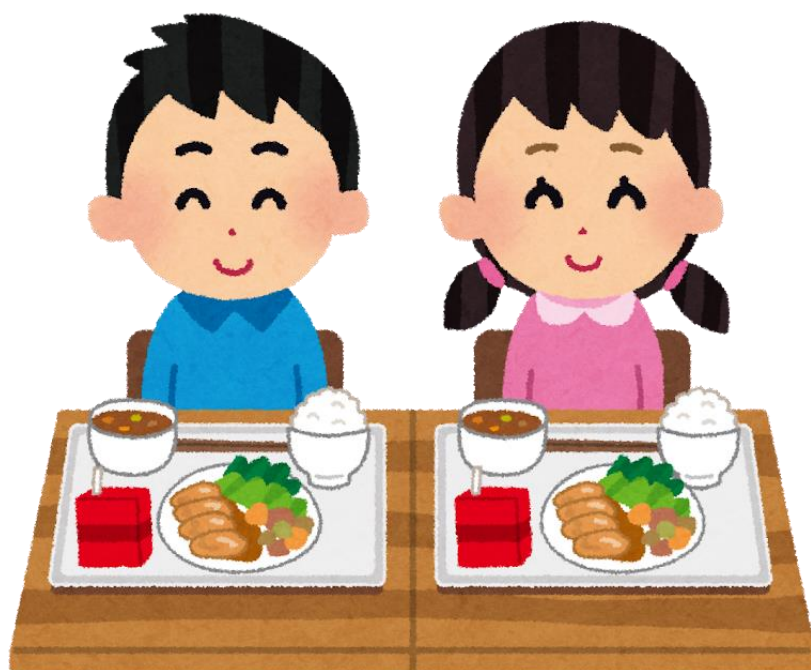


令和 3 年度
食生活アンケート 結果



神奈川県立津久井養護学校

調査の概要

(1) 調査目的

児童・生徒の食生活や好き嫌い、食への関心等の実態を把握し、今後の献立作成や食に関する指導に活かす。

(2) 調査実施日

令和3年10月

(3) 調査対象

全児童・生徒(58名)

回収率:86.2%

(4) 調査内容

別紙アンケート用紙

(5) 調査方法

保護者による回答記入

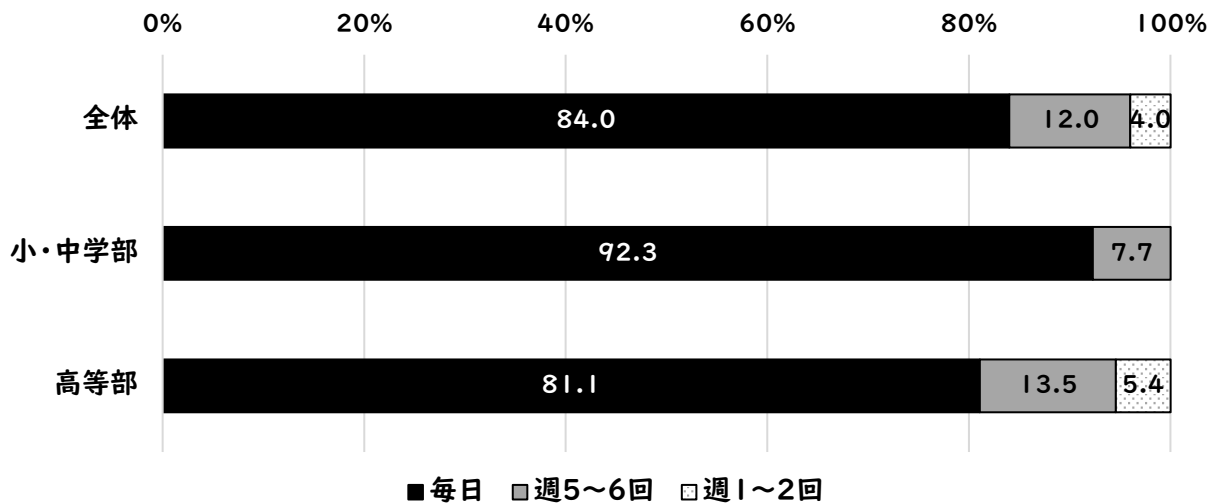
調査結果① 朝食(1)

朝食を毎日食べる子どもの割合は【84.0%】

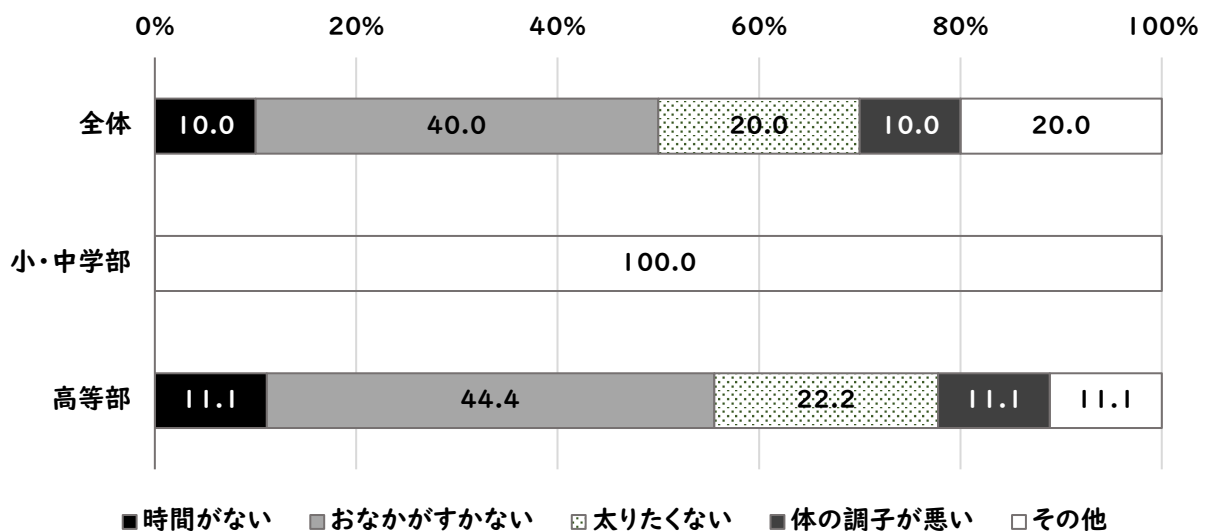
朝食を欠食する子どもの割合は【4.0%】で全国に比べ低い

- 朝食を毎日食べるのは、小・中学部で92.3%、高等部で81.1%。
→令和3年度全国学力・学習状況調査：小学生85.8%、中学生81.8%。
- 朝食を欠食する(週4回以下)子どもは、小・中学部で0.0%、高等部で5.4%。
→第4次食育推進基本計画(厚生労働省,2021年)：子どもの朝食欠食率は、令和2年度時点で4.6%、令和7年度までに0.0%が目標。
- 欠食の理由で最も多いのは「おなかがすかない(40.0%)」。
→「その他」は「休日の起床時間が遅いため」があげられた。

朝食を週に何回食べているか



朝食を食べない理由(複数可)

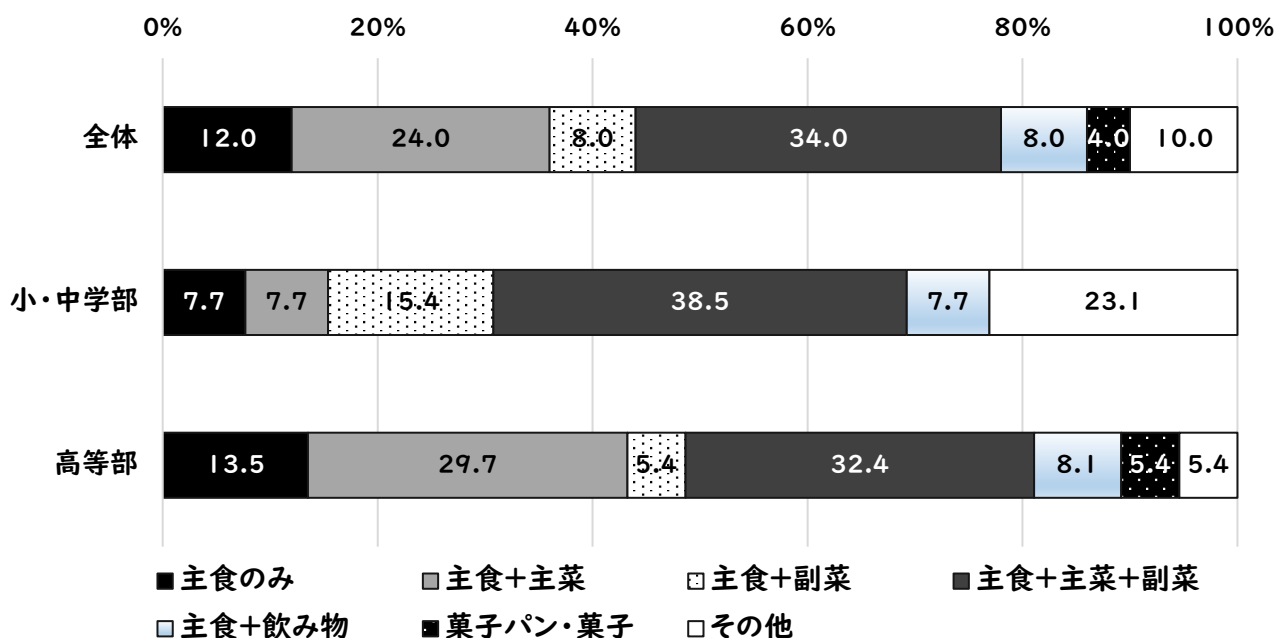


調査結果② 朝食(2)

朝食をバランスよく食べる子どもの割合は【34.0%】

- 朝食の内容が「主食+主菜+副菜」の割合は、小・中学部で 38.5%、高等部で 32.4%、全体で 34.0%。
- 高等部は小・中学部に比べて「主菜のみ」「主食+主菜」の割合が高い傾向にあり、副菜の摂取が少ない。
- 「その他」は、小・中学部では「栄養剤」、高等部では「主食、牛乳、ヨーグルト、」「栄養剤」があげられた。

朝食の内容について、よく食べる組み合わせ



【朝食について】

朝食には、寝ている間に消費したエネルギーを補充し、脳を活性化させることで身体を目覚めさせる役割があります。その他にも、睡眠中に低下した体温を高めることや生活リズムを整えるはたらきもあります。特に、成長期にあたる子どもたちの心身が健康に発達するためには、毎日の朝食による栄養素の摂取と生活リズムの形成が必要です。近年、特に若い世代（20代および30代）の朝食欠食率の高さ（21.5%、令和2年度）が課題になっていることから、在学期間で朝食を摂取する習慣をつけることが大切です。また、1日に必要な栄養素をバランスよく摂取するためには、朝食の内容も重要であり、主食・主菜・副菜がそろった食事が望ましいです。

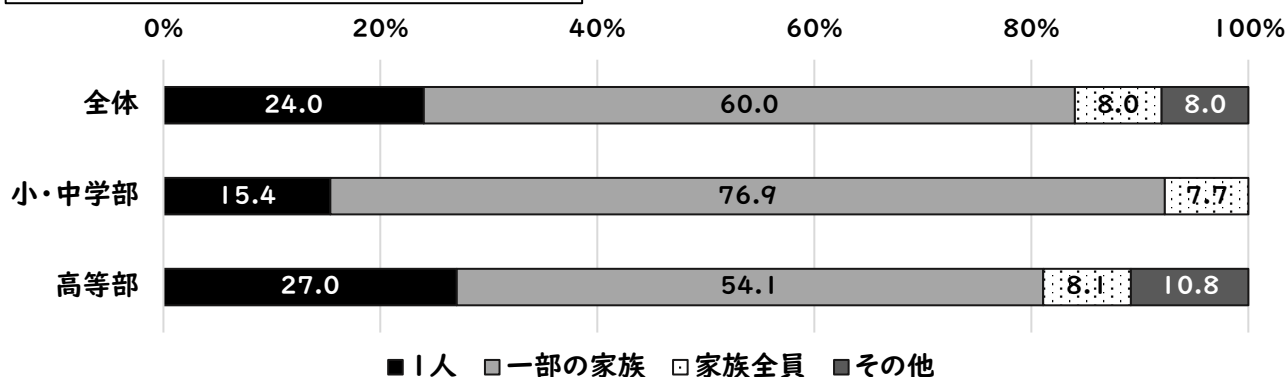
調査結果③ 共食

食事を誰かと食べる「共食」の回数は【週 12.2 回】

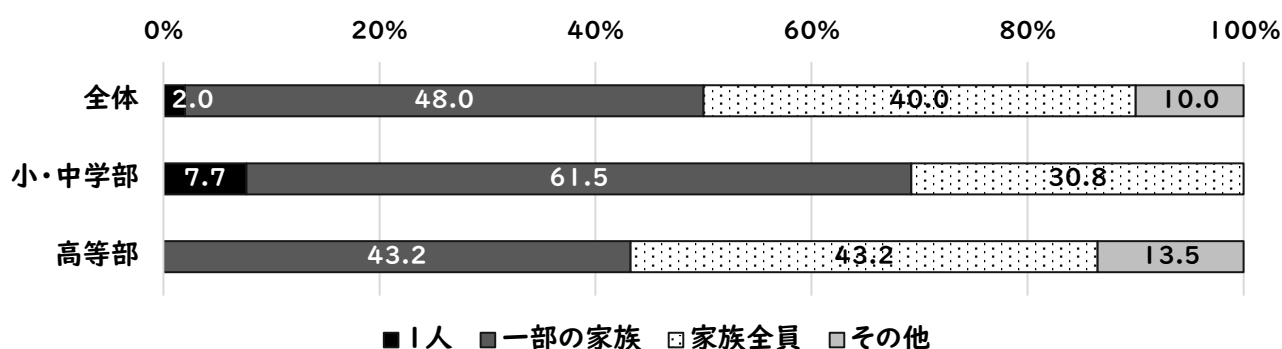
子どもの【76.0%】が朝食、【98.0%】が夕食を誰かと食べる

- 「共食」の回数は、朝食と夕食を合わせて週 12.2 回。
→第 4 次食育推進基本計画（厚生労働省, 2021 年）：共食の回数は、令和 2 年度時点で週 9.6 回、令和 7 年度までに週 11 回以上が目標。
- 朝食よりも夕食のほうが共食の頻度が多い。
- 一人で朝食を食べる子どもについて、高等部の 27.0%が該当し、小・中学部よりも高い。
- 一緒に食べる人について、「その他」には「入所施設の人」や「友達」があげられた。

朝食は誰と食べる人が多いですか



夕食は誰と食べる人が多いですか



【共食について】

家族が食卓を囲んで共に食事をとりながらコミュニケーションを図ることは、食育の原点とも言えます。共食を通じて食の楽しさを実感するだけでなく、食や生活に関する基礎を伝え、習得する機会にもなります。以前に比べ、暮らし方の変化や働き方の変化により、家族と過ごす時間にも変化がみられることから、共食の回数を増やすことが重要視されています。

調査結果④ 間食

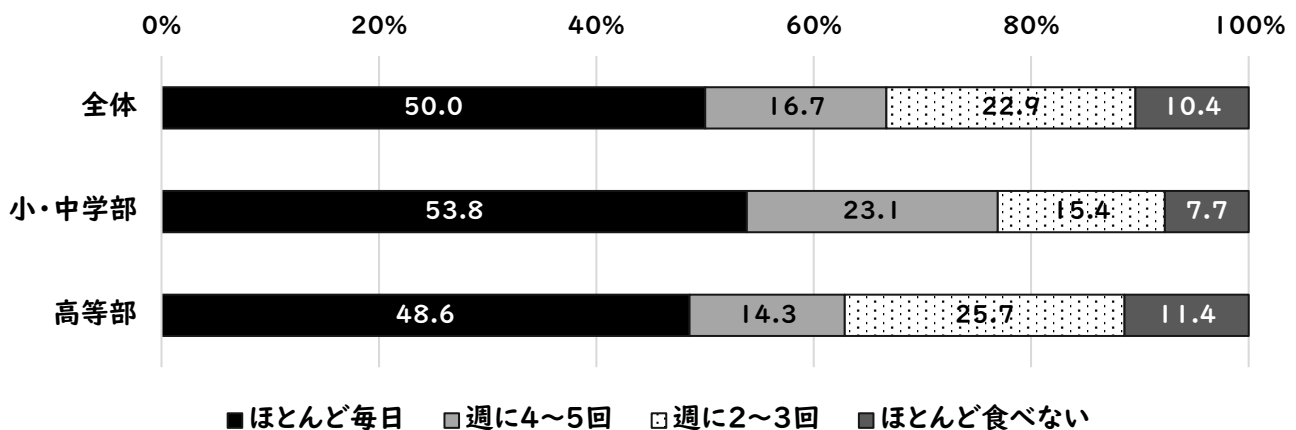
間食を毎日食べる子どもは【50.0%】で、うち96.5%が昼食から夕食の間に摂取している

間食を食べる時間帯は「朝食の摂取」に影響を与えている

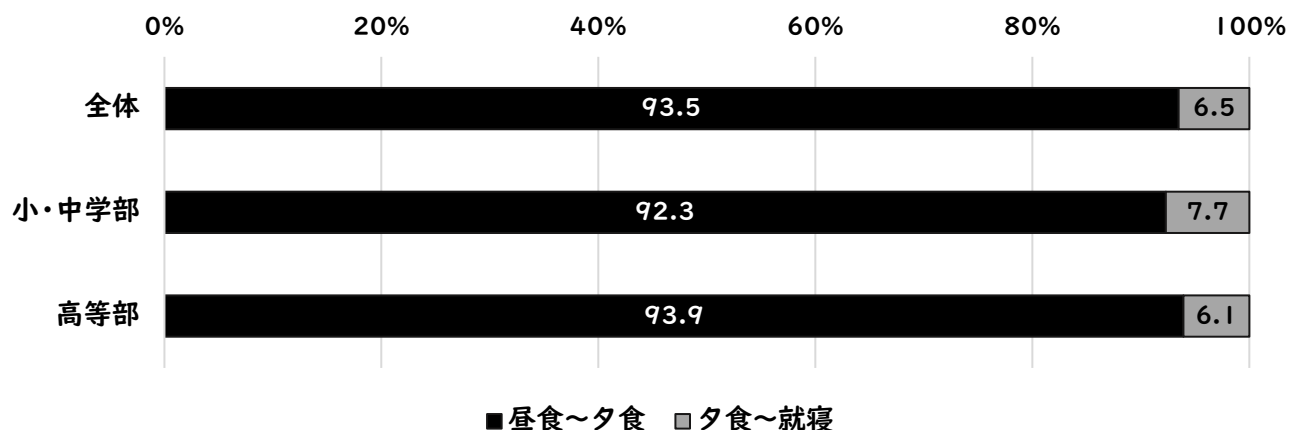
間食の内容は「スナック菓子・米菓」が56.0%で最も多い

- 間食を「ほとんど毎日」「週に4~5回」食べる子どもは、小学部で76.9%、高等部で62.9%、全体で66.7%。
- 高等部よりも小・中学部のほうが間食を食べる頻度が多い。
- 「夕食~就寝」に食べる子どもは、小学部で7.7%、高等部で6.1%、全体で6.5%。
→この子どもたちは朝食を毎日食べていない傾向（週1~2回、週5~6回）、朝食の栄養バランスが偏っている傾向（「主食のみ」「主食+主菜」「菓子パン・菓子」）があった。
- 間食を起床~昼食までに摂取している子どもはいなかった。

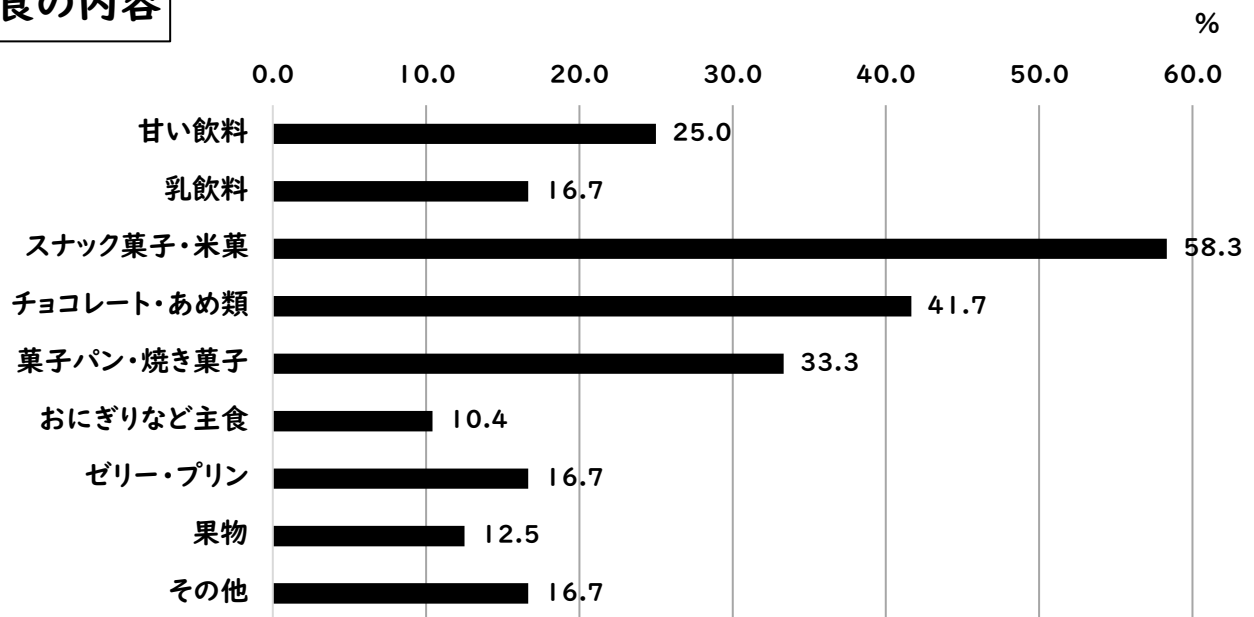
間食の頻度について



間食をよく食べる時間帯



間食の内容



【間食について】

間食、いわゆる「おやつ」は、食事だけでは補いきれないエネルギーや栄養素を補充するものです。おやつという、お菓子を思い浮かべる人も多いと思いますが、食事と食事の間に食べるもので、あくまで補助的な食事の位置づけ、そして生活の楽しみの役割があります。間食のとり方は生活習慣や成長に関わり、正しい食べ方をしないと、おなかがすかずに食事を十分に食べられなかったり、変な時間におなかがすいたり、眠る時間が遅くなったり、翌朝の起きる時間にも影響を与える可能性があります。

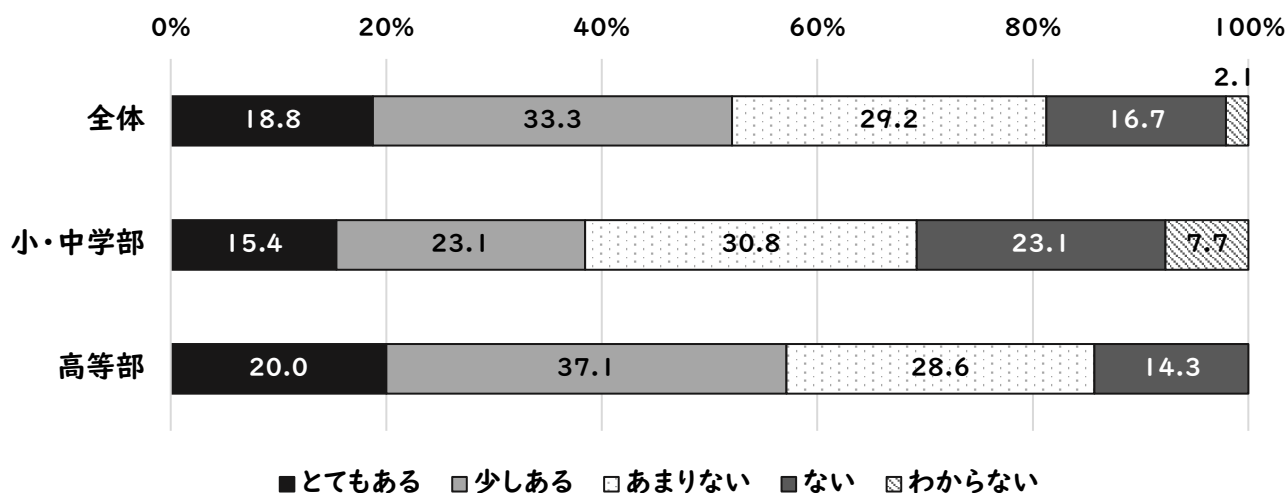
朝食が食べられない、生活リズムが整っていない、寝る時間が遅くなる、という人は、おやつを食べる時間や量を見直してみるとよいかもしれません。食べるものも、おにぎりや果物、芋、チーズ、ヨーグルトなど、お菓子ではないものに変えてみると、エネルギーや食物繊維、ビタミン、ミネラルを効率よく補給できます。

調査結果⑤ 好き嫌い

好き嫌いがある子どもは【52.1%】

- 好き嫌いがある(とてもある、少しある)子どもは、小・中学部で38.5%、高等部で57.1%、全体で52.1%。
- 好きな食べ物について、「肉」が31.3%で最も多く、次いで「カレー」が14.6%、「ラーメン」が12.5%、「から揚げ」が10.4%。
- 嫌いな食べ物について、「なし」が20.8%で最も多く、次いで「野菜」が6.3%。

食べ物の好き嫌い



好きな食べ物

- ・肉 (31.3%)
- ・カレー (14.6%)
- ・ラーメン (12.5%)
- ・米、魚、麺類 (10.4%)
- ・パン、パスタ、納豆 (8.3%)
- ・ハンバーグ、寿司、から揚げ、ポテトフライ、野菜、ケーキ (6.3%)
- ・ウインナー、刺身、チョコレート、汁物 (4.2%)
- ・牛丼、オムライス、ハンバーガー、ぎょうざ、メンチカツ、じゃがいも、さつまいも、ミートソーススパゲティ、そば、トマト、枝豆、白菜、ピーマン、レタス、もやし、ほうれん草のごまあえ、洋菓子、アイス、温泉まんじゅう、牛乳、みたらし団子、シチュー、マカロニ、卵、甘いもの、味付けがはっきりしているもの、炭酸飲料 (2.1%)

嫌いな食べ物

- ・なし (20.8%)
- ・野菜 (6.3%)
- ・練りもの、きゅうり、サラダ、トマト、にんじん、豆、きのこ、たけのこ、肉、噛みにくいもの (4.2%)
- ・水煮、繊維の多いもの、レタス、なす、煮魚、焼き魚、葉物野菜、グリーンピース、ピーマン、きくらげ、とうもろこし、梅干し、うどん、たまねぎ、長ねぎ、ゴーヤ、もやし、漬物、海藻、納豆、お茶、果物、肉の脂、肉の塊、なまもの、ぼそぼそした食べ物、噛みにくいもの、魚、野菜炒め、生野菜、パンがゆ、甘いもの、薄味のもの、生魚、酢の物 (2.1%)

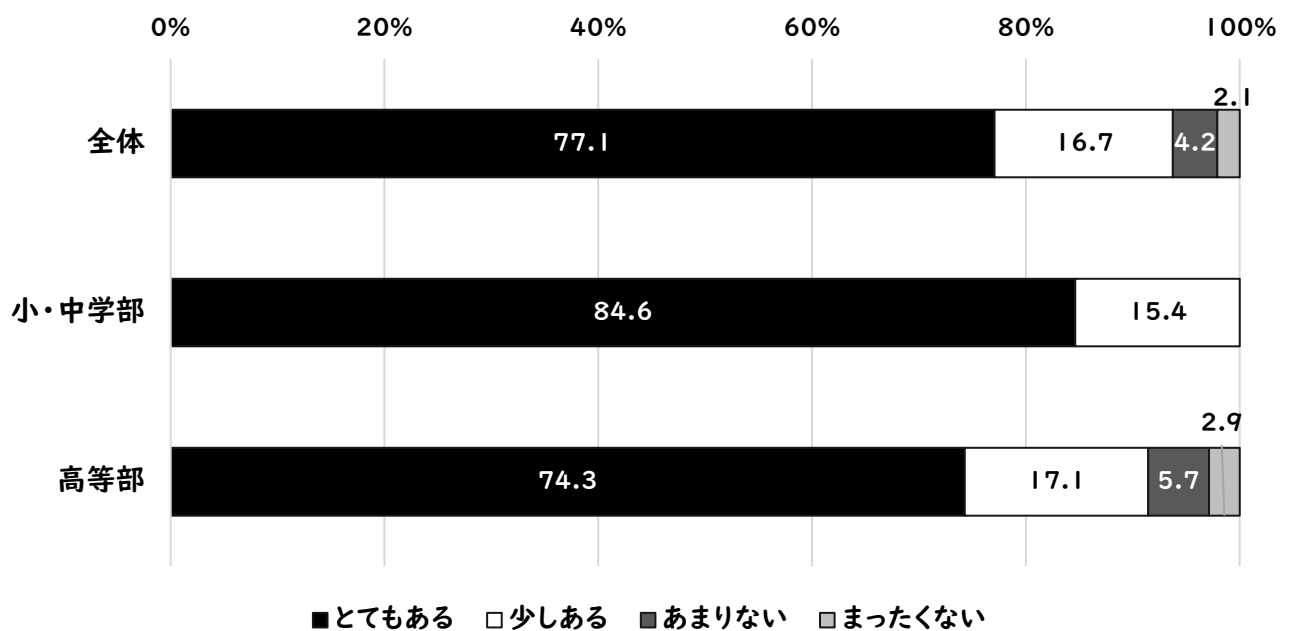
調査結果⑥ 食への関心

食に関心がある子どもは【93.8%】

●食事や食べ物に意欲・関心がある(とてもある、少しある)子どもは、小・中学部で100%、高等部で91.4%だった。特に、中学部は「とてもある」が100%でとても高い関心を持っている。

→第4次食育推進基本計画(厚生労働省,2021年):食育に関心を持っている国民の割合は、令和2年度時点で83.2%、令和7年度までに90%以上が目標。

食事や食べ物への意欲・関心



調査結果⑦ お子さまへの願い

最も多い願いは【好き嫌いなく食べること(29.2%)】

●お子さまへの願い(自由回答)より、「嫌いな食べ物を克服する」が16.7%、「好き嫌いなく何でも食べる」が12.5%を占めた。多くの保護者が嫌いな食べ物もいずれ食べられるようになり、何でも食べてほしいと願っている。

→参考:『子どもの野菜の好き嫌いに関する調査』(カゴメ株式会社,2011年)より、75.4%の保護者が子どもの野菜の好き嫌いを直したいと思っている。多くの保護者が子どもに対して好き嫌いなく何でも食べることを願っている。

願い(自由回答)	割合
嫌いな食べ物を克服する	16.0%
好き嫌いなく何でも食べる	12.0%
よく噛む	8.0%
食べすぎない(適量がわかる) バランスよく食べる	6.0%
・食事を楽しむ ・しっかりしたものを食べる ・好き嫌いの表現ができる ・調理に興味を持つ ・三角食べができる ・食に興味を持つ	・自食意識を持つ ・ゆっくり食べる ・外食ができるようになる ・栄養バランスを理解する ・ひもじい思いをしない、

調査結果⑧ 給食への意見

最も多い意見は【感謝の言葉(34.0%)】

- 栄養バランス、おいしさ、バリエーションに富んだ献立、安全安心な給食、あたたかい給食、について多くの感謝の言葉をいただいた。

願い(自由回答)	割合
感謝の言葉	34.0%
子どもがいつも楽しみにしている・おいしいと言っている	10.0%
レシピを教えてほしい	8.0%
どのくらいの量が提供されているのか気になる	6.0%
さまざまな食材を使って経験させてほしい	4.0%
・もう少し量があると良い ・家では食べられない食材や栄養があるものが給食で摂られるのがうれしい ・試食会をやってほしい ・給食をきっかけで食べられるようになったものがある	2.0%

【ご意見について】

感謝の言葉を多くいただき、日々の安全・安心でおいしい給食づくりが、子どもたちをはじめ保護者の皆様にも届いていることを実感しました。たくさんの好意的な意見をいただき、とてもうれしく思います。ありがとうございます。

給食の役割は、栄養バランスの良い食事を毎日体験すること、旬や食文化に触れること、給食の準備・片付けを通じた学習など、多岐にわたりさまざまです。新型コロナウイルス感染症の関係で、給食についてもさまざまな制限がありますが、限られた中で安全に給食の役割を活かせるよう、学校全体で取り組んでおります。

レシピを教えてほしいという声も今回のアンケートから声が上がっており、引き続き学校ホームページを活用したレシピ紹介を行ってまいります。

さいごに

今回、多くの保護者の皆様にご協力いただき、このようなアンケート結果を得ることができました。ありがとうございました。

さまざまな調査結果がありましたが、その中でも「食への関心が高い(93.8%)」ことは大変喜ばしく、日々の食育が子どもたちに伝わっていることを実感しました。「食」は、生きていくうえで欠かせない営みです。食への関心や意欲は子どもたち自身の生きる力に直結しています。また、食は子どもたちの体を育み、豊かな心を育み、食から広がるさまざまな知識を育みます。子どもたちの食への関心を今後も維持し、さまざまな角度から興味・関心を引き出していきたいと思えます。

一方で、「食事の栄養バランス」や「間食のとり方」など課題も見えました。ぜひ、来年度以降の学習で取り組みを増やし、課題解決に向けて進んでいきたいです。

日頃より、安全・安心な給食提供にご理解とご協力をいただきありがとうございます。今後も本アンケートを活かして、より子どもたちの実状に沿った食育を進めてまいります。

学校栄養職員 関