

# 令和元年度児童生徒の食に関する実態調査の結果について

保健厚生課

## 1 調査の概要

- (1) **実施主体** 長野県教育委員会 長野県学校保健会栄養教諭・学校栄養職員部会
- (2) **目的** 児童生徒の食生活等に関する実態を把握し、課題を明らかにするとともに、学校における食育推進の基礎資料とする。  
また、長野県食育推進計画(第3次)の目標・指標の進捗管理及び評価の資料とする。
- (3) **調査対象** 完全給食を実施している県内公立小学校5年生及び中学校2年生(義務教育学校5年生及び8年生を含む)の悉皆調査

	対象人数*	回答者数 (回答率)	参考:前回(H28年度) 回答者数 (回答率)
小 5	18,118 人	17,292 人 (95.4%)	17,786 人 (96.5%)
中 2	17,615 人	16,191 人 (91.9%)	17,988 人 (93.2%)

※ 学校基本調査(令和元年5月1日現在)による

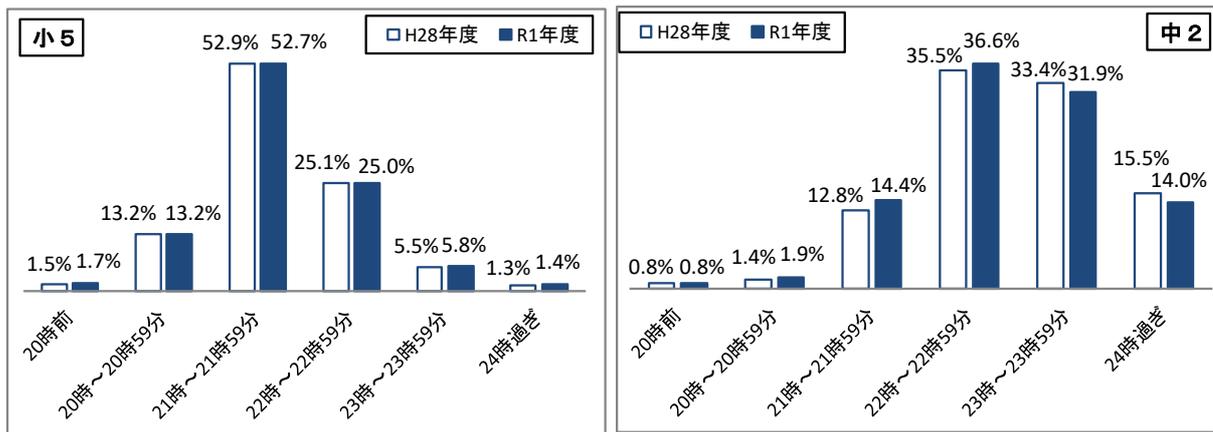
- (4) **調査時期** 令和元年7月(3年毎に実施し、前回調査は平成28年度)
- (5) **調査内容** 食生活及び学校給食に関する事項(選択式アンケート調査)

## 2 調査結果の概要

### (1) 生活リズムについて

#### ア 就寝時刻

小学生では 21 時台をピークとした山型に、中学生では 22 時～23 時台をピークになだらかな山型となっており、大きな変化は見られないが、中学生では 23 時前に就寝する生徒が増加している。

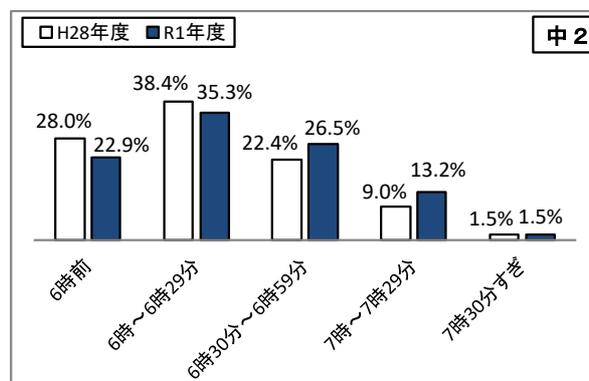
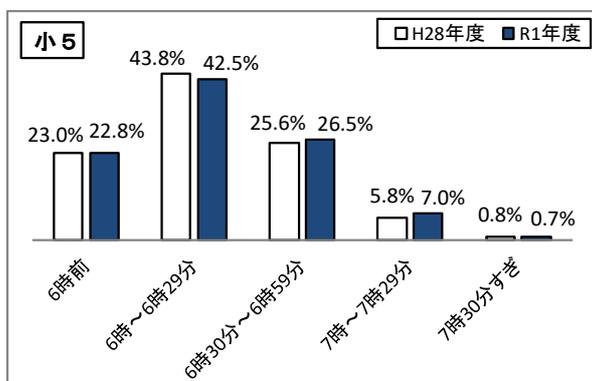


就寝時間	小学校5年生		中学校2年生	
	H28年度	R1年度	H28年度	R1年度
20時前	1.5%	1.7%	0.8%	0.8%
20時～20時59分	13.2%	13.2%	1.4%	1.9%
21時～21時59分	52.9%	52.7%	12.8%	14.4%
22時～22時59分	25.1%	25.0%	35.5%	36.6%
23時～23時59分	5.5%	5.8%	33.4%	31.9%
24時過ぎ	1.3%	1.4%	15.5%	14.0%
無回答	0.5%	0.2%	0.5%	0.5%

## イ 起床時刻

起床時刻は、小学生は9割強、中学生は8割強の児童生徒が7時前に起床している。

中学生の起床時刻は、6時前が 5.1 ポイント、6時台前半が 3.1 ポイントそれぞれ減少し、6時台後半が 4.1 ポイント、7時台前半が 4.2 ポイントそれぞれ増加し、起床時刻が遅くなる傾向が見られる。



起床時間	小学校5年生		中学校2年生	
	H28年度	R1年度	H28年度	R1年度
6時前	23.0%	22.8%	28.0%	22.9%
6時～6時29分	43.8%	42.5%	38.4%	35.3%
6時30分～6時59分	25.6%	26.5%	22.4%	26.5%
7時～7時29分	5.8%	7.0%	9.0%	13.2%
7時30分すぎ	0.8%	0.7%	1.5%	1.5%
無回答	1.0%	0.6%	0.8%	0.7%

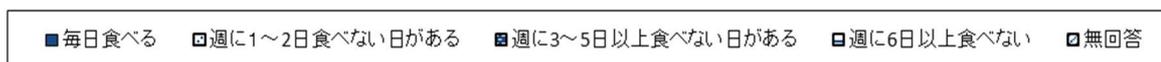
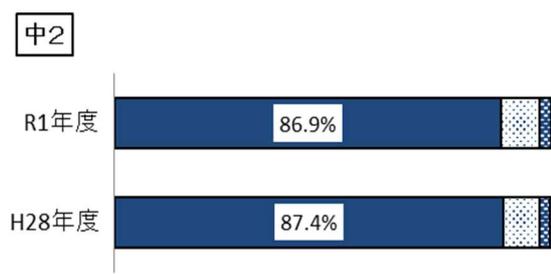
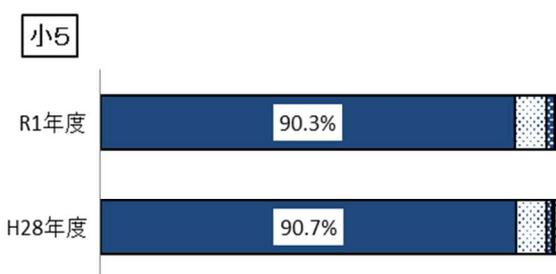
## (2) 朝食について

### ア 喫食状況及び欠食理由

#### ○ 喫食状況

平成 28 年度とほぼ同様の結果であり、明らかな変化は見られなかった。

ほとんどの児童生徒は朝食を毎日食べているが、「食べない日がある」と答えた小学生は 9.3%、中学生は 12.8%で、微増傾向にある。

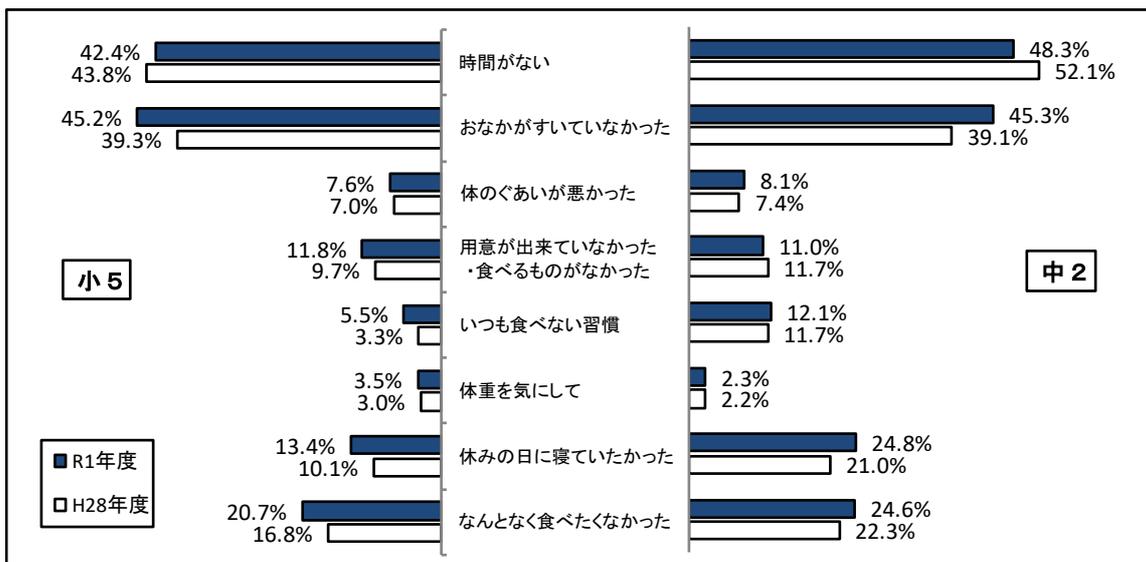


朝食の喫食率		小学校5年生		中学校2年生	
		H28年度	R1年度	H28年度	R1年度
毎日食べる		90.7%	90.3%	87.4%	86.9%
食べない日がある		8.4%	9.3%	11.7%	12.8%
内訳	週に1～2日食べない日がある	6.6%	7.1%	8.1%	8.7%
	週に3～5日以上食べない日がある	1.4%	1.6%	2.4%	2.8%
	週に6日以上食べない	0.4%	0.6%	1.2%	1.3%
無回答		1.0%	0.4%	0.9%	0.4%

○ 朝食を「食べない日がある」と答えた児童生徒の欠食理由(複数回答)

前回同様、「時間がない」と「おなかがすいていなかった」が2大要因となっている。

また、小学生の5.5%、中学生の12.1%が「いつも食べない習慣」と答えている。

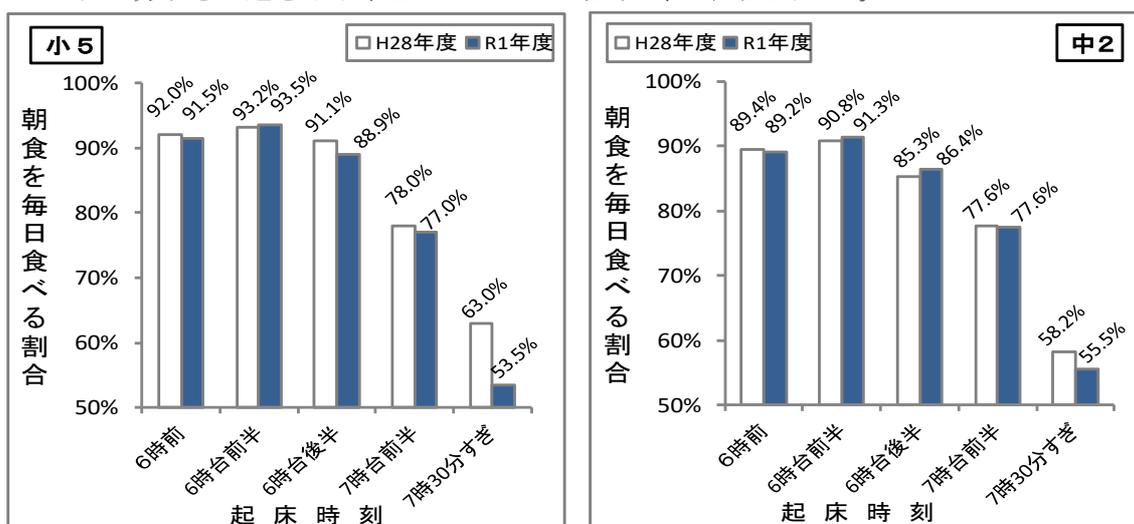


朝食を食べなかった理由	小学校5年生		中学校2年生	
	H28年度	R1年度	H28年度	R1年度
時間がない	43.8%	42.4%	52.1%	48.3%
おなかがすいていなかった	39.3%	45.2%	39.1%	45.3%
体のぐあいが悪かった	7.0%	7.6%	7.4%	8.1%
用意が出来ていなかった・食べるものがなかった	9.7%	11.8%	11.7%	11.0%
いつも食べない習慣	3.3%	5.5%	11.7%	12.1%
体重を気にして	3.0%	3.5%	2.2%	2.3%
休みの日に寝ていたかった	10.1%	13.4%	21.0%	24.8%
なんとなく食べたくなかった	16.8%	20.7%	22.3%	24.6%

○ 「起床時刻」と「朝食を毎日食べる割合」の関係

前回とほぼ同様の傾向で6時台前半をピークに、遅くなるにつれて徐々に低下している。

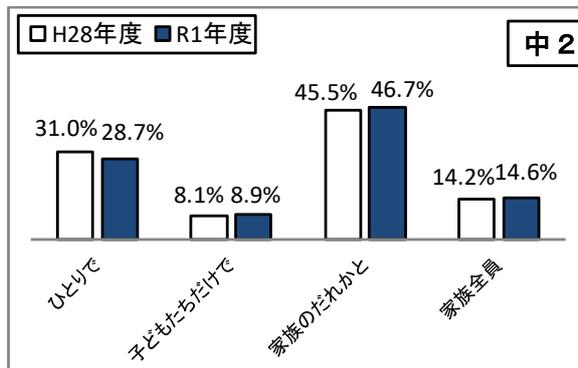
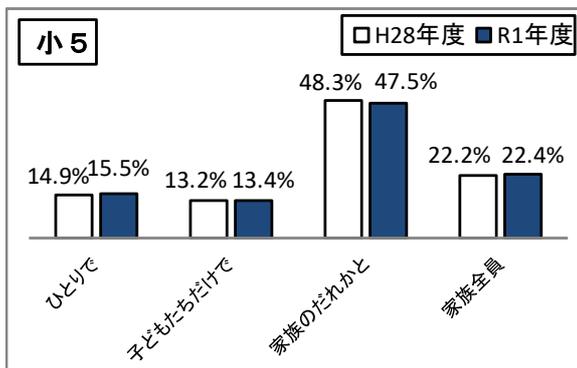
7時30分すぎに起きる小学生は9.5ポイント低下し、50%台となった。



	起床時刻	小学校5年生					中学校2年生				
		6時前	6時台前半	6時台後半	7時台前半	7時30分すぎ	6時前	6時台前半	6時台後半	7時台前半	7時30分すぎ
R1年度	朝食喫食率	91.5%	93.5%	88.9%	77.0%	53.5%	89.2%	91.3%	86.4%	77.6%	55.5%
H28年度	朝食喫食率	92.0%	93.2%	91.1%	78.0%	63.0%	89.4%	90.8%	85.3%	77.6%	58.2%

## イ 朝食を一緒に食べる家族の状況

平成 28 年度と比較すると、朝食を「ひとりで」又は「子どもたちだけで」食べる小学生は 0.8 ポイント増え、中学生は 1.5 ポイント減少している。

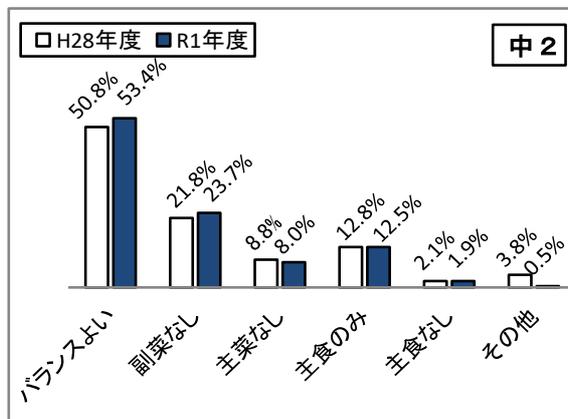
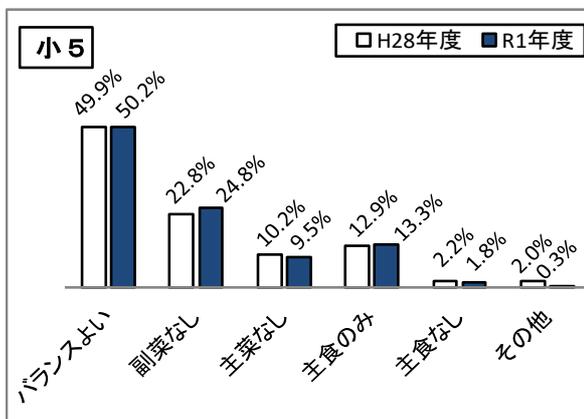


	小学校5年生		中学校2年生	
	H28年度	R1年度	H28年度	R1年度
ひとりで	14.9%	15.5%	31.0%	28.7%
子どもたちだけで	13.2%	13.4%	8.1%	8.9%
家族のだれかと	48.3%	47.5%	45.5%	46.7%
家族全員	22.2%	22.4%	14.2%	14.6%
無回答	1.3%	1.2%	1.2%	1.1%

## ウ 朝食の内容

バランスの良い朝食が摂れている児童生徒は約半数である。

なお、令和元年度は、調査日に「朝食を食べた」と回答した児童生徒の食事内容を分析しており、平成 28 年度と集計方法が異なるため単純比較はできない。



### 《備考》

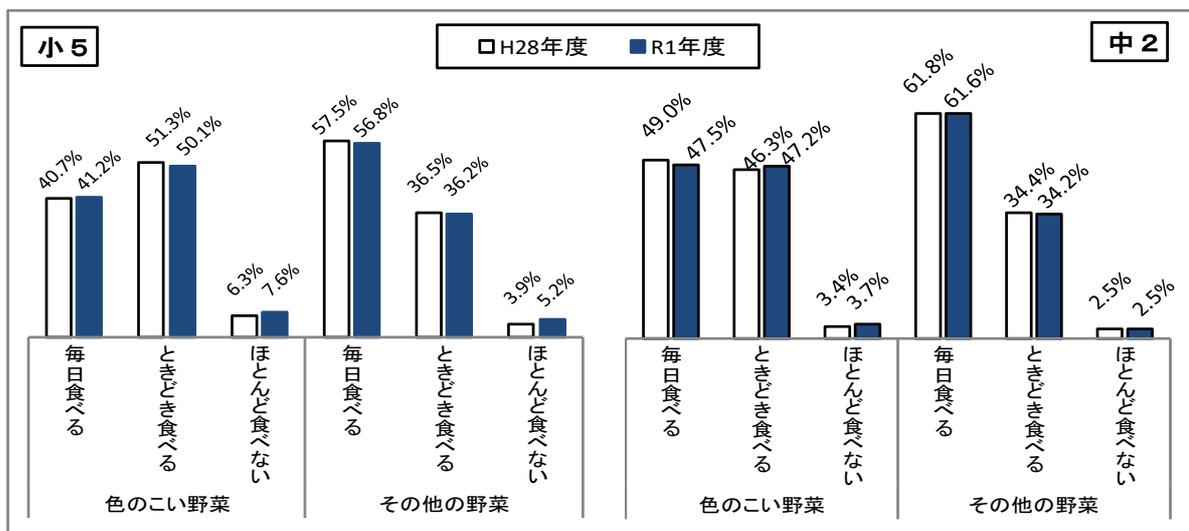
- ※ 「バランスがよい」とは、主食(ご飯等)＋主菜(肉・魚・卵等)＋副菜(野菜等)がそろっている状態。
- ※ 「副菜なし」とは、主食＋主菜(＋α)がそろっているが、「副菜がない」状態。
- ※ 「主菜なし」とは、主食＋副菜(＋α)がそろっているが、「主菜がない」状態。
- ※ 本調査において、牛乳・乳製品は主菜とみなし、インスタント以外の汁物と果物は副菜とみなして集計した。

朝食の内容	小学校5年生		中学校2年生	
	H28年度	R1年度	H28年度	R1年度
バランスよい	49.9%	50.2%	50.8%	53.4%
副菜なし	22.8%	24.8%	21.8%	23.7%
主菜なし	10.2%	9.5%	8.8%	8.0%
主食のみ	12.9%	13.3%	12.8%	12.5%
主食なし	2.2%	1.8%	2.1%	1.9%
その他	2.0%	0.3%	3.8%	0.5%

### (3) 家庭における食品の摂取について

#### ア 野菜の摂取状況

平成 28 年度とほぼ同様の結果であり、明らかな変化は見られなかった。

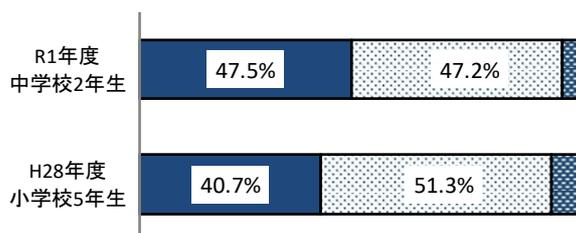


野菜の摂取	小学校5年生				中学校2年生			
	色濃い野菜		その他の野菜		色濃い野菜		その他の野菜	
	H28年度	R1年度	H28年度	R1年度	H28年度	R1年度	H28年度	R1年度
毎日食べる	40.7%	41.2%	57.5%	56.8%	49.0%	47.5%	61.8%	61.6%
ときどき食べる	51.3%	50.1%	36.5%	36.2%	46.3%	47.2%	34.4%	34.2%
ほとんど食べない	6.3%	7.6%	3.9%	5.2%	3.4%	3.7%	2.5%	2.5%
無回答	1.7%	1.2%	2.0%	1.8%	1.3%	1.6%	1.4%	1.7%

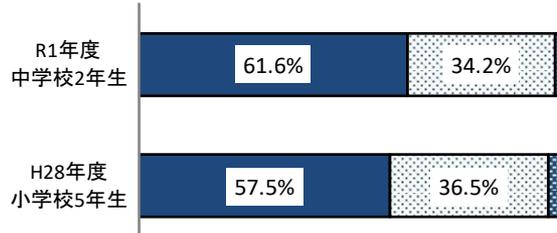
〔経年比較〕

中学校2年生が小学校5年生だった平成 28 年度のデータと比較すると、「色濃い野菜」を毎日食べる生徒は 6.8 ポイント、「その他の野菜」は 4.1 ポイントそれぞれ増加している。

#### 色の濃い野菜



#### その他の野菜

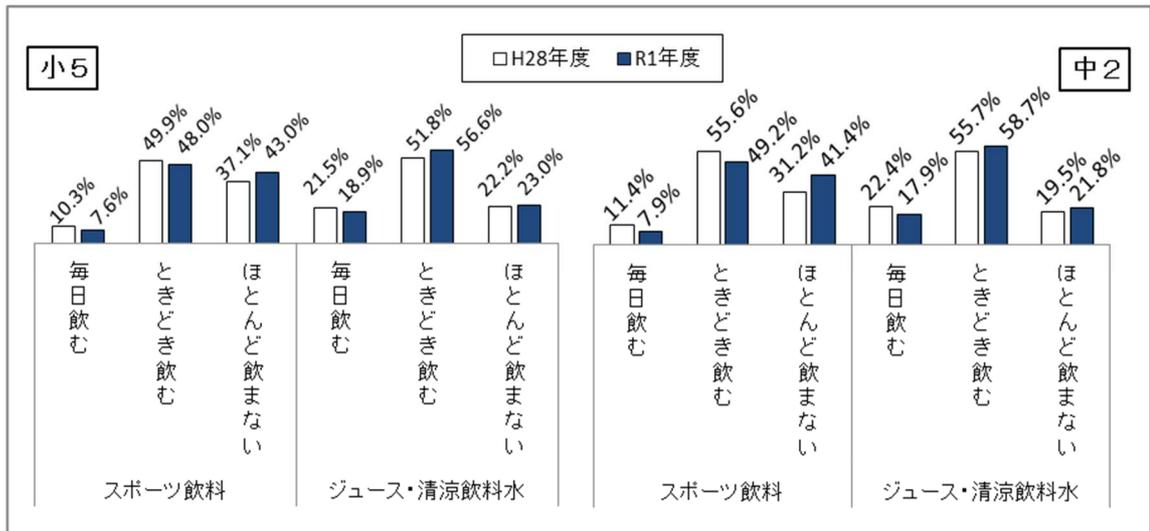


■ 毎日食べる □ ときどき食べる ▣ ほとんど食べない

野菜の摂取	色の濃い野菜		その他の野菜	
	H28年度 小学校5年生	R1年度 中学校2年生	H28年度 小学校5年生	R1年度 中学校2年生
毎日食べる	40.7%	47.5%	57.5%	61.6%
ときどき食べる	51.3%	47.2%	36.5%	34.2%
ほとんど食べない	6.3%	3.7%	3.9%	2.5%

## イ スポーツ飲料及びジュース・清涼飲料水の摂取状況

平成 28 年度と比較して、「毎日飲む」児童生徒が減少している。

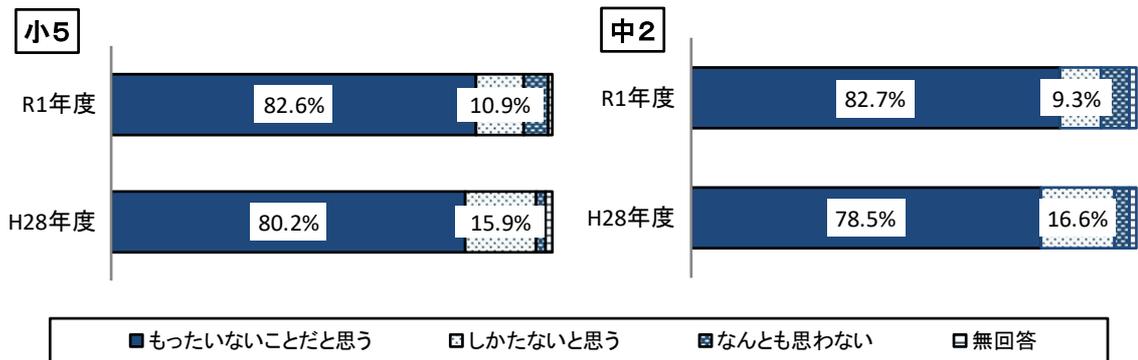


飲み物の摂取	小学校5年生				中学校2年生			
	スポーツ飲料		ジュース・清涼飲料水		スポーツ飲料		ジュース・清涼飲料水	
	H28年度	R1年度	H28年度	R1年度	H28年度	R1年度	H28年度	R1年度
毎日飲む	10.3%	7.6%	21.5%	18.9%	11.4%	7.9%	22.4%	17.9%
ときどき飲む	49.9%	48.0%	51.8%	56.6%	55.6%	49.2%	55.7%	58.7%
ほとんど飲まない	37.1%	43.0%	22.2%	23.0%	31.2%	41.4%	19.5%	21.8%
無回答	2.7%	1.4%	4.5%	1.5%	1.7%	1.6%	2.4%	1.7%

## (4) 食に関する意識等について

### ア 「もったいない」の気持ち

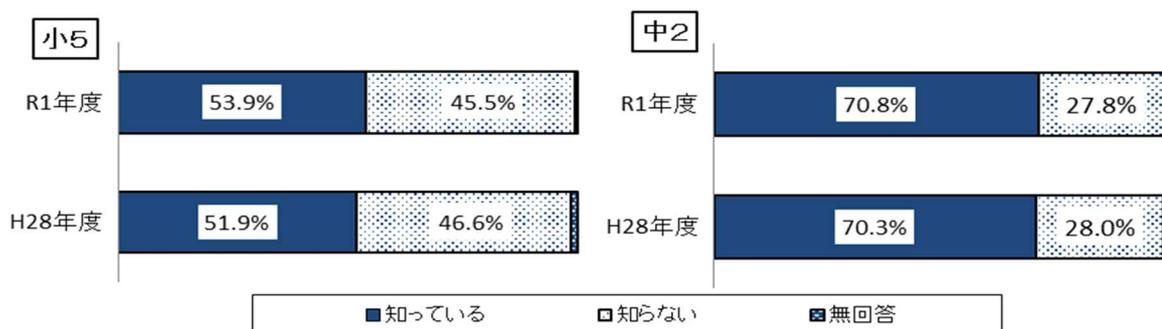
平成 28 年度と比較して、食べものを残すことを「もったいない」と思う小学生は 2.4 ポイント、中学生は 4.2 ポイントそれぞれ増加し、「しかたない」と思う小学生は 5 ポイント、中学生は 7.3 ポイントそれぞれ減少している。一方で、「何とも思わない」小学生は 3.2 ポイント、中学生は 3 ポイントそれぞれ増加した。



	小学校5年生		中学校2年生	
	H28年度	R1年度	H28年度	R1年度
もったいないことだと思う	80.2%	82.6%	78.5%	82.7%
しかたないと思う	15.9%	10.9%	16.6%	9.3%
何とも思わない	2.2%	5.4%	3.4%	6.4%
無回答	1.6%	1.1%	1.5%	1.6%

## イ 郷土食を知っていますか

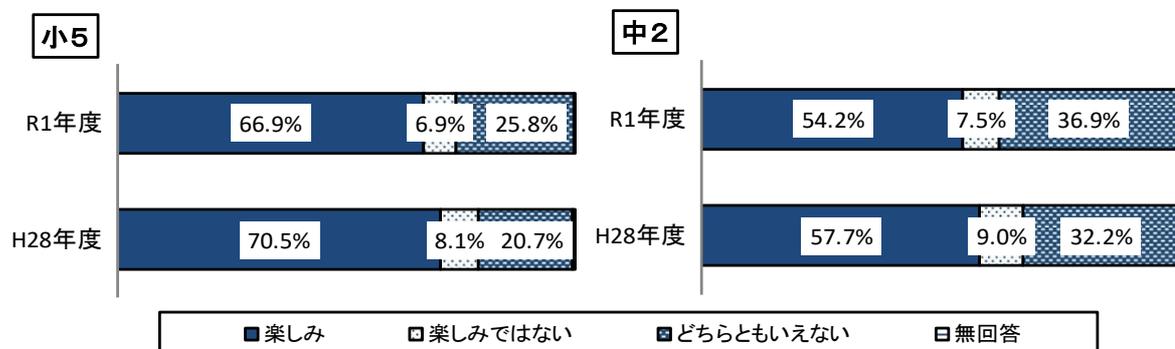
平成 28 年度と比較して、長野県や地域の郷土食を「知っている」と答えた小学生は 2 ポイント、中学生は 0.5 ポイントそれぞれ増加している。



	小学校5年生		中学校2年生	
	H28年度	R1年度	H28年度	R1年度
郷土食を知っている	51.9%	53.9%	70.3%	70.8%
郷土食を知らない	46.6%	45.5%	28.0%	27.8%
無回答	1.5%	0.7%	1.8%	1.4%

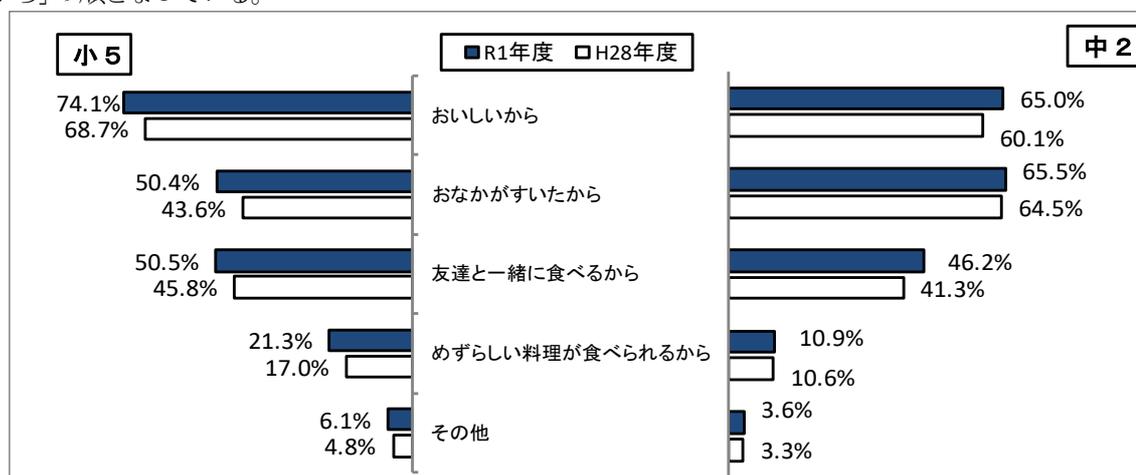
## (5) 学校給食について

○ 平成 28 年度と比較して、「楽しみ」と回答した小学生は 3.6 ポイント、中学生は 3.5 ポイントそれぞれ減少した一方で、「楽しみではない」という回答も小学生 1.2 ポイント、中学生 1.5 ポイントそれぞれ減少しており、「どちらともいえない」が小学生 5.1 ポイント、中学生 4.7 ポイントそれぞれ増加している。



○ 楽しみな理由(複数回答)

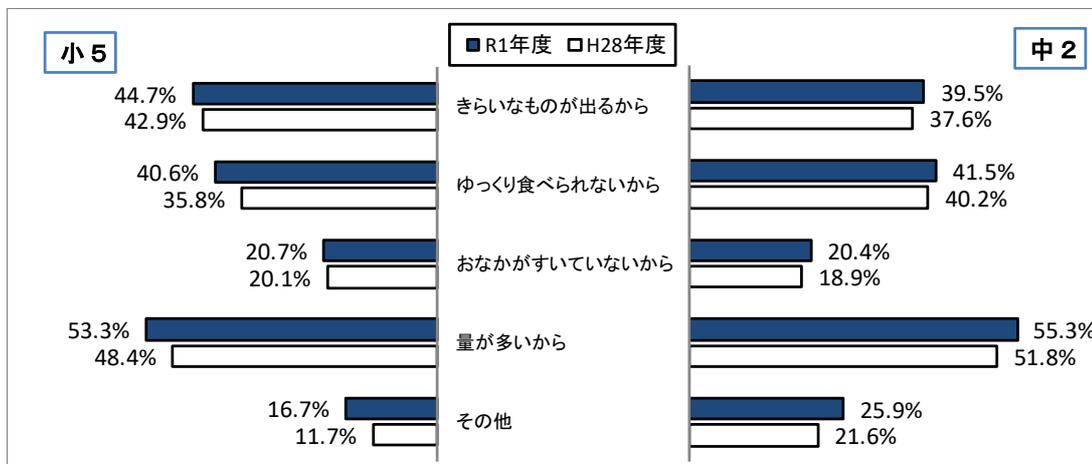
小学生では「おいしいから」と答える児童が最も多く、中学生では「おなかがすいていたから」、「おいしいから」の順となっている。



○ 楽しみでない理由(複数回答)

小学生、中学生ともに「量が多いから」が最も多く 50%以上おり、次いで「きれいなものが出るから」、  
「ゆっくり食べられないから」が約 40%となっている。

※令和元年度調査の設問に誤りがあり、調査結果は参考値として掲載。



給食は楽しみですか	小学校5年生		中学校2年生	
	H28年度	R1年度	H28年度	R1年度
楽しみ	70.5%	66.9%	57.7%	54.2%
楽しみではない	8.1%	6.9%	9.0%	7.5%
どちらともいえない	20.7%	25.8%	32.2%	36.9%
無回答	0.7%	0.5%	1.2%	1.4%
給食が「楽しみ」な理由(複数回答)				
おいしいから	68.7%	74.1%	60.1%	65.0%
おなかがすいたから	43.6%	50.4%	64.5%	65.5%
友達と一緒に食べるから	45.8%	50.5%	41.3%	46.2%
めずらしい料理が食べられるから	17.0%	21.3%	10.6%	10.9%
その他	4.8%	6.1%	3.3%	3.6%
給食が「楽しみではない」とした理由(複数回答)				
きれいなものが出るから	42.9%	44.7%	37.6%	39.5%
ゆっくり食べられないから	35.8%	40.6%	40.2%	41.5%
おなかがすいていないから	20.1%	20.7%	18.9%	20.4%
量が多いから	48.4%	53.3%	51.8%	55.3%
その他	11.7%	16.7%	21.6%	25.9%

### 3 まとめ

今回の調査では、多くの調査項目において平成 28 年度とほぼ同様の傾向が見られた。

児童生徒の食に関する知識や行動、意識に関しては、大きな変化はないが、改善傾向にある項目が多くみられた。

[長野県食育推進計画(第3次)の指標・目標に対する結果]

指 標	現 状 (2016)		目 標 (2022)	調査結果	評価
ひとり又はこどもだけで朝食を食べる児童生徒の割合	小5	28.1%	減少	28.9% (0.8 ポイント増)	未達成
	中2	39.1%		37.6% (1.5 ポイント減)	達成
食べ物を残すことをもたないことだと思う児童生徒の割合	小5	80.2%	増加	82.6% (2.4 ポイント増)	達成
	中2	78.5%		82.7% (4.2 ポイント増)	達成
〔参考①〕 朝食を欠食する児童生徒の割合 「全国学力・学習状況調査結果」	(2017)		現状 以下	(2019 調査結果)	
	小6	3.2%		3.0% (0.2 ポイント低下)	達成
	中3	5.0%		5.1% (0.1 ポイント増)	未達成

[参考②]本調査の調査日の朝食喫食状況

「朝食を食べた」小5 98.5%、中2 96.9%、「何も食べていない」小5 1.3%、中2 2.8%

#### 【調査結果分析】

##### (1) 生活リズム

小学生、中学生ともに大きな変化は見られないが、中学生では起床時間が遅くなる傾向がみられた。

※ 平成 31 年2月に出された「長野県中学生期のスポーツ活動指針(改定版)」を踏まえた対応(朝部活なし)による影響があるのではないかと考えられる。また、このことにより「家族と一緒に朝食を食べる」中学生が増加し、「ひとり又はこどもだけで朝食を食べる生徒の割合」が減少したと考えられる。

##### (2) 朝食の状況

###### ア 朝食喫食率[小5 90.3%、中2 86.9%]

小学生、中学生ともに大きな変化は見られない。

※ 調査開始時の平成 16 年度の結果(小5 85.3% 中2 76.5%)と比較すると高く、栄養教諭が増加し、「朝食」に重点を置いた食育を実施していることにより現在の水準が維持されている。

###### イ 朝食欠食率[小5 9.3%、中2 12.8%]

欠食理由は前回調査と同様で、「時間がない」、「お腹が空いていない」が2大要因となっており、「休みの日に寝ていなかった」割合も増加している。

※ 参考②にあるように、学校がある平日は朝食を食べる「習慣」は育っていると思われる。

一方で、「週1~2日食べない」(小5 7.1%、中2 8.7%)や、朝食欠食理由の「休みの日に寝ていなかった」(小5 13.4%、中2 24.8%)が増加していることから、休日の生活スタイルが朝食欠食率の減少につながらない要因のひとつだと考えられる。

###### ウ 「起床時刻」と「朝食を毎日食べる割合」

起床時間が遅くなるにつれて朝食喫食率が低下し、小学生、中学生ともに7時台前半で 70%台、7時 30 分すぎでは 50%台と低くなる。

※ 起床時間が朝食を食べない理由の2大要因にもつながっていると考えられる。

###### エ 朝食のバランス

約半数の児童生徒が、バランスの良い朝食を摂っている。

※ 学校給食を生きた教材として活用し、「主食」「主菜」「副菜」を揃えて食べることや、3つの食品群の働きなどを伝えていることが成果となって現れている。

### (3) 家庭における食品の摂取状況

#### ア 野菜の摂取

前回調査(H28 小5)から3年後(R1 中2)の経年変化では、「毎日食べる」割合が増加した。

イ スポーツ飲料、ジュース・清涼飲料水の摂取:「毎日飲む」児童生徒の割合が減少した。

※ 食育基本法や食育推進計画の目的の「生活習慣病予防」や「信州 ACE プロジェクト」重点項目である「野菜の摂取」を踏まえ、食に関する知識や食品を選択する力を培う食育及び給食試食会や食育だよりを通じた家庭への啓発等、栄養教諭を中核とした取組の成果であると考えられる。

### (4) 食に関する意識

ア 食べ物を残すことを「もったいないことだと思う」児童生徒の割合が増加した。

※ 食育の視点「感謝の心」や命の大切さ、SDGsや食品ロス等を学ぶ機会が増えてきていることも理由のひとつだと考えられる。

イ 郷土食を「知っている」児童生徒の割合が増加した。

※ 家庭で提供される機会が減っている郷土食を、地域を学ぶ「食文化」のひとつとして、学校給食で伝える工夫を重ねたこと、家庭科等の教科の学習と連携してきたことで理解が深まったと考えられる。

## 【課題】

(1) 朝食喫食率の経年変化(H28 小5 90.7%と R1 中2 86.9%)を見ると、3.8%減少している。

また、朝食欠食理由の経年変化では、「いつも食べない習慣」は3.3%から12.1%に増加している。

中学生に朝食欠食の習慣を定着させないためにも、「中学校の食育」に重点を置く必要がある。

(2) 朝食欠食理由で「用意が出来ていなかった・食べるものがなかった」が小中ともに11%いることは、児童生徒を取り巻く家庭環境の諸課題とともに検討する必要がある。

(3) 朝食を食べた児童生徒でも、食事内容が「主食のみ」や「副菜なし」等の偏りも多い。日常生活においてバランスの良い食事を摂るために、「理解していること」を「どのように使うか」を考えさせる手立ての工夫が必要である。

(4) 食べものを残すことについて「なんとも思わない」が微増していることは、児童生徒の心の育ちという視点で考えていきたい。

## 【今後の取組】

(1) 市町村教育委員会においては、この調査結果や課題を各学校と共有し、家庭や地域へ発信するとともに、健康づくり関係部署と連携して、課題の改善に生かしていく。

(2) 学校においては、この調査結果や課題を校内で共有し、児童生徒の目指す姿を「食に関する指導の全体計画」に位置づけ、栄養教諭と連携した食育につなげる。

特に、中学校では時間的な制約などから、食育の実践には消極的な現状がある。新学習指導要領には、年間計画に基づく「教科と連携した食育」について示されており、学力向上、体力向上、心の育ちにつながる「中学校の食育」を定着させる必要がある。

※ 県教育委員会では、昨年度実施した「つながる食育推進事業」(文部科学省委託事業)において、上記について実践した事例を県内へ周知するとともに、学校全体で計画的な食育が推進されるよう支援していく。

## 2019年度「つながる食育推進事業」(文部科学省委託事業) 実践事例

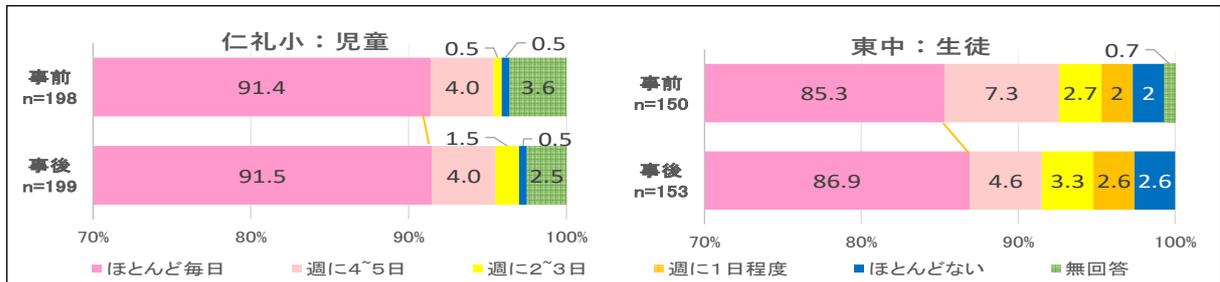
### 1 事業内容 (事業の詳細は別添資料参照)

モデル事業を実施した須坂市では、幼少期から中学校までの食育を体系化し、成長段階に応じて「つける力」、学校や家庭における取組・役割などを明確化し、市内全ての学校で栄養教諭による食育が実施されている。この取組を検証するほか、事業を通じて教職員の「食育」に対する意識改革を図る。

※ モデル校は栄養教諭と連携した食育の実施に消極的な中学校を中心校とした。

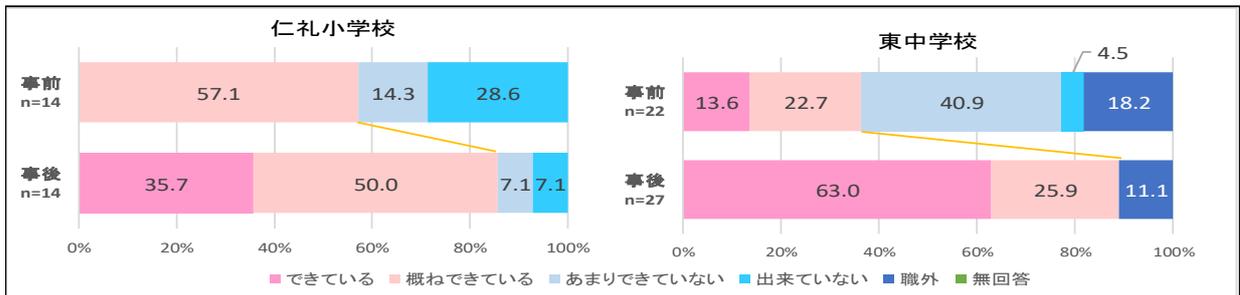
### 2 事業実施前後のアンケート結果 (事前：6月、事後：12月)

#### (1) 児童生徒の朝食喫食率

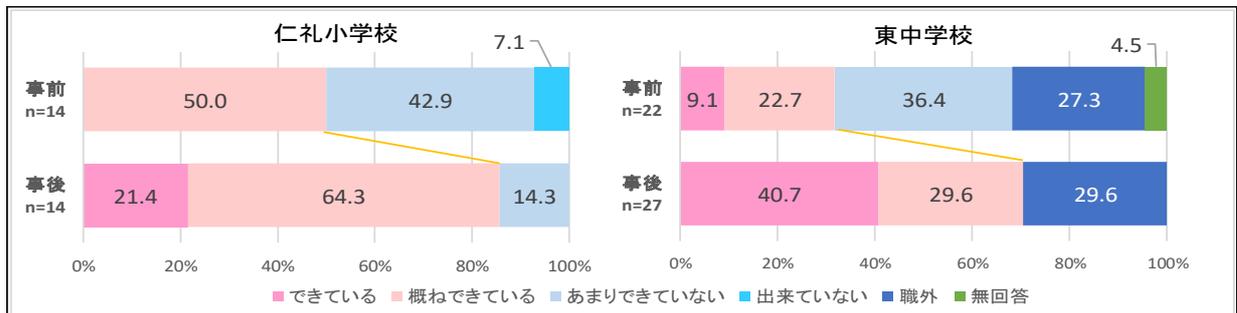


#### (2) 教職員の食育に関する意識の変化

ア 栄養教諭と学級担任が連携した指導を計画的に実施しているか。



イ 教科等の学習内容に「食育の視点」を位置付けることができているか。



### 〔参考〕令和元年度 児童生徒の食に関する実態調査結果

#### 【児童生徒の朝食喫食率】

	学年	H28	R 1	学年	H28	R 1
長野県全体	小5	90.7%	90.3% (0.4%減)	中2	87.4%	86.9% (0.5%減)
		須坂市	91.3%		91.8% (0.5%増)	89.0%