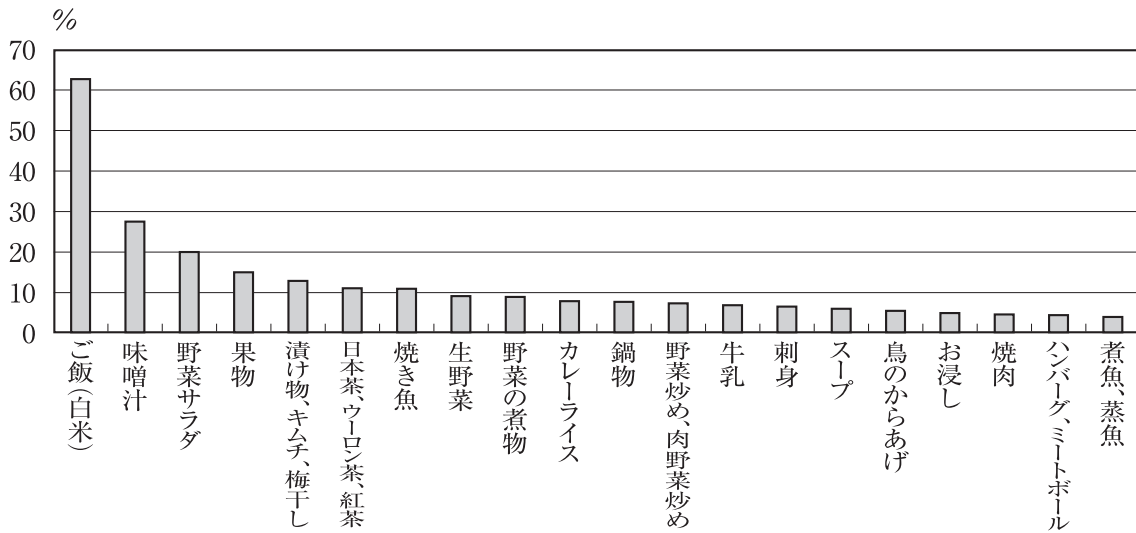
朝食は、ご飯、味噌汁が最も多かった。昼食は、朝食、夕食に比べ麺類が多かった。夕食は和風料理が多かった。



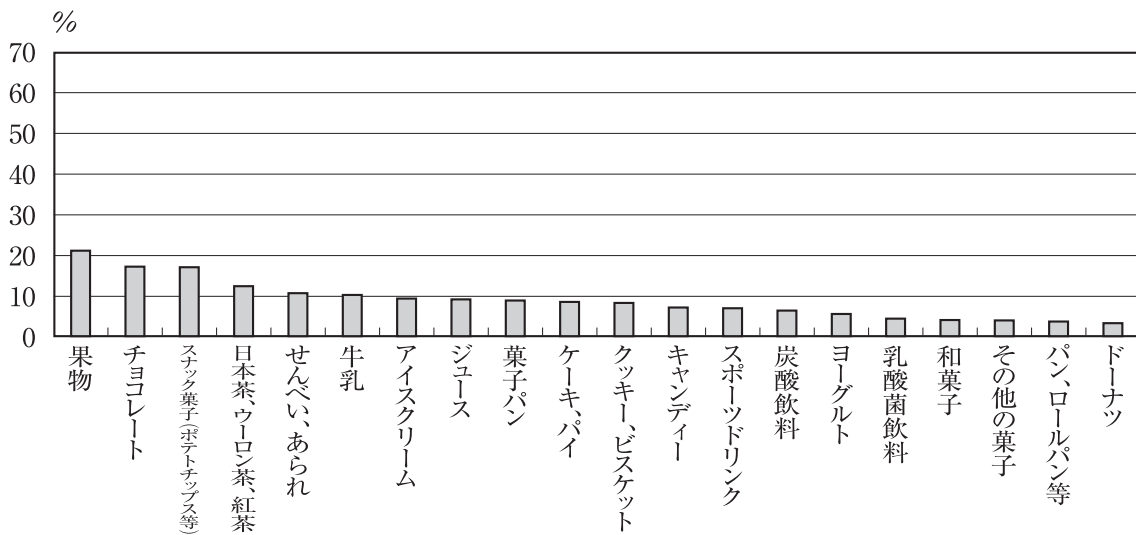
図Ⅱ-15-1 料理の出現率（朝食）



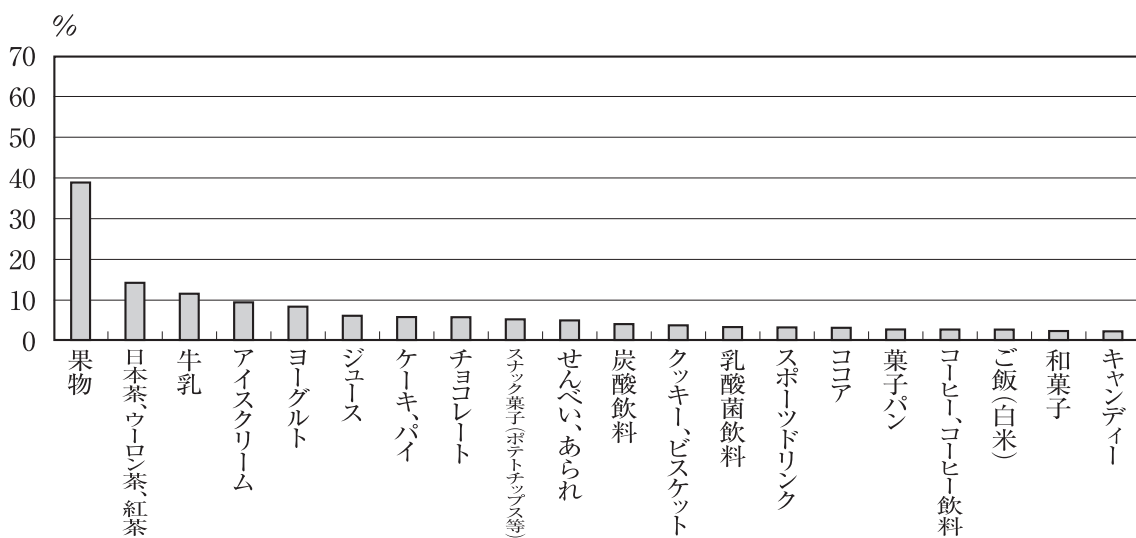
図Ⅱ-15-2 料理の出現率（昼食）



図Ⅱ-15-3 料理の出現率(夕食)



図Ⅱ-15-4 料理の出現率(おやつ)



図Ⅱ-15-5 料理の出現率(夜食)