

資料 1

小・中学生の食生活についてのアンケート結果概要について

1. 就寝時間・起床時間・朝食の関連性

【就寝時間】

(小学生)

- ▶ 一年生では、8時～9時が過半数を占め、概ね9割は10時までに寝ている。
- ▶ 学年が大きくなるにしたがって寝る時間が遅くなり、寝る児童が9割に達する時間帯は三年生・四年生では11時、五年生では12時となっている。
- ▶ 六年生では12時以降が1割を超えている。

(中学生)

- ▶ 一年生では、午後12時までに約8割が就寝している。しかし、学年が上がるにつれて遅くなり、三年生では6割が日付を超えている。

【起床時間】

(小学生)

- ▶ 一年生から五年生までは、7時までに7割以上の児童が起床している。
- ▶ 六年生は少し遅くなり、9割を超える児童が起床するのは7時30分となる。これは、就寝時間が遅くなっていることが影響していると思われる。

(中学生)

- ▶ 一年生では、約7割の生徒が7時までに起きている。しかし、就寝時間と同様に学年が上がるにつれて遅くなり、三年生では約8割の生徒が7時以降に起きている。

【朝ごはん】

(小学生)

- ▶ 学年に関係なく、ほぼ全員が毎日食べている。
- ▶ 小学五年生までは、7時30分までに9割弱の児童が朝食を食べている。

(中学生)

- ▶ ほとんど毎日・週に4日ぐらい朝食を食べるとする生徒が、大半を占めている。
- ▶ 朝食を食べない理由としては、食べる時間がないとしている生徒が多い。

(保護者)

- 子どもは食べていると認識している保護者が大半を占めている。(生徒の回答よりも、少し高い。)

【就寝時間と起床時間】

(小学生)

- 全体として、就寝時間が早い児童は、起床時間が早い傾向が明らかに表れている。

(中学生)

- 小学生以上に、就寝時間と起床時間の関係が明確に表れている。

小学生ではほぼ全員が、中学生では大半が朝食を食べていること、保護者も子供が朝食を食べていると認識していることから、朝食を摂取することの大切さが浸透していることがうかがえる。これは、学校における食育指導の成果がでているものと考えられる。

一方で、就寝時間が遅くなると、起床時間が遅くなる。起床時間が遅くなると、朝食を食べる時間が無くなるという結果もあり、子どもに対する家庭での食育指導の大切さや、規則正しい生活習慣を身に着けることの重要性も見えてとれる。

2. 小学校の給食について

(小学校高学年)

- 9割以上の児童は、ほとんど残さず食べている。
- ときどき残す児童は、四年生よりも五年生・六年生で減少している。
- 残す理由では、嫌いなものがあるが多数を占めている。しかし、六年生では、量が多いからの割合が上がっている。
- 7割程度の児童は楽しいと答えているものの、学年が上がるにつれてその割合は低下傾向にある。
- 楽しい理由として、友達や先生と食べるからとする児童が大半を占めている。
- 嫌いなものが出る・たまに出るの合計は、各学年とも8割を超えている。
- 出るとする割合は、学年が上がるにつれて増える傾向にある。
- 嫌いなものが出ても、約7割以上の児童は残さず食べている。少しだけ食

べると合わせると、ほとんどの児童が嫌いなものに口をつけている。

アンケート結果からほとんどの児童は、給食に満足していると思われる。また、給食により嫌いなものも食べ、嫌いなものも徐々に減っている様子もうかがえる。

残さず食べる・嫌いなものを減らしていく・嫌いなものでも食べてみる・食事を楽しむ・たくさんの食材を口にすることができるなど、給食（給食時間に行う食育指導）が大半の児童に好影響を与えていることがわかる。

一方で、嫌いな献立ての時や量が多い時などには、給食をときどき残すと答えている児童も 2 割程度いることから、子どもの実態にあったきめ細やかな個別指導や、必要な食事時間の確保なども課題として捉える必要がある。

3. 中学校の昼食のあり方について

(小学生)

- 家から持ってくる弁当を希望している児童が約 7 割弱、給食を希望している児童が約 3 割弱を占めている。

(中学生)

- 家から持ってくる弁当を希望している生徒が 4 割～5 割程度を占めている。
- 給食を希望している生徒は、一年生では 2 割弱であるが、学年が上がるにつれて増え、三年生では約 3 割弱となっている。

(保護者)

- 給食と答えた保護者は、小学生高学年で約 8 割、中学生で約 7 割を占めている。
- 弁当と給食の選択制は、小学生高学年では 1 割に満たない程度であるが、中学生では 2 割に近づいている。
- 中学校での昼食に弁当を選択した理由として、「子どもが楽しみにしている」、「量や食材を子どもに合わせることができる」と、子どもの嗜好への配慮が主な理由となっている。次いで、「安心感」、「こどものために当然」といった理由が続いている。
- 給食を選択した理由として、「栄養のバランスが良い」が約 9 割、「弁当を作らなくて良い」と「全員が一緒のものを食べることができる」が約 3～4 割を占めている。

- ▶ 小学生高学年の保護者と比べて中学生の保護者は、「弁当を作らなくて良い」が約1割増え、「全員が一緒のものを食べることができる」が約1割下がっている。

アンケートでは、中学生の大半は主に親がつくる弁当が概ねおいしいと感じており、小学校高学年の児童も含め、5割～7割の児童生徒が中学校での昼食について弁当を希望しているのに対し、保護者の7割～8割は給食を希望する結果となった。子どもにとっては、現在中学校で実施している家庭から持ってくる弁当に概ね満足していることがうかがえ、家庭の味や保護者が毎日作ってくれる弁当を楽しみにしていることがうかがえる。

一方、保護者の結果からは、共働きなどの理由で、朝の時間帯は忙しく、弁当を作る時間がなかなかとれないため給食を選択していることが想像できる。また、基本的な親の考え方としては、やはり子供には栄養バランスがとれたものを食べてほしいという願いから、給食を希望されていることがうかがえる。