

令和6年度 児童生徒の食生活等 実態調査のまとめ

令和7年3月

香川県教育委員会

目 次

I	調査の概要	1
1	調査目的	1
2	調査期日	1
3	調査対象	1
4	調査内容	1
5	調査方法	1
6	解析方法	1
II	調査結果の概要	2
III	調査結果の活用	3
1	食に関する指導への活用	3
2	給食管理に関する活用	3
IV	調査結果	4
1	集計結果	4
2	児童生徒の食生活等の状況と関連する要因	1 2
* 各項の結果の末尾に□で結果及び考察を記載しています。		
V	資料	2 4
	調査票	2 4

I 調査の概要

1 調査目的

児童生徒の家庭における食生活等の実態を把握し、学校給食の食事内容の改善や食に関する指導の充実に役立てるとともに、家庭との連携を深めることにより、児童生徒の望ましい食習慣づくりを図る基礎資料を得るものである。

2 調査期日

令和6年6月

3 調査対象

栄養教諭または学校栄養職員が配置されている小・中学校、特別支援学校の小学校第5学年、中学校第2学年、特別支援学校小学部第5学年および特別支援学校中学部第2学年の原則として1学級の児童生徒を対象とする。

有効回答等

	小学校				中学校				合計			
	対象数		有効回答		対象数		有効回答		対象数		有効回答	
	学校	人員	人	%	学校	人員	人	%	学校	人員	人	%
特別支援学校	(5) [†]	25	25	100.0	6	43	40	93.0	6	68	65	95.6
市町等	49	2537	2239	88.3	23	1518	1292	85.1	72	4055	3531	87.1
合計	49	2562	2264	88.4	29	1561	1332	85.3	78	4123	3596	87.2

† 特別支援学校中学部で校数で計上(中学校6の内数)

4 調査内容

食習慣等の状況

(生活習慣、朝食、間食、野菜摂取、共食、不定愁訴、食文化の認知状況等)

5 調査方法

1人1台端末を用い、香川県電子申請システムにより児童生徒がアンケートに回答した。
(24～30 ページ)

6 解析方法

統計解析はエクセル統計を用いた χ^2 検定を行い、有意水準を5%未満とした。 χ^2 検定で有意な場合は、調整済み残差によって有意なセルを判断した。

Ⅱ 調査結果の概要

1 朝食を毎日食べていたのは小学生 9 割、中学生 8 割程度

4、11、13～15 ページ

- ・起床時刻は「7:00～7:29」と「7:30 以降」を合わせた割合は、小学校 10.1%、中学校 20.0%であった。
- ・就寝時刻は、小学校は 6 割程度が 10:00 までに、中学校は 5 割程度が 11:00 までに寝ていた。11:00 以降（「11:00～11:59」又は「12:00 以降」と回答）は、小学校 10.2%、中学校 52.5%であった。
- ・朝食を「毎日食べる」と回答した割合は、小学校 87.7%、中学校 80.6%であった。
- ・朝食を食べない理由は、小学校、中学校とも「時間がないから」が最も多く、次いで「食欲がないから」となっていた。
- ・朝食摂取は、起床時刻、就寝時刻と有意に関連していた。
- ・不定愁訴*（だるさや疲れやすさ、やる気が起こらない、イライラすること）の多くと前向きな姿勢は、起床時刻、就寝時刻、朝食摂取、朝食の内容と有意に関連していた。
- ・排便習慣は小中学校とも就寝時刻、朝食摂取と有意に関連しており、中学校のみ起床時刻、小学校のみ朝食の内容とも有意に関連していた。

*：明白な器質的疾患が見られないのに、さまざまな自覚症状を訴える状態

5、16～18 ページ

2 朝食を共食していたのは小学生 6 割、中学生 5 割程度、夕食は小中学生 9 割程度

- ・朝食を、「家族そろって」「家族のだれかと（大人を含む）」食べることが多いと回答した割合は、小学校 61.7%、中学校 49.4%であり、「一人で食べる」ことが多いと回答した割合は、小学校 21.1%、中学校 38.2%であった。
- ・夕食を「家族そろって」又は「家族のだれかと」食べるが多いと回答した児童生徒は 9 割程度であり、「一人で」食べるが多いと回答した割合は、小学校 4.2%、中学校 8.6%であった。
- ・朝食での共食は、小中学校とも食事のあいさつ、だるさや疲れやすさ、やる気が起こらない、イライラすること、食事が楽しい、野菜摂取量、郷土料理の認知、地場産物の認知と有意に関連しており、小学校のみ前向きな姿勢、好き嫌いとも有意に関連していた。
- ・夕食での共食は、小中学校とも食事のあいさつ、だるさや疲れやすさ、やる気が起こらない、食事が楽しい、郷土料理の認知と有意に関連しており、小学校のみイライラすること、中学校のみ前向きな姿勢、好き嫌いとも有意に関連していた。

3 野菜料理を 5 皿以上食べていたのは 1 割程度

6、19 ページ

- ・1 日の野菜摂取の目標量の 350g 相当（「5 皿以上」と回答）を食べていた割合は、小学校 14.8%、中学校 9.6%であった。
- ・野菜の摂取量は、小中学校とも好き嫌い、朝食の内容と有意に関連しており、小学校のみ排便習慣、やる気が起こらないとも有意に関連していた。

4 郷土料理・地場産物を知っていたのは 5 割～6 割程度

8～10、20、21 ページ

- ・郷土料理を「知っている」と回答した割合は、小学校 62.0%、中学校 58.6%であった。
- ・香川県や地域の地場産物を「知っている」と回答した割合は、小学校 54.0%、中学校 50.6%であった。
- ・知っている郷土料理、地場産物名の回答には、地域による特色が見られた。
- ・郷土料理の認知は、小中学校とも調理体験、食事の手伝い、野菜摂取量と有意に関連していた。
- ・地場産物の認知は、小中学校とも野菜摂取量と有意に関連しており、小学校のみ調理体験、食事の手伝いとも有意に関連していた。

Ⅲ 調査結果の活用

本調査結果から、児童生徒への指導の場面等で活用できると考えられる内容をまとめた。

1 食に関する指導への活用

◇ 野菜摂取とバランスのとれた食事

6、11、19 ページ

- ・野菜不足：5皿以上食べていたのは、小学校14.8%、中学校9.6%であった。
- ・朝食で主食・主菜・副菜がそろっていたのは小学校16.2%、中学校18.7%であった。



実態として指導の導入や家庭啓発資料としての活用が考えられる。



◇「早寝早起き朝ごはん」

4、11、13～15 ページ

【野菜摂取の啓発資料例】

- ・起床時刻、就寝時刻が遅い児童生徒は、朝食を「毎日食べる」割合が少なく、「食べないことがある」割合が多かった。
- ・朝食欠食の理由は「時間がないから」が最多、次いで「食欲がないから」であった。
- ・朝食を毎日食べている児童生徒は、排便が毎日ある、だるさや疲れやすさ、やる気が起こらないこと、イライラすることが少なく、いつも前向きな姿勢でものごとに取り組んでいる割合が多かった。



望ましい生活リズム等の指導が考えられる。

◇ 共食

5、16～18 ページ

- ・朝食を共食する児童生徒は、食事のあいさつをし、不定愁訴がなく、食事が楽しい、野菜を食べる、郷土料理、地場産物を知っている割合が多かった。
- ・夕食を共食する児童生徒は、食事のあいさつをし、だるさや疲れやすさ、やる気が起こらないことが少なく、食事が楽しい、郷土料理を知っている割合が多かった。



家庭啓発資料や給食時の食育の実践を推進する資料としての活用が考えられる。

◇ 伝統的な食文化や地場産物の理解

8~10、20、21 ページ

- ・郷土料理、地場産物を知っていた児童生徒は5割～6割程度であった。
- ・知っている郷土料理や地場産物は地域ごとに特色があった。
- ・地場産物や特産物、名物を郷土料理と誤って認識していると思われる回答があった。



【学校給食を教材とした給食時間の指導】



【香川県の農産物マップ】

香川県 HP よりダウンロードできます



実態として給食の時間における食に関する指導、教科等における指導や家庭啓発資料としての活用が考えられる。

2 給食管理に関する活用

◇ 伝統的な食文化の継承・地場産物の活用

郷土料理や地場産物を取り入れるなど、学校給食を生きた教材として活用し、地域の自然や伝統的な食文化、食に関する産業、自然の恵みに対する理解を図る。



【地場産物を取り入れた献立】

IV 調査結果

1 集計結果

問1～25と問26の主食・主菜・副菜の摂取状況について、小中学校毎にグラフに示した(図1～27)。また、問26の主食・主菜・副菜の摂取状況はそれぞれの摂取割合を示した(図26)。問22の郷土料理名、問24の地場産物名はそれぞれ地域別に集計し、上位10位の結果を示した(表1、2)。

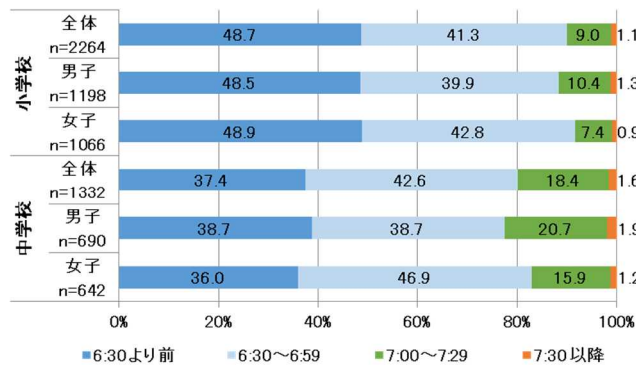


図1 問1 朝、何時ごろに起きますか

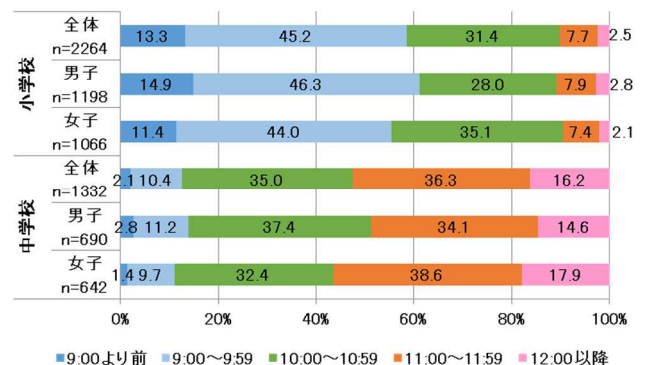


図2 問2 夜、何時ごろに寝ますか

起床時刻について、「6:30より前」の割合は、小学校は全体48.7%、男子48.5%、女子48.9%、中学校は全体37.4%、男子38.7%、女子36.0%であり、7:00以降（「7:00～7:29」又は「7:30以降」と回答）は、小学校は全体10.1%、男子11.7%、女子8.3%、中学校は全体20.0%、男子22.6%、女子17.1%であった。

就寝時刻について、小学校は6割程度が10:00まで（「9:00より前」又は「9:00～9:59」と回答）に、中学校は5割程度が11:00まで（「9:00より前」、「9:00～9:59」又は「10:00～10:59」と回答）に寝ていた。11:00以降（「11:00～11:59」又は「12:00以降」と回答）は、小学校は全体10.2%、男子10.7%、女子9.5%、中学校は全体52.5%、男子48.7%、女子56.5%であった。

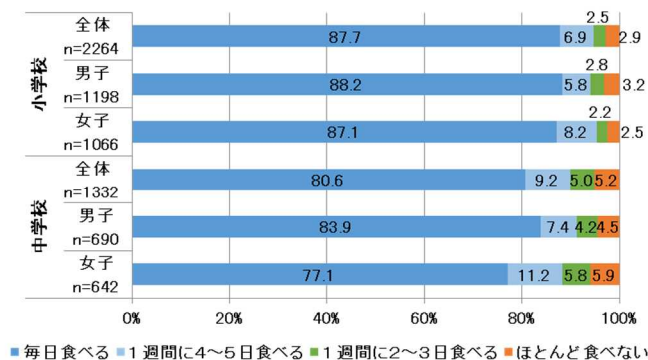


図3 問3 毎日朝食を食べますか

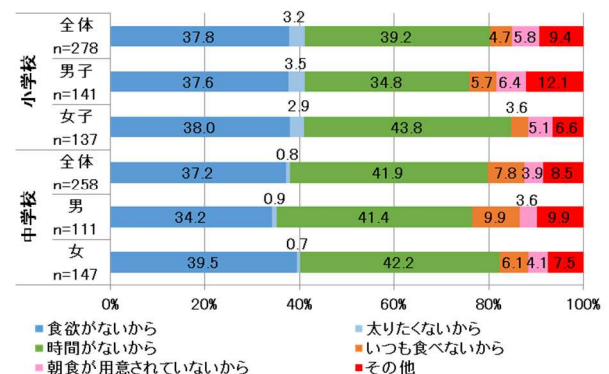


図4 問4 朝食を食べない理由は何ですか

朝食について、「毎日食べる」と回答した割合は、小学校は全体87.7%、男子88.2%、女子87.1%、中学校は全体80.6%、男子83.9%、女子77.1%であった。「ほとんど食べない」と回答した割合は、小学校は全体2.9%、男子3.2%、女子2.5%、中学校は全体5.2%、男子4.5%、女子5.9%であった。

朝食を食べない理由については、小学校、中学校とも「時間がないから」が最も多く、次いで「食欲がないから」となっていた。

以上のことから、朝食を食べないことが習慣化している児童生徒も一定数見られるため、基本的な生活習慣を身に付ける観点から、朝食を毎日食べることの重要性の指導は必要である。さらに、朝食を食べない理由に「時間がないから」「食欲がないから」が多いことから、前日の夜を含めた1日の生活リズムの指導も合わせて必要であると考えられた。

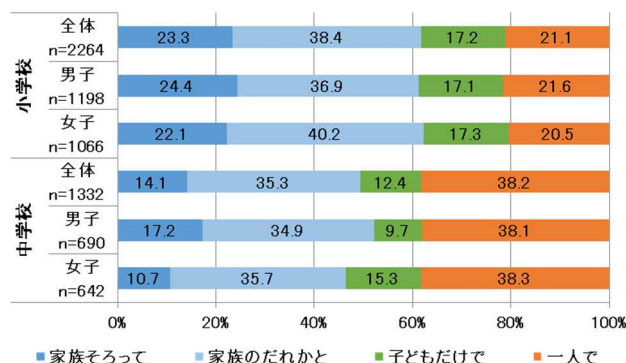


図5 問5 朝食はだれと食べる人が多いですか

朝食を「家族そろって」又は「家族のだけかと」食べる人が多いと回答した児童生徒は、小学校は6割程度、中学校は5割程度であった。「一人で」食べる人が多いと回答した割合は、小学校は全体 21.1%、男子 21.6%、女子 20.5%、中学校は全体 38.2%、男子 38.1%、女子 38.3%であった。

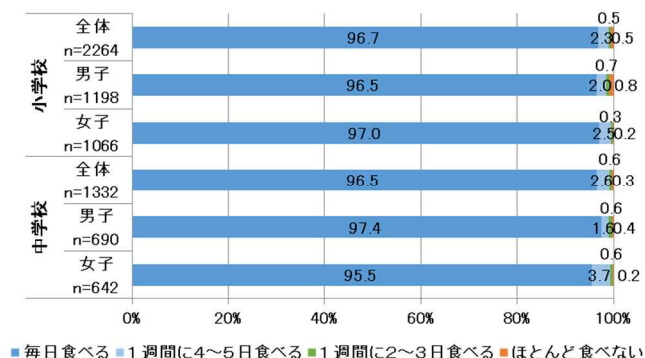


図6 問6 毎日夕食を食べますか

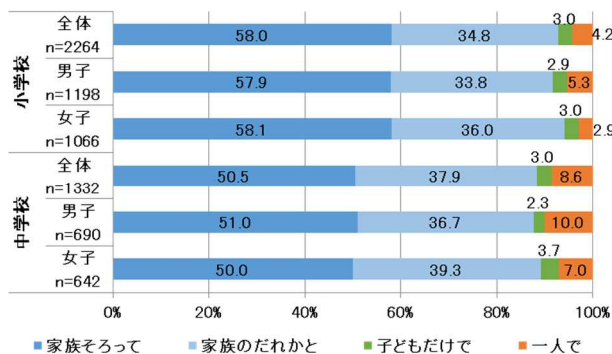


図7 問7 夕食はだれと食べる人が多いですか

夕食については、小中学校ともほとんどの児童生徒が毎日食べていた（小学校 96.7%、中学校 96.5%）。

夕食を「家族そろって」又は「家族のだけかと」食べる人が多いと回答した児童生徒は9割程度であった。「一人で」食べる人が多いと回答した割合は、小学校は全体 4.2%、男子 5.3%、女子 2.9%、中学校は全体 8.6%、男子 10.0%、女子 7.0%であった。

共食について 「第4次食育推進基本計画」より

共食について、第4次食育推進基本計画では、食育の推進に当たっての目標の16項目の2つめに「朝食又は夕食を家族と一緒に食べる「共食」の回数を増やす」が挙げられており、引き続き取組を推進していくことが重要であるとされている。食育の推進に当たっての目標では、次のように記載されている。

「家族が食卓を囲んで共に食事をとりながらコミュニケーションを図ることは食育の原点であり、共食を通じて、食の楽しさを実感するだけでなく、食や生活に関する基礎を伝え、習得する機会にもなり、引き続き、取組を推進していくことが重要である。（中略）「新たな日常」への対応に伴う暮らし方や働き方の変化により、家族と過ごす時間にも変化が見られる。（中略）仕事と生活の調和（ワーク・ライフ・バランス）等の推進にも配慮しつつ、引き続き、朝食又は夕食を家族と一緒に食べる「共食」回数を増やすことを目標とする。」

第4次食育推進基本計画では、重点課題の3つめに「新たな日常」やデジタル化に対応した食育の推進が挙げられており、「新たな日常」が在宅時間や家族で食を考える機会が増えることで食を見つめ直す契機ともなっており、家庭での食育の重要性が高まるといった側面も有しているとされている。

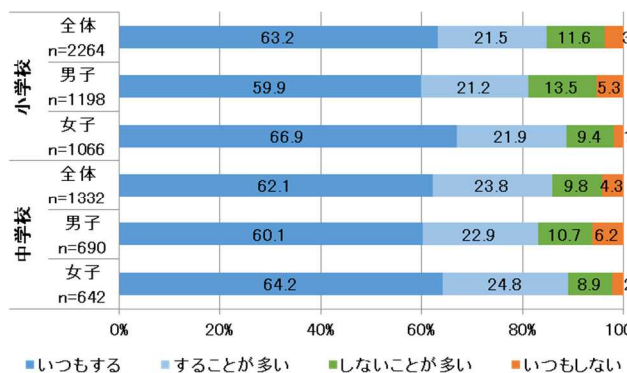


図8 問8 家で食事をするときにあいさつをしますか

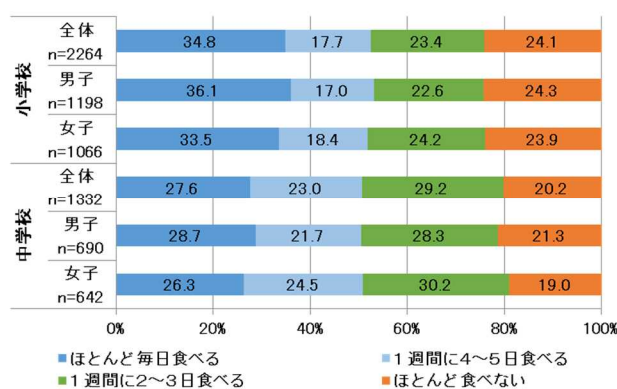


図9 問9 3度の食事以外に、間食や夜食を食べますか

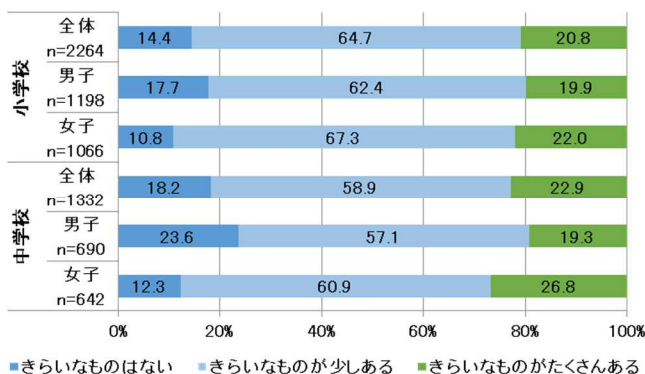


図10 問10 好ききれいはありますか

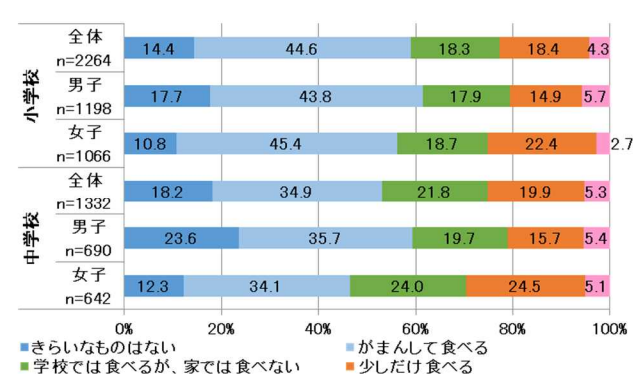


図11 問11 きらいな食べ物は、食事のときにはどうしていますか

食事のあいさつを「いつもする」と回答した割合は、小学校は全体 63.2%、男子 59.9%、女子 66.9%、中学校は全体 62.1%、男子 60.1%、女子 64.2%であった。

間食・夜食について、「ほとんど毎日食べる」と回答した割合は、小学校は全体 34.8%、男子 36.1%、女子 33.5%、中学校は全体 27.6%、男子 28.7%、女子 26.3%であった。

きれいな食べ物がある時の対応について、「きれいなものはない」と回答した割合は、小学校は全体 14.4%、男子 17.7%、女子 10.8%、中学校は全体 18.2%、男子 23.6%、女子 12.3%であった。「がまんして食べる」割合は、小学校全体 44.6%、中学校全体 34.9%であった。

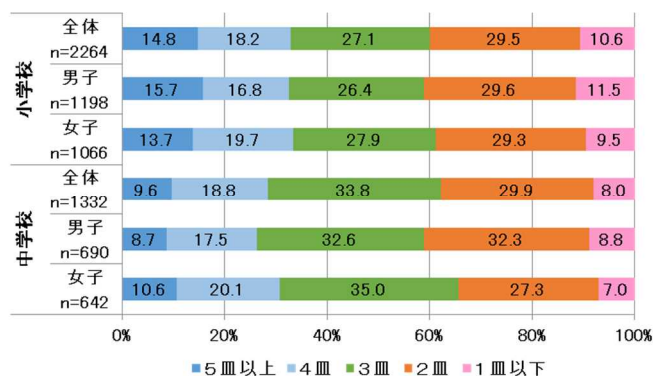


図12 問12 野菜を使った料理を何皿食べていますか

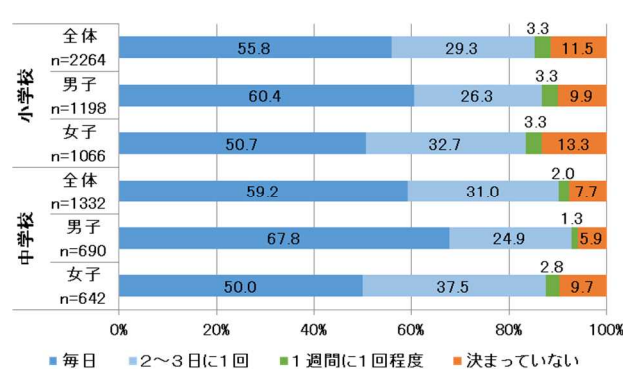


図13 問13 あなたは、毎日排便はありますか

野菜の摂取状況について、1日の野菜摂取の目標量 350g相当(「5皿以上」と回答)を食べることができていたのは、小学校は全体 14.8%、男子 15.7%、女子 13.7%、中学校は全体 9.6%、男子 8.7%、女子 10.6%であり、多くの児童生徒は野菜摂取不足であるといえる。「5皿以上」食べていると回答した割合は中学校より小学校の方が多かった。中学校では家庭科の学習などにより、料理に使われている野菜の量をより正確に理解できるようになったことで、食べている量の認識が小学校と異なった可能性が考えられた。

排便習慣について、「毎日」と回答した割合は、小学校は全体 55.8%、男子 60.4%、女子 50.7%、中学校は全体 59.2%、男子 67.8%、女子 50.0%であった。

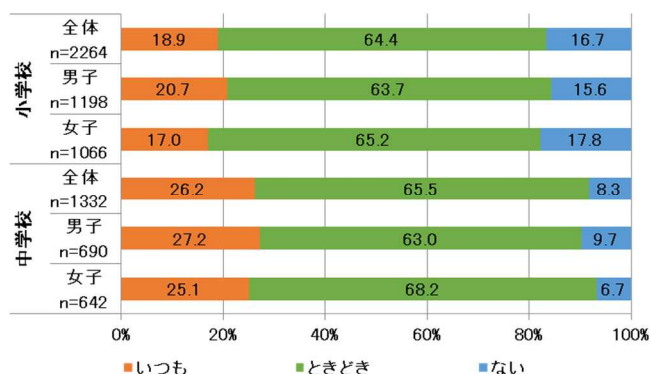


図 14 問 14 身体のだるさや疲れやすさを感じるがありますか

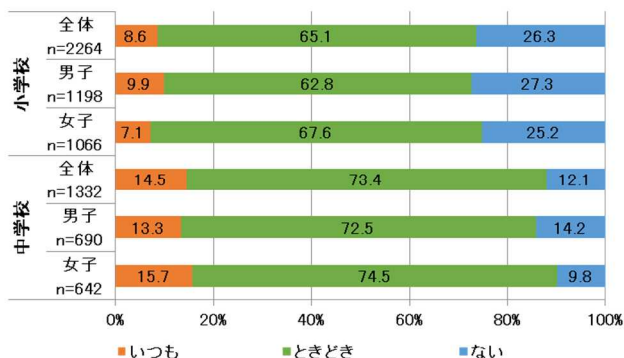


図 15 問 15 何もやる気がおこらないと感じることがありますか

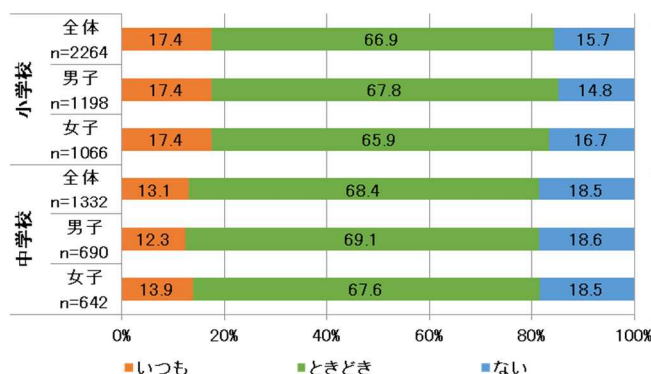


図 16 問 16 イライラすることがありますか

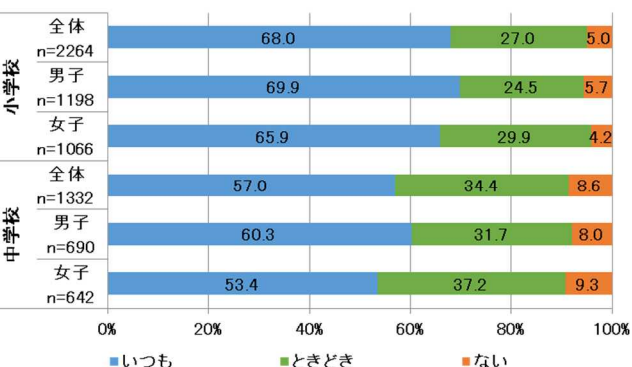


図 17 問 17 食事が楽しいですか

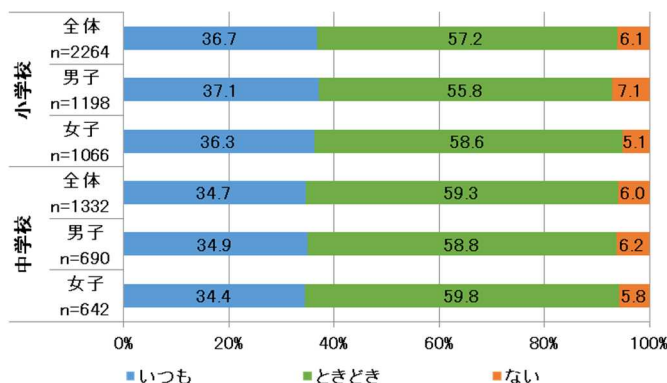


図 18 問 18 前向きな姿勢でものごとに取り組んでいますか

身体のだるさや疲れやすさが「いつも」と回答した割合は、小学校全体 18.9%、男子 20.7%、女子 17.0%、中学校全体 26.2%、男子 27.2%、女子 25.1%であった。

やる気がおこらないと感じることが「いつも」と回答した割合は、小学校全体 8.6%、男子 9.9%、女子 7.1%、中学校全体 14.5%、男子 13.3%、女子 15.7%であった。

イライラすることが「いつも」と回答した割合は、小学校全体 17.4%、男子 17.4%、女子 17.4%、中学校全体 13.1%、男子 12.3%、女子 13.9%であった。

食事が楽しいと「いつも」感じているのは、小学校全体 68.0%、男子 69.9%、女子 65.9%、中学校全体 57.0%、男子 60.3%、女子 53.4%であった。

「いつも」前向きな姿勢でものごとへ取り組んでいるのは、小学校全体 36.7%、男子 37.1%、女子 36.3%、中学校全体 34.7%、男子 34.9%、女子 34.4%であった。

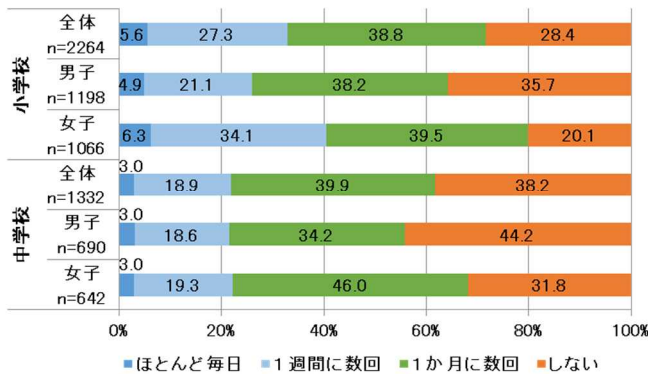


図 19 問 19 家で自分で調理をすることがありますか

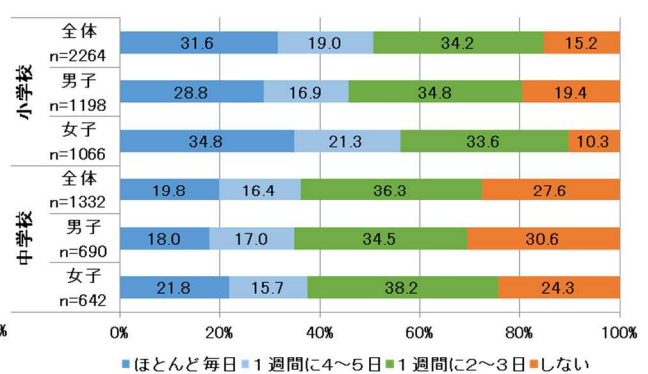


図 20 問 20 家で食事のときに手伝いをすることがありますか

家で自分で調理を「しない」と回答した割合は、小学校は全体 28.4%、男子 35.7%、女子 20.1%、中学校は全体 38.2%、男子 44.2%、女子 31.8%であった。

食事のときに手伝いを「しない」と回答した割合は、小学校は全体 15.2%、男子 19.4%、女子 10.3%、中学校は全体 27.6%、男子 30.6%、女子 24.3%であった。

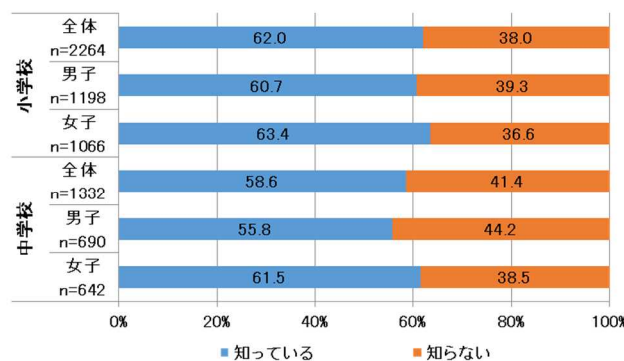


図 21 問 21 香川県の郷土料理を知っていますか

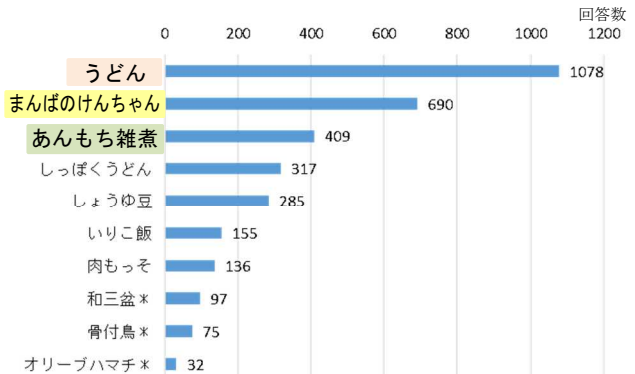


図 22 問 22 知っている郷土料理を3つまで書いてください（*誤答）
（グラフは回答数上位 10 位）（n=3596）

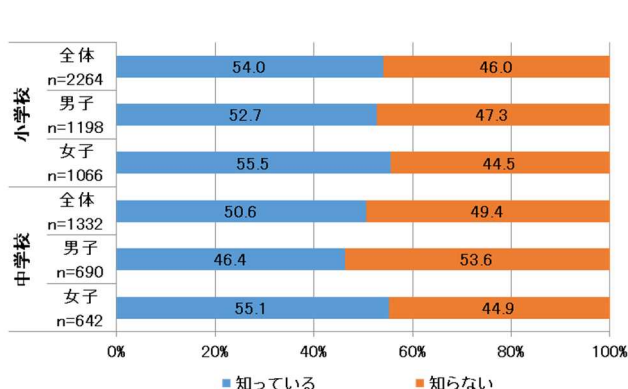


図 23 問 23 地場産物を知っていますか

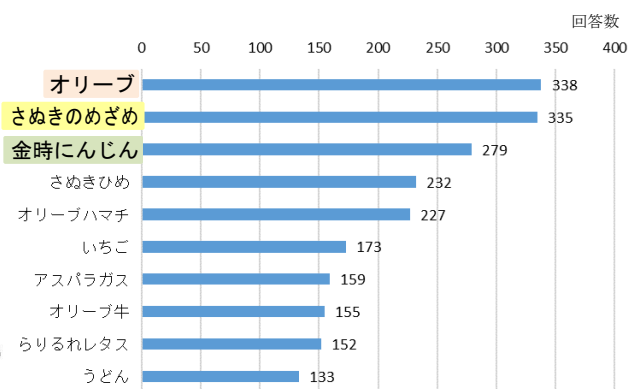


図 24 問 24 知っている地場産物を3つまで書いてください
（グラフは回答数上位 10 位）（n=3596）

香川県の郷土料理を「知っている」と回答した割合は、小学校は全体 62.0%、男子 60.7%、女子 63.4%、中学校は全体 58.6%、男子 55.8%、女子 61.5%であった。

香川県や地域の地場産物を「知っている」と回答した割合は、小学校は全体 54.0%、男子 52.7%、女子 55.5%、中学校は全体 50.6%、男子 46.4%、女子 55.1%であった。

表1 知っている郷土料理の地域別の回答内容

東讃・小豆 (n=468)	高松 (n=1789)	中讃 (n=868)	西讃 (n=471)
1 まんばのけんちゃん 115 (24.6)	1 うどん 626 (35.0)	1 うどん 221 (25.5)	1 うどん 134 (28.5)
2 うどん 97 (20.7)	2 まんばのけんちゃん 430 (24.0)	2 まんばのけんちゃん 124 (14.3)	2 肉もつそ 130 (27.6)
3 しっぽくうどん 88 (18.8)	3 あんもち雑煮 245 (13.7)	3 しょうゆ豆 113 (13.0)	3 いりこ飯 44 (9.3)
4 あんもち雑煮 38 (8.1)	4 しっぽくうどん 153 (8.6)	4 あんもち雑煮 99 (11.4)	4 しょうゆ豆 42 (8.9)
5 しょうゆ豆 36 (7.7)	5 しょうゆ豆 94 (5.3)	5 しっぽくうどん 56 (6.5)	5 あんもち雑煮 27 (5.7)
6 いりこ飯 19 (4.1)	6 和三盆* 77 (4.3)	6 骨付鳥* 44 (5.1)	6 まんばのけんちゃん 21 (4.5)
7 かきまぜずし 15 (3.2)	7 いりこ飯 67 (3.7)	7 ぴっぴ飯* 27 (3.1)	7 しっぽくうどん 20 (4.2)
8 かきまぜ 12 (2.6)	8 骨付鳥* 27 (1.5)	8 いりこ飯 25 (2.9)	8 ふしめん汁 6 (1.3)
9 黒豆* 11 (2.4)	9 オリーブハマチ* 24 (1.3)	9 和三盆* 15 (1.7)	9 いりこ* 5 (1.1)
10 いちご* 7 (1.5)	10 ばらずし 20 (1.1)	10 てっぱい 14 (1.6)	9 さつま 5 (1.1)
			9 そうめん 5 (1.1)

地域ごとに回答数上位 10 位を示した。(図 22 の県全体で上位 3 位に入っていた料理に色をつけた)
表中の数値は、上段は地域内の回答数の順位、下段は回答数 (%) を示した。

*郷土料理ではなく、地場産物や特産物、地域の名物であり、誤答である。

表 1 は、問 22 で知っている郷土料理を 3 つまで記入させた結果を小中学校合わせ、地域別（東讃・小豆、高松、中讃、西讃）に集計し、回答数上位 10 位を示したものである。

全ての地域において「うどん」「しっぽくうどん」が上位 10 位に入っており、うどん県と言われるように、うどんが身近な存在であることがうかがえる。香川県の代表的な郷土料理である「まんばのけんちゃん」は、全ての地域において上位 10 位に入っていた。同じ料理を西讃では豆腐を雪の舞っているように見立てて「ひゃっかの雪花」とも言うが、「ひゃっかの雪花」の回答は中讃と西讃で 3 件ずつ見られ、地域での呼び方が受け継がれていると考えられた。「あんもち雑煮」「しょうゆ豆」「いりこ飯」も全ての地域で上位 10 位に入っていた。ちらしずしとも呼ばれる料理が、東讃・小豆では「かきまぜずし」、高松では「ばらずし」の呼び名で上位 10 位に入っていた。東讃・小豆では「かきまぜ」、西讃では「肉もつそ」（牛肉を使い、丸く握ったもつそう飯）、「さつま」の回答があり、地域に根ざした郷土料理が認知されていた。また、特産品である「和三盆」、地場産物である「黒豆」「いちご」「オリーブハマチ」「いりこ」、地域の名物である「骨付鳥」「ぴっぴ飯」などを郷土料理と誤って認識していると思われる回答も見られた。

讃岐の郷土料理（上位 10 位に入っていたものから一部掲載）



まんばのけんちゃん



しっぽくうどん



あんもち雑煮



しょうゆ豆



いりこ飯



ばらずし (かきまぜずし)



かきまぜ



てっぱい



もつそう飯



ふしめん



さつま

写真提供元：香川県農政水産部農業経営課

表2 知っている地場産物の地域別の回答内容

東讃・小豆 (n=468)	高松 (n=1789)	中讃 (n=868)	西讃 (n=471)
1 いちご 109 (23.3)	1 さぬきのめざめ 239 (13.4)	1 金時にんじん 120 (13.8)	1 らりるれレタス 56 (11.9)
2 オリーブ 52 (11.1)	2 オリーブ 188 (10.5)	2 金時みかん 64 (7.4)	2 金時にんじん 44 (9.3)
3 アスパラガス 41 (8.8)	3 オリーブハマチ 160 (8.9)	3 アスパラガス 59 (6.8)	3 オリーブ 42 (8.9)
4 さぬきひめ 31 (6.6)	4 さぬきひめ 145 (8.1)	3 金時いも 59 (6.8)	4 梨 36 (7.6)
4 黒豆 31 (6.6)	5 オリーブ牛 114 (6.4)	5 オリーブ 56 (6.5)	5 みかん 34 (7.2)
6 希少糖 22 (4.7)	6 金時にんじん 109 (6.1)	6 さぬきのめざめ 48 (5.5)	6 さぬきのめざめ 31 (6.6)
7 うどん 20 (4.3)	7 うどん 83 (4.6)	7 さぬきひめ 39 (4.5)	7 いりこ 29 (6.2)
7 和三盆 20 (4.3)	8 らりるれレタス 55 (3.1)	8 らりるれレタス 36 (4.1)	8 三豊なす 28 (5.9)
9 ハマチ 19 (4.1)	9 和三盆 54 (3.0)	9 オリーブハマチ 32 (3.7)	9 レタス 24 (5.1)
10 さぬきのめざめ 17 (3.6)	10 食べて菜 52 (2.9)	10 いちご 31 (3.6)	10 オリーブハマチ 20 (4.2)

地域ごとに回答数上位 10 位を示した。(図 24 の県全体で上位 3 位に入っていた食品に色をつけた)
表中の数値は、上段は地域内の回答数の順位、下段は回答数 (%) を示した。

[補足]

- ・「オリーブ牛」「オリーブハマチ」「らりるれレタス」：それぞれ香川県のブランド牛、ブランドハマチ、ブランドレタス
- ・「さぬきのめざめ」「さぬきひめ」：それぞれ香川県オリジナル品種のアスパラガス、いちご
- ・「食べて菜」：香川県内の小中学生が名付けた香川県生まれの野菜
- ・「三豊なす」：西讃地域の在来品種のなす
- ・香川県オリジナル品種の「小原紅早生」は地域によっては「金時みかん」と呼ばれている。

表 2 は、問 24 で知っている地場産物を 3 つまで記入させた結果を小中学校合わせ、地域別（東讃・小豆、高松、中讃、西讃）に集計し、回答数上位 10 位を示したものである。

全体的には「オリーブ○○」や「さぬき○○」など、香川らしい名前の回答が多く、地場産物として認識しやすいと考えられた。「オリーブハマチ」「ハマチ」の回答が多かったのは、香川県がハマチ養殖発祥の地であり、ハマチ養殖の歴史を小学校 4 年生の社会科で学習することや、県魚の日に合わせて学校給食でハマチ料理を取り入れ、指導を行っていることによると考えられた。東讃・小豆で「希少糖」の回答が多かったのは、エリア内に希少糖研究の大学があることによると考えられた。高松で回答があった「食べて菜」は、小松菜とさぬきな（さぬきは野沢菜と広島菜を交配した野菜）をかけ合わせて作られた野菜であり、名前を香川県内の小中学生に公募し、「食べて菜」と名づけられた。2009 年に試験的に県内の小中学校の給食に導入し、その後、徐々に広がっていることから、学校給食を通して認知されているものと考えられた。農産物は地域によって生産されている品目が異なっている。東讃では「いちご」「アスパラガス」「黒豆」、中讃では「金時にんじん」「金時みかん」「アスパラガス」「金時いも」、西讃では「らりるれレタス」「金時にんじん」「梨」「みかん」「三豊なす」の回答が見られ、学校給食に地場産物を取り入れたり、給食の時間や教科等で指導したりしているためと考えられた。また、西讃では「いりこ」の回答が多く、西讃部にある燧灘（ひうちなだ）がいりこの有名な産地であり、地域の産業について認知しているためと考えられた。

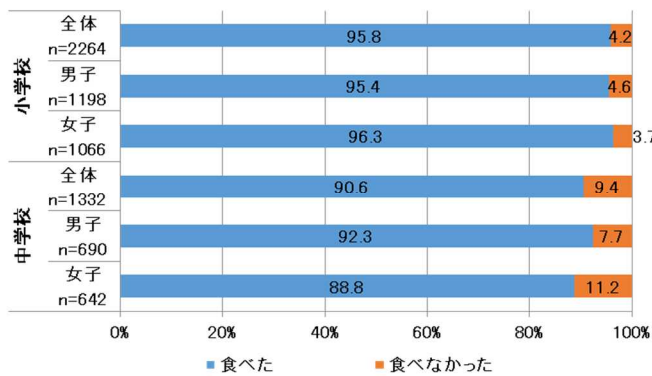


図 25 問 25 今日、朝食を食べましたか

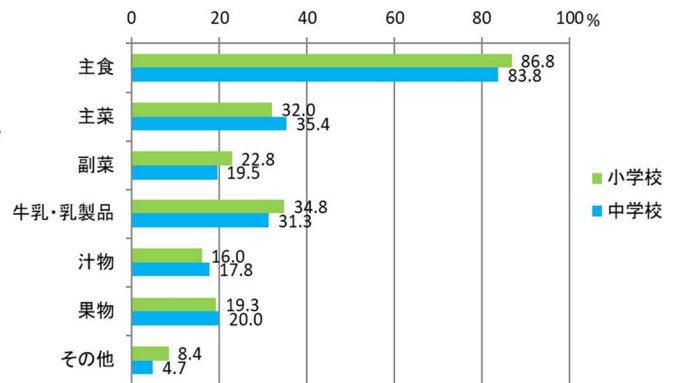


図 26 問 26 今日、朝食に何を食べましたか
(複数回答可)

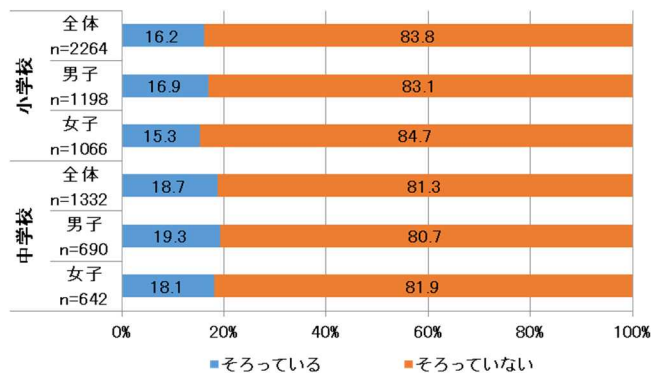


図 27 主食・主菜・副菜のそろった朝食の摂取状況
(問 25、26 の回答から)

調査日に朝食を食べていたのは、小学校全体 95.8%、男子 95.4%、女子 96.3%、中学校全体 90.6%、男子 92.3%、女子 88.8%であった。

主食・主菜・副菜それぞれの摂取状況については、主食は、8割を超える児童生徒が食べていた。主菜は、およそ 2/3 の児童生徒が、副菜は、およそ 3/4 の児童生徒が食べていなかった。

朝食での主食・主菜・副菜の摂取状況について、主食・主菜・副菜のそろった朝食を食べることができていたのは、小学校全体 16.2%、男子 16.9%、女子 15.3%、中学校全体 18.7%、男子 19.3%、女子 18.1%であった。

2 児童生徒の食生活等の状況と関連する要因

4～11 ページまでの報告から、下記の4項目について、関連する内容のクロス集計を行った。

特集

- 1 早寝早起き朝ごはん
- 2 共食
- 3 野菜摂取
- 4 食文化の理解、地場産物の活用

アンケートの選択肢は、以下のようにまとめ、以後の解析に使用した(下線部がまとめた部分)。

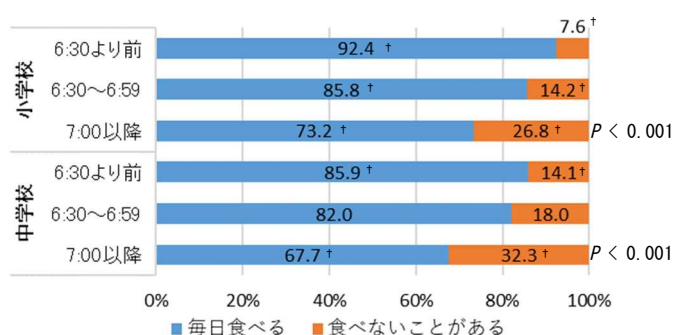
質問項目	前	後
問1 起床時刻	1 6時30分より前 2 6時30分～6時59分 3 7時00分～7時29分 4 7時30分以降	1 6:30より前 2 6:30～6:59 3 7:00以降
問2 就寝時刻	1 9時00分より前 2 9時00分～9時59分 3 10時00分～10時59分 4 11時00分～11時59分 5 12時00分以降	1 10:00より前 2 10:00～10:59 3 11:00以降
問3 朝食	1 毎日食べる 2 1週間に4～5日食べる 3 1週間に2～3日食べる 4 ほとんど食べない	1 毎日食べる 2 食べないことがある
問5 朝食共食 問7 夕食共食	1 家族そろって食べる 2 家族のどれかと食べる 3 子どもだけで食べる 4 一人で食べる	1 家族そろってまたは、どれかと食べる 2 子どもだけまたは、一人で食べる
問8 食事のあいさつ	1 いつもする 2 することが多い 3 しないことが多い 4 いつもしない	1 する 2 しない
問10 好き嫌い	1 きれいなものはない 2 きれいなものが少しある 3 きれいなものがたくさんある	1 なし 2 あり
問12 野菜	1 5皿以上 2 4皿 3 3皿 4 2皿 5 1皿以下	1 5皿以上 2 4皿以下
問13 排便	1 毎日ある 2 2～3日に1回ある 3 1週間に1回程度ある 4 決まっていない	1 毎日ある 2 毎日以外
問17 食事が楽しい 問18 前向きな姿勢での取組	1 いつもそうだ 2 とときどきそうだ 3 そんなことはない	1 いつもそうだ 2 それ以外
問19 家で自分で調理 →調理体験とした	1 ほとんど毎日 2 1週間に数回 3 1か月に数回 4 しない	1 毎日または、1週間に数回 2 1か月に数回 3 しない
問20 家で食事の手伝い	1 ほとんど毎日 2 1週間に4～5日 3 1週間に2～3日 4 しない	1 毎日から1週間に2～3日まで 2 しない

(特集 1) 早寝早起き朝ごはん

4 ページに記載してあるように、基本的な生活習慣を身に付ける観点から、「早寝早起き朝ごはん」の指導の継続は重要である。起床時刻、就寝時刻と朝食摂取、排便習慣、不定愁訴（身体のだるさや疲れやすさ、やる気が起こらない、イライラすること）、前向きな姿勢との関連、朝食摂取、主食・主菜・副菜のそろった朝食と排便習慣、不定愁訴、前向きな姿勢との関連を表 3 に示した（○：有意な関連あり、×：関連なし）。さらに、小中学校とも関連が見られた項目については図 28～39 に示した。不定愁訴については、身体の疲れやすさやだるさのみ、図 30、33 に示した。やる気が起こらない、イライラすることに関する図は 22 ページのグラフ集を参照のこと。

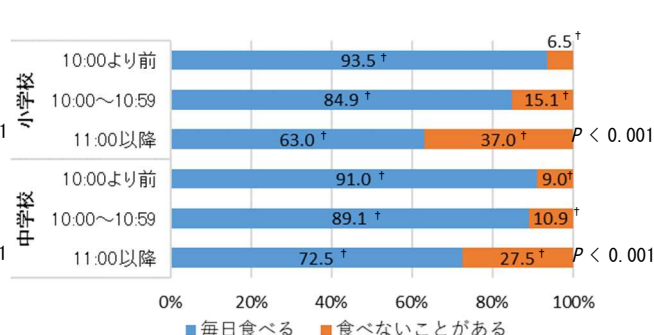
表3 起床時刻、就寝時刻、朝食摂取、朝食内容との関連

		朝食摂取 (毎日食べる、 食べないことがある ある)	排便習慣 (毎日ある、 毎日以外)	不定愁訴			前向きな 姿勢 (いつも、 それ以外)
				だるさや 疲れやすさ	やる気が 起こらない	イライラ すること	
起床時刻 (6:30 より前、 6:30～6:59、 7:00 以降)	小学校	○	×	○	○	○	○
	中学校	○	○	○	○	×	○
就寝時刻 (10:00 より前、 10:00～10:59、 11:00 以降)	小学校	○	○	○	○	○	○
	中学校	○	○	○	○	×	○
朝食摂取 (毎日食べる、 食べないことがある)	小学校	—	○	○	○	○	○
	中学校	—	○	○	○	○	○
主食・主菜・副菜 (そろっている、 そろっていない)	小学校	—	○	○	○	○	○
	中学校	—	×	×	○	○	○



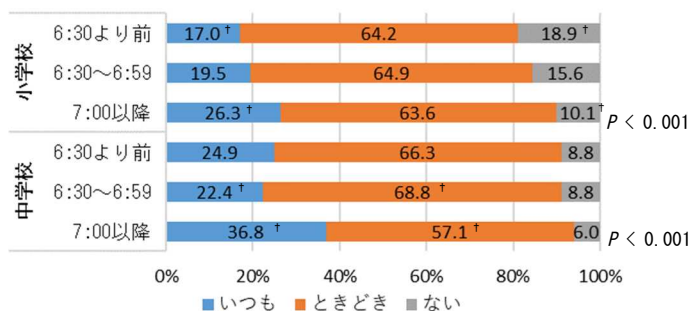
†：残差分析にて有意

図 28 起床時刻と朝食摂取の関連



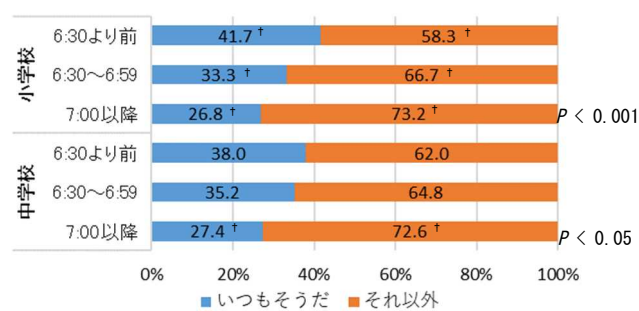
†：残差分析にて有意

図 29 就寝時刻と朝食摂取の関連



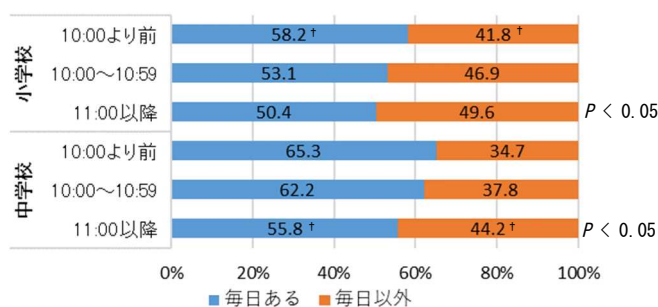
†：残差分析にて有意

図 30 起床時刻とだるさや疲れやすさの関連



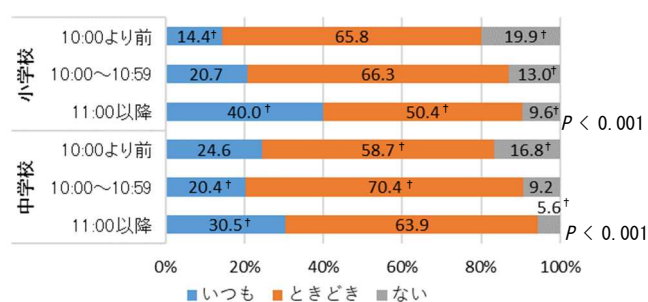
†：残差分析にて有意

図 31 起床時刻と前向きな姿勢の関連



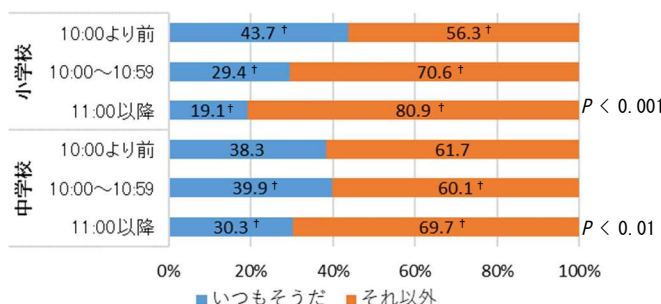
†：残差分析にて有意

図 32 就寝時刻と排便習慣の関連



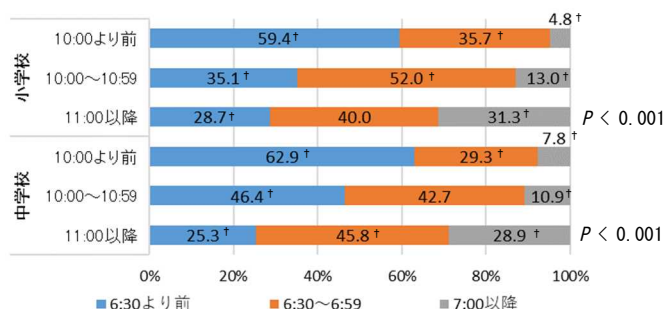
†：残差分析にて有意

図 33 就寝時刻とだるさや疲れやすさの関連



†：残差分析にて有意

図 34 就寝時刻と前向きな姿勢の関連



†：残差分析にて有意

図 35 就寝時刻と起床時刻の関連

小中学校とも起床時刻、就寝時刻と朝食摂取に有意な関連が見られた。小学校では、「6:30 より前」に起床する児童において朝食を「毎日食べる」と回答した割合が 92.4%と有意に多く、「6:30～6:59」と「7:00 以降」でそれぞれ 85.8%、73.2%と有意に少なかった。中学校では、「6:30 より前」に起床する生徒において朝食を「毎日食べる」と回答した割合が 85.9%と有意に多く、「7:00 以降」で 67.7%と有意に少なかった。また、小学校では、「10:00 より前」に就寝する児童において朝食を「毎日食べる」と回答した割合が 93.5%と有意に多く、「10:00～10:59」と「11:00 以降」でそれぞれ 84.9%、63.0%と有意に少なかった。中学校では、「10:00 より前」と「10:00～10:59」に就寝する生徒において朝食を「毎日食べる」と回答した割合がそれぞれ 91.0%、89.1%と有意に多く、「11:00 以降」で 72.5%と有意に少なかった。

だるさや疲れやすさについては、小学校では、「7:00 以降」に起床する児童においてだるさや疲れやすさが「いつも」と回答した割合が 26.3%と有意に多く、「6:30 より前」で 17.0%と有意に少なかった。中学校では、「7:00 以降」に起床する生徒において「いつも」と回答した割合が 36.8%と有意に多く、「6:30～6:59」で 22.4%と有意に少なかった。また、小学校では、「11:00 以降」に就寝する児童においてだるさや疲れやすさが「いつも」と回答した割合が 40.0%と有意に多く、「10:00 より前」で 14.4%と有意に少なかった。中学校では、「11:00 以降」に就寝する生徒において「いつも」と回答した割合が 30.5%と有意に多く、「10:00～10:59」で 20.4%と有意に少なかった。

前向きな姿勢での取組については、小学校は「6:30 より前」に起床する児童において「いつもそうだ」と回答した割合が 41.7%と有意に多く、「6:30～6:59」と「7:00 以降」でそれぞれ 33.3%、26.8%と有意に少なかった。中学校は、「7:00 以降」に起床する生徒において「いつもそうだ」と回答した割合が 27.4%と有意に少なかった。また、小学校は「10:00 より前」に就寝する児童において「いつもそうだ」と回答した割合が 43.7%と有意に多く、「10:00～10:59」と「11:00 以降」でそれぞれ 29.4%、19.1%と有意に少なかった。中学校は、「10:00～10:59」に就寝する生徒において「いつもそうだ」と回答した割合が 39.9%と有意に多く、「11:00 以降」で 30.3%と有意に少なかった。

排便習慣は小中学校とも就寝時刻と有意な関連が見られた。小学校は「10:00 より前」に就寝する児童において排便が「毎日ある」割合が 58.2%と有意に多く、中学校は「11:00 以降」に就寝する生徒において「毎日ある」割合が 55.8%と有意に少なかった。中学校のみ排便習慣と起床時刻に有意な関連が見られた。

就寝時刻と起床時刻にも有意な関連が見られた。11 時以降に就寝する児童生徒は、6:30 より前に起床する割合が有意に少なく、7:00 以降が有意に多かった。

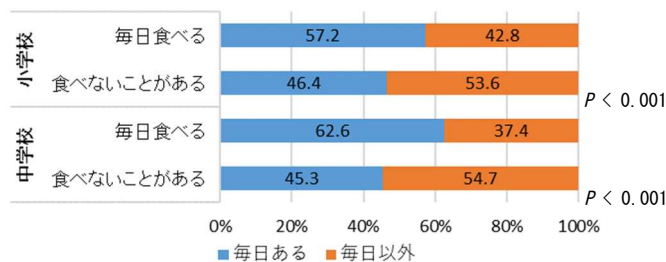
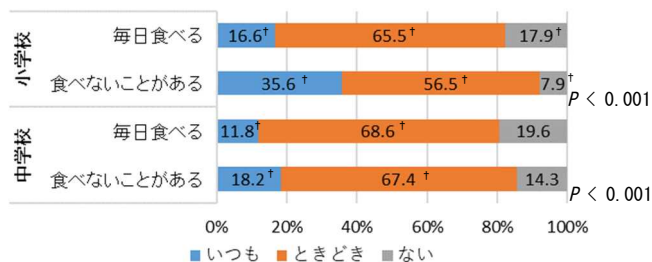


図 36 朝食摂取と排便習慣の関連



[†] : 残差分析にて有意

図 37 朝食摂取とだるさや疲れやすさの関連

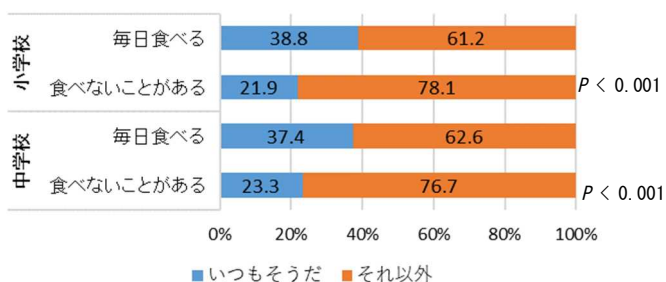


図 38 朝食摂取と前向きな姿勢の関連

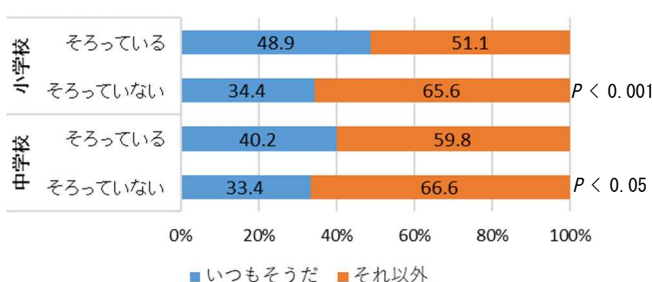


図 39 主食・主菜・副菜と前向きな姿勢の関連

朝食摂取は、排便習慣、不定愁訴、前向きな姿勢と有意な関連が見られた。小中学校とも朝食を「毎日食べる」児童生徒において、排便が「毎日ある」割合が小学校 57.2%、中学校 62.6%と有意に多く、朝食を「食べないことがある」児童生徒において排便が「毎日以外」の割合はそれぞれ 53.6%、54.7%と有意に多かった。不定愁訴は、小中学校とも朝食を「毎日食べる」児童生徒において、だるさや疲れやすさが「いつも」と回答した割合が小学校 16.6%、中学校 11.8%と有意に少なく、「食べないことがある」児童生徒において、それぞれ 35.6%、18.2%と有意に多かった。また、小中学校とも朝食を「毎日食べる」児童生徒において、前向きな姿勢での取組みが「いつも」と回答した割合が小学校 38.8%、中学校 37.4%と有意に多く、食べないことがある児童生徒において、前向きな姿勢での取組が「それ以外」がそれぞれ 78.1%、76.7%と有意に多かった。

主食・主菜・副菜のそろった朝食は、やる気が起こらないことがある、イライラすることがあると前向きな姿勢での取組に有意な関連が見られた。小中学校とも主食・主菜・副菜のそろった朝食をとる児童生徒において、前向きな姿勢での取組が「いつも」と回答した割合が小学校 48.9%、中学校 40.2%と有意に多く、主食・主菜・副菜がそろっていない児童生徒において、前向きな姿勢での取組が「それ以外」がそれぞれ 65.6%、66.6%と有意に多かった。

小学校のみ、主食・主菜・副菜と排便習慣、だるさや疲れやすさに有意な関連が見られた。主食・主菜・副菜がそろっている児童は、排便が毎日ある割合が多かった。

（特集 2）共食

5 ページに記載のとおり朝食を誰と食べる人が多いかでは、「子どもだけ」「一人で」を合わせると小学校 38.3%、中学校 50.6%、夕食ではそれぞれ 7.2%、11.6%であった。朝食共食及び夕食共食と食事のあいさつ、間食・夜食（夕食共食との関連のみ）、不定愁訴（身体のだるさや疲れやすさ、やる気が起こらない、イライラすること）、食事が楽しい、前向きな姿勢、野菜摂取、好き嫌い、郷土料理、地場産物との関連を表 4 及び表 5 に示した（○：有意な関連あり、×：関連なし）。さらに、小中学校とも有意な関連が見られた項目については図 40～49 に示した。不定愁訴については、身体の疲れやすさやだるさのみ、図 41、47 に示した。やる気が起こらない、イライラすることに関する図は 23 ページのグラフ集を参照のこと。

表4 朝食共食との関連

	食 事 の あいさつ (する、 しない)	不定愁訴			食事が 楽しい (いつも、 それ以外)	前向き な姿勢 (いつも、 それ以外)	野菜摂取 (5皿以上、 4皿以下)	好き嫌い (なし、 あり)	郷土料理 (知っている、 知らない)	地場産物 (知っている、 知らない)
		だるさや 疲れやすさ	やる気が 起こらない	イライラ すること						
小学校	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
中学校	○	○	○	○	○	×	○	×	○	○

表5 夕食共食との関連

	食 事 の あいさつ (する、 しない)	間食・ 夜食	不定愁訴			食事が 楽しい (いつも、 それ以外)	前向き な姿勢 (いつも、 それ以外)	野菜摂取 (5皿以上、 4皿以下)	好き嫌い (なし、 あり)	郷土料理 (知っている、 知らない)	地場産物 (知っている、 知らない)
			だるさや 疲れやすさ	やる気が 起こらない	イライラ すること						
小学校	○	×	○	○	○	○	×	×	×	○	×
中学校	○	×	○	○	×	○	○	×	○	○	×

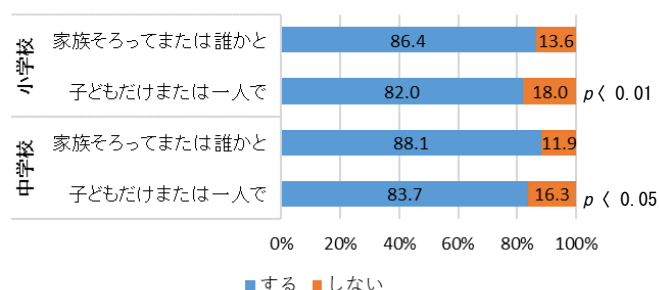


図 40 朝食共食と食事のあいさつの関連

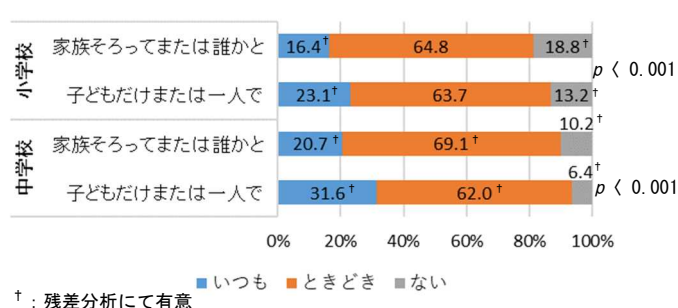


図 41 朝食共食とだるさや疲れやすさの関連

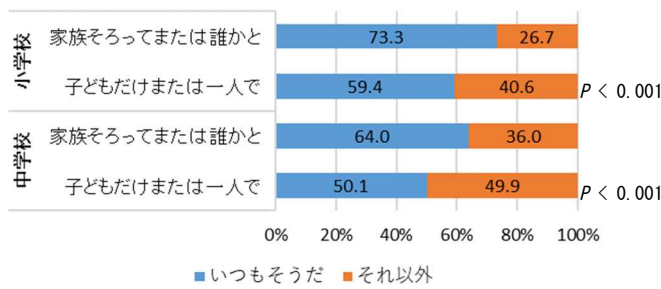


図 42 朝食共食と食事が楽しいの関連

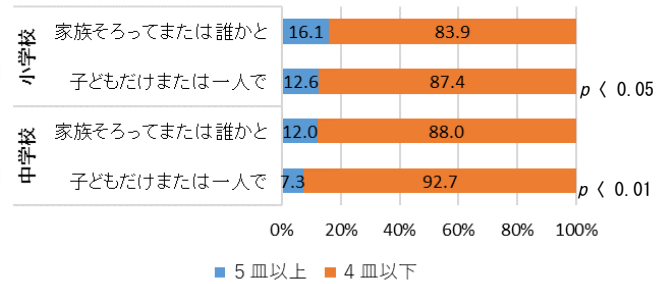


図 43 朝食共食と野菜摂取量の関連

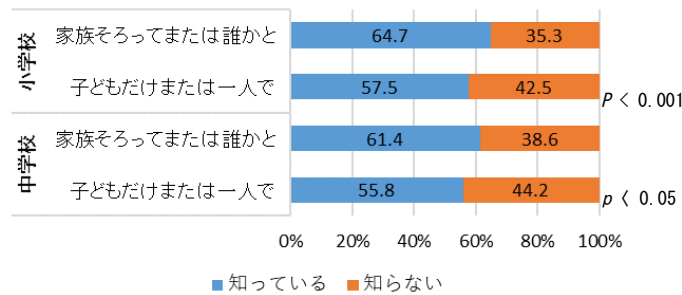


図 44 朝食共食と郷土料理の関連

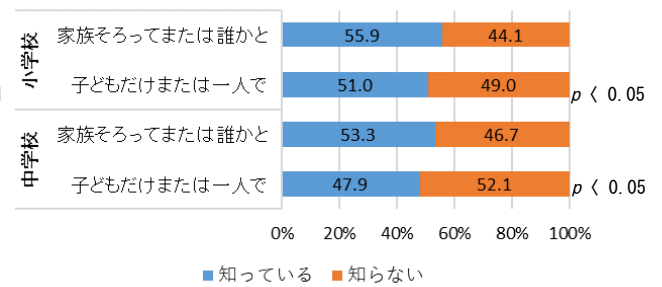


図 45 朝食共食と地場産物の関連

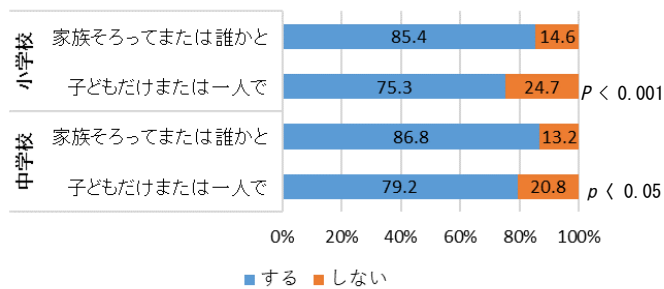


図 46 夕食共食と食事のあいさつの関連

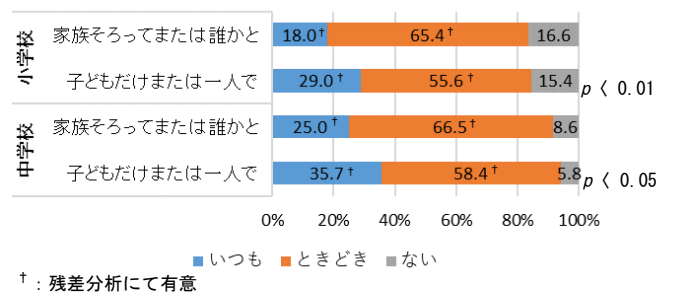


図 47 夕食共食とだるさや疲れやすさの関連

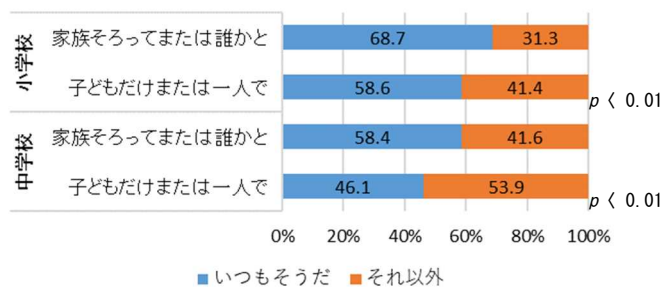


図 48 夕食共食と食事が楽しいの関連

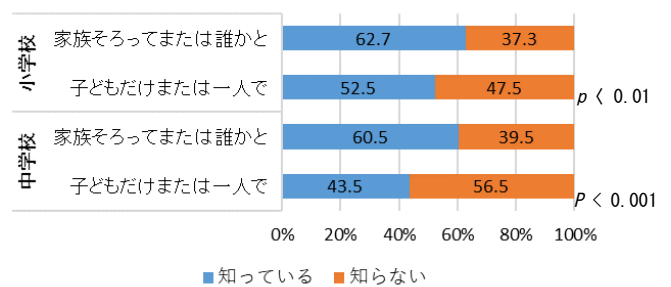


図 49 夕食共食と郷土料理の関連

朝食を「家族そろってまたは誰かと」食べる児童生徒では、食事のあいさつを「する」、不定愁訴は「ない」、食事が楽しいは「いつもそうだ」、野菜を「5皿以上」摂取していた児童生徒が有意に多かった。郷土料理と地場産物を「知っている」と回答した割合も有意に多かった。朝食共食と前向きな姿勢での取組、好き嫌いの有無については、小学校のみ有意な関連があった。

夕食を「家族そろってまたは誰かと」食べる児童生徒では、食事のあいさつを「する」、食事が楽しいは「いつもそうだ」、郷土料理を「知っている」が有意に多く、だるさや疲れやすさとやる気が起こらないは「いつもそうだ」が有意に少なかった。夕食共食とイライラすることがあるかについては、小学校のみ有意な関連があった。夕食共食と前向きな姿勢での取組、好き嫌いについては、中学校のみ有意な関連があった。中学校における好き嫌いについては「子どもだけまたは一人で」食べる生徒はきらいなものは「ない」が25.3%と有意に高く、「家族そろってまたは誰かと」食べる生徒は17.2%であった。朝食で関連が見られた野菜摂取量、地場産物の認知については夕食では関連が見られなかった。

共食は、食事を楽しむとともに、あいさつ習慣を身に付けたり食文化等に触れたりする場になっていると考えられた。また、朝食を共食する児童生徒は3つの不定愁訴（身体のだるさや疲れやすさ、やる気が起こらない、イライラすること）のいずれについても「ない」人が多く、夕食を共食する児童生徒は2つの不定愁訴と関連が見られたことから、1日をすこやかに過ごすには、共食が大切であると考えられた。共食をすることが困難な状況にある児童生徒、保護者もいることにも留意しながら家庭への啓発をするとともに、学校においても共食により食の楽しさを実感させ、望ましい食や生活の基礎を育むことが望まれる。

共食について 「健康日本21(第三次)の推進に関する説明資料」(厚生労働省)より

共食について、「健康日本21(第三次)の推進に関する説明資料」(厚生労働省)には、次のように記載されている。

海外の研究において、家族との共食頻度が高い学童・思春期の子どもは、野菜・果物摂取量が多い等食物摂取状況が良好であること、食事の質が高いこと、不健康な食事が少ないこと、BMIが低いことが報告されている。国内の研究においても小中学生の家族との共食頻度と健康的な食品の摂取頻度及び良好な精神的健康状態には正の関連が報告されている。また、独居高齢者においては、友人など誰かと一緒に食事をする頻度が多いと肉や緑黄色野菜等の摂取頻度が高いこと、孤食が多いと欠食、野菜や果物の摂取頻度が少ないことが報告されている。

(特集 3) 野菜摂取

6 ページに記載のとおり、多くの児童生徒が野菜摂取不足であった。野菜を5皿以上(350g 相当以上)食べることができていたのは、小学校 14.8%、中学校 9.6%であった。5皿以上の野菜摂取の有無と排便習慣、不定愁訴(身体のだるさや疲れやすさ、やる気が起こらない、イライラすること)、好き嫌い、主食・主菜・副菜との関連を表6に示した(○:有意な関連あり、×:関連なし)。さらに、小中学校とも有意な関連が見られた項目については図50及び図51に示した。

表6 5皿以上(350g 相当以上)の野菜摂取との関連

	排便習慣 (毎日ある、 毎日以外)	不定愁訴			好き嫌い (なし、あり)	主食・主菜・副菜 (そろっている、 そろっていない)
		だるさや 疲れやすさ	やる気が 起こらない	イライラ すること		
小学校	○	×	○	×	○	○
中学校	×	×	×	×	○	○

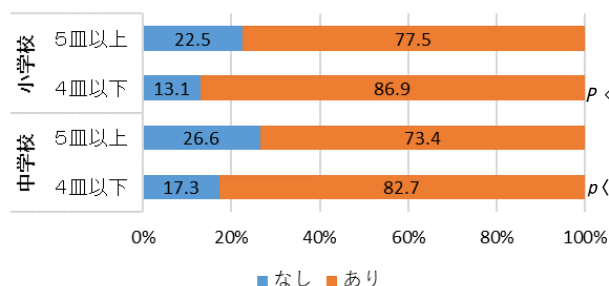


図50 野菜摂取量と好き嫌いの関連

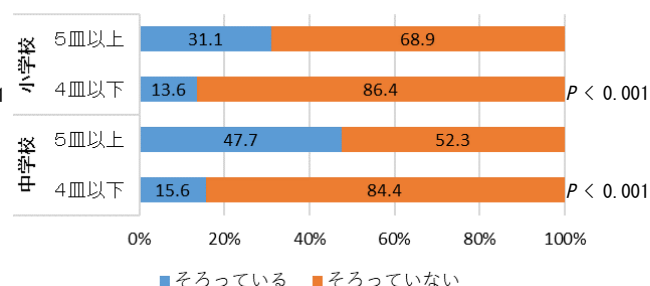


図51 野菜摂取量と主食・主菜・副菜の関連

野菜を5皿以上食べている児童生徒は、好き嫌いが「なし」の割合が小学校 22.5%、中学校 26.6%と有意に多く、主食・主菜・副菜が「そろっている」割合が小学校で 31.1%、中学校で 47.7%と有意に多かった。5皿以上の野菜摂取と排便習慣、やる気が起こらないことは、小学校のみ有意な関連があった。

野菜を5皿以上食べている児童生徒は、好き嫌いなく、主食・主菜・副菜がそろった食事を食べ、バランスのよい食事ができていると考えられた。

16 ページに記載したように、朝食の共食と野菜摂取量に関連が見られることから、朝食共食によって野菜不足を改善できるような啓発も望まれる。

なぜ、350gの野菜が必要？

「健康日本21(第三次)の推進に関する説明資料」(厚生労働省)には、野菜からの食物繊維やカリウム等の摂取寄与度等も踏まえ、引き続き健康日本21(第二次)の目標値を維持し、350g/日以上とするとされている。さらに、次のように記載されている。

食事による摂取と生活習慣病(NCDs)との関連から食事摂取基準において目標量が設定されている栄養素のうち、食物繊維及びカリウムは野菜からの摂取寄与度が高い。諸外国の報告を含むメタアナリシスによって、野菜及び果物の摂取量を増やすことで循環器病死亡率が低下することが認められている。また、日本では循環器病の疾病負荷が課題であり、日本人において野菜の摂取を70g増やすことにより循環器病の疾病負荷が小さくなると予測されている。

（特集 4）食文化の理解、地場産物の活用

8 ページに記載のとおり、香川県の郷土料理を「知っている」と回答した児童生徒は、小学校 62.0%、中学校 58.6%、香川県や地域の地場産物を「知っている」と回答した児童生徒は、小学校 54.0%、中学校 50.6%であった。郷土料理及び地場産物の認知と調理体験、食事の手伝い、野菜摂取量との関連を表 7 に示した（○：有意な関連あり、×：関連なし）。さらに、小中学校とも有意な関連が見られた項目については図 52～55 に示した。

表 7 郷土料理、地場産物の認知との関連

		調理体験 (毎日または 1 週間に数回、 1 か月に数回、しない)	食事の手伝い (毎日から 1 週間に 2 ～ 3 日まで、しない)	野菜摂取 (5 皿以上、4 皿以下)
郷土料理 (知っている、 知らない)	小学校	○	○	○
	中学校	○	○	○
地場産物 (知っている、 知らない)	小学校	○	○	○
	中学校	×	×	○

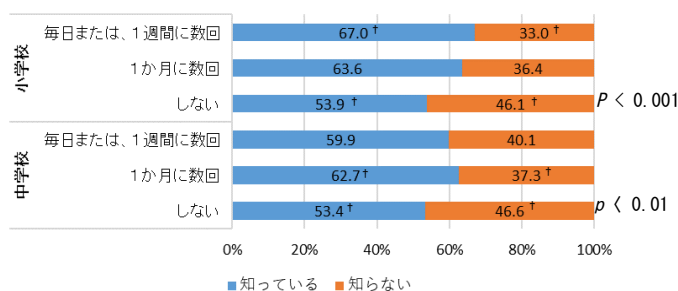


図 52 調理体験と郷土料理の関連

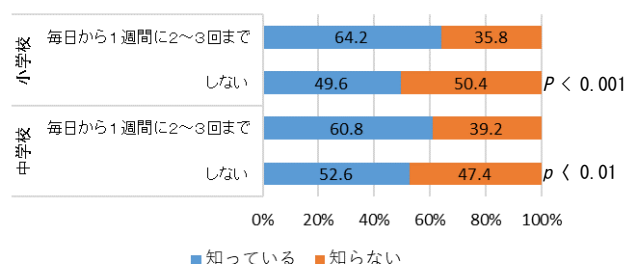


図 53 食事の手伝いと郷土料理の関連

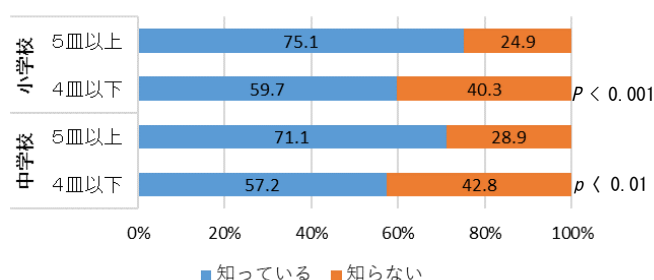


図 54 野菜摂取量と郷土料理の関連

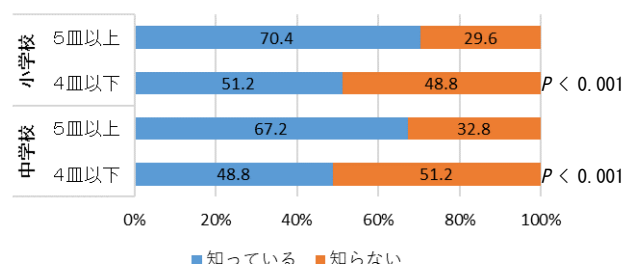


図 55 野菜摂取量と地場産物の関連

郷土料理の認知は、小中学校とも調理体験、食事の手伝い、野菜摂取量と有意な関連が見られた。

調理体験との関連では、小学校では、「毎日または、1週間に数回」調理をする児童は、郷土料理を「知っている」割合が67.0%と有意に多く、「しない」児童は「知らない」が46.1%と有意に多かった。中学校では、調理を「しない」生徒は郷土料理を「知らない」が46.6%と有意に多かった。

食事の手伝いとの関連では、「毎日から1週間に2～3回まで」手伝いをする児童生徒は、郷土料理を「知っている」割合が小学校64.2%、中学校60.8%と有意に多かった。

野菜摂取量との関連では、野菜を5皿以上食べている児童生徒は、郷土料理を「知っている」割合が小学校75.1%、中学校71.1%と有意に多かった。

地場産物の認知は、小中学校とも野菜摂取量と有意な関連が見られた。野菜を5皿以上食べている児童生徒において、地場産物を「知っている」割合が小学校70.4%、中学校67.2%と有意に多かった。

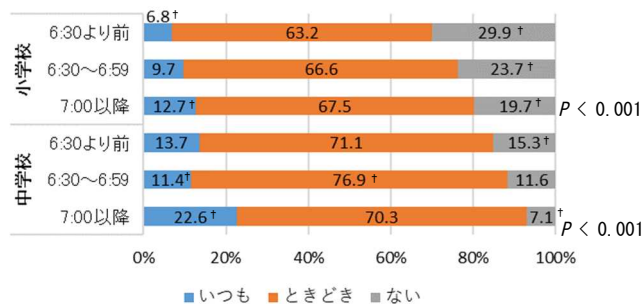
地場産物の認知と調理体験、食事の手伝いについては、小学校のみ有意な関連があった。

16 ページに記載したように、共食と郷土料理や地場産物の認知との関連も見られたことから、今後も学校や家庭などにおいて、野菜を食べたり調理したりする体験や共食によって郷土料理や地場産物の理解を深めることが望まれる。

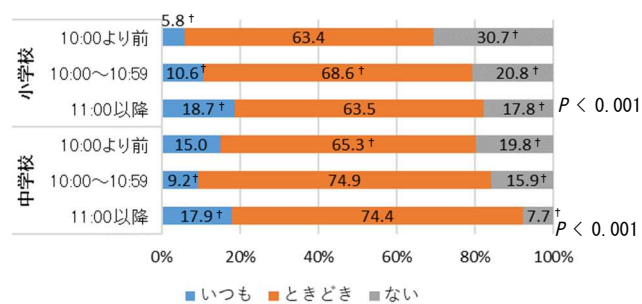
グラフ集

2 児童生徒の食生活等の状況と関連する要因

(1) 早寝早起き朝ごはん



†: 残差分析にて有意



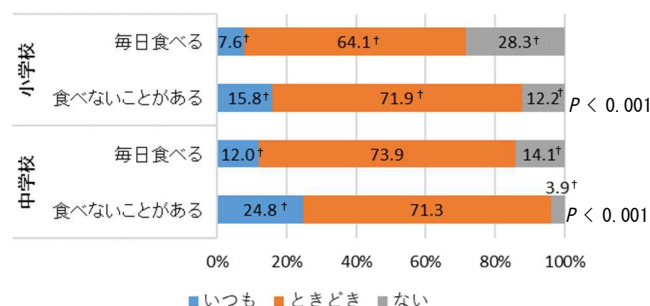
†: 残差分析にて有意

起床時刻とやる気が起こらないの関連

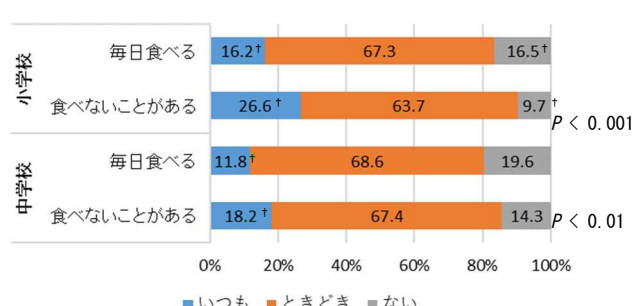
「7:00 以降」に起床する児童生徒は、やる気が起こらないことが「いつも」と回答した割合が多く、「6:30 より前」では、そんなことは「ない」と回答した割合が多かった。

「11:00 以降」に就寝する児童生徒は、やる気が起こらないことが「いつも」と回答した割合が多く、「10:00 より前」では、そんなことは「ない」と回答した割合が多かった。

就寝時刻とやる気が起こらないの関連



†: 残差分析にて有意



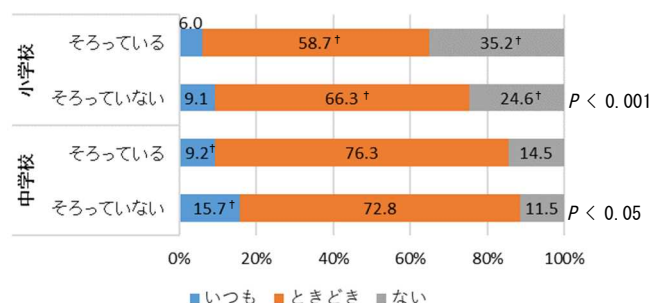
†: 残差分析にて有意

朝食摂取とやる気が起こらないの関連

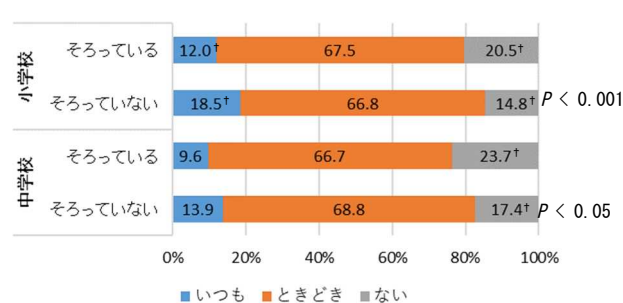
小学校では、朝食を「毎日食べる」児童は、やる気が起こらない、イライラすることが「いつも」と回答した割合が少なく、そんなことは「ない」と回答した割合が多かった。

中学校では、朝食を「毎日食べる」生徒は、やる気が起こらない、イライラすることが「いつも」と回答した割合が少なかった。

朝食摂取とイライラすることの関連



†: 残差分析にて有意



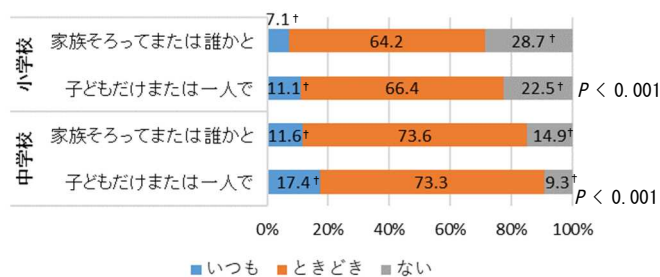
†: 残差分析にて有意

主食・主菜・副菜とやる気が起こらないの関連

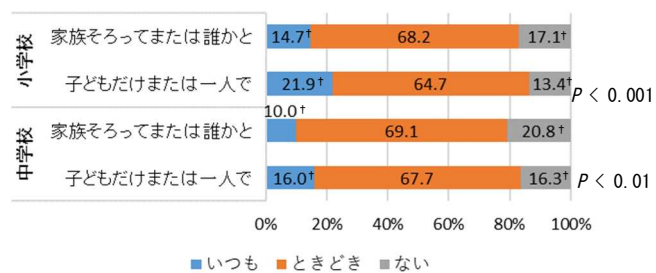
主食・主菜・副菜がそろっている児童生徒は、やる気が起こらない、イライラすることが「ない」と回答した割合が多かった。

主食・主菜・副菜とイライラすることの関連

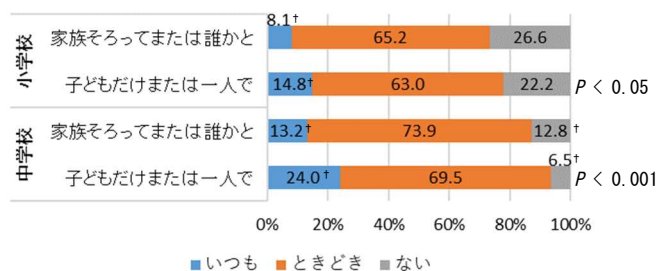
(2) 共食



朝食共食とやる気が起こらないの関連



朝食共食とイライラすることの関連



夕食共食とやる気が起こらないの関連

朝食を共食している児童生徒は、やる気が起こらない、イライラすることが「いつも」と回答した割合が少なく、そんなことは「ない」と回答した割合が多かった。

夕食を共食している児童生徒は、やる気が起こらないことが「いつも」と回答した割合が少なかった。

V 資料

調査票



R6 食生活アンケート

R6食生活アンケート

食生活アンケート

このアンケートは、みなさんの生活や食事の様子を調べ、よりよい食生活を考える資料（しりょう）を作るために行いますので、ご協力をお願いします。
この調査では、みなさんの名前を公表したり、この調査をほかのことに使用したりすることはありません。

学校種を選んでください。 **必須**

- ☐ 小学校
☐ 中学校
☐ 特別支援（とくべつしえん）学校 小学部
☐ 特別支援学校 中学部

選択解除

学校コードを入力してください。 **必須**

3けた数字

学年を選んでください **必須**

学年を選んでください

クラス名を入力してください。 **必須**

クラス名がない場合は1を入力してください

出席番号を入力してください。 **必須**

性別（せいべつ） **必須**

- ☐ 男
☐ 女

選択解除

あてはまるものを選んでください。

問1 あなたは、朝、何時ごろに起きますか。 必須

- ☐ 6時30分より前
- ☐ 6時30分～6時59分
- ☐ 7時00分～7時29分
- ☐ 7時30分以降（いこう）

選択解除

問2 あなたは、夜、何時ごろにねますか。 必須

- ☐ 9時00分より前
- ☐ 9時00分～9時59分
- ☐ 10時00分～10時59分
- ☐ 11時00分～11時59分
- ☐ 12時00分以降（いこう）

選択解除

問3 あなたは、毎日朝食を食べますか。 必須

- ☐ 1 毎日食べる
- ☐ 2 1週間に4～5日食べる
- ☐ 3 1週間に2～3日食べる
- ☐ 4 ほとんど食べない

選択解除

問4 問3で2、3、4と答えた人に聞きます。その理由はなんですか。

選択肢の結果によって入力条件が変わります

- ☐ 食欲（しょくよく）がないから
- ☐ 太りたくないから
- ☐ 時間がないから
- ☐ いつも食べないから
- ☐ 朝食が用意されていないから
- ☐ その他（理由を書いてください）

選択解除

問5 朝食はだれと食べることが多いですか。 必須

- ☐ 家族そろって食べる
- ☐ 家族のどれかと食べる（大人をふくむ）
- ☐ 子どもだけで食べる
- ☐ 一人で食べる

選択解除

問6 あなたは、毎日夕食を食べますか。 必須

- ☐ 毎日食べる
- ☐ 1週間に4～5日食べる
- ☐ 1週間に2～3日食べる
- ☐ ほとんど食べない

選択解除

問7 夕食はだれと食べることが多いですか。 必須

- ☐ 家族そろって食べる
- ☐ 家族のどれかと食べる（大人をふくむ）
- ☐ 子どもだけで食べる
- ☐ 一人で食べる

選択解除

問8 あなたは、家で食事をするときに「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつをしますか。 必須

- ☐ いつもする
- ☐ することが多い
- ☐ しないことが多い
- ☐ いつもしない

選択解除

問9 あなたは、3度の食事以外に、間食や夜食を食べますか。（水・お茶はのぞく）

必須

- ☐ ほとんど毎日食べる
- ☐ 1週間に4～5日食べる
- ☐ 1週間に2～3日食べる
- ☐ ほとんど食べない

選択解除

問10 あなたは、食べ物の好ききらいはありますか。（食物アレルギーはのぞく） 必須

- ☐ 1 きらいなものはない
- ☐ 2 きらいなものが少しある
- ☐ 3 きらいなものがたくさんある

選択解除

問11 問10で2, 3と答えた人に聞きます。きれいな食べ物は、食事のときにはどうしていますか。 **必須** 選択肢の結果によって入力条件が変わります

- ☐ がまんして食べる
- ☐ 学校では食べるが、家では食べない
- ☐ 少しだけ食べる
- ☐ 食べない

選択解除

問12 あなたは、野菜を使った料理を1日に何皿くらい食べていますか。 **必須**

野菜を使った料理の数え方は、下のイラストを参考にしてください。

- ☐ 5皿以上
- ☐ 4皿
- ☐ 3皿
- ☐ 2皿
- ☐ 1皿以下

選択解除

野菜料理の数え方（例）

※1皿の野菜の量は約70gと考えてください。

1皿と数える料理



野菜サラダ



野菜スープ・
野菜のみそしる



ミニトマト（中）
4こ程度



おひたし

2皿と数える料理



野菜いため



野菜のにもの

問 1 3 あなたは、毎日排便（はいべん）がありますか。 必須

- ☐ 毎日ある
- ☐ 2～3日に1回ある
- ☐ 1週間に1回程度（ていど）ある
- ☐ 決まっていない

選択解除

問 1 4 あなたは、身体のだるさやつかれやすさを感じることがありますか。 必須

- ☐ いつもそうだ
- ☐ ときどきそうだ
- ☐ そんなことはない

選択解除

問 1 5 あなたは、何もやる気がおこらないと感じることがありますか。 必須

- ☐ いつもそうだ
- ☐ ときどきそうだ
- ☐ そんなことはない

選択解除

問 1 6 あなたは、イライラすることがありますか。 必須

- ☐ いつもそうだ
- ☐ ときどきそうだ
- ☐ そんなことはない

選択解除

問 1 7 あなたは、食事が楽しいですか。 必須

- ☐ いつもそうだ
- ☐ ときどきそうだ
- ☐ そんなことはない

選択解除

問 1 8 あなたは、前向きな姿勢（しせい）でものごとに取り組んでいますか。 必須

- ☐ いつもそうだ
- ☐ ときどきそうだ
- ☐ そんなことはない

選択解除

問 1 9 あなたは、家で自分で調理をすることがありますか。 **必須**

- ☐ ほとんど毎日
- ☐ 1週間に数回
- ☐ 1か月に数回
- ☐ しない

選択解除

問 2 0 あなたは、家で食事のときに手伝いをすることがありますか。 **必須**

- ☐ ほとんど毎日
- ☐ 1週間に4～5日
- ☐ 1週間に2～3日
- ☐ しない

選択解除

問 2 1 あなたは、香川県の郷土料理（きょうどりょうり）を知っていますか。 **必須**

郷土料理（きょうどりょうり）とは、各地域（ちいき）の産物を活用して、風土に合った食べ物として作られ、食べられてきたものをいいます。

- ☐ 1 知っている
- ☐ 2 知らない

選択解除

問 2 2 問 2 1で1と答えた人に聞きます。知っている郷土料理（きょうどりょうり）を書いてください。 **選択肢の結果によって入力条件が変わります**

3つまで書いてください

問 2 3 あなたは、香川県や住んでいる地いきの食材（地場産物）を知っていますか。

必須

- ☐ 1 知っている
- ☐ 2 知らない

選択解除

問 2 4 問 2 3で1と答えた人に聞きます。知っている香川県や地いきの食材（地場産物）を書いてください。 **選択肢の結果によって入力条件が変わります**

3つまで書いてください

問 2 5 あなたは、今日、朝食を食べましたか。 必須

- ☐ 1 食べた
- ☐ 2 食べなかった

選択解除

問 2 6 あなたは、今日、朝食に何を食べましたか。 必須

選択肢の結果によって入力条件が変わります

食べたもの全てにチェックをしてください。

- ☐ ごはん・パン・めん類等の主食（パンは、食パン・ロールパン・サンドイッチ・ピザ・ホットドッグです。それ以外のパンは、その他に書いてください。）
- ☐ 魚・肉・たまご・大豆製品（せいひん）等のおかず
- ☐ 野菜のおかず
- ☐ 果物
- ☐ 牛乳（ぎゅうにゅう）・乳製品（にゅうせいひん）
- ☐ しる物（みそしる・スープ等）
- ☐ その他（下のテキスト欄に食べたものの名前を書いてください）

質問は以上です。

ご協力ありがとうございました。

「確認へ進む」をおして、申込確認画面へ進んでください。

閉じる

参考資料

厚生労働省：「健康日本 21（第三次）推進のための説明資料」

https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryoku/kenkou/kenkounippon21_00006.html

厚生労働省：第4次食育推進基本計画

<https://www.mhlw.go.jp/content/000770380.pdf>

香川県農政水産部農政課：香川県の農産物マップ

<https://www.pref.kagawa.lg.jp/nouki/tisan/ajiwau/nousan.html>

香川県農政水産部農政課：讃岐の食 - 香川県産農畜水産物応援ポータルサイト -

<https://sanukinoshoku.jp/>

一般財団法人かがわ県産品振興機構：うどん県 県産品紹介ポータルサイト

LOVE さぬきさん

<https://www.kensanpin.org/>

令和6年度児童生徒の食生活等実態調査のまとめ作成協力者

【児童生徒の食生活等実態調査ワーキング委員会委員】

（五十音順）○：委員長

赤松	美雪	綾川町立陶小学校	教頭
大前	千歳	高松市立林小学校	栄養教諭
小田	祐華	多度津町立多度津小学校	栄養教諭
下岡	純子	高松市立仏生山小学校	栄養教諭
辻村	方弘	綾川町立綾川中学校	栄養教諭
○ 中出	麻紀子	兵庫県立大学	准教授
藪内	咲希	土庄町立土庄中学校	栄養教諭

【教育委員会事務局職員】

安岡 あゆみ 県教委保健体育課 主任指導主事