



令和元年度

中学校給食の充実及び 食育の推進に関する実態調査

分析結果報告書

令和3年3月

京都市教育委員会



目 次

はじめに.....	1
-----------	---

第1章 実態調査の概要

I 実態調査の概要（令和元年10月）.....	2
-------------------------	---

第2章 各調査の分析結果

II 各調査の分析方法及び分析一覧.....	3
------------------------	---

III 各調査における分析結果.....	8
----------------------	---

1 生徒アンケート.....	8
-----------------------	---

A 生徒の食生活や意識.....	8
------------------	---

(1) 「生徒の食生活や意識」のクロス集計概要.....	8
------------------------------	---

(2) 「生活の充実感」との関連.....	12
-----------------------	----

① 生活習慣.....	12
-------------	----

② 朝食.....	16
-----------	----

③ 昼食.....	21
-----------	----

④ 夕食.....	23
-----------	----

⑤ 食習慣.....	25
------------	----

⑥ 身体状況.....	29
-------------	----

(3) 「中学校給食」との関連.....	32
----------------------	----

① 単純集計結果の再確認.....	32
-------------------	----

② 給食利用者の食意識.....	37
------------------	----

③ 生活の充実感と中学校給食.....	38
---------------------	----

④ 不定愁訴.....	39
-------------	----

B 栄養摂取状況等（BDHQ）.....	41
----------------------	----

(1) 単純集計結果の再分析.....	41
---------------------	----

① 回答者の身体特性及び体格区分.....	41
-----------------------	----

② 栄養素等摂取量.....	41
----------------	----

③ 栄養素等のうち、特に成長期に大切なものや、過不足が懸念されるものの評価...	42
--	----

④ 食品群別摂取量.....	44
----------------	----

(2) 「栄養素と料理や食品」のクロス集計概要.....	44
------------------------------	----

過剰や不足が懸念される4栄養素の摂取量と、料理別摂取頻度との相関関係.....	44
---	----

① カルシウム.....	45
--------------	----

② 鉄.....	45
----------	----

③ 脂質.....	45
-----------	----

④ 食塩.....	45
-----------	----

2	保護者アンケート.....	46
(1)	「保護者の朝食の状況と生徒の朝食等」との関連	46
①	子どもの朝食に用意しているもの（平日）	46
②	子どもの朝食に用意しているもの（休日）	48
③	子どもの朝食所要時間，朝食の孤食，中学校給食，夕食	49
④	中学校給食との関連	50
⑤	食意識	53
3	学校調査.....	55
(1)	経年変化の集計結果や傾向分析	55
①	食に関する校内組織	55
②	食に関する指導の校内研修	56
③	食育に関する授業など	56
④	昼食時間中の生徒の状況	57
⑤	昼食時間中の個別対応	59
⑥	朝食の欠食に関する取組	59

第3章 まとめ

IV	各調査の分析結果を踏まえたポイント	61
1	生徒アンケート.....	61
2	保護者アンケート.....	65
3	学校調査「中学校の昼食の状況」	67

参考資料

・	アンケート一式	68
---	---------------	----

● 分析結果報告書に関する注意事項と説明

- ①集計及び分析作業の多くを，学識経験者（同志社女子大学生生活科学部食物栄養科学科教授 小切間美保氏）にお願いした。
- ②本調査における「前回調査」とは，平成10年度の「中学生の食生活に関する実態調査」を指す。
- ③経年比較をするために選択肢については一部まとめて掲載している。
- ④図表の数値は，原則四捨五入しており，合計と一致しない場合がある。

はじめに

令和元年10月、本市中学校給食の更なる充実と食育の推進を目的として、生徒、保護者の食生活・食意識等や学校の取組等に関する実態調査を実施いたしました。

単純集計の結果からは、『学校における食に関する指導の更なる充実』『中学校給食の「分量」「味付け」等の充実・改善』『栄養バランス、望ましい食習慣に対する生徒・保護者への啓発』等の一層の必要性が明確となったことから、学校においては、生徒がバランスのとれた食生活の実践力を身に付けることができるよう、食選力チェックシートの活用など食育の推進を図るとともに、単純集計結果の概要をまとめたリーフレットによる生徒・保護者への啓発、また中学校給食では温かい献立や副食・デザート類の充実など更なる魅力向上に取り組んでいるところです。

中学校における3年間は、生涯の中でも特に心身共に成長する大切な時期であり、健全な食生活は、健康な心身を育むために欠かせないものです。そこで令和2年度は、中学生の発達段階に応じた望ましい食生活や家庭における食事の状況、また、中学校給食の喫食状況と食意識、体調等との関連など、単純集計の結果をより深く検証し、学校・家庭それぞれの役割を明確にするとともに、中学校給食の一層の充実を図っていくため、集計及び分析作業を実施し、本報告書を取りまとめました。

本報告書では、平成10年度の「中学生の食生活に関する実態調査」から約20年を経て、中学生の食生活がどのように変化したのかについても検証しています。

中学生が自らの健康に関心を持ち、食意識を高めていくには、学校での食に関する指導の推進はもとより、教職員の指導力の向上、また保護者への啓発も大変重要であり、今回の結果を踏まえ、学校・家庭との連携を密にし、中学校給食の更なる充実と食育の推進に取り組んでまいります。

第1章 実態調査の概要

I 実態調査の概要（令和元年10月）

中学校における3年間は、人生の中でも特に心身ともに成長する大切な時期であり、生涯を通じて健康で心豊かに過ごすため、この時期に正しい食習慣の大切さを理解し、自ら実践する力を育むことが大変重要です。そこで、本市立中学校における食育の推進と中学校給食の更なる充実を目的として、平成10年度の調査も踏まえつつ、一層幅広く、きめ細やかに学校現場や生徒・保護者の意見や実態を把握するためのアンケートを実施しました。

1 調査時期 令和元年10月実施

2 各調査の概要

	調査対象	調査内容	設問数 (内訳 ¹)
生徒	市立中学校及び小中学校 (後期課程)17校※の2年生 約2,000名	生徒の食生活や意識	121問 (前回70,新規51)
		栄養摂取状況等	101問 (全て新規)
保護者	「生徒アンケート」の生徒 の保護者約2,000名	生徒・保護者の食生活や意識	71問 (全て新規)
学校	全市立中学校及び小中学校 (後期課程)73校	学校の取組や学校が把握する生 徒・保護者の食生活・意識	13問 (前回7,新規6)

※17校について

【北区】西賀茂中学校、旭丘中学校 【上京区】嘉楽中学校 【中京区】朱雀中学校、中京中学校
 【下京区】下京中学校 【南区】九条中学校 【東山区】東山泉小中学校（後期課程）
 【左京区】高野中学校 【山科区】花山中学校 【右京区】西京極中学校 【西京区】榎原中学校
 【伏見区】醍醐中学校、栗陵中学校、深草中学校、桃陵中学校、向島東中学校

3 調査票の回収状況

		配付数	回収数	回収率
生徒アンケート	生徒の食生活や意識	1,905	1,780	93%
	栄養摂取状況等	1,905	1,777	93%
保護者アンケート	生徒・保護者の食生活や意識	1,905	1,499	79%
学校調査	学校の取組や学校が把握する生 徒・保護者の食生活・意識	73	73	100%

¹ 内訳の数値は、調査項目のうち、前回平成10年度に実施した「中学生の食生活に関する実態調査」と同様のものと新規の別を表す。

第2章 各調査の分析結果

I 各調査の分析方法及び分析一覧

1 各調査の分析方法

生徒アンケート及び保護者アンケートの結果について、各アンケート項目相互の関連性を分析するため「クロス集計」を実施。その結果、統計学上、関連性が認められた項目について分析を行うとともに前回調査との「経年変化」の検証を行いました。

また、学校調査については、令和2年度に別途実施した「食に関する指導関係調査」を基に、経年変化による分析を行いました。

項目		主な分析内容
1 生徒アンケート	A 生徒の食生活や意識	生活の充実感との関連及び経年変化 中学校給食との関連及び経年変化
	B 栄養摂取状況等	特に成長期に大切なものや過不足が懸念される栄養素等
2 保護者アンケート	生徒・保護者の食生活や意識	朝食の摂取状況との関連
3 学校調査	学校の取組や学校が把握する	経年変化
	生徒・保護者の食生活・意識	

<用語解説>

クロス集計	クロス集計とは、単純集計で得られた値に、他の設問を掛け合わせて集計を行う手法。 各図表の p 値は、検定結果の有意差（相関関係）の度合いを示しており、この値が 0.05 (=5%) より小さい場合は有意差ありと判定でき <0.01, <0.001 と小さいほどに有意差が顕著であることを表し、N. S. (Not Significant の略) は有意差なしを示す。 ※本報告書では、ピアソンのカイ2乗検定、クラスカル・ウォリス検定、ボンフェローニの多重比較検定、スピアマンの順位相関係数の検定、マン・ホイットニーのU検定という統計学の検定手法を使用
経年変化	平成10年度に実施した「中学生の食生活に関する実態調査」（以下、「前回調査」という。）と、今回の令和元年度「中学校給食の充実及び食育の推進に関する実態調査」の各調査における同様の項目の比較を指す。
欠損値	各表における単純集計結果の「欠損値」とは、無回答や読取りエラー、2段階質問において回答は必要ないが答えているもの、回答の必要がないため答えていないものを表している。 また、表における「パーセント (%)」は、欠損値も含めた総度数に対する割合、「有効パーセント (%)」は、欠損値を除いた総度数に対する割合を表している。

2 「生徒の食生活や意識」に関する分析一覧

以下の表は、生徒アンケートにおいて、前回調査と共通の項目についてクロス集計し、関連性を分析した項目（「○」印）

分類	問	質問項目	問10 生活の充実感	問12-1(1) 朝食の欠食 (学校へ行く日)	問12-1(2) 朝食の欠食 (学校が休みの日)	問13-2 昼食の欠食	問19-1 栄養バランス意識	問21-1 体調	問21-4 便通	問21-5 不定愁訴	その他の項目
生活習慣	問1(1)	起床時刻(学校へ行く日)	○	○	—	—	○	○	○	○	
	問1(2)	起床時刻(学校が休みの日)	○	—	○	—	○	○	○	○	
	問2(1)	就寝時刻(学校へ行く日の前日)	○	○	—	—	○	○	○	○	
	問2(2)	就寝時刻(学校が休みの日の前日)	○	—	○	—	○	○	○	○	
	問3-1	目覚め	○	○	—	—	○	○	○	○	
	問3-2	睡眠不足	○	○	—	—	○	○	○	○	
	問4	テレビ・スマホなどの視聴時間	○	○	—	—	—	○	○	○	
	問5-2	1週間の運動時間	○	○	—	—	—	○	○	○	
	問7-1	塾などの通所状況	○	○	○	—	—	○	○	○	
朝食	問8-1	部活動	○	○	○	—	—	○	○	○	
	問12-1(1)	朝食の欠食(学校へ行く日)	○	—	—	—	—	○	○	○	問14-4 「夕食の喫食時刻(塾などある日)」 問14-5(1) 「夕食の喫食時刻(塾などない日・平日)」 問14-5(2) 「夕食の喫食時刻(塾などない日・休日)」
	問12-1(2)	朝食の欠食(学校が休みの日)	○	—	—	—	—	○	○	○	
	問12-3	朝食と一緒に食べる人	○	○	○	—	—	○	○	○	
	問12-4	朝食の所要時間	○	○	○	—	—	○	○	○	
	問12-5	朝食の内容	○	○	○	—	—	○	○	○	
昼食	問13-1	昼食の種類	○	○	—	○	○	○	○	○	問5-2「1週間の運動時間」 問8-1「部活動」 問13-5「昼食時間について」 問13-6(1)「献立表は分かりやすいか」 問13-6(2)「健食ニュースや食育だよりはわかりやすいか」 問17-1「食事の好き嫌い」
	問13-2	昼食の欠食	○	○	—	—	—	○	○	○	問5-2「1週間の運動時間」
	問13-4	昼食の所要時間	○	○	—	—	—	○	○	○	問5-2「1週間の運動時間」
	問13-7(1)	給食は栄養バランスが良いと思うか	○	○	—	—	—	○	○	○	問5-2「1週間の運動時間」
	問13-8	中学校給食の利用経験の有無	○	○	—	—	○	○	○	○	問5-2「1週間の運動時間」
	問13-10(1)	<現在給食を利用していない人> 給食を利用していない理由は、家族が作った弁当が好きだから	○	○	—	—	○	○	○	○	問5-2「1週間の運動時間」
	問13-10(10)	<現在給食を利用していない人> 給食を利用していない理由は、苦手なメニューがあるから	○	○	—	—	○	○	○	○	問5-2「1週間の運動時間」
	問13-11(2)	<現在給食を利用していない人> 給食の課題は量が多いこと	○	○	—	—	○	○	○	○	問5-2「1週間の運動時間」
	問13-11(3)	<現在給食を利用していない人> 給食の課題は量が少ないこと	○	○	—	—	○	○	○	○	問5-2「1週間の運動時間」
	問13-11(7)	<現在給食を利用していない人> 給食の課題は苦手なメニューがあること	○	○	—	—	○	○	○	○	問5-2「1週間の運動時間」

分類	問	質問項目	問10 生活の充実感	問12-1(1) 朝食の欠食 (学校へ行く日)	問12-1(2) 朝食の欠食 (学校が休みの日)	問13-2 昼食の欠食	問19-1 栄養バランス意識	問21-1 体調	問21-4 便通	問21-5 不定 愁訴	その他の項目
昼食	問13-12(1)	＜給食利用経験者＞ 給食の主食を残す割合	○	○	—	—	○	○	○	○	問5-2「1週間の運動時間」 問13-13(2)「給食の主食量の印象」 問13-14「給食の味付け」
	問13-12(2)	＜給食利用経験者＞ 給食の副食を残す割合	○	○	—	—	○	○	○	○	問5-2「1週間の運動時間」 問13-13(3)「給食の副食量の印象」 問13-14「給食の味付け」
	問13-13(1)	＜給食利用経験者＞ 給食の全体重の印象	○	○	—	—	○	○	○	○	問5-2「1週間の運動時間」
	問13-13(2)	＜給食利用経験者＞ 給食の主食量の印象	○	○	—	—	○	○	○	○	問5-2「1週間の運動時間」
	問13-13(3)	＜給食利用経験者＞ 給食の副食量の印象	○	○	—	—	○	○	○	○	問5-2「1週間の運動時間」
	問13-14	＜給食利用経験者＞ 給食の味付け	○	○	—	—	○	○	○	○	問5-2「1週間の運動時間」
	問13-15(1)	＜給食利用経験者＞ 給食の主食満足度	○	○	—	—	○	○	○	○	問5-2「1週間の運動時間」
	問13-15(2)	＜給食利用経験者＞ 給食の副食満足度	○	○	—	—	○	○	○	○	問5-2「1週間の運動時間」
夕食	問14-1	夕食と一緒に食べる人	○	○	○	○	○	○	○	○	問14-6「夕食の所要時間」
	問14-2	夕食を家族全員で食べる頻度	○	○	○	○	○	○	○	○	
	問14-3	塾などある日の夕食の摂り方	○	○	○	○	○	○	○	○	
	問14-4	夕食の喫食時刻(塾などある日)	○	○	○	○	—	○	○	○	
	問14-5(1)	夕食の喫食時刻(塾などない日・平日)	○	○	○	○	—	○	○	○	
	問14-6	夕食の所要時間	○	○	○	○	—	○	○	○	
食習慣・食意識	問15-1	間食の摂取頻度	○	○	○	○	—	○	○	○	問14-5(1) 「夕食の喫食時刻(塾などない日・平日)」
	問15-2	夜食の摂取頻度	○	○	○	○	—	○	○	○	問14-5(1) 「夕食の喫食時刻(塾などない日・平日)」
	問16-1(1)	外食の頻度	○	○	○	○	—	○	○	○	問14-6「夕食の所要時間」
	問16-1(2)	調理済み食品の摂取頻度	○	○	○	○	—	○	○	○	問14-6「夕食の所要時間」
	問17-1	食事の好き嫌い	○	○	○	○	○	○	○	○	問13-1「昼食の種類」
	問17-2	嫌いなものがあるときの対応	○	○	○	○	○	○	○	○	問13-1「昼食の種類」
	問18-1	食事の時間は楽しいか	○	—	—	—	○	○	○	○	
	問18-2	食事時のテレビ・スマホ等の視聴	○	—	—	—	○	○	○	○	
身体状況	問19-1	栄養バランス意識(栄養バランスについて考えたことがあるか)	—	○	○	○	—	—	—	—	問12-5「朝食の内容」 問17-1「食事の好き嫌い」 問17-2「嫌いなものがあるときの対応」
	問19-2	栄養バランス自己評価(栄養バランスがとれていると思うか)	○	○	○	○	○	○	○	○	問12-5「朝食の内容」 問17-1「食事の好き嫌い」 問17-2「嫌いなものがあるときの対応」
	問20-1	自分の体型をどう思いますか	—	○	○	○	—	—	—	—	問12-5「朝食の内容」 問17-1「食事の好き嫌い」 問17-2「嫌いなものがあるときの対応」 問19-2「栄養バランス自己評価」 問20-2「自分の体型をどうしたいと思いますか」
	問20-2	自分の体型をどうしたいと思いますか	○	○	○	○	○	○	○	○	問12-5「朝食の内容」 問17-1「食事の好き嫌い」 問17-2「嫌いなものがあるときの対応」 問19-2「栄養バランス自己評価」
	問20-3	ダイエット経験 (ダイエットしていますか)	○	○	○	○	○	○	○	○	問12-5「朝食の内容」 問17-1「食事の好き嫌い」 問17-2「嫌いなものがあるときの対応」 問19-2「栄養バランス自己評価」

3 「BDHQ」に関する分析一覧

以下の表は、生徒アンケートの栄養摂取状況等に関する調査において、料理別および食品群別と栄養素摂取量についてクロス集計し、関連性を分析した項目（「○」印）

		摂取量			
		カルシウム	鉄	ナトリウム	脂質
漬物	緑の濃い葉野菜	○	○	○	○
	その他すべて（梅干は除く）	○	○	○	○
生野菜（サラダ）レタス・キャベツ千切りなど（トマトは除く）		○	○	○	○
料理に使った野菜	緑の濃い葉野菜（ほうれん草・小松菜など）	○	○	○	○
	キャベツ・白菜	○	○	○	○
	にんじん・かぼちゃ	○	○	○	○
	だいこん・かぶ	○	○	○	○
	その他の根菜すべて（たまねぎ・ごぼう・れんこんなど）	○	○	○	○
トマト・トマトケチャップ・トマト煮込み・トマトシチュー		○	○	○	○
きのこ（すべての種類）		○	○	○	○
海草（すべての種類）（だし用は除く）		○	○	○	○
いか・たこ・えび・貝		○	○	○	○
骨ごと食べる魚		○	○	○	○
ツナ缶		○	○	○	○
魚の干物・塩蔵魚（塩さば・塩鮭・あじの干物など）		○	○	○	○
脂が乗った魚（いわし・さば・さんま・ぶり・にしん・うなぎ・まぐろトロなど）		○	○	○	○
脂が少なめの魚（さけ・ます・白身の魚・淡水魚・かつおなど）		○	○	○	○
魚料理	焼き魚	○	○	○	○
	煮魚・鍋物・汁物・具だくさんのみそ汁	○	○	○	○
魚の練り製品（ちくわ・かまぼこ・魚肉ソーセージなど）		○	○	○	○
とり肉（ひき肉をふくむ）		○	○	○	○
豚肉・牛肉（ひき肉をふくむ）		○	○	○	○
ハム・ソーセージ・ベーコン		○	○	○	○
レバー		○	○	○	○
肉料理	焼肉・ステーキ・グリル	○	○	○	○
	ハンバーグ・カレー・ミートソースなど洋風の料理	○	○	○	○
	揚げ物・てんぷら	○	○	○	○
	炒め物	○	○	○	○
	和風の煮物・鍋物・どんぶり物・汁物・具だくさんのみそ汁	○	○	○	○
とうふ・油揚げ		○	○	○	○
納豆		○	○	○	○
家庭での味付け（薄口）		○	○	○	○
食品群	穀類	○	○	○	○
	いも類	○	○	○	○
	砂糖・甘味料類	○	○	○	○
	豆類	○	○	○	○
	緑黄色野菜	○	○	○	○
	その他の野菜	○	○	○	○
	果実類	○	○	○	○
	魚介類	○	○	○	○
	肉類	○	○	○	○
	卵類	○	○	○	○
	乳類	○	○	○	○
	油脂類	○	○	○	○
	菓子類	○	○	○	○
	嗜好飲料類	○	○	○	○
	調味料・香辛料類	○	○	○	○

4 「保護者アンケート」に関する分析一覧

以下の表は、保護者アンケートにおいて、生徒・保護者の食生活や意識に関する項目（朝食、中学校給食、夕食、食習慣）についてクロス集計し、関連性を分析した項目（「○」印）

各項目			1-4 保護者の朝食 の摂取頻度
生徒の 朝食	1-1(1)	朝食で用意する主食の種類	平日 ○ 休日 ○
	1-2(1)	主食を用意する頻度	平日 ○ 休日 ○
	1-2(2)	タンパク質を多く含む食品を用意する頻度	平日 ○ 休日 ○
	1-2(3)	野菜を用意する頻度	平日 ○ 休日 ○
	1-2(4)	牛乳・乳製品・海藻などを用意する頻度	平日 ○ 休日 ○
	1-2(5)	菓子パン・菓子類を用意する頻度	平日 ○ 休日 ○
	1-6	子どもの朝食所要時間	○
	1-7	子どもの孤食（朝食）	○
	2-1	中学校給食の利用経験	○
	2-3(10)	中学校給食について（弁当を作らなくてよい）	○
	2-3(1)	中学校給食について（栄養バランスが良い食事が食べられる）	○
	3-1	主食・主菜・副菜が揃った夕食の頻度	○
	3-3	子どもの夕食所要時間	○
	4-2	好き嫌い	○

各項目			2-1 中学校給食の 利用経験	2-7 中学校給食の 試食会
中学校給 食	2-2	今後の意向	○	○
	2-3(1)	給食について（栄養バランスが良い食事が食べられる）	○	○
	2-4(7)	給食について（苦手なメニューがある）	○	○
	2-4(8)	給食について（昼食時間が短い）	○	-
	2-4(4)	給食について（量が多い）	○	-
	4-1	子どもの好き嫌い	○	-
	4-2	保護者の好き嫌い	○	○

各項目			3-1 主食・主菜・副菜 が揃った夕食は、 週何回くらい	3-2 市販のおかずや弁 当を夕食で利用す る頻度	3-3 お子さんの夕食 にかかる時間
夕食の 状況	4-1	子どもの好き嫌い	-	○	-
	4-2	保護者の好き嫌い	○	○	-
	3-2	市販のおかずや弁当を夕食で利用する頻度	-	-	○
	3-4	子どもの孤食（夕食）	-	-	○

各項目			4-1 「お子さん」の好き嫌いに 対して、どうされていますか	4-2 「ご自身」の好き嫌いに 対して、どうされていますか
食 習 慣	4-1	子どもの好き嫌い	-	○
	4-2	保護者の好き嫌い	○	-
	1-4	保護者の朝食欠食	○	○
	3-1	主食・主菜・副菜が揃った夕食の頻度	○	○
	3-2	市販のおかずや弁当を夕食で利用する頻度	○	○
	3-4	子どもの孤食（夕食）	○	○
	3-3	子どもの夕食所要時間	○	○
	5	外食の頻度	○	○
	6-1	家庭で主に作る料理	○	○
	6-2	米飯を主食として主菜と副菜の揃った和食を作る頻度	○	○

Ⅱ 各調査における分析結果

1 生徒アンケート

A 生徒の食生活や意識

(1)「生徒の食生活や意識」のクロス集計概要

以下の表は、4 頁 2「生徒の食生活や意識」に関するクロス集計のうち、今後の取組を展開する上で参考となる項目について分析結果をまとめたもの

①生活習慣

問	質問項目	群分け	問10 生活の充実感	問12-1(1)(2) 朝食の欠食 (学校へ行く日) (学校が休みの日)	問19-1 栄養バランス意識	問21-1 体調	問21-4 便通
			○大変充実している ○充実している ○どちらともいえない ○充実していない	○いつも食べる ○欠食することがある ○欠食する	○いつも考えている・時々考える ○考えたことがない	○大変良い・良い ○どちらともいえない ○悪い・大変悪い	○ほぼ毎日 ○2～3日に1回 ○不規則
問1(1)	起床時刻 (学校へ行く日)	○7時まで ○7時～7時29分 ○7時半～7時59分 ○8時以降	N.S.	$p < 0.001$	$p < 0.05$	$p < 0.01$	N.S.
			有意な関連はなかった。	＜学校へ行く日＞ 起床時刻が早いほど、朝食を「欠食する」の割合が低かった。 ※H10の調査の群分けに合わせて分析 ○7時半まで ○7時半～7時59分 ○8時以降	「いつも考えている・時々考える」の割合は、「7時半～7時59分」が5割程度、それ以外の群は6割程度であった。	起床時刻が「8時以降」の群で、体調が「大変良い・良い」の割合が低かった。	有意な関連はなかった。
問1(2)	起床時刻 (学校が休みの日)	○9時まで ○9時台 ○10時台 ○11時以降	$p < 0.001$	$p < 0.001$	$p < 0.01$	$p < 0.01$	$p < 0.01$
			起床時刻が早いほど、「充実している」の割合が高かった。	＜学校が休みの日＞ 起床時刻が早いほど、朝食を「欠食する」の割合が低かった。	起床時刻が早いほど、「いつも考えている・時々考える」の割合が高かった。	起床時刻が早いほど、体調が「大変良い・良い」の割合が高かった。	起床時刻が遅いほど、便通が「不規則」の割合が高かった。
問2(1)	就寝時刻 (学校へ行く日の前日)	○23時まで ○23時台 ○午前0時台 ○午前1時以降	$p < 0.001$	$p < 0.001$	N.S.	$p < 0.001$	N.S.
			就寝時刻が午前0時以降の群で、「大変充実している」と「充実している」の割合が低い傾向にあった。	＜学校へ行く日＞ 就寝時刻が早いほど、朝食を「欠食する」の割合が低かった。	有意な関連はなかった。	就寝時刻が午前0時以前の群で、体調が「大変良い・良い」の割合が高かった。	有意な関連はなかった。
問2(2)	就寝時刻 (学校が休みの日の前日)	○午前0時まで ○午前0時台 ○午前1時台 ○午前2時以降	$p < 0.001$	$p < 0.001$	N.S.	$p < 0.001$	N.S.
			就寝時刻が遅いほど、「大変充実している」と「充実している」の割合が低かった。	＜学校が休みの日＞ 就寝時刻が早いほど、朝食を「欠食する」の割合が低かった。	有意な関連はなかった。	就寝時刻が早いほど、体調が「大変良い・良い」の割合が高かった。	有意な関連はなかった。
問3-1	目覚め	○すっきりと目が覚めた ○少し眠たかった ○眠たくて起きづらかった	$p < 0.001$	$p < 0.001$	$p < 0.01$	$p < 0.001$	$p < 0.05$
			目覚めが良いほど、生活の充実感が高かった。	＜学校へ行く日＞ 目覚めが良いほど、「いつも食べる」の割合が高かった。	「眠くて起きづらかった」の群で、「いつも考えている・時々考える」の割合が低かった。	目覚めが良いほど、体調が良かった。	目覚めが良いほど、便通が良い傾向にあった。
問3-2	睡眠不足	○かなり感じている ○少し感じている ○感じていない	$p < 0.001$	$p < 0.001$	$p < 0.05$	$p < 0.001$	N.S.
			睡眠不足を感じているほど、生活の充実感が低かった。	＜学校へ行く日＞ 睡眠不足を感じているほど、朝食を「欠食する」の割合が高かった。	睡眠不足を「少し感じている」の群で、「いつも考えている・時々考える」の割合が少し高かった。しかし、どの群も5割を超えていた。	睡眠不足を感じているほど、体調が「悪い・大変悪い」の割合が高かった。	有意な関連はなかった。
問4	テレビ・スマホなどの視聴時間	○2時間まで ○3時間まで ○4時間まで ○4時間以上	$p < 0.05$	$p < 0.001$	—	$p < 0.001$	$p < 0.01$
			視聴時間が「4時間以上」の群で、「大変充実している」と「充実している」の割合がやや低かった。	＜学校へ行く日＞ 視聴時間が長いほど、朝食を「欠食する」の割合が高かった。	—	視聴時間が「4時間以上」の群で、体調が「悪い・大変悪い」の割合が高かった。	視聴時間が「4時間以上」の群で、便通が「不規則」の割合が高かった。
問5-2	1週間の運動時間	○1時間未満 ○1時間～7時間未満 ○7時間以上	$p < 0.01$	$p < 0.001$	—	$p < 0.001$	$p < 0.001$
			運動時間が長いほど、生活の充実感が高かった。	＜学校へ行く日＞ 運動時間が長いほど、朝食を「欠食する」の割合が高かった。	—	運動時間「1時間未満」の群で、体調が「悪い・大変悪い」の割合が高かった。	運動時間が長いほど、便通が良かった。

②朝食

問	質問項目		問10	問12-1(1)(2)	問19-1	問21-1	問21-4
	質問項目	群分け	生活の充実感	朝食の欠食 (学校へ行く日) (学校が休みの日)	栄養バランス意識	体調	便通
			☐ 大変充実している ☐ 充実している ☐ どちらともいえない ☐ 充実していない	☐ いつも食べる ☐ 欠食することがある ☐ 欠食する	☐ いつも考えている・時々考える ☐ 考えたことがない	☐ 大変良い・良い ☐ どちらともいえない ☐ 悪い・大変悪い	☐ ほぼ毎日 ☐ 2～3日に1回 ☐ 不規則
問12-1(1)	朝食の欠食 (学校へ行く日)	☐ いつも食べる ☐ 欠食することがある ☐ 欠食する	$p < 0.001$	—	—	$p < 0.001$	$p < 0.001$
			朝食を欠食する頻度が高いほど、生活の充実感が低かった。	—	—	朝食を「いつも食べる」の群で、体調が「大変良い・良い」の割合が高かった。	朝食を「いつも食べる」の群で、便通が「ほぼ毎日」の割合が高かった。
問12-1(2)	朝食の欠食 (学校が休みの日)	☐ いつも食べる ☐ 欠食することがある ☐ 欠食する	$p < 0.001$	—	—	$p < 0.001$	$p < 0.001$
			朝食を欠食する頻度が高いほど、生活の充実感が低かった。	—	—	朝食を欠食する頻度が高いほど、体調が悪かった。	朝食を欠食する頻度が高いほど、便通が悪かった。
問12-3	朝食と一緒に食べる人	☐ 本人ひとりで ☐ 兄弟姉妹と ☐ 家族全員で ☐ 家族誰かと・その他	$p < 0.001$	$p < 0.001$ / $p < 0.001$	—	$p < 0.01$	N.S.
			「家族全員で」の群が、「大変充実している」の割合が高かった。	<学校へ行く日> <学校が休みの日> 朝食を「欠食する」の割合は、「家族全員で」の群が低く、「本人ひとりで」の群で高かった。	—	「家族全員で」の群が、体調が「大変良い・良い」の割合が高かった。	有意な関連はなかった。
問12-4	朝食の所要時間	☐ 10分未満 ☐ 10～19分 ☐ 20分以上	$p < 0.05$	$p < 0.001$ / $p < 0.001$	—	$p < 0.01$	N.S.
			所要時間が長いほど、「大変充実している」の割合が高かった。	<学校へ行く日> <学校が休みの日> 所要時間が「10分未満」の群で、朝食を「欠食する」の割合が高かった。	—	所要時間が「10～19分」の群で、体調が「大変良い・良い」の割合が高かった。	有意な関連はなかった。
問12-5	朝食の内容	☐ 主食＋副食(2品) ☐ 主食＋副食 ☐ 主食のみ ☐ その他	$p < 0.001$	$p < 0.001$ / $p < 0.001$	—	$p < 0.01$	$p < 0.01$
			「主食＋副食(2品)」の群で、「主食＋副食」の群で、「大変充実している」の割合がやや高かった。	<学校へ行く日> 「主食＋副食(2品)」の群で、朝食を「いつも食べる」の割合が高かった。 <学校が休みの日> 朝食の内容が充実しているほど、朝食を「いつも食べる」の割合が高かった。	—	「その他」の群で、体調が「大変良い・良い」の割合が低かった。	「主食＋副食(2品)」の群で、便通が「不規則」の割合が低かった。

③昼食の状況

問	質問項目		問10	問12-1(1)(2)	問19-1	問21-1	問21-4
	質問項目	群分け	生活の充実感	朝食の欠食 (学校へ行く日)	栄養バランス意識	体調	便通
			☐ 大変充実している ☐ 充実している ☐ どちらともいえない ☐ 充実していない	☐ いつも食べる ☐ 欠食することがある ☐ 欠食する	☐ いつも考えている・時々考える ☐ 考えたことがない	☐ 大変良い・良い ☐ どちらともいえない ☐ 悪い・大変悪い	☐ ほぼ毎日 ☐ 2～3日に1回 ☐ 不規則
問13-1	昼食の種類	☐ 給食 ☐ 家で作られた弁当 ☐ 市販品・その他	$p < 0.01$	$p < 0.001$	$p < 0.001$	$p < 0.001$	N.S.
			「市販品・その他」の群で、「大変充実している」と「充実している」の割合が低かった。	「市販品・その他」の群で、朝食を「欠食する」の割合が高かった。	「市販品・その他」の群で、「いつも考えている・時々考える」の割合が高かった。	「市販品・その他」の群で、体調が「悪い・大変悪い」の割合が高かった。	有意な関連はなかった。
問13-8	中学校給食の利用経験の有無	☐ これまで利用経験がない ☐ 過去に利用していた ☐ 現在、利用している	N.S.	N.S.	$p < 0.01$	N.S.	$p < 0.05$
			有意な関連はなかった。	有意な関連はなかった。	給食を「現在、利用している」の群で、「いつも考えている・時々考える」の割合が低かった。	有意な関連はなかった。	給食を「現在、利用している」の群で、便通が「不規則」の割合がやや高かった。
問13-15(1)	<給食利用経験者> 給食の主食満足度	☐ とても満足している・満足している ☐ あまり満足していない・満足していない	$p < 0.001$	N.S.	N.S.	$p < 0.001$	N.S.
			主食満足度が高いほど、生活の充実感が高かった。	有意な関連はなかった。	有意な関連はなかった。	主食満足度が高いほど、体調が良かった。	有意な関連はなかった。
問13-15(2)	<給食利用経験者> 給食の副食満足度	☐ とても満足している・満足している ☐ あまり満足していない・満足していない	$p < 0.01$	N.S.	$p < 0.05$	$p < 0.05$	N.S.
			副食満足度が高いほど、生活の充実感が高かった。	有意な関連はなかった。	副食満足度が高いほど、栄養バランス意識が高かった。	副食満足度が高いほど、体調は良かった。	有意な関連はなかった。

④夕食の状況

問	質問項目		問10	問12-1(1)(2)	問19-1	問21-1	問21-4
			生活の充実感	朝食の欠食 (学校へ行く日) (学校が休みの日)	栄養バランス意識	体調	便通
		群分け	○大変充実している ○充実している ○どちらともいえない ○充実していない	○いつも食べる ○欠食することがある ○欠食する	○いつも考えている・時々考える ○考えたことがない	○大変良い・良い ○どちらともいえない ○悪い・大変悪い	○ほぼ毎日 ○2～3日に1回 ○不規則
問14-1	夕食と一緒に食べる人	○本人ひとりで ○兄弟姉妹と ○家族全員で ○家族誰かと・その他	$p < 0.001$	$p < 0.01$ / N.S.	$p < 0.05$	$p < 0.001$	N.S.
			「本人ひとりで」の群で、「充実していない」の割合が高かった。	＜学校へ行く日＞ 「本人ひとりで」の群で、朝食を「欠食する」の割合が高かった。 ＜学校が休みの日＞ 有意な関連はなかった。	「本人ひとりで」の群で、栄養バランスを「いつも考えている・時々考える」の割合が低かった。	「本人ひとりで」の群で、体調が「悪い・大変悪い」の割合が高かった。	有意な関連はなかった。
問14-2	夕食を家族全員で食べる頻度	○ほとんど毎日 ○週1～4日くらい ○ほとんどない	$p < 0.001$	$p < 0.05$ / N.S.	$p < 0.05$	$p < 0.001$	N.S.
			家族全員で食べる頻度が高いほど、生活の充実感が高かった。	＜学校へ行く日＞ 家族全員で食べる日が「ほとんどない」の群で、朝食を「欠食する」の割合がやや高かった。 ＜学校が休みの日＞ 有意な関連はなかった。	家族全員で食べる頻度が高いほど、栄養バランス意識が高かった。	家族全員で食べる頻度が高いほど、体調が良かった。	有意な関連はなかった。
問14-4	夕食の喫食時刻 (塾などある日)	○午後7時以前 ○午後7時台 ○午後8時台 ○午後9時以降	N.S.	N.S. / $p < 0.05$	—	N.S.	N.S.
			有意な関連はなかった。	＜学校へ行く日＞ 有意な関連はなかった。 ＜学校が休みの日＞ 「午後9時以降」の群で、朝食を「いつも食べる」の割合が低かった。	—	有意な関連はなかった。	有意な関連はなかった。
問14-5(1)	夕食の喫食時刻 (塾などない日・平日)	○午後7時以前 ○午後7時台 ○午後8時以降	N.S.	$p < 0.001$ / $p < 0.01$	—	N.S.	$p < 0.01$
			有意な関連はなかった。	＜学校へ行く日＞ ＜学校が休みの日＞ 喫食時刻が「午後9時以降」の群で、朝食を「欠食する」の割合が高かった。 ※H10調査の群分けに合わせて分析 ○午後7時以前 ○午後7時台 ○午後8時台 ○午後9時以降	—	有意な関連はなかった。	喫食時刻が「午後8時以降」の群で、便通が「不規則」の割合が高かった。
問14-6	夕食の所要時間	○15分未満 ○15～24分 ○25～29分 ○30分以上	$p < 0.01$	$p < 0.05$ / N.S.	—	$p < 0.001$	$p < 0.05$
			所要時間「15分未満」の群で、「充実している」の割合が低かった。	＜学校へ行く日＞ 所要時間「15分未満」の群で、朝食を「欠食する」の割合が高かった。 ＜学校が休みの日＞ 有意な関連はなかった。	—	所要時間「15分未満」の群で、体調が「悪い・大変悪い」の割合が高かった。	所要時間「15分未満」の群で、便通が「不規則」の割合がやや高かった。

⑤食習慣・食意識

問	質問項目		問10	問12-1(1)(2)	問19-1	問21-1	問21-4
			生活の充実感	朝食の欠食 (学校へ行く日) (学校が休みの日)	栄養バランス意識	体調	便通
		群分け	○大変充実している ○充実している ○どちらともいえない ○充実していない	○いつも食べる ○欠食することがある ○欠食する	○いつも考えている・時々考える ○考えたことがない	○大変良い・良い ○どちらともいえない ○悪い・大変悪い	○ほぼ毎日 ○2～3日に1回 ○不規則
問15-1	間食の摂取頻度	○1日3回以上 ○1日1～2回 ○ほとんどしない	$p < 0.001$	$p < 0.001$ / N.S.	—	$p < 0.001$	$p < 0.05$
			間食が「1日3回以上」の群で、「充実していない」の割合が高かった。	＜学校へ行く日＞ 間食が「1日3回以上」の群で、朝食を「欠食する」の割合が高かった。 ＜学校が休みの日＞ 有意な関連はなかった。	—	間食が「1日3回以上」の群で、体調が「悪い・大変悪い」の割合が高かった。	間食が「1日3回以上」の群で、便通が「不規則」の割合がやや高かった。
問15-2	夜食の摂取頻度	○ほぼ毎日 ○週3～6回 ○週2回以下	$p < 0.01$	$p < 0.05$ / N.S.	—	$p < 0.01$	N.S.
			夜食が「ほぼ毎日」の群で、「充実していない」の割合が高かった。	＜学校へ行く日＞ 夜食が「ほぼ毎日」の群で、朝食を「欠食する」の割合がやや高かった。 ＜学校が休みの日＞ 有意な関連はなかった。	—	夜食が「ほぼ毎日」の群で、体調が「悪い・大変悪い」の割合が高かった。	有意な関連はなかった。
問16-1(1)	外食の頻度	○週1回以上 ○月1～2回くらい ○ほとんど利用しない	N.S.	$p < 0.01$ / N.S.	—	$p < 0.01$	$p < 0.01$
			有意な関連はなかった。	＜学校へ行く日＞ 外食が「月1～2回くらい」の群で、朝食を「欠食する」の割合が低かった。 ＜学校が休みの日＞ 有意な関連はなかった。	—	外食が「月1～2回くらい」の群で、体調が「大変良い・良い」の割合が高かった。	外食を「ほとんど利用しない」の群で、便通が「不規則」の割合が高かった。

問			問10	問12－1(1)×(2)	問19－1	問21－1	問21－4
	質問項目		生活の充実感	朝食の欠食 (学校へ行く日) (学校が休みの日)	栄養バランス意識	体調	便通
		群分け	○大変充実している ○充実している ○どちらともいえない ○充実していない	○いつも食べる ○欠食することがある ○欠食する	○いつも考えている・時々考える ○考えたことがない	○大変良い・良い ○どちらともいえない ○悪い・大変悪い	○ほぼ毎日 ○2～3日に1回 ○不規則
問16－1(2)	調理済み食品の摂取頻度	○週3回以上 ○週1～2回くらい ○月1～2回くらい ○ほとんど利用しない	$p < 0.05$	N.S. / $p < 0.05$	—	N.S.	N.S.
			摂取頻度が「ほとんど利用しない」の群で、「大変充実している」の割合が高かった。	＜学校へ行く日＞ 有意な関連はなかった。 ＜学校が休みの日＞ 摂取頻度「週3回以上」の群で、朝食を「欠食する」の割合が高かった。	—	有意な関連はなかった。	有意な関連はなかった。
問17－1	食事の好き嫌い	○たくさんある ○少しある ○ない	N.S.	$p < 0.01$ / $p < 0.001$	$p < 0.001$	$p < 0.001$	$p < 0.001$
			有意な関連はなかった。	＜学校へ行く日＞ 好き嫌いが「たくさんある」の群で、朝食を「いつも食べる」の割合が低かった。 ＜学校が休みの日＞ 好き嫌いがあるほど、朝食を「いつも食べる」の割合が低かった。	好き嫌いが「たくさんある」の群で、「いつも考えている・時々考える」の割合が低かった。	好き嫌いが「たくさんある」の群で、体調が「大変良い・良い」の割合が低かった。	好き嫌いがあるほど、便通が「ほぼ毎日」の割合が低かった。
問17－2	嫌いなものがあるときの対応	○いつも食べない ○食べる ○嫌いなものはない	$p < 0.05$	$p < 0.001$ / $p < 0.001$	$p < 0.001$	$p < 0.001$	$p < 0.01$
			嫌いなものを「いつも食べない」の群で、「大変充実している」と「充実している」の割合が低かった。	＜学校へ行く日＞ ＜学校が休みの日＞ 嫌いなものを「いつも食べない」の群で、朝食を「いつも食べる」の割合が低かった。	嫌いなものを「いつも食べない」の群で、「いつも考えている・時々考える」の割合が低かった。	嫌いなものを「いつも食べない」の群で、体調が「大変良い・良い」の割合が低かった。	嫌いなものを「いつも食べない」の群で、便通が「ほぼ毎日」の割合が低かった。
問18－1	食事の時間は楽しいか	○大変楽しい・楽しい ○どちらともいえない ○あまり楽しくない・楽しくない	$p < 0.001$	—	$p < 0.001$	$p < 0.001$	$p < 0.01$
			食事の時間を楽しいと感じているほど、生活の充実感が高かった。	—	食事の時間は「大変楽しい・楽しい」の群で、「いつも考えている・時々考える」の割合が高かった。	食事の時間を楽しいと感じているほど、体調が良かった。	食事の時間を楽しいと感じているほど、便通が良かった。
問18－2	食事時のテレビ・スマホ等の視聴	○見ない ○見ないことが多い ○見る人が多い ○いつも見る	N.S.	—	$p < 0.05$	N.S.	N.S.
			有意な関連はなかった。	—	「見ないことが多い」の群で、「いつも考えている・時々考える」の割合が高かった。	有意な関連はなかった。	有意な関連はなかった。
問19－1	栄養バランス意識 (栄養バランスについて考えたことがあるか)	○いつも考えている・時々考える ○考えたことがない	—	$p < 0.05$ / $p < 0.01$	—	—	—
			—	＜学校へ行く日＞ ＜学校が休みの日＞ 栄養バランス意識が高いほど、朝食を「いつも食べる」の割合が高かった。	—	—	—
問19－2	栄養バランス自己評価 (栄養バランスがとれていると思うか)	○とても思う・思う ○あまり思わない・思わない	$p < 0.001$	$p < 0.001$ / $p < 0.001$	$p < 0.001$	$p < 0.001$	$p < 0.05$
			栄養バランス自己評価が高いほど、生活の充実感が高かった。	＜学校へ行く日＞ ＜学校が休みの日＞ 栄養バランス自己評価が高いほど、朝食を「いつも食べる」の割合が高かった。	栄養バランス自己評価が高いほど、栄養バランス意識が高かった。	栄養バランス自己評価が高いほど、体調が良かった。	栄養バランス自己評価が高いほど、便通が「不規則」の割合が低かった。

⑥身体状況

問			問10	問12-1(1)(2)	問19-1	問21-1	問21-4
	質問項目		生活の充実感	朝食の欠食 (学校へ行く日) (学校が休みの日)	栄養バランス意識	体調	便通
		群分け	○大変充実している ○充実している ○どちらともいえない ○充実していない	○いつも食べる ○欠食することがある ○欠食する	○いつも考えている・時々考える ○考えたことがない	○大変良い・良い ○どちらともいえない ○悪い・大変悪い	○ほぼ毎日 ○2～3日に1回 ○不規則
問20-1	自分の体型をどう思いますか	○やせている・やせぎみである ○普通 ○太りぎみである・太っている	—	$p < 0.01$ / $p < 0.001$	—	—	—
			—	<学校へ行く日> <学校が休みの日> 「太りぎみである・太っている」の群で、朝食を「いつも食べる」の割合が低かった。	—	—	—
問20-2	自分の体型をどうしたいと思いますか	○やせたい・少しやせたい ○今のままで良い ○少し太りたい・太りたい	N.S.	$p < 0.001$ / $p < 0.001$	N.S.	$p < 0.001$	$p < 0.001$
			有意な関連はなかった。	<学校へ行く日> <学校が休みの日> 「やせたい・少しやせたい」の群で、朝食を「いつも食べる」の割合が低かった。	有意な関連はなかった。	「やせたい・少しやせたい」の群で、体調が「大変良い・良い」の割合が低かった。	「少し太りたい・太りたい」の群で、便通が「ほぼ毎日」の割合が高かった。
問20-3	ダイエット経験 (ダイエットしていますか)	○経験者(現在している・時々している・以前に したことがある) ○したことがない	N.S.	$p < 0.001$ / $p < 0.001$	N.S.	$p < 0.001$	N.S.
			有意な関連はなかった。	<学校へ行く日> <学校が休みの日> 「経験者」のほうが、朝食を「いつも食べる」の割合が低かった。	有意な関連はなかった。	「経験者」のほうが、体調が「大変良い・良い」の割合が低かった。	有意な関連はなかった。

（２）「生活の充実感」との関連

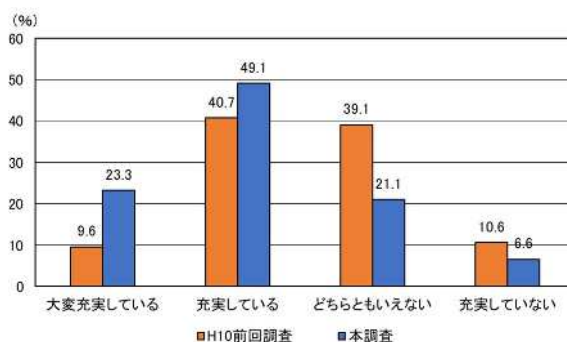
「心身共に健やかな成長」を目指すためには、食生活のみならず、体調や精神の安定も必要であると言われることから、以下の項目では「生徒の生活の充実感」に着目し、「充実している」と感じている生徒、または感じられていない生徒の食生活等の特徴について分析を行っている。

充実した中学校生活を送るための食生活とは・・・

- 生活の充実感に関する問１０では、「大変充実している」「充実している」と回答した充実感が高い生徒の割合が 72.4% で、前回調査²の 50.3% より 22.1% 増加していた。【図表１参照】
- 「大変充実している」414 人、「充実している」873 人、「どちらともいえない」375 人、「充実していない」117 人の４群別に、生活習慣や朝食・昼食・夕食・食習慣・身体状況等との関連を分析した。【図表１参照】

【図表１】問１０「生活の充実感」の経年変化（前回調査²との比較）

		度数	%	有効%	H10 有効%
有効	大変充実している	414	23.3	23.3	9.6
	充実している	873	49	49.1	40.7
	どちらともいえない	375	21.1	21.1	39.1
	充実していない	117	6.6	6.6	10.6
	合計	1779	99.9	100	100
欠損値	システム欠損値	1	0.1		
合計		1780	100		
合計		1780	100		



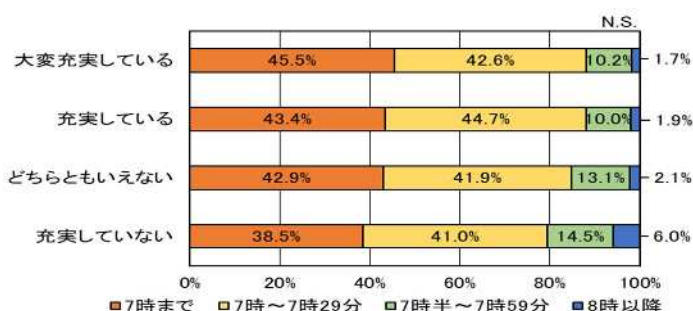
① 生活の充実感と生活習慣

ア 生活の充実感と起床・就寝に関する項目との関連

- 「生活の充実感」と起床・就寝に関する項目の関連では、学校へ行く前日、休みの日においても早寝早起きの生徒ほど充実感が高い傾向が認められた。【図表２～５参照】
- また、充実感が高い生徒ほど、「眠たくて起きづかった」と回答するものが少なく、睡眠不足を感じていない生徒が多かった。【図表６、７参照】
- 「テレビ・スマホなどの視聴時間」では、どの群においても２時間を超える視聴をしている生徒が半数程度いた。【図表８参照】

【図表２】問１０「生活の充実感」×問１（１）「起床時刻（学校へ行く日）」

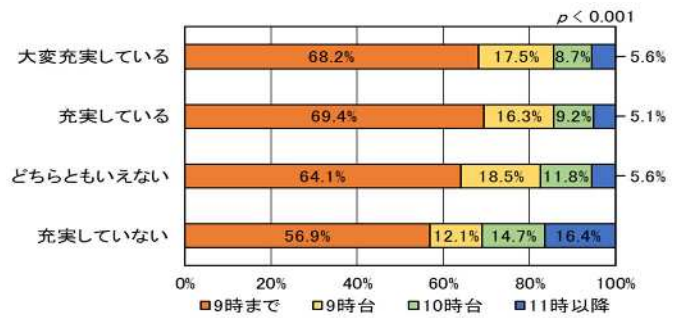
		7時まで	7時～7時29分	7時半～7時59分	8時以降	合計
大変充実している	度数	188	176	42	7	413
	パーセント	45.5%	42.6%	10.2%	1.7%	100.0%
充実している	度数	379	390	87	17	873
	パーセント	43.4%	44.7%	10.0%	1.9%	100.0%
どちらともいえない	度数	161	157	49	8	375
	パーセント	42.9%	41.9%	13.1%	2.1%	100.0%
充実していない	度数	45	48	17	7	117
	パーセント	38.5%	41.0%	14.5%	6.0%	100.0%
合計	度数	773	771	195	39	1778
	パーセント	43.5%	43.4%	11.0%	2.2%	100.0%



² 前回調査の「まったく充実していない」は本調査にはないため「充実していない」に含めた。

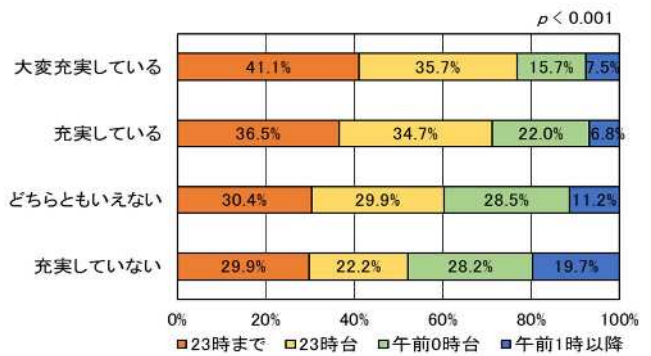
【図表3】問10「生活の充実感」×問1（2）「起床時刻（学校が休みの日）」

		9時まで	9時台	10時台	11時以降	合計
大変充実している	度数	281	72	36	23	412
	パーセント	68.2%	17.5%	8.7%	5.6%	100.0%
充実している	度数	601	141	80	44	866
	パーセント	69.4%	16.3%	9.2%	5.1%	100.0%
どちらともいえない	度数	239	69	44	21	373
	パーセント	64.1%	18.5%	11.8%	5.6%	100.0%
充実していない	度数	66	14	17	19	116
	パーセント	56.9%	12.1%	14.7%	16.4%	100.0%
合計	度数	1187	296	177	107	1767
	パーセント	67.2%	16.8%	10.0%	6.1%	100.0%



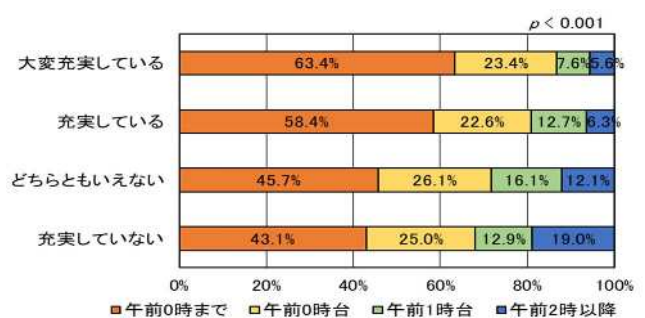
【図表4】問10「生活の充実感」×問2（1）「就寝時刻（学校へ行く日の前日）」

		23時まで	23時台	午前0時台	午前1時以降	合計
大変充実している	度数	170	148	65	31	414
	パーセント	41.1%	35.7%	15.7%	7.5%	100.0%
充実している	度数	319	303	192	59	873
	パーセント	36.5%	34.7%	22.0%	6.8%	100.0%
どちらともいえない	度数	114	112	107	42	375
	パーセント	30.4%	29.9%	28.5%	11.2%	100.0%
充実していない	度数	35	26	33	23	117
	パーセント	29.9%	22.2%	28.2%	19.7%	100.0%
合計	度数	638	589	397	155	1779
	パーセント	35.9%	33.1%	22.3%	8.7%	100.0%



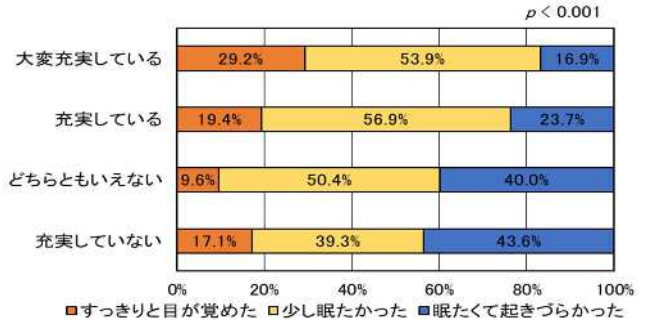
【図表5】問10「生活の充実感」×問2（2）「就寝時刻（学校が休みの日の前日）」

		午前0時まで	午前0時台	午前1時台	午前2時以降	合計
大変充実している	度数	260	96	31	23	410
	パーセント	63.4%	23.4%	7.6%	5.6%	100.0%
充実している	度数	507	196	110	55	868
	パーセント	58.4%	22.6%	12.7%	6.3%	100.0%
どちらともいえない	度数	170	97	60	45	372
	パーセント	45.7%	26.1%	16.1%	12.1%	100.0%
充実していない	度数	50	29	15	22	116
	パーセント	43.1%	25.0%	12.9%	19.0%	100.0%
合計	度数	987	418	216	145	1766
	パーセント	55.9%	23.7%	12.2%	8.2%	100.0%



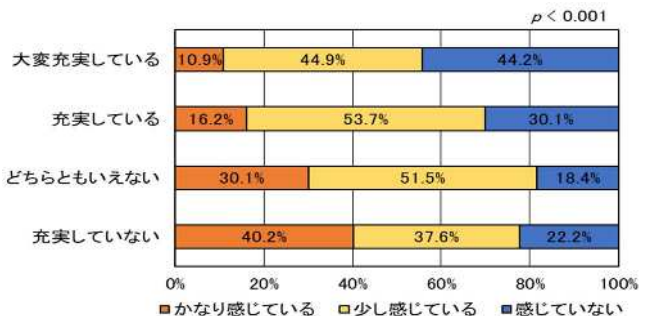
【図表6】問10「生活の充実感」×問3-1「目覚め」

		すっきりと目が覚めた	少し眠たかった	眠たくて起きづらかった	合計
大変充実している	度数	121	223	70	414
	パーセント	29.2%	53.9%	16.9%	100.0%
充実している	度数	169	497	207	873
	パーセント	19.4%	56.9%	23.7%	100.0%
どちらともいえない	度数	36	189	150	375
	パーセント	9.6%	50.4%	40.0%	100.0%
充実していない	度数	20	46	51	117
	パーセント	17.1%	39.3%	43.6%	100.0%
合計	度数	346	955	478	1779
	パーセント	19.4%	53.7%	26.9%	100.0%



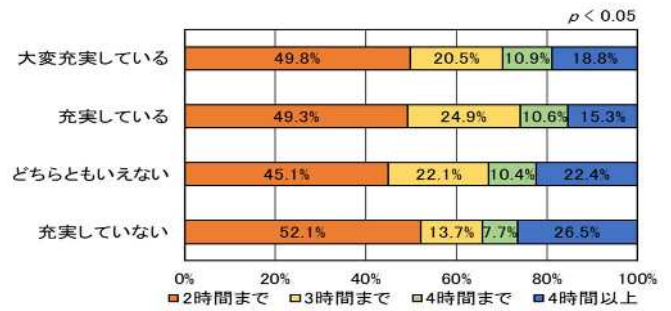
【図表7】問10「生活の充実感」×問3-2「睡眠不足」

		かなり感じている	少し感じている	感じていない	合計
大変充実している	度数	45	186	183	414
	パーセント	10.9%	44.9%	44.2%	100.0%
充実している	度数	141	469	263	873
	パーセント	16.2%	53.7%	30.1%	100.0%
どちらともいえない	度数	113	193	69	375
	パーセント	30.1%	51.5%	18.4%	100.0%
充実していない	度数	47	44	26	117
	パーセント	40.2%	37.6%	22.2%	100.0%
合計	度数	346	892	541	1779
	パーセント	19.4%	50.1%	30.4%	100.0%



【図表8】問10「生活の充実感」×問4「テレビ・スマホなどの視聴時間」

		2時間まで	3時間まで	4時間まで	4時間以上	合計
大変充実している	度数	206	85	45	78	414
	パーセント	49.8%	20.5%	10.9%	18.8%	100.0%
充実している	度数	429	217	92	133	871
	パーセント	49.3%	24.9%	10.6%	15.3%	100.0%
どちらともいえない	度数	169	83	39	84	375
	パーセント	45.1%	22.1%	10.4%	22.4%	100.0%
充実していない	度数	61	16	9	31	117
	パーセント	52.1%	13.7%	7.7%	26.5%	100.0%
合計	度数	865	401	185	326	1777
	パーセント	48.7%	22.6%	10.4%	18.3%	100.0%

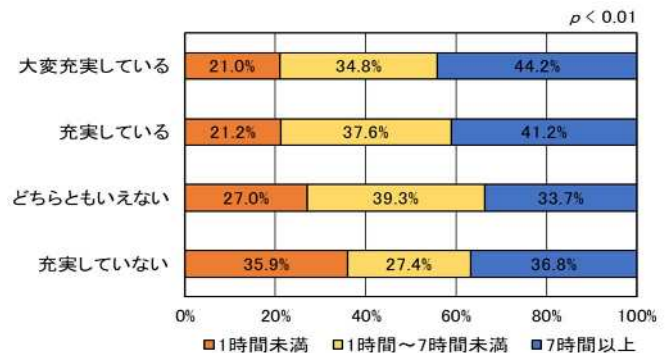


イ 生活の充実感と運動、塾などの通所との関連

- 1週間の運動時間との関連では、生活の充実感が高い生徒ほど運動時間が1時間以上の割合が高い傾向にあった。【図表9参照】
- 1週間の運動時間7時間以上では、「大変充実している」「充実している」と回答した生徒の割合が高いことから、中学生にとって運動は大切であると推測された。【図表9参照】
- 一方、塾や習い事への通所との関連においても、充実感が高い生徒ほど通所している傾向がみられ、学校の授業だけでなく、塾、習い事、スポーツクラブなどの学校外の活動が、生活の充実感に関係している可能性が考えられた。【図表10参照】

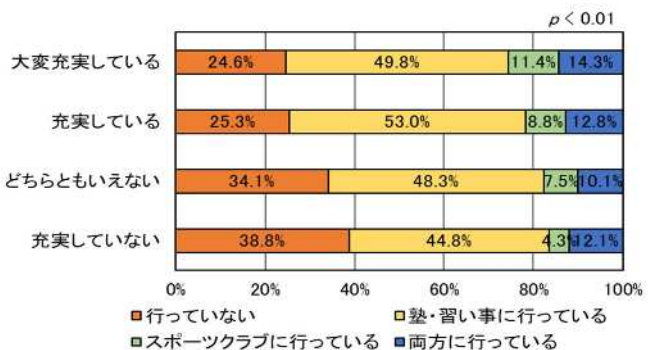
【図表9】問10「生活の充実感」×問5-2「1週間の運動時間」

		1時間未満	1時間～7時間未満	7時間以上	合計
大変充実している	度数	87	144	183	414
	パーセント	21.0%	34.8%	44.2%	100.0%
充実している	度数	185	328	359	872
	パーセント	21.2%	37.6%	41.2%	100.0%
どちらともいえない	度数	101	147	126	374
	パーセント	27.0%	39.3%	33.7%	100.0%
充実していない	度数	42	32	43	117
	パーセント	35.9%	27.4%	36.8%	100.0%
合計	度数	415	651	711	1777
	パーセント	23.4%	36.6%	40.0%	100.0%



【図表10】問10「生活の充実感」×問7-1「塾などの通所状況」

		行っていない	塾・習い事に行っている	スポーツクラブに行っている	両方に行っている	合計
大変充実している	度数	102	206	47	59	414
	パーセント	24.6%	49.8%	11.4%	14.3%	100.0%
充実している	度数	221	463	77	112	873
	パーセント	25.3%	53.0%	8.8%	12.8%	100.0%
どちらともいえない	度数	128	181	28	38	375
	パーセント	34.1%	48.3%	7.5%	10.1%	100.0%
充実していない	度数	45	52	5	14	116
	パーセント	38.8%	44.8%	4.3%	12.1%	100.0%
合計	度数	496	902	157	223	1778
	パーセント	27.9%	50.7%	8.8%	12.5%	100.0%



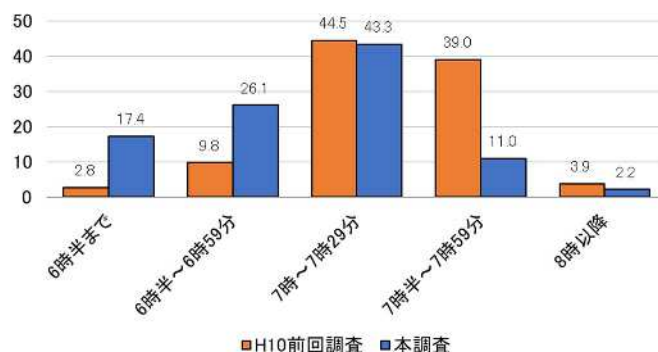
ウ 前回調査との比較（起床・就寝時刻の変化）

ここでは、ア・イで生活の充実感との関連を分析した起床・就寝時刻について前回調査と比較し、現状について検証している。

- 平日では7時より前に起床する生徒が前回の12.6%から43.5%に増加し、休日においても8時より前に起床している生徒が前回の16.3%から43.2%に増加したことから、前回調査と比較して、平日・休日ともに起床時刻が早くなっていた。【図表11, 12 参照】
- 加えて、就寝時刻も早くなっており、「早寝早起き」の傾向がみられ、『睡眠不足を感じていますか』の質問には「感じていない」と回答した生徒が前回より5%増加しており、早寝早起きに伴った現象と推測される。【図表13, 14, 15 参照】
- 睡眠不足を感じる生徒のうち、その理由については「深夜テレビ」「深夜ラジオ」「本やマンガ」が減少し、「スマホ・ケータイ・PC」が29.3%であった。【図表16 参照】
- 前回調査には「スマホ・ケータイ・PC」の選択肢はなかったため、明確には述べられないが、約20年の間の社会環境の変化が影響していると思われる。

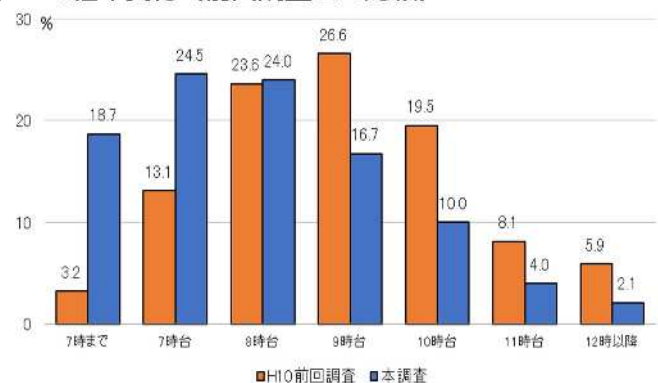
【図表11】問1（1）「起床時刻（学校へ行く日）」の経年変化（前回調査³との比較）

		度数	パーセント	有効パーセント	H10有効%
有効	6時半まで	309	17.4	17.4	2.8
	6時半～6時59分	465	26.1	26.1	9.8
	7時～7時29分	771	43.3	43.3	44.5
	7時半～7時59分	195	11.0	11.0	39.0
	8時以降	39	2.2	2.2	3.9
	合計	1779	99.9	100.0	100
欠損値	システム欠損値	1	0.1		
合計		1780	100.0		



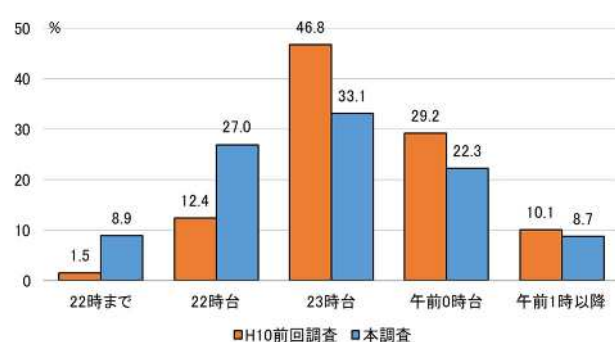
【図表12】問1（2）「起床時刻（学校が休みの日）」の経年変化（前回調査との比較）

		度数	パーセント	有効パーセント	H10有効%
有効	7時まで	330	18.5	18.7	3.2
	7時台	434	24.4	24.5	13.1
	8時台	424	23.8	24.0	23.6
	9時台	296	16.6	16.7	26.6
	10時台	177	9.9	10.0	19.5
	11時台	70	3.9	4.0	8.1
	12時以降	37	2.1	2.1	5.9
	合計	1768	99.3	100.0	100
欠損値	システム欠損値	12	0.7		
合計		1780	100.0		



【図表13】問2（1）「就寝時刻（学校へ行く日の前日）」の経年変化（前回調査との比較）

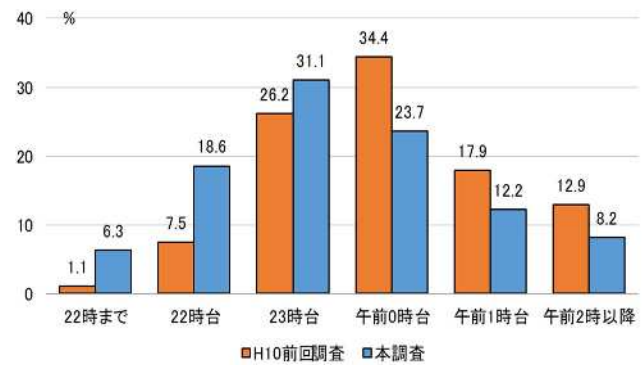
		度数	パーセント	有効パーセント	H10有効%
有効	22時まで	158	8.9	8.9	1.5
	22時台	480	27.0	27.0	12.4
	23時台	590	33.1	33.1	46.8
	午前0時台	397	22.3	22.3	29.2
	午前1時以降	155	8.7	8.7	10.1
	合計	1780	100.0	100.0	100



³ H10 年度調査と比較するために選択肢を一部まとめた。【図表11～14】

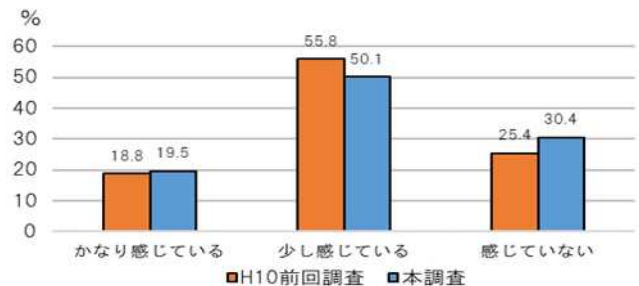
【図表14】問2(2)「就寝時刻(学校が休みの日の前日)」の経年変化(前回調査との比較)

		度数	パーセント	有効パーセント	H10有効%
有効	22時まで	111	6.2	6.3	1.1
	22時台	328	18.4	18.6	7.5
	23時台	549	30.8	31.1	26.2
	午前0時台	418	23.5	23.7	34.4
	午前1時台	216	12.1	12.2	17.9
	午前2時以降	145	8.1	8.2	12.9
	合計	1767	99.3	100.0	100
欠損値	システム欠損値	13	0.7		
合計		1780	100.0		



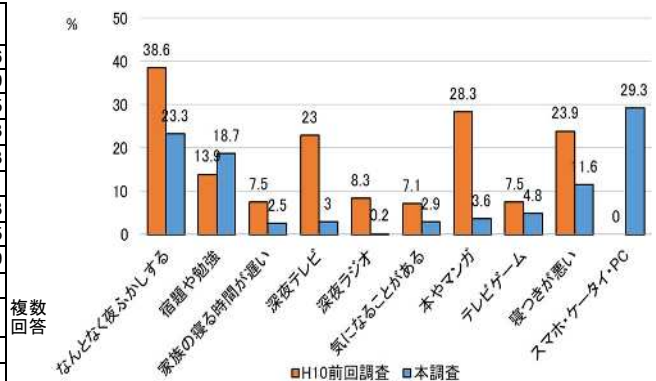
【図表15】問3(2)「睡眠不足」の経年変化(前回調査との比較)

		度数	パーセント	有効パーセント	H10有効%
有効	かなり感じている	347	19.5	19.5	18.8
	少し感じている	892	50.1	50.1	55.8
	感じていない	541	30.4	30.4	25.4
	合計	1780	100	100	100



【図表16】問3(2)「睡眠不足を感じる理由」の経年変化(前回調査⁴との比較)(問3で「感じている」と回答したもののうち)

		度数	パーセント	有効パーセント	H10有効%
有効	なんとなく夜ふかしする	286	16.1	23.3	38.6
	宿題や勉強	230	12.9	18.7	13.9
	家族の寝る時間が遅い	31	1.7	2.5	7.5
	深夜テレビ	37	2.1	3	23
	深夜ラジオ	3	0.2	0.2	8.3
	気になることがある	36	2	2.9	7.1
	本やマンガ	44	2.5	3.6	28.3
	テレビゲーム	59	3.3	4.8	7.5
	寝つきが悪い	142	8	11.6	23.9
	スマホ・ケータイ・PC	360	20.2	29.3	0
	合計	1228	69	100	158.1
	システム欠損値	552	31		
合計		1780	100		



② 生活の充実感と朝食

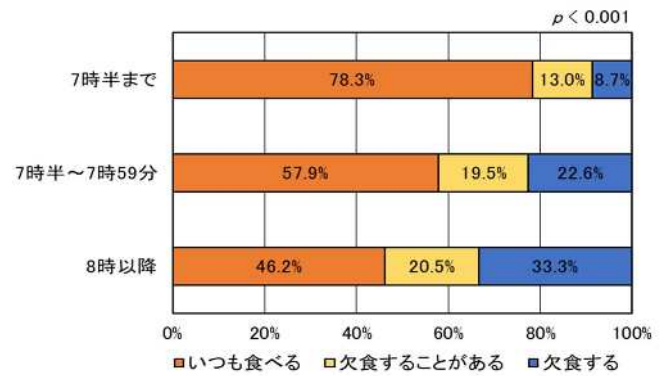
ア 朝食摂取状況の実態

- 朝食を「いつも食べる」と回答した者の割合は、平日で 75.4%，休日で 57.0%であり、休日が低値であった。【図表 17, 18 参照】
- これには、起床時刻が関連していると考えられたため、起床時刻と朝食欠食との関連を分析したところ、平日も休日も起床時刻が早い生徒ほど、朝食欠食が少ないことがわかった。【図表 17, 18 参照】
- また、「欠食する」と回答した者の割合は、平日 10.8%，休日 16.3%であり、「起床が遅く時間がない」「食欲がない」が主な理由であった。【図表 17, 18, 19 参照】

⁴ H10年度調査には「スマホ・ケータイ・PC」の選択肢がなかったため該当者なしのまま図示した
H10年度調査では複数回答であるが、参考値として示した。

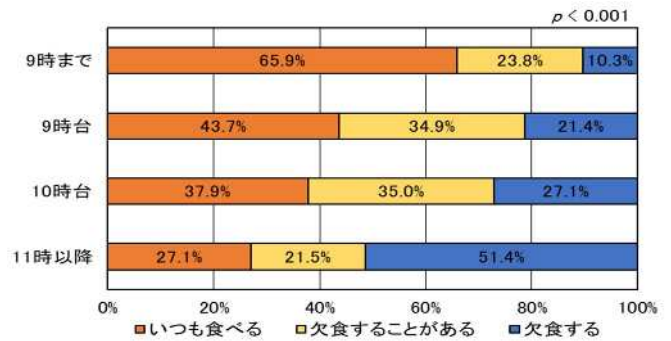
【図表 17】問 1（1）「起床時刻（学校へ行く日）」×問 12-1（1）「朝食の欠食（学校へ行く日）」

		いつも 食べる	欠食する ことがある	欠食する	合計
7時半まで	度数	1208	200	135	1543
	パーセント	78.3%	13.0%	8.7%	100.0%
7時半～7時59分	度数	113	38	44	195
	パーセント	57.9%	19.5%	22.6%	100.0%
8時以降	度数	18	8	13	39
	パーセント	46.2%	20.5%	33.3%	100.0%
合計	度数	1339	246	192	1777
	パーセント	75.4%	13.8%	10.8%	100.0%



【図表 18】問 1（2）「起床時刻（学校が休みの日）」×問 12-1（2）「朝食の欠食（学校が休みの日）」

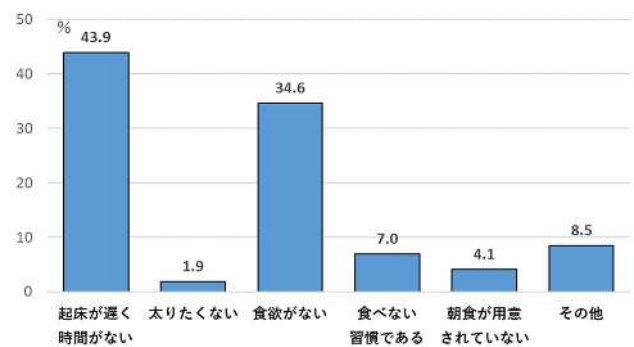
		いつも 食べる	欠食する ことがある	欠食する	合計
9時まで	度数	782	283	122	1187
	パーセント	65.9%	23.8%	10.3%	100.0%
9時台	度数	129	103	63	295
	パーセント	43.7%	34.9%	21.4%	100.0%
10時台	度数	67	62	48	177
	パーセント	37.9%	35.0%	27.1%	100.0%
11時以降	度数	29	23	55	107
	パーセント	27.1%	21.5%	51.4%	100.0%
合計	度数	1007	471	288	1766
	パーセント	57.0%	26.7%	16.3%	100.0%



【図表 19】問 12-2「朝食を食べない理由」

（問 12（1）で食べない日が半分以上と回答したものうち）（再掲）

		度数	パーセント	有効パーセント	累積パーセント
有効	起床が遅く時間がない	226	12.7	43.9	43.9
	太りたくない	10	0.6	1.9	45.8
	食欲がない	178	10	34.6	80.4
	食べない習慣である	36	2	7.0	87.4
	朝食が用意されていない	21	1.2	4.1	91.5
	その他	44	2.5	8.5	100
	合計	515	28.9	100	
欠損値	システム欠損値	1265	71.1		
合計		1780	100		

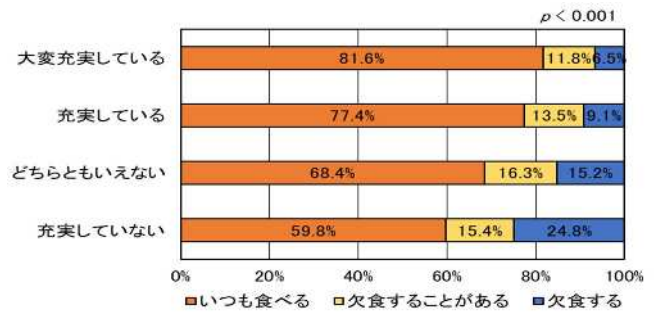


イ 生活の充実感と朝食摂取状況の関連

- 生活の充実感と朝食摂取状況との関連では、平日、休日ともに充実感が高い生徒ほど、朝食欠食者の割合が低かった。【図表 20, 21 参照】
- また、「朝食を一緒に食べる人」の項目との関連では、生活の充実感において「充実していない」「どちらともいえない」と回答した生徒の4割以上が「一人で食べる」ことが多いと回答していた。【図表 22 参照】
- 「朝食の所要時間」および「朝食の内容」においては、いずれも生活の充実感の違いによる顕著な特徴はみられなかった。【図表 23, 24 参照】

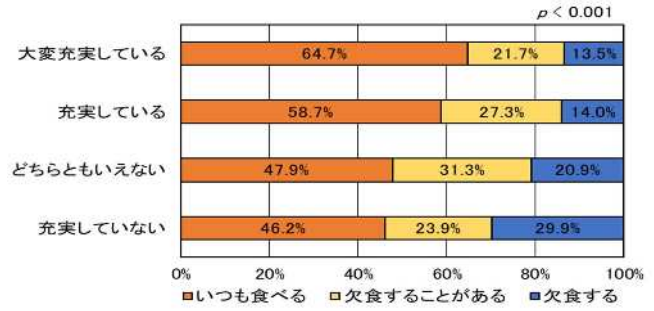
【図表 20】問 10「生活の充実感」×問 12-1（1）「朝食の欠食（学校へ行く日）」

		いつも 食べる	欠食する ことがある	欠食する	合計
大変充実している	度数	338	49	27	414
	パーセント	81.6%	11.8%	6.5%	100.0%
充実している	度数	675	118	79	872
	パーセント	77.4%	13.5%	9.1%	100.0%
どちらともいえない	度数	256	61	57	374
	パーセント	68.4%	16.3%	15.2%	100.0%
充実していない	度数	70	18	29	117
	パーセント	59.8%	15.4%	24.8%	100.0%
合計	度数	1339	246	192	1777
	パーセント	75.4%	13.8%	10.8%	100.0%



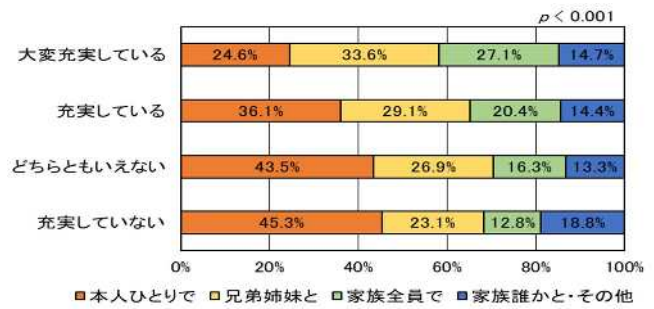
【図表 21】問 10「生活の充実感」×問 12-1（2）「朝食の欠食（学校が休みの日）」

		いつも 食べる	欠食する ことがある	欠食する	合計
大変充実している	度数	268	90	56	414
	パーセント	64.7%	21.7%	13.5%	100.0%
充実している	度数	512	238	122	872
	パーセント	58.7%	27.3%	14.0%	100.0%
どちらともいえない	度数	179	117	78	374
	パーセント	47.9%	31.3%	20.9%	100.0%
充実していない	度数	54	28	35	117
	パーセント	46.2%	23.9%	29.9%	100.0%
合計	度数	1013	473	291	1777
	パーセント	57.0%	26.6%	16.4%	100.0%



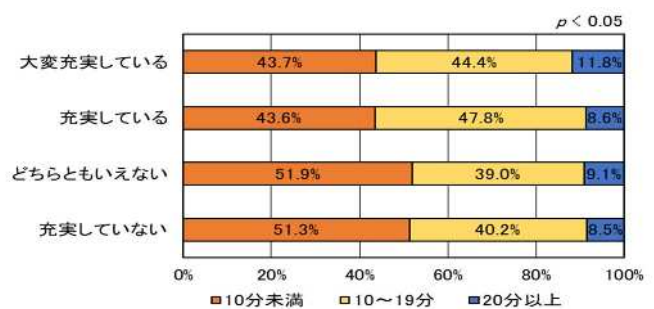
【図表 22】問 10「生活の充実感」×問 12-3「朝食を一緒に食べる人」

		本人 ひとりで	兄弟 姉妹と	家族 全員で	家族誰か と・その他	合計
大変充実している	度数	102	139	112	61	414
	パーセント	24.6%	33.6%	27.1%	14.7%	100.0%
充実している	度数	315	254	178	126	873
	パーセント	36.1%	29.1%	20.4%	14.4%	100.0%
どちらともいえない	度数	163	101	61	50	375
	パーセント	43.5%	26.9%	16.3%	13.3%	100.0%
充実していない	度数	53	27	15	22	117
	パーセント	45.3%	23.1%	12.8%	18.8%	100.0%
合計	度数	633	521	366	259	1779
	パーセント	35.6%	29.3%	20.6%	14.6%	100.0%



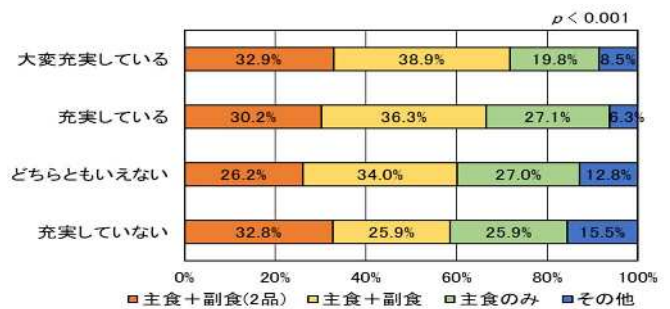
【図表 23】問 10「生活の充実感」×問 12-4「朝食の所要時間」

		10分未満	10～19分	20分以上	合計
大変充実している	度数	181	184	49	414
	パーセント	43.7%	44.4%	11.8%	100.0%
充実している	度数	380	417	75	872
	パーセント	43.6%	47.8%	8.6%	100.0%
どちらともいえない	度数	194	146	34	374
	パーセント	51.9%	39.0%	9.1%	100.0%
充実していない	度数	60	47	10	117
	パーセント	51.3%	40.2%	8.5%	100.0%
合計	度数	815	794	168	1777
	パーセント	45.9%	44.7%	9.5%	100.0%



【図表 24】問 10「生活の充実感」×問 12-5「朝食の内容」

		主食+ 副食(2品)	主食+ 副食	主食のみ	その他	合計
大変充実している	度数	136	161	82	35	414
	パーセント	32.9%	38.9%	19.8%	8.5%	100.0%
充実している	度数	264	317	237	55	873
	パーセント	30.2%	36.3%	27.1%	6.3%	100.0%
どちらともいえない	度数	98	127	101	48	374
	パーセント	26.2%	34.0%	27.0%	12.8%	100.0%
充実していない	度数	38	30	30	18	116
	パーセント	32.8%	25.9%	25.9%	15.5%	100.0%
合計	度数	536	635	450	156	1777
	パーセント	30.2%	35.7%	25.3%	8.8%	100.0%



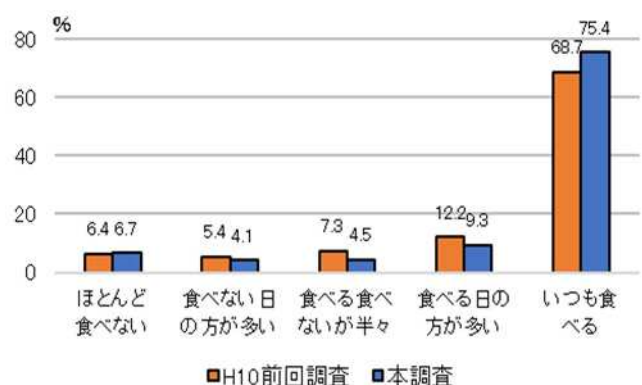
ウ 前回調査との比較（朝食の摂取状況の変化）

ここでは、ア・イで生活の充実感との関連を分析した朝食の摂取状況について前回調査と比較し、現状について検証している。

- 平日の朝食摂取について「いつも食べる」と回答した生徒は 75.4%で、前回の 68.7%より 6.7%増加し、休日の朝食では 57.0%で、前回の 42.5%より 14.5%増加していた。【図表 25, 26 参照】
- 前回調査は、複数回答の方法であったため、直接比較することはできないが、朝食を食べない理由として「食欲がない」の回答者が 51.4%から 34.6%に減少し、「食べない習慣である」「朝食が用意されていない」も減少傾向であった。【図表 27 参照】
- 一方、朝食の状況では、「家族全員で」が若干増加しているが、一人で食べている生徒も若干増加し、35.6%と 3 分の 1 以上であった。【図表 28 参照】
- また、朝食時間が 20 分以上の生徒が 23.4%から 9.5%に減少し、10 分未満の生徒は 15.6%から 45.9%に増加した。【図表 29 参照】
- 朝食の組み合わせについては、主食、主菜、副菜、果物がそろった朝食をとっている生徒は 1.8%から 11.0%に増加した一方で、主食のみ摂取している生徒も 17.6%から 25.3%に増加した。【図表 30 参照】

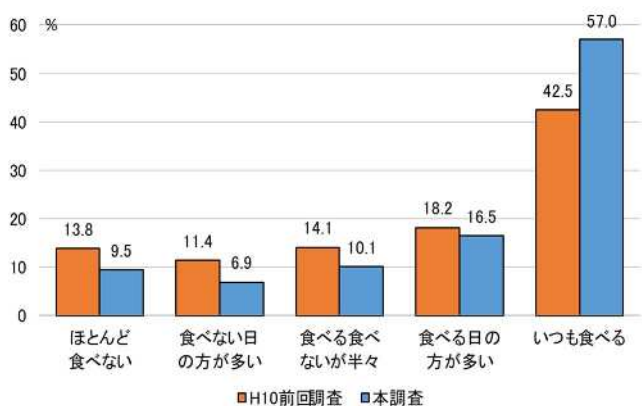
【図表 25】問 1 2 - 1 「朝食の喫食状況（平日）について」 の経年変化 （前回調査との比較）

		度数	パーセント	有効パーセント	H10有効%
有効	ほとんど食べない	119	6.7	6.7	6.4
	食べない日の方が多い	73	4.1	4.1	5.4
	食べる食べないが半々	80	4.5	4.5	7.3
	食べる日の方が多い	166	9.3	9.3	12.2
	いつも食べる	1340	75.3	75.4	68.7
	合計	1778	99.9	100	100
欠損値	システム欠損値	2	0.1		
合計		1780	100		



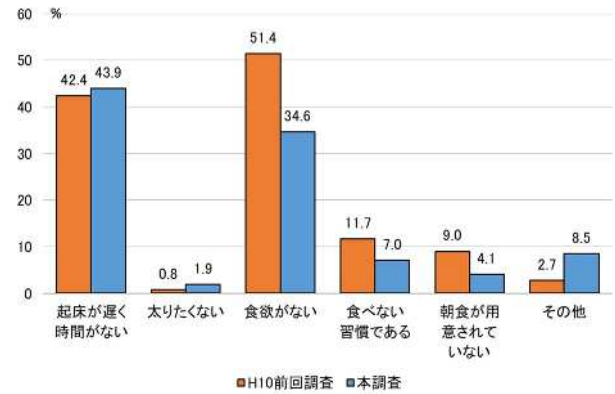
【図表 26】問 1 2 - 1 「朝食の喫食状況（休日）について」 の経年変化 （前回調査との比較）

		度数	パーセント	有効パーセント	H10有効%
有効	ほとんど食べない	169	9.5	9.5	13.8
	食べない日の方が多い	122	6.9	6.9	11.4
	食べる食べないが半々	179	10.1	10.1	14.1
	食べる日の方が多い	294	16.5	16.5	18.2
	いつも食べる	1014	57	57.0	42.5
	合計	1778	99.9	100	100
欠損値	システム欠損値	2	0.1		
合計		1780	100		



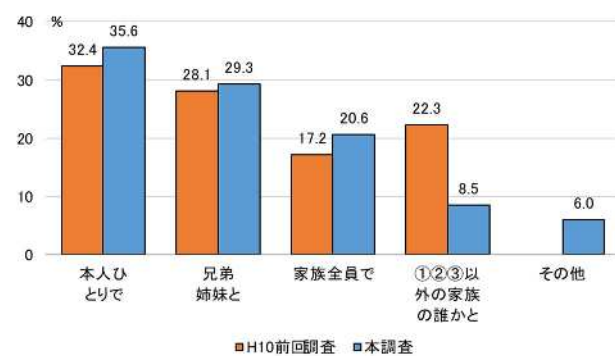
【図表２７】問１２－２「朝食を食べない理由」の経年変化（前回調査^５との比較）

		度数	パーセント	有効パーセント	H10有効%
有効	起床が遅く時間がない	226	12.7	43.9	42.4
	太りたくない	10	0.6	1.9	0.8
	食欲がない	178	10	34.6	51.4
	食べない習慣である	36	2	7.0	11.7
	朝食が用意されていない	21	1.2	4.1	9.0
	その他	44	2.5	8.5	2.7
	合計	515	28.9	100	118
欠損値	システム欠損値	1265	71.1		
合計		1780	100		



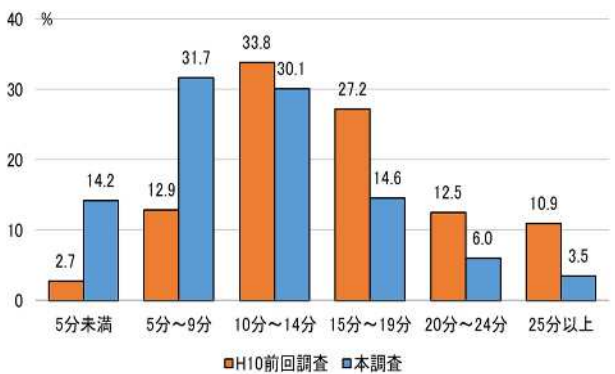
【図表２８】問１２－３「朝食を誰と食べるか」の経年変化（前回調査^６との比較）

		度数	パーセント	有効パーセント	H10有効%
有効	本人ひとりで	633	35.6	35.6	32.4
	兄弟姉妹と	522	29.3	29.3	28.1
	家族全員で	366	20.6	20.6	17.2
	①②③以外の家族の誰かと	152	8.5	8.5	22.3
	その他	107	6	6.0	
	合計	1780	100	100	100



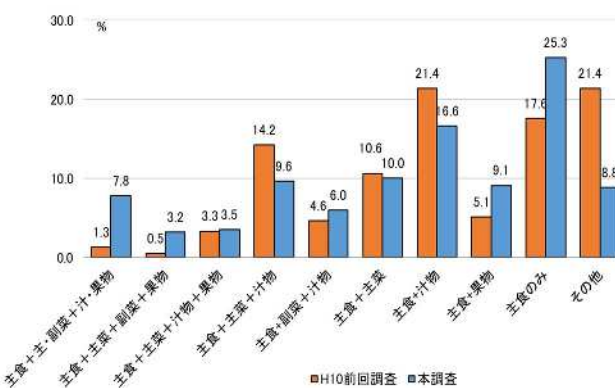
【図表２９】問１２－４「朝食を食べる時間」の経年変化（前回調査との比較）

		度数	パーセント	有効パーセント	H10有効%
有効	５分未満	252	14.2	14.2	2.7
	５分～９分	563	31.6	31.7	12.9
	１０分～１４分	536	30.1	30.1	33.8
	１５分～１９分	259	14.6	14.6	27.2
	２０分～２４分	106	6	6.0	12.5
	２５分以上	62	3.5	3.5	10.9
	合計	1778	99.9	100	100
欠損値	システム欠損値	2	0.1		
合計		1780	100		



【図表３０】問１２－５「朝食の組み合わせについて」の経年変化（前回調査^７との比較）

	度数	パーセント	有効%	H10有効%
主食＋主菜・副菜＋汁・果物	139	7.8	7.8	1.3
主食＋主菜＋副菜＋果物	57	3.2	3.2	0.5
主食＋主菜＋汁物＋果物	63	3.5	3.5	3.3
主食＋主菜＋汁物	171	9.6	9.6	14.2
主食＋副菜＋汁物	106	6	6.0	4.6
主食＋主菜	178	10	10.0	10.6
主食＋汁物	296	16.6	16.6	21.4
主食＋果物	162	9.1	9.1	5.1
主食のみ	450	25.3	25.3	17.6
その他	156	8.8	8.8	21.4
合計	1778	99.9	100	100
システム欠損値	2	0.1		
	1780	100		



^５ H10 年度調査では、学校へ行く日と休みの日別に食べない理由について聞いているが、本調査では区別して聞いているので平日の値を参考値として示した。

H10 年度調査では複数回答であるが参考値として示した。

^６ H10 年度調査には「その他」の選択肢がなかったため該当者なしのまま図示した。

^７ H10 年度と令和元年度では、質問方法が異なるため、令和元年度の選択肢に合わせて再編成した。

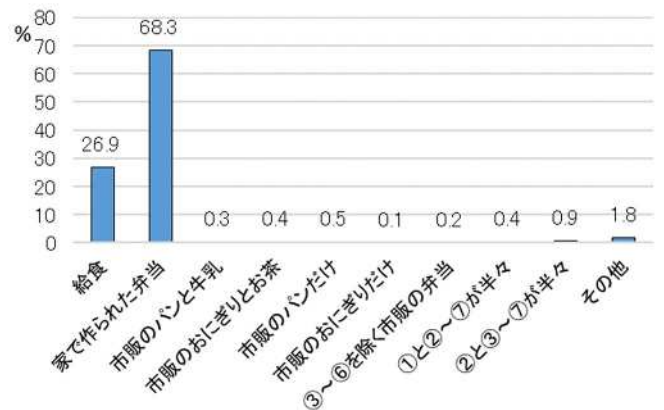
③ 生活の充実感と昼食

ア 昼食摂取状況の実態

- 生徒の昼食では、弁当が 68.3%で最も高く、給食は 26.9%，給食と弁当の併用を含めた市販品等が 4.8%であった。【図表 31 参照】
- 市販品は 2.8%とごくわずかであるが、パンやおにぎり、市販弁当などであった。【図表 31 参照】

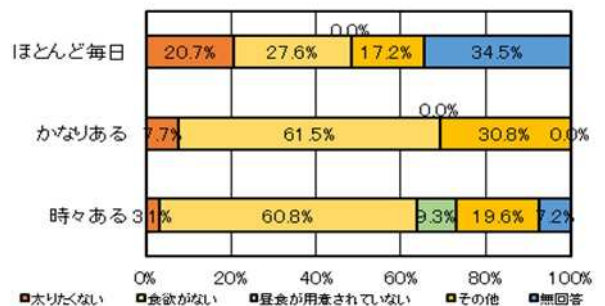
【図表 31】問 13-1 「昼食の種類」

	度数	パーセント	有効パーセント
給食	479	26.9	26.9
家で作られた弁当	1216	68.3	68.3
市販のパンと牛乳	6	0.3	0.3
市販のおにぎりとお茶	8	0.4	0.4
市販のパンだけ	9	0.5	0.5
市販のおにぎりだけ	2	0.1	0.1
③～⑥を除く市販の弁当	4	0.2	0.2
①と②～⑦が半々	8	0.4	0.4
②と③～⑦が半々	16	0.9	0.9
その他	32	1.8	1.8
合計	1780	100	100



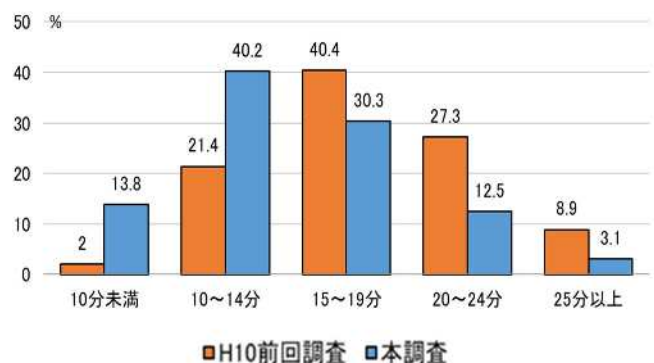
【図表 32】問 13-2 「学校で昼食を食べない日」 × 問 13-3 「食べない理由」

		太りたくない	食欲がない	昼食が用意されていない	その他	無回答	合計
ほとんど毎日	度数	6	8	0	5	10	29
	パーセント	20.7%	27.6%	0.0%	17.2%	34.5%	100.0%
かなりある	度数	1	8	0	4	0	13
	パーセント	7.7%	61.5%	0.0%	30.8%	0.0%	100.0%
時々ある	度数	3	59	9	19	7	97
	パーセント	3.1%	60.8%	9.3%	19.6%	7.2%	100.0%
合計	度数	10	75	9	28	17	139
	パーセント	7.2%	54.0%	6.5%	20.1%	12.2%	100.0%



【図表 33】問 13-4 「昼食の時間」

		度数	パーセント	有効パーセント	H10有効%
有効	10分未満	246	13.8	13.8	2
	10～14分	716	40.2	40.2	21.4
	15～19分	539	30.3	30.3	40.4
	20～24分	222	12.5	12.5	27.3
	25分以上	56	3.1	3.1	8.9
	合計	1779	99.9	100	100
欠損値	システム欠損値	1	0.1		
合計		1780	100		

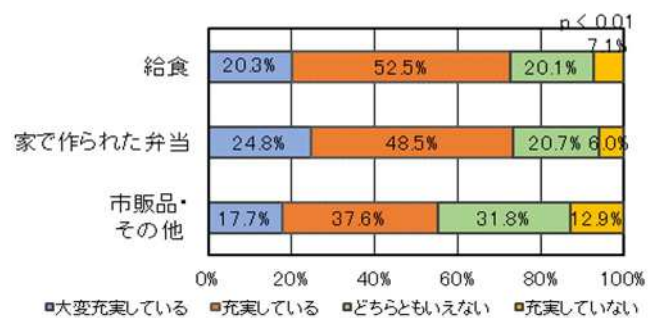


イ 生活の充実感と昼食摂取状況との関連

- 生活の充実感と昼食の種類、昼食の欠食等の人数分布において、統計的に有意な差がみられた。【図表 34, 35, 36 参照】
- 昼食の種類との関連では、給食や家で作られた弁当と回答した生徒では「大変充実している」「充実している」を合わせて 70%以上であるが、市販品・その他では約 55%であった。【図表 34 参照】
- 「充実していない」と回答した生徒において「欠食することがある」生徒は 27.4% (32 人) で、充実しているなど他の群より割合が高かった。【図表 35 参照】
- 「充実している」など他の群にも「欠食することがある」生徒がいることも踏まえ、昼食欠食については、充実感との関連以外の要因を明らかにし対処する必要があるが示唆された。【図表 35 参照】

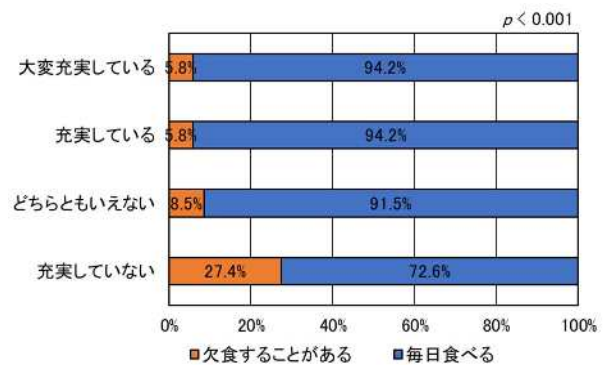
【図表 34】問 10「生活の充実感」×問 13-1「昼食の種類」

		大変充実している	充実している	どちらともいえない	充実していない	合計
給食	度数	97	251	96	34	478
	パーセント	20.3%	52.5%	20.1%	7.1%	100%
家で作られた弁当	度数	302	590	252	72	1216
	パーセント	24.8%	48.5%	20.7%	6.0%	100%
市販品・その他	度数	15	32	27	11	85
	パーセント	17.7%	37.6%	31.8%	12.9%	100%
合計	度数	414	873	375	117	1779
	パーセント	23.2%	49.1%	21.1%	6.6%	100%



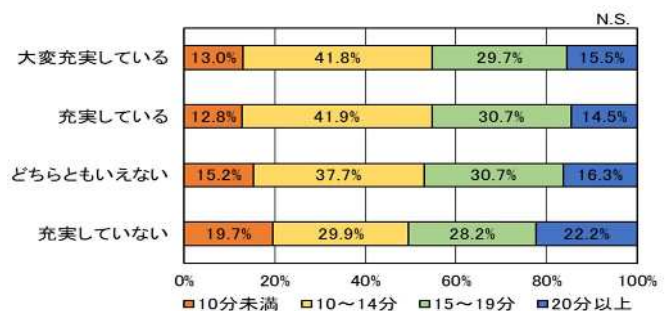
【図表 35】問 10「生活の充実感」×問 13-2「昼食の欠食」

		欠食することがある	毎日食べる	合計
大変充実している	度数	24	390	414
	パーセント	5.8%	94.2%	100.0%
充実している	度数	51	822	873
	パーセント	5.8%	94.2%	100.0%
どちらともいえない	度数	32	343	375
	パーセント	8.5%	91.5%	100.0%
充実していない	度数	32	85	117
	パーセント	27.4%	72.6%	100.0%
合計	度数	139	1640	1779
	パーセント	7.8%	92.2%	100.0%



【図表 36】問 10「生活の充実感」×問 13-4「昼食の所要時間」

		10分未満	10～14分	15～19分	20分以上	合計
大変充実している	度数	54	173	123	64	414
	パーセント	13.0%	41.8%	29.7%	15.5%	100.0%
充実している	度数	112	366	268	127	873
	パーセント	12.8%	41.9%	30.7%	14.5%	100.0%
どちらともいえない	度数	57	141	115	61	374
	パーセント	15.2%	37.7%	30.7%	16.3%	100.0%
充実していない	度数	23	35	33	26	117
	パーセント	19.7%	29.9%	28.2%	22.2%	100.0%
合計	度数	246	715	539	278	1778
	パーセント	13.8%	40.2%	30.3%	15.6%	100.0%



ウ 前回調査との比較（昼食の摂取状況の変化）

ここでは、ア・イで生活の充実感との関連を分析した昼食の摂取状況について前回調査と比較し、現状について検証している。

- 学校で昼食をとらないことがある生徒は「ほとんど毎日」「かなりある」「時々ある」を合計すると前回調査は 5.4%，今回調査は 7.7%であった。【図表 37 参照】
- 学校で昼食を食べない理由は、「食欲がない」が前回調査の 57.3%から 61.5%に増加し最も多く、次に多かったのが「太りたくない」で前回調査の 3.9%から 8.2%に増加した。【図表 38 参照】
- 昼食時間は 15 分未満が、前回の 23.4%から半数を超える 54.0%に増加し、20 分以上は半減した。【図表 39 参照】

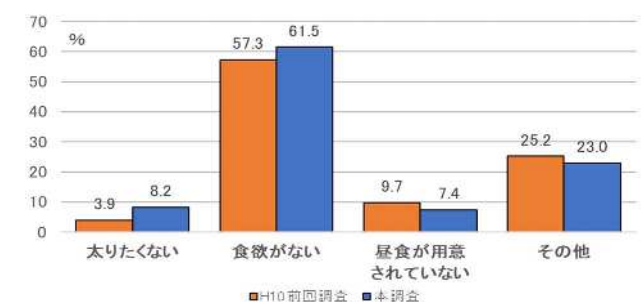
【図表 37】問 13-2 「学校で昼食を食べない日」の経年変化（前回調査との比較）

		度数	有効パーセント	H10有効%
有効	ほとんど毎日	29	1.6	0.5
	かなりある	13	0.7	0.3
	時々ある	97	5.4	4.6
	ない	1641	92.2	94.6
	合計	1780	100	100



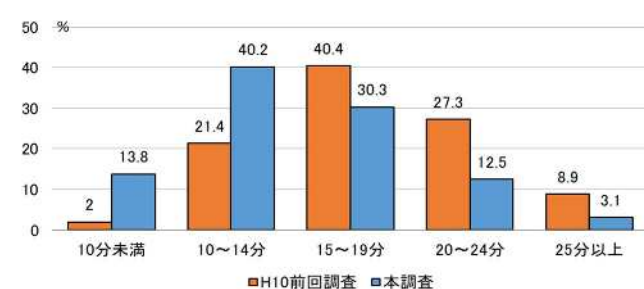
【図表 38】問 13-3 「学校で昼食を食べない理由」(前回調査⁸との比較)

		度数	パーセント	有効パーセント	H10有効%
有効	太りたくない	10	0.6	8.2	3.9
	食欲がない	75	4.2	61.5	57.3
	昼食が用意されていない	9	0.5	7.4	9.7
	その他	28	1.6	23	25.2
	合計	122	6.9	100	96.1
欠損値	システム欠損値	1658	93.1		5.8
合計		1780	100		



【図表 39】問 13-4 「昼食の時間」の経年変化（前回調査との比較）

		度数	有効パーセント	H10有効%
有効	10分未満	246	13.8	2
	10～14分	716	40.2	21.4
	15～19分	539	30.3	40.4
	20～24分	222	12.5	27.3
	25分以上	56	3.1	8.9
	合計	1779	100	100



④ 生活の充実感と夕食

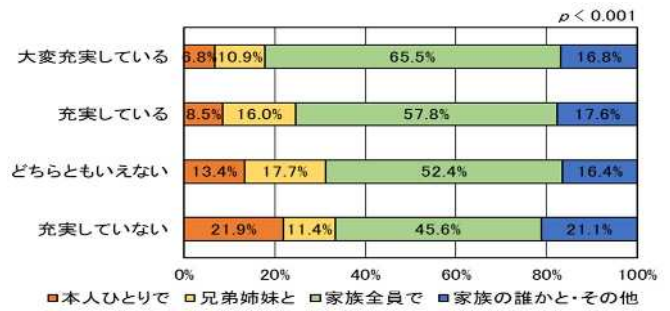
ア 生活の充実感と夕食摂取状況との関連

- 生活の充実感と夕食の摂取状況の関連をみると、「夕食と一緒に食べる人」の項目では「家族全員で」と回答した生徒で「大変充実している」の割合が他の群よりも高く、また、「大変充実している」と答えた生徒のうち「夕食を家族全員で食べる頻度」に「ほとんど毎日」と回答した生徒の割合が高く、生活の充実感との間に関連性がみられた。【図表 40, 41 参照】

⁸ H10 年度調査では複数回答であるが参考値として示した。

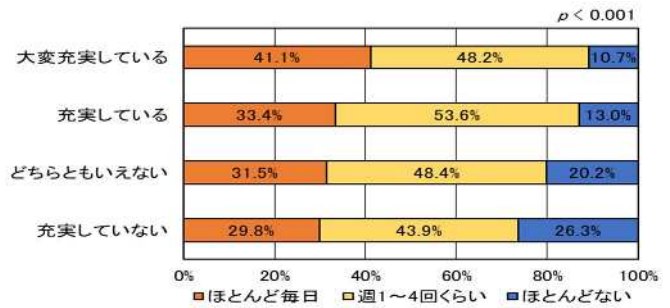
【図表40】問10「生活の充実感」×問14-1「夕食を一緒に食べる人」

		本人 ひとりで	兄弟 姉妹と	家族 全員で	家族の誰か と・その他	合計
大変充実している	度数	28	45	269	69	411
	パーセント	6.8%	10.9%	65.5%	16.8%	100.0%
充実している	度数	74	139	501	153	867
	パーセント	8.5%	16.0%	57.8%	17.6%	100.0%
どちらともいえない	度数	50	66	195	61	372
	パーセント	13.4%	17.7%	52.4%	16.4%	100.0%
充実していない	度数	25	13	52	24	114
	パーセント	21.9%	11.4%	45.6%	21.1%	100.0%
合計	度数	177	263	1017	307	1764
	パーセント	10.0%	14.9%	57.7%	17.4%	100.0%



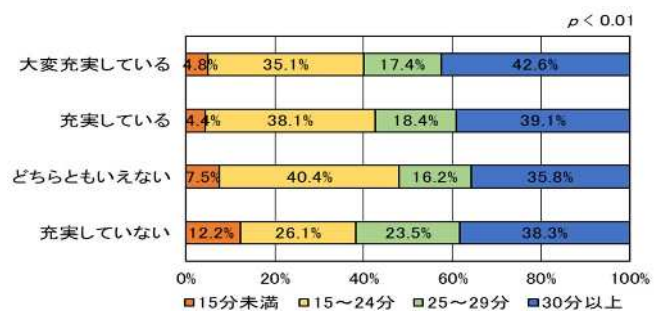
【図表41】問10「生活の充実感」×問14-2「夕食を家族全員で食べる頻度」

		ほとんど 毎日	週1~4回 くらい	ほとんど ない	合計
大変充実している	度数	169	198	44	411
	パーセント	41.1%	48.2%	10.7%	100.0%
充実している	度数	290	465	113	868
	パーセント	33.4%	53.6%	13.0%	100.0%
どちらともいえない	度数	117	180	75	372
	パーセント	31.5%	48.4%	20.2%	100.0%
充実していない	度数	34	50	30	114
	パーセント	29.8%	43.9%	26.3%	100.0%
合計	度数	610	893	262	1765
	パーセント	34.6%	50.6%	14.8%	100.0%



【図表42】問10「生活の充実感」×問14-6「夕食の所要時間」

		15分未満	15~24分	25~29分	30分以上	合計
大変充実している	度数	20	145	72	176	413
	パーセント	4.8%	35.1%	17.4%	42.6%	100.0%
充実している	度数	38	331	160	339	868
	パーセント	4.4%	38.1%	18.4%	39.1%	100.0%
どちらともいえない	度数	28	150	60	133	371
	パーセント	7.5%	40.4%	16.2%	35.8%	100.0%
充実していない	度数	14	30	27	44	115
	パーセント	12.2%	26.1%	23.5%	38.3%	100.0%
合計	度数	100	656	319	692	1767
	パーセント	5.7%	37.1%	18.1%	39.2%	100.0%



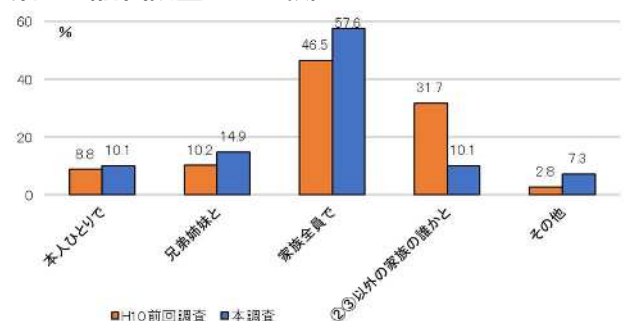
イ 前回調査との比較（夕食の喫食状況の変化）

ここでは、アで生活の充実感との関連を分析した夕食の摂取状況について前回調査と比較し、現状について検証している。

- 夕食の状況では、「だれと夕食を食べることが多いですか」の問に対して「家族全員」と回答した生徒が57.6%で、前回調査の46.5%より11.1%増加していた。【図表43参照】
- 夕食の時間帯は平日・休日ともに午後6時台がやや減少傾向で、午後7時台が半数以上を占めていた。【図表44, 45参照】
- 夕食に要する時間は、20~40分が前回調査65.3%、今回調査65.9%で半数以上を占めていた。【図表46参照】

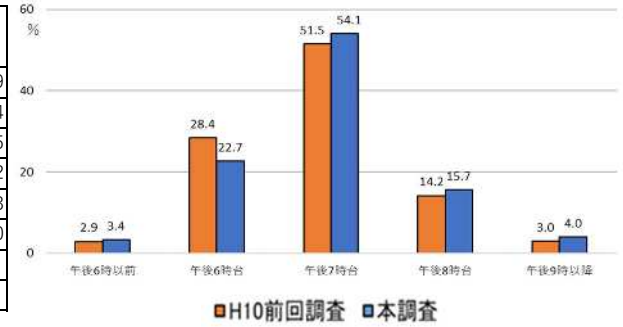
【図表43】問14-1「夕食を誰と食べるか」の経年変化（前回調査との比較）

		度数	パーセン ト	有効パー セント	H10有効%
有効	本人ひとりで	178	10	10.1	8.8
	兄弟姉妹と	263	14.8	14.9	10.2
	家族全員で	1017	57.1	57.6	46.5
	②③以外の家族の誰かと	178	10	10.1	31.7
	その他	129	7.2	7.3	2.8
	合計	1765	99.2	100	100
欠損値	システム欠損値	15	0.8		
合計		1780	100		



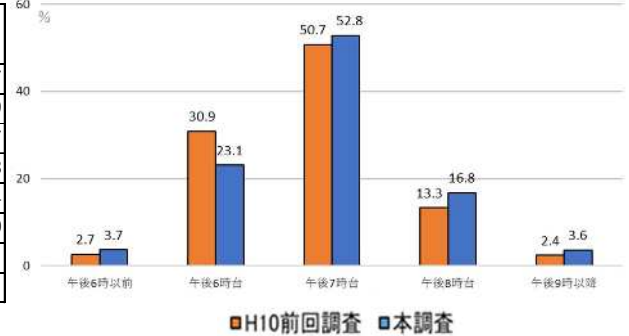
【図表44】問14-5(1) 「夕食の時間帯(平日)」の経年変化 (前回調査との比較)

		度数	パーセント	有効パーセント	H10調査
有効	午後6時以前	60	3.4	3.4	2.9
	午後6時台	400	22.5	22.7	28.4
	午後7時台	953	53.5	54.1	51.5
	午後8時台	276	15.5	15.7	14.2
	午後9時以降	71	4	4	3
	合計	1760	98.9	100	100
欠損値	システム欠損値	20	1.1		
合計		1780	100		



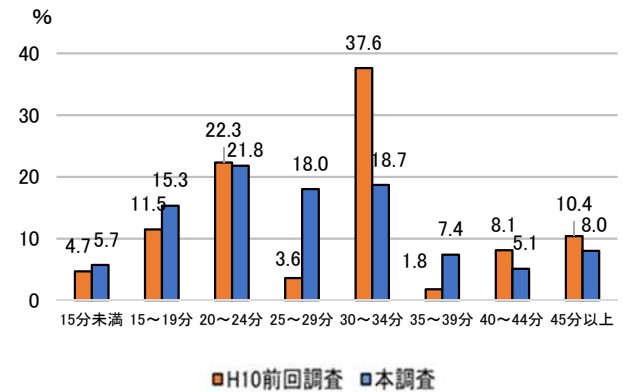
【図表45】問14-5(2) 「夕食の時間帯(休日)」の経年変化 (前回調査との比較)

		度数	パーセント	有効パーセント	H10有効%
有効	午後6時以前	64	3.6	3.7	2.7
	午後6時台	400	22.5	23.1	30.9
	午後7時台	914	51.3	52.8	50.7
	午後8時台	290	16.3	16.8	13.3
	午後9時以降	63	3.5	3.6	2.4
	合計	1731	97.2	100	100
欠損値	システム欠損値	49	2.8		
合計		1780	100		



【図表46】問14-6 「夕食の所要時間」の経年変化 (前回調査との比較)

		度数	パーセント	有効パーセント	H10有効%
有効	15分未満	100	5.6	5.7	4.7
	15～19分	271	15.2	15.3	11.5
	20～24分	385	21.6	21.8	22.3
	25～29分	319	17.9	18	3.6
	30～34分	330	18.5	18.7	37.6
	35～39分	131	7.4	7.4	1.8
	40～44分	91	5.1	5.1	8.1
	45分以上	141	7.9	8	10.4
	合計	1768	99.3	100	100
欠損値	システム欠損値	12	0.7		
合計		1780	100		



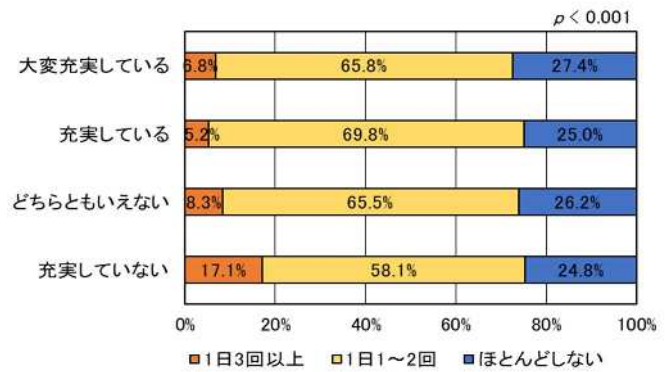
⑤ 生活の充実感と食習慣

ア 生活の充実感と間食・夜食の摂取頻度との関連

- 生活の充実感において「充実していない」と回答した生徒において、間食を1日3回以上摂取している者の割合が高かったが、ほとんど間食をしない生徒の割合においては、「大変充実してる」から「充実していない」までの4群の割合は類似していた。【図表47参照】
- 一方、夜食の摂取頻度では、生活の充実感において「充実していない」と回答した群は、他の群に比べるとほぼ毎日摂取している割合が高く、週2回以下の割合が低い結果であった。【図表48参照】

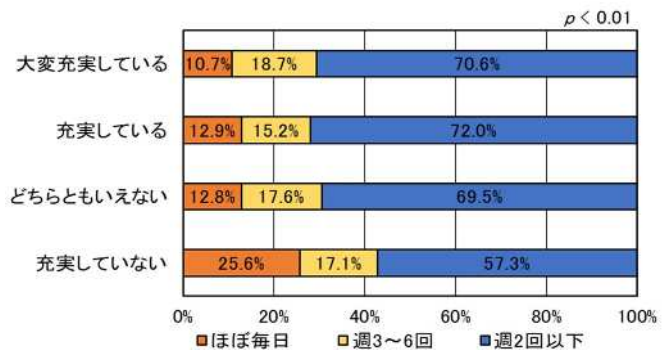
【図表47】問10「生活の充実感」×問15-1「間食の摂取頻度」

		1日3回以上	1日1～2回	ほとんどしない	合計
大変充実している	度数	28	271	113	412
	パーセント	6.8%	65.8%	27.4%	100.0%
充実している	度数	45	608	218	871
	パーセント	5.2%	69.8%	25.0%	100.0%
どちらともいえない	度数	31	245	98	374
	パーセント	8.3%	65.5%	26.2%	100.0%
充実していない	度数	20	68	29	117
	パーセント	17.1%	58.1%	24.8%	100.0%
合計	度数	124	1192	458	1774
	パーセント	7.0%	67.2%	25.8%	100.0%



【図表48】問10「生活の充実感」×問15-2「夜食の摂取頻度」

		ほぼ毎日	週3～6回	週2回以下	合計
大変充実している	度数	44	77	290	411
	パーセント	10.7%	18.7%	70.6%	100.0%
充実している	度数	112	132	627	871
	パーセント	12.9%	15.2%	72.0%	100.0%
どちらともいえない	度数	48	66	260	374
	パーセント	12.8%	17.6%	69.5%	100.0%
充実していない	度数	30	20	67	117
	パーセント	25.6%	17.1%	57.3%	100.0%
合計	度数	234	295	1244	1773
	パーセント	13.2%	16.6%	70.2%	100.0%

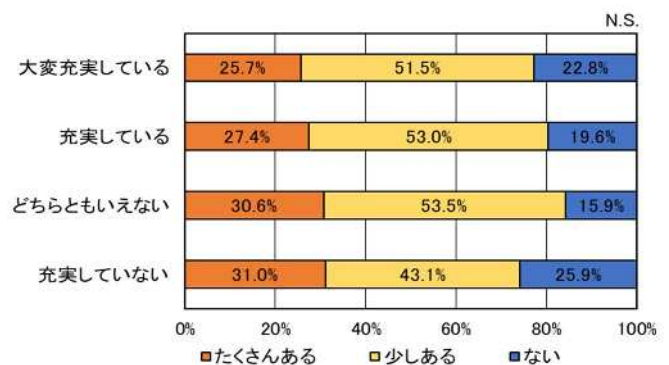


イ 生活の充実感と好き嫌いや食事の楽しさ、栄養バランスに対する意識との関連

- 好き嫌いの有無、嫌いな食べ物があるときの対応については、生活の充実感の程度との関連はみられなかったが、食事の時間の楽しさとは関連性が認められ、充実している生徒ほど食事の時間が楽しいと感じていることがわかった。【図表 49, 50, 51 参照】
- 「充実していない」群では、食事の時間は「あまり楽しくない・楽しくない」と回答した者の割合が他の群に比べて顕著に高かった。【図表 51 参照】
- 「栄養バランスがとれていると思うか」についても、生活の充実感との関連性が認められ、充実している生徒ほど栄養バランスがとれていると思っている。【図表 52 参照】
- 「充実していない」群では、栄養バランスについて「あまり思わない・思わない」と回答したものが約半数であった。【図表 52 参照】

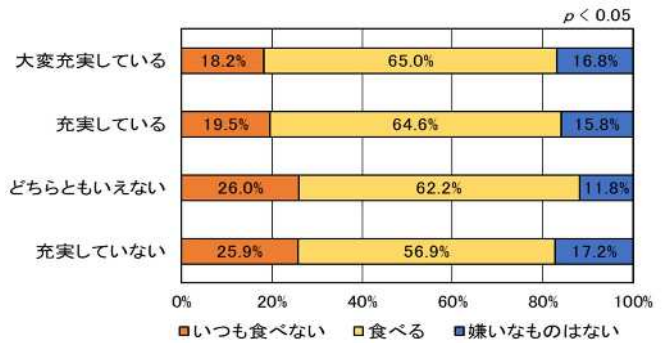
【図表49】問10「生活の充実感」×問17-1「食事の好き嫌い」

		たくさんある	少しある	ない	合計
大変充実している	度数	106	212	94	412
	パーセント	25.7%	51.5%	22.8%	100.0%
充実している	度数	239	462	171	872
	パーセント	27.4%	53.0%	19.6%	100.0%
どちらともいえない	度数	114	199	59	372
	パーセント	30.6%	53.5%	15.9%	100.0%
充実していない	度数	36	50	30	116
	パーセント	31.0%	43.1%	25.9%	100.0%
合計	度数	495	923	354	1772
	パーセント	27.9%	52.1%	20.0%	100.0%



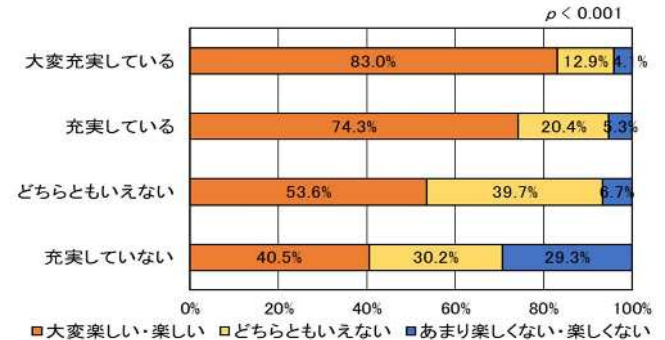
【図表50】問10「生活の充実感」×問17-2「嫌いなものがあるときの対応」

		いつも 食べない	食べる	嫌いなもの はない	合計
大変充実している	度数	75	267	69	411
	パーセント	18.2%	65.0%	16.8%	100.0%
充実している	度数	170	563	138	871
	パーセント	19.5%	64.6%	15.8%	100.0%
どちらともいえない	度数	97	232	44	373
	パーセント	26.0%	62.2%	11.8%	100.0%
充実していない	度数	30	66	20	116
	パーセント	25.9%	56.9%	17.2%	100.0%
合計	度数	372	1128	271	1771
	パーセント	21.0%	63.7%	15.3%	100.0%



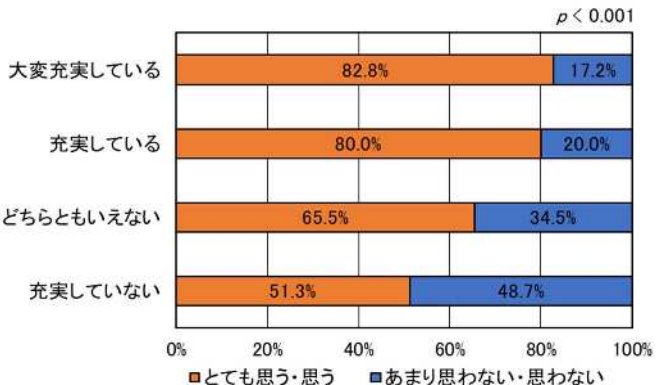
【図表51】問10「生活の充実感」×問18-1「食事の時間は楽しいか」

		大変楽しい・ 楽しい	どちらとも いえない	あまり楽しく ない・楽しくない	合計
大変充実している	度数	342	53	17	412
	パーセント	83.0%	12.9%	4.1%	100.0%
充実している	度数	647	178	46	871
	パーセント	74.3%	20.4%	5.3%	100.0%
どちらともいえない	度数	200	148	25	373
	パーセント	53.6%	39.7%	6.7%	100.0%
充実していない	度数	47	35	34	116
	パーセント	40.5%	30.2%	29.3%	100.0%
合計	度数	1236	414	122	1772
	パーセント	69.8%	23.4%	6.9%	100.0%



【図表52】問10「生活の充実感」×問19-2「栄養バランスがとれていると思うか」

		とても思う・ 思う	あまり思わ ない・思わない	合計
大変充実している	度数	342	71	413
	パーセント	82.8%	17.2%	100.0%
充実している	度数	698	174	872
	パーセント	80.0%	20.0%	100.0%
どちらともいえない	度数	245	129	374
	パーセント	65.5%	34.5%	100.0%
充実していない	度数	60	57	117
	パーセント	51.3%	48.7%	100.0%
合計	度数	1345	431	1776
	パーセント	75.7%	24.3%	100.0%



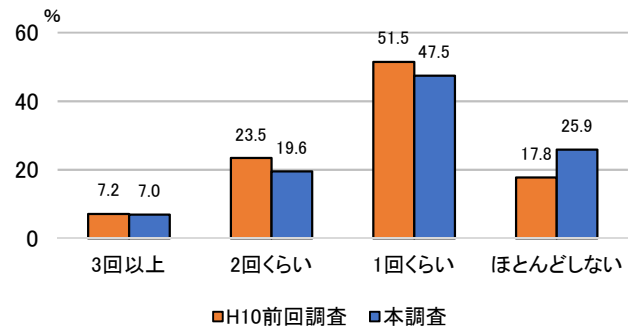
ウ 前回調査との比較（食習慣の変化）

ここでは、ア・イで生活の充実感との関連を分析した食習慣について前回調査と比較し、現状について検証している。

- 間食・夜食の状況では、いずれも「ほとんど食べない」の回答者がやや増加傾向にあったが、最も摂取頻度の高い群（間食「3回以上」、夜食「ほぼ毎日」）の割合は、それぞれ7%、13.2%と前回とほぼ同様であった。【図表53, 54 参照】
- 外食や調理済み食品等の摂取状況では、前回調査から「月1~2回くらい」が4.7%低下するとともに、「週1~2回くらい」が9.0%増加しており、頻度が高くなる傾向がみられた。【図表55 参照】
- また、食べ物の好き嫌いについては、「たくさんある」の回答者が27.9%で10.5%増加していた。【図表56 参照】
- 一方、『食事時間は楽しいですか』の質問では、「楽しい」「大変楽しい」の合計が69.7%であり、20.5%の増加であった。【図表57 参照】
- また、普段の食事に関する栄養バランスについては、「時々考える」「いつも考えている」の合計が59.2%で、前回の43.7%から15.5%の増加であった。【図表58 参照】

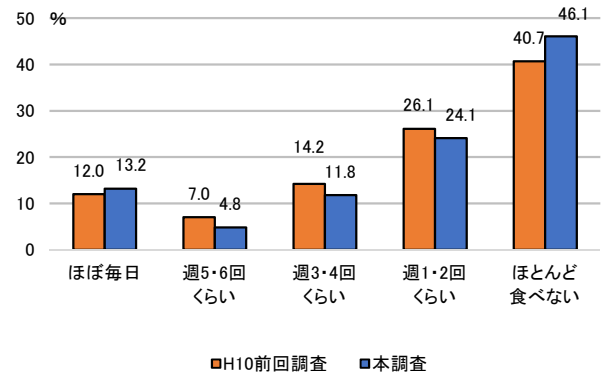
【図表５３】問１５－１「間食の摂取頻度」の経年変化（前回調査との比較）

		度数	パーセン ト	有効パー セント	H10有効%
有効	3回以上	124	7	7	7.2
	2回くらい	348	19.6	19.6	23.5
	1回くらい	844	47.4	47.5	51.5
	ほとんどしない	459	25.8	25.9	17.8
	合計	1775	99.7	100	100
欠損値	システム欠損値	5	0.3		
合計		1780	100		



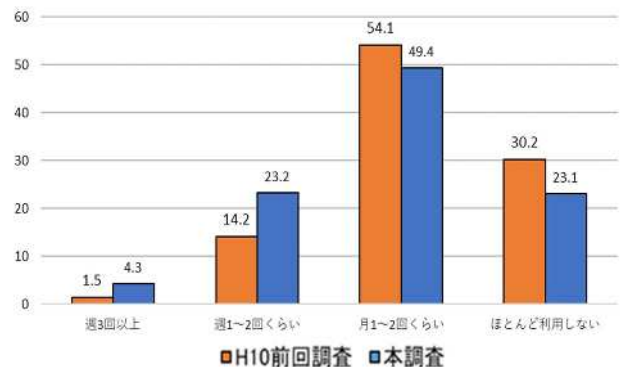
【図表５４】問１５－２「夜食の摂取頻度」の経年変化（前回調査との比較）

		度数	パーセン ト	有効パー セント	H10有効%
有効	ほぼ毎日	234	13.1	13.2	12
	週5・6回くらい	86	4.8	4.8	7
	週3・4回くらい	209	11.7	11.8	14.2
	週1・2回くらい	427	24	24.1	26.1
	ほとんど食べない	818	46	46.1	40.7
	合計	1774	99.7	100	100
欠損値	システム欠損値	6	0.3		
合計		1780	100		



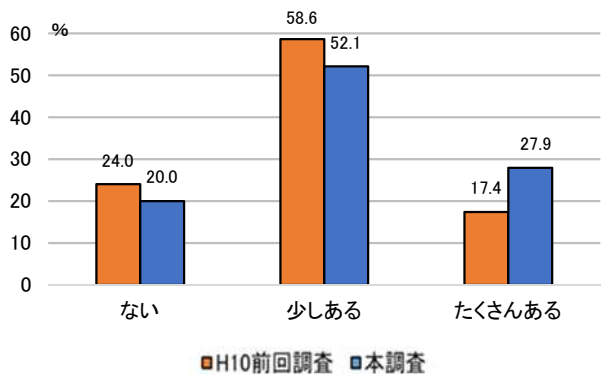
【図表５５】問１６－１（１）「外食や調理済み食品等の摂取頻度」の経年変化（前回調査⁹との比較）

		度数	パーセン ト	有効パー セント	H10有 効%
有効	週3回以上	76	4.3	4.3	1.5
	週1～2回くらい	411	23.1	23.2	14.2
	月1～2回くらい	877	49.3	49.4	54.1
	ほとんど利用しない	410	23	23.1	30.2
	合計	1774	99.7	100	100
欠損値	システム欠損値	6	0.3		
合計		1780	100		



【図表５６】問１７－１「好き嫌い」の経年変化（前回調査との比較）

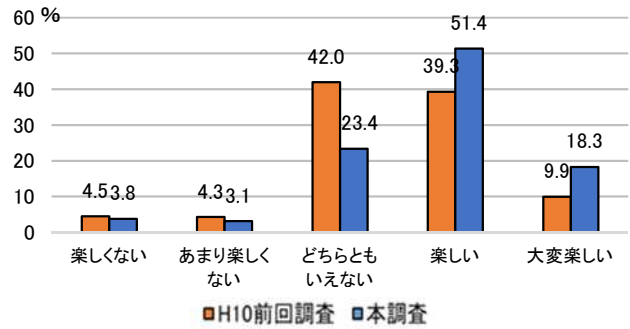
		度数	パーセン ト	有効パー セント	H10有効%
有効	ない	354	19.9	20	24
	少しある	924	51.9	52.1	58.6
	たくさんある	495	27.8	27.9	17.4
	合計	1773	99.6	100	100
欠損値	システム欠損値	7	0.4		
合計		1780	100		



⁹ H10 年度調査と本調査で頻度が違うが「ほぼ毎日」を「週3回以上」に「年1～2回」を「ほとんど利用しない」に加えて示した。

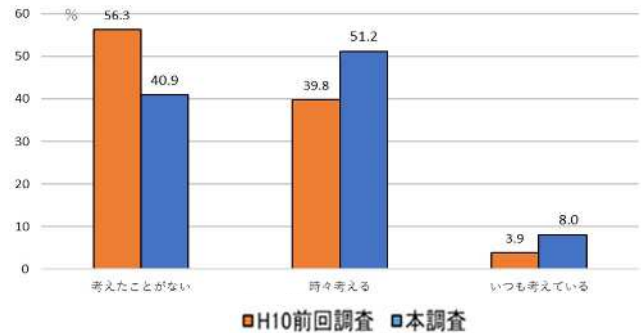
【図表57】問18-1「食事の時間は楽しいか」の経年変化（前回調査との比較）

		度数	パーセント	有効パーセント	H10有効%
有効	楽しくない	67	3.8	3.8	4.5
	あまり楽しくない	55	3.1	3.1	4.3
	どちらともいえない	414	23.3	23.4	42.0
	楽しい	912	51.2	51.4	39.3
	大変楽しい	325	18.3	18.3	9.9
	合計	1773	99.6	100	100
欠損値	システム欠損値	7	0.4		
合計		1780	100		



【図表58】問19-1「食事の時に食品の組み合わせや栄養バランスについて考えているか」の経年変化（前回調査との比較）

		度数	パーセント	有効パーセント	H10有効%
有効	考えたことがない	725	40.7	40.9	56.3
	時々考える	907	51.0	51.2	39.8
	いつも考えている	141	7.9	8.0	3.9
	合計	1773	99.6	100	100
欠損値	システム欠損値	7	0.4		
合計		1780	100		



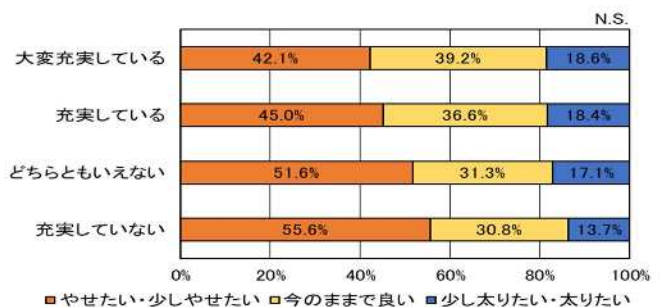
⑥ 生活の充実感と身体状況

ア 生活の充実感と体調、不定愁訴との関連

- 生活の充実感と自分の体型をどうしたいかには関連が見られなかったが、ふだんの体調には関連がみられ、体調が悪い生徒ほど充実感が低いという結果が認められた。【図表 59, 60 参照】
- 次に、不定愁訴の項目について分析したところ、「充実してない」と感じている生徒ほど、不定愁訴の程度が高いことがわかった。【図表 61 参照】

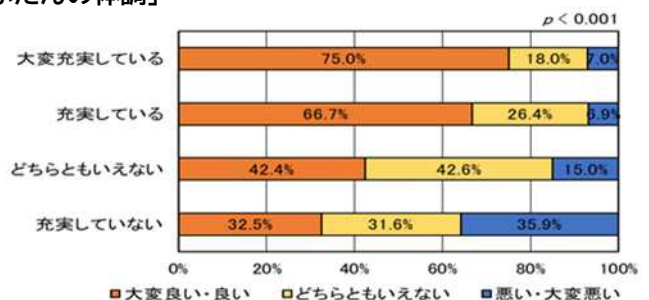
【図表59】問10「生活の充実感」×問20-2「自分の体型をどうしたいと思いますか」

		やせたい・少しやせたい	今のままで良い	少し太りたい・太りたい	合計
大変充実している	度数	174	162	77	413
	パーセント	42.1%	39.2%	18.6%	100.0%
充実している	度数	392	319	160	871
	パーセント	45.0%	36.6%	18.4%	100.0%
どちらともいえない	度数	193	117	64	374
	パーセント	51.6%	31.3%	17.1%	100.0%
充実していない	度数	65	36	16	117
	パーセント	55.6%	30.8%	13.7%	100.0%
合計	度数	824	634	317	1775
	パーセント	46.4%	35.7%	17.9%	100.0%



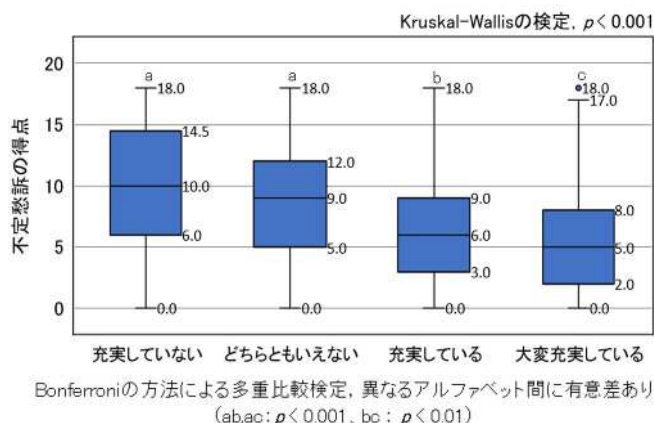
【図表60】問10「生活の充実感」×問21-1「ふだんの体調」

		大変良い・良い	どちらともいえない	悪い・大変悪い	合計
大変充実している	度数	309	74	29	412
	パーセント	75.0%	18.0%	7.0%	100.0%
充実している	度数	582	230	60	872
	パーセント	66.7%	26.4%	6.9%	100.0%
どちらともいえない	度数	158	159	56	373
	パーセント	42.4%	42.6%	15.0%	100.0%
充実していない	度数	38	37	42	117
	パーセント	32.5%	31.6%	35.9%	100.0%
合計	度数	1087	500	187	1774
	パーセント	61.3%	28.2%	10.5%	100.0%



【図表 6 1】問 1 0 「生活の充実感」×問 2 1 - 5 「不定愁訴」※

	度数	中央値 (50パーセンタイル値)	25パーセンタイル値	75パーセンタイル値
充実していない	117	10.0	6.0	14.5
どちらともいえない	373	9.0	5.0	12.0
充実している	867	6.0	3.0	9.0
大変充実している	412	5.0	2.0	8.0



※ 不定愁訴について

問 21-5 の不定愁訴に関する質問 6 項目について, 質問ごとに 4 つの選択肢を不定愁訴の程度が高い (頻度が多い) ほどが高得点となるように得点化して検定を行った。また, データの偏り (ばらつき) をわかりやすく表現するため, パーセンタイルを用いて, グラフは箱ひげ図を用いた。

上記の右側の表では, 例えば, 「充実していない」の箱が, 「充実している」の「箱」より全体として高い位置にある (不定愁訴の得点が高い) ことから, 充実していない生徒の方が, 不定愁訴の程度が高い割合の生徒が多いことになる。

質問項目
①「立ちくらみ」や「めまい」がすることがあるか
②朝, なかなか起きられず午前中体調が悪いことがあるか
③体のだるさや疲れやすさを感じるがあるか
④食欲がないことがあるか
⑤何もやる気がおこらないことがあるか
⑥イライラすることがあるか

×

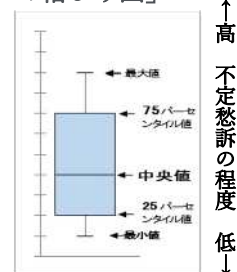
選択肢	得点
ほぼ毎日	3 点
週 1~2 回	2 点
月 1~2 回	1 点
ほとんどない	0 点

「パーセンタイル値」とは, 全体を 100 として小さい方から数えて何番目になるのかを示す数値で, 50 パーセンタイルが中央値, 25 番目が 25 パーセンタイル。



「箱ひげ図」とは, 25, 50, 75 パーセンタイルを箱で示した図で, データのばらつきを示すことができる。

「箱ひげ図」



イ 前回調査との比較 (身体状況の変化)

ここでは, アで生活の充実感との関連を分析した身体状況について前回調査と比較し, 現状について検証している。

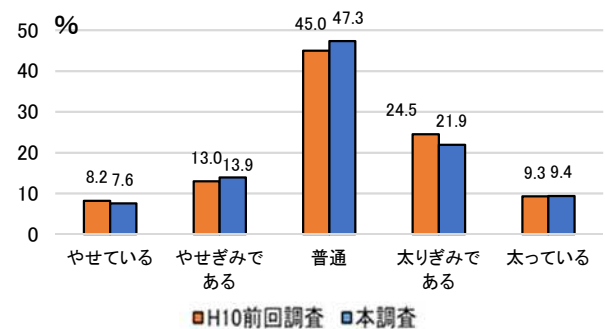
- 自分の体型についての意識は, 「普通」と回答した生徒が 47.3%で, 前回とほぼ同様であった。【図表 62 参照】
- 『自分の体型をどうしたいと思いますか』について, 「やせたい」「少しやせたい」の合計は 46.4%であり, 「太りたい」「少し太りたい」の合計 17.8%に比べ, やせ願望の傾向が強いことは前回同様であるが, わずかではあるが, 「やせたい」「少しやせたい」から「今のままで良い」「少し太りたい」「太りたい」に移行している傾向がみられた。【図表 63 参照】
- ダイエット経験については「したことがない」が 71.2%と, 前回と同様に, 高値ではあった。【図表 64 参照】
- ふだんの体調については, 「良い」「大変良い」の合計が 61.3%で, 前回より 10.1%増加していた。【図表 65 参照】
- 集計結果から, 体調が悪い理由に「生活が不規則」と回答した生徒が前回の 51.3%より低下

しているが43.2%であった。【図表 66 参照】

➤健康のために心がけていることとして、「十分な睡眠」「規則正しい生活」への意識が増加する傾向にあった。【図表 67 参照】

【図表 6 2】問 2 0 - 1 「自分の体型をどう思いますか」の経年変化 （前回調査との比較）

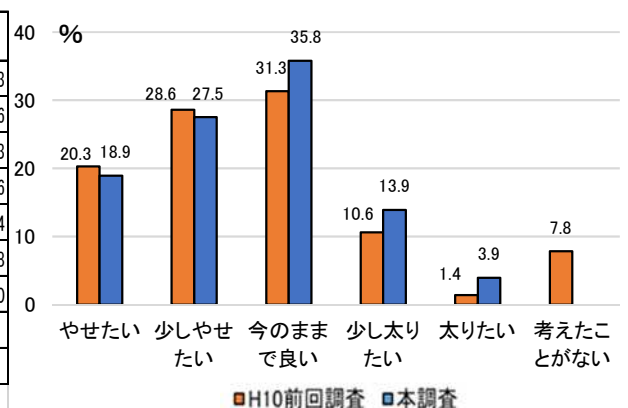
		度数	パーセント	有効パーセント	H10有効%
有効	やせている	135	7.6	7.6	8.2
	やせぎみである	246	13.8	13.9	13.0
	普通	839	47.1	47.3	45.0
	太りぎみである	388	21.8	21.9	24.5
	太っている	167	9.4	9.4	9.3
	合計	1775	99.7	100	100
欠損値	システム欠損値	5	0.3		
合計		1780	100		



【図表 6 3】問 2 0 - 2 「自分の体型をどうしたいと思いますか」の経年変化 （前回調査¹⁰との比較）

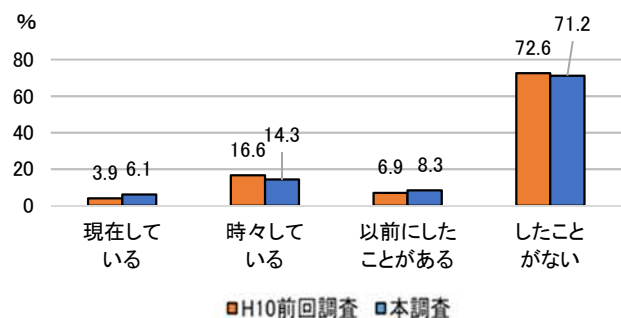
		度数	パーセント	有効パーセント	H10有効%
有効	やせたい	335	18.8	18.9	20.3
	少しやせたい	489	27.5	27.5	28.6
	今のままで良い	635	35.7	35.8	31.3
	少し太りたい	247	13.9	13.9	10.6
	太りたい	70	3.9	3.9	1.4
	考えたことがない				7.8
	計	1776	99.8	100	100
欠損値	システム欠損値	4	0.2		
合計		1780	100		

注）本調査には「考えたことがない」の選択肢がなかったため該当者なしのまま図示した



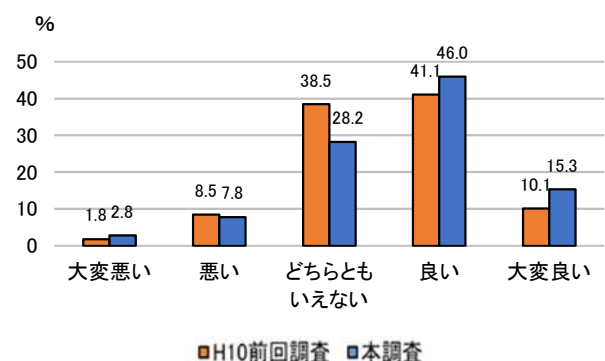
【図表 6 4】問 2 0 - 3 「ダイエットしていますか」の経年変化 （前回調査との比較）

		度数	パーセント	有効パーセント	H10有効%
有効	現在している	109	6.1	6.1	3.9
	時々している	254	14.3	14.3	16.6
	以前にしたことがある	148	8.3	8.3	6.9
	したことがない	1265	71.1	71.2	72.6
	合計	1776	99.8	100	100
欠損値	システム欠損値	4	0.2		
合計		1780	100		



【図表 6 5】問 2 1 - 1 「ふだんの体調」の経年変化 （前回調査との比較）

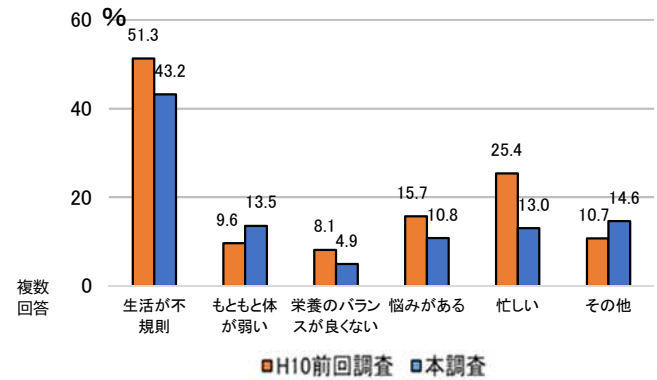
		度数	パーセント	有効パーセント	H10有効%
有効	大変悪い	49	2.8	2.8	1.8
	悪い	138	7.8	7.8	8.5
	どちらともいえない	500	28.1	28.2	38.5
	良い	816	45.8	46.0	41.1
	大変良い	272	15.3	15.3	10.1
	合計	1775	99.7	100	100
欠損値	システム欠損値	5	0.3		
合計		1780	100		



¹⁰ 本調査には「考えたことがない」の選択肢がなかったため該当者なしのまま図示した。

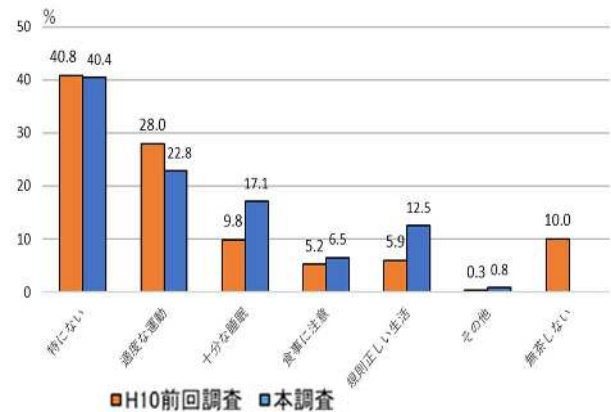
【図表 6 6】問 2 1 - 2 「体調が悪い理由」の経年変化（前回調査¹¹との比較）

		度数	パーセント	有効パーセント
有効	生活が不規則	80	4.5	43.2
	もともと体が弱い	25	1.4	13.5
	栄養のバランスが良くない	9	0.5	4.9
	悩みがある	20	1.1	10.8
	忙しい	24	1.3	13
	その他	27	1.5	14.6
	合計	185	10.4	100
欠損値	システム欠損値	1595	89.6	
合計		1780	100	



【図表 6 7】問 2 1 - 3 「健康のために心がけていること」の経年変化（前回調査¹²との比較）

		度数	パーセント	有効パーセント	H10前回調査
有効	特になし	716	40.2	40.4	40.8
	適度な運動	404	22.7	22.8	28.0
	十分な睡眠	303	17	17.1	9.8
	食事に注意	116	6.5	6.5	5.2
	規則正しい生活	221	12.4	12.5	5.9
	その他	14	0.8	0.8	0.3
	無茶しない				10.0
	合計	1774	99.7	100	100
欠損値	システム欠損値	6	0.3		
合計		1780	100		



(3) 「中学校給食」との関連

① 単純集計結果の再確認

ア 中学校給食に対する生徒の印象や思い

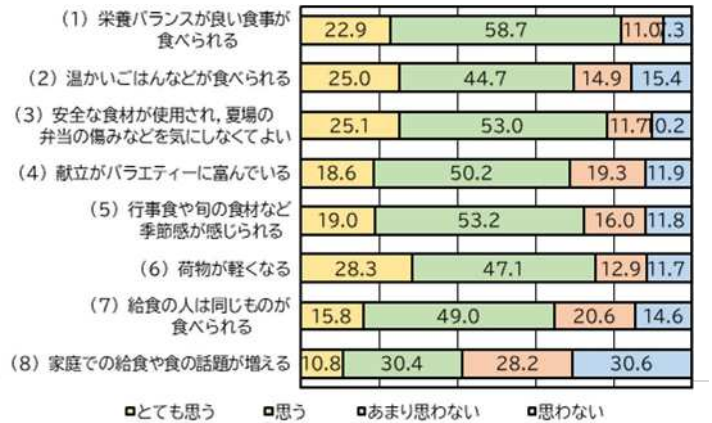
- 中学校給食に対して、「栄養バランスが良い食事が食べられる」、「安全な食材が使用され、夏場の弁当の傷みなどを気にしなくてよい」、「荷物が軽くなる」の順に「思う・とても思う」と答えた生徒の割合が多い結果であった。【図表 68 参照】
- 行事食や旬の食材など季節感が感じられることを良いと思う生徒は 72.2%であった。【図表 68 参照】
- 中学校給食を利用しない理由には、「家の人が作った弁当が好きだから」、「家の人が家族の弁当を作るから」の2項目が顕著に多い結果であった。【図表 69 参照】
- 次いで、41.8%の生徒が「苦手なメニューがあるから」に当てはまると答えていた。【図表 69 参照】
- 中学校給食の課題と思う点では 48.3%の生徒が、「苦手なメニューがある」を「とても思う・思う」と答えて、次いで「返却当番になると昼休みが短くなる」では 41.5%の生徒が「とても思う・思う」と答えていた。【図表 70 参照】
- 「給食を頼みにくい雰囲気がある」、「アレルギーの対応が牛乳しかない」、「量が少ない」について「とても思う・思う」生徒がともに 10%程度であった。【図表 70 参照】

¹¹ H10 年度調査では複数回答であるが参考値として示した。

¹² 本調査には「無茶しない」の選択肢がなかったため、該当者なしのまま図示した。

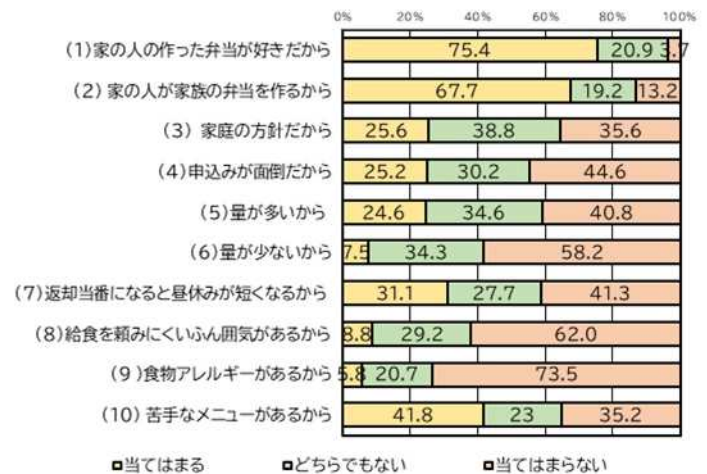
【図表 6 8】問 1 3 - 7 中学校給食の良いと思う点【単純集計の再掲】

	(%)	とても 思う	思う	あまり 思わない	思わない
(1) 栄養バランスが良い食事が食べられる	22.9	58.7	11	7.3	
(2) 温かいごはんなどが食べられる	25	44.7	14.9	15.4	
(3) 安全な食材が使用され、夏場の弁当の傷みなどを気にしなくてよい	25.1	53	11.7	10.2	
(4) 献立がバラエティーに富んでいる	18.6	50.2	19.3	11.9	
(5) 行事食や旬の食材など季節感が感じられる	19	53.2	16	11.8	
(6) 荷物が軽くなる	28.3	47.1	12.9	11.7	
(7) 給食の人は同じものが食べられる	15.8	49	20.6	14.6	
(8) 家庭での給食や食の話題が増える	10.8	30.4	28.2	30.6	



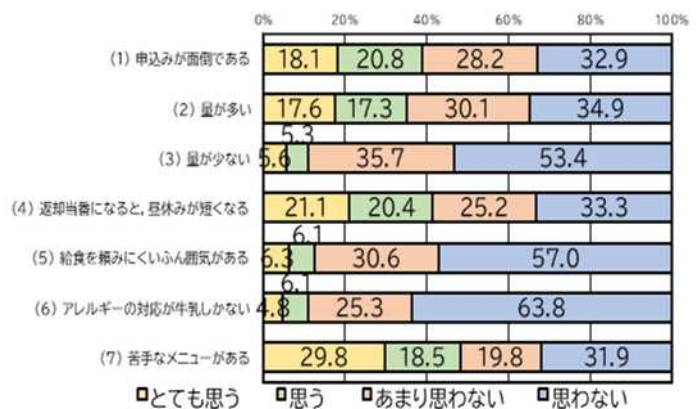
【図表 6 9】問 1 3 - 1 0 中学校給食を利用しない理由【単純集計の再掲】

	当てはまる	どちらでもない	当てはまらない
(1) 家の人の作った弁当が好きだから	75.4	20.9	3.7
(2) 家の人が家族の弁当を作るから	67.7	19.2	13.2
(3) 家庭の方針だから	25.6	38.8	35.6
(4) 申込みが面倒だから	25.2	30.2	44.6
(5) 量が多いから	24.6	34.6	40.8
(6) 量が少ないから	7.5	34.3	58.2
(7) 返却当番になると昼休みが短くなるから	31.1	27.7	41.3
(8) 給食を頼みにくい雰囲気があるから	8.8	29.2	62
(9) 食物アレルギーがあるから	5.8	20.7	73.5
(10) 苦手なメニューがあるから	41.8	23	35.2



【図表 7 0】問 1 3 - 1 1 中学校給食の課題だと思う点【単純集計の再掲】

	(%)	とても 思う	思う	あまり 思わない	思わない
(1) 申込みが面倒である	18.1	20.8	28.2	32.9	
(2) 量が多い	17.6	17.3	30.1	34.9	
(3) 量が少ない	5.6	5.3	35.7	53.4	
(4) 返却当番になると、昼休みが短くなる	21.1	20.4	25.2	33.3	
(5) 給食を頼みにくい雰囲気がある	6.3	6.1	30.6	57	
(6) アレルギーの対応が牛乳しかない	4.8	6.1	25.3	63.8	
(7) 苦手なメニューがある	29.8	18.5	19.8	31.9	



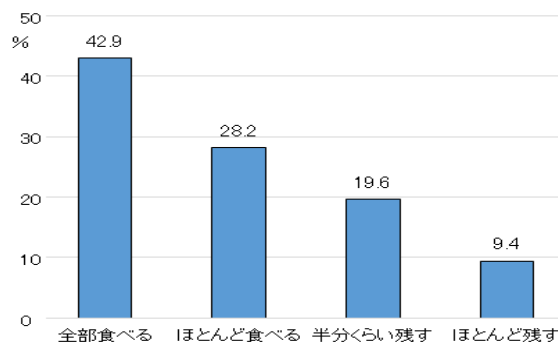
イ 中学校給食の喫食状況

※問 1 3 - 1 2 中学校給食の喫食状況【問 1 3 - 8 で㊸か㊹の給食利用経験者】

- 利用経験者の喫食状況では、主食は全部食べる、ほとんど食べるの順に多く、71.1%がしっかり食べていることが分かった。【図表 71 参照】
- 副食は、全部食べる、ほとんど食べるが 49.5%で、半分かくらい残す 33.8%，ほとんど残す 16.7%であった。【図表 72 参照】

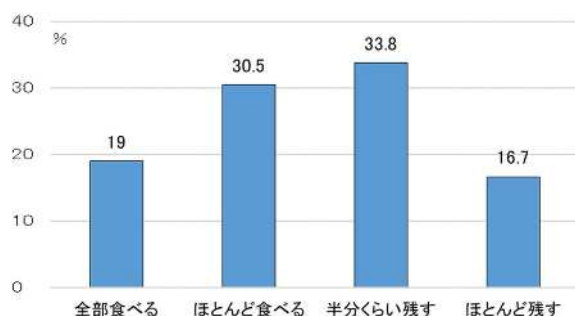
【図表 7 1】問 1 3 - 1 2 (1) 中学校給食の主食（ごはん）はどのくらい食べていますか。【単純集計の再掲】

		度数	パーセント	有効パーセント
有効	全部食べる	274	15.4	42.9
	ほとんど食べる	180	10.1	28.2
	半分くらい残す	125	7	19.6
	ほとんど残す	60	3.4	9.4
	合計	639	35.9	100
欠損値	システム欠損値	1141	64.1	
合計		1780	100	



【図表 7 2】問 1 3 - 1 2 (2) 中学校給食の副食（主菜・副菜のおかず）はどのくらい食べていますか。【単純集計の再掲】

		度数	パーセント	有効パーセント
有効	全部食べる	121	6.8	19
	ほとんど食べる	194	10.9	30.5
	半分くらい残す	215	12.1	33.8
	ほとんど残す	106	6	16.7
	合計	636	35.7	100
欠損値	システム欠損値	1144	64.3	
合計		1780	100	

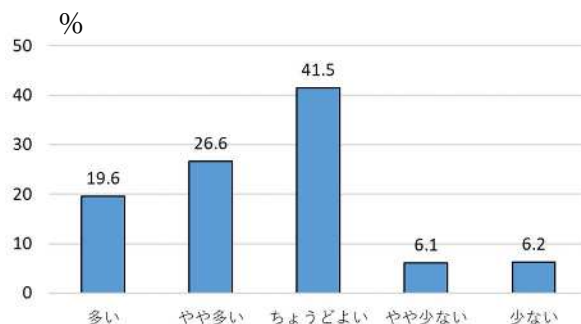


ウ 中学校給食の量 ※ 1 3 - 1 3 量について【1 3 - 8 で㊸か㊹の給食利用経験者】

- 全体量，主食の量，副食の量のいずれも，ちょうどよいと思っている生徒が 40%を超えており，主食（ごはん）については，50.9%であった。【図表 73～75 参照】
- 多い・やや多いと思っている生徒は，全体量で 46.2%，主食で 34.5%，副食が 42.2%で，主食を除き，ちょうどよいと思っている生徒と同程度いることがわかった。【図表 73～75 参照】
- また，全体量，主食，副食ともに，少ない・やや少ないと思っている生徒は 12.3%～14.6%で一定数いることがわかった。【図表 73～75 参照】

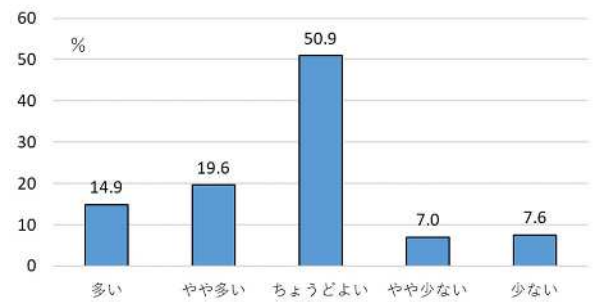
【図表 7 3】問 1 3 - 1 3 (1) 中学校給食の全体量（主食（ごはん）＋副食（主菜・副菜のおかず））について【単純集計の再掲】

		度数	パーセント	有効パーセント
有効	多い	126	7.1	19.6
	やや多い	171	9.6	26.6
	ちょうどよい	267	15	41.5
	やや少ない	39	2.2	6.1
	少ない	40	2.2	6.2
	合計	643	36.1	100
欠損値	システム欠損値	1137	63.9	
合計		1780	100	



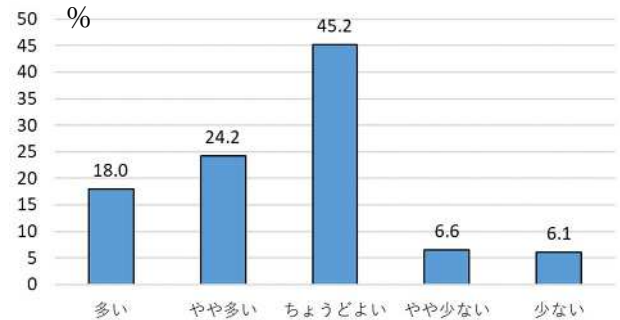
【図表 7 4】問 1 3 - 1 3 (2) 中学校給食の主食 (ごはん) の量について【単純集計の再掲】

		度数	パーセント	有効パーセント
有効	多い	96	5.4	14.9
	やや多い	126	7.1	19.6
	ちょうどよい	327	18.4	50.9
	やや少ない	45	2.5	7
	少ない	49	2.8	7.6
	合計	643	36.1	100
欠損値	システム欠損値	1137	63.9	
合計		1780	100	



【図表 7 5】問 1 3 - 1 3 (3) 中学校給食の副食 (主菜・副菜のおかず) の量について【単純集計の再掲】

		度数	パーセント	有効パーセント
有効	多い	115	6.5	18
	やや多い	155	8.7	24.2
	ちょうどよい	289	16.2	45.2
	やや少ない	42	2.4	6.6
	少ない	39	2.2	6.1
	合計	640	36	100
欠損値	システム欠損値	1140	64	
合計		1780	100	



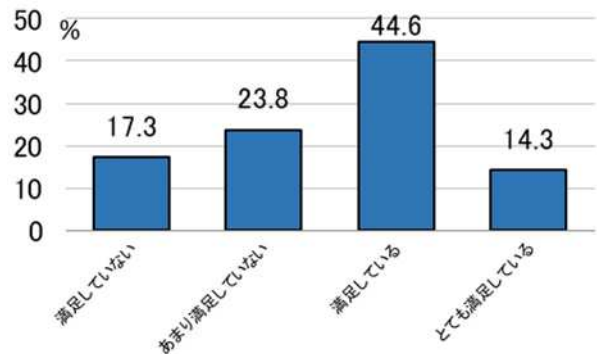
エ 中学校給食の満足度 ※ 1 3 - 1 5 満足度について【1 3 - 8 で㊸が㊹の給食利用経験者】

➤中学校給食について、「満足している」・「とても満足している」生徒と答えた生徒は、主食で 58.9%，副食で 54.9%であった。【図表 76, 77 参照】

➤「満足していない」・「あまり満足していない」と答えた生徒も一定数おり、量のことや苦手なメニューがあることなどについて課題と感じていることがわかった。【図表 70, 76, 77 参照】

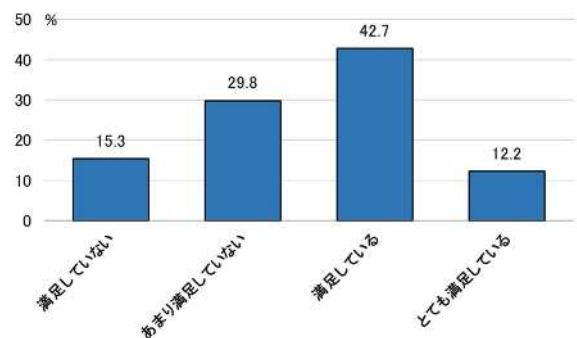
【図表 7 6】問 1 3 - 1 5 (1) 中学校給食の主食 (ごはん) の満足度について【単純集計の再掲】

		度数	パーセント	有効パーセント
有効	満足していない	111	6.2	17.3
	あまり満足していない	153	8.6	23.8
	満足している	287	16.1	44.6
	とても満足している	92	5.2	14.3
	合計	643	36.1	100
欠損値	システム欠損値	1137	63.9	
合計		1780	100	



【図表 7 7】問 1 3 - 1 5 (2) 中学校給食の副食 (主菜・副菜のおかず) の満足度について【単純集計の再掲】

		度数	パーセント	有効パーセント
有効	満足していない	80	4.5	15.3
	あまり満足していない	156	8.8	29.8
	満足している	224	12.6	42.7
	とても満足している	64	3.6	12.2
	合計	524	29.4	100
欠損値	システム欠損値	1256	70.6	
合計		1780	100	



オ 中学校給食に対する要望 ※13-16 中学校給食に望むこと【13-8で㊸か㊹の給食利用経験者】

➤量に関しては、主食・副食ともに、「ちょうどよい」と感じている生徒が最も多いものの、多いと感じている生徒も一定数いる中、量の増減を望むことに対して、「とても思う」・「思う」と答えた生徒が2割～3割程度である。【図表73～75及び78～81参照】

➤主食（ごはん）と同様に、副食も温かくしてほしいと「思う」・「とても思う」と回答した生徒は72.2%で、もっとおいしくしてほしいと「思う」・「とても思う」生徒72.9%と同程度いることがわかった。【図表82,83参照】

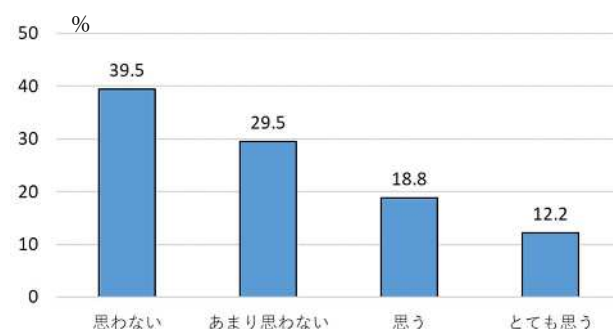
【図表78】問13-16（1）主食（ごはん）の量を増やしてほしい【単純集計の再掲】

		度数	パーセント	有効パーセント
有効	思わない	314	17.6	48.5
	あまり思わない	207	11.6	32.0
	思う	63	3.5	9.7
	とても思う	63	3.5	9.7
	合計	647	36.3	100
欠損値	システム欠損値	1133	63.7	
合計		1780	100	



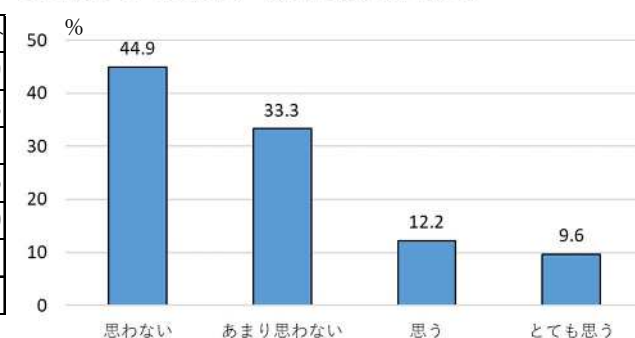
【図表79】問13-16（2）主食（ごはん）の量を減らしてほしい【単純集計の再掲】

		度数	パーセント	有効パーセント
有効	思わない	256	14.4	39.5
	あまり思わない	191	10.7	29.5
	思う	122	6.9	18.8
	とても思う	79	4.4	12.2
	合計	648	36.4	100
欠損値	システム欠損値	1132	63.6	
合計		1780	100	



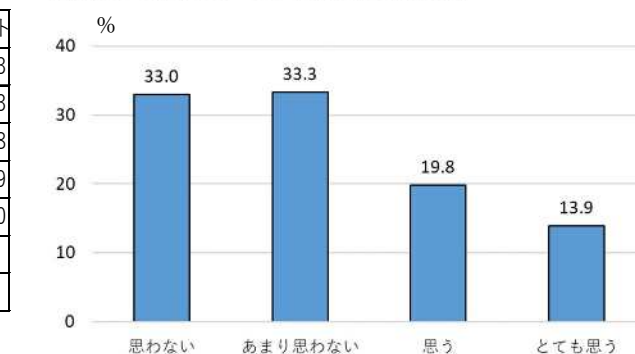
【図表80】問13-16（3）副食（主菜・副菜）の量を増やしてほしい【単純集計の再掲】

		度数	パーセント	有効パーセント
有効	思わない	290	16.3	44.9
	あまり思わない	215	12.1	33.3
	思う	79	4.4	12.2
	とても思う	62	3.5	9.6
	合計	646	36.3	100
欠損値	システム欠損値	1134	63.7	
合計		1780	100	



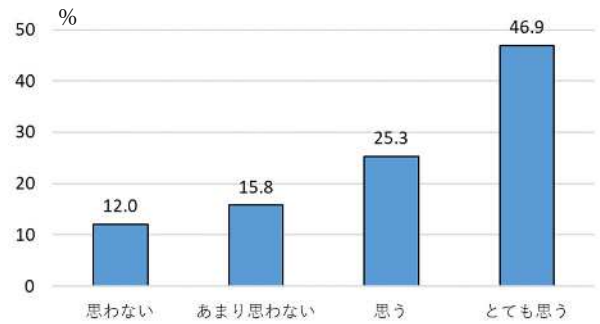
【図表81】問13-16（4）副食（主菜・副菜）の量を減らしてほしい【単純集計の再掲】

		度数	パーセント	有効パーセント
有効	思わない	213	12	33
	あまり思わない	215	12.1	33.3
	思う	128	7.2	19.8
	とても思う	90	5.1	13.9
	合計	646	36.3	100
欠損値	システム欠損値	1134	63.7	
合計		1780	100	



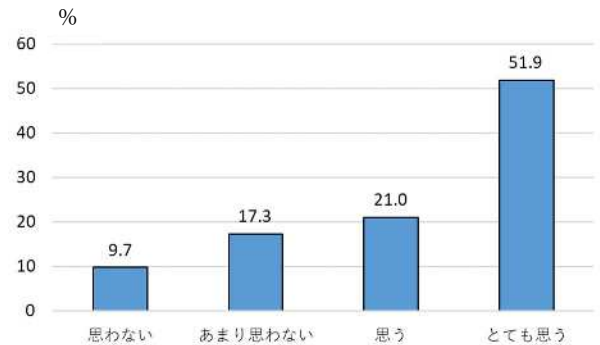
【図表 8 2】問 1 3 - 1 6 (5) おかずも温かくしてほしい【単純集計の再掲】

		度数	パーセント	有効パーセント
有効	思わない	77	4.3	12
	あまり思わない	102	5.7	15.8
	思う	163	9.2	25.3
	とても思う	302	17	46.9
	合計	644	36.2	100
欠損値	システム欠損値	1136	63.8	
合計		1780	100	



【図表 8 3】問 1 3 - 1 6 (6) もっとおいしくしてほしい【単純集計の再掲】

		度数	パーセント	有効パーセント
有効	思わない	63	3.5	9.7
	あまり思わない	112	6.3	17.3
	思う	136	7.6	21
	とても思う	336	18.9	51.9
	合計	647	36.3	100
欠損値	システム欠損値	1133	63.7	
合計		1780	100	

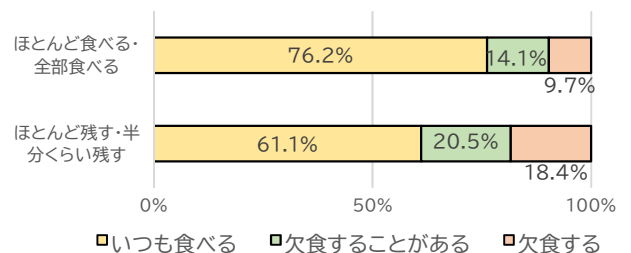


② 中学校給食を利用している生徒の食意識との関連

- 給食の主食を残す割合と朝食の欠食の関係进行分析すると、朝食をいつも食べる生徒ほど主食を残さずに食べる傾向が強いことが分かった。【図表 84 参照】
- 給食の副食の残食と栄養バランスの意識については目立った関連はみられないが、副食を残す割合と味付けについてみると、「ほとんど食べる・全部食べる」生徒の 62.2% が味付けを「ちょうどよい」と感じており、「ほとんど残す・半分くらい残す」生徒と比べて、17.4% も高い結果となった。【図表 85, 86 参照】

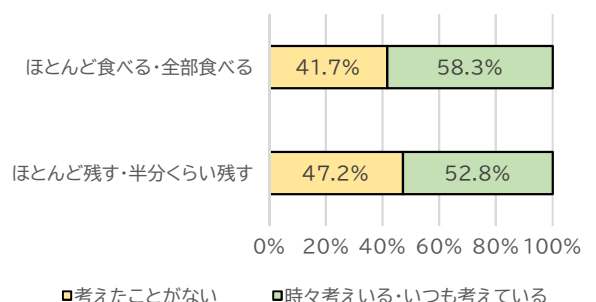
【図表 8 4】問 1 3 - 1 2 (1) 給食の主食の喫食状況×問 1 2 - 1 (1) 朝食の欠食（学校がある日）

		いつも食べる	欠食することがある	欠食する	計
ほとんど食べる・全部食べる	度数	345	64	44	453
	%	76.2%	14.1%	9.7%	100.0%
ほとんど残す・半分くらい残す	度数	113	38	34	185
	%	61.1%	20.5%	18.4%	100.0%
計	度数	458	102	78	638
	%	71.8%	16.0%	12.2%	100.0%



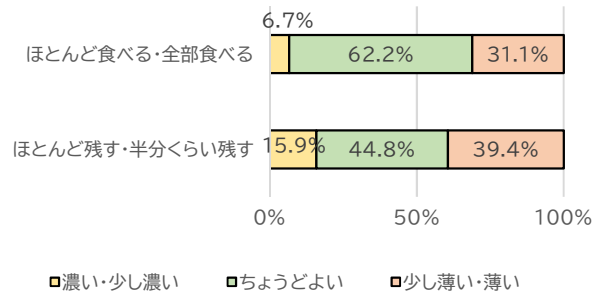
【図表 8 5】問 1 3 - 1 2 (2) 給食の副食の喫食状況×問 1 9 - 1 栄養バランスの意識

		考えたことがない	時々考える・いつも考えている	計
ほとんど食べる・全部食べる	度数	131	183	314
	%	41.7%	58.3%	100.0%
ほとんど残す・半分くらい残す	度数	151	169	320
	%	47.2%	52.8%	100.0%
計	度数	282	352	634
	%	44.5%	55.5%	100.0%



【図表86】問13-12(2) 給食の副食の喫食状況×問13-14 給食の味付け

		濃い・少し濃い	ちょうどよい	少し薄い・薄い	計
ほとんど食べる・全部食べる	度数	21	196	98	315
	%	6.7%	62.2%	31.1%	100.0%
ほとんど残す・半分くらい残す	度数	50	141	124	315
	%	15.9%	44.8%	39.4%	100.0%
計	度数	71	337	222	630
	%	11.3%	53.5%	35.2%	100.0%

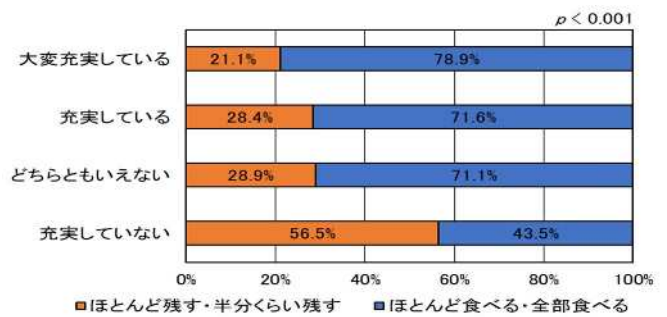


③ 生活の充実感と中学校給食との関連

- 生活の充実感と給食の喫食状況の関連をみると、「大変充実している」と回答した生徒のうち給食を「ほとんど食べる・全部食べる」と回答した割合が高かった。【図表 87, 88 参照】
- 給食の味付けや満足度についても、「大変充実している」と回答した生徒のうち「とても満足している・満足している」と回答した生徒の割合が高かった。【図表 89～91 参照】

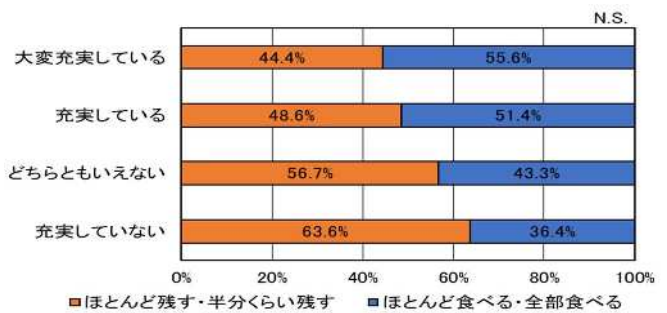
【図表87】問10「生活の充実感」×問13-12(1)「給食の主食を残す割合」

		ほとんど残す・半分くらい残す	ほとんど食べる・全部食べる	合計
大変充実している	度数	28	105	133
	パーセント	21.1%	78.9%	100.0%
充実している	度数	90	227	317
	パーセント	28.4%	71.6%	100.0%
どちらともいえない	度数	41	101	142
	パーセント	28.9%	71.1%	100.0%
充実していない	度数	26	20	46
	パーセント	56.5%	43.5%	100.0%
合計	度数	185	453	638
	パーセント	29.0%	71.0%	100.0%



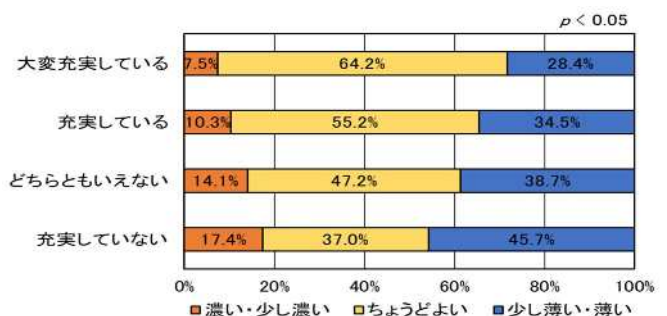
【図表88】問10「生活の充実感」×問13-12(2)「給食の副食を残す割合」

		ほとんど残す・半分くらい残す	ほとんど食べる・全部食べる	合計
大変充実している	度数	59	74	133
	パーセント	44.4%	55.6%	100.0%
充実している	度数	154	163	317
	パーセント	48.6%	51.4%	100.0%
どちらともいえない	度数	80	61	141
	パーセント	56.7%	43.3%	100.0%
充実していない	度数	28	16	44
	パーセント	63.6%	36.4%	100.0%
合計	度数	321	314	635
	パーセント	50.6%	49.4%	100.0%



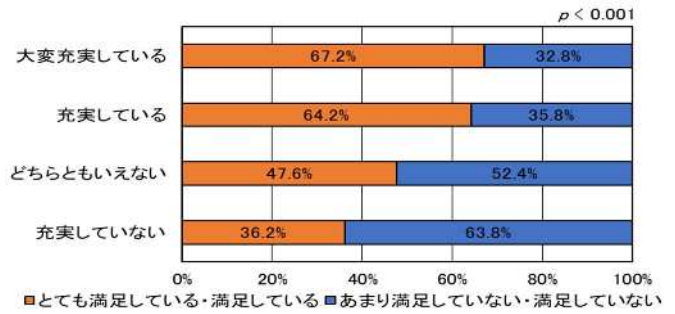
【図表89】問10「生活の充実感」×問13-14「給食の味付け」

		濃い・少し濃い	ちょうどよい	少し薄い・薄い	合計
大変充実している	度数	10	86	38	134
	パーセント	7.5%	64.2%	28.4%	100.0%
充実している	度数	33	176	110	319
	パーセント	10.3%	55.2%	34.5%	100.0%
どちらともいえない	度数	20	67	55	142
	パーセント	14.1%	47.2%	38.7%	100.0%
充実していない	度数	8	17	21	46
	パーセント	17.4%	37.0%	45.7%	100.0%
合計	度数	71	346	224	641
	パーセント	11.1%	54.0%	34.9%	100.0%



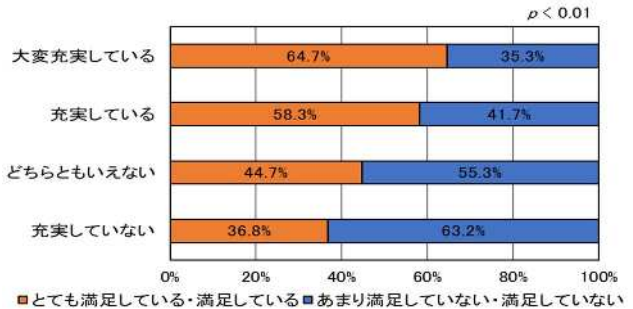
【図表 90】 問10「生活の充実感」×問13-15（1）「給食の主食満足度」

		とても満足している・満足している	あまり満足していない・満足していない	合計
大変充実している	度数	90	44	134
	パーセント	67.2%	32.8%	100.0%
充実している	度数	204	114	318
	パーセント	64.2%	35.8%	100.0%
どちらともいえない	度数	68	75	143
	パーセント	47.6%	52.4%	100.0%
充実していない	度数	17	30	47
	パーセント	36.2%	63.8%	100.0%
合計	度数	379	263	642
	パーセント	59.0%	41.0%	100.0%



【図表 91】 問10「生活の充実感」×問13-15（2）「給食の副食満足度」

		とても満足している・満足している	あまり満足していない・満足していない	合計
大変充実している	度数	75	41	116
	パーセント	64.7%	35.3%	100.0%
充実している	度数	144	103	247
	パーセント	58.3%	41.7%	100.0%
どちらともいえない	度数	55	68	123
	パーセント	44.7%	55.3%	100.0%
充実していない	度数	14	24	38
	パーセント	36.8%	63.2%	100.0%
合計	度数	288	236	524
	パーセント	55.0%	45.0%	100.0%



④ 中学校給食と不定愁訴※との関連

➤昼食を欠食する生徒は、「毎日食べる」生徒と比べ、不定愁訴の程度が高い値を示した。

【図表 92 参照】

➤中学校給食に対する印象については、「苦手なメニューがある」や「味付けが濃い・薄い」と思う生徒ほど、不定愁訴の程度が高いことがわかった。【図表 93, 94 参照】

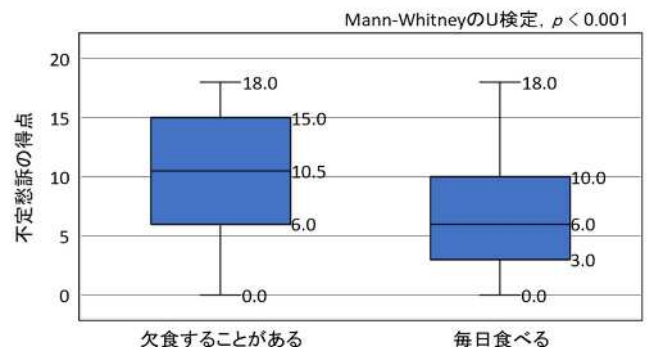
➤中学校給食の喫食状況については、「全部食べる・ほとんど食べる」生徒ほど、不定愁訴の程度が低いことがわかった。【図表 95, 96 参照】

※ 不定愁訴について

不定愁訴に関する分析方法（得点化やパーセンタイル、箱ひげ図）については P30 を参照。

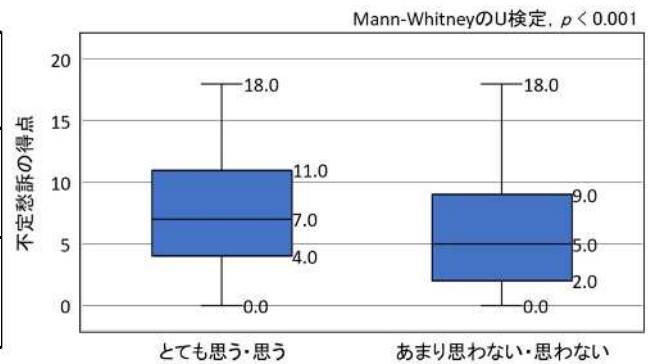
【図表 92】 問13-2「昼食の欠食」×問21-5「不定愁訴」

	度数	中央値(50パーセンタイル値)	25パーセンタイル値	75パーセンタイル値
欠食することがある	138	10.5	6.0	15.0
毎日食べる	1632	6.0	3.0	10.0



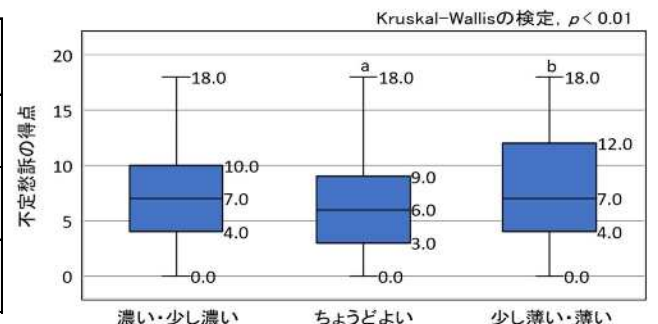
【図表9 3】問1 3－1 1（7）「給食の課題（苦手なメニューがある）」×問2 1－5「不定愁訴」

	度数	中央値(50パーセント値)	25パーセント値	75パーセント値
とても思う・思う	599	7.0	4.0	11.0
あまり思わない・思わない	639	5.0	2.0	9.0



【図表9 4】問1 3－1 4「給食の味付け」×問2 1－5「不定愁訴」

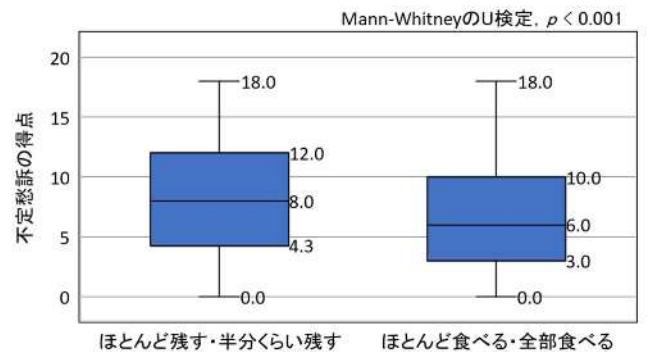
	度数	中央値(50パーセント値)	25パーセント値	75パーセント値
濃い・少し濃い	71	7.0	4.0	10.00
ちょうどよい	344	6.0	3.0	9.00
少し薄い・薄い	222	7.0	4.0	12.00



Bonferroniの方法による多重比較検定, 異なるアルファベット間に有意差あり (ab: $p < 0.01$)

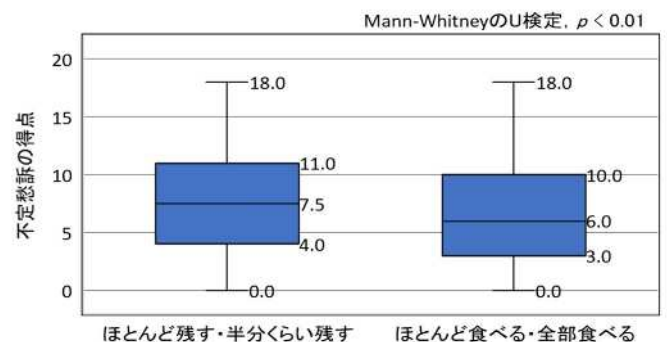
【図表9 5】問1 3－1 2（1）「給食の主食を残す割合」 ×問2 1－5「不定愁訴」

	度数	中央値(50パーセント値)	25パーセント値	75パーセント値
ほとんど残す・半分くらい残す	184	8.0	4.3	12.0
ほとんど食べる・全部食べる	450	6.0	3.0	10.0



【図表9 6】問1 3－1 2（2）「給食の副食量の残す割合」 ×問2 1－5「不定愁訴」

	度数	中央値(50パーセント値)	25パーセント値	75パーセント値
ほとんど残す・半分くらい残す	320	7.5	4.0	11.0
ほとんど食べる・全部食べる	311	6.0	3.0	10.0



B 栄養摂取状況 (BDHQ)¹³

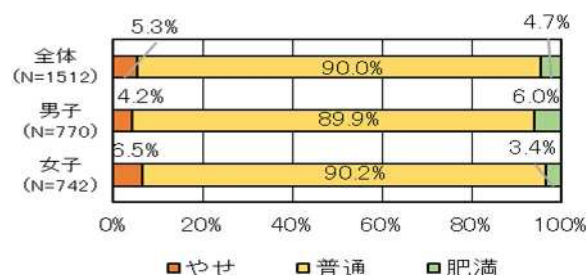
(1) 単純集計結果の再分析

① 回答者の身体特性及び体格区分

		全体の中央値 (N=1512)	男子の中央値 (N=770)	女子の中央値 (N=742)
身長	cm	159.2	162.6	156.0
体重	kg	47.0	49.0	45.5

➤男子、女子ともに肥満度が普通と判定される割合は約 90%であった。男子は、やせに比べて肥満の割合が高く、女子は、肥満に比べてやせの割合は 2 倍近い 6.5%であった。

		やせ	普通	肥満
全体 (N=1512)	度数	79	1365	69
	%	5.3%	90.0%	4.7%
男子 (N=770)	度数	32	692	46
	%	4.2%	89.9%	6.0%
女子 (N=742)	度数	48	669	25
	%	6.5%	90.2%	3.4%



※肥満度 = (実測体重(kg) - 身長別標準体重(kg)) / 身長別標準体重(kg) × 100(%)

肥満度が +20%以上であれば「肥満傾向」、-20%以下であれば「やせ傾向」

(「食に関する指導の手引 - 第二次改訂版(文部科学省)」)

② 栄養素等摂取量

		全体 N=1512 中央値 (25 パーセンタイル ¹⁴ , 75 パーセンタイル)	男子 N=770 中央値 (25 パーセンタイル, 75 パーセンタイル)	女子 N=742 中央値 (25 パーセンタイル, 75 パーセンタイル)
エネルギー	kcal/日	2242.9 (1745.9 , 2862.0)	2562.4 (1999.8 , 3166.6)	1933.1 (1933.1 , 2497.2)
たんぱく質	g/日	74.8 (57.7 , 96.0)	83.8 (64.1 , 104.1)	68.2 (68.2 , 86.6)
動物性たんぱく質	g/日	42.9 (31.3 , 58.3)	47.6 (34.2 , 63.0)	39.1 (39.1 , 53.1)
植物性たんぱく質	g/日	30.6 (23.8 , 39.4)	34.6 (26.8 , 43.3)	27.0 (27.0 , 34.7)
脂質	g/日	72.3 (55.0 , 93.7)	79.5 (59.3 , 98.8)	66.4 (66.4 , 85.5)
脂質エネルギー比	%	29.7% (25.1% , 33.7%)	28.0% (23.8% , 31.9%)	31.1% (31.1% , 35.0%)
動物性脂質	g/日	30.9 (21.9 , 41.2)	33.0 (23.6 , 43.9)	29.2 (29.2 , 37.6)
植物性脂質	g/日	36.0 (26.7 , 48.7)	39.0 (28.2 , 50.5)	34.2 (34.2 , 45.8)
カルシウム	mg/日	701.1 (501.8 , 991.9)	780.1 (549.7 , 1072.7)	631.4 (631.4 , 887.9)
マグネシウム	mg/日	259.8 (201.3 , 337.0)	285.0 (222.3 , 358.9)	235.7 (235.7 , 302.2)
鉄	mg/日	8.2 (6.5 , 10.7)	8.8 (6.9 , 11.2)	7.7 (7.7 , 9.9)
亜鉛	mg/日	9.4 (7.3 , 12.2)	10.8 (8.4 , 13.3)	8.3 (8.3 , 10.8)
レチノール当量	μg/日	655.6 (451.9 , 942.1)	696.8 (474.6 , 1039.9)	613.2 (613.2 , 858.6)
ビタミンB1	mg/日	0.9 (0.7 , 1.2)	1.0 (0.8 , 1.3)	0.8 (0.8 , 1.1)
ビタミンB2	mg/日	1.6 (1.3 , 2.1)	1.8 (1.4 , 2.3)	1.5 (1.5 , 1.9)
ビタミンC	mg/日	115.2 (83.8 , 154.7)	117.3 (85.3 , 154.1)	111.8 (111.8 , 155.7)
総食物繊維	g/日	11.2 (8.3 , 14.9)	12.0 (9.1 , 15.6)	10.4 (10.4 , 14.0)
食塩相当量	g/日	11.2 (8.9 , 13.9)	12.1 (9.6 , 14.9)	10.4 (10.4 , 12.7)

¹³ BDHQ とは小学生・中学生・高校生のための簡易型自記式食事歴法質問票 (BDHQ15 y :brief-type self-administered diet history questionnaire for 15years old) .

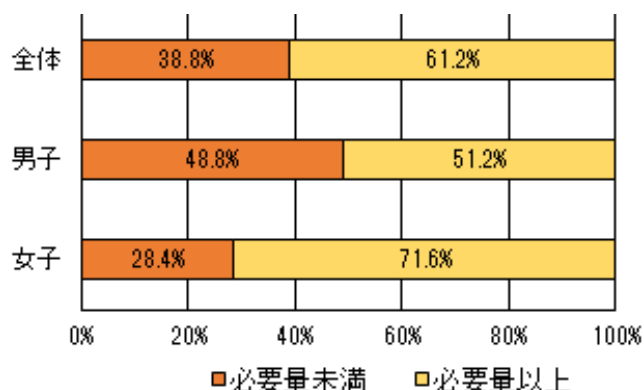
¹⁴ パーセンタイルについては、P.30 を参照

③ 栄養素等のうち、特に成長期に大切なものや、過不足が懸念されるものの評価

ア 摂取エネルギー量

➤推定エネルギー必要量¹⁵(男子:2600 kcal/日 女子:2400 kcal/日)未満の生徒は、男子で 48.8%, 女子で 28.4%だった。

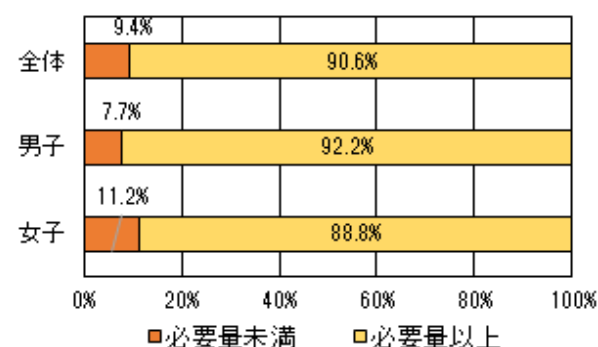
度数/%	推定エネルギー 必要量未満	推定エネルギー 必要量以上
全体 (N=1512)	38.3% (587)	61.2% (925)
男子 (N=770)	48.8% (376)	51.2% (394)
女子 (N=742)	28.4% (211)	71.6% (531)



イ たんぱく質

➤推定平均必要量¹⁶(男子:50g/日 女子:45g/日)以上の生徒は 9 割程度で、不足している生徒は、男子で 7.7%, 女子で 11.2%だった。

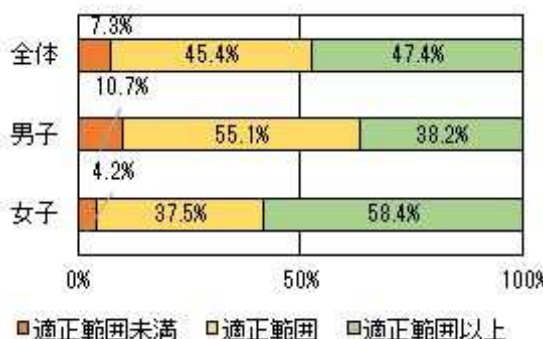
度数/%	推定平均 必要量未満	推定平均 必要量以上
全体 (N=1512)	9.4% (142)	90.6% (1370)
男子 (N=770)	7.7% (59)	92.2% (711)
女子 (N=742)	11.2% (83)	88.8% (659)



ウ 脂質エネルギー比率¹⁷

➤1 日に必要とされるエネルギー量(推定エネルギー必要量)のうち、脂質でとるエネルギー比率の適性範囲(男女とも 20%~30%)にいる生徒は、男子で 55.1%, 女子で 37.5%であり、適性範囲を超えている(30%以上)生徒の割合は、男子 38.2%, 女子 58.4%で、男子より女子の方が高値を示した。

度数/%	適性範囲 未満	適性範囲	適性範囲 以上
全体 (N=1512)	7.3% (110)	45.4% (686)	47.4% (716)
男子 (N=770)	10.7% (79)	55.1% (408)	38.2% (283)
女子 (N=742)	4.2% (31)	37.5% (278)	58.4% (433)



¹⁵ 推定エネルギー必要量：エネルギー摂取の過不足の回避を目的とした指標で、過不足のリスクがもっとも少なくなる摂取量（「日本人の食事摂取基準 2020 年版（厚生労働省）」）

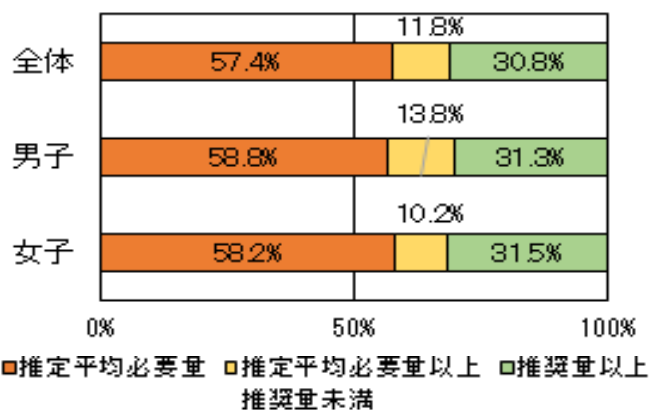
¹⁶ 推定平均必要量：摂取不足の回避を目的とした指標で、対象集団の半数（50%）のものが満たす量（「日本人の食事摂取基準 2020 年版（厚生労働省）」）

¹⁷ 脂質エネルギー比率：総エネルギー摂取量に対して占める割合

エ カルシウム

➤推奨量¹⁸(男子:1000mg/日 女子:800mg/日)以上の生徒は、男子で 31.3%, 女子で 31.5% いるものの、推定平均必要量(男子:850mg/日 女子:700mg/日)未満の生徒は、男子で 58.8%, 女子で 58.2%と高値を示した。

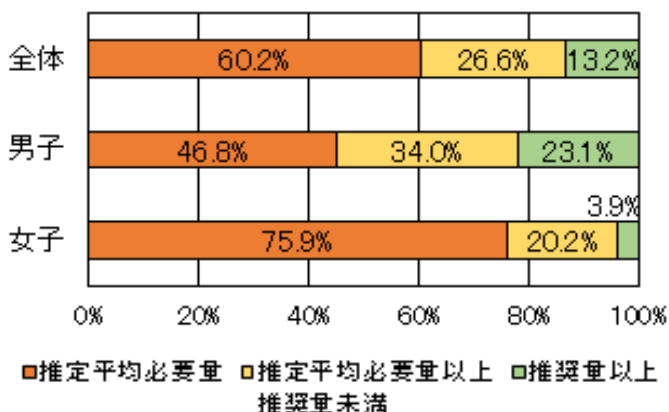
度数/%	推定平均 必要量未満	推定平均必 要量以上 推奨量未満	推奨量 以上
全体 (N=1512)	57.4% (868)	11.8% (178)	30.8% (466)
男子 (N=770)	58.8% (436)	13.8% (102)	31.3% (232)
女子 (N=742)	58.2% (432)	10.2% (76)	31.5% (234)



オ 鉄

➤推奨量(男子:11.5mg/日 女子(月経有):14mg/日)以上の生徒が、男子で23.1%, 女子で3.9% いるものの、推定平均必要量(男子:8.5mg/日 女子(月経有):10.0mg/日)未満の生徒は、男子で 46.8%, 女子で 75.9%と男子より女子の割合が高値を示した。

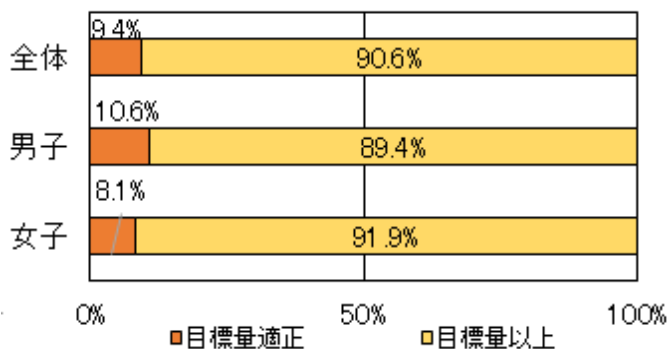
度数/%	推定平均 必要量未満	推定平均必 要量以上 推奨量未満	推奨量 以上
全体 (N=1512)	60.2% (910)	26.6% (402)	13.2% (200)
男子 (N=770)	46.8% (347)	34.0% (252)	23.1% (171)
女子 (N=742)	75.9% (563)	20.2% (150)	3.9% (29)



カ 食塩相当量

➤目標量(男子:7.0mg未満/日 女子:6.5mg未満/日)が適性の生徒は、男子で 10.6%, 女子で8.1%で、女子より男子の適性の割合がやや高値を示したものの、約90%の生徒がとりすぎていた。

度数/%	目標量適性	目標量以上
全体 (N=1512)	9.4% (142)	90.6% (1370)
男子 (N=770)	10.6% (82)	89.4% (688)
女子 (N=742)	8.1% (60)	91.9% (682)



18 推奨量：ほとんどのものが充足している量（「日本人の食事摂取基準 2020 年版（厚生労働省）」）

④ 食品群別摂取量

- 食品の摂取状況を食品群別に摂取重量で示した。その他の野菜にはきのこ類と藻類を含む。
- 野菜の目標摂取量は 350 g /日のところ、男子の中央値が 223.1 g で 126.9 g 少なく、女子の中央値が 203.8 g で 146.2 g 少ない値であった。
- 果物は目標摂取量 200 g /日のところ、男子の中央値が 104.2 g、女子の中央値 81.9 g で、男子は半分、女子は半分以下であった。
- 男女とも、魚介類に比べ、肉類の摂取量の方が多いことがわかった。

		全体 N=1512			男子 N=770			女子 N=742		
		中央値	(25 パーセンタイル, 75 パーセンタイル)		中央値	(25 パーセンタイル, 75 パーセンタイル)		中央値	(25 パーセンタイル, 75 パーセンタイル)	
穀類	g	493.7	(350.2, 760.1)		649.9	(457.2, 959.5)		386.3	(272.1, 535.5)	
いも類	g	31.6	(15.1, 54.2)		38.5	(16.4, 59.1)		21.7	(12.4, 40.3)	
砂糖・甘味料類	g	2.1	(1.1, 3.4)		2.2	(1.2, 3.6)		2.0	(1.0, 3.2)	
豆類	g	32.9	(14.3, 54.9)		35.9	(14.4, 71.8)		30.6	(13.2, 50.4)	
緑黄色野菜	g	93.0	(54.4, 149.5)		99.2	(56.5, 164.7)		89.6	(52.1, 141.0)	
その他の野菜	g	119.9	(72.2, 180.7)		123.9	(76.8, 193.0)		114.2	(67.7, 168.9)	
果実類	g	94.6	(38.3, 200.1)		104.2	(42.6, 226.9)		81.9	(35.3, 176.5)	
魚介類	g	52.9	(33.1, 87.9)		60.2	(36.3, 105.9)		46.5	(29.6, 74.6)	
肉類	g	76.0	(53.8, 123.2)		82.8	(65.7, 139.3)		69.7	(49.2, 98.8)	
卵類	g	46.5	(23.2, 65.1)		50.7	(25.3, 70.9)		46.5	(23.2, 65.1)	
乳類	g	258.4	(130.2, 492.3)		326.1	(174.3, 587.5)		199.9	(99.5, 364.9)	
油脂類	g	15.1	(10.4, 21.1)		16.9	(11.1, 23.3)		13.7	(9.4, 19.1)	
菓子類	g	54.2	(26.6, 102.0)		60.8	(30.7, 113.6)		49.8	(23.1, 89.1)	
嗜好飲料類	g	739.2	(540.4, 945.7)		793.7	(527.8, 1034.4)		705.1	(554.0, 844.5)	
調味料・香辛料類	g	267.3	(200.0, 410.1)		325.6	(221.8, 520.7)		227.2	(186.1, 346.5)	

(2)「栄養素と料理や食品」のクロス集計概要

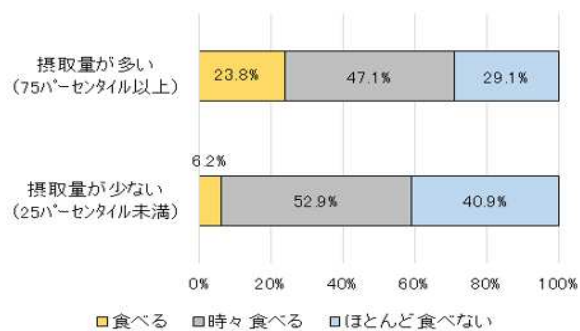
- P41 の②栄養素等摂取量のうち、不足や過剰が懸念される 4 栄養素（カルシウム・鉄・脂質・食塩）のうち、カルシウム・鉄・食塩については、全体を摂取量の少ない順から並べて 4 つの集団に分け、そのうちの最小（25 パーセンタイル¹⁹未満群）と最大（75 パーセンタイル以上群）の 2 つの集団の摂取量と摂取頻度^{*}と関係性を分析した。また、脂質エネルギー比については、20～30%の適性群と 30%以上の群の摂取頻度との関係性を分析した。

※ BDHQ の選択肢 7 群を次のとおり、3 群に再分類して集計した。（「毎日 2 回以上」「毎日 1 回」「週 4～6 回」→「食べる」、「週 2～3 回」「週 1 回」→「時々食べる」、「週 1 回未満」「食べなかった」→「ほとんど食べない」）なお、ご飯については、「3 杯～8 杯以上」→「食べる」、「1～2 杯」→「時々食べる」、「食べなかった」→「ほとんど食べない」に再分類して集計した。

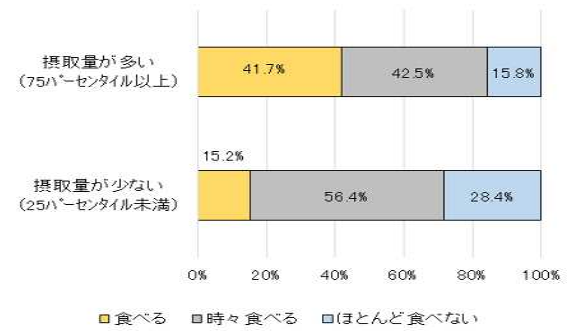
- カルシウムについては、摂取量が多い生徒は少ない生徒に比べて、乳製品とともに、豆腐・厚揚げ、緑黄色野菜等の摂取頻度が高かった。
- 鉄については、摂取量が多い生徒は少ない生徒に比べて、鶏卵、緑黄色野菜の摂取頻度が高かった。
- 脂質については、摂取量が多い生徒は、少ない生徒に比べてパンやアイスクリームの摂取頻度が高かった。一方で、摂取量が少ない生徒は、多い生徒に比べてご飯の摂取頻度が高かった。
- 食塩については、摂取量が多い生徒は少ない生徒に比べて、練り製品の摂取頻度が高く、醤油・ソースの摂取頻度が高かった。一方で、摂取量が少ない生徒は、多い生徒に比べてご飯の摂取頻度が高かった。

¹⁹ パーセンタイルについては、P30 を参照

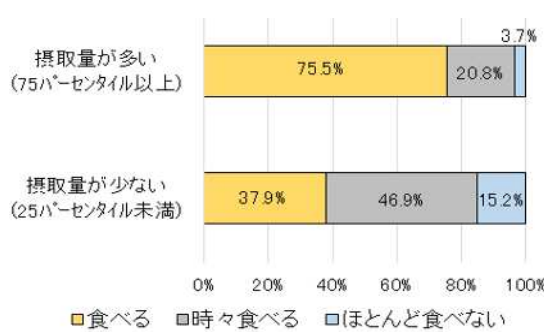
①-1 カルシウム摂取量と豆腐・厚揚げ等



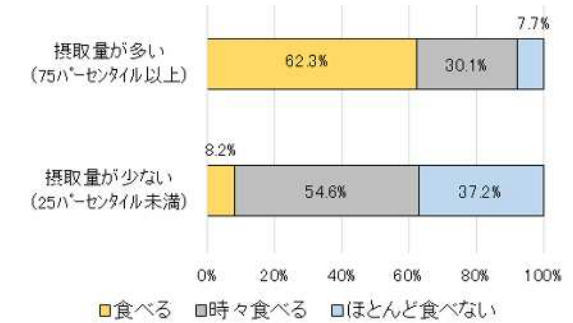
①-2 カルシウム摂取量と緑黄色野菜



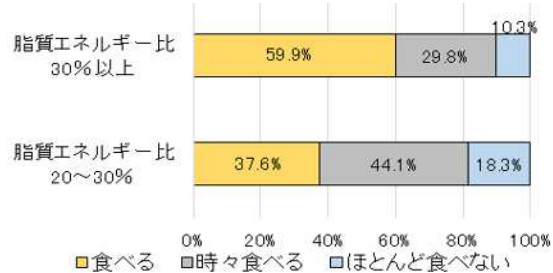
②-1 鉄摂取量と鶏卵



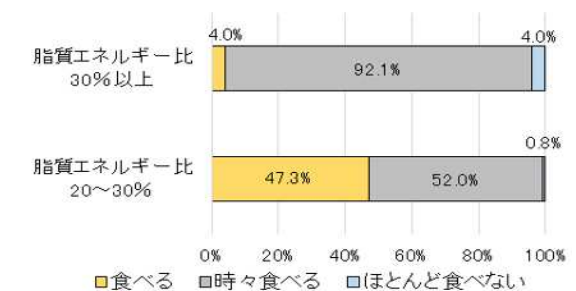
②-2 鉄摂取量と緑黄色野菜



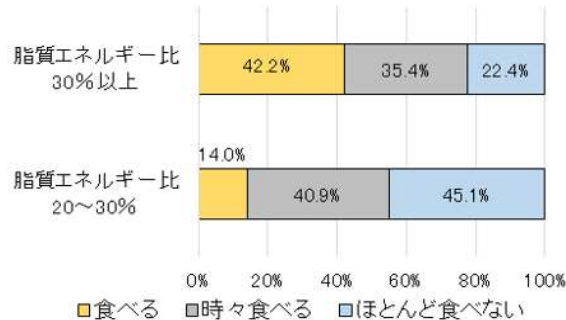
③-1 脂質摂取量とパン



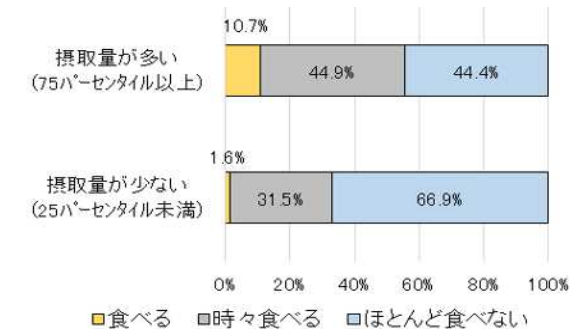
③-2 脂質摂取量とご飯（白米・その他の米）



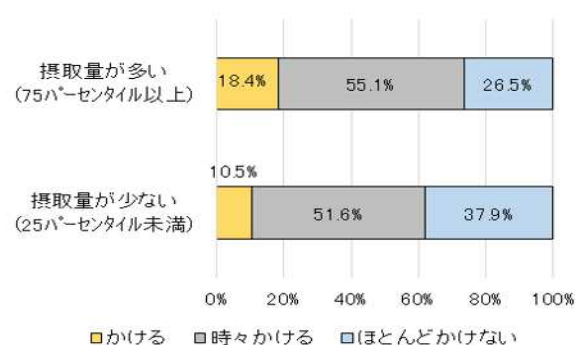
③-3 脂質摂取量とアイスクリーム



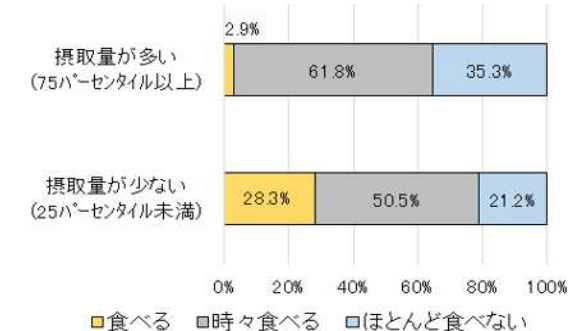
④-1 食塩摂取量と練り製品



④-2 食塩摂取量と醤油・ソース



④-3 食塩摂取量とご飯（白米・その他の米）



2 保護者アンケート

(1)「保護者の朝食の状況と生徒の朝食等」との関連

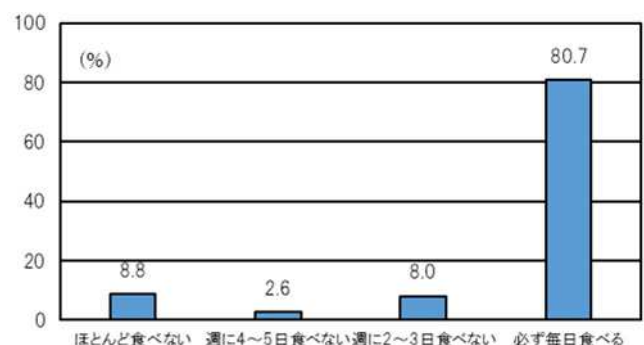
食育を推進する第一義的な役割を担う家庭の食生活の状況が生徒の基本的な生活習慣に影響を与えている。特に朝食摂取状況は、生徒の就寝時刻や起床時刻をはじめ、夕食の喫食時刻や夜食とも関連があることが生徒アンケートのクロス集計で分かった。そこで、朝食を用意する保護者の朝食の喫食状況を軸に生徒の食習慣との関連や保護者の食意識について分析した。

① 保護者の朝食摂取状況と子どもの朝食に用意しているもの（平日）

- 平日の朝食摂取状況では、保護者の方が朝食を食べる頻度について選択肢4群を3群に再分類して分析を行った。（「ほとんど食べない」→「欠食する（131人、8.8%）」、「週に4～5日食べない」「週に2～3日食べない」→「欠食することがある（158人、10.6%）」、「必ず毎日食べる（1205人、80.7%）」【図表97参照】
- 朝食を欠食する保護者において、保護者が用意する平日の子どもの朝食は、主食および牛乳・乳製品・海藻など（おそらくパンと牛乳・乳製品が主ではないかと推測する）が、比較的高い割合であった。【図表98～101参照】
- また、朝食を欠食する保護者は、たんぱく質を多く含む食品や野菜を用意する頻度が低いことから、主菜や副菜に相当する料理の用意はなされていない状況が推察される。【図表99,100参照】
- 保護者が朝食を摂取できない理由の上位は「食べる時間がない」41.1%、「食欲がない」31.7%、「食べる習慣がない」17.8%であった。【図表102参照】

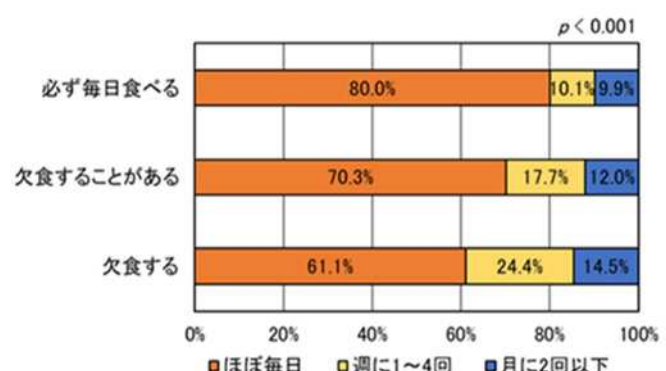
【図表97】問1－4「保護者の朝食の欠食」

		度数	パーセント	有効パーセント	累積パーセント
有効	ほとんど食べない	131	8.8	8.8	8.8
	週に4～5日食べない	39	2.6	2.6	11.4
	週に2～3日食べない	119	8.0	8.0	19.3
	必ず毎日食べる	1205	80.7	80.7	100.0
	合計	1494	100.0	100.0	



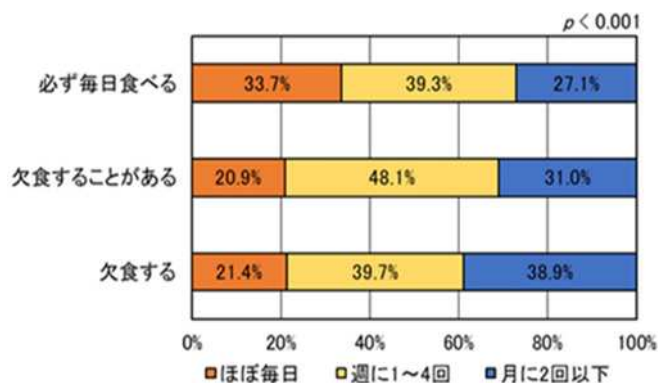
【図表98】問1－4「保護者の朝食の欠食」×問1－2（1）「子どもの朝食に主食を用意する頻度（平日）」

		ほぼ毎日	週に1～4回	月に2回以下	合計
必ず毎日食べる	度数	963	122	119	1204
	パーセント	80.0%	10.1%	9.9%	100.0%
欠食することがある	度数	111	28	19	158
	パーセント	70.3%	17.7%	12.0%	100.0%
欠食する	度数	80	32	19	131
	パーセント	61.1%	24.4%	14.5%	100.0%
合計	度数	1154	182	157	1493
	パーセント	77.3%	12.2%	10.5%	100.0%



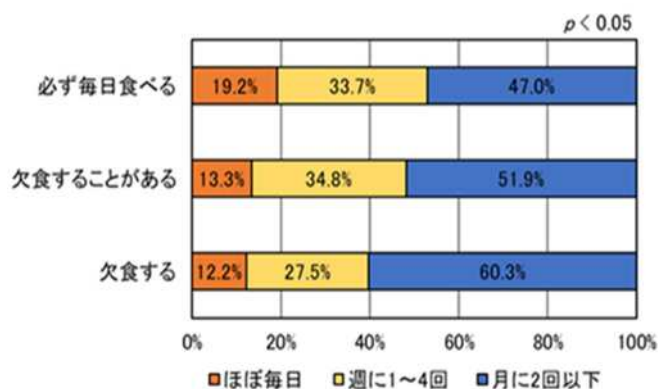
【図表 99】問 1-4「保護者の朝食の欠食」×問 1-2 (2)「子どもの朝食にたんぱく質を多く含む食品を用意する頻度(平日)」

		ほぼ毎日	週に1~4回	月に2回以下	合計
必ず毎日食べる	度数	406	473	326	1205
	パーセント	33.7%	39.3%	27.1%	100.0%
欠食することがある	度数	33	76	49	158
	パーセント	20.9%	48.1%	31.0%	100.0%
欠食する	度数	28	52	51	131
	パーセント	21.4%	39.7%	38.9%	100.0%
合計	度数	467	601	426	1494
	パーセント	31.3%	40.2%	28.5%	100.0%



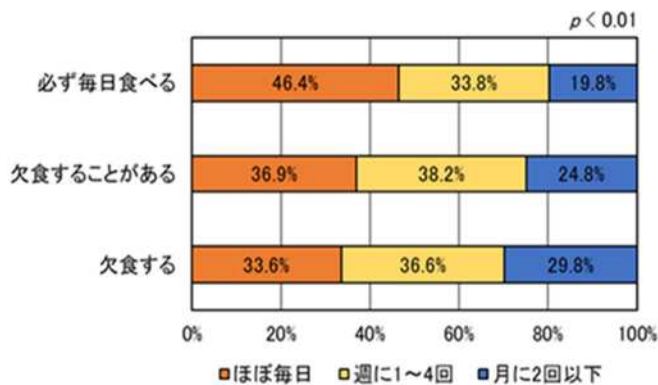
【図表 100】問 1-4「保護者の朝食の欠食」×問 1-2 (3)「子どもの朝食に野菜を用意する頻度(平日)」

		ほぼ毎日	週に1~4回	月に2回以下	合計
必ず毎日食べる	度数	231	406	566	1203
	パーセント	19.2%	33.7%	47.0%	100.0%
欠食することがある	度数	21	55	82	158
	パーセント	13.3%	34.8%	51.9%	100.0%
欠食する	度数	16	36	79	131
	パーセント	12.2%	27.5%	60.3%	100.0%
合計	度数	268	497	727	1492
	パーセント	18.0%	33.3%	48.7%	100.0%



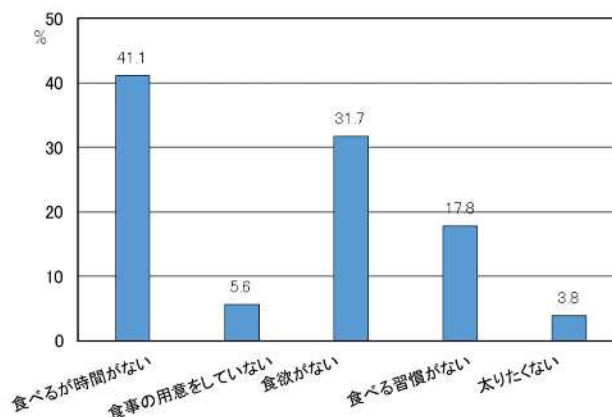
【図表 101】問 1-4「保護者の朝食の欠食」×問 1-2 (4)「子どもの朝食に牛乳・乳製品・海藻などを用意する頻度(平日)」

		ほぼ毎日	週に1~4回	月に2回以下	合計
必ず毎日食べる	度数	559	407	238	1204
	パーセント	46.4%	33.8%	19.8%	100.0%
欠食することがある	度数	58	60	39	157
	パーセント	36.9%	38.2%	24.8%	100.0%
欠食する	度数	44	48	39	131
	パーセント	33.6%	36.6%	29.8%	100.0%
合計	度数	661	515	316	1492
	パーセント	44.3%	34.5%	21.2%	100.0%



【図表 102】問 1-5「保護者が朝食を食べない理由」(問 1-4で欠食する・欠食することがあるを選んだもののうち)

		度数	パーセント	有効パーセント
有効	食べる時間が無い	118	7.9	41.1
	食事の用意をしていない	16	1.1	5.6
	食欲がない	91	6.1	31.7
	食べる習慣がない	51	3.4	17.8
	太りたくない	11	0.7	3.8
	合計	287	19.2	100.0
欠損値	システム欠損値	1207	80.8	
合計		1494	100.0	

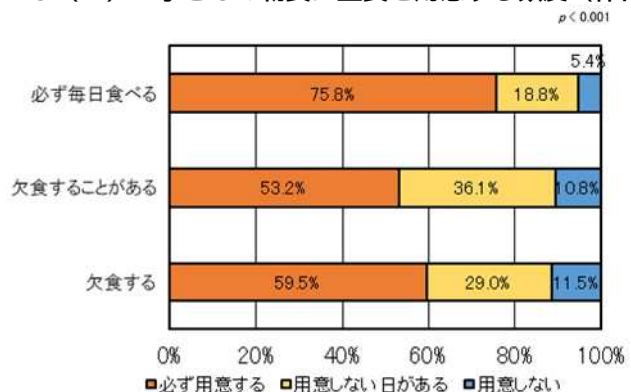


② 保護者の朝食摂取状況と子どもの朝食に用意しているもの（休日）

- ①の平日と同様に、休日の朝食摂取状況においても、保護者の方が朝食を食べる頻度について選択肢4群を3群に再分類して分析を行った。【図表97参照】
- 子どもの朝食に用意しているものは、3群の傾向は平日と類似していたが、「必ず用意する」と回答した割合は、主食、野菜等4つの品目すべてで、保護者の欠食状況に関わらず、平日より低い傾向にあった。【図表103～106と図表98～101の比較参照】
- また、朝食を「必ず毎日食べる」と回答した保護者は、他群に比べて休日も平日と同程度に子どもの朝食の用意をしている様子がうかがえた。【図表103～106と図表98～101の比較参照】

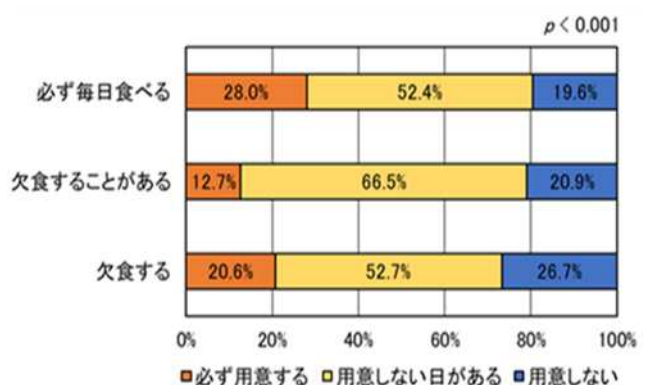
【図表103】問1-4「保護者の朝食の欠食」×問1-3（1）「子どもの朝食に主食を用意する頻度（休日）」

		必ず用意する	用意しない日がある	用意しない	合計
必ず毎日食べる	度数	913	227	65	1205
	パーセント	75.8%	18.8%	5.4%	100.0%
欠食することがある	度数	84	57	17	158
	パーセント	53.2%	36.1%	10.8%	100.0%
欠食する	度数	78	38	15	131
	パーセント	59.5%	29.0%	11.5%	100.0%
合計	度数	1075	322	97	1494
	パーセント	72.0%	21.6%	6.5%	100.0%



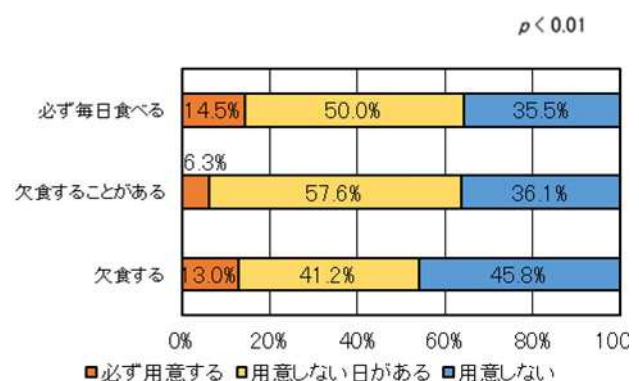
【図表104】問1-4「保護者の朝食の欠食」×問1-3（2）「子どもの朝食にたんぱく質を多く含む食品を用意する頻度（休日）」

		必ず用意する	用意しない日がある	用意しない	合計
必ず毎日食べる	度数	337	632	236	1205
	パーセント	28.0%	52.4%	19.6%	100.0%
欠食することがある	度数	20	105	33	158
	パーセント	12.7%	66.5%	20.9%	100.0%
欠食する	度数	27	69	35	131
	パーセント	20.6%	52.7%	26.7%	100.0%
合計	度数	384	806	304	1494
	パーセント	25.7%	53.9%	20.3%	100.0%



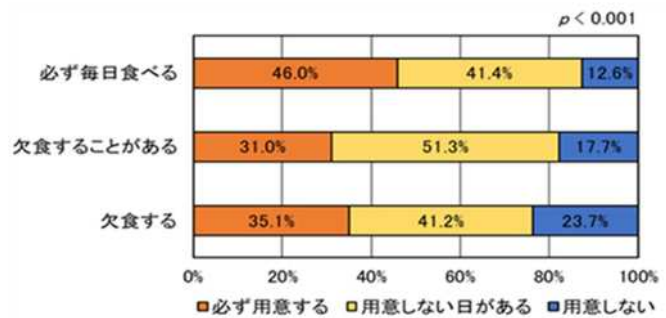
【図表105】問1-4「保護者の朝食の欠食」×問1-3（3）「子どもの朝食に野菜を用意する頻度（休日）」

		必ず用意する	用意しない日がある	用意しない	合計
必ず毎日食べる	度数	175	602	428	1205
	パーセント	14.5%	50.0%	35.5%	100.0%
欠食することがある	度数	10	91	57	158
	パーセント	6.3%	57.6%	36.1%	100.0%
欠食する	度数	17	54	60	131
	パーセント	13.0%	41.2%	45.8%	100.0%
合計	度数	202	747	545	1494
	パーセント	13.5%	50.0%	36.5%	100.0%



【図表106】問1-4「保護者の朝食の欠食」×問1-3(4)「子どもの朝食に牛乳・乳製品、海藻などを用意する頻度(休日)」

		必ず用意 する	用意しない 日がある	用意 しない	合計
必ず毎日食べる	度数	554	499	152	1205
	パーセント	46.0%	41.4%	12.6%	100.0%
欠食することがある	度数	49	81	28	158
	パーセント	31.0%	51.3%	17.7%	100.0%
欠食する	度数	46	54	31	131
	パーセント	35.1%	41.2%	23.7%	100.0%
合計	度数	649	634	211	1494
	パーセント	43.4%	42.4%	14.1%	100.0%

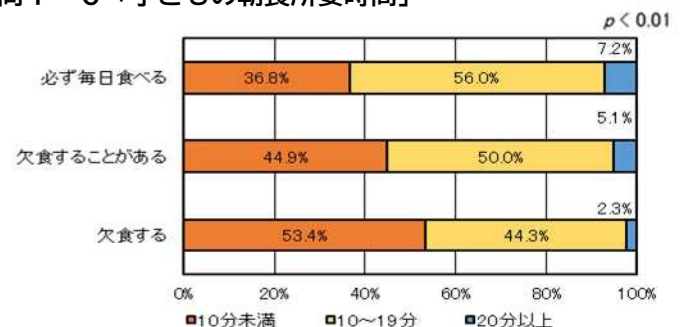


③ 保護者の朝食摂取状況と子どもの朝食所要時間、朝食の孤食、中学校給食、夕食の状況との関連

- ①の平日の朝食摂取状況と同様に、ここでも、保護者の方が朝食を食べる頻度について選択肢4群を3群に再分類して分析を行った。【図表97参照】
- 子どもの朝食の状況は、いずれも保護者が回答した結果であることを踏まえたうえで解釈する必要があるが、保護者の朝食を欠食する頻度が高くなるほど、子どもの朝食所要時間の10分未満の割合が高くなった(必ず毎日食べる36.8%, 欠食することがある44.9%, 欠食する53.4%)。【図表107参照】
- また、子どもの朝食の孤食についても同様の傾向が見られた(必ず毎日食べる23.5%, 欠食することがある43.7%, 欠食する44.3%)。【図表108参照】
- 中学校給食の利用状況は、保護者が朝食を毎日食べる場合に、「これまで利用したことがない」割合が高く、一方で、欠食する場合には、「現在利用している割合が高い」ことがわかった。【図表109参照】
- 朝食を毎日食べる保護者ほど、夕食において、主食・主菜・副菜がほぼ毎日そろっていると回答した割合が他群より高かった。【図表110参照】

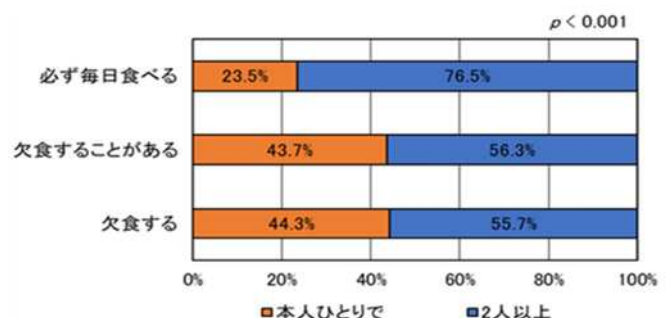
【図表107】問1-4「保護者の朝食の欠食」×問1-6「子どもの朝食所要時間」

		10分未満	10～19分	20分以上	合計
必ず毎日食べる	度数	443	675	87	1205
	パーセント	36.8%	56.0%	7.2%	100.0%
欠食することがある	度数	71	79	8	158
	パーセント	44.9%	50.0%	5.1%	100.0%
欠食する	度数	70	58	3	131
	パーセント	53.4%	44.3%	2.3%	100.0%
合計	度数	584	812	98	1494
	パーセント	39.1%	54.4%	6.6%	100.0%



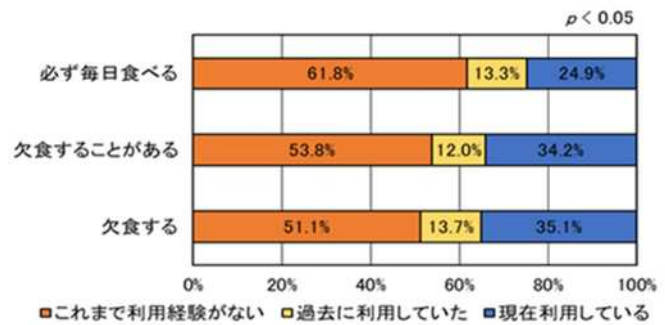
【図表108】問1-4「保護者の朝食の欠食」×問1-7「子どもの朝食の孤食」

		本人 ひとりで	2人以上	合計
必ず毎日食べる	度数	283	922	1205
	パーセント	23.5%	76.5%	100.0%
欠食することがある	度数	69	89	158
	パーセント	43.7%	56.3%	100.0%
欠食する	度数	58	73	131
	パーセント	44.3%	55.7%	100.0%
合計	度数	410	1084	1494
	パーセント	27.4%	72.6%	100.0%



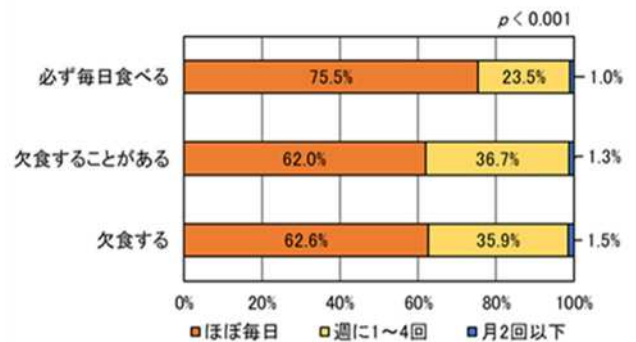
【図表１０９】問１－４「保護者の朝食の欠食」×問２－１「中学校給食の利用経験」

		これまで利用 経験がない	過去に利 用していた	現在利用 している	合計
必ず毎日食べる	度数	745	160	300	1205
	パーセント	61.8%	13.3%	24.9%	100.0%
欠食することがある	度数	85	19	54	158
	パーセント	53.8%	12.0%	34.2%	100.0%
欠食する	度数	67	18	46	131
	パーセント	51.1%	13.7%	35.1%	100.0%
合計	度数	897	197	400	1494
	パーセント	60.0%	13.2%	26.8%	100.0%



【図表１１０】問１－４「保護者の朝食の欠食」×問３－１「主食・主菜・副菜が揃った夕食の頻度」

		ほぼ毎日	週に １～４回	月２回以下	合計
必ず毎日食べる	度数	907	283	12	1202
	パーセント	75.5%	23.5%	1.0%	100.0%
欠食することがある	度数	98	58	2	158
	パーセント	62.0%	36.7%	1.3%	100.0%
欠食する	度数	82	47	2	131
	パーセント	62.6%	35.9%	1.5%	100.0%
合計	度数	1087	388	16	1491
	パーセント	72.9%	26.0%	1.1%	100.0%

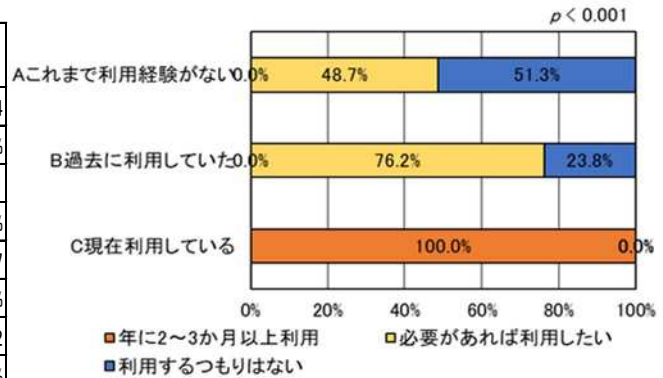


④ 中学校給食との関連

- 給食の利用経験がない保護者の約半数、過去の利用経験者の約８割が「必要があれば利用したい」と回答していた。【図表 111 参照】
- 試食会に「参加したことがある」「経験がないので参加したい」と回答した保護者ほど、給食を利用したいと回答する割合が高く、「給食で栄養バランスの良い食事が食べられる」と答えた割合は、試食会の参加の有無に関わらず、高かった。【図表 113, 114 参照】
- 給食の献立表について、わかりやすいと「とても思う・思う」と答えた保護者は、いずれの群も約９割以上であったが、利用経験のある保護者ほど、その割合が高かった。【図表 115 参照】
- 現在、給食を利用している保護者は、子どもが「苦手なメニューがある」と「あまり思わない・思わない」と答える割合と、「量が多い」と「あまり思わない・思わない」と答える割合が他に比べて高かった。【図表 117, 119 参照】
- 現在、給食を利用している保護者は、昼食時間が短いと「とても思う・思う」割合が他に群に比べて低かった。【図表 118 参照】
- 現在給食を利用している保護者は、給食の利用経験がない保護者に比べて、子どもの好き嫌いのうち「苦手なものは食卓に出すが子どもが食べない」と答えた割合が、8.4%低い28.8%であり、また、「苦手なものはない」と答えた割合は、5.8%高い21.1%であった。【図表 120 参考】

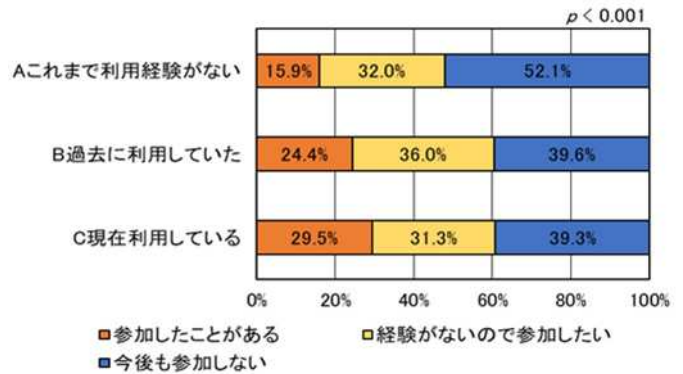
【図表１１１】問２－１「中学校給食の利用経験」×問２－２「今後の中学校給食利用の意向」

		年に2～3か月以上利用	必要があれば利用したい	利用するつもりはない	合計
Aこれまで利用経験がない	度数	0	435	459	894
	%	0.0%	48.7%	51.3%	100.0%
B過去に利用していた	度数	0	138	43	181
	%	0.0%	76.2%	23.8%	100.0%
C現在利用している	度数	387	0	0	387
	%	100.0%	0.0%	0.0%	100.0%
合計	度数	387	573	502	1462
	%	26.5%	39.2%	34.3%	100.0%



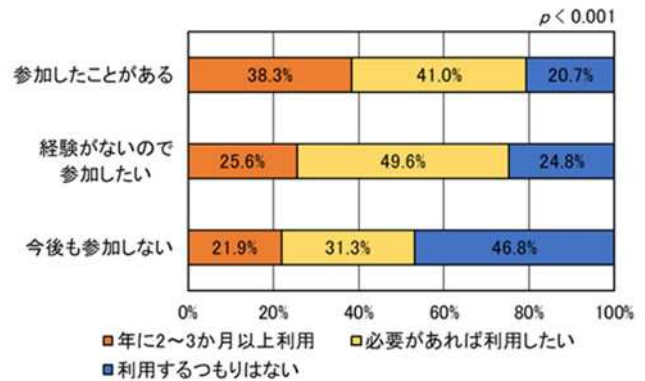
【図表１１２】問２－１「中学校給食の利用経験」×問２－７「中学校給食の試食会」

		参加したことがある	経験がないので参加したい	今後も参加しない	合計
Aこれまで利用経験がない	度数	143	287	467	897
	%	15.9%	32.0%	52.1%	100.0%
B過去に利用していた	度数	48	71	78	197
	%	24.4%	36.0%	39.6%	100.0%
C現在利用している	度数	118	125	157	400
	%	29.5%	31.3%	39.3%	100.0%
合計	度数	309	483	702	1494
	%	20.7%	32.3%	47.0%	100.0%



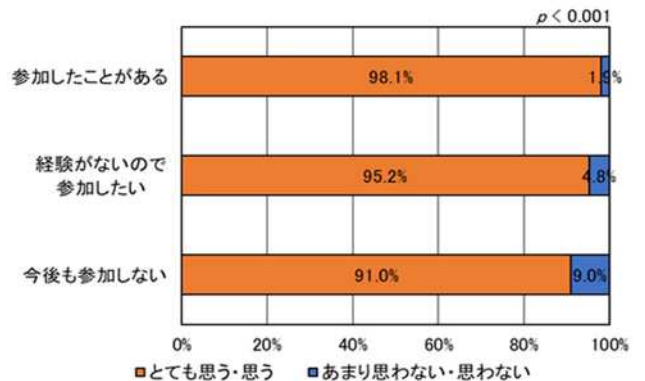
【図表１１３】問２－７「中学校給食の試食会」×問２－２「今後の中学校給食利用の意向」

		年に2～3か月以上利用	必要があれば利用したい	利用するつもりはない	合計
参加したことがある	度数	115	123	62	300
	%	38.3%	41.0%	20.7%	100.0%
経験がないので参加したい	度数	121	234	117	472
	%	25.6%	49.6%	24.8%	100.0%
今後も参加しない	度数	151	216	323	690
	%	21.9%	31.3%	46.8%	100.0%
合計	度数	387	573	502	1462
	%	26.5%	39.2%	34.3%	100.0%



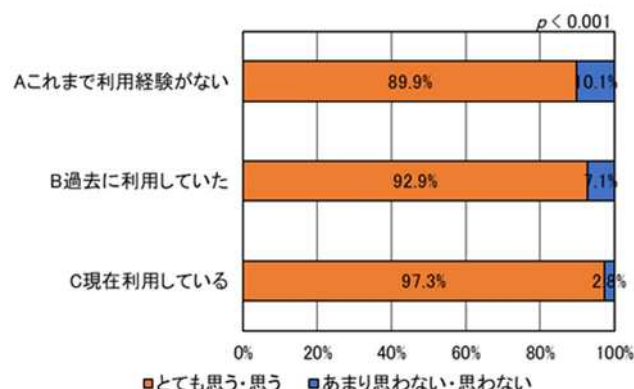
【図表１１４】問２－７「中学校給食の試食会」×問２－３「給食は栄養バランスの良い食事が食べられる」

		とても思う・思う	あまり思わない・思わない	合計
参加したことがある	度数	303	6	309
	%	98.1%	1.9%	100.0%
経験がないので参加したい	度数	459	23	482
	%	95.2%	4.8%	100.0%
今後も参加しない	度数	639	63	702
	%	91.0%	9.0%	100.0%
合計	度数	1401	92	1493
	%	93.8%	6.2%	100.0%



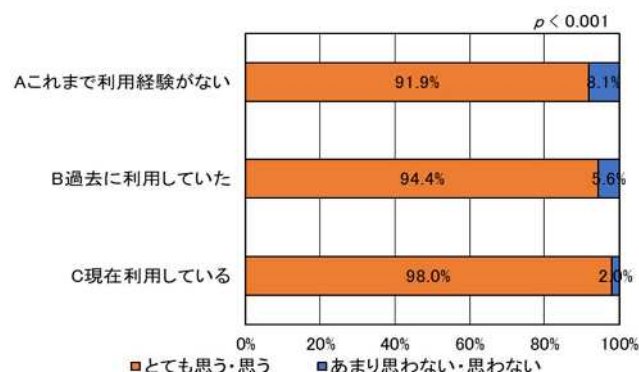
【図表１１５】問２－１「中学校給食の利用経験」×問２－６「献立表はわかりやすいか」

		とても思う・思う	あまり思わない・思わない	合計
Aこれまで利用経験がない	度数	806	91	897
	%	89.9%	10.1%	100.0%
B過去に利用していた	度数	183	14	197
	%	92.9%	7.1%	100.0%
C現在利用している	度数	389	11	400
	%	97.3%	2.8%	100.0%
合計	度数	1378	116	1494
	%	92.2%	7.8%	100.0%



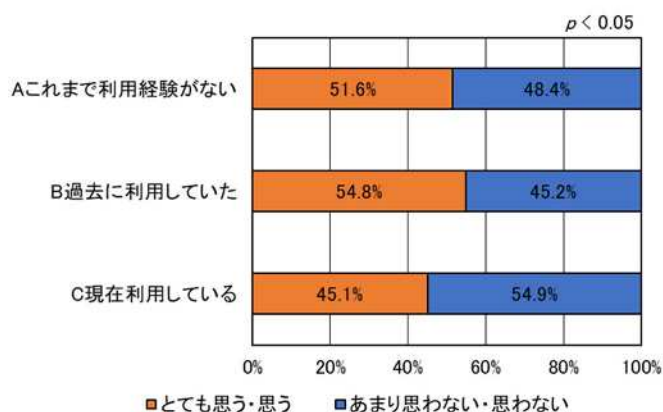
【図表１１６】問２－１「中学校給食の利用経験」×問２－３（１）「給食について（栄養バランスの良い食事が食べられる）」

		とても思う・思う	あまり思わない・思わない	合計
Aこれまで利用経験がない	度数	823	73	896
	%	91.9%	8.1%	100.0%
B過去に利用していた	度数	186	11	197
	%	94.4%	5.6%	100.0%
C現在利用している	度数	392	8	400
	%	98.0%	2.0%	100.0%
合計	度数	1401	92	1493
	%	93.8%	6.2%	100.0%



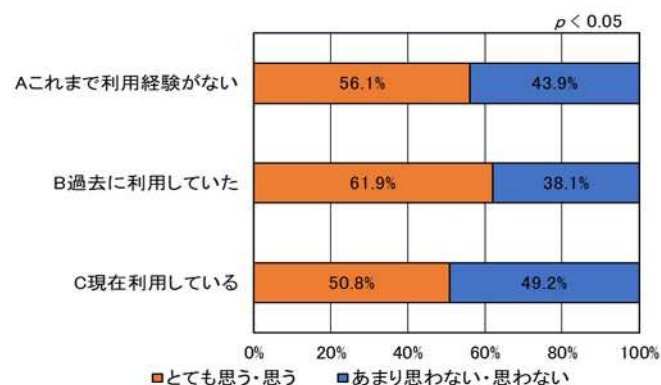
【図表１１７】問２－１「中学校給食の利用経験」×問２－４（７）「給食について（苦手なメニューがある）」

		とても思う・思う	あまり思わない・思わない	合計
Aこれまで利用経験がない	度数	462	434	896
	%	51.6%	48.4%	100.0%
B過去に利用していた	度数	108	89	197
	%	54.8%	45.2%	100.0%
C現在利用している	度数	180	219	399
	%	45.1%	54.9%	100.0%
合計	度数	750	742	1492
	%	50.3%	49.7%	100.0%



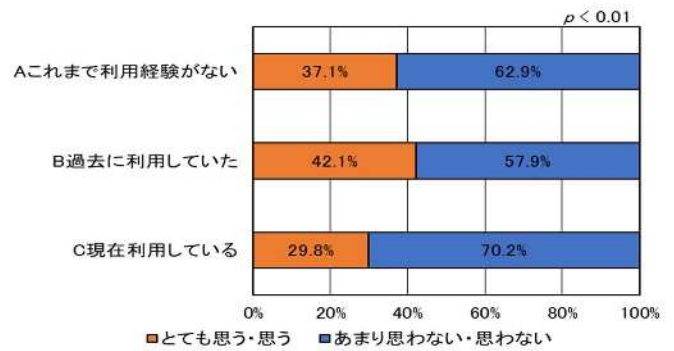
【図表１１８】問２－１「中学校給食の利用経験」×問２－４（８）「給食時間が短い」

		とても思う・思う	あまり思わない・思わない	合計
Aこれまで利用経験がない	度数	503	393	896
	%	56.1%	43.9%	100.0%
B過去に利用していた	度数	122	75	197
	%	61.9%	38.1%	100.0%
C現在利用している	度数	202	196	398
	%	50.8%	49.2%	100.0%
合計	度数	827	664	1491
	%	55.5%	44.5%	100.0%



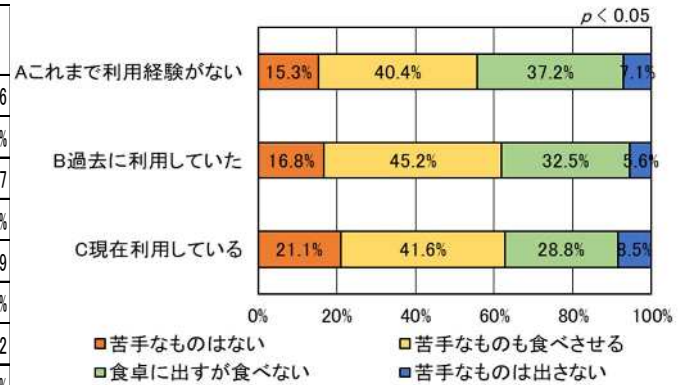
【図表１１９】問２－１「中学校給食の利用経験」×問２－４（４）「量が多い」

		とても思う・思う	あまり思わない・思わない	合計
Aこれまで利用経験がない	度数	332	563	895
	%	37.1%	62.9%	100.0%
B過去に利用していた	度数	83	114	197
	%	42.1%	57.9%	100.0%
C現在利用している	度数	119	280	399
	%	29.8%	70.2%	100.0%
合計	度数	534	957	1491
	%	35.8%	64.2%	100.0%



【図表１２０】問２－１「中学校給食の利用経験」×問４－１「子どもの好き嫌い」

		苦手なものは ない	苦手なものも 食べさせる	食卓に出すが 食べない	苦手なものは 出さない	合計
Aこれまで利用経験がない	度数	137	362	333	64	896
	%	15.3%	40.4%	37.2%	7.1%	100.0%
B過去に利用していた	度数	33	89	64	11	197
	%	16.8%	45.2%	32.5%	5.6%	100.0%
C現在利用している	度数	84	166	115	34	399
	%	21.1%	41.6%	28.8%	8.5%	100.0%
合計	度数	254	617	512	109	1492
	%	17.0%	41.4%	34.3%	7.3%	100.0%

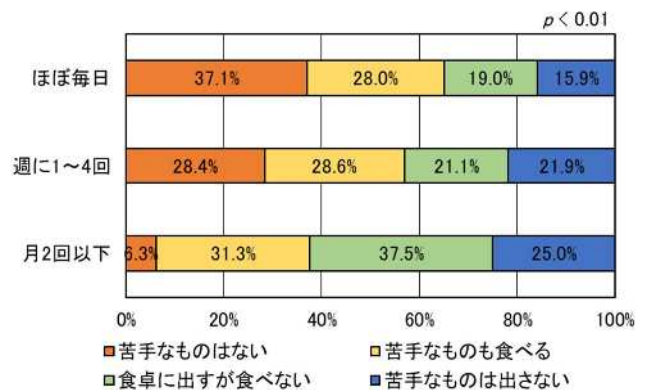


⑤ 食意識との関連

➤ 苦手なものがない保護者ほど、主食・主菜・副菜がそろった夕食の頻度が多く、和食を作る割合が高かった。【図表 121・122 参照】

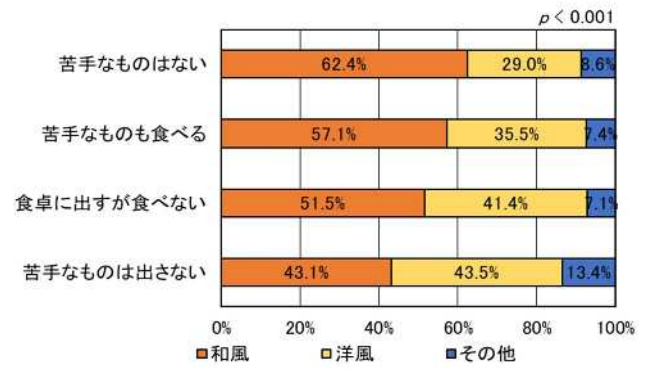
【図表１２１】問３－１「主食・主菜・副菜がそろった夕食」×問４－２「保護者の好き嫌い」

		苦手なものは ない	苦手なものも 食べる	食卓に出すが 食べない	苦手なものは 出さない	合計
ほぼ毎日	度数	403	304	207	173	1087
	%	37.1%	28.0%	19.0%	15.9%	100.0%
週に1～4回	度数	110	111	82	85	388
	%	28.4%	28.6%	21.1%	21.9%	100.0%
月2回以下	度数	1	5	6	4	16
	%	6.3%	31.3%	37.5%	25.0%	100.0%
合計	度数	514	420	295	262	1491
	%	34.5%	28.2%	19.8%	17.6%	100.0%



【図表１２２】問４－２「保護者の好き嫌い」×問６－１「家庭で主に作る料理」

		和風	洋風	その他	合計
苦手なものは ない	度数	320	149	44	513
	%	62.4%	29.0%	8.6%	100.0%
苦手なものも 食べる	度数	240	149	31	420
	%	57.1%	35.5%	7.4%	100.0%
食卓に出すが 食べない	度数	152	122	21	295
	%	51.5%	41.4%	7.1%	100.0%
苦手なものは 出さない	度数	113	114	35	262
	%	43.1%	43.5%	13.4%	100.0%
合計	度数	825	534	131	1490
	%	55.4%	35.8%	8.8%	100.0%



3 学校調査「中学校の昼食の状況」

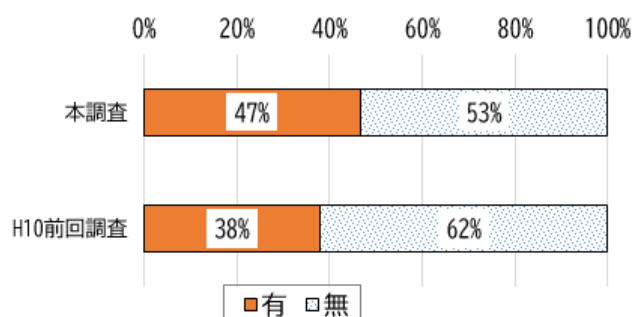
(1) 経年変化の集計結果や傾向分析

① 食に関する校内組織

- 前回結果と比較して、生徒の組織・教職員の組織ともに設置校数の割合が約 10%上がっているものの、生徒の組織は 50%を下回っており、また、教職員組織は 3 分の 1 の学校が未設置であった。【図表 123, 124 参照】
- 生徒組織のある学校の方が無い学校よりも、教職員組織を設置している割合が高い。【図表 125 参照】

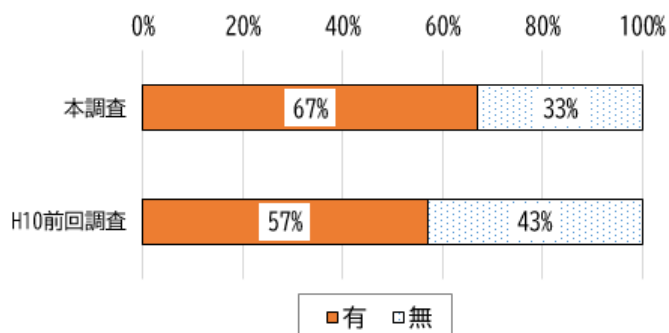
【図表 1 2 3】 生徒の組織（委員会活動など） (校)

		有	無	計
令和 2 年度	度数	34	39	73
	割合	47%	53%	100%
平成 1 0 年度	度数	30	49	79
	割合	38%	62%	100%



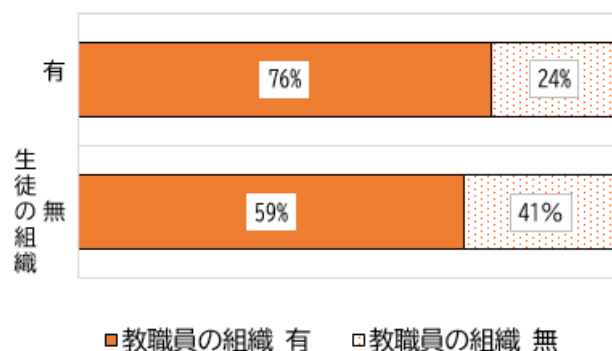
【図表 1 2 4】 教職員の組織（健康教育推進委員会など） (校)

		有	無	計
令和 2 年度	度数	49	24	73
	割合	67%	33%	100%
平成 10 年度	度数	45	34	79
	割合	57%	43%	100%



【図表 1 2 5】 生徒の組織×教職員の組織 (校)

			教職員の組織		合計
			有	無	
生徒 組織	有	度数	26	8	34
		割合	76%	24%	100%
	無	度数	23	16	39
		割合	59%	41%	100%
合計		度数	49	24	73
		割合	67%	33%	100%



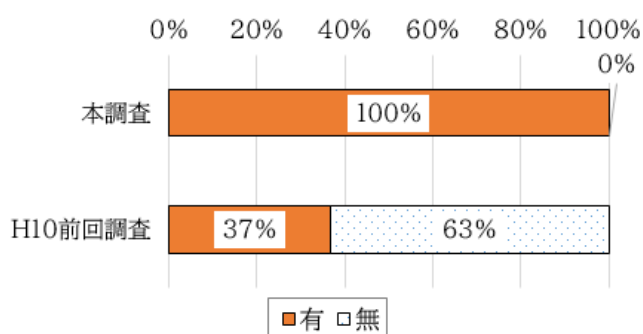
② 食に関する指導の校内研修

➤教職員への研修は、全校で実施されており、前回調査と比較して、2.7 倍の増加であった。

【図表 126 参照】

【図表 1 2 6】教職員への研修 (校)

		有	無	計
令和 2 年度	度数	73	0	73
	割合	100%	0%	100%
平成 10 年度	度数	29	50	79
	割合	37%	63%	100%



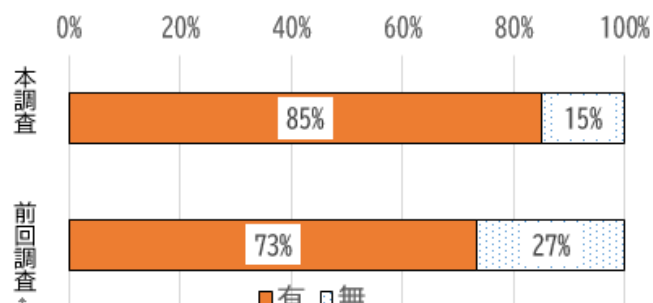
③ 食育に関する授業など

➤食に関する指導の授業などを実施する学校は 58 校から 62 校に割合として 12%上がっており、使用教材は多岐にわたっていた。【図表 127 参照】

➤生徒・教職員組織がある学校の方が、無い学校よりも食に関する授業を計画している割合が高い。【図表 128, 129 参照】

【図表 1 2 7】食育に関する授業など (校)

		有	無	計
令和 2 年度	度数	62	11	73
	割合	85%	15%	100%
平成 10 年度	度数	58	21	79
	割合	73%	27%	100%



*使用教材等 (令和 2 年度)

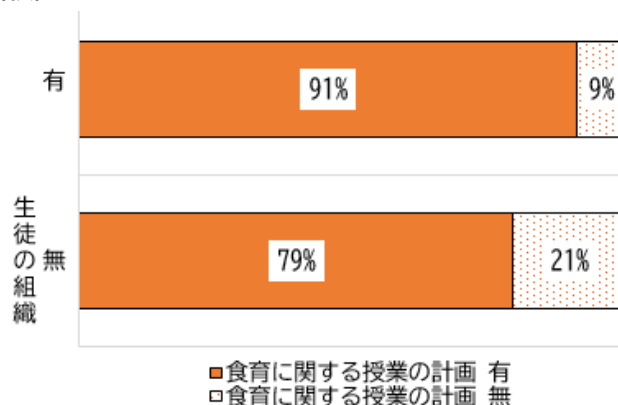
献立表 (25), 食育だより (16), 健食ニュース (12), 家庭科教材 (12), 給食 (11)

食に関するワンポイント資料 (2), 食に関する指導の手引き (1)

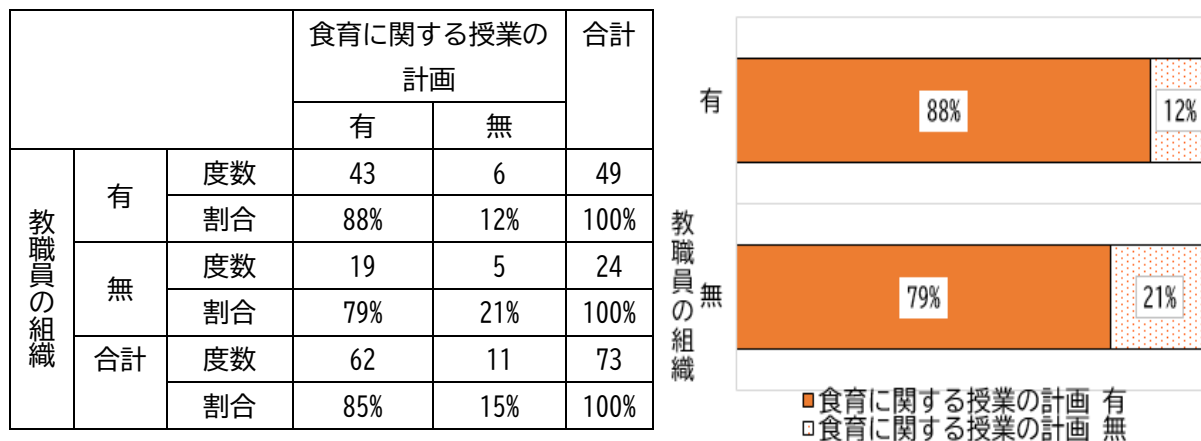
その他 (17) 例: 和食体験, 保健体育などの教科書, 学校が独自に発行する食生活だよりなど

【図表 1 2 8】生徒の組織×食育に関する授業の計画 (校)

			食育に関する授業の計画		合計
			有	無	
生徒の組織	有	度数	31	3	34
		割合	91%	9%	100%
	無	度数	31	8	39
		割合	79%	21%	100%
合計		度数	62	11	73
		割合	85%	15%	100%



【図表 1 2 9】教職員の組織×食育に関する授業の計画（校）



④ 昼食時間中の生徒の状況

- コンビニ弁当，菓子パン等で済みますなど，十分な栄養を摂取できないと思われる状況の生徒がいる学校の割合は，「あてはまる」が 4%，「少しあてはまる」が 34%であった。【図表 130 参照】
- 給食を喫食している生徒に，残食が目立つ状況が見受けられる生徒がいる学校の割合は，「あてはまる」が 15%，「少しあてはまる」が 62%であった。【図表 130 参照】
- 生徒の組織がある学校，食育授業を計画している学校の方が，コンビニ弁当，菓子パン等で済みますなど十分な栄養を摂取できないと思われる状況の生徒がいる割合が低かった。【図表 131, 132 参照】
- 昼食時間が 20 分以下の学校では，20 分超の学校と比較して「残食が目立つ」に「あてはまる」割合が多いことから，昼食時間が短ければ残食が多い傾向があった。【図表 133 参照】

【図表 1 3 0】昼食時間中の生徒の状況（校）

喫食状況に関して		あてはまる	少しあてはまる	あまりあてはまらない	あてはまらない	計
コンビニ弁当，菓子パン等，十分な栄養を摂取できない状況の生徒が見受けられる。	度数	3	25	33	12	73
	割合	4%	34%	45%	16%	100%
給食を喫食している生徒に，残食が目立つ状況が見受けられる。	度数	11	45	10	7	73
	割合	15%	62%	14%	10%	100%
好き嫌いが多く，残食や好きな物だけを食べる状況が見受けられる。	度数	12	41	12	8	73
	割合	16%	56%	16%	11%	100%

食事のマナーに関して		あてはまる	少しあてはまる	あまりあてはまらない	あてはまらない	計
準備や片付けに時間がかかり，学級全体の昼食時間が短くなる状況が見受けられる。	度数	12	31	24	6	73
	割合	16%	42%	33%	8%	100%
昼食時間中に自席から離れ，立ち歩く生徒の状況が見受けられる。	度数	1	3	16	53	73
	割合	1%	4%	22%	73%	100%

【図表 1 3 1】生徒の組織×コンビニ弁当，菓子パン等十分な栄養を摂取できない状況の生徒が見受けられる。（校）

			コンビニ弁当，菓子パン等，十分な栄養を摂取できない状況の生徒が見受けられる				
			当てはまる	少し当てはまる	あまり当てはまらない	当てはまらない	合計
生徒の組織	有	度数	3	6	19	6	34
		割合	9%	18%	56%	18%	100%
	無	度数	0	19	14	6	39
		割合	0%	49%	38%	14%	100%
合計	度数		3	25	33	12	73
	割合		4%	34%	45%	16%	100%

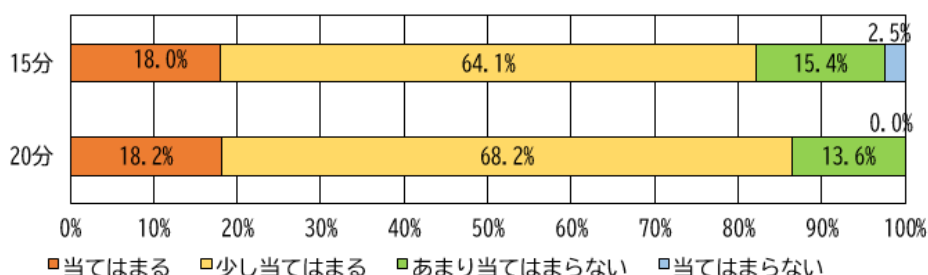
【図表 1 3 2】食育に関する授業の計画×コンビニ弁当，菓子パン等，十分な栄養を摂取できない状況の生徒が見受けられる。（校）

			コンビニ弁当，菓子パン等，十分な栄養を摂取できない状況の生徒が見受けられる				
			当てはまる	少し当てはまる	あまり当てはまらない	当てはまらない	合計
授業の計画	有	度数	3	20	30	9	62
		割合	5%	32%	48%	15%	100%
	無	度数	0	5	3	3	11
		割合	0%	46%	27%	27%	100%
合計	度数		3	25	33	12	73
	割合		4%	34%	45%	17%	100%

【図表 1 3 3】昼食時間※×給食を喫食している生徒に，残食が目立つ状況が見受けられる。（校）

		給食を喫食している生徒に，残食が目立つ状況が見受けられる				合計
昼食時間		当てはまる	少し当てはまる	あまり当てはまらない	当てはまらない	
15 分	度数	7	25	6	1	39
	割合	18%	64.1%	15.4%	2.5%	100%
20 分	度数	4	15	3	0	22
	割合	18.2%	68.2%	13.6%	0%	100%
25 分	度数	0	1	0	0	1
	割合	0%	0%	100%	0%	100%
30 分	度数	0	1	1	0	2
	割合	0%	50%	50%	0%	100%
35 分	度数	0	0	0	2	2
	割合	0%	0%	0%	100%	100%
40 分	度数	0	3	0	4	7
	割合	0%	14%	14%	71%	100%
合計	度数	11	45	10	7	73
	割合	4%	34%	45%	16%	100%

※ここでの昼食時間は，4 校時終了から昼食終了まで（引き続き喫食してもよい昼休み時間は除く）



⑤ 昼食時間中の個別対応について

- 食事を摂ろうとしない生徒への対応は多岐にわたり、声掛けや個別の相談指導、家庭との連携の順に多かった。【図表 134 参照】
- 偏食や残食をする生徒へは、声かけや個別の指導が大半であった。【図表 135, 136 参照】

【図表 1 3 4】何かしらの理由から、食事を摂ろうとしない生徒に対する対応 （件）

・声かけや個別相談、個別指導談	49
・保護者への連絡や協力依頼など、家庭との連携	22
・学年会や運営委員会など校内で情報共有のうえ組織対応	7
・注意深く状況確認や観察をする	4
・代金立替えなど校内で昼食準備	1
合計	83

【図表 1 3 5】偏食や残食をする生徒に対する対応 （件）

・声かけや個別相談、個別指導	52
・保護者への連絡や協力依頼など、家庭との連携	7
・学級指導、教科指導などの全体指導	6
・学年会や運営委員会など校内で情報共有のうえ組織対応	2
合計	67

【図表 1 3 6】昼食時間内に食べ終わることができない生徒に対する対応 （件）

・昼休み時間も食べられるように個別相談や声かけ、見守り	50
・昼食時間の延長	10
・準備を早く行うなど、昼食準備の学級指導	8
・その他（周りの生徒への指導（静かにすすするような学級指導）等）	10
合計	78

⑥ 朝食の欠食が習慣化している生徒に対しての指導と取組について

- 朝食の欠食が習慣化している生徒へは、声かけや個別の相談指導が最も多く、全体指導、保護者への啓発・連携などの方法を組み合わせて指導している。【図表 137 参照】
- 生徒は生徒会や保健委員会などにおいて、アンケートの実施やポスターの作成、朝食の呼びかけ運動などの取組を行っている。【図表 138 参照】

【図表１３７】朝食の欠食が習慣化している生徒に対する指導 （件）

・声かけや個別相談，個別指導	42
・学級指導や教科指導など全体指導	14
・生徒保護者向けに，保健だより等の啓発資料を配付	13
・保護者への連絡や協力依頼など，家庭との連携	10
・委員会活動との連携	6
合計	85

【図表１３８】生徒会活動等での，朝食摂取の呼びかけ運動や朝食調査の実施 （件）

・生徒会や保健委員会活動等でのアンケート実施	15
・ポスターや保健だより等の作成	10
・呼びかけ運動や校内放送	7
合計	32

IV 各調査の分析結果を踏まえたポイント

今回の各調査の分析結果から、今後、学校・家庭における食育の推進および中学校給食の一層の充実を図っていくうえで重要となるポイントが明らかになった。

ここでは、それらのポイントを調査項目別に掲載し、本調査書のまとめとする。

1 生徒アンケート

A 生徒の食生活や意識

(1) P. 1 2 「生活の充実感と起床・就寝」

＊望ましい生活習慣は充実した生活の基本であり、分析結果から、学校へ行く前日や休みの日においても早寝・早起きの習慣がある生徒ほど、生活の充実感が高い傾向が見られたことから、早寝早起きの指導に継続して取り組む必要がある。

＊前回調査と比較し、睡眠不足を感じている生徒の割合は、減少傾向であるが、テレビ・スマホの視聴時間は生活の充実感の程度に関わらず、2時間を超えて視聴している生徒が半数程度おり、テレビ・スマホの視聴時間を含め、家庭生活の過ごし方について、生徒への指導とともに、家庭との連携を図っていく必要がある。

(2) P. 1 4 「生活の充実感と運動、塾などの通所」

＊適度な運動や習い事など、学校の授業以外の活動が生活の充実感と関係している可能性が推察される。

(3) P. 1 6 「朝食摂取状況の実態」「生活の充実感と朝食摂取状況」

＊朝食を「いつも食べる」生徒ほど、平日・休日のいずれも起床時刻が早く、生活の充実感も高いことから、学校の始業時間に合わせた規則正しい生活サイクルを確立していく必要がある。

＊そのためには、学校では指導資料などを活用して、生徒自らが生活サイクルを考えるなど主体性を育み、習慣化につなげることが大切である。

＊学校の始業時間に合わせた規則正しい生活サイクルの確立には、保護者の協力も必要。懇談や保護者対象の研修などの場面を活用して、保護者への啓発を行い、生徒と家庭で話し合う場面を持つよう働きかける必要がある。

(4) P. 2 1 「昼食摂取状況の実態」「生活の充実感と昼食摂取状況」

＊弁当や給食との併用も含めて市販品等を持参する生徒の割合は 4.8%と少数であるが、給食や弁当を食べている生徒の方が、生活が充実していると回答した割合が高いことから、市販品等を食べている生徒に対して、適切な栄養素等の摂取を含め、昼食の摂り方について、個別的な指導を実践する必要がある。

＊望ましい食事のモデルである中学校給食を、昼食の時間における食に関する指導の「生きた教材」として活用し、「食に関する指導の手引」をもとに、昼食指導を行う必要がある。

《参考：食に関する指導の手引 第5章「給食の時間における食に関する指導」》

(2) 児童・生徒が目指す資質・能力

…略…中学校では、例えば、健康や食習慣の正しい知識が大切であることを理解し、給食の時間の衛生的で共同的な楽しい食事の在り方等を工夫するとともに、自らの生活や今後の成長、将来の生活と食生活の関係について考え、望ましい食習慣を形成するために判断し行動が出来るようにすることが考えられます。このような課程を通して、健康な心身や充実した生活を意識して、主体的に適切な食習慣を形成する態度を育てます。

＊昼食欠食は、食欲がない、太りたくないなど個別的な要因もあることから、生徒への指導については、給食指導に加え、保護者と連携して、家庭の食事を含めた個別的な相談指導を行う必要がある。「食に関する指導の手引 第6章 個別的な相談指導の進め方」をもとに、給食指導に関わるマニュアルを作成し、マニュアルに基づいた昼食指導に取り組む必要がある。

《参考：食に関する指導の手引 第6章「個別的な相談指導の進め方」》

第2節 学校内の体制及び教職員の役割

1 学校内の体制

全教職員が児童生徒の食に関する課題を理解し、学校として計画的、組織的に個別指導を行うよう、管理職のリーダーシップのもと、校内の指導体制を整備することが重要です。

「食に関する指導の全体計画」に個別指導の内容を具体的に明記し、教職員及び関係機関等が連携協働の上、PDCAサイクルに沿って取り組むことについて校内で共通理解を図ります。…略…

(5) P. 2 3 「生活の充実感と夕食摂取状況」

＊夕食を家族全員で食べると回答した生徒は 57.6%で、前回調査の 46.5%より 11.1%増加していたが、一人で夕食を食べると答えた生徒は、他の誰かと一緒に食べる生徒に比べ、生活が充実していないと答えた割合が高いことから、生活サイクル内に家族で喫食する機会を意識的に持てるように保護者に働きかけを行う必要がある。

(6) P. 25 「生活の充実感と間食・夜食の摂取頻度」

＊1日3回以上の間食やほぼ毎日の夜食を摂っていると回答した生徒は、脂質や糖質の摂取の過剰や、朝食を含めた三食の食事がしっかり摂れていないことが懸念されるだけでなく、生活が充実していないと答えた生徒が他の群に比べて割合が高いことから、一日三食をしっかり食べ、生活全体を見直す機会を持ち、より良い生活を実践できるよう指導する必要がある。

(7) P. 26 「生活の充実感と好き嫌いや食事の楽しさ、栄養バランスに対する意識」

＊食べ物の好き嫌いの有無や嫌いな食べ物があるときの対応については、生活の充実感との関連は見られなかったが、好き嫌いが「たくさんある」と答えた生徒の割合は27.9%で、前回調査の17.4%から10.5%増加しており、食品の組み合わせや栄養バランスの重要性に対して知識を深め、苦手な食べ物にも向き合えるよう指導するとともに、家庭での食生活も同様に、望ましい食習慣を身に付けられるよう家庭との連携を図る必要がある。

＊食事の時間そのものの楽しさが生活の充実感と有意に関連性があったことから、生徒にとって、家族ぐるみで食事を囲むことの重要性を保護者へ知らせ、食事の時間の持ち方について関心を高めることができるように働きかける必要がある。

(8) P. 29 「生活の充実感と体調・不定愁訴」

＊生活の充実感が高い生徒は、体調が大変良い・良いと答えた割合が高かったことから、学校単位で定期的にこれらの項目を調査し、生徒の変化を把握する必要がある。

＊不定愁訴に関する6項目を得点化した結果でも、生活の充実感と関連があったことから、体調を整えるために必要なことを行動変容できるよう、生徒に生活リズムを確立することの大切さを指導するとともに、懇談や研修時等を活用して、保護者への啓発が必要である。

＊充実感や体調、食生活等の調査を実施し、生徒の変化を把握するとともに、その結果を踏まえた指導体制の確立、保護者啓発の時期などを「食に関する指導全体計画」に盛り込み、計画的に学校全体で取り組んでいく必要がある。

(9) P. 37 「中学校給食を利用している生徒の食意識」

＊朝食を「欠食する・欠食することがある」生徒は「いつも食べる」生徒に比べ、給食の主食を残す割合が15.1%高いことから、家庭における望ましい食習慣の確立に向け、生徒だけでなく、保護者に対する啓発に引き続き取り組んでいく必要がある。

＊給食を「ほとんど食べる・全部食べる」と回答した生徒の62.2%が味付けをちょうどよいと感じているものの、「ほとんど残す・半分くらい残す」と回答した生徒では、「ちょうどよい」と回答した生徒の割合が44.8%で「ほとんど食べる・全部食べる」と回答した生徒に比べて低く、さらに「少し薄い・薄い」と感じている生徒の割合も39.4%で、「ほとんど食べる・全部食べる」と回答した生徒に比べて高いことから、濃い味に慣れていることが残食と関連があることや家庭での味付けが影響していることが推察された。栄養摂取状況の結果も踏まえ、引き続き、薄味に慣れていくよう献立の工夫に努めるとともに、保護者に対しても、家庭での味付けについて関心がもてるよう啓発する必要がある。

B 栄養摂取状況（BDHQ）

(1) P. 4 1 「単純集計の再分析」

*単純集計の再分析の結果では、肥満度が普通と判定される割合は、90%を超えていたが、男子はやせに比べ、肥満の割合が高く、女子は、肥満に比べてやせの割合は2倍近くあり、肥満ややせの生徒については、活動量や食生活など、個別に相談指導等を行う必要がある。

(2) P. 4 4 「栄養素と料理や食品」のクロス集計概要

*単純集計の再分析の結果でも、脂質や食塩のとりすぎ、カルシウム・鉄の不足の課題が明らかになった。また、食品群別摂取量では、野菜や果物の不足、魚に比べて肉類の摂取に偏りがあるなどの課題が見られたことから、野菜や果物及び魚など、食品と栄養素の役割について理解を深め、正しい食習慣の確立に向けて、成長期の今のうちから、実践できる力を育む必要がある。そのためには、保健体育科や家庭科などの教科、特別活動、及び生徒会活動など、様々な場面を活用し、とりすぎや不足の弊害、生活習慣病とのつながりなど、自分の食生活と結び付け、自分事として捉えられるように計画的に取り組むとともに、保護者にも啓発し、家庭での実践に繋がれるように働きかける必要がある。

*不足が見られたカルシウムについては、乳製品からの摂取とともに、緑黄色野菜、さらに供給源である大豆・厚揚げ等からの摂取頻度において、25パーセント未満群と75パーセント以上群の2群に差があった。豆腐・厚揚げ等は40%、緑黄色野菜は約30%程度の生徒が、「ほとんど食べない」と答えており、食品に含まれる栄養素やその働きを考え、幅広い食品から摂取できるよう「食に関する指導」を計画的に進め、実践に繋げる必要がある。

*同じく不足が見られた鉄については、鶏卵、緑黄色野菜に2群間で差があった。鉄を含む食品はほかにもあり、栄養バランスのよい簡単な日常食の調理を考えるなど、栄養や食事のとり方について正しい知識や情報に基づき、自ら判断できるように、家庭科や保健体育科保健分野で取り扱う内容と連携を図るとともに、保護者にも情報を発信し、生徒への食育を進める必要がある。

*過剰が懸念される脂質及び食塩については、生活習慣病と関係が深く、このまま摂取過剰を続けていくことは、将来の健やかな生活を脅かすことにも繋がる、脂質エネルギー比では、20%~30%の適性範囲群と30%以上の過剰群の2群間で、パンやアイスクリームなど、生徒が購入するものにも摂取頻度に差があったことから、間食の選び方や摂り方についても正しい知識を得ることの必要性が明らかになった。また、ご飯をしっかり食べている生徒は、脂質や食塩が適正範囲に収まる割合が高い結果となり、主食・主菜・副菜の役割や栄養バランスについて学び、炭水化物を極端に控えることがないよう周知するとともに、食生活と生活習慣病との繋がりについて、知識理解を深めていけるよう、学校全体で食に関する指導の全体計画を作成し、教科・領域と関連づけたり、昼食指導時に食育放送等を活用したり、定期的に「食選力※チェックシート」を活用し、自分の食生活を振り返ったりするなど、日々の取組を計画的に行う必要がある。

※「食選力」とは、心と体の健康のために、何をどのように食べれば良いかを選ぶ力

2 保護者アンケート

(1) P. 4 6 「保護者の朝食摂取状況と子どもの朝食に用意しているもの」

- *朝食を欠食する保護者において、保護者が用意する平日の子どもの朝食は、主食および牛乳・乳製品・海藻など（おそらくパンと牛乳・乳製品が主ではないかと推測する）が、比較的高い割合であり、たんぱく質を多く含む食品を用意する割合は、必ず毎日食べると回答する保護者の方が、欠食する保護者に比べて高かった。
- *また、子どもに野菜を用意する割合も、必ず毎日食べる保護者の方が、欠食する保護者に比べて高い割合だった。しかし、必ず毎日食べる保護者のうちの47%が、用意する頻度は月に2回以下と答えており、さらに欠食する保護者のうち、用意するのは月2回以下と答えた保護者は60%を超えており、主食やたんぱく質に比べて、摂取頻度が低い傾向が見られた。
- *保護者が朝食を摂取できない理由の上位は、「食べる時間がない」など、生徒の朝食欠食理由と類似しており、学校における生徒への食育だけでなく、家族でバランスのとれた朝食を食べる習慣を身に付けるため、家庭での食育が重要である。

共食、栄養バランス、食べ方、朝食欠食等、食育に関する目標の重要性を認識するようになったきっかけとして、家庭での教育が大きく影響していることが示されている。学校における食育の推進はもとより、食育を担う場としての家庭との連携を図る必要がある。

食育に関する目標の重要性を認識するようになったきっかけ²⁰

設問（複数回答）	共食	朝食欠食		栄養バランス	食べ方に関心
		20 歳代男性	30 歳代男性		
1 家庭での教育	73.8	31.6	33.5	59.0	63.6
2 学校での教育	21.7	23.7	15.9	31.7	33.4
3 新聞・テレビ・雑誌・インターネット等	32.9	22.8	25.9	52.4	57.6

(2) P. 4 9 「保護者の朝食摂取状況と子どもの朝食の所要時間・孤食・中学校給食・夕食の状況」

- *朝食を毎日食べる家庭では、子どもの朝食の所要時間が10分未満である割合が、欠食することがある家庭に比べて低く、子どもの孤食の割合が少ない傾向であったことから、朝食の必要性を理解し、朝食を食べる時間を決めたくうえで起床時刻を決めたり、手軽に食べられるものから用意するなど、家族ぐるみで朝食を食べるための環境づくりを行うことが大切であることを保護者へ周知する必要がある。
- *また、朝食を毎日食べる家庭では、夕食に主食・主菜・副食がほぼ毎日そろっていると回答した割合が高く、保護者の朝食摂取は生徒の食生活に大きく関わっていることがわかった。

²⁰ 今後の食育推進施策のまとめ 農林水産省 平成26年

(3) P.50 「中学校給食」との関連

- *試食会に「参加したことがある」「経験がないので参加したい」と回答した保護者ほど、給食を利用したいと回答する割合が高く、さらに給食で栄養バランスの良い食事が食べられると回答した割合も高い結果から、引き続き、多くの保護者に試食会への参加を促していく。
- *また、給食を利用している保護者は、子どもが「苦手なメニューがある」と「思わない・あまり思わない」と答える割合が高いことから、給食の利用を通じて、家庭における栄養バランスの取れた食事、望ましい食習慣を考えてもらうなど、学校とも連携して保護者への啓発に取り組む必要がある。

《参考：食に関する指導の手引 第2章「学校・家庭・地域が連携した食育の推進」》

第2節 家庭との連携の進め方

学校における食に関する指導の充実と合わせて、家庭での食に関する取組がなされることにより、生徒の食に関する理解が深まり、望ましい食習慣の形成が図られることから、学校から家庭への働きかけや啓発活動等を積極的に行うことが大切です。

(1) 家庭への働きかけ

児童生徒が、食に関する学習の課題を探究する過程で、自分の考えを深めたり、まとめたりするためには、学習の課題を家庭で調べる、振り返る、実践できるような具体的な手立てを講じる必要があります。家庭の協力を得る方法として、授業で学んだことをまとめた学習ノートやワークシートを活用し、学習内容を家庭に伝えとともに、家庭で実践したことを学校で確認できるようにします。

(2) 家庭への啓発活動

家庭では、食に関する情報に基づいて判断したり、振り返ったりすることにより、家庭の食生活をよりよくしようとする意識を高めることが大切です。その方策として、参観日に食に関する指導の授業を行ったり、家庭と地域が連携して講習会や研修会を企画し、…略…。

(例)

- ・【参観日】食に関する指導の授業を実施
- ・家庭において食に関する話題を促進するため、食育参観日を実施
- ・【参観日・学校行事】家庭で課題意識を高めるための「食生活習慣の見直し」に関する親子参加の講演会の実施

(4) P.53 食意識との関連

- *「主食・主菜・副菜がそろった夕食」を作る頻度が「月2回以下」の保護者は、「苦手なものは出さない」「食卓に出すが食べない」割合が「ほぼ毎日」「週に1～4回」の保護者に比べて高かった。

「主食・主菜・副菜がそろった献立」を基本にすることは、多様な食品をとることができ、栄養バランスの良い食事の指標として、家庭科や保健体育科で学習することから、保護者へ情報を発信することが求められる。

(1) P. 5 5 「食に関する校内組織」

＊平成 10 年に比べて、生徒の組織，教職員の組織ともに設置割合が上がっているが，依然として生徒の組織がある学校は半数未満であり，食生活の改善を図るには，主体的な活動を通じた効果的な取組が必要であり，各学校では生徒会活動の組織づくりから手掛けることが重要である。

(2) P. 5 6 「食に関する指導の校内研修」

＊食に関する指導に関して，平成 10 年は 37% の学校でしか校内研修が行われていなかったが，令和 2 年度ではすべての学校で実施されている。
＊今回の実態調査において見えてきた課題の解決を図っていくには，定期的に校内研修を実施し，学校全体で食に関する指導を推進するとともに，教職員の指導力の向上を図っていく必要がある。

(3) P. 5 7 「昼食時間中の生徒の状況」

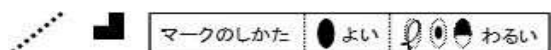
＊給食を喫食している生徒が残食する割合と，好き嫌が多く，残食や好きなものだけを食べる状況は同様の傾向があったことから，栄養バランスを考えた昼食の摂り方について，知識を理解し，行動変更できるよう指導する必要がある。
＊残食の状況には，喫食時間が関係している結果が出ており，喫食時間が 20 分以下の学校で残食が多い傾向である。文部科学省の通知（令和 3 年 2 月 12 日付け通知文「学校給食実施基準の一部改正（通知）」では，給食の時間は準備から片付けまでを含めて，指導することが重要であるとされており，十分な喫食時間を確保するために，前後の時間を合わせて，各校の実態に応じた適切な昼食時間の在り方（落ち着いた雰囲気ですぐに食事ができるとともに，食に関する学びが深められるように，ゆとりある昼食時間の設定）を検証する必要がある。
＊加えてコンビニ弁当，菓子パン等で済ます生徒が見受けられる学校が 4 割近くあり，昼食の内容の選び方や食べ方，総じて「食選力※」をつけるための取組を進めていく必要がある。
※「食選力」とは，心と体の健康のために，何をどのように食べれば良いかを選ぶ力

(4) P. 5 9 「朝食の欠食が習慣化している生徒への指導と取組」

＊朝食欠食が習慣化している生徒には，日々の声かけや個別の相談指導等，様々な方法で指導している状況であるが，生徒組織の割合が低いことから，引き続き，生徒自らの主体的な活動につなげていく取組が必要である。

参 考 資 料

生徒アンケート用紙（生徒の食生活や意識）



※回答の読取時に使用します。汚したり、消したりしないでください →

中学校給食の充実及び食育の推進に関する実態調査【生徒】

以下のそれぞれの質問で、当てはまるマーク一つをぬりつぶしてください。

◆ 1 起床の状況

それぞれ当てはまるものを1つ選んでください。

		朝、起きる時間帯									
		6時半まで	6時半～6時59分	7時～7時29分	7時半～7時59分	8時～8時29分	8時半～8時59分	9時台	10時台	11時台	正午以降
1	学校へ行く日	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
2	学校が休みの日	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

◆ 2 就寝の状況

それぞれ当てはまるものを1つ選んでください。

		夜、寝る時間帯									
		22時まで	22時～22時29分	22時半～22時59分	23時～23時29分	23時半～23時59分	午前0時～0時29分	午前0時半～0時59分	午前1時～1時29分	午前1時半～1時59分	午前2時以降
1	学校へ行く日の前日	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
2	学校が休みの日の前日	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

◆ 3-1 睡眠の状況

最も当てはまるものを1つ選んでください。

		目覚め		
		すっきりと目が覚めた	少し眠たかった	眠たくて起きづかった
1	今朝、起きたときすっきりと目が覚めましたか。	☐	☐	☐

◆ 3-2 睡眠の状況

当てはまるものを1つ選んでください。

		程度		
		①かなり感じている	②少し感じている	③感じていない
1	最近、睡眠不足を感じていますか。	☐	☐	☐

◆ 3-3 睡眠の状況

【3-2で①か②の睡眠不足を感じている人】にお聞きます。最も当てはまるものを1つ選んでください。

		理由									
		なんとなく夜ふかしする	宿題や勉強	家族の寝る時間が遅い	深夜テレビ	深夜ラジオ	気になることがある	本やマンガ	テレビゲーム	スマホ・ケータイ・PC	寝つきが悪い
1	睡眠不足を感じる理由は何だと思いますか。	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

◆ 4 テレビ・スマホ・パソコン(PC)等の視聴状況

当てはまるものを1つ選んでください。

		時間						
		見ない	30分くらいまで	1時間くらいまで	2時間くらいまで	3時間くらいまで	4時間くらいまで	4時間以上
1	学校から帰宅後、どれくらいの時間、テレビやスマホ・パソコン(PC)等を見ますか。	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

◆ 5-1 運動の状況

当てはまるものを1つ選んでください。

		好き嫌い			
		好き	やや好き	やや嫌い	嫌い
1	運動が好きですか。	☐	☐	☐	☐

◆ 5-2 運動の状況

当てはまるものを1つ選んでください。

		運動時間		
		1時間未満	1時間～7時間未満	7時間以上
1	1週間の運動時間(保健体育の授業を除く)はどのくらいですか。	☐	☐	☐

◆ 6 帰宅後の勉強時間(塾などを含む)

当てはまるものを1つ選んでください。

		時間						
		しない	30分くらいまで	1時間くらいまで	2時間くらいまで	3時間くらいまで	4時間くらいまで	4時間以上
1	学校の授業以外に1日どれくらいの時間勉強していますか。塾や家庭教師などを全て含めた時間で答えてください。	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

◆ 7-1 塾・習い事・スポーツクラブ(学校部活動以外)の通所状況

当てはまるものを1つ選んでください。

		選択肢			
		①行っていない	②Aに行っている	③Bに行っている	④A・B両方に行っている
1	家庭教師も含む塾や習い事、スポーツクラブに行っていますか。(A:家庭教師も含む塾や習い事, B:学校部活動以外のスポーツクラブ)	☐	☐	☐	☐

◆ 7-2 塾・習い事・スポーツクラブ(学校部活動以外)の通所状況

【7-1で②～④の行っていると答えた人】にお聞きます。1週間に合計何回行っていますか。

		回数						
		週1回	週2回	週3回	週4回	週5回	週6回	週7回
1	A:家庭教師も含む塾・習い事について	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
2	B:スポーツクラブ(学校部活動以外)について	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

◆ 7-3 塾・習い事・スポーツクラブ(学校部活動以外)の通所状況

【7-1で②～④の行っていると答えた人】にお聞きます。1週間に合計何時間行っていますか。

		時間(移動時間は含まない)						
		2時間未満	2～4時間未満	4～6時間未満	6～8時間未満	8～10時間未満	10～12時間未満	12時間以上
1	A:家庭教師も含む塾・習い事について	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
2	B:スポーツクラブ(学校部活動以外)について	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

◆ 8-1 部活動の活動状況

当てはまるものを1つ選んでください。

		(選択肢)		
		①入部していない	②体育系に入部している	③文化系に入部している
1	学校で、部活動(体育系や文化系)に入って活動していますか。	☐	☐	☐

◆ 8-2 部活動の活動状況

【8-1で②③の部活動をしていると答えた人】にお聞きします。当てはまるものを1つ選んでください。

		活動日数					
		ほとんど活動していない	週1日	週2日	週3日	週4日	週5日以上
1	週何日くらい活動していますか。	☐	☐	☐	☐	☐	☐

◆ 9 家族の状況

家族構成について、当てはまるものを1つ選んでください。

		家族構成		
		【A】核家族	【B】大家族	【C】その他の家族
1	【A】:核家族(兄弟姉妹を含む本人と親) 【B】:大家族(A+祖父や祖母) 【C】:AB以外の家族	☐	☐	☐

◆ 10 生活の充実感の状況

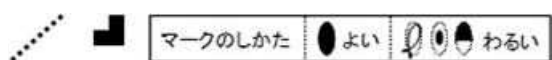
最も当てはまるものを1つ選んでください。

		充実度について			
		充実していない	どちらともいえない	充実している	大変充実している
1	全般的に今の生活は充実していますか。	☐	☐	☐	☐

◆ 11-1 家庭での食事の準備の状況

主に、食事を準備したり、作ったりする人は誰ですか。それぞれ当てはまるものを1つ選んでください。

		準備などする人						
		父	母	祖父	祖母	自分	兄弟姉妹	その他
1	朝食について(平日)	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
2	朝食について(休日)	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
3	昼食について(平日)	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
4	昼食について(休日)	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
5	夕食について(平日)	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
6	夕食について(休日)	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐



※回答の読取時に使用します。汚したり、消したりしないでください →

中学校給食の充実及び食育の推進に関する実態調査【生徒】

以下のそれぞれの質問で、当てはまるマーク一つをぬりつぶしてください。

◆ 11-2 家庭での食事の準備の状況

主に、食事を準備したり、作ったりする人の仕事は何ですか。それぞれ当てはまるものを1つ選んでください。

		準備などをする人の職業					
		特に仕事をしていない	常勤の勤めをしている	パート・アルバイト	家の仕事（農業・商売等）	学生	その他
1	朝食について（平日）	☐	☐	☐	☐	☐	☐
2	朝食について（休日）	☐	☐	☐	☐	☐	☐
3	昼食について（平日）	☐	☐	☐	☐	☐	☐
4	昼食について（休日）	☐	☐	☐	☐	☐	☐
5	夕食について（平日）	☐	☐	☐	☐	☐	☐
6	夕食について（休日）	☐	☐	☐	☐	☐	☐

◆ 12-1 朝食の状況

ふだん、朝食を食べますか。それぞれ当てはまるものを1つ選んでください。

		朝食について				
		①ほとんど食べない	②食べない日が多い	③食べる食べないが半々	④食べる日が多い	⑤いつも食べる
1	学校へ行く日	☐	☐	☐	☐	☐
2	学校が休みの日	☐	☐	☐	☐	☐

◆ 12-2 朝食の状況

【12-1で①～③の食べない日が半分以上の人】にお聞きます。当てはまるものを1つ選んでください。

		理由					
		起床が遅く時間が足りない	太りたくない	食欲がない	食べない習慣である	朝食が用意されていない	その他
1	朝食を食べない理由は何ですか。	☐	☐	☐	☐	☐	☐

◆ 12-3 朝食の状況

最も多いパターンを選んでください。

		一緒に食べる人				
		①本人ひとり	②兄弟姉妹と	③家族全員で	④②③以外の家族の誰かと	⑤その他
1	ふだん、一緒に住んでいる人のうち、だれと朝食を食べることが多いですか。	☐	☐	☐	☐	☐

◆ 12-4 朝食の状況

当てはまるものを1つ選んでください。

		時間					
		5分未満	5分～9分	10分～14分	15分～19分	20分～24分	25分以上
1	朝食は何分間くらいで食べていますか。	☐	☐	☐	☐	☐	☐

◆ 12-5 朝食の状況

朝食で最も多い組み合わせについて、当てはまるものを1つ選んでください。

		選択肢									
		主食＋主・副菜＋汁・果物	主食＋主菜＋副菜＋果物	主食＋主菜＋汁物＋果物	主食＋主菜＋汁物	主食＋副菜＋汁物	主食＋果物	主食＋主菜	主食＋汁物	主食のみ	その他
1	朝食の組み合わせについて <各用語について> 主食…ごはん、パン類、シリアル、麺類等 主菜…おかず（肉・魚・卵・大豆のどれかが主なもの） 副菜…おかず（野菜が主なもの） 汁物…みそ汁、スープ、牛乳等 果物…バナナ等	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

◆ 13-1 学校での昼食の状況

最も多いパターンを1つ選んでください。

		選択肢									
		①給食	②家で作られた弁当（※）	③市販のパンと牛乳	④市販のパンとお茶	⑤市販のパンだけ	⑥市販のおにぎりだけ	⑦③～⑥を除く市販の弁当	⑧①と②～⑦が半々	⑨②と③～⑦が半々	⑩その他
1	主に、学校での昼食は何を食べていますか。（※②には手作りのサンドイッチやおにぎりを含む）	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

◆ 13-2 学校での昼食の状況

当てはまるものを1つ選んでください。

		食べない日			
		①ほとんど毎日	②かなりある	③時々ある	④ない
1	学校で、昼食を食べない日がありますか。	☐	☐	☐	☐

◆ 13-3 学校での昼食の状況

【13-2で①～③の食べない日があると答えた人】にお聞きます。当てはまるものを1つ選んでください。

		理由			
		太りたくない	食欲がない	昼食が用意されていない	その他(◆最終ページへ)
1	昼食を食べない理由は何ですか。	☐	☐	☐	☐

◆ 13-4 学校での昼食の状況

当てはまるものを1つ選んでください。

		食べる時間				
		10分未満	10～14分	15～19分	20～24分	25分以上
1	学校での昼食は何分間くらいで食べていますか。	☐	☐	☐	☐	☐

◆ 13-5 学校での昼食の状況

当てはまるものを1つ選んでください。

		昼食時間		
		長い	短い	ちょうど良い
1	昼食時間についてどう思いますか。	☐	☐	☐

◆ 13-6 学校での昼食の状況

当てはまるものをそれぞれ1つ選んでください。

		程度			
		思わない	あまり思わない	思う	とても思う
1	中学校給食の献立表は分かりやすいと思いますか。	☐	☐	☐	☐
2	健食ニュースや食育だよりは分かりやすいと思いますか。	☐	☐	☐	☐

◆ 13-7 学校での昼食の状況

中学校給食の良いと思う点について。それぞれ当てはまるものを1つ選んでください。

		程度			
		思わない	あまり思わない	思う	とても思う
1	栄養バランスが良い食事が食べられる	☐	☐	☐	☐

2	温かいごはんなどが食べられる	☐	☐	☐	☐
3	安全な食材が使用され、夏場の弁当の傷みなどを気にしなくてよい	☐	☐	☐	☐
4	献立がバラエティーに富んでいる	☐	☐	☐	☐
5	行事食や旬の食材など季節感が感じられる	☐	☐	☐	☐
6	荷物が軽くなる	☐	☐	☐	☐
7	給食の人は同じものが食べられる	☐	☐	☐	☐
8	家庭での給食や食の話題が増える	☐	☐	☐	☐

◆ 13-8 学校での昼食の状況

当てはまるものを1つ選んでください。

		①②は現在利用なし		
		①これまで利用経験がない	②過去に利用していた	③現在、利用している
1	中学校給食の利用経験について	☐	☐	☐

◆ 13-9 学校での昼食の状況

【13-8で①②の場合】①か②に【③の場合】③～⑥について、当てはまるものを1つ選んでください。

		前問で①②は①か②に、③は③～⑥に					
		①利用するつもりはない	②必要があれば利用したい	③年に2・3ヶ月程度	④年に半分程度	⑤年に7～9ヶ月程度	⑥年に10ヶ月以上
1	中学校給食の利用頻度(年間の申込み月数)や、利用していない場合の今後の意向について	☐	☐	☐	☐	☐	☐

◆ 13-10 学校での昼食の状況

【13-8で①か②の現在給食を利用していない人】は、理由に関してそれぞれ1つ選んでください。

		利用しない理由に		
		当てはまる	どちらでもない	当てはまらない
1	家の人の作った弁当が好きだから	☐	☐	☐
2	家の人が家族の弁当を作るから	☐	☐	☐
3	家庭の方針だから	☐	☐	☐
4	申込みが面倒だから	☐	☐	☐
5	量が多いから	☐	☐	☐
6	量が少ないから	☐	☐	☐

7	返却当番になると昼休みが短くなるから	☐	☐	☐
8	給食を頼みにくいふん囲いがあるから	☐	☐	☐
9	食物アレルギーがあるから	☐	☐	☐
10	苦手なメニューがあるから	☐	☐	☐
11	上記以外の理由があれば「当てはまる」にマークして「最終ページ」に記入してください(◆最終ページへ)。なければマークは不要です。	☐	☐	☐

◆ 13-11 学校での昼食の状況

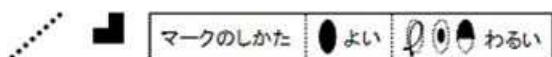
【13-8で④か⑤の現在給食を利用していない人】は、課題に関してそれぞれ1つ選んでください。

		程度			
		とても思う	思う	あまり思わない	思わない
1	申込みが面倒である	☐	☐	☐	☐
2	量が多い	☐	☐	☐	☐
3	量が少ない	☐	☐	☐	☐
4	返却当番になると、昼休みが短くなる	☐	☐	☐	☐
5	給食を頼みにくいふん囲いがある	☐	☐	☐	☐
6	アレルギーの対応が牛乳しかない	☐	☐	☐	☐
7	苦手なメニューがある	☐	☐	☐	☐
8	上記以外の課題があれば「とても思う」にマークして「最終ページ」に記入してください(◆最終ページへ)。なければマークは不要です。	☐	☐	☐	☐

◆ 13-12 学校での昼食の状況

【13-8で⑥か⑦の給食利用経験者】にお聞きます。当てはまるものを1つずつ選んでください。

		程度			
		ほとんど残す	半分くらい残す	ほとんど食べる	全部食べる
1	中学校給食の主食(ごはん)はどのくらい食べていますか。	☐	☐	☐	☐
2	中学校給食の副食(主菜・副菜のおかず)はどのくらい食べていますか。	☐	☐	☐	☐



※回答の読取時に使用します。汚したり、消したりしないでください →

中学校給食の充実及び食育の推進に関する実態調査【生徒】

以下のそれぞれの質問で、当てはまるマーク一つをぬりつぶしてください。

◆ 13-13 学校での昼食の状況

【13-8で㊸か㊹の給食利用経験者】にお聞きます。当てはまるものを1つずつ選んでください。

		量についての印象				
		多い	やや多い	ちょうどよい	やや少ない	少ない
1	中学校給食の全体量(主食(ごはん)+副食(主菜・副菜のおかず))について	☐	☐	☐	☐	☐
2	主食(ごはん)について	☐	☐	☐	☐	☐
3	副食(主菜・副菜のおかず)について	☐	☐	☐	☐	☐

◆ 13-14 学校での昼食の状況

【13-8で㊸か㊹の給食利用経験者】にお聞きます。当てはまるものを1つ選んでください。

		選択肢				
		濃い	少し濃い	ちょうど良い	少し薄い	薄い
1	中学校給食の味付けについて	☐	☐	☐	☐	☐

◆ 13-15 学校での昼食の状況

【13-8で㊸か㊹の給食利用経験者】にお聞きます。当てはまるものを1つずつ選んでください。

		選択肢			
		満足していない	あまり満足していない	満足している	とても満足している
1	中学校給食の主食(ごはん)の満足度について	☐	☐	☐	☐
2	中学校給食の副食(主菜・副菜のおかず)の満足度について	☐	☐	☐	☐

◆ 13-16 学校での昼食の状況

【13-8で㊸か㊹の給食利用経験者】にお聞きます。当てはまるものをそれぞれ1つ選んでください。

		程度			
		思わない	あまり思わない	思う	とても思う
1	主食(ごはん)の量を増やしてほしい	☐	☐	☐	☐
2	主食(ごはん)の量を減らしてほしい	☐	☐	☐	☐
3	副食(主菜・副菜)の量を増やしてほしい	☐	☐	☐	☐

4	副食(主菜・副菜)の量を減らしてほしい	☐	☐	☐	☐
5	おかずも温かくしてほしい	☐	☐	☐	☐
6	もっとおいしくしてほしい	☐	☐	☐	☐
7	上記以外の意見があれば「そう思う」にマークして「最終ページ」に記入してください(◆最終ページへ)。なければマークは不要です。	☐	☐	☐	☐

◆ 14-1 夕食の状況

当てはまるものを1つ選んでください。

		一緒に食べる人				
		①本人ひとり	②兄弟姉妹と	③家族全員で	④②③以外の家族の誰かと	⑤その他
1	ふだん、一緒に住んでいる人のうち、だれと夕食を食べることが多いですか。	☐	☐	☐	☐	☐

◆ 14-2 夕食の状況

当てはまるものを1つ選んでください。

		頻度			
		ほとんどない	週1・2日くらい	週3・4日くらい	ほとんど毎日
1	1週間のうちで、一緒に住んでいる家族全員がそろって夕食を食べる日はどれくらいありますか。	☐	☐	☐	☐

◆ 14-3 夕食の状況

最も当てはまるものを1つ選んでください。

		選択肢					
		①塾などはない	②食べから行く	③習い事の場所です	④帰宅後に食べる	⑤前後分けて2度食べる	⑥ほとんど食べない
1	塾(家庭教師も含む)や習い事のある日の夕食の取り方について(なければ左端の「塾などはない」にマークしてください)	☐	☐	☐	☐	☐	☐

◆ 14-4 夕食の状況

【14-3で②～⑥と答えた人】にお聞きます。当てはまるものを1つ選んでください。

		夕食の時間帯				
		午後6時以前	午後6時台	午後7時台	午後8時台	午後9時以降
1	塾などがある日の夕食は何時頃に食べ始めますか。(14-3で⑤の人は、主となる時間を選んでください。)	☐	☐	☐	☐	☐

◆ 14-5 夕食の状況

塾などが無い日の夕食は何時頃に食べ始めますか。当てはまるものを1つ選んでください。

		夕食の時間帯				
		午後6時 以前	午後6時 台	午後7時 台	午後8時 台	午後9時 以降
1	平日	☐	☐	☐	☐	☐
2	休日	☐	☐	☐	☐	☐

◆ 14-6 夕食の状況

当てはまるものを1つ選んでください。

		食べる時間							
		15分未 満	15～19 分	20～24 分	25～29 分	30～34 分	35～39 分	40～44 分	45分以 上
1	夕食は何分間くらいで食べていますか。	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

◆ 15-1 間食・夜食の状況

当てはまるものを1つ選んでください。

		回数			
		3回以上	2回くら い	1回くら い	ほとんど しない
1	ふだん、間食(食事と食事の間に食べる。ただし夜食は除く。)は1日何回くらいしますか。	☐	☐	☐	☐

◆ 15-2 間食・夜食の状況

当てはまるものを1つ選んでください。

		回数				
		ほぼ毎 日	週5・6回 くらい	週3・4回 くらい	週1・2回 くらい	ほとんど 食べない
1	ふだん、夜食(夕食後に何か食べる)は1週間に何回くらいしますか。	☐	☐	☐	☐	☐

◆ 16-1 外食や調理済み食品等の摂取状況

それぞれ最も当てはまるものを1つ選んでください。

		頻度				
		ほとんど 利用しな い	月1～2 回くらい	週1～2 回くらい	週3～4 回くらい	ほぼ毎 日
1	ふだん、外食(飲食店での食事)はどれくらいしますか。	☐	☐	☐	☐	☐

2	スーパーなどで売っている市販の調理された食品をどれくらい食べますか。	☐	☐	☐	☐	☐
---	------------------------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------

◆ 16-2 外食や調理済み食品等の摂取状況

当てはまるものを1つ選んでください。

		頻度		
		よくある	時々ある	ほとんどない
1	休日に、昼食をパンや麺類だけで簡単にすませることがありますか。	☐	☐	☐

◆ 17-1 好き嫌いについて

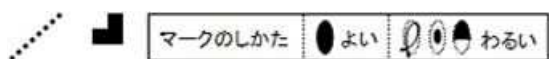
当てはまるものを1つ選んでください。

		好き嫌い		
		ない	少しある	たくさんある
1	食べ物の好き嫌いがありますか。	☐	☐	☐

◆ 17-2 好き嫌いについて

当てはまるものを1つ選んでください。

		選択肢					
		いつも食べない	減らして食べる	学校では食べる	家では食べる	いつもがまんして食べる	嫌いなものはない
1	食事の中に、嫌いなものがあるとき、どうしていますか。	☐	☐	☐	☐	☐	☐



※回答の読取時に使用します。汚したり、消したりしないでください。→

中学校給食の充実及び食育の推進に関する実態調査【生徒】

以下のそれぞれの質問で、当てはまるマーク一つをぬりつぶしてください。

◆ 18-1 食事時間の状況

当てはまるものを1つ選んでください。

		選択肢				
		楽しくない	あまり楽しくない	どちらともいえない	楽しい	大変楽しい
1	ふだん、食事の時間は楽しいですか。	☐	☐	☐	☐	☐

◆ 18-2 食事時間の状況

当てはまるものを1つ選んでください。

		選択肢			
		見ない	見ないことが多い	見ることが多い	いつも見る
1	食事中にテレビ・スマホ・パソコン等を見ますか。	☐	☐	☐	☐

◆ 19-1 普段の食事に関する栄養バランスについて

当てはまるものを1つ選んでください。

		選択肢		
		考えたことがない	時々考える	いつも考えている
1	食事の時に、食品の組み合わせや栄養のバランスなどについて考えたことがありますか。	☐	☐	☐

◆ 19-2 普段の食事に関する栄養バランスについて

当てはまるものを1つ選んでください。

		程度			
		思わない	あまり思わない	思う	とても思う
1	ふだんの食事で、栄養のバランスがとれていると思いますか。	☐	☐	☐	☐

◆ 20-1 体格の状況

当てはまるものを1つ選んでください。

		選択肢				
		やせている	やせぎみである	普通	太りぎみである	太っている
1	自分の体型をどう思いますか。	☐	☐	☐	☐	☐

◆ 20-2 体格の状況

当てはまるものを1つ選んでください。

		選択肢				
		やせたい	少しやせたい	今のままで良い	少し太りたい	太りたい
1	自分の体型をどうしたいと思いますか。	☐	☐	☐	☐	☐

◆ 20-3 体格の状況

当てはまるものを1つ選んでください。

		選択肢			
		①現在している	②時々している	③以前にしていたことがある	④したことがない
1	ダイエットしていますか。	☐	☐	☐	☐

◆ 20-4 体格の状況

【20-3で①～③のダイエット経験があると答えた人】は、当てはまるものを1つ選んでください。

		理由				
		スリムになりたいので	太っていると思うので	人に言われたので	みんながしているので	その他(◆最終ページへ)
1	ダイエットする理由は何ですか。	☐	☐	☐	☐	☐

◆ 21-1 体調の状況

当てはまるものを1つ選んでください。

		体調				
		①大変悪い	②悪い	③どちらともいえない	④良い	⑤大変良い
1	ふだんの体の調子はどうですか。	☐	☐	☐	☐	☐

◆ 21-2 体調の状況

【21-1で①②の体調が悪いと答えた人】にお聞きします。当てはまるものを1つ選んでください。

		理由					
		生活が不規則	もともと体が弱い	栄養のバランスが良くない	悩みがある	忙しい	その他
1	体の調子が悪い理由は何だと思いませんか。	☐	☐	☐	☐	☐	☐

◆ 21-3 体調の状況

当てはまるものを1つ選んでください。

		心がけていること					
		特にな	適度な運	十分な睡	食事に注	規則正し	その他(◆
		い	動	眠	意	い生活	最終ペー
1	健康のために何か心がけていますか。	☐	☐	☐	☐	☐	☐

◆ 21-4 体調の状況

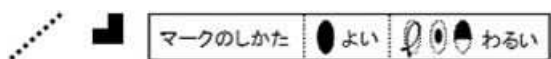
当てはまるものを1つ選んでください。

		頻度			
		ほぼ毎	2日に1	3日に1	左記以
		日	回くらい	回くらい	外で不規
1	便通の状況はどうですか。	☐	☐	☐	☐

◆ 21-5 体調の状況

それぞれ当てはまるものを1つ選んでください。

		頻度			
		ほぼ毎	週に1~	月に1~	ほとん
		日	2回	2回	ど
1	「たちくらみ」や「めまい」がすることがありますか。	☐	☐	☐	☐
2	朝、なかなか起きられず、午前中、体の調子が悪いことがありますか。	☐	☐	☐	☐
3	体のだるさや疲れやすさを感じるがありますか。	☐	☐	☐	☐
4	食欲がないことがありますか。	☐	☐	☐	☐
5	何もやる気がおこらないことがありますか。	☐	☐	☐	☐
6	イライラすることがありますか。	☐	☐	☐	☐



※回答の読取時に使用します。汚したり、消したりしないでください →

中学校給食の充実及び食育の推進に関する実態調査【生徒】

以下のそれぞれの質問で、当てはまるマーク一つをぬりつぶしてください。

13-3 学校での昼食の状況で「その他」の昼食を食べない理由を記入してください。

13-10 学校での昼食の状況で「9 給食を利用しない他の理由」の内容を記入してください。

13-11 学校での昼食の状況で「8 その他の給食への意見」の内容を記入してください。

13-16 学校での昼食の状況で「7 その他の給食への意見」の内容を記入してください。

20-4 体格の状況で「その他」のダイエットする理由を記入してください。

21-3 体調の状況で「その他」の健康のために心がけている内容を記入してください。

質問は以上です。ご協力ありがとうございました。

もう少しです。あまり考えこまずに、最後までお答えください。 最近、1か月間について考えてください

肉を使った料理(ハム・ソーセージなどの肉加工品も含む)				
焼肉・ステーキ・グリル	ハンバーグ・カレー・ミートソースなど洋風の料理	揚げ物・てんぷら	炒め物	和風の煮物・鍋物・どんぶり物・汁物・具だくさんのみそ汁
☐ 毎日2回以上	☐ 毎日2回以上	☐ 毎日2回以上	☐ 毎日2回以上	☐ 毎日2回以上
☐ 毎日1回	☐ 毎日1回	☐ 毎日1回	☐ 毎日1回	☐ 毎日1回
☐ 週4～6回	☐ 週4～6回	☐ 週4～6回	☐ 週4～6回	☐ 週4～6回
☐ 週2～3回	☐ 週2～3回	☐ 週2～3回	☐ 週2～3回	☐ 週2～3回
☐ 週1回	☐ 週1回	☐ 週1回	☐ 週1回	☐ 週1回
☐ 週1回未満	☐ 週1回未満	☐ 週1回未満	☐ 週1回未満	☐ 週1回未満
☐ 食べなかった	☐ 食べなかった	☐ 食べなかった	☐ 食べなかった	☐ 食べなかった



魚を使った料理(いか・たこ・えび・貝も含む)				サプリメントや栄養補助食品など		
さしみ・すし	焼き魚	煮魚・鍋物・汁物・具だくさんのみそ汁	てんぷら・揚げ魚	カロリーメイトやウイダーinゼリーなど	滋養強壮剤(リボビタミンDやオロナミンCなど)	サプリメント(ビタミン剤、鉄剤、カルシウム剤など)
☐ 毎日2回以上	☐ 毎日2回以上	☐ 毎日2回以上	☐ 毎日2回以上	☐ 毎日2回以上	☐ 毎日2回以上	☐ 毎日2回以上
☐ 毎日1回	☐ 毎日1回	☐ 毎日1回	☐ 毎日1回	☐ 毎日1回	☐ 毎日1回	☐ 毎日1回
☐ 週4～6回	☐ 週4～6回	☐ 週4～6回	☐ 週4～6回	☐ 週4～6回	☐ 週4～6回	☐ 週4～6回
☐ 週2～3回	☐ 週2～3回	☐ 週2～3回	☐ 週2～3回	☐ 週2～3回	☐ 週2～3回	☐ 週2～3回
☐ 週1回	☐ 週1回	☐ 週1回	☐ 週1回	☐ 週1回	☐ 週1回	☐ 週1回
☐ 週1回未満	☐ 週1回未満	☐ 週1回未満	☐ 週1回未満	☐ 週1回未満	☐ 週1回未満	☐ 週1回未満
☐ 食べなかった	☐ 食べなかった	☐ 食べなかった	☐ 食べなかった	☐ 食べなかった	☐ 食べなかった	☐ 食べなかった

お肉(牛肉や豚肉)の脂身は	鶏肉の皮は	種類のスープ・汁を飲む量は	家庭での味付けは外食に比べて	季節によって食べ方が大きくちがう食べ物		
				みかんなどの柑橘(かんきつ)類	かき(柿)	いちご
☐ 好んで食べる	☐ 好んで食べる	☐ ほとんど全部	☐ 薄口	☐ 毎日2回以上	☐ 毎日2回以上	☐ 毎日2回以上
☐ 食べるほう	☐ 食べるほう	☐ 2割くらい残す	☐ 少し薄口	☐ 毎日1回	☐ 毎日1回	☐ 毎日1回
☐ ふつう	☐ ふつう	☐ 半分くらい	☐ 同じくらい	☐ 週4～6回	☐ 週4～6回	☐ 週4～6回
☐ 食べないほう	☐ 食べないほう	☐ 2割くらい	☐ 少し濃い口	☐ 週2～3回	☐ 週2～3回	☐ 週2～3回
☐ 食べない	☐ 食べない	☐ ほとんど飲まない	☐ 濃い口	☐ 週1回	☐ 週1回	☐ 週1回
				☐ 週1回未満	☐ 週1回未満	☐ 週1回未満
				☐ 食べなかった	☐ 食べなかった	☐ 食べなかった

ともだちと比べて、食べる速さは	よく噛んで食べますか	いままでに永久歯(おとなの歯)を何本治療しましたか	食物アレルギーのために、食べられない食品、避けている食品はありますか	最近、食事習慣を意図的に変えましたか	現在、医師、栄養士、その他の専門家の指導のもとで、食事のコントロールをしていますか
☐ かなり速い	☐ よく噛む	☐ 10本以上	☐ はい	☐ はい	☐ はい
☐ やや速い	☐ よく噛むほう	☐ 6～9本	☐ はい	☐ はい	☐ はい
☐ ふつう	☐ ふつう	☐ 3～5本	☐ はい	☐ 3年以上前	☐ いいえ
☐ やや遅い	☐ あまり噛まないほう	☐ 1～2本	☐ はい	☐ 1～2年前	☐ はい
☐ かなり遅い	☐ あまり噛まない	☐ したことがない	☐ はい	☐ 1年前以内	☐ はい
☐ わからない	☐ わからない	☐ わからない	☐ いいえ	☐ いいえ	☐ はい

ゴール!

これで終わります。おつかれさまでした。結果をお楽しみに。

小学生・中学生・高校生のための食事質問票

あなたの 最近1か月間の食べ方 をおしえてください。

小学生のみなさんは、かならず、お母さん・お父さん・おばあさん・おじいさんなど、食事をともにすることの多いひとといっしょに答えてください。
すべての質問にお答えいただいたら、簡単な結果【あなたの食事・栄養の特徴】をお返しいたします。

お答えいただくのに必要な時間は15分程度です。

【ご本人と保護者のかたへ】お答えいただいた内容は、食べ物と健康との関連を明らかにし、こどもたちが健康な生活を送れるようにするための貴重な資料として活用させていただきます。その場合、結果はたくさんのひとたちの平均値などの数値として公表されます。お子様個人がわかるような形で公表されることは絶対にありません。



【書き方】太い黒のえんぴつを使ってください。まちがえた時は消しゴムで消して書きなおしてください。

選ぶ質問 枠線の中にある3点を結んで下さい。 まわりの枠線に線が触れないように V をご記入ください。	良い例 	悪い例 	数字を書く質問 右詰めで、下の記入例のように数字を記入してください。 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9
---	----------------	----------------	---

(調査担当者記入欄)

では、スタート!

このらんの質問
(「この質問票におもに答えるひと以外」は、
「あなたの食事・栄養の特徴」を
計算するために必要です。
ご協力をお願いいたします。

性別は	☐ 男子 ☐ 女子	この質問票におもに答えるひとすべてにチェックをしてください。	この1か月間、運動クラブ活動と、それに近い運動は
きょう(この質問票に答える日)は	平成 年 月 日	自分	ほぼ毎日
生年月日は	平成 年 月 日	母親	週4～6回
およその身長は	cm	父親	週2～3回
およその体重は	kg	祖母	ほぼ週1回
		その他のひと	しなかった

あまり考えこまずに、だいたいで答えてください。

最近、1か月間について考えてください

アイスクリーム	ヨーグルト・ヨーグルトドリンク	チーズ	とり肉(ひき肉をふくむ)	ぶた肉・牛肉(ひき肉をふくむ)	ハム・ソーセージ・ベーコン	レバー
☐ 毎日2回以上	☐ 毎日2回以上	☐ 毎日2回以上	☐ 毎日2回以上	☐ 毎日2回以上	☐ 毎日2回以上	☐ 毎日2回以上
☐ 毎日1回	☐ 毎日1回	☐ 毎日1回	☐ 毎日1回	☐ 毎日1回	☐ 毎日1回	☐ 毎日1回
☐ 週4～6回	☐ 週4～6回	☐ 週4～6回	☐ 週4～6回	☐ 週4～6回	☐ 週4～6回	☐ 週4～6回
☐ 週2～3回	☐ 週2～3回	☐ 週2～3回	☐ 週2～3回	☐ 週2～3回	☐ 週2～3回	☐ 週2～3回
☐ 週1回	☐ 週1回	☐ 週1回	☐ 週1回	☐ 週1回	☐ 週1回	☐ 週1回
☐ 週1回未満	☐ 週1回未満	☐ 週1回未満	☐ 週1回未満	☐ 週1回未満	☐ 週1回未満	☐ 週1回未満
☐ 食べなかった	☐ 食べなかった	☐ 食べなかった	☐ 食べなかった	☐ 食べなかった	☐ 食べなかった	☐ 食べなかった

食べなかったり、飲まなかった場合は、ここに V を記入してください

あまり考えこまずに、だいたいで答えてください。

最近、1か月間について考えてください

いか・たこ・えび・貝	骨ごと食べる魚	ツナ缶	魚の干物・塩蔵魚 (塩さば・塩鮭・あじの干物など)	脂が乗った魚 (いわし・さば・さんま・ぶり・にしん・うなぎ・まぐろトロなど)	脂が少なめの魚 (さけ・ます・白身の魚・淡水魚・かつおなど)	魚の練り製品 (ちくわ・かまぼこ・魚肉ソーセージなど)
毎日2回以上	毎日2回以上	毎日2回以上	毎日2回以上	毎日2回以上	毎日2回以上	毎日2回以上
毎日1回	毎日1回	毎日1回	毎日1回	毎日1回	毎日1回	毎日1回
週4～6回	週4～6回	週4～6回	週4～6回	週4～6回	週4～6回	週4～6回
週2～3回	週2～3回	週2～3回	週2～3回	週2～3回	週2～3回	週2～3回
週1回	週1回	週1回	週1回	週1回	週1回	週1回
週1回未満	週1回未満	週1回未満	週1回未満	週1回未満	週1回未満	週1回未満
食べなかった	食べなかった	食べなかった	食べなかった	食べなかった	食べなかった	食べなかった

たまご (鶏の卵1個程度)	とうふ・厚揚げ	納豆	フライドポテト・ポテトチップス	その他のじゃがいも・さつまいも・里芋・その他のいも	漬け物 緑の濃い葉野菜	その他すべて (梅干は除く)
毎日2回以上	毎日2回以上	毎日2回以上	毎日2回以上	毎日2回以上	毎日2回以上	毎日2回以上
毎日1回	毎日1回	毎日1回	毎日1回	毎日1回	毎日1回	毎日1回
週4～6回	週4～6回	週4～6回	週4～6回	週4～6回	週4～6回	週4～6回
週2～3回	週2～3回	週2～3回	週2～3回	週2～3回	週2～3回	週2～3回
週1回	週1回	週1回	週1回	週1回	週1回	週1回
週1回未満	週1回未満	週1回未満	週1回未満	週1回未満	週1回未満	週1回未満
食べなかった	食べなかった	食べなかった	食べなかった	食べなかった	食べなかった	食べなかった

生野菜(サラダ)	料理に使った野菜(漬け物・サラダ以外)					トマト・トマトケチャップ・千切りなど(トマトは除く)
レタス・キャベツ	緑の濃い葉野菜 (ほうれん草・小松菜など)	キャベツ・白菜	にんじん・かぼちゃ	だいこん・かぶ	その他の根菜すべて (たまねぎ・ごぼう・れんこんなど)	トマトケチャップ・千切りなど(トマトは除く)
毎日2回以上	毎日2回以上	毎日2回以上	毎日2回以上	毎日2回以上	毎日2回以上	毎日2回以上
毎日1回	毎日1回	毎日1回	毎日1回	毎日1回	毎日1回	毎日1回
週4～6回	週4～6回	週4～6回	週4～6回	週4～6回	週4～6回	週4～6回
週2～3回	週2～3回	週2～3回	週2～3回	週2～3回	週2～3回	週2～3回
週1回	週1回	週1回	週1回	週1回	週1回	週1回
週1回未満	週1回未満	週1回未満	週1回未満	週1回未満	週1回未満	週1回未満
食べなかった	食べなかった	食べなかった	食べなかった	食べなかった	食べなかった	食べなかった

きのこ (すべての種類)	海藻 (すべての種類) (だし用は除く)	お菓子・おやつ				
		洋菓子・クッキー・ビスケット	和菓子	せんべい・もち・お好み焼きなど	スナック菓子	チョコレート
毎日2回以上	毎日2回以上	毎日2回以上	毎日2回以上	毎日2回以上	毎日2回以上	毎日2回以上
毎日1回	毎日1回	毎日1回	毎日1回	毎日1回	毎日1回	毎日1回
週4～6回	週4～6回	週4～6回	週4～6回	週4～6回	週4～6回	週4～6回
週2～3回	週2～3回	週2～3回	週2～3回	週2～3回	週2～3回	週2～3回
週1回	週1回	週1回	週1回	週1回	週1回	週1回
週1回未満	週1回未満	週1回未満	週1回未満	週1回未満	週1回未満	週1回未満
食べなかった	食べなかった	食べなかった	食べなかった	食べなかった	食べなかった	食べなかった

果物			麺類			
みかんなどの柑橘(かんきつ)類	かき・いちご・キウイ	その他のすべての果物(ジュース・ジャムは除く)	そば	うどん・ひやむぎ・そうめん	らーめん・やきそば・インスタント類	スパゲッティ・マカロニ
毎日2回以上	毎日2回以上	毎日2回以上	毎日2回以上	毎日2回以上	毎日2回以上	毎日2回以上
毎日1回	毎日1回	毎日1回	毎日1回	毎日1回	毎日1回	毎日1回
週4～6回	週4～6回	週4～6回	週4～6回	週4～6回	週4～6回	週4～6回
週2～3回	週2～3回	週2～3回	週2～3回	週2～3回	週2～3回	週2～3回
週1回	週1回	週1回	週1回	週1回	週1回	週1回
週1回未満	週1回未満	週1回未満	週1回未満	週1回未満	週1回未満	週1回未満
食べなかった	食べなかった	食べなかった	食べなかった	食べなかった	食べなかった	食べなかった

パン (おかずパン・菓子パンも含む)	パンに塗る			食卓で使う調味料		
	バター	マーガリン	ジャム	マヨネーズをかける	ケチャップをかける	ソース・しょうゆをかける
毎日2回以上	毎日2回以上	毎日2回以上	毎日2回以上	毎日2回以上	毎日2回以上	毎日2回以上
毎日1回	毎日1回	毎日1回	毎日1回	毎日1回	毎日1回	毎日1回
週4～6回	週4～6回	週4～6回	週4～6回	週4～6回	週4～6回	週4～6回
週2～3回	週2～3回	週2～3回	週2～3回	週2～3回	週2～3回	週2～3回
週1回	週1回	週1回	週1回	週1回	週1回	週1回
週1回未満	週1回未満	週1回未満	週1回未満	週1回未満	週1回未満	週1回未満
食べなかった	食べなかった	食べなかった	食べなかった	食べなかった	食べなかった	食べなかった

「平均的な1日」に食べたごはんとおかず			平均的な1日に食べていたみそ汁の合計(自分のお碗で)	「主食(ごはん・パン・麺類)」のある朝食を食べた頻度		飲み物 (コップ、150ml程度を単位として)	
家で使っているお茶碗の種類	白米	麦ごはん・胚芽米・玄米・雑穀米	8杯以上 7杯程度 6杯程度 5杯程度	毎朝 週に6回 週に5回 週に4回	水・ミネラルウォーター	低脂肪の牛乳	
	8杯以上 7杯程度 6杯程度 5杯程度	8杯以上 7杯程度 6杯程度 5杯程度				毎日4杯以上 毎日2～3杯 毎日1杯	毎日4杯以上 毎日2～3杯 毎日1杯
種類がよくわからない場合は「おとなの男性用」または「おとなの女性用」を選んでください。	8杯以上 7杯程度 6杯程度 5杯程度	8杯以上 7杯程度 6杯程度 5杯程度	8杯以上 7杯程度 6杯程度 5杯程度	毎朝 週に6回 週に5回 週に4回	毎日4杯以上 毎日2～3杯 毎日1杯	毎日4杯以上 毎日2～3杯 毎日1杯	毎日4杯以上 毎日2～3杯 毎日1杯
どんぶり	4杯程度	4杯程度	4杯程度	週に3回	週4～6杯	週4～6杯	週4～6杯
小どんぶり	3杯程度	3杯程度	3杯程度	週に2回	週2～3杯	週2～3杯	週2～3杯
おとなの男性用	2杯程度	2杯程度	2杯程度	週に1回	週1杯	週1杯	週1杯
おとなの女性用	1杯程度	1杯程度	1杯程度	週に1回未満	週1杯未満	週1杯未満	週1杯未満
こども用	食べなかった	食べなかった	飲まなかった	食べなかった	飲まなかった	飲まなかった	飲まなかった

飲み物(コップ、150ml程度を単位として)・・・ペットボトルの場合はおよそで換算してください						
ふつうの牛乳 (高脂肪も含む)	乳酸菌飲料 (ヤクルトなど)	お茶	紅茶・ウーロン茶	コーヒー	コーラ・ジュース・100%以外のジュース(スポーツドリンクも)	100%の果物ジュース・野菜ジュース
毎日4杯以上	毎日4杯以上	毎日4杯以上	毎日4杯以上	毎日4杯以上	毎日4杯以上	毎日4杯以上
毎日2～3杯	毎日2～3杯	毎日2～3杯	毎日2～3杯	毎日2～3杯	毎日2～3杯	毎日2～3杯
毎日1杯	毎日1杯	毎日1杯	毎日1杯	毎日1杯	毎日1杯	毎日1杯
週4～6回	週4～6回	週4～6回	週4～6回	週4～6回	週4～6回	週4～6回
週2～3回	週2～3回	週2～3回	週2～3回	週2～3回	週2～3回	週2～3回
週1回	週1回	週1回	週1回	週1回	週1回	週1回
週1回未満	週1回未満	週1回未満	週1回未満	週1回未満	週1回未満	週1回未満
飲まなかった	飲まなかった	飲まなかった	飲まなかった	飲まなかった	飲まなかった	飲まなかった

中学校給食の充実及び食育の推進に関する実態調査【保護者】

以下のそれぞれの質問で、当てはまるマーク一つをぬりつぶしてください。

◆ 1-1 朝食の状況

お子さんの朝食（主食）について、それぞれ当てはまるものを1つ選んでください。

		主食の種類					
		ごはん	パン（菓子パン除く）	菓子パン	シリアル	その他	用意しない
1	平日の朝食で、主に用意する主食は次のどれですか。	☐	☐	☐	☐	☐	☐
2	休日の朝食で、主に用意する主食は次のどれですか。	☐	☐	☐	☐	☐	☐

◆ 1-2 朝食の状況

お子さんの平日の朝食について、それぞれ当てはまるものを1つ選んでください。

		用意する頻度				
		ほとんど用意しない	月に1～2回程度	週に1～2回程度	週に3～4回程度	ほぼ毎日
1	ごはん、パン（菓子パン除く）、麺、いもなどを用意する頻度について	☐	☐	☐	☐	☐
2	魚、肉、大豆、卵などたんぱく質を多く含む食品を用意する頻度について	☐	☐	☐	☐	☐
3	野菜を用意する頻度について	☐	☐	☐	☐	☐
4	牛乳・乳製品、海そう、小魚などを用意する頻度について	☐	☐	☐	☐	☐
5	菓子パン、菓子類（スナック菓子、クッキー、ドーナツ、ケーキなど）を用意する頻度について	☐	☐	☐	☐	☐

◆ 1-3 朝食の状況

お子さんの休日の朝食について、それぞれ当てはまるものを1つ選んでください。

		用意する頻度		
		用意しない	用意しない日がある	必ず用意する
1	ごはん、パン（菓子パン除く）、麺、いもなどを用意する頻度について	☐	☐	☐
2	魚、肉、大豆、卵などたんぱく質を多く含む食品を用意する頻度について	☐	☐	☐
3	野菜を用意する頻度について	☐	☐	☐
4	牛乳・乳製品、海そう、小魚などを用意する頻度について	☐	☐	☐
5	菓子パン、菓子類（スナック菓子、クッキー、ドーナツ、ケーキなど）を用意する頻度について	☐	☐	☐

◆ 1-4 朝食の状況

保護者の方の朝食について、当てはまるものを1つ選んでください。

		朝食の頻度			
		①ほとんど食べない	②週に4～5日食べない	③週に2～3日食べない	④必ず毎日食べる
1	保護者の方が朝食を食べる頻度について	☐	☐	☐	☐

◆ 1-5 朝食の状況

1-4で①～③を選んだ方は、次の中から最も当てはまるものを1つ選んでください。

		食べない理由				
		食べる時間がない	食事の用意をしていない	食欲がない	食べる習慣がない	太りたくない
1	朝食を食べない理由について	☐	☐	☐	☐	☐

◆ 1-6 朝食の状況

当てはまるものを1つ選んでください。

		時間					
		5分未満	5分～9分	10分～14分	15分～19分	20分～24分	25分以上
1	お子さんの朝食にかかる時間について	☐	☐	☐	☐	☐	☐

◆ 1-7 朝食の状況

一緒に食べる人数で当てはまるものを1つ選んでください。

		一緒に食べる人数				
		本人ひとりで	2人	3人	4人	5人以上
1	お子さんは朝食を何人で食べていますか。	☐	☐	☐	☐	☐

◆ 2-1 中学校給食について

当てはまるものを1つ選んでください。

		ABは現在利用なし		
		Aこれまで利用経験がない	B過去に利用していた	C現在、利用している
1	中学校給食の利用経験について	☐	☐	☐

◆ 2-2 中学校給食について

2-2でABの人は①か②に、Cの人は③～⑥について、当てはまるものを1つ選んでください。

		前問でABは①か②に、Cは③～⑥に					
		①利用するつもりはない	②必要があれば利用したい	③年に2・3カ月程度	④年に半分程度	⑤年に7～9ヶ月程度	⑥年に10ヶ月以上
1	中学校給食の利用頻度(年間の申込み月数)や、利用していない場合の今後の意向について	☐	☐	☐	☐	☐	☐

◆ 2-3 中学校給食について

中学校給食の良いと思う点について、それぞれ当てはまるものを1つ選んでください。

		程度			
		思わない	あまり思わない	思う	とても思う
1	栄養バランスが良い食事が食べられる	☐	☐	☐	☐
2	温かいごはんなどが食べられる	☐	☐	☐	☐
3	安全な食材が使用され、夏場の弁当の傷みなどを気にしなくてよい	☐	☐	☐	☐
4	献立がバラエティーに富んでいる	☐	☐	☐	☐
5	家庭では作らないメニューがある	☐	☐	☐	☐
6	行事食や旬の食材など季節感が感じられる	☐	☐	☐	☐
7	子どもの荷物が軽くなる	☐	☐	☐	☐
8	給食の人は同じものが食べられる	☐	☐	☐	☐
9	子どもの給食や食の話題が増える	☐	☐	☐	☐
10	弁当を作らなくてよい	☐	☐	☐	☐
11	弁当作りに比べて経済的に安く済む	☐	☐	☐	☐

◆ 2-4 中学校給食について

中学校給食に関する課題に関してそれぞれ当てはまるものを1つ選んでください。

		程度			
		とても思う	思う	あまり思わない	思わない
1	申し込みが面倒(1ヶ月前までに申込書を提出し、ゆうちょ銀行へ支払う必要がある)	☐	☐	☐	☐
2	給食を頼みにくいふん困気がある(給食を食べさせたいが、利用者が少ない)	☐	☐	☐	☐
3	弁当より出費が多い	☐	☐	☐	☐

4	量が多い	☐	☐	☐	☐
5	量が少ない	☐	☐	☐	☐
6	食物アレルギーがある	☐	☐	☐	☐
7	苦手なメニューがある	☐	☐	☐	☐
8	昼食時間が短い	☐	☐	☐	☐
9	上記以外の課題があると思う場合は「とても思う」にマークして「最終ページ」にご記入ください。なければマークは不要です。	☐	☐	☐	☐

◆ 2-5 中学校給食について

当てはまるものを1つ選んでください。

		給食費について				
		高い	やや高い	妥当	やや安い	安い
1	給食費(1食310円)について、どう思いますか。	☐	☐	☐	☐	☐

◆ 2-6 中学校給食について

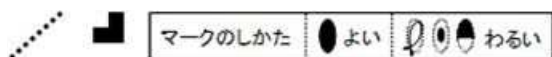
当てはまるものを1つ選んでください。

		程度			
		思わない	あまり思わない	思う	とても思う
1	中学校給食の献立表(カラー・毎月発行)は分かりやすいと思いますか。	☐	☐	☐	☐

◆ 2-7 中学校給食について

当てはまるものを1つ選んでください。

		試食会について		
		今後も参加しない	経験がないので参加したい	参加したことがある
1	中学校給食の保護者を対象とした「試食会」について	☐	☐	☐



中学校給食の充実及び食育の推進に関する実態調査【保護者】

以下のそれぞれの質問で、当てはまるマーク一つをぬりつぶしてください。

◆ 2-8 中学校給食について

導入予定の給食予約管理システム(概略下図参照)について、それぞれ当てはまるものを1つ選んでください。

		※1～5の各機能が実現予定です																									
		期待しない	あまり期待しない	どちらでもない	やや期待する	非常に期待する																					
1	スマホ(インターネット)やマークシート(紙)での申込み <table border="1"><caption>給食予約管理システムの概要</caption><thead><tr><th></th><th>従前</th><th>今後(予定)</th></tr></thead><tbody><tr><td>申込方法</td><td>申込書を学校へ提出</td><td>インターネット(スマホやパソコン)での申込みか、マークシートを学校へ提出</td></tr><tr><td>申込単位</td><td>1カ月</td><td>1週間、1ヶ月、学校在籍期間内一括</td></tr><tr><td>申込期間</td><td>前々月の月末から前月の月初の間</td><td>受付は24時間365日</td></tr><tr><td>支払方法</td><td>ゆうちょ銀行での支払い</td><td>コンビニエンスストアでの支払い、クレジットカード決済等</td></tr><tr><td>献立表配付</td><td>毎月学校を通じて配布</td><td>従前に加え、インターネットのマイページ上でも表示</td></tr><tr><td>その他</td><td>—</td><td>ごはん量の選択制(大、普通、小)を導入</td></tr></tbody></table>		従前	今後(予定)	申込方法	申込書を学校へ提出	インターネット(スマホやパソコン)での申込みか、マークシートを学校へ提出	申込単位	1カ月	1週間、1ヶ月、学校在籍期間内一括	申込期間	前々月の月末から前月の月初の間	受付は24時間365日	支払方法	ゆうちょ銀行での支払い	コンビニエンスストアでの支払い、クレジットカード決済等	献立表配付	毎月学校を通じて配布	従前に加え、インターネットのマイページ上でも表示	その他	—	ごはん量の選択制(大、普通、小)を導入	☐	☐	☐	☐	☐
	従前	今後(予定)																									
申込方法	申込書を学校へ提出	インターネット(スマホやパソコン)での申込みか、マークシートを学校へ提出																									
申込単位	1カ月	1週間、1ヶ月、学校在籍期間内一括																									
申込期間	前々月の月末から前月の月初の間	受付は24時間365日																									
支払方法	ゆうちょ銀行での支払い	コンビニエンスストアでの支払い、クレジットカード決済等																									
献立表配付	毎月学校を通じて配布	従前に加え、インターネットのマイページ上でも表示																									
その他	—	ごはん量の選択制(大、普通、小)を導入																									
2	1ヶ月単位だけでなく1週間単位での申込み	☐	☐	☐	☐	☐																					
3	1度の手続きで済む、在校時一括申込み	☐	☐	☐	☐	☐																					
4	コンビニでの支払いやクレジットカード払い	☐	☐	☐	☐	☐																					
5	厳重な個人情報の取扱い	☐	☐	☐	☐	☐																					
6	上記以外に期待することがある場合は「非常に期待する」にマークして「最終ページ」にご記入ください。(なければマーク不要です。)	☐	☐	☐	☐	☐																					

◆ 2-9 中学校給食について

その他、中学校給食についてのご意見をお聞かせください。

		ご意見の有無		
		ある(◆最終ページへ)	ない	—
1	中学校給食についてのご意見がありますか。	☐	☐	☐

◆ 3-1 夕食の状況

ご家庭で作る頻度で、当てはまるものを1つ選んでください。

		作る頻度				
		全く作らない	月に1～2回	週に1～2回	週に3～4回	ほぼ毎日
1	主食・主菜・副菜が揃った夕食は、週何回くらいですか。	☐	☐	☐	☐	☐

◆ 3-2 夕食の状況

当てはまるものを1つ選んでください。

		回数				
		ほぼ毎日	週に3～4回	週に1～2回	月に1～2回	ほとんど利用しない
1	市販のおかずや弁当を夕食で利用する頻度について	☐	☐	☐	☐	☐

◆ 3-3 夕食の状況

当てはまるものを1つ選んでください。

		食べる時間							
		15分未満	15～19分	20～24分	25～29分	30～34分	35～39分	40～44分	45分以上
1	お子さんの夕食にかかる時間はどれくらいですか。	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

◆ 3-4 夕食の状況

一緒に食べる人数で当てはまるものを1つ選んでください。

		一緒に食べる人数				
		本人ひとり	2人	3人	4人	5人以上
1	お子さんは夕食を何人で食べていますか。	☐	☐	☐	☐	☐

◆ 4-1 好き嫌いについて

お子さんの好き嫌いについて、当てはまるものを1つ選んでください。

		子どもの好き嫌い			
		苦手なものは出さない	食卓に出すが食べない	苦手なものも食べさせる	苦手なものはない
1	「お子さん」の好き嫌いに対して、どうされていますか。	☐	☐	☐	☐

◆ 4-2 好き嫌いについて

保護者の方は、ご自身の好き嫌いについて、当てはまるものを1つ選んでください。

		ご自身の好き嫌い			
		苦手なものは出さない	食卓に出すが食べない	苦手なものも食べる	苦手なものはない
1	「ご自身」の好き嫌いに対して、どうされていますか。	☐	☐	☐	☐

◆ 5 外食について

外食の利用について、当てはまるものを1つ選んでください。

		回数				
		ほぼ毎日	週に3～4回	週に1～2回	月に1～2回	ほとんど利用しない
1	お子さんと一緒に外食する頻度について	☐	☐	☐	☐	☐

◆ 6-1 ご家庭の食事について

当てはまるものを1つ選んでください。

		料理			
		和風	洋風	中華風	その他
1	ご家庭で作る主な料理で、最も多いのはどれですか。	☐	☐	☐	☐

◆ 6-2 ご家庭の食事について

ご家庭で作る頻度で、当てはまるものを1つ選んでください。

		作る頻度				
		全く作らない	月に1～2回	週に1～2回	週に3～4回	ほぼ毎日
1	米飯を主食として、主菜(肉・魚・卵・大豆のどれかが主なおかず)と副菜(野菜が主なおかず)の揃った和食を作る頻度について	☐	☐	☐	☐	☐

◆ 6-3 ご家庭の食事について

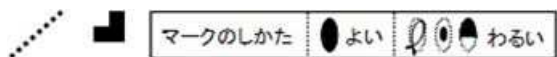
ご家庭で選ぶ食材について、それぞれ当てはまるものを1つ選んでください。

		食材を選ぶ意識			
		全く意識していない	あまり意識していない	時々意識している	いつも意識している
1	京都府産の食材を意識して選んでいますか。	☐	☐	☐	☐
2	国産の食材を意識して選んでいますか。	☐	☐	☐	☐
3	旬の食材を意識して選んでいますか。	☐	☐	☐	☐

◆ 6-4 ご家庭の食事について

普段の食生活で特に力を入れたい食育の内容は何ですか。それぞれ当てはまるものを1つ選んでください。

		1～11の中から上位3つ			
		①1番目に思う	②2番目に思う	③3番目に思う	①～③以外
1	栄養バランスのとれた食生活の実践	☐	☐	☐	☐
2	食品の安全性についての理解	☐	☐	☐	☐
3	規則正しい食生活の実践	☐	☐	☐	☐
4	健康に留意した食生活の実践	☐	☐	☐	☐
5	食べ残しや食品廃棄の削減	☐	☐	☐	☐
6	家族や友人との食卓を囲む機会を増やしたい	☐	☐	☐	☐
7	美味しさなどの食の豊かさを大切にしたい	☐	☐	☐	☐
8	食事の正しい作法の習得	☐	☐	☐	☐
9	調理方法や保存方法の習得	☐	☐	☐	☐
10	食文化の伝承	☐	☐	☐	☐
11	その他(◆最終ページへ記載)	☐	☐	☐	☐



※回答の読取時に使用します。汚したり、消したりしないでください →

中学校給食の充実及び食育の推進に関する実態調査【保護者】

以下のそれぞれの質問で、当てはまるマーク一つをぬりつぶしてください。

質問2-4 中学校給食の「その他の課題」がある場合は、その内容を記入してください。

質問2-8 給食予約管理システムに期待する「その他」のご意見がある場合は、その内容を記入してください。

質問2-9 中学校給食についてのご意見がある場合は、その内容を記入してください。

質問6-4 普段の食生活で力を入れたい「その他」の食育の内容を記入してください。

質問は以上です。ご協力ありがとうございました。

中学校給食の充実及び食育の推進に関する実態調査【学校】

1 生徒の概況（昼食状況）

1-1 生徒の1カ月の昼食状況

（おおむね、学校で把握している状況について記入してください。）

①	②	③	④	⑤
給食を利用	家庭から持参	コンビニ等で購入して持参 (弁当やパン・おにぎり等)	②と③の併用	その他※
_____割程度	_____割程度	_____割程度	_____割程度	_____割程度

※ その他の内容を記入してください[]

1-2 昼食における栄養の摂取状況

（おおむね、学校で把握している状況について回答してください。）

	栄養の摂取状況	「個別指導」の状況
①給食利用	☐ 十分 A ☐ どちらかと言えば十分 B ☐ どちらかと言えば不十分 C ☐ 不十分 D	☐ 有 ☐ 無
	(C, D を選んだ理由)	(有の場合の内容)
②弁当持参	☐ 十分 A ☐ どちらかと言えば十分 B ☐ どちらかと言えば不十分 C ☐ 不十分 D	☐ 有 ☐ 無
	(C, D を選んだ理由)	(有の場合の内容)
③コンビニ等で購入	☐ 十分 A ☐ どちらかと言えば十分 B ☐ どちらかと言えば不十分 C ☐ 不十分 D	☐ 有 ☐ 無
	(C, D を選んだ理由)	(有の場合の内容)

【具体例】 不十分 (C・D) な理由：残食が多く見受けられる 等

「個別指導」の状況：中学校給食を勧める 等

2 現行の選択制中学校給食について

学校として、生徒の実態をどう捉えていますか。それぞれ最も当てはまるものを選んでください。

2-1 生徒にとっての「主食（ごはん）の分量」は、どう思いますか。

- ☐ 多い
- ☐ どちらかといえば多い
- ☐ ちょうどよい
- ☐ どちらかといえば少ない
- ☐ 少ない
- ☐ 選択制（大・中・小）が望ましい

2-2 生徒にとっての「副食（おかず）の分量」は、どう思いますか。

- ☐ 多い
- ☐ どちらかといえば多い
- ☐ ちょうどよい
- ☐ どちらかといえば少ない
- ☐ 少ない

2-3 生徒にとっての「副食（おかず）の味付け」は、適切であると思いますか。

- ☐ そう思う
- ☐ どちらかといえばそう思う。
- ☐ どちらかといえばそう思わない
- ☐ そう思わない

2-4 生徒・保護者に対する給食の利用に関する説明について（複数選択可）

- ☐ 献立表の配付のみ
- ☐ 献立表やパンフレット（H31.2 全生徒へ配付）を活用して周知している
- ☐ 学校独自に周知している

時期・方法を具体的に記入してください。

例 1：4 月発行の学校だよりで、選択制中学校給食の制度を案内。

例 2：5 月の家庭訪問で学級担任が保護者へ説明。

・
・
・

2-5 その他（現行の中学校給食について（学校として））

主なものを簡潔に記入してください。（必須）

例 1：申込システムの導入。 例 2：献立の充実。 例 3：弁当箱の改善。

・
・
・

3 生徒の食生活に関する意見について

それぞれの意見について、主なものを簡潔に記入してください。（必須）

3-1 生徒

- ・
- ・
- ・

3-2 保護者

- ・
- ・
- ・

3-3 教職員

- ・
- ・
- ・

4 生徒の昼食に関する意見について

それぞれの意見について、主なものを簡潔に記入してください。（必須）

4-1 生徒

- ・
- ・
- ・

4-2 保護者

- ・
- ・
- ・

4-3 教職員

- ・
- ・
- ・

体育健康教育室

京都市立	中学校	職名		分掌		担当者名	
------	-----	----	--	----	--	------	--

1 食に関する指導の重点目標

--

2 食に関する指導の校内組織

(1) 生徒の組織（委員会活動など） () 有 ・ () 無

（組織名・構成・活動内容など）

(2) 教職員の組織（健康教育推進委員会など） () 有 ・ () 無

(組織名・構成・活動内容など)	(実施回数)	年間	回

無しの場合、食に関する指導をどのように検討しているかを記入してください。

3 食に関する指導についての校内研修（教職員への研修）

月 日	内 容	月 日	内 容
月 日		月 日	

※ 6月16日実施予定の「食教育推進部会」で昨年度の実態調査の結果の説明と昼食指導の内容に関わる研修を予定しています。その内容については、各校で伝達研修を行ってください。

※ 伝達研修の実施状況については、9月～11月頃、別途e-アンサーで回答を依頼します。

4 食育に関する授業の計画について、学年・教科等・単元名・題材名・使用する教材を記入してください。

学年	教科等	単元名・題材名	使用教材	授業者（外部講師を招聘する場合は、所属と氏名を記入）

※ 使用教材は以下の選択肢から選び記号を記入してください。

A 給食を活用 B 献立表を活用 C 食育だより（市教委）の活用 D 健食ニュース（市教委）の活用
E 食に関する指導の手引き（文部科学省）の活用 F 食育日めくりカレンダー（研究会）の活用
G 食に関するワンポイント（研究会）の活用 H 家庭科教材（体育健康教育室指導主事作成）*の活用
I その他（ ）

5 給食試食会の実施予定

月	日	対 象	内 容
月	日		
月	日		
月	日		

京都市立	中学校	職名		分掌		担当者名	
------	-----	----	--	----	--	------	--

昨年度の「中学校給食の充実及び食育の推進に関する実態調査」の結果を踏まえた課題についての調査

1 昼食時間の設定について

- ① 4校時終了から、昼食時間終了まで 時 分から 時 分まで (分間)
- ② 昼食時間終了から、5校時の予鈴まで 時 分から 時 分まで (分間)
- ③ ①の時間設定のうち、準備や後片付けにかかる時間を記入してください。 (分間)
- ④ ①の時間設定のうち、準備や後片付けの時間を省いた食事の時間を記入してください (分間)
- ⑤ ④で回答していただいた食事の時間で生徒は、食事を終えることができますか。(あてはまるところに○を入れてください。)
- () できている () 概ねできている () 概ねできていない () できていない
- ⑥ 昼食の時間の設定について、校内で検討をしたもしくは、検討の予定はありますか。
- () 検討した () 今後検討の予定である () 検討の予定はない

検討したもしくは、今後検討する場合は具体的な検討内容を記入してください。

2 昼食時間中の生徒の状況について、以下のそれぞれの項目についてもっともあてはまるものに○を記入してください。

喫食状況に関する項目	あてはまる	少しあてはまる	あまりあてはまらない	あてはまらない
コンビニ弁当、菓子パン等、十分な栄養を摂取できない状況の生徒が見受けられる。				
給食を喫食している生徒に、残食が目立つ状況が見受けられる。				
好き嫌いが多く、残食や好きな物だけを食べる状況が見受けられる。				
食事のマナーに関する項目				
準備や片付けに時間がかかり、学級全体の昼食時間が短くなる状況が見受けられる。				
昼食時間中に自席から離れ、立ち歩く生徒の状況が見受けられる。				

3 昼食時間中の個別対応について、以下のそれぞれの状況で、実践している具体的な手立てを記入してください。

何かしらの理由から、食事を摂ろうとしない生徒に対する対応

偏食や残食をする生徒に対する対応

昼食時間内に食べ終えることができない生徒に対する対応

4 朝食の欠食が習慣化している生徒に対しての指導と取り組みについて

- ① 朝食の欠食が習慣化している生徒に対して、どのような指導を行っていますか。

- ② 生徒会活動等で、朝食を摂取することを呼びかける運動や、朝食の摂取状況を調査する等の取り組みを行っていますか。

() 行っている () 行っていない

- ③ 上記②で「行っている」と回答した場合は、具体的な取り組み内容を記入してください。

