

令和4年度
「食事や生活、心についてのアンケート」
調査結果報告



長崎県学校栄養士会

はじめに

長崎県学校栄養士会では、「令和4年度 食事や生活、心についてのアンケート」調査結果報告書をまとめました。

この調査は、児童生徒の実態等を把握するとともに、前回の調査結果との比較により、成果と課題を明確にし、各学校・地域や家庭における食育の基礎資料とすることを目的としています。

平成22年度、平成25年度の調査については、県教育委員会の食育推進事業の一環として実施され、平成28年度からは、長崎県学校栄養士会が主体となりました。実施に際しては、長崎県教育委員会、市町教育委員会の御指導、御協力を賜りました。

今回は、Google フォームのアンケート機能を使ってアンケートを作成し調査を実施しました。単純集計をした後、活水女子大学永田耕司先生、長浦敏典先生にクロス集計データの分析を依頼し、結果のまとめについては、「食育管理部」で行い、報告書を作成しました。

また、集計データのホームページへの掲載等に関しましては、長崎県学校給食会に多大なる御協力をいただきました。

この調査結果が授業や給食時間における食に関する指導、試食会、食育だより、教職員の校内研修などあらゆる場で活用され、県内の食育がなお一層推進されることを願っております。

おわりに、長崎県学校栄養士会の活動に御協力、御理解をいただきました長崎県学校給食会理事長様はじめ関係各位の皆様にご心より御礼申し上げます。

令和5年9月

長崎県学校栄養士会

会長 水本 里美

目次

はじめに

目次

| | | | |
|-----|---|-----|----|
| I | 令和4年度 食事や生活、心についてのアンケート概要 | ... | 1 |
| II | 令和4年度 食事や生活、心についてのアンケート調査結果 (単純集計) | | |
| 問1 | 学校のある日、何時ごろ起きて、何時ごろ寝ますか。 | ... | 2 |
| 問2 | 起きてから登校するまでの時間はどのくらいありますか。 | ... | 4 |
| 問3 | あなたが食事をしていて、一番楽しいと思うのはどんな時ですか。 | ... | 5 |
| 問4 | 毎日朝ごはんを食べていますか。 | ... | 5 |
| 問5 | 問4で①②③と答えた人に聞きます。今日の朝ごはんでは食べたものを、 飲み物も含めて全部選んでください。(使われている材料も選んでください。) | ... | 7 |
| 問6 | 問4で②③④と答えた人に聞きます。食べない主な理由は何ですか。 | ... | 10 |
| 問7 | 朝ごはんは、主に誰と食べていますか。 | ... | 11 |
| 問8 | 晩ごはんは、主に誰と食べていますか。 | ... | 12 |
| 問9 | 朝ごはん・晩ごはんでは魚や野菜を食べていますか。 | ... | 13 |
| 問10 | あなたは、家できれいな食べ物がでた時どうしていますか。 | ... | 15 |
| 問11 | あなたは、学校できれいな食べ物がでた時どうしていますか。 | ... | 16 |
| 問12 | 晩ごはんを食べてから寝るまでの間に夜食を食べますか。 | ... | 17 |
| 問13 | 排便についておたずねします。 | ... | 17 |
| 問14 | 次のようなことを感じるまたは考えることはありますか。 1 体がだるい | ... | 19 |
| | 2 すぐにつかれる | ... | 20 |
| | 3 何もやる気が起こらない | ... | 21 |
| | 4 いらいらする | ... | 22 |
| | 5 すぐかっとなる | ... | 23 |
| | 6 自分の健康を考えて食事している | ... | 24 |
| | 7 ふだん食べている食品の安全について考えている | ... | 25 |
| 問15 | あなたは、今の自分が好きですか。 | ... | 26 |
| 問16 | 家で食事をするときに「いただきます」「ごちそうさま」の あいさつをしていますか。 | ... | 27 |
| 問17 | あなたは食事作りや片づけの手伝いをしていますか | ... | 28 |
| 問18 | あなたは、はしを正しく持って使えますか。 | ... | 29 |
| 問19 | あなたは自分の住んでいる地域でとれる食べ物や地元の料理を知って いますか。 | ... | 30 |

| | | | |
|-----|--|-----|----|
| III | 食事や生活、心についてのアンケート調査結果（クロス集計） | | |
| 1 | 問2「起きてから登校するまでの時間」と問1「就寝時間」との関係について | ... | 31 |
| 2 | 問1「就寝時間」と問4「朝ごはんの摂取状況」との関係について | ... | 31 |
| 3 | 問1「就寝時間・睡眠時間」と問15「自分が好きではない」との関係について | ... | 32 |
| 4 | 問1「就寝時間」と問14「生活習慣」との関係について | ... | 33 |
| 5 | 問2「起きてから登校するまでの時間」と問14「生活習慣」との関係について | ... | 34 |
| 6 | 問7「朝ごはんの摂取状況」と問14「生活習慣」との関係について | ... | 35 |
| 7 | 問4「朝ごはんの摂取状況」と問14「自覚症状」との関係について | ... | 36 |
| 8 | 問5「朝ごはんの内容」と問14「自覚症状」との関係について | ... | 37 |
| 9 | 問7「朝ごはんを主に誰と食べますか（共食）」と問14「自覚症状」との関係について | ... | 38 |
| 10 | 問8「晩ごはんを主に誰と食べますか（共食）」と問14「食習慣等」との関係について | ... | 39 |
| 11 | 問8「晩ごはんを主に誰と食べますか」と問14「自覚症状」との関係について | ... | 40 |
| 12 | 問9「魚の摂取状況」と問14「自覚症状」との関係について | ... | 41 |
| 13 | 問9「野菜・魚の摂取状況」と問13「排便」との関係について | ... | 42 |
| 14 | 問9「野菜の摂取状況」と問14「自覚症状」との関係について | ... | 43 |
| 15 | 問10「家で嫌いな食べ物が出たとき」と問13「排便」との関係について | ... | 44 |
| 16 | 問10「家で嫌いな食べ物がでたとき」と問14「自覚症状」との関係について | ... | 45 |
| 17 | 問12「夜食の摂取」と問14「自覚症状」との関係について | ... | 46 |
| 18 | 問13「排便」と問14「自覚症状」との関係について | ... | 47 |
| 19 | 問15「今の自分が好きですか（自己肯定感）」と問14「自覚症状」との関係について | ... | 48 |
| IV | 調査用紙 | ... | 49 |

I 令和4年度 食事や生活、心についてのアンケート概要

1 調査目的

平成17年に食育基本法が施行され、学習指導要領の総則には食育の推進が明記され17年あまり経過している。

「食育」という言葉の認知度は高くなり、食の重要性に対する理解も社会的に高まっているように感じるが、一方で食事の重要性に関する理解と実践が伴わない場合が多いのが現状である。

よって、児童・生徒の生活や学習の基盤として、食に関する指導の一層の充実が求められている。

そこで、本県における児童生徒の食への意識や心身の状態、生活等の実態を把握した上で課題を整理し、学校における食育の充実を図る資料とするために平成19年度から本調査を実施した。

2 調査内容

「食事や生活、心についてのアンケート」

今回の調査も前回(令和元年度)同様、食に関する指導の目標に照らし合わせ、6つの目標について到達度を把握するように整理した。

【食事の重要性】……問3、問4、問14-1~5、問15

【心身の健康】……問4、問5、問6、問9、問10、問11、問12、問13

【食品を選択する能力】…問5、問6、問9、問10、問11、問14-6~7

【感謝の心】……問10、問11、問16

【社会性】……問16、問17、問18

【食文化】……問18、問19、問20

※設問によっては、複数の目標に関連がある。

3 調査時期

令和4年9~10月

4 調査対象

県内公立小学校5年生6,029名及び公立中学校2年生3,654名の計9,683名

5 調査及び集計方法

県教育委員会及び市町教育委員会を通して調査を依頼し、各学校において、Google Formsへ入力し回答する。

調査の集計は「長崎県学校栄養士会」にて実施。集計データの分析を活水女子大学教授永田耕司先生、助手長浦敏典先生に依頼し、結果の考察については「食に関する調査研究部」で実施した。

6 備考

単純集計については、各項目グラフを作成している。平成28年以降に行った同様の調査結果については、経年変化を見るために比較のグラフで示している。

無回答を表示していないので%合計は、100にならないところがある。

クロス集計結果分析に当たっては、1つの単純集計の結果を2群に分け、その項目と他の項目の関連性・有意性を検証している。グラフの見方については、クロス集計結果一覧の始めに記載している。

Ⅱ 令和4年度 食事や生活、心についてのアンケート調査結果（単純集計）

令和4年9～10月調査

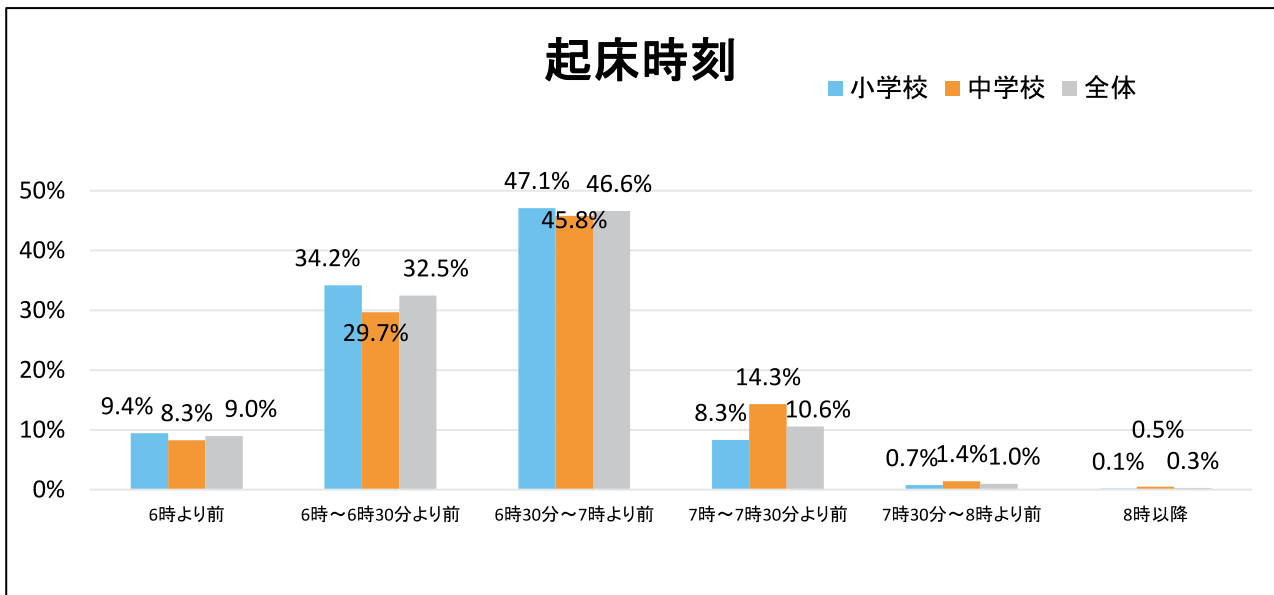
対象:県内公立小学5年生及び中学2年生

| | | |
|------|-----|-------|
| 対象人員 | 小学校 | 6,029 |
| | 中学校 | 3,654 |
| | 合計 | 9,683 |

問1 学校のある日、何時頃起きて、何時ごろ寝ますか？

・起床時刻について

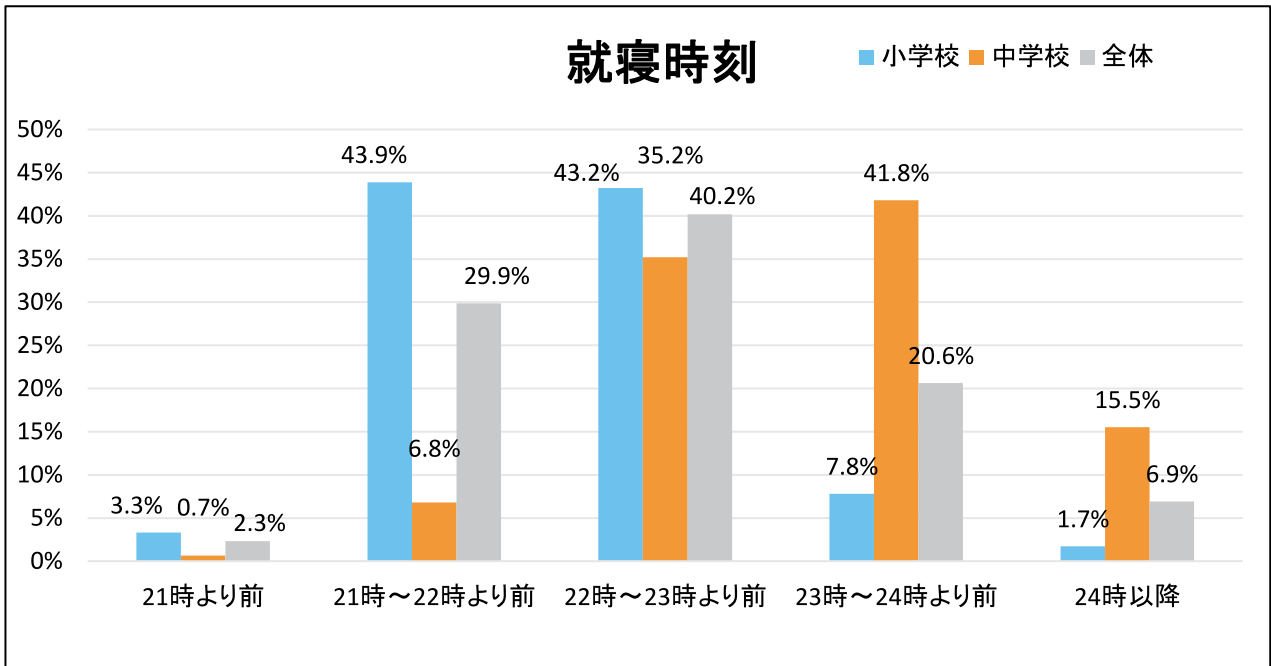
| | 小学校 | 中学校 | 全体 |
|-------------|-------|-------|-------|
| 6時より前 | 9.4% | 8.3% | 9.0% |
| 6時～6時30分より前 | 34.2% | 29.7% | 32.5% |
| 6時30分～7時より前 | 47.1% | 45.8% | 46.6% |
| 7時～7時30分より前 | 8.3% | 14.3% | 10.6% |
| 7時30分～8時より前 | 0.7% | 1.4% | 1.0% |
| 8時以降 | 0.1% | 0.5% | 0.3% |



- ・大半の児童・生徒が6時～7時の間に起床していた。
- ・7時以降に起きる割合は、小学生より中学生の方が多かった。

・就寝時刻について

| | 小学校 | 中学校 | 全体 |
|------------|-------|-------|-------|
| 21時より前 | 3.3% | 0.7% | 2.3% |
| 21時～22時より前 | 43.9% | 6.8% | 29.9% |
| 22時～23時より前 | 43.2% | 35.2% | 40.2% |
| 23時～24時より前 | 7.8% | 41.8% | 20.6% |
| 24時以降 | 1.7% | 15.5% | 6.9% |

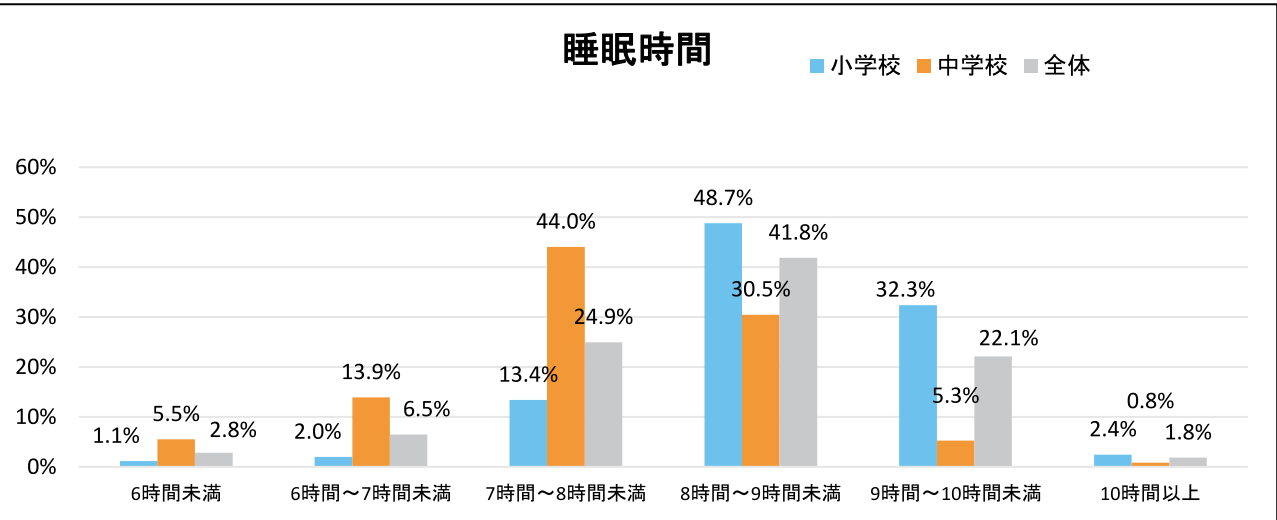


・「子どもの学びの習慣化」※では、就寝時刻の目安を小学校で「午後9時～10時」、中学生で「午後11時～12時」とされている。午後10時以降に就寝している小学生は52.7%であった。中学生においては、午後11時以降に就寝している生徒が最も多く、41.8%だった。

・睡眠時間について

| | 小学校 | 中学校 | 全体 |
|------------|-------|-------|-------|
| 6時間未満 | 1.1% | 5.5% | 2.8% |
| 6時間～7時間未満 | 2.0% | 13.9% | 6.5% |
| 7時間～8時間未満 | 13.4% | 44.0% | 24.9% |
| 8時間～9時間未満 | 48.7% | 30.5% | 41.8% |
| 9時間～10時間未満 | 32.3% | 5.3% | 22.1% |
| 10時間以上 | 2.4% | 0.8% | 1.8% |

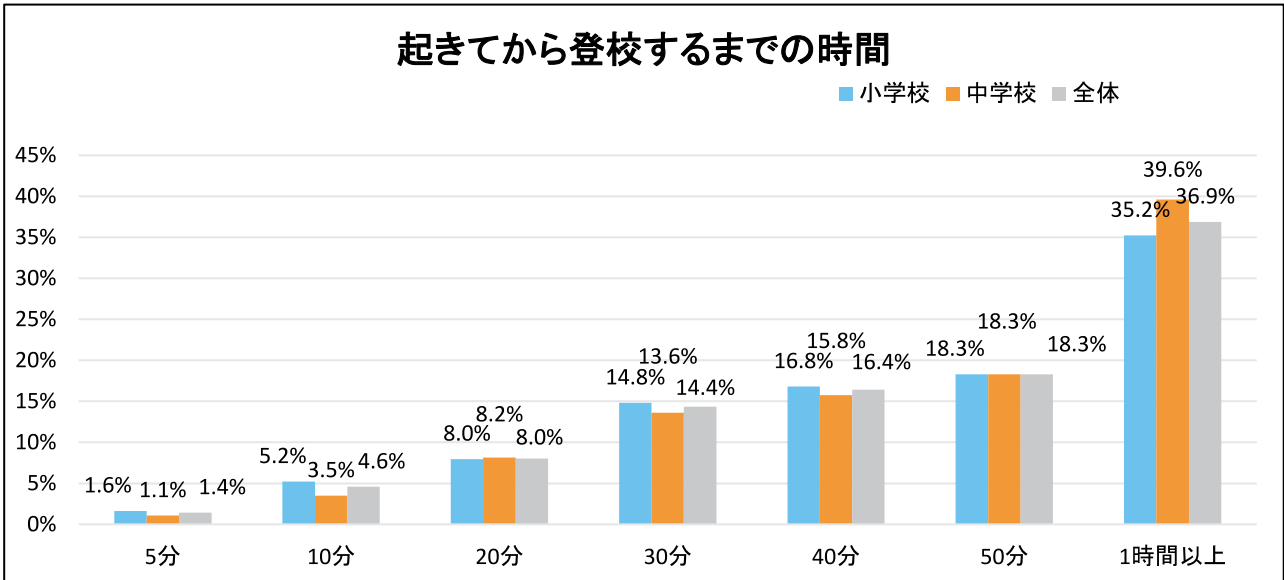
・「子どもの学びの習慣化」※
長崎県学力推進協議会では、子どもの学びの習慣化に向けた4つの提言を示している。
詳細は、長崎県教育委員会のホームページ参照



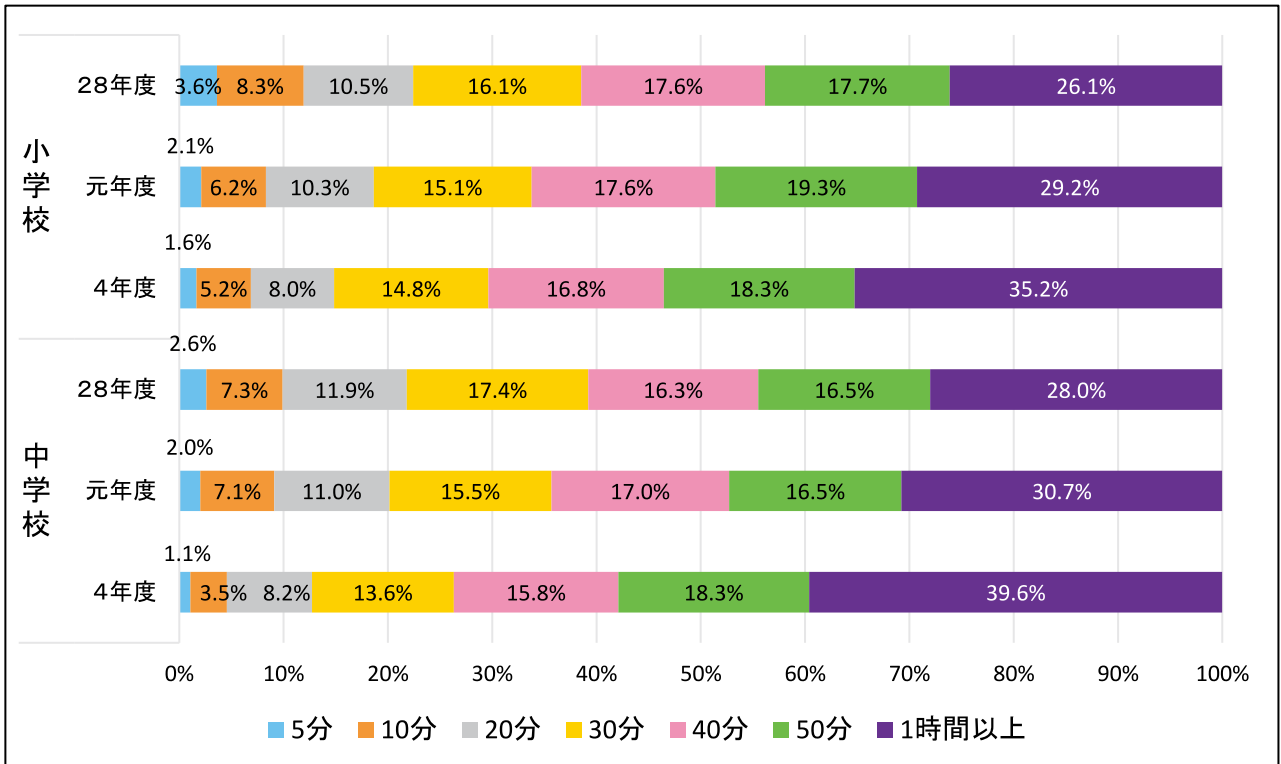
・児童生徒の睡眠時間は、小学校で8時間～9時間未満、中学校で7時間～8時間未満が最も多かった。
・「子どもの学びの習慣化」では、睡眠時間の目安を小学校で8～9時間、中学校で6～8時間としているが、小学校で8時間未満の児童は16.5%、中学校は6時間未満の生徒は5.5%であった。

問2 起きてから登校するまでの時間はどのくらいありますか。

| | 小学校 | 中学校 | 全体 |
|-------|-------|-------|-------|
| 5分 | 1.6% | 1.1% | 1.4% |
| 10分 | 5.2% | 3.5% | 4.6% |
| 20分 | 8.0% | 8.2% | 8.0% |
| 30分 | 14.8% | 13.6% | 14.4% |
| 40分 | 16.8% | 15.8% | 16.4% |
| 50分 | 18.3% | 18.3% | 18.3% |
| 1時間以上 | 35.2% | 39.6% | 36.9% |



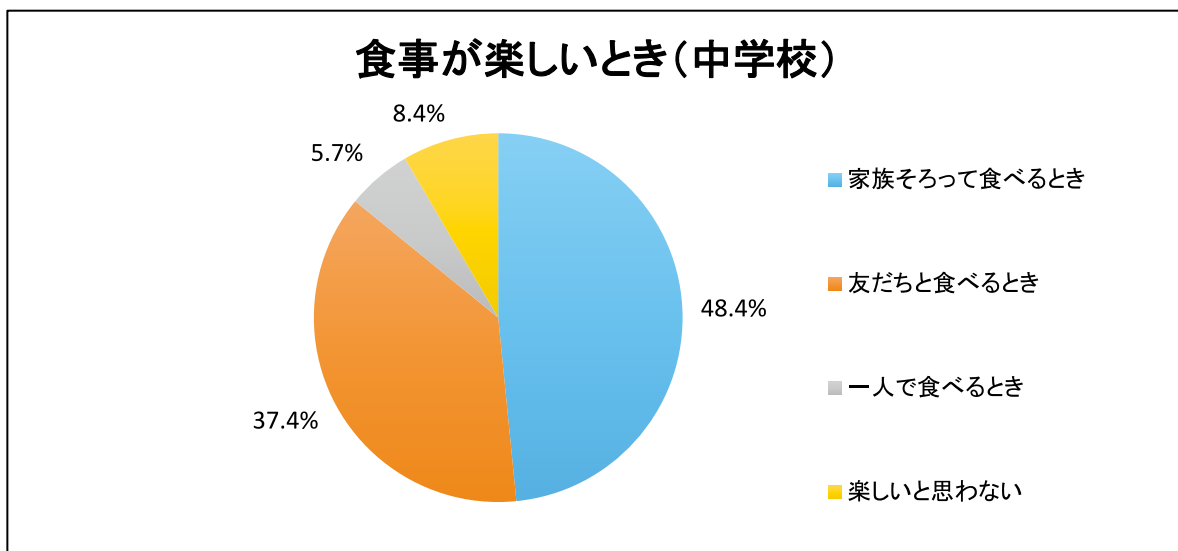
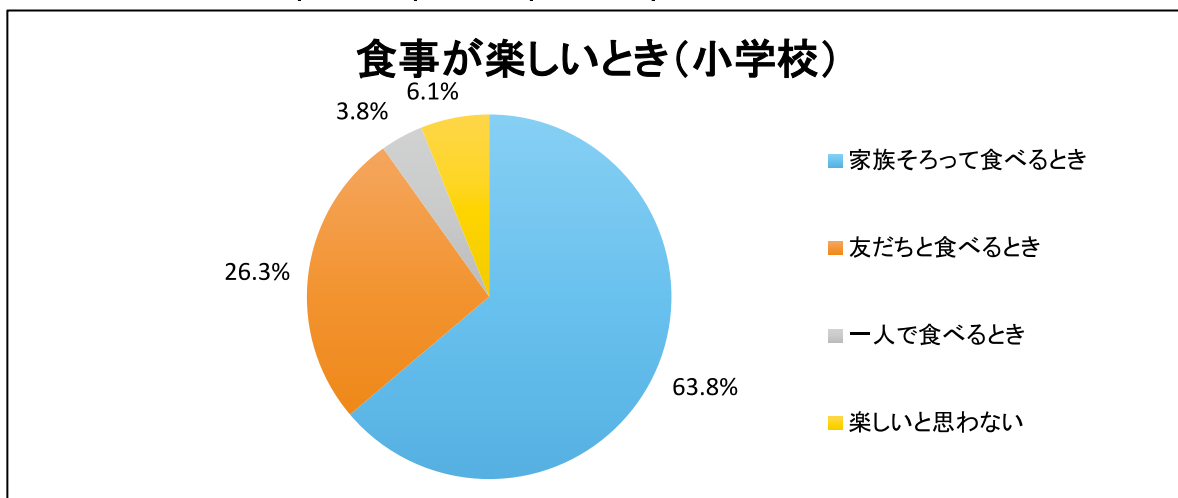
〈平成28年、令和元年、令和4年度調査の比較〉



- ・起きてから登校するまでの時間が30分未満の児童生徒は、小学校で14.8%、中学校で12.8%であった。
- ・令和元年度と比べると、小中学校共に起きてから登校するまでの時間が30分未満の児童生徒が減少していた。

問3 あなたが食事をしていて、一番楽しいと思うのはどんな時ですか。

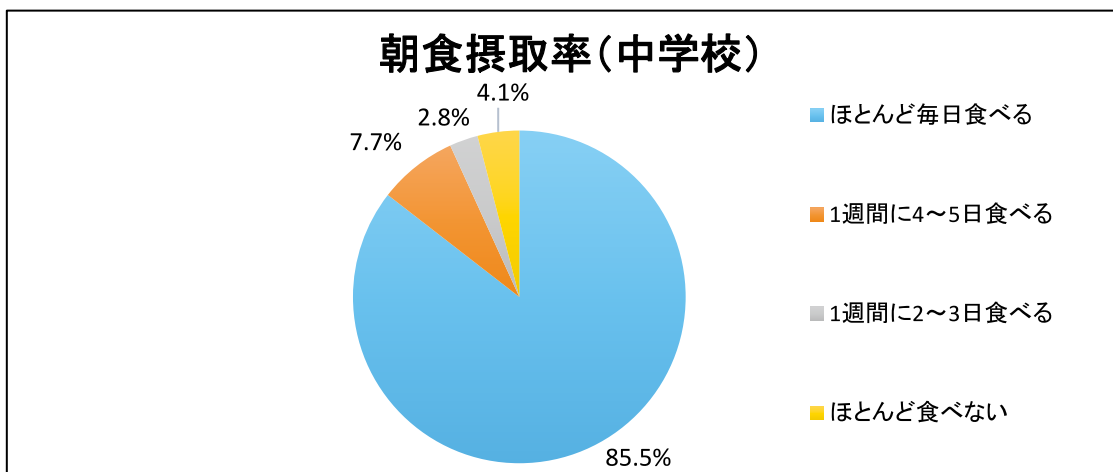
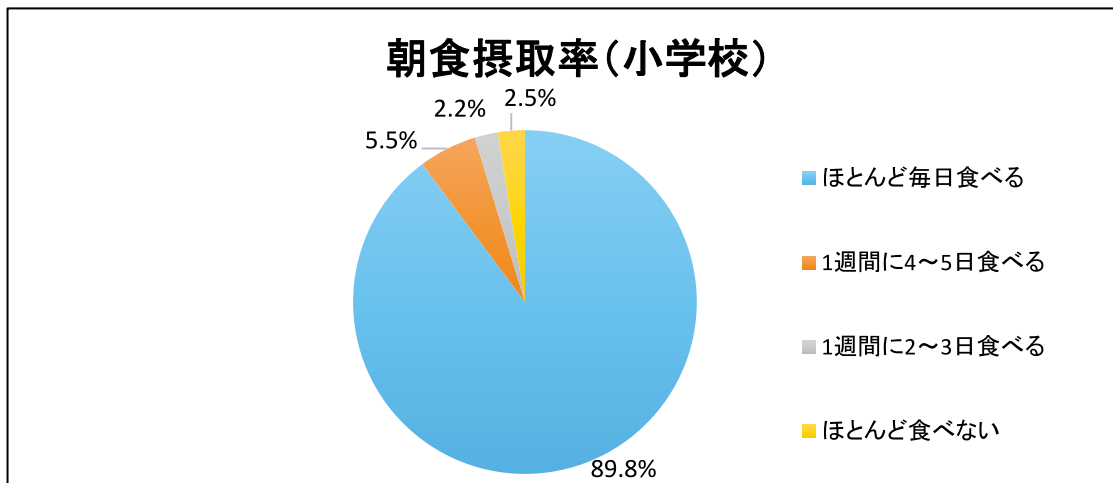
| | 小学校 | 中学校 | 全体 |
|------------|-------|-------|-------|
| 家族そろって食べる時 | 63.8% | 48.4% | 58.0% |
| 友だちと食べる時 | 26.3% | 37.4% | 30.5% |
| 一人で食べる時 | 3.8% | 5.7% | 4.5% |
| 楽しいと思わない | 6.1% | 8.4% | 7.0% |



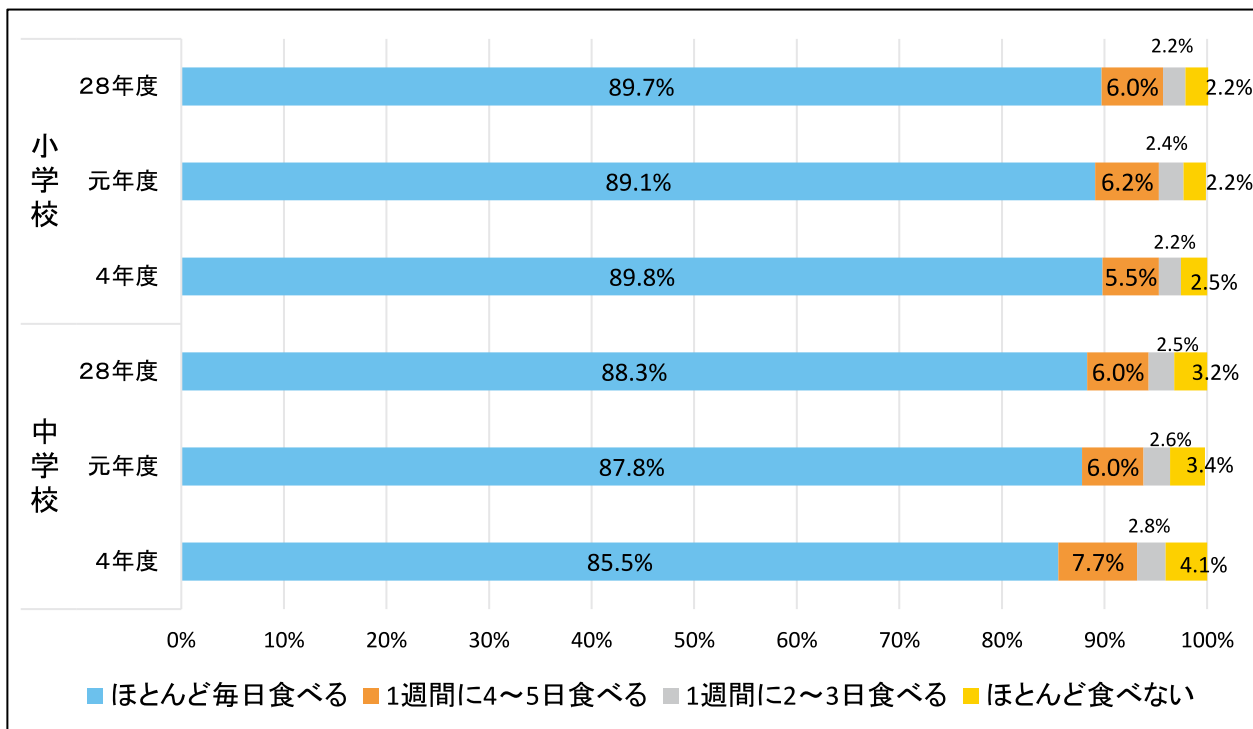
・小学生、中学生ともに、家族そろって食べる時が一番楽しいと回答した割合が高かった。
 ・食事が楽しいと思わないと回答した児童生徒の割合は、小学生では6.1%、中学生では8.4%であった。

問4 毎日朝ごはんを食べていますか。

| | 小学校 | 中学校 | 全体 |
|-------------|-------|-------|-------|
| ほとんど毎日食べる | 89.8% | 85.5% | 88.2% |
| 1週間に4~5日食べる | 5.5% | 7.7% | 6.3% |
| 1週間に2~3日食べる | 2.2% | 2.8% | 2.4% |
| ほとんど食べない | 2.5% | 4.1% | 3.1% |



〈平成28年、令和元年、令和4年度調査の比較〉

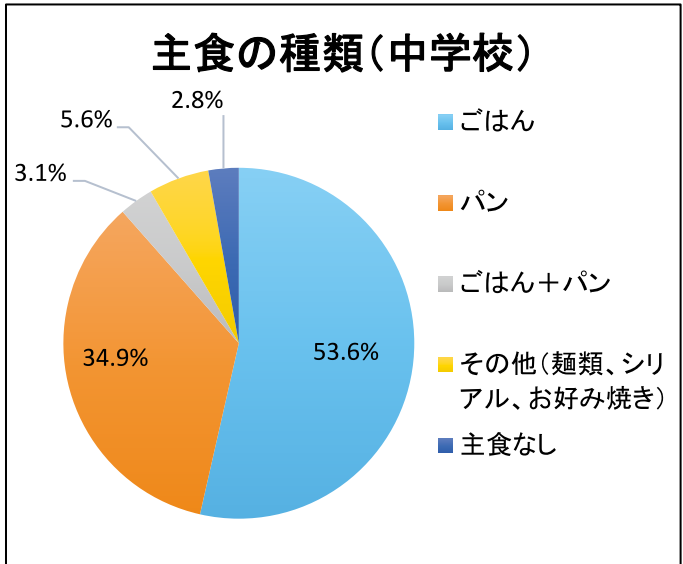
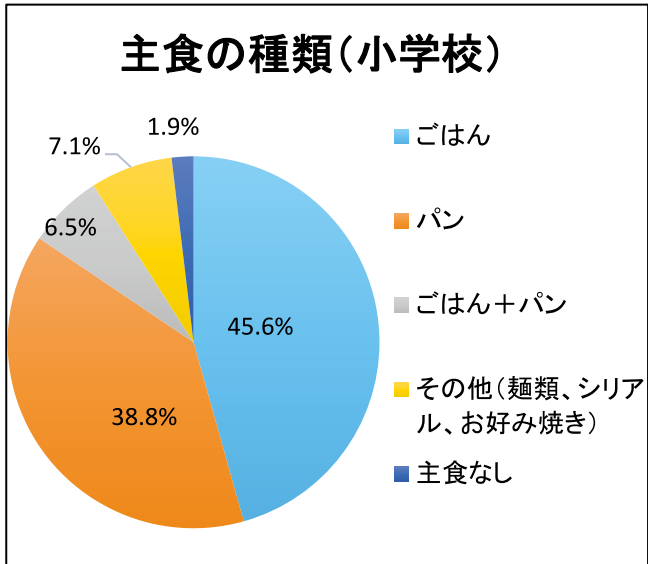


- ・朝ごはんを「ほとんど毎日食べる」児童生徒の割合は、小学校89.8%、中学校では85.5%であった。朝ごはんを「ほとんど毎日食べる」児童の割合はわずかに増加したが、生徒の割合は徐々に減少傾向である。
- ・朝ごはんを「ほとんど食べない」児童生徒の割合は、小学校2.5%、中学校では4.1%であった。

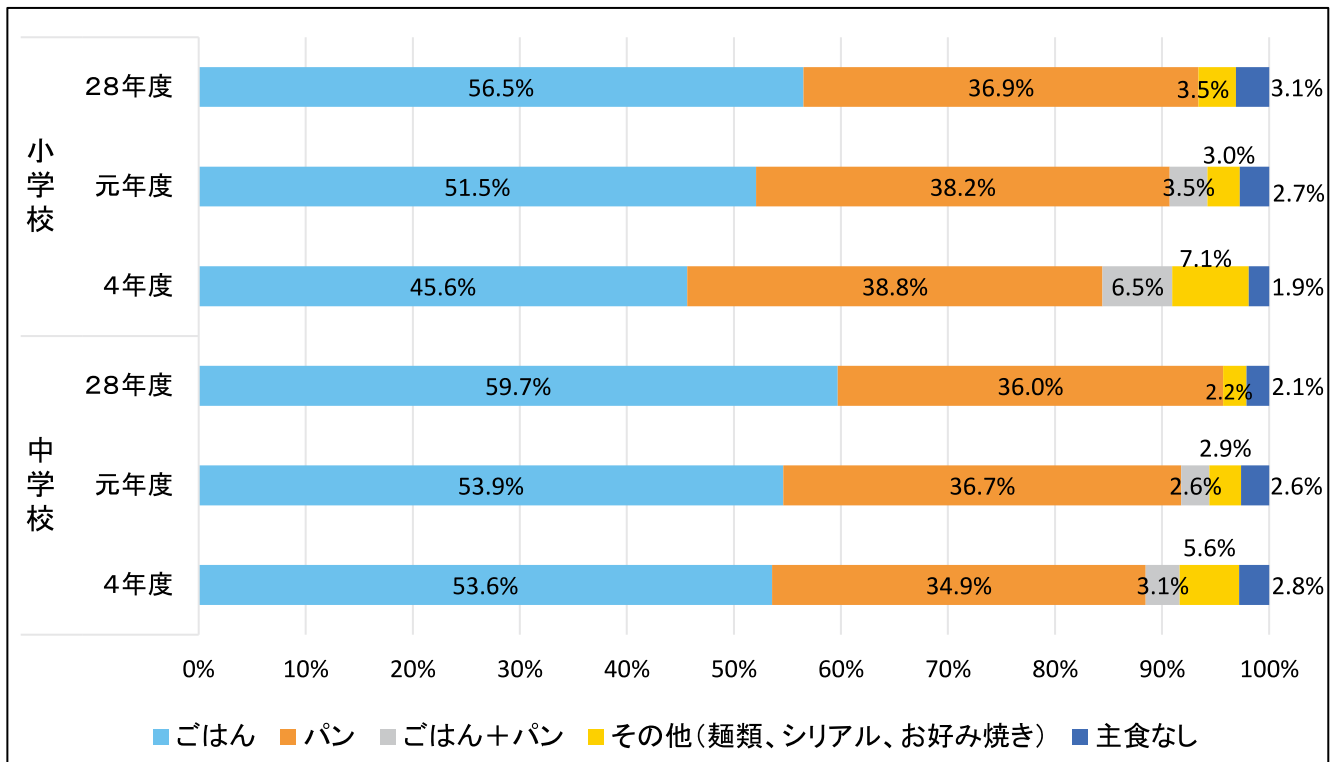
問5 問4で①②③(朝食を食べている)と答えた人に聞きます。今日の朝ごはんを食べたものを、飲み物も含めて全部選んでください。(使われている材料も選んでください。)

・主食の種類について

| | 小学校 | 中学校 | 全体 |
|--------------------|-------|-------|-------|
| ごはん | 45.6% | 53.6% | 48.6% |
| パン | 38.8% | 34.9% | 37.3% |
| ごはん+パン | 6.5% | 3.1% | 5.2% |
| その他(麺類、シリアル、お好み焼き) | 7.1% | 5.6% | 6.6% |
| 主食なし | 1.9% | 2.8% | 2.2% |



〈平成28年、令和元年、令和4年度調査の比較〉



- ・小中学校共に、主食としてパンよりごはんを食べる児童生徒の割合が高かった。
- ・主食なしの児童生徒の割合は、小学生では1.9%、中学生では2.8%であった。

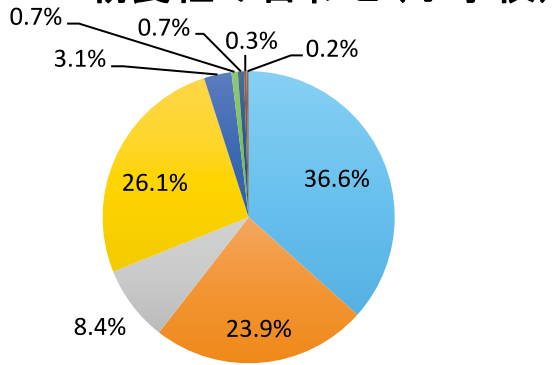
・朝食の内容について

| | 小学校 | 中学校 | 全体 |
|--------------|-------|-------|-------|
| 主食+主菜+副菜 | 36.6% | 36.8% | 36.7% |
| 主食+主菜 | 23.9% | 22.3% | 23.3% |
| 主食+副菜 | 8.4% | 8.5% | 8.4% |
| 主食+飲み物(デザート) | 26.1% | 26.6% | 26.3% |
| 主食のみ | 3.1% | 3.0% | 3.0% |
| おかずのみ | 0.7% | 0.6% | 0.7% |
| 飲み物のみ | 0.7% | 0.9% | 0.8% |
| 果物やヨーグルトのみ | 0.3% | 0.7% | 0.5% |
| その他 | 0.2% | 0.5% | 0.4% |

〈調査項目の分類について〉

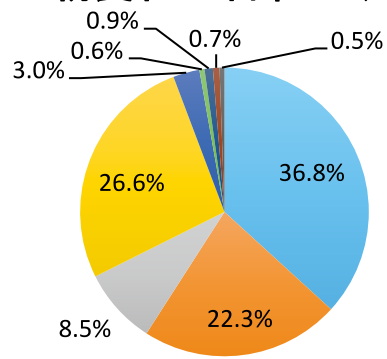
- ① 主食+主菜+副菜 例) ごはんと焼き魚と和え物など
デザートや飲み物などがついているものも含む。
- ② 主食+主菜 例) ごはんと焼き魚
パンとソーセージ
納豆ごはん 卵かけごはん
も含む。
- ③ 主食+副菜 例) ごはんとみそ汁 パンとサラダ
パンと野菜スープ
- ④ 主食+飲み物(デザート・果物 など)
例) おにぎりとお茶(果物)
シリアルと牛乳
パンと牛乳(ジュース・ヨーグルト)
- ⑤ 主食のみ 例) ごはん パンのみ
- ⑥ おかずのみ 例) ウィナー 卵焼きのみ
- ⑦ 飲み物のみ 例) 水 お茶 牛乳
ジュースのみ
- ⑧ 果物やヨーグルトのみ
- ⑨ その他 例) 栄養補助食品 お菓子

朝食組み合わせ(小学校)



- 主食+主菜+副菜
- 主食+主菜
- 主食+副菜
- 主食+飲み物(デザート)
- 主食のみ
- おかずのみ
- 飲み物のみ
- 果物やヨーグルトのみ
- その他

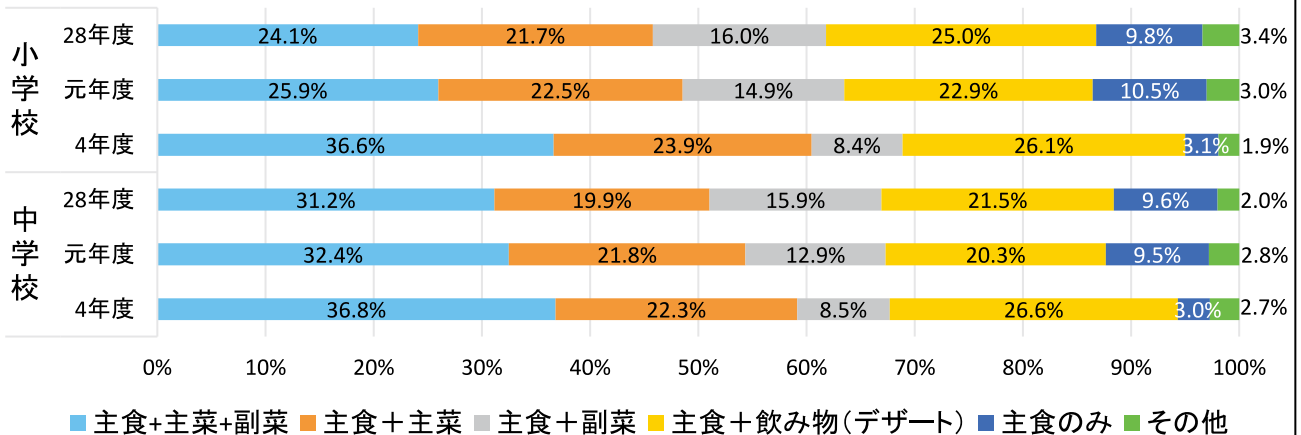
朝食組み合わせ(中学校)



- 主食+主菜+副菜
- 主食+主菜
- 主食+副菜
- 主食+飲み物(デザート)
- 主食のみ
- おかずのみ
- 飲み物のみ
- 果物やヨーグルトのみ
- その他

〈平成28年、令和元年、令和4年度調査の比較〉

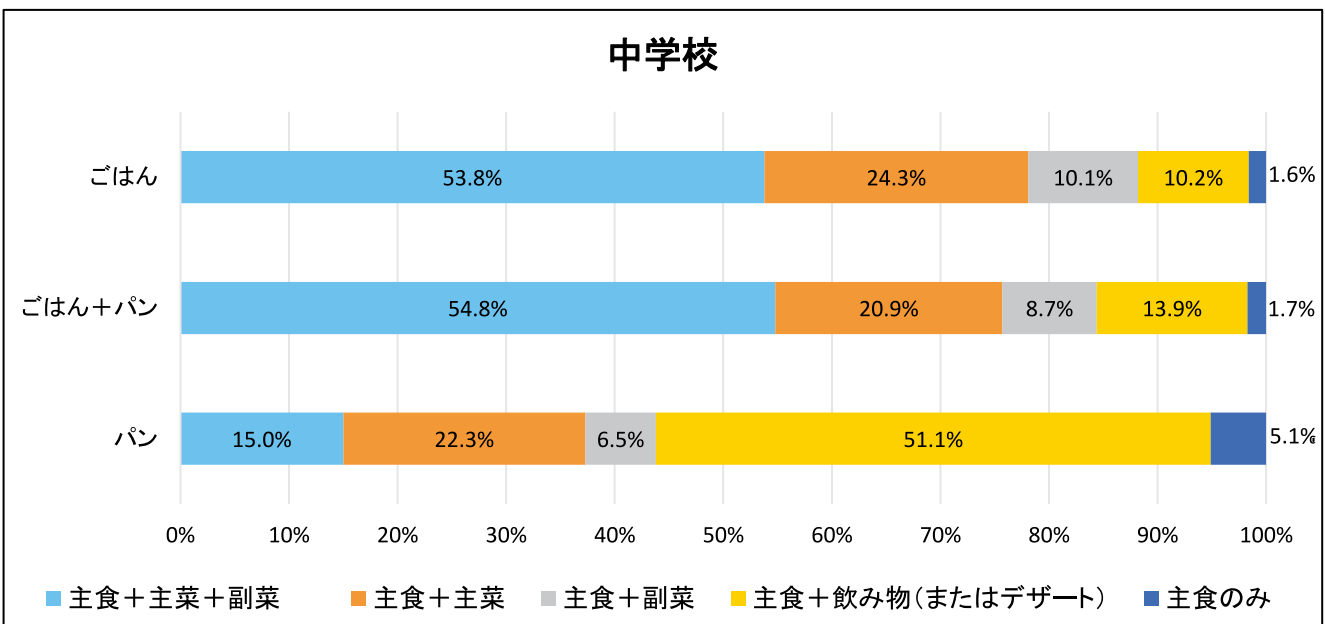
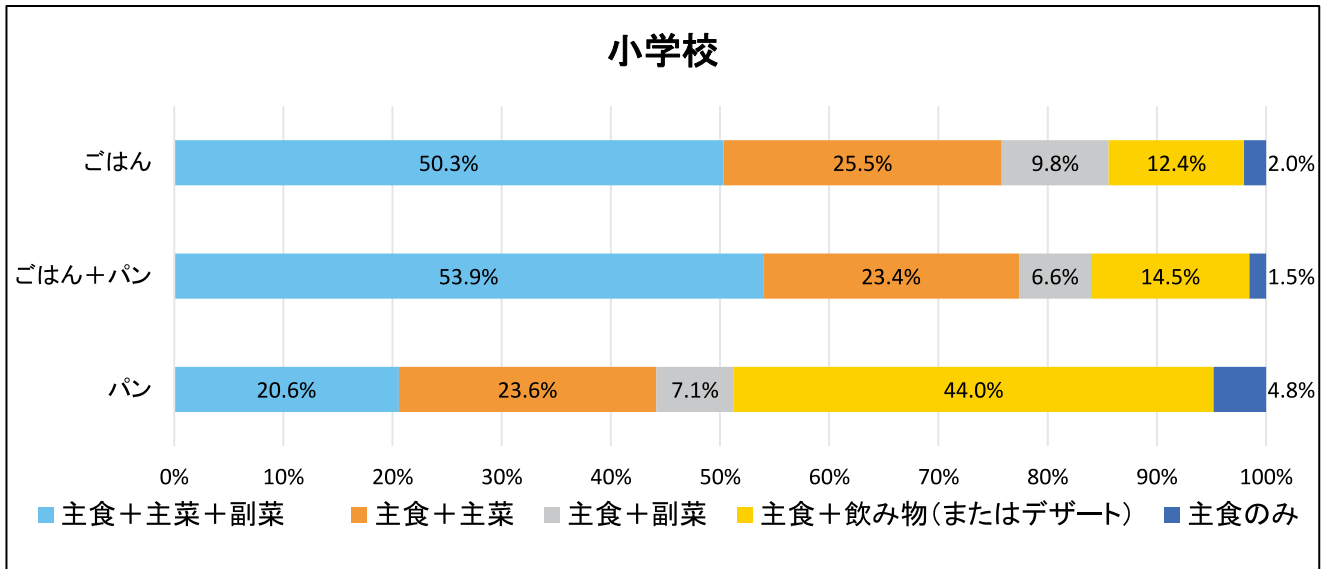
朝食の内容について



- ・小中学校共に「主食+主菜+副菜」をそろえて食べる割合は増加傾向である。
- ・令和4年度は「主食+副菜」と「主食のみ」の割合が減少している。

・主食別の料理の組み合わせについて

| | 小学校 | | | 中学校 | | |
|-----------------|-------|--------|-------|-------|--------|-------|
| | パン | ごはん+パン | ごはん | パン | ごはん+パン | ごはん |
| 主食+主菜+副菜 | 20.6% | 53.9% | 50.3% | 15.0% | 54.8% | 53.8% |
| 主食+主菜 | 23.6% | 23.4% | 25.5% | 22.3% | 20.9% | 24.3% |
| 主食+副菜 | 7.1% | 6.6% | 9.8% | 6.5% | 8.7% | 10.1% |
| 主食+飲み物(またはデザート) | 44.0% | 14.5% | 12.4% | 51.1% | 13.9% | 10.2% |
| 主食のみ | 4.8% | 1.5% | 2.0% | 5.1% | 1.7% | 1.6% |



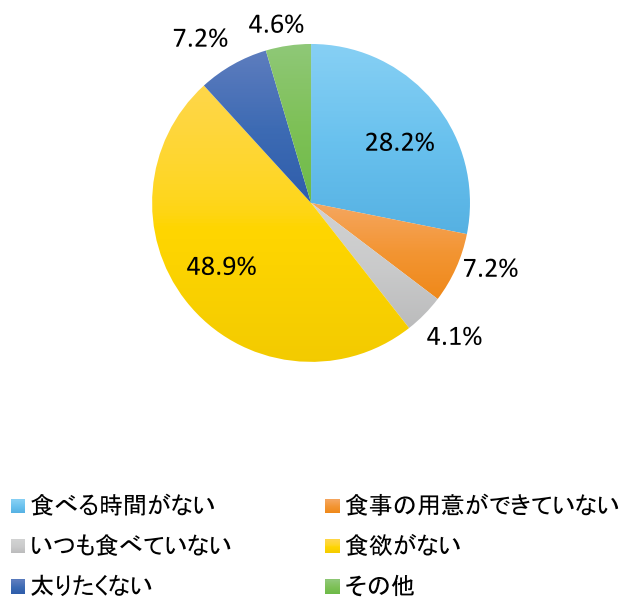
・小学校中学校ともに、ごはんが主食の人の「主食+主菜+副菜」がそろった組み合わせの割合が、パンが主食の人の2倍以上である。

・小学校中学校ともに、パンが主食の人の「主食+飲み物(またはデザート)」と「主食のみ」の人の割合は、小学校、中学校共に半数ほどで、おかずのない朝食が多い。

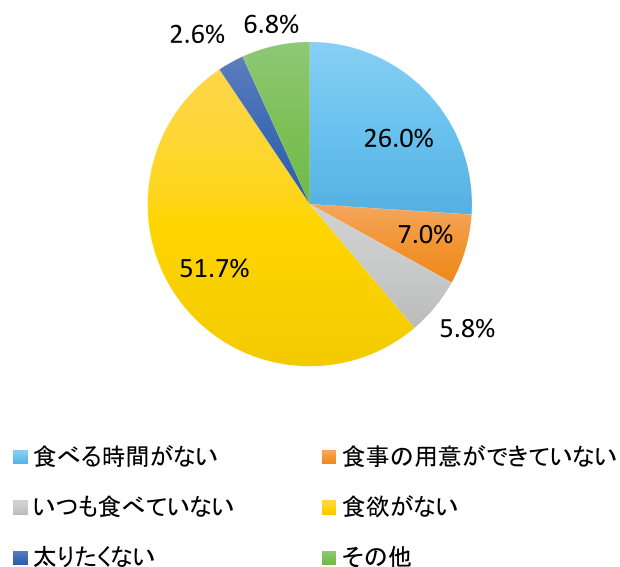
問6 問4で②③④(食べないときがある又は食べない)と答えた人に聞きます。
食べない主な理由は何ですか。

| | 小学校 | 中学校 | 全体 |
|--------------|-------|-------|-------|
| 食べる時間がない | 28.2% | 26.0% | 27.2% |
| 食事の用意ができていない | 7.2% | 7.0% | 7.1% |
| いつも食べていない | 4.1% | 5.8% | 4.9% |
| 食欲がない | 48.9% | 51.7% | 50.2% |
| 太りたくない | 7.2% | 2.6% | 5.1% |
| その他 | 4.6% | 6.8% | 5.6% |

朝食を食べない理由(小学校)



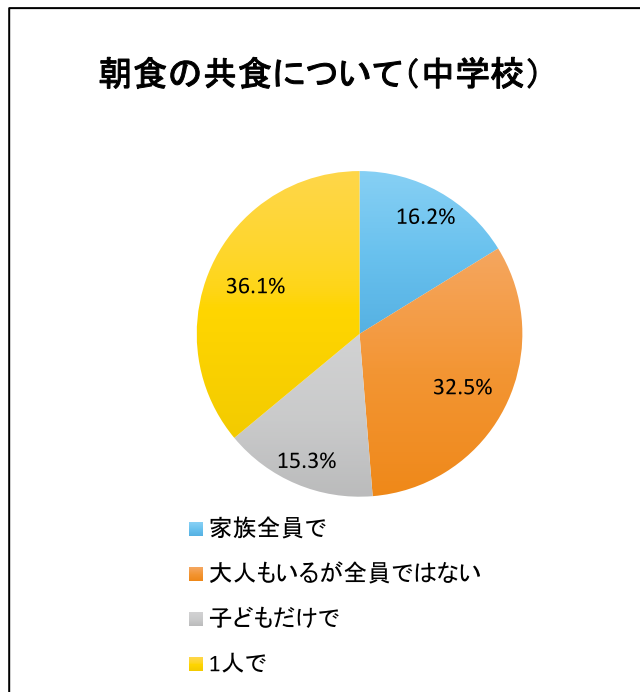
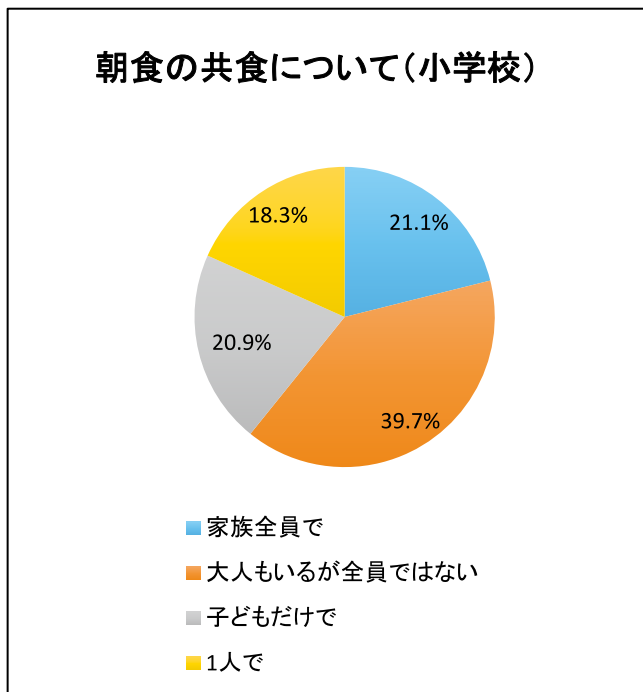
朝食を食べない理由(中学校)



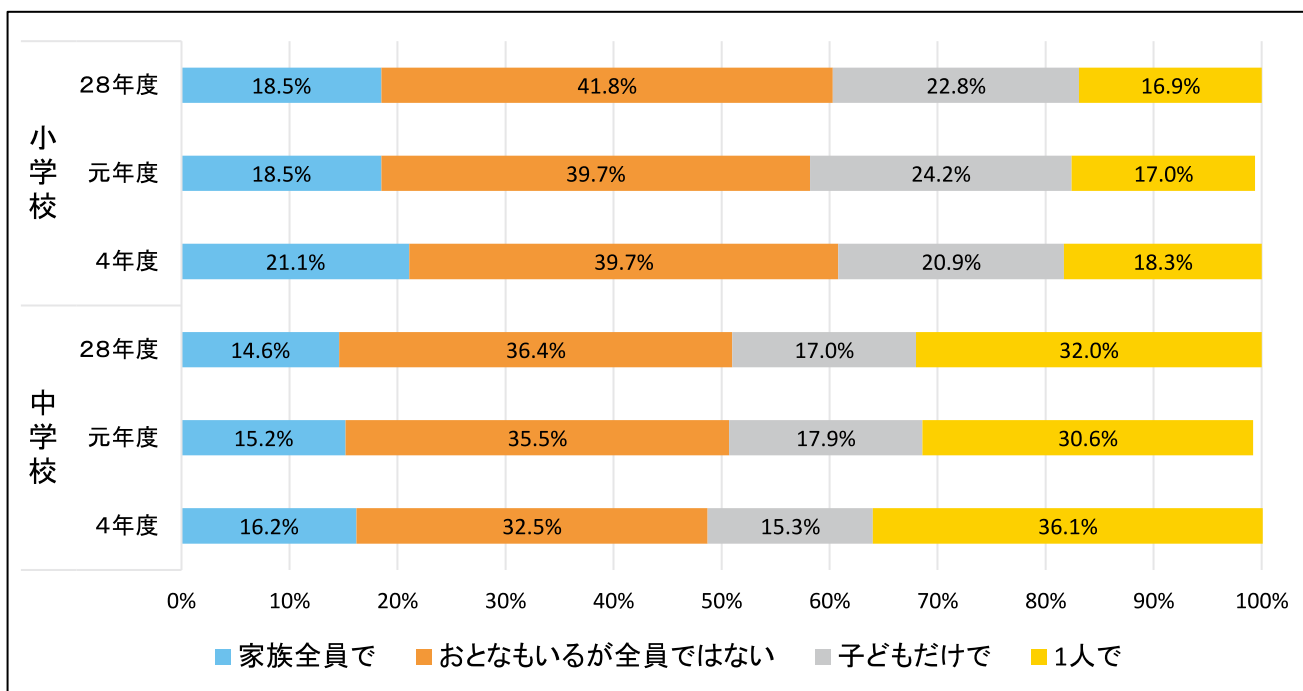
- ・小中学校共に「食欲がない」が最も多い割合を占めていた。
- ・「食べる時間がない」と回答した割合が、小中学校共に2番目に多く、小学校で28.2%、中学校26.0%であった。

問7 朝ごはんは、主に誰と食べていますか。

| | 小学校 | 中学校 | 全体 |
|--------------|-------|-------|-------|
| 家族全員で | 21.1% | 16.2% | 19.2% |
| 大人もいるが全員ではない | 39.7% | 32.5% | 37.0% |
| 子どもだけで | 20.9% | 15.3% | 18.8% |
| 1人で | 18.3% | 36.1% | 25.0% |



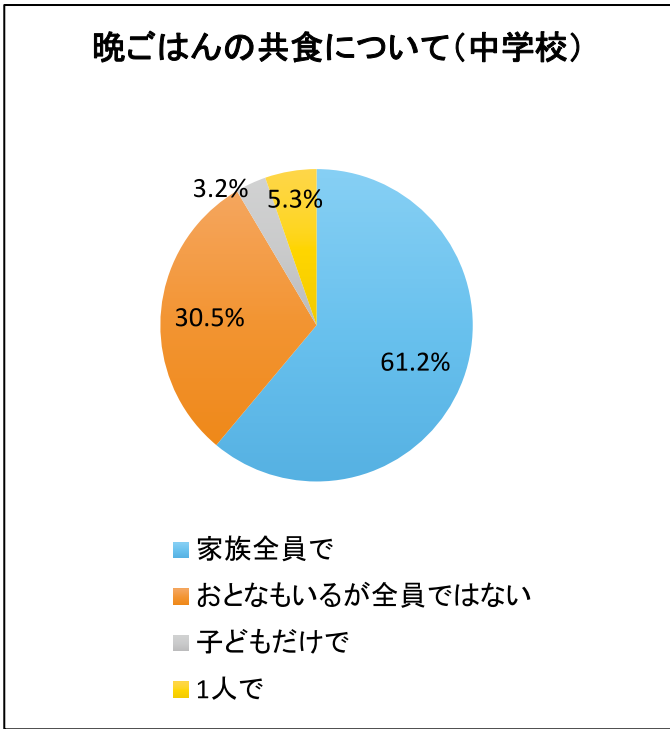
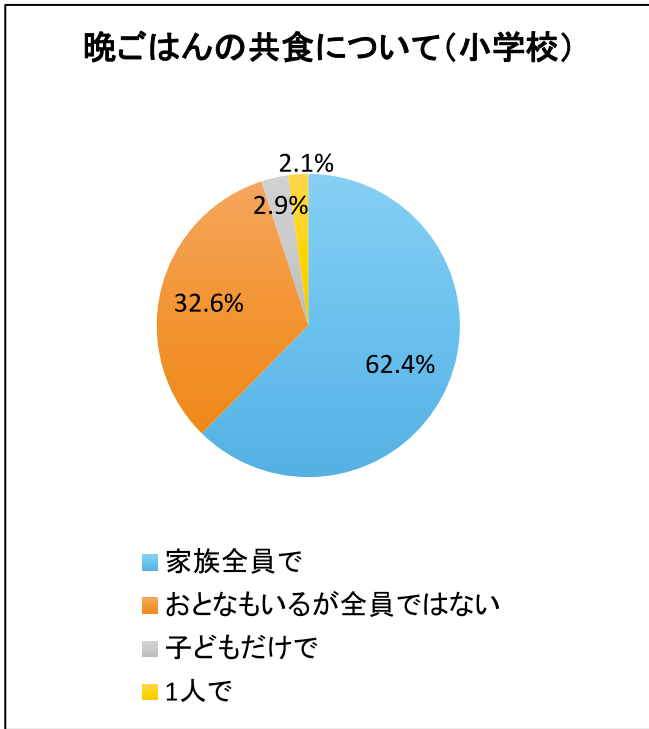
〈平成28年、令和元年、令和4年度調査の比較〉



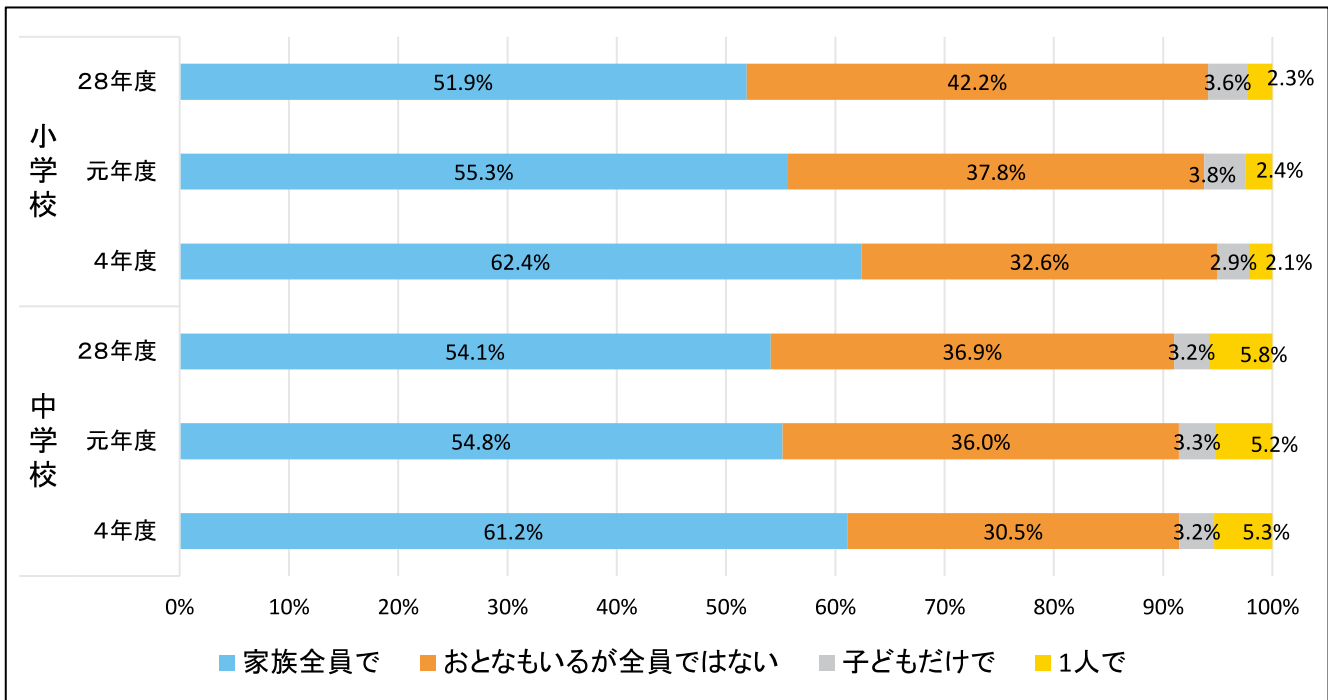
・朝ごはんを「家族全員で食べる」児童生徒は、小学校21.1%、中学校16.2%であり、増加傾向にある。
 ・「1人で食べる」児童の18.3%に対し、生徒は36.1%と割合が約2倍であった。

問8 晩ごはんは、主に誰と食べていますか。

| | 小学校 | 中学校 | 全体 |
|---------------|-------|-------|-------|
| 家族全員で | 62.4% | 61.2% | 61.9% |
| おとなもいるが全員ではない | 32.6% | 30.5% | 31.8% |
| 子どもだけで | 2.9% | 3.2% | 3.0% |
| 1人で | 2.1% | 5.3% | 3.3% |



〈平成28年、令和元年、令和4年度調査の比較〉

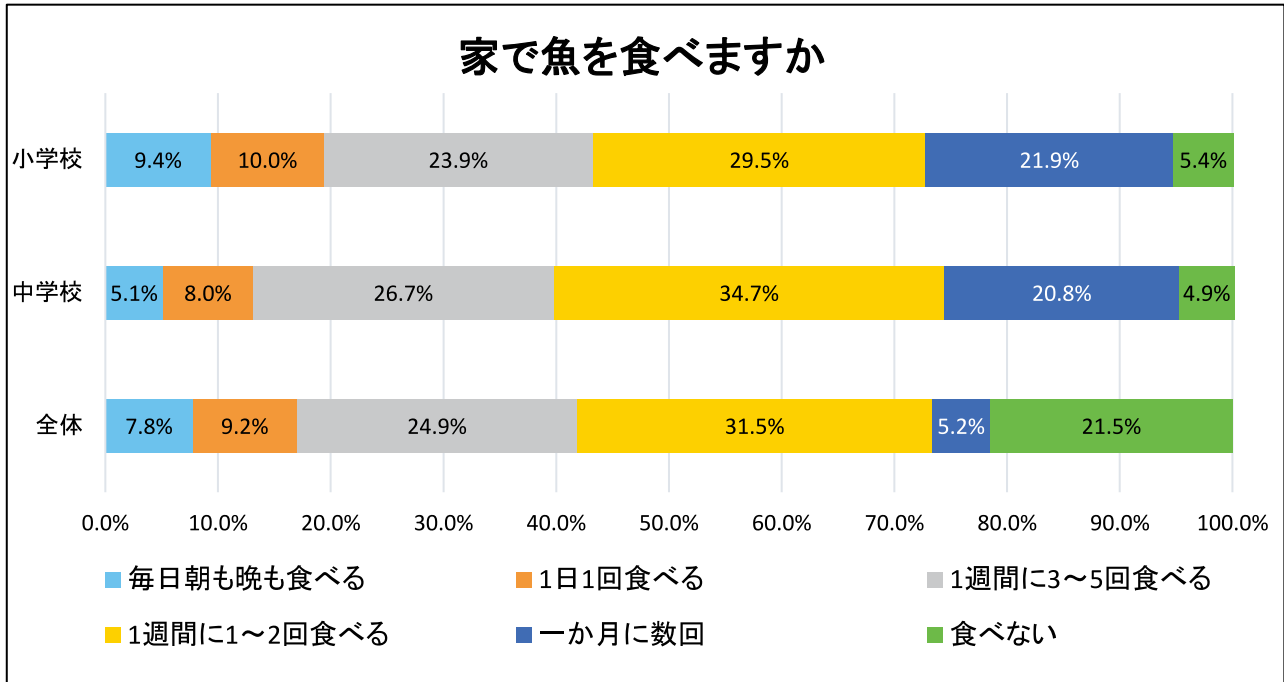


・晩ごはんを「家族全員で食べる」児童生徒は、小学校62.4%、中学校61.2%であり、少しずつ増加傾向にある。

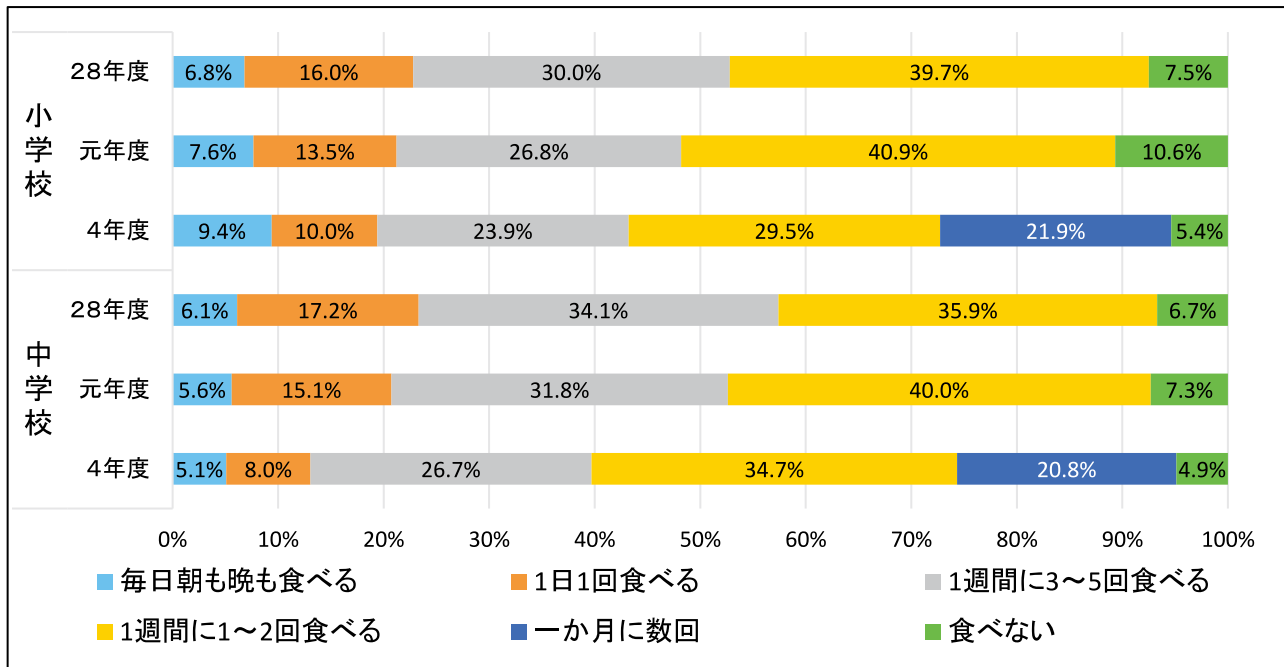
問9 朝ごはん・晩ごはんでは魚や野菜を食べていますか。

〈魚〉

| | 小学校 | 中学校 | 全体 |
|-------------|-------|-------|-------|
| 毎日朝も晩も食べる | 9.4% | 5.1% | 7.8% |
| 1日1回食べる | 10.0% | 8.0% | 9.2% |
| 1週間に3～5回食べる | 23.9% | 26.7% | 24.9% |
| 1週間に1～2回食べる | 29.5% | 34.7% | 31.5% |
| 一か月に数回 | 21.9% | 20.8% | 5.2% |
| 食べない | 5.4% | 4.9% | 21.5% |



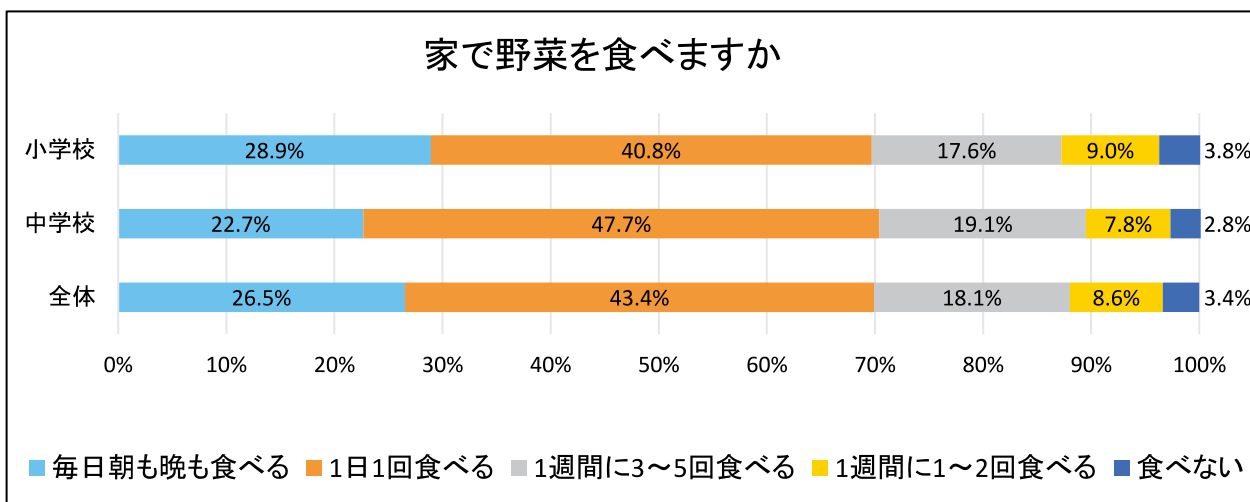
〈平成28年、令和元年、令和4年度調査の比較〉



- ・朝ごはん・晩ごはんでは、1週間に3～5回以上、魚を食べているのは小学校43.3%、中学校39.8%であった。
- ・小中学校共に「1週間に1～2回食べる」割合が一番多く、家で魚を食べる割合は徐々に減少傾向である。
- ・朝ごはん・晩ごはん共に、魚を食べない児童生徒は、小学校5.4%、中学校4.9%であった。

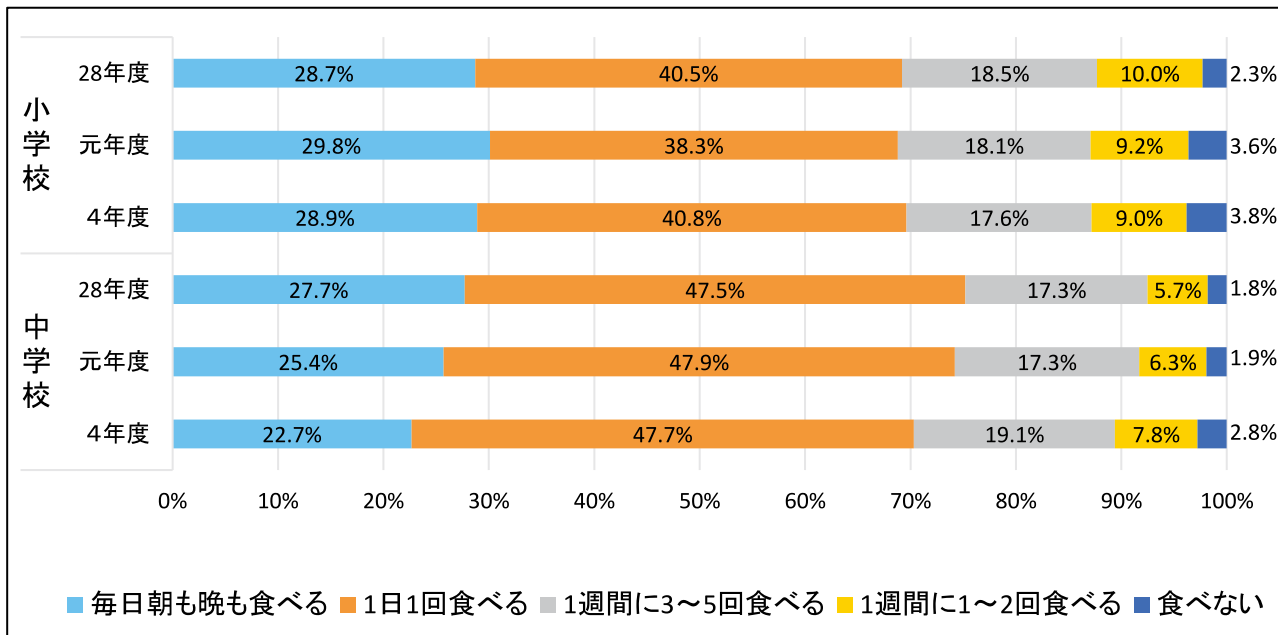
〈野菜〉

| | 小学校 | 中学校 | 全体 |
|-------------|-------|-------|-------|
| 毎日朝も晩も食べる | 28.9% | 22.7% | 26.5% |
| 1日1回食べる | 40.8% | 47.7% | 43.4% |
| 1週間に3～5回食べる | 17.6% | 19.1% | 18.1% |
| 1週間に1～2回食べる | 9.0% | 7.8% | 8.6% |
| 食べない | 3.8% | 2.8% | 3.4% |



- ・「毎日朝も晩も食べる」児童生徒は、小学校28.9%、中学校22.7%であった。
- ・朝ごはん・晩ごはん共に、野菜を「食べない」児童生徒は、小学校3.8%、中学校2.8%であった。

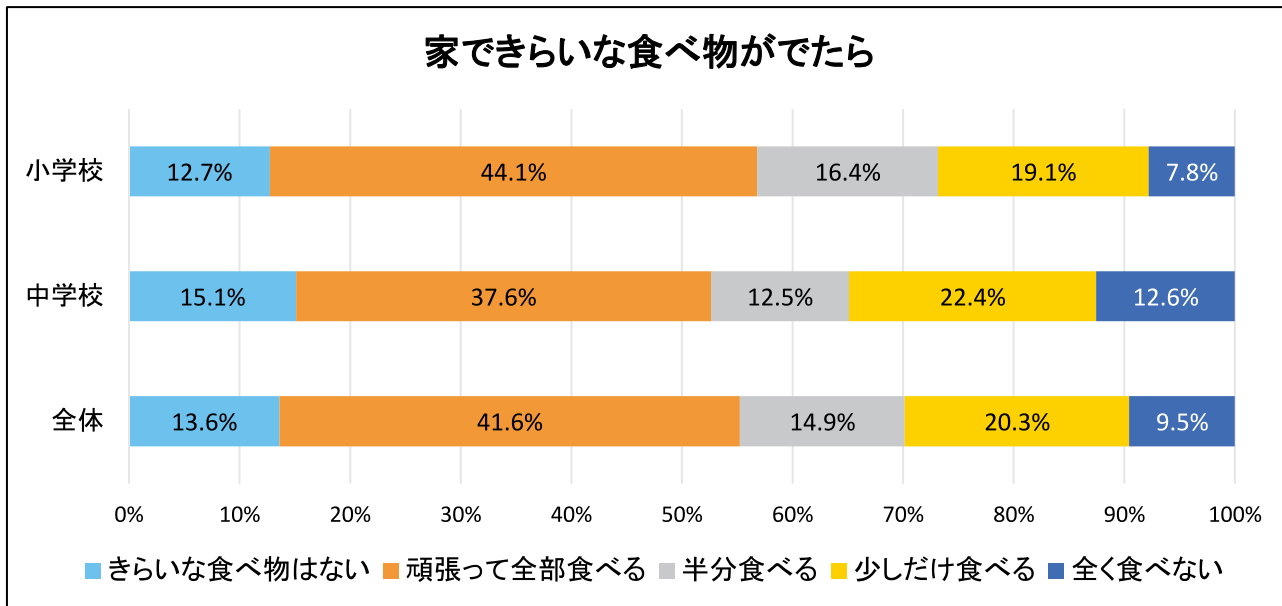
〈平成28年、令和元年、令和4年度調査の比較〉



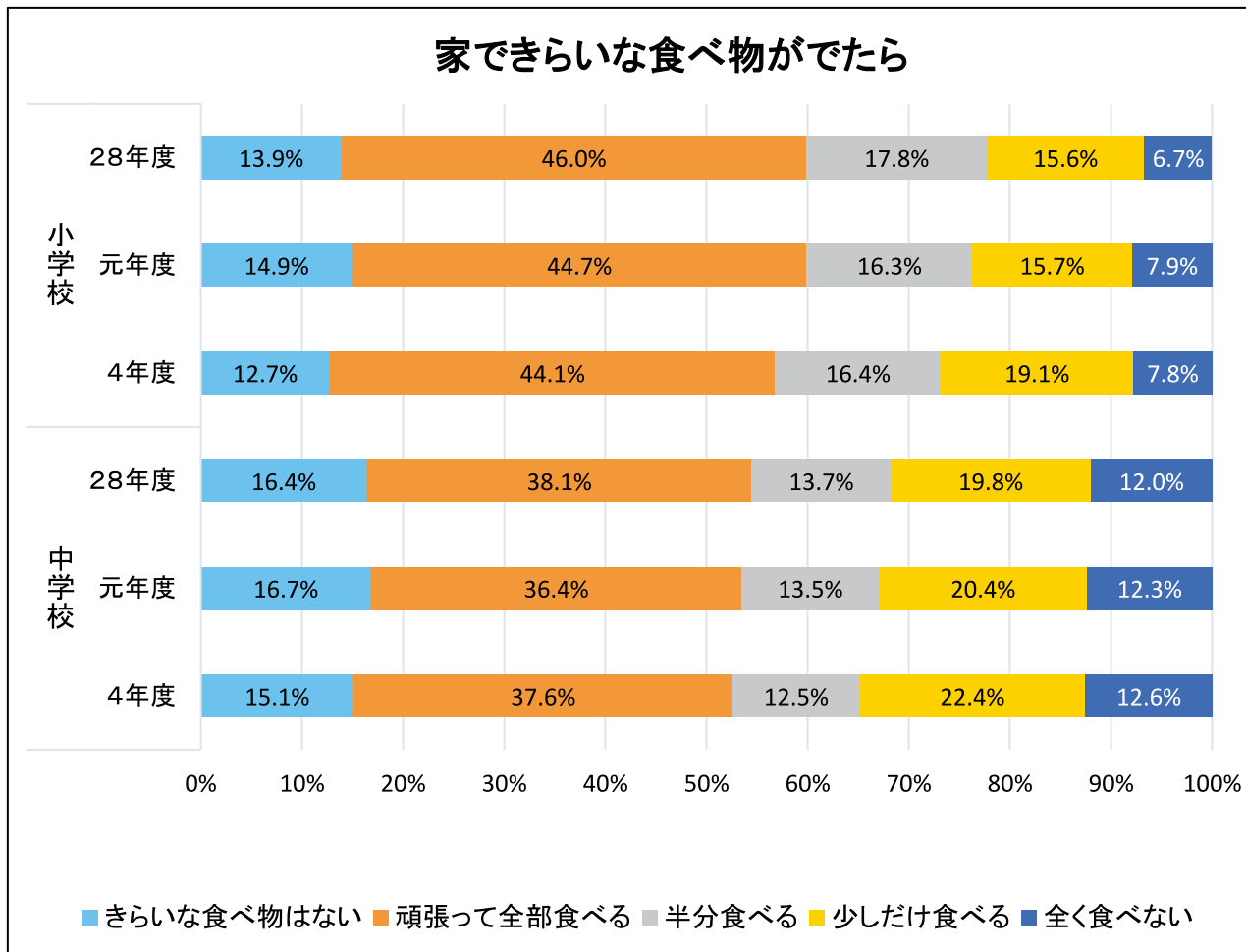
- ・「毎日朝も晩も食べる」児童生徒は、小学校ではあまり変化は見られないが、中学校では徐々に減少していた。
- ・野菜を「食べない」児童生徒は、小中学校共に少しずつ増加していた。

問10 あなたは、家できれいな食べ物がでた時どうしていますか。

| | 小学校 | 中学校 | 全体 |
|------------|-------|-------|-------|
| きれいな食べ物はない | 12.7% | 15.1% | 13.6% |
| 頑張って全部食べる | 44.1% | 37.6% | 41.6% |
| 半分食べる | 16.4% | 12.5% | 14.9% |
| 少しだけ食べる | 19.1% | 22.4% | 20.3% |
| 全く食べない | 7.8% | 12.6% | 9.5% |

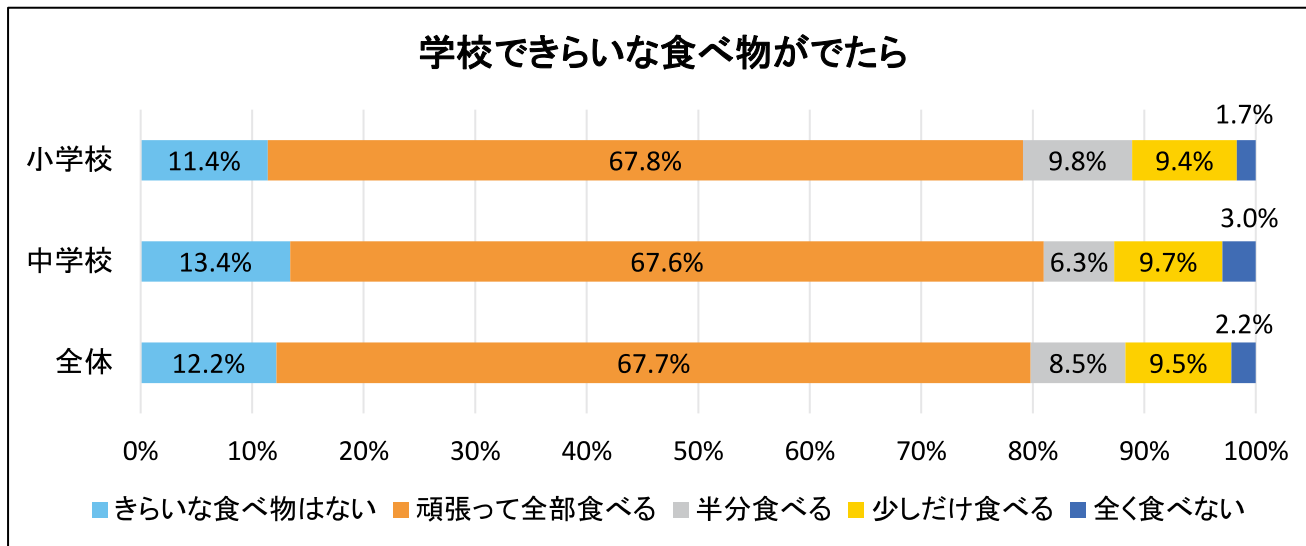


〈平成28年、令和元年、令和4年度調査の比較〉

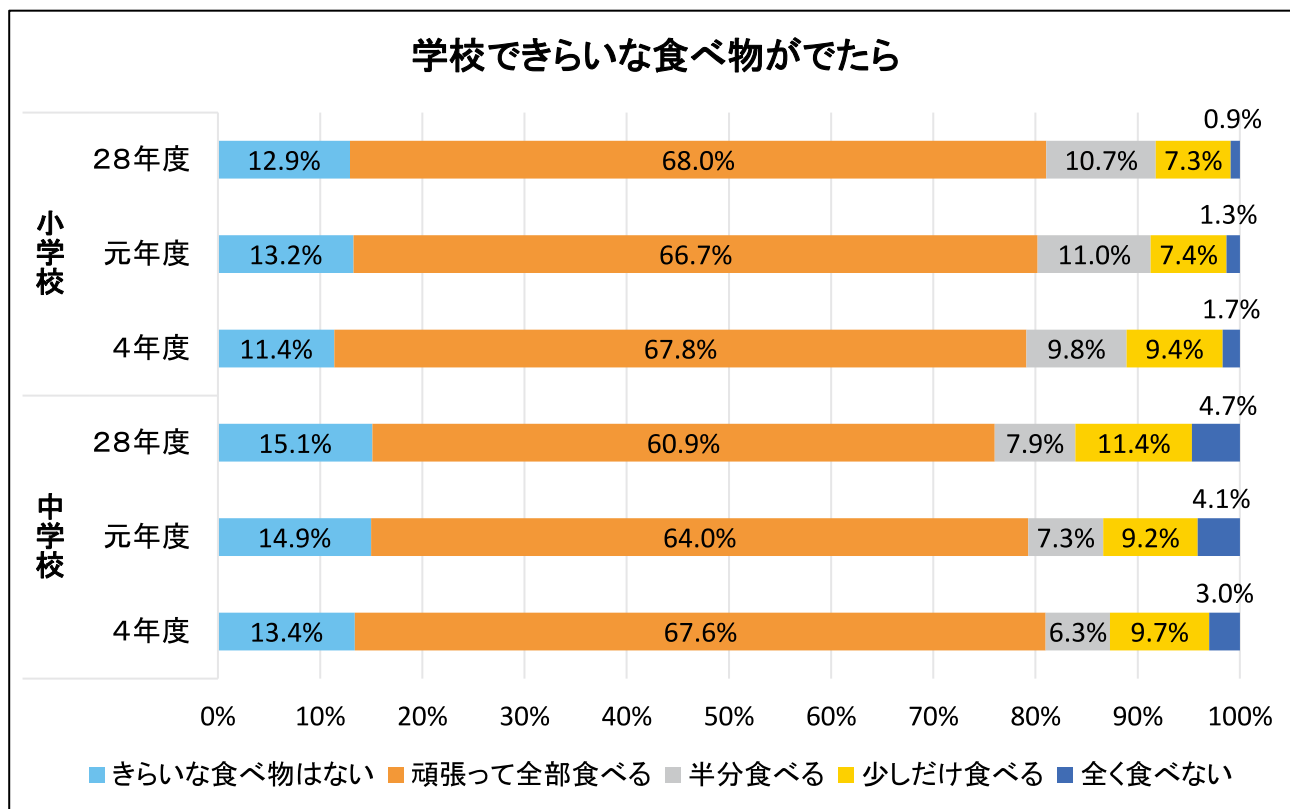


問11 あなたは、学校できらいな食べ物がでた時どうしていますか。

| | 小学校 | 中学校 | 全体 |
|------------|-------|-------|-------|
| きれいな食べ物はない | 11.4% | 13.4% | 12.2% |
| 頑張って全部食べる | 67.8% | 67.6% | 67.7% |
| 半分食べる | 9.8% | 6.3% | 8.5% |
| 少しだけ食べる | 9.4% | 9.7% | 9.5% |
| 全く食べない | 1.7% | 3.0% | 2.2% |



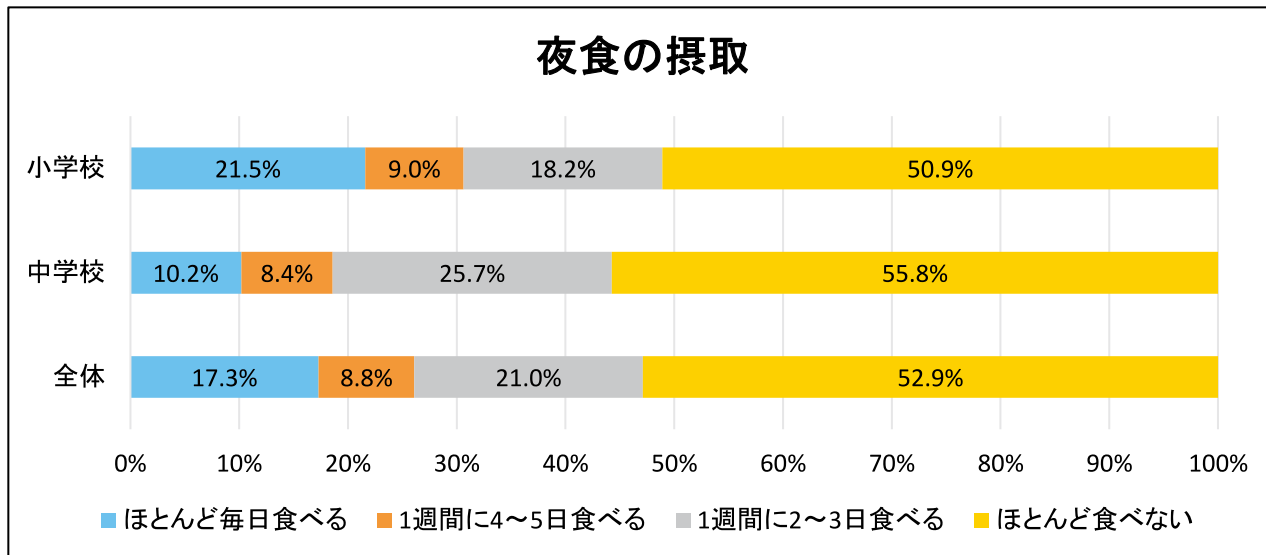
〈平成28年、令和元年、令和4年度調査の比較〉



- ・小中学校共に、家庭より学校で「頑張って全部食べる」児童生徒の割合が多かった。
- ・小学校では、嫌いな食べものを「全く食べない」のは、学校で1.7%、家庭では7.8%であった。
- ・中学校では、嫌いな食べものを「全く食べない」のは、学校で3.0%、家庭では12.6%であった。

問12 晩ごはんを食べてから寝るまでの間に夜食を食べますか。

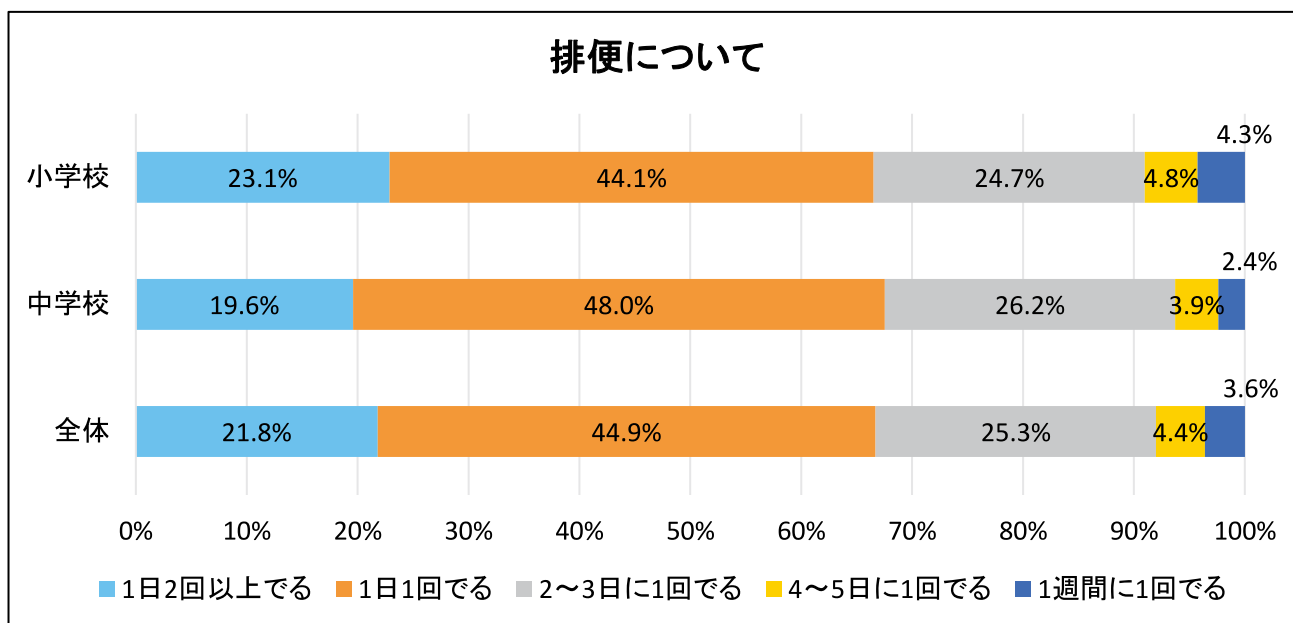
| | 小学校 | 中学校 | 全体 |
|-------------|-------|-------|-------|
| ほとんど毎日食べる | 21.5% | 10.2% | 17.3% |
| 1週間に4～5日食べる | 9.0% | 8.4% | 8.8% |
| 1週間に2～3日食べる | 18.2% | 25.7% | 21.0% |
| ほとんど食べない | 50.9% | 55.8% | 52.9% |



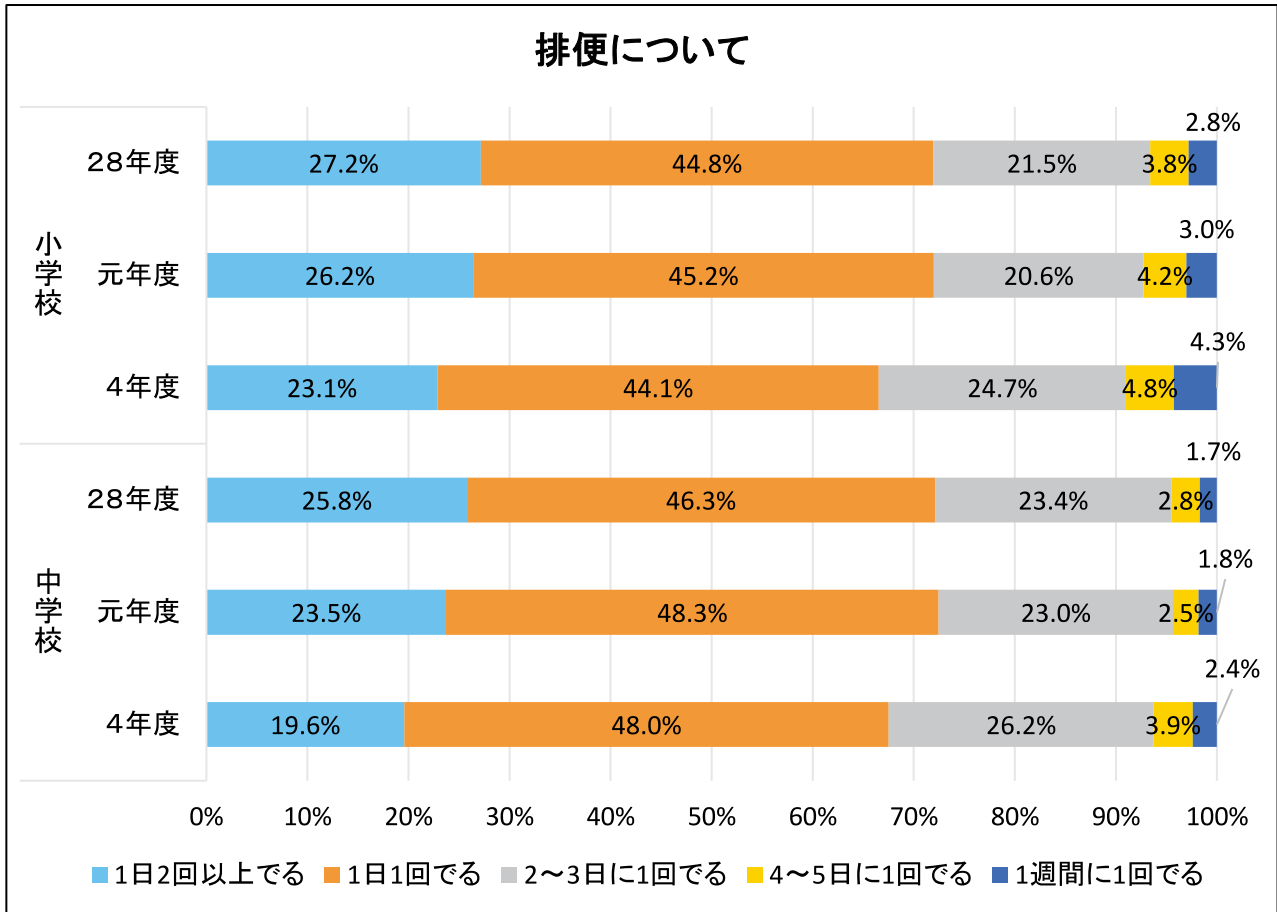
・夜食を「ほとんど毎日食べる」児童は21.5%、生徒は10.2%だった。

問13 排便についておたずねします。

| | 小学校 | 中学校 | 全体 |
|-----------|-------|-------|-------|
| 1日2回以上でる | 23.1% | 19.6% | 21.8% |
| 1日1回でる | 44.1% | 48.0% | 44.9% |
| 2～3日に1回でる | 24.7% | 26.2% | 25.3% |
| 4～5日に1回でる | 4.8% | 3.9% | 4.4% |
| 1週間に1回でる | 4.3% | 2.4% | 3.6% |



〈平成28年、令和元年、令和4年度調査の比較〉

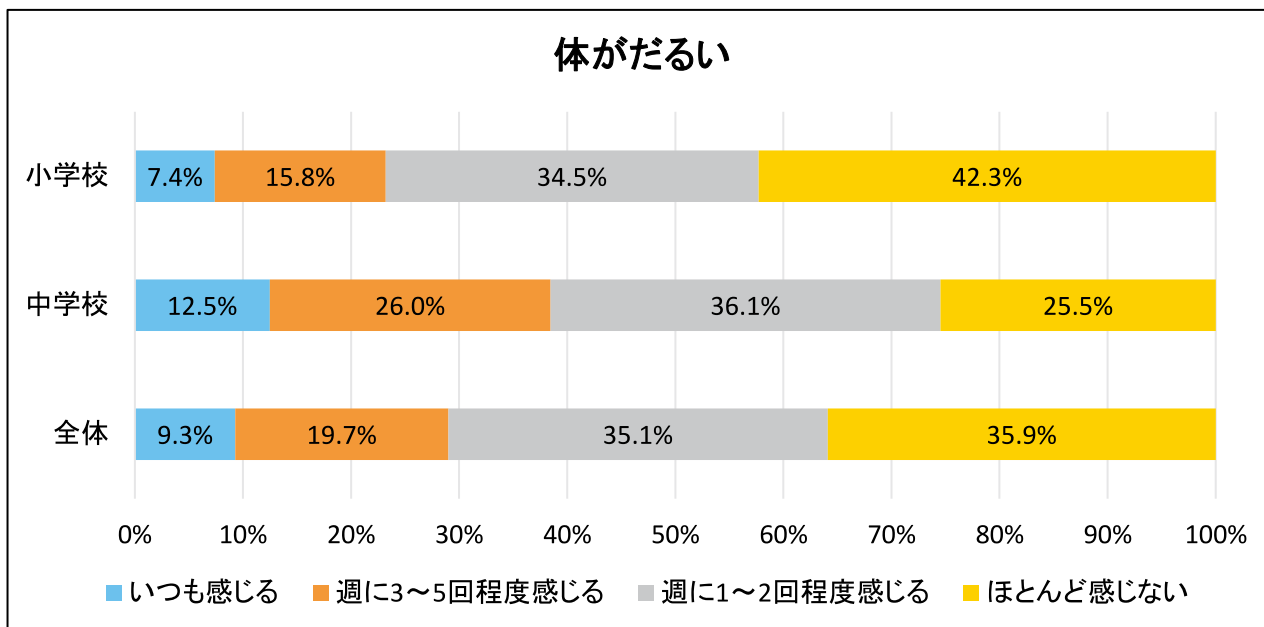


・毎日の排便習慣がある児童生徒は、小学校67.2%、中学校は67.6%であった。

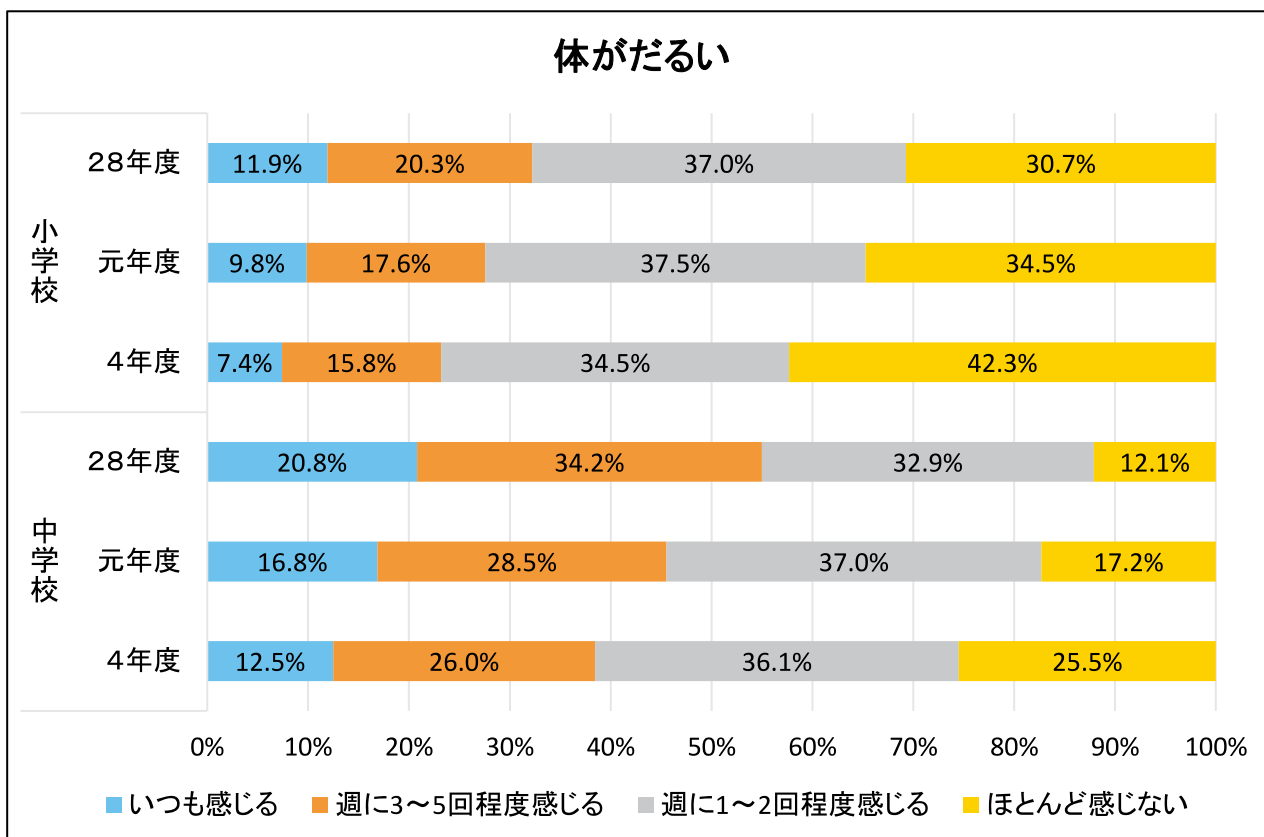
問14 次のようなことを感じるまたは考えることはありますか。

1 体がだるい

| | 小学校 | 中学校 | 全体 |
|-------------|-------|-------|-------|
| いつも感じる | 7.4% | 12.5% | 9.3% |
| 週に3~5回程度感じる | 15.8% | 26.0% | 19.7% |
| 週に1~2回程度感じる | 34.5% | 36.1% | 35.1% |
| ほとんど感じない | 42.3% | 25.5% | 35.9% |

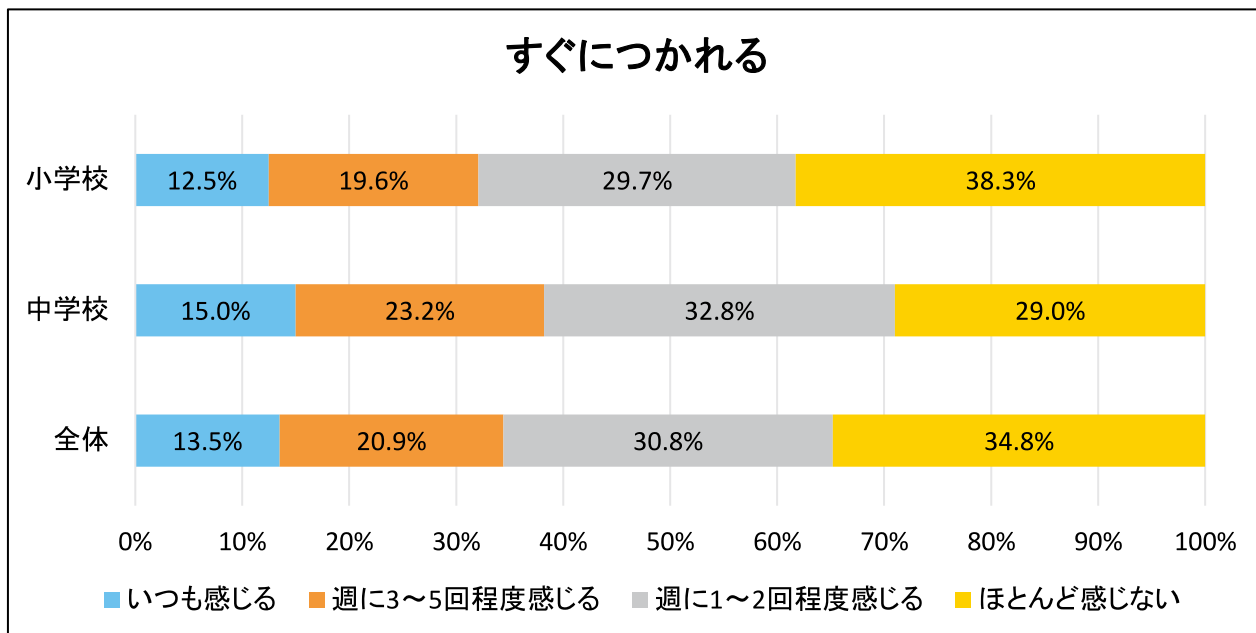


〈平成28年、令和元年、4年度調査の比較〉

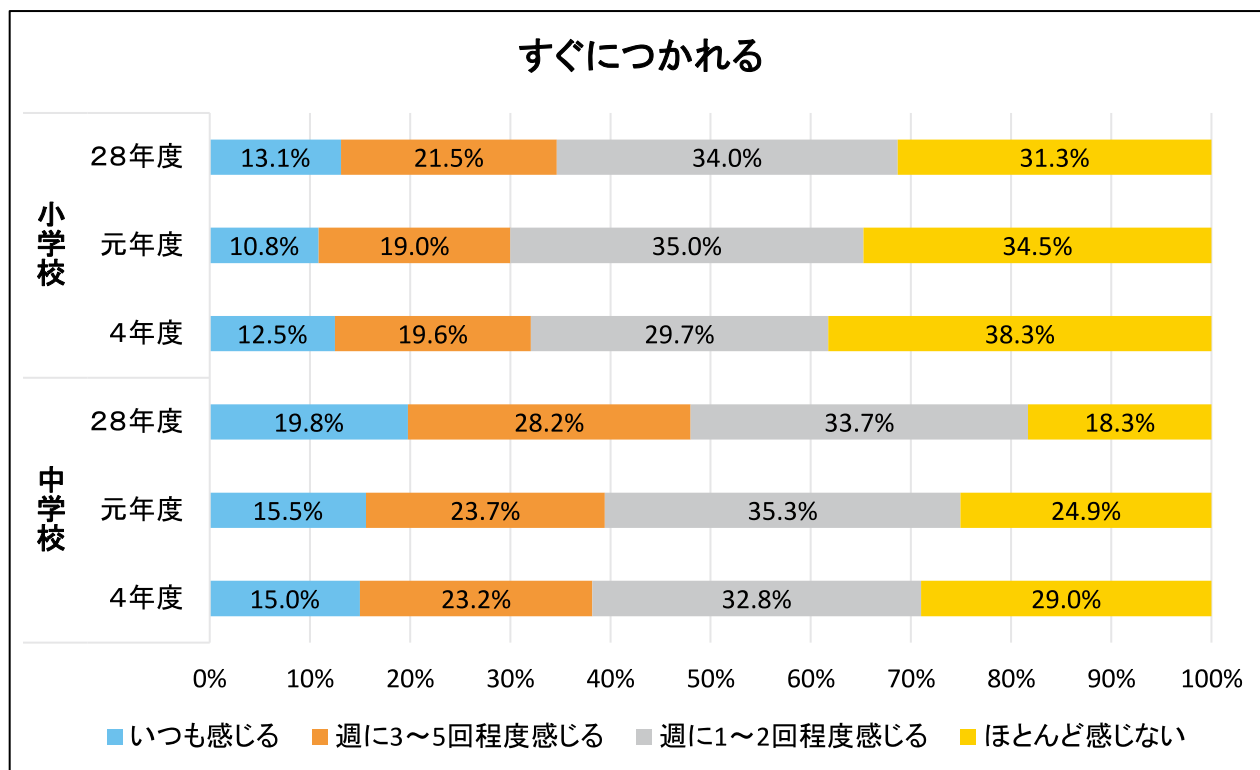


2 すぐにつかれる

| | 小学校 | 中学校 | 全体 |
|-------------|-------|-------|-------|
| いつも感じる | 12.5% | 15.0% | 13.5% |
| 週に3～5回程度感じる | 19.6% | 23.2% | 20.9% |
| 週に1～2回程度感じる | 29.7% | 32.8% | 30.8% |
| ほとんど感じない | 38.3% | 29.0% | 34.8% |

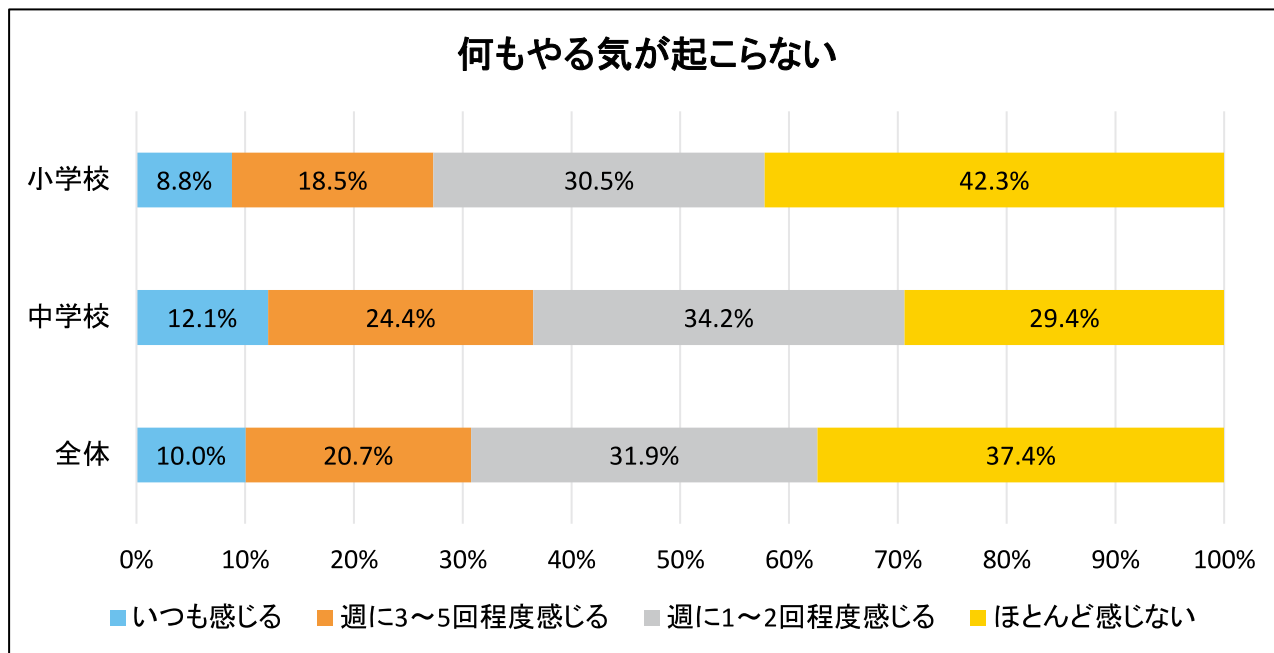


〈平成28年、令和元年、4年度調査の比較〉

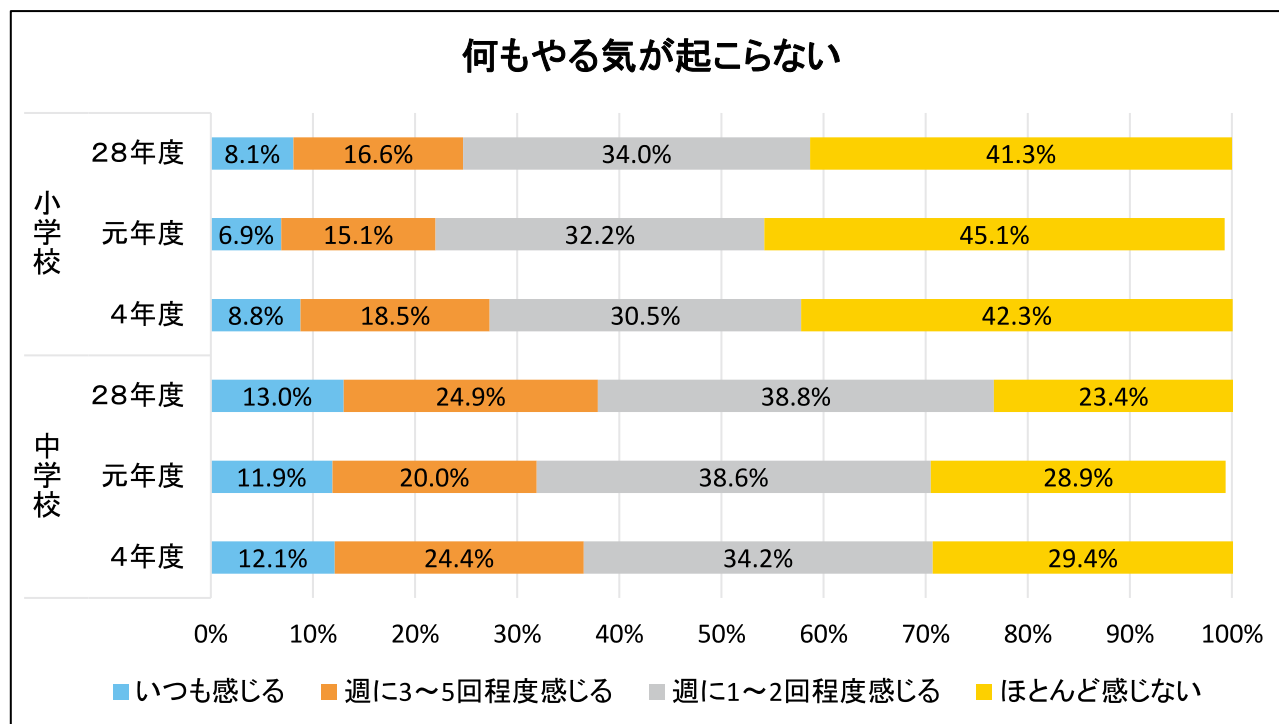


3 何もやる気が起こらない

| | 小学校 | 中学校 | 全体 |
|-------------|-------|-------|-------|
| いつも感じる | 8.8% | 12.1% | 10.0% |
| 週に3～5回程度感じる | 18.5% | 24.4% | 20.7% |
| 週に1～2回程度感じる | 30.5% | 34.2% | 31.9% |
| ほとんど感じない | 42.3% | 29.4% | 37.4% |

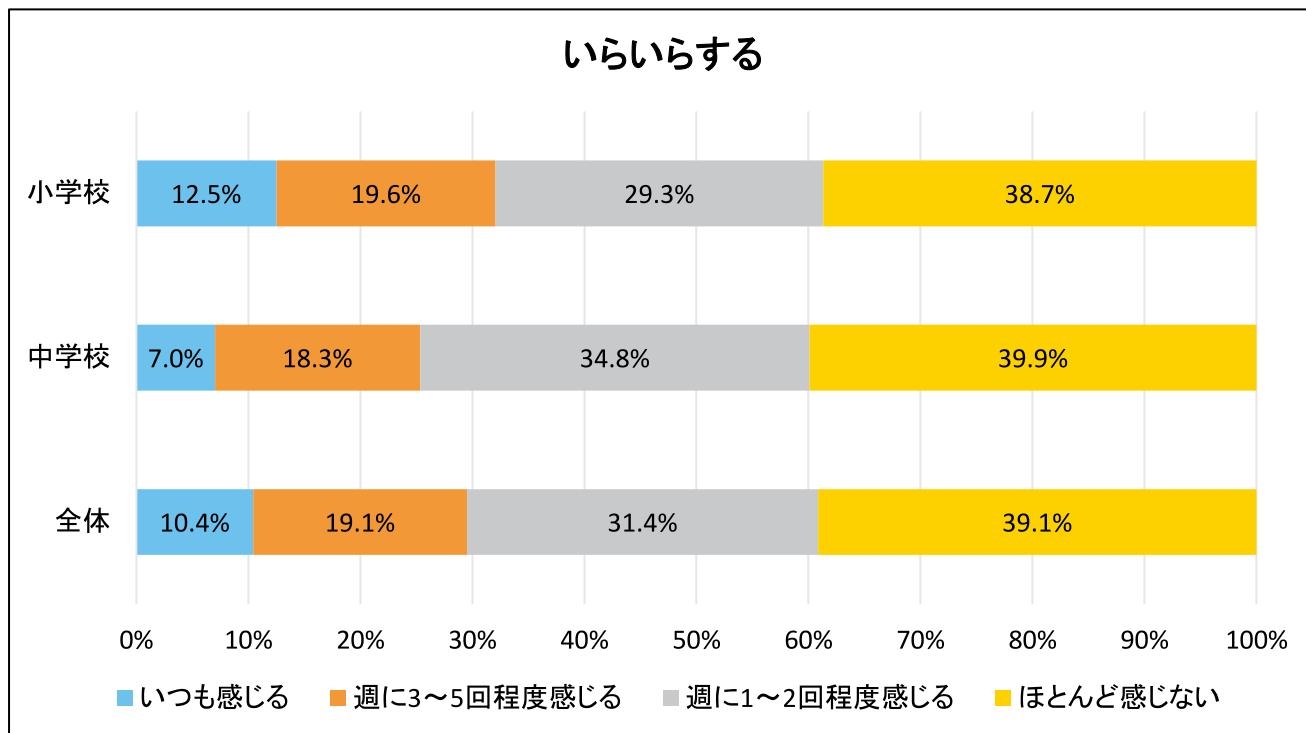


〈平成28年、令和元年、4年度調査の比較〉

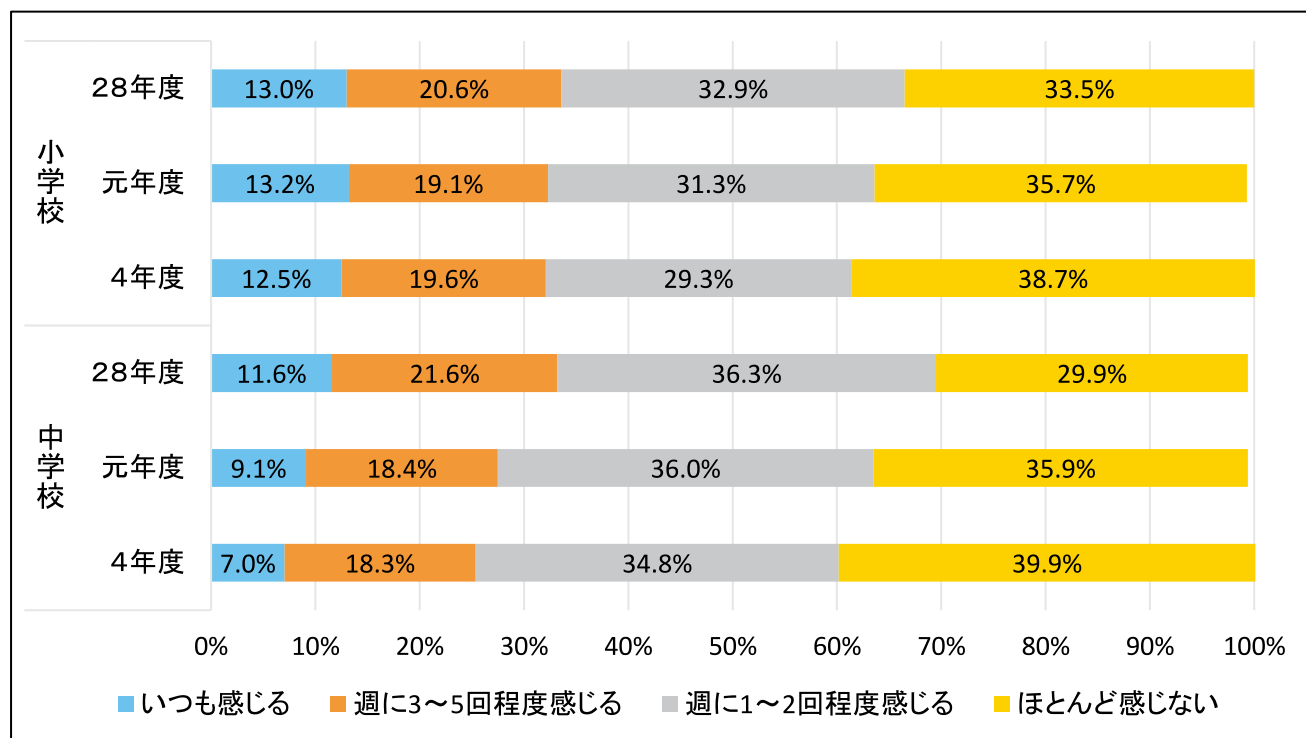


4 いろいろな

| | 小学校 | 中学校 | 全体 |
|-------------|-------|-------|-------|
| いつも感じる | 12.5% | 7.0% | 10.4% |
| 週に3~5回程度感じる | 19.6% | 18.3% | 19.1% |
| 週に1~2回程度感じる | 29.3% | 34.8% | 31.4% |
| ほとんど感じない | 38.7% | 39.9% | 39.1% |

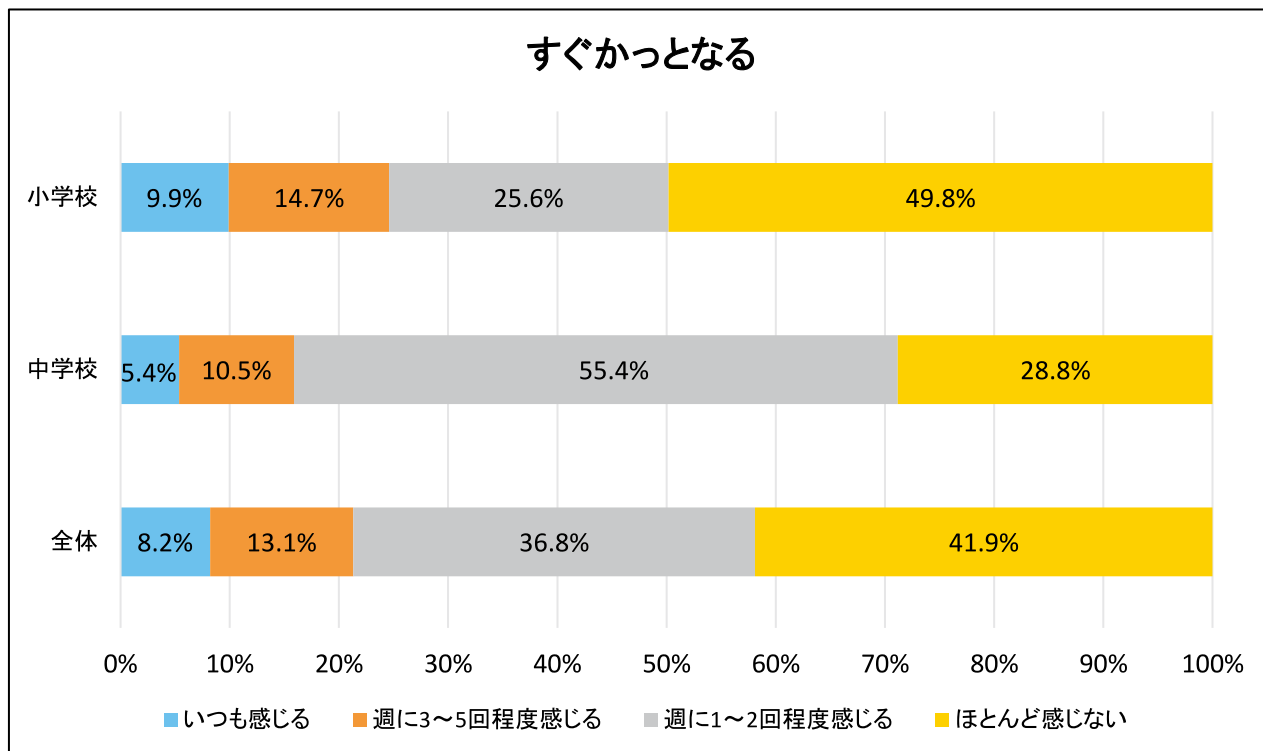


〈平成28年、令和元年、4年度調査の比較〉

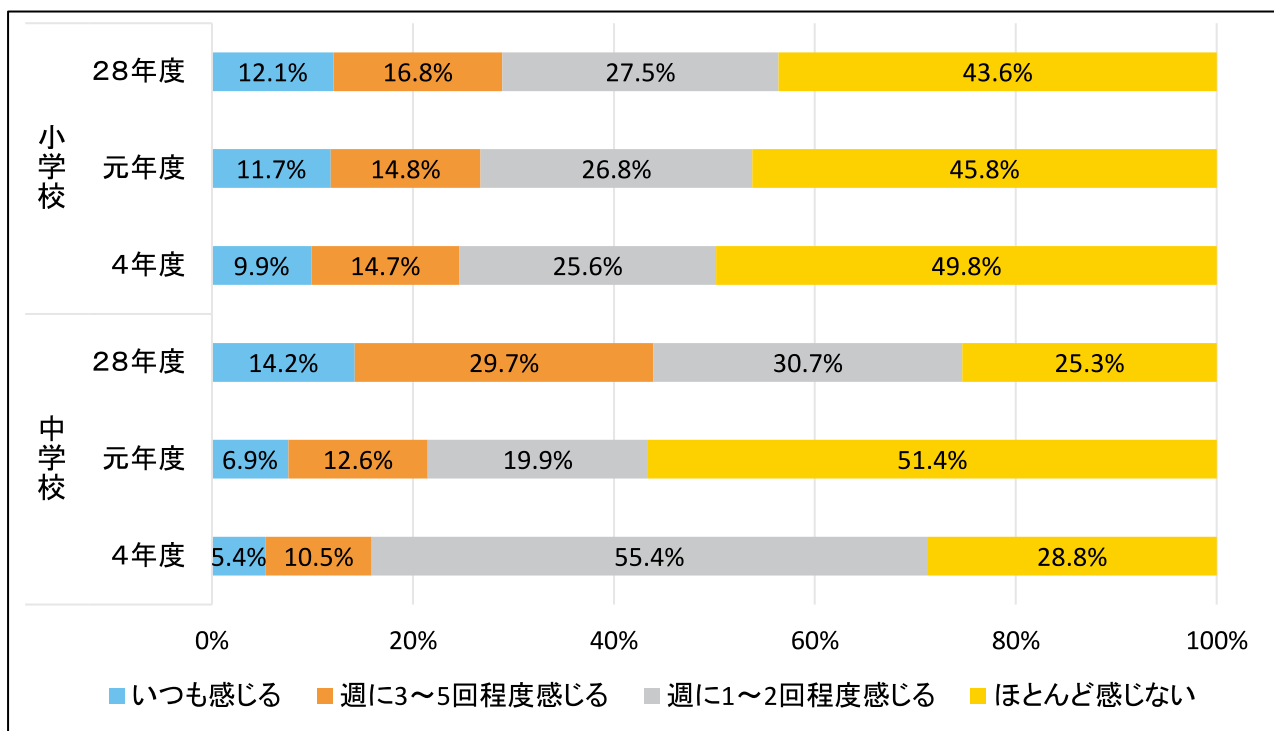


5 すぐかっとなる

| | 小学校 | 中学校 | 全体 |
|-------------|-------|-------|-------|
| いつも感じる | 9.9% | 5.4% | 8.2% |
| 週に3~5回程度感じる | 14.7% | 10.5% | 13.1% |
| 週に1~2回程度感じる | 25.6% | 55.4% | 36.8% |
| ほとんど感じない | 49.8% | 28.8% | 41.9% |

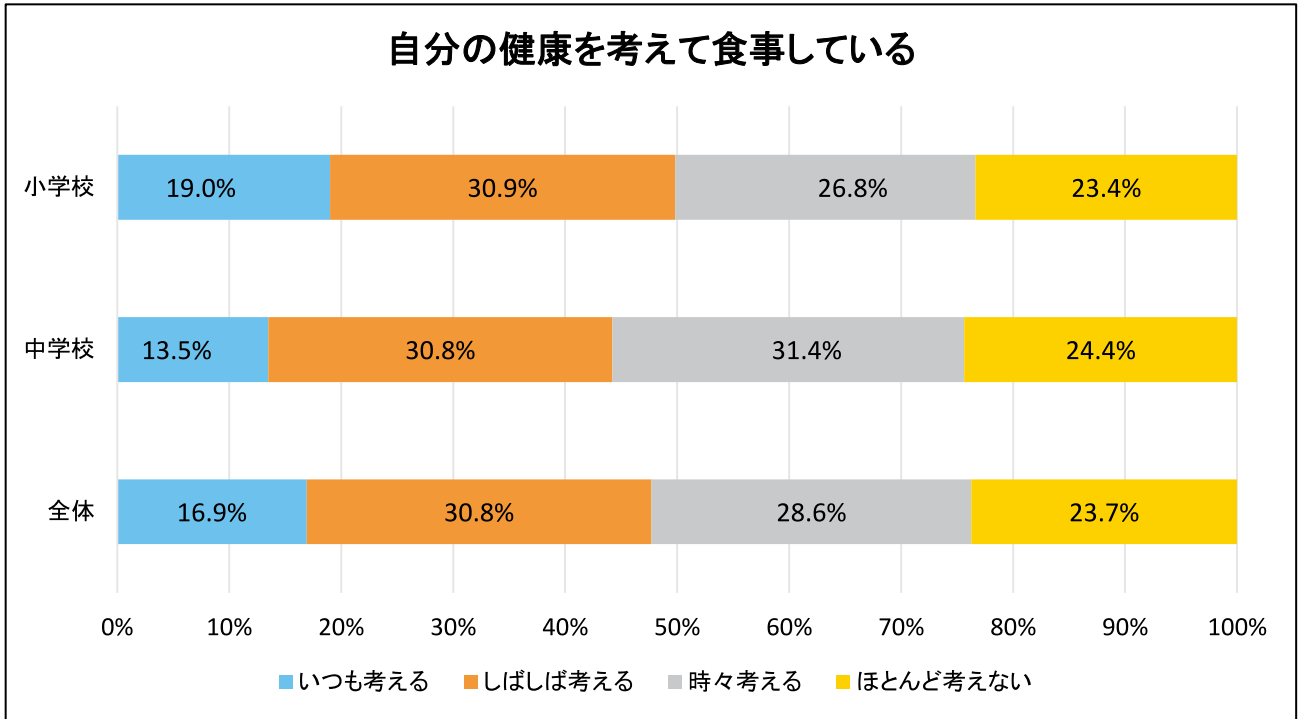


〈平成28年、令和元年、4年度調査の比較〉

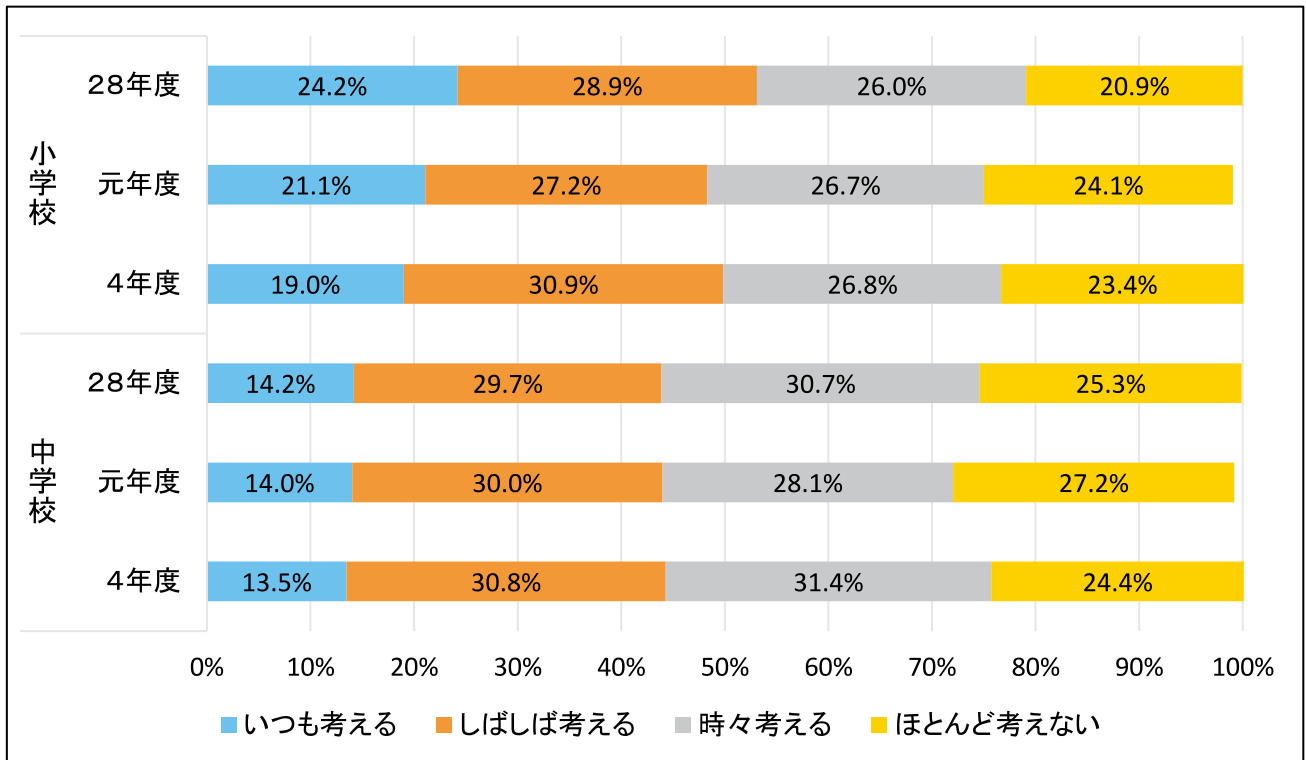


6 自分の健康を考えて食事している。(例:野菜を多く食べたり、栄養のバランスを考えるなど)

| | 小学校 | 中学校 | 全体 |
|----------|-------|-------|-------|
| いつも考える | 19.0% | 13.5% | 16.9% |
| しばしば考える | 30.9% | 30.8% | 30.8% |
| 時々考える | 26.8% | 31.4% | 28.6% |
| ほとんど考えない | 23.4% | 24.4% | 23.7% |

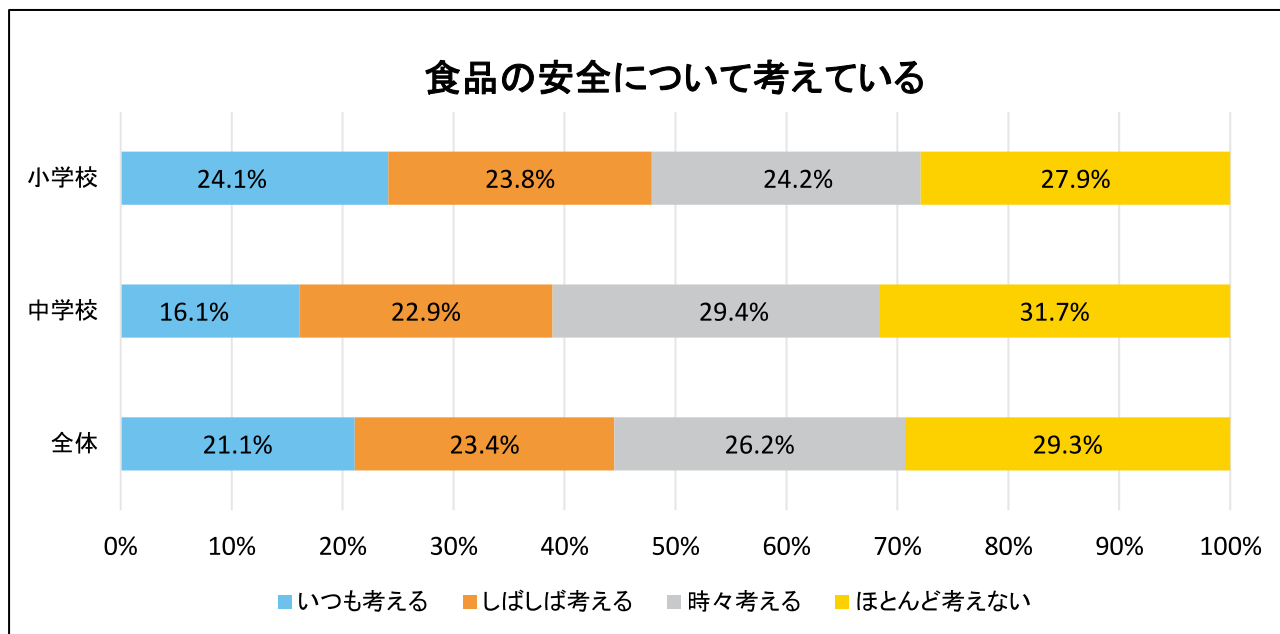


〈平成28年、令和元年、4年度調査の比較〉

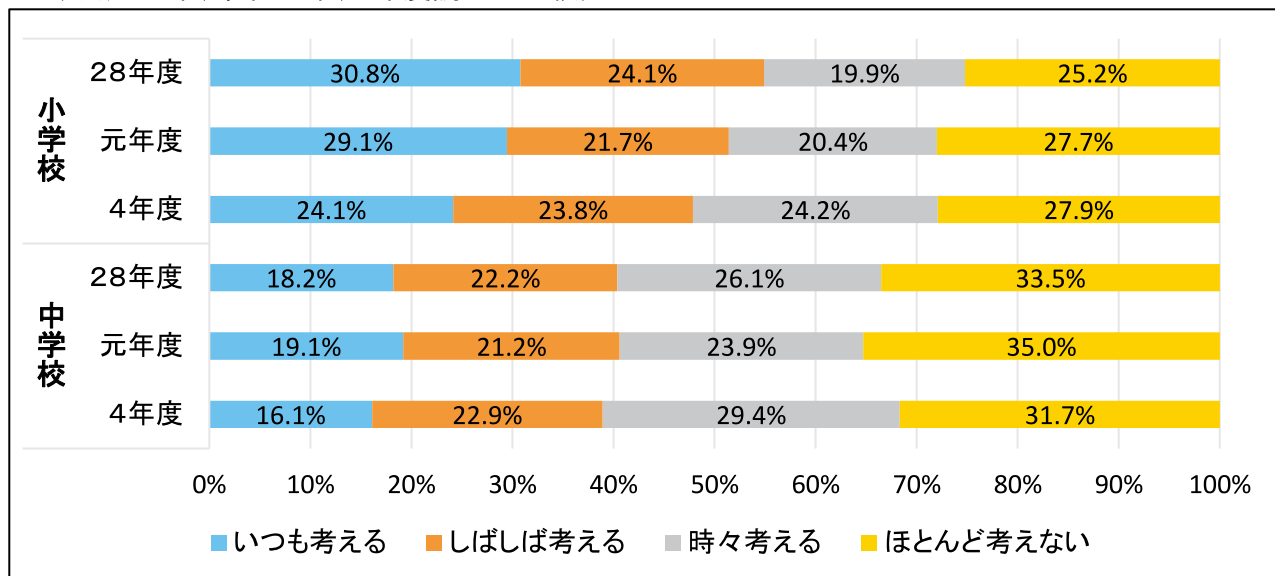


7 ふだん食べている食品の安全について考えている(例:農薬、食品添加物、消費期限など)

| | 小学校 | 中学校 | 全体 |
|----------|-------|-------|-------|
| いつも考える | 24.1% | 16.1% | 21.1% |
| しばしば考える | 23.8% | 22.9% | 23.4% |
| 時々考える | 24.2% | 29.4% | 26.2% |
| ほとんど考えない | 27.9% | 31.7% | 29.3% |



〈平成28年、令和元年、4年度調査の比較〉



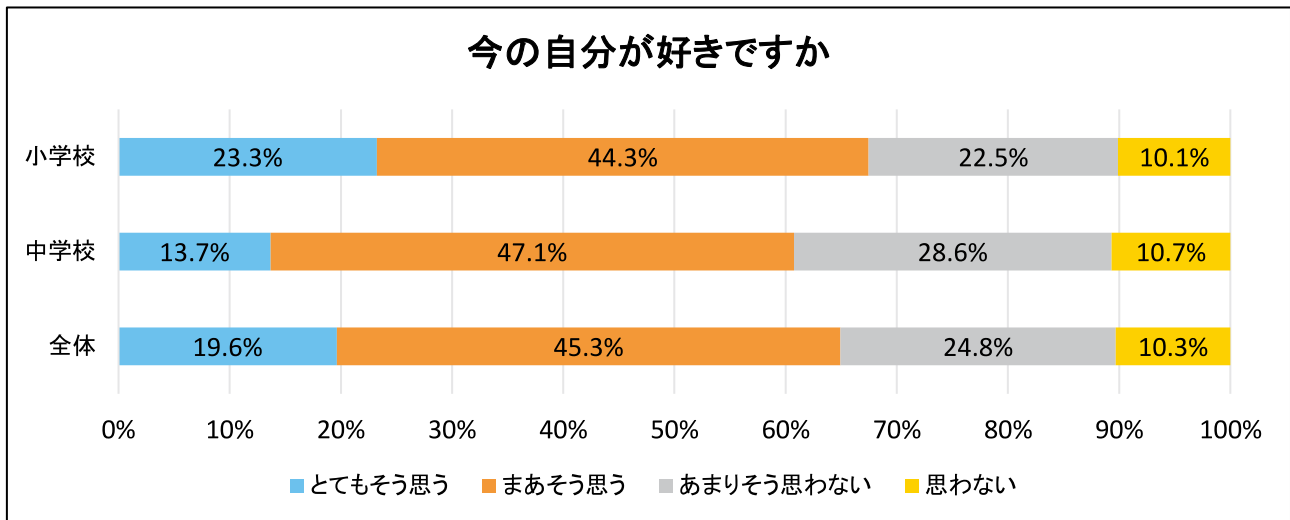
・体調の不調について「いつも感じる」「週に3～5回程度」と自覚している児童生徒の割合は、小学校では、「すぐにつかれる」32.1%、「いらいらする」32.1%、「何もやる気が起こらない」27.3%、「すぐかっとなる」24.6%、「体がだるい」23.2%の順に高かった。中学校では「体がだるい」38.5%、「すぐにつかれる」38.2%、「何もやる気が起こらない」36.5%、「いらいらする」25.3%、「すぐかっとなる」15.9%の順に高かった。

・「自分の健康を考えて食事している」では、「いつも考える」「しばしば考える」と自覚している児童生徒の割合は、小学校では49.9%で令和元年度と比べるとわずかに増加し、中学校では44.3%でほぼ横ばいであった。

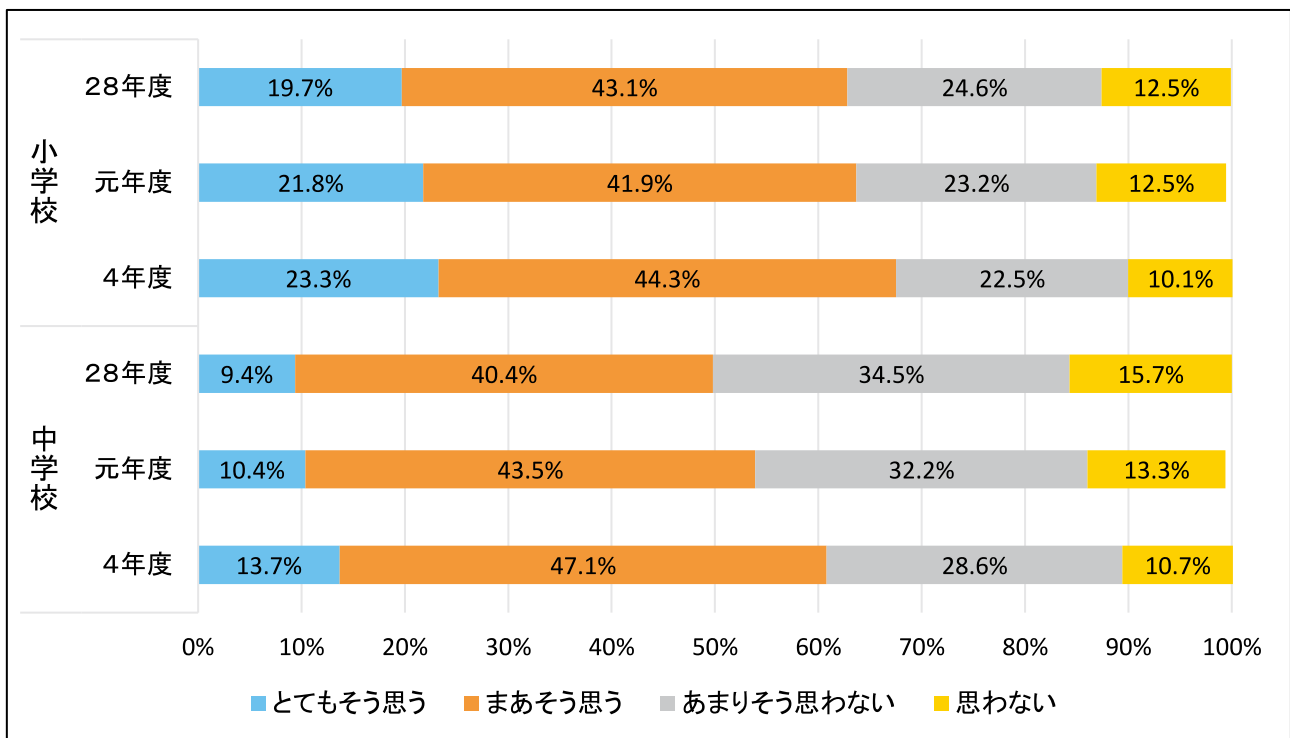
・ふだん食べている食品の安全について考えるでは、「いつも考える」「しばしば考える」と答えた児童生徒の割合は、小学校では47.9%、中学校で39.0%であった。「ほとんど考えない」は小学校では27.9%、中学校では31.7%であった。

問15 あなたは、今の自分が好きですか。

| | 小学校 | 中学校 | 全体 |
|-----------|-------|-------|-------|
| とてもそう思う | 23.3% | 13.7% | 19.6% |
| まあそう思う | 44.3% | 47.1% | 45.3% |
| あまりそう思わない | 22.5% | 28.6% | 24.8% |
| 思わない | 10.1% | 10.7% | 10.3% |



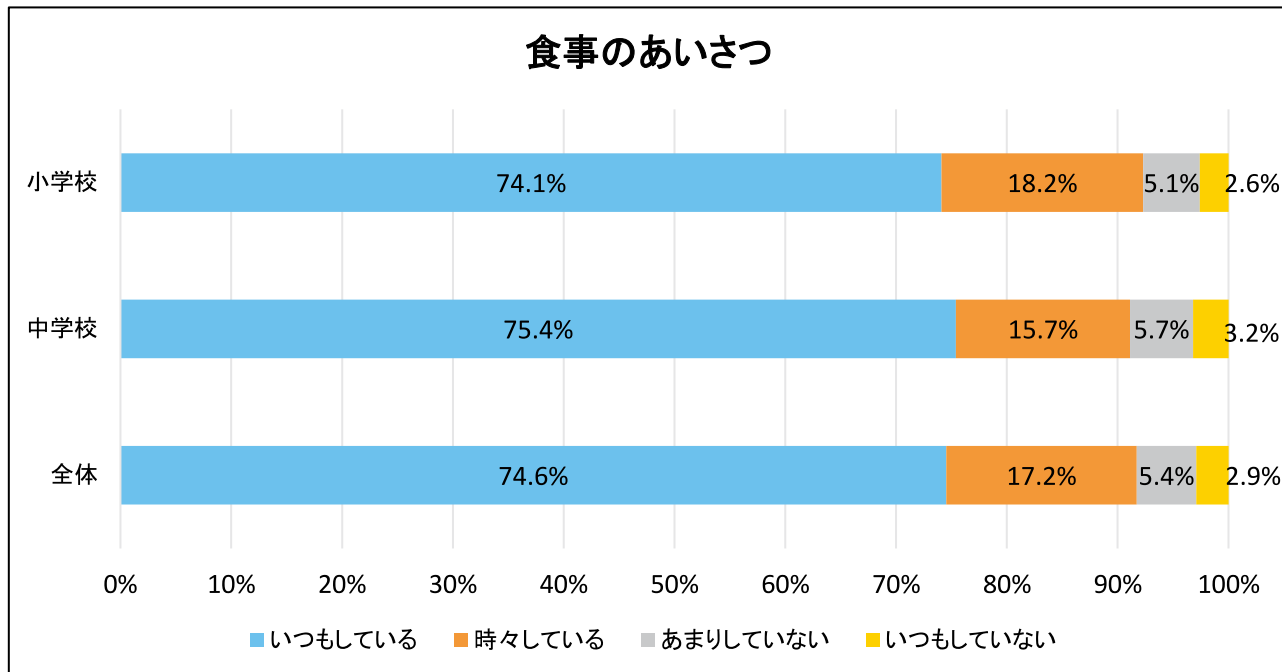
〈平成28年、令和元年、4年度調査の比較〉



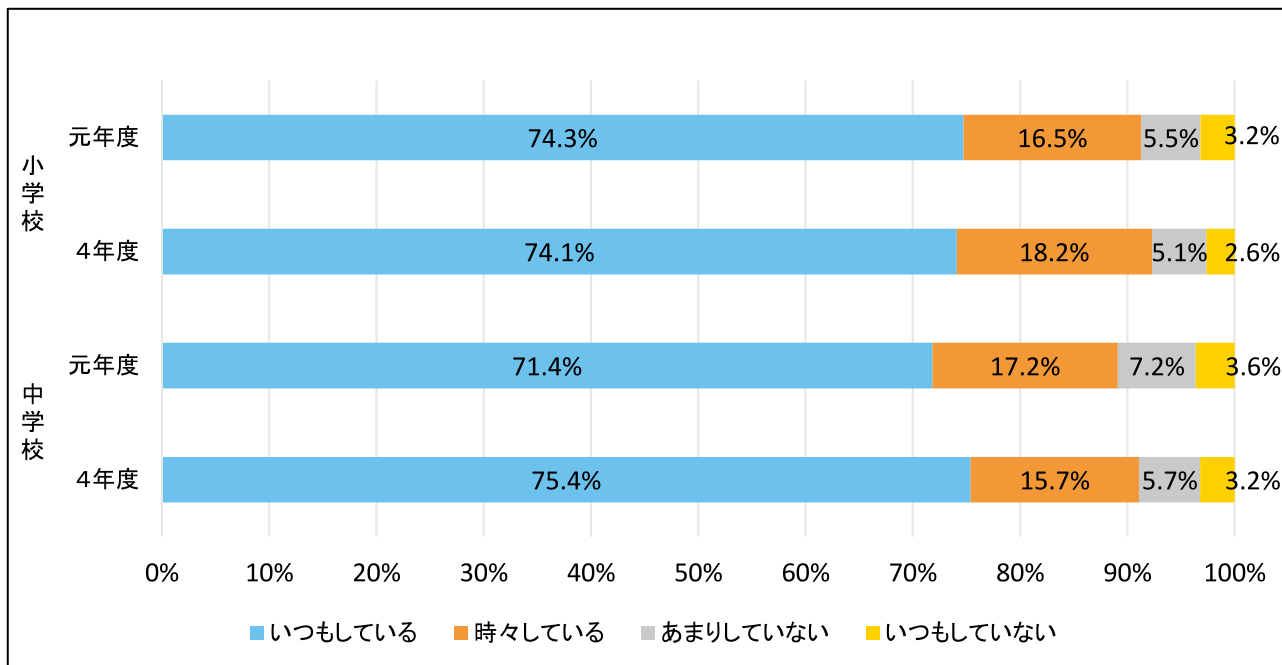
- ・「今の自分が好きですか」については、「とてもそう思う」「まあそう思う」と答えた児童生徒は、小学生で67.6%に対し、中学生は60.8%と低くなっていた。
- ・「自分が好きと思わない」と答えた児童生徒は、小学校で10.1%、中学校で10.7%であった。小学生、中学生共に令和元年度に比べて減少していた。

問16 家で食事をするとき「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつをしていますか。

| | 小学校 | 中学校 | 全体 |
|----------|-------|-------|-------|
| いつもしている | 74.1% | 75.4% | 74.6% |
| 時々している | 18.2% | 15.7% | 17.2% |
| あまりしていない | 5.1% | 5.7% | 5.4% |
| いつもしていない | 2.6% | 3.2% | 2.9% |



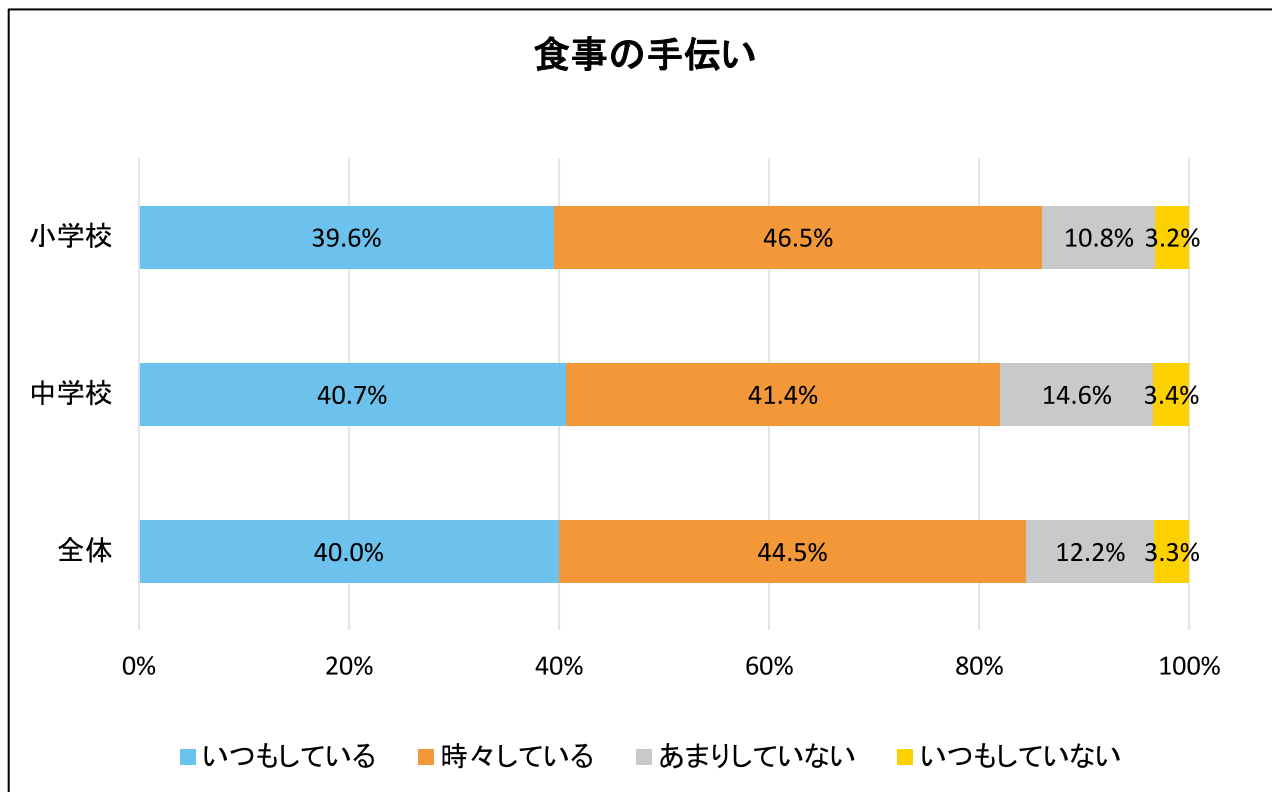
〈令和元年度、令和4年度調査の比較〉



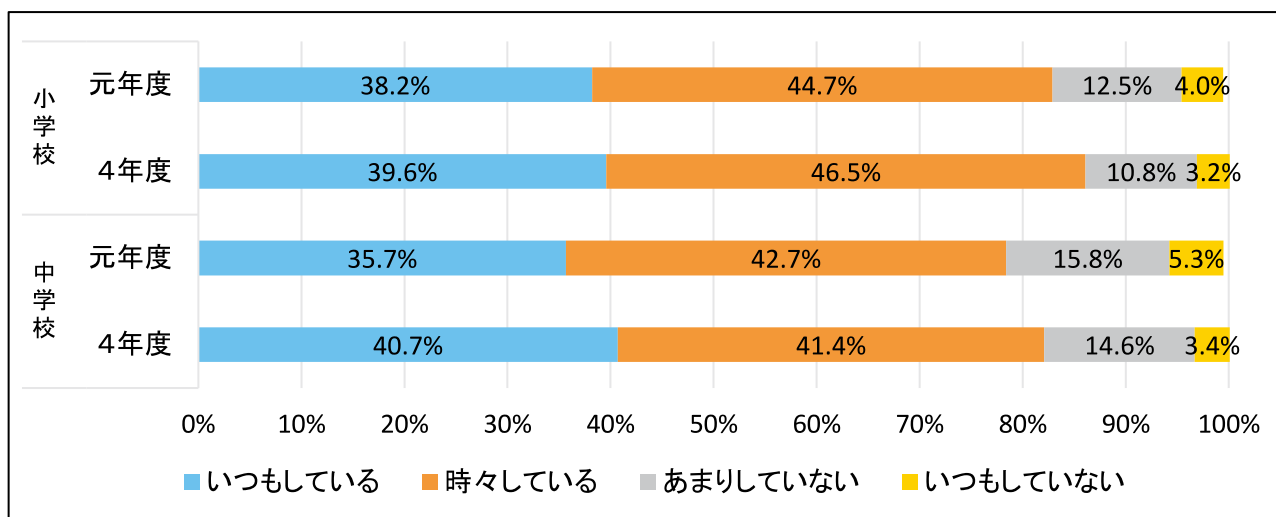
- ・食事のあいさつは、「いつもしている」が小学校74.1%、中学校75.4%であった。
- ・小学校は、令和元年度に比べてあいさつへの意識はほぼ変化はなかった。
- ・中学校は、令和元年度に比べてあいさつへの意識が4%高くなっていた。

問17 あなたは食事作りや片づけの手伝いをしていますか。(準備・配膳・調理・片づけ等)

| | 小学校 | 中学校 | 全体 |
|----------|-------|-------|-------|
| いつもしている | 39.6% | 40.7% | 40.0% |
| 時々している | 46.5% | 41.4% | 44.5% |
| あまりしていない | 10.8% | 14.6% | 12.2% |
| いつもしていない | 3.2% | 3.4% | 3.3% |



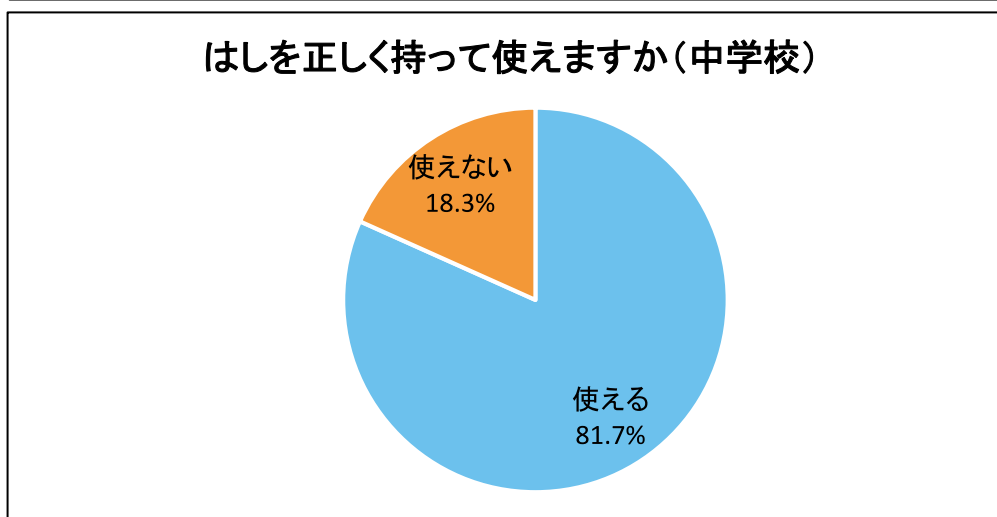
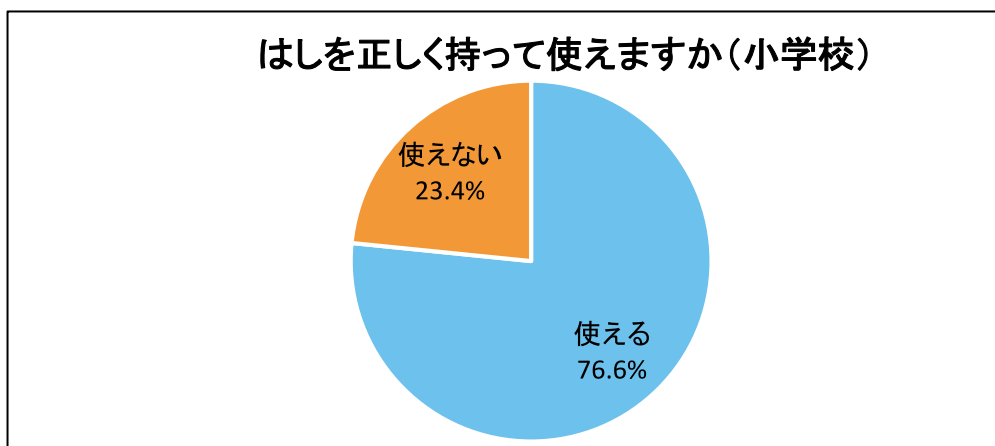
〈令和元年度、4年度調査の比較〉



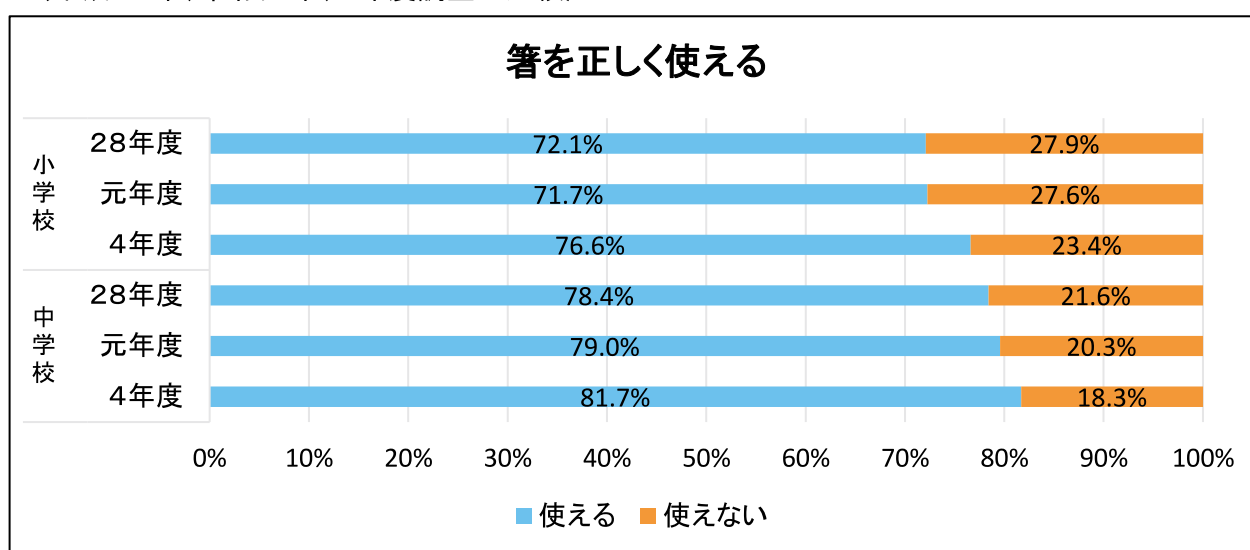
・食事作りや片づけの手伝いを「いつもしている」のは小学校39.6%、中学校で40.7%であった。「いつもしている」「時々している」児童生徒は、令和元年度と比較すると小学生も中学生も増加していた。

問18 あなたは、はしを正しく持って使えますか。

| | 小学校 | 中学校 | 全体 |
|------|-------|-------|-------|
| 使える | 76.6% | 81.7% | 78.5% |
| 使えない | 23.4% | 18.3% | 21.5% |



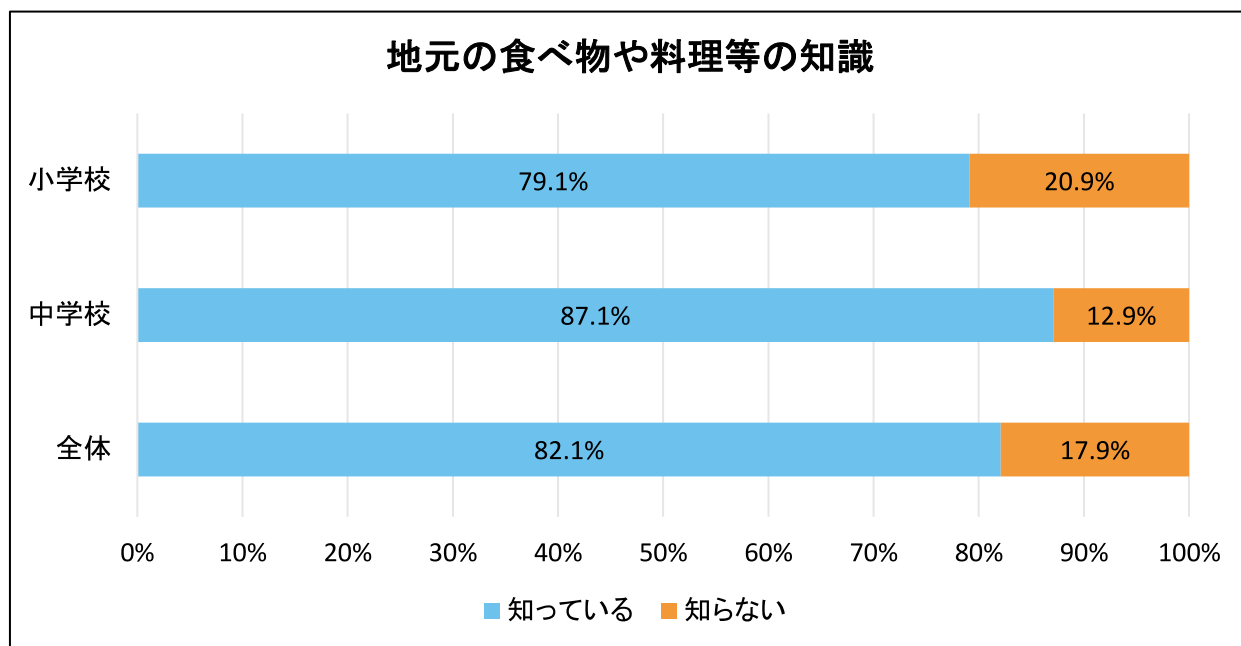
〈平成28年、令和元年、4年度調査の比較〉



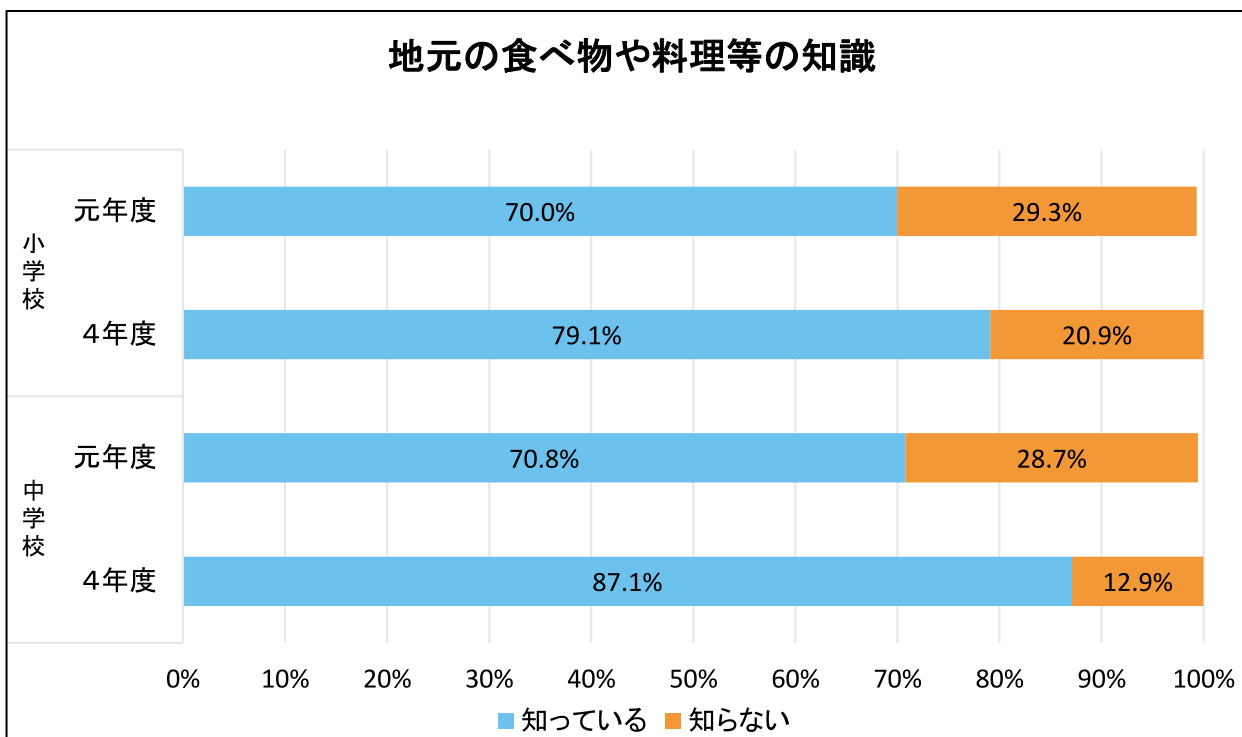
・「はしを正しく使える」と答えた児童生徒は、小学校76.6%、中学校81.7%であった。令和元年度と比較すると小中学生共に正しく使えると答えた児童生徒が増加した。

問19 あなたは自分の住んでいる地域でとれる食べ物や地元の料理を知っていますか。

| | 小学校 | 中学校 | 全体 |
|-------|-------|-------|-------|
| 知っている | 79.1% | 87.1% | 82.1% |
| 知らない | 20.9% | 12.9% | 17.9% |



〈令和元年度、4年度調査の比較〉



・自分の住んでいる地域でとれる食べ物や地元の料理を「知っている」と答えた児童生徒は、小学校79.1%、中学校87.1%と、小中学校ともに、令和元年度と比較して大幅に増加していた。

Ⅲ 食事や生活、心についてのアンケート調査結果(クロス集計)

1時間未満 1時間以上

この集計は、2つの調査項目の関連性について調査した結果です。

| | | |
|----|------|------|
| 遅寝 | 60.6 | 50.2 |
| 早寝 | 39.4 | 49.8 |
| | 100 | 100 |

〈グラフの見方〉

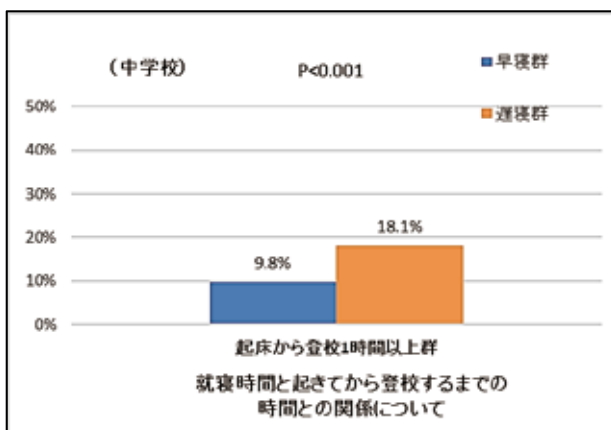
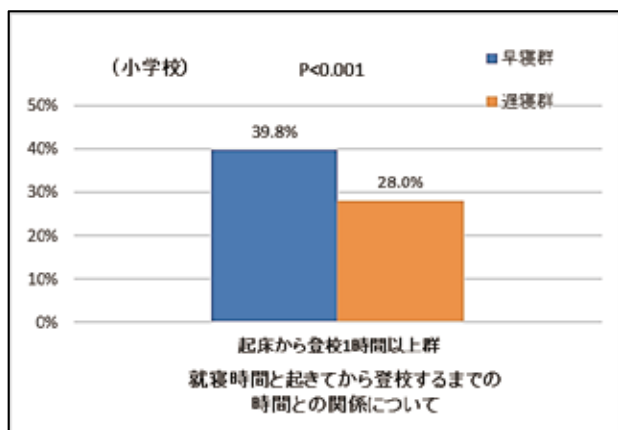
P<0.001・・・有意差が非常に大 P<0.01・・・有意差が中程度 P<0.05・・・有意差がある NS・・・有意な差はない

【例】遅寝をした人で起床から登校まで1時間未満の人は60.6% 遅寝をした人で起床から1時間以上の人は50.2%である。P<0.001を示しているため、遅寝は早寝に対して起床から登校まで1時間未満の割合が有意に高い

1. 問2「起きてから登校するまでの時間」と問1「就寝時間」との関係について

※早寝群・・・小学生21時30分より前に就寝した児童、中学生23時より前に就寝した生徒

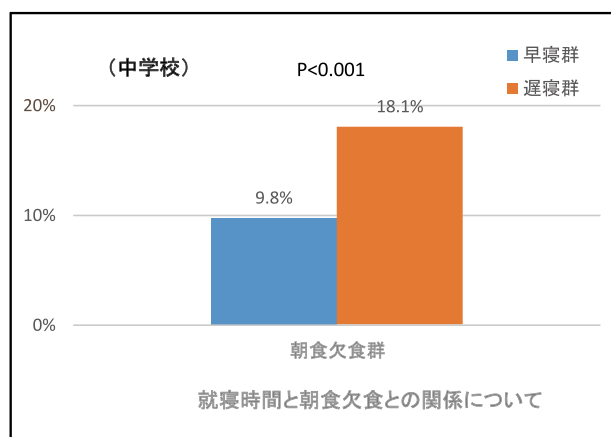
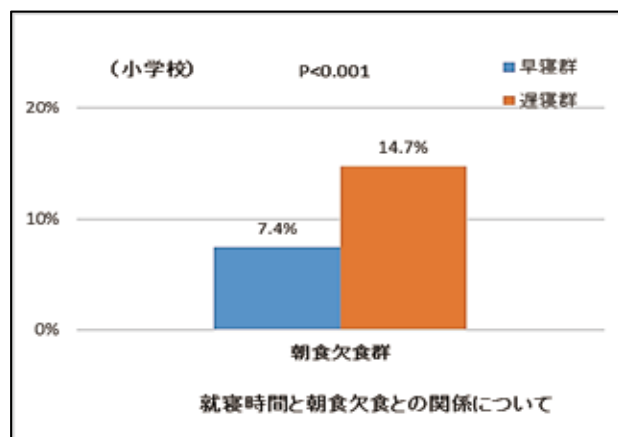
※遅寝群・・・小学生21時30分以降に就寝した児童、中学生23時以降に就寝した生徒



2. 問1「就寝時間」と問4「朝ごはん摂取状況」の関係について

※早寝群・・・小学生21時30分より前に就寝した児童、中学生23時より前に就寝した生徒

※遅寝群・・・小学生21時30分以降に就寝した児童、中学生23時以降に就寝した生徒



- ・小学生においては遅寝の児童ほど起床から登校までの時間が短く有意差がみられた。
- ・中学生においては遅寝の生徒ほど起床から登校までの時間が長く有意差がみられた。
- ・朝食摂取の割合においては小中学校共に遅寝の児童生徒ほど朝食の欠食傾向がみられた。

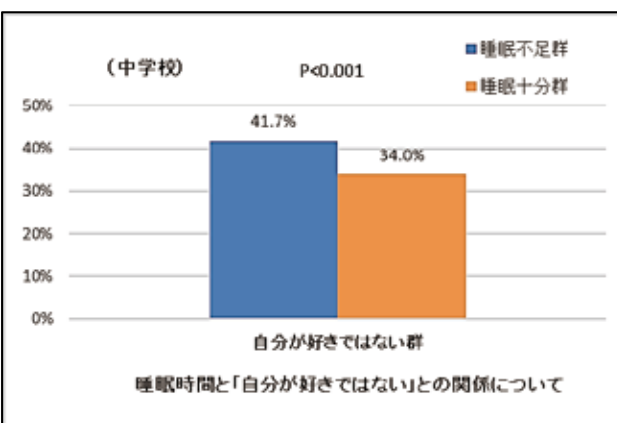
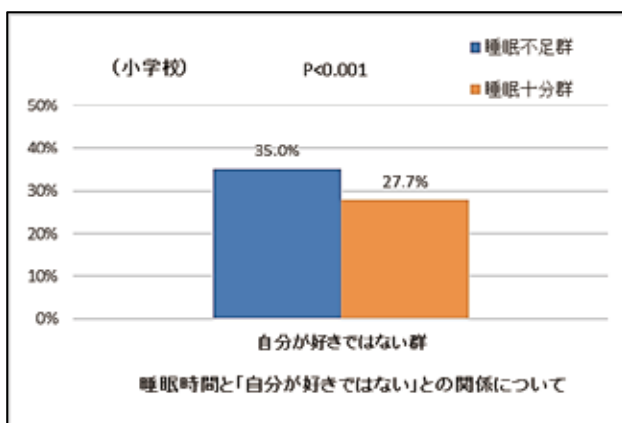
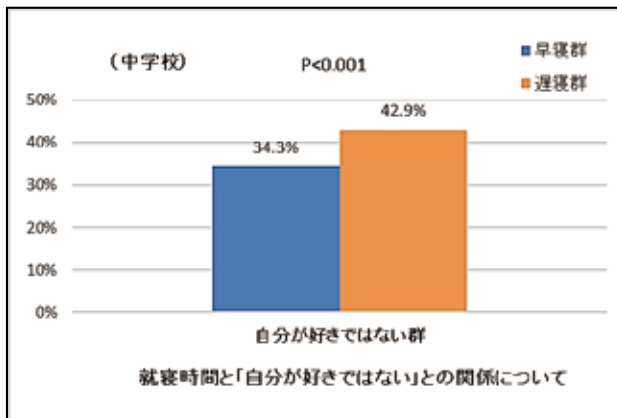
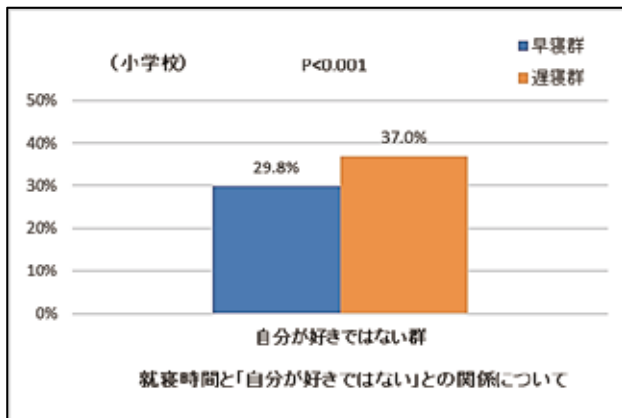
3.問1「就寝時間・睡眠時間」と問15「自分が好きではない」との関係について

※早寝群・・・小学生21時30分より前に就寝した児童、中学生23時より前に就寝した生徒

※遅寝群・・・小学生21時30分以降に就寝した児童、中学生23時以降に就寝した生徒

※睡眠十分群・・・小学生9時間以上の児童、中学生8時間以上の生徒(子どもの学びの習慣化での推奨時間)

※睡眠不足群・・・小学生9時間未満の児童、中学生8時間未満の生徒(子どもの学びの習慣化での推奨時間)



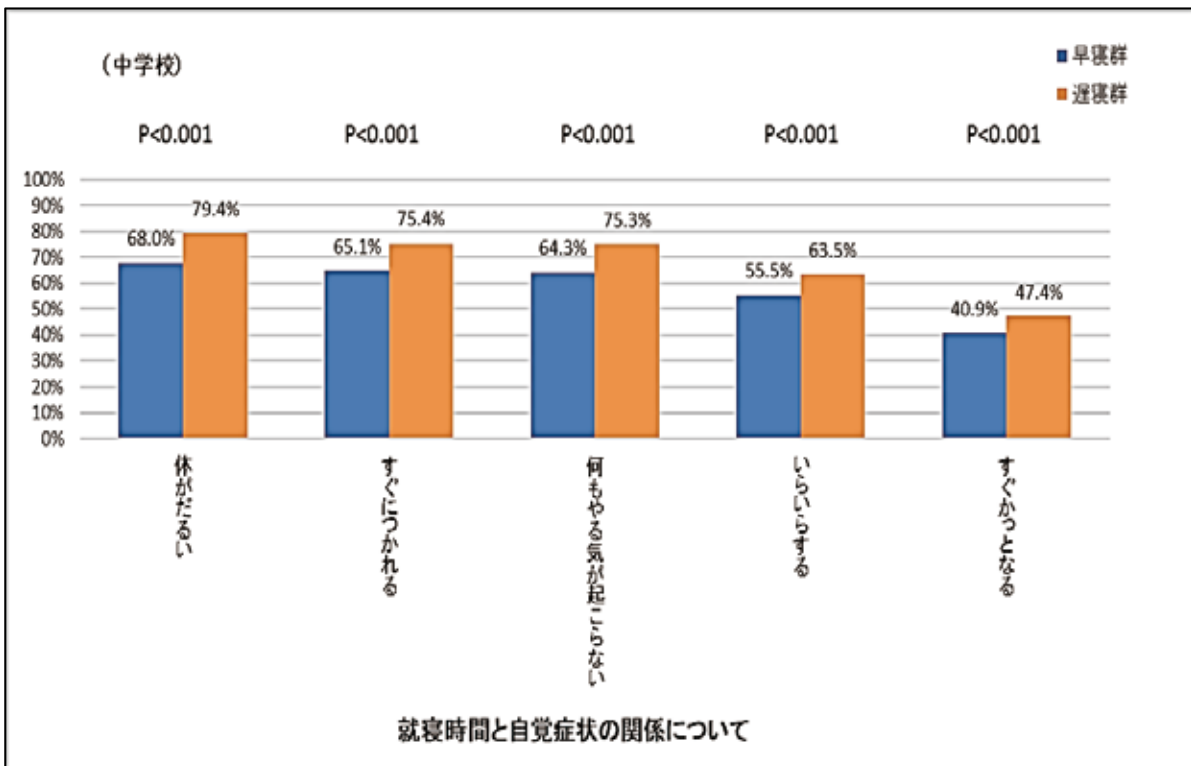
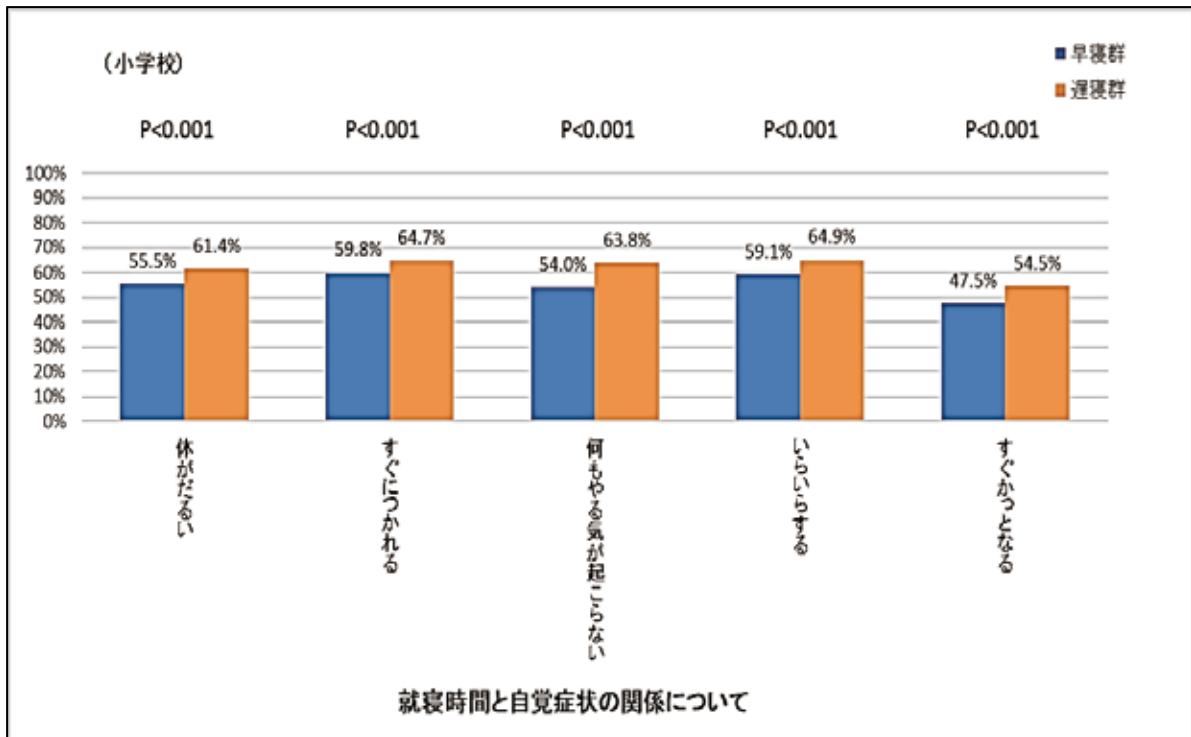
- ・遅寝である児童、生徒は早寝であると答えた児童生徒に比べると、「自分が好きではない」と答えた割合が高かった。
- ・また、睡眠不足である児童生徒は、睡眠が十分とれている児童生徒よりも「自分が好きではない」と答える割合が高かった。
- ・睡眠不足と自己肯定感の関連性がみられた。

4.問1「就寝時間」と問14「生活習慣」との関係について

※早寝群・・・小学生21時30分より前に就寝した児童、中学生23時より前に就寝した生徒

※遅寝群・・・小学生21時30分以降に就寝した児童、中学生23時以降に就寝した生徒

※自覚症状は、「いつも感じる(毎日)」「しばしば感じる(週に3~4日程度)」を自覚症状ありとして集計



- ・遅寝である児童、生徒は、すべての項目において早寝の児童生徒より、体調不良を訴える割合が高くなっており、有意差も大きかった。
- ・就寝時間と自覚症状の関連性がみられた。

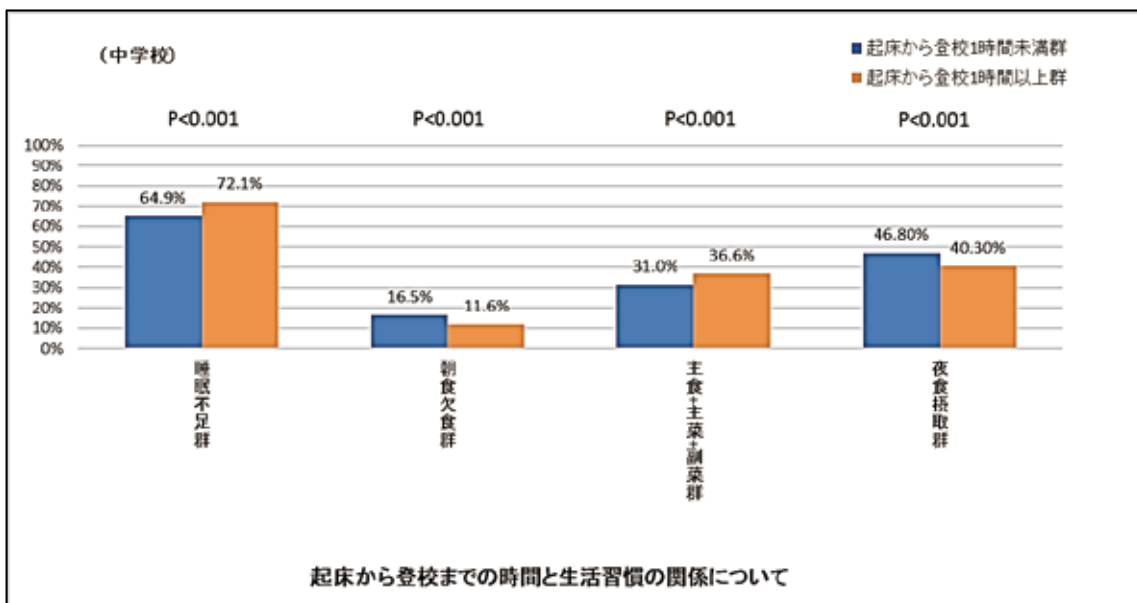
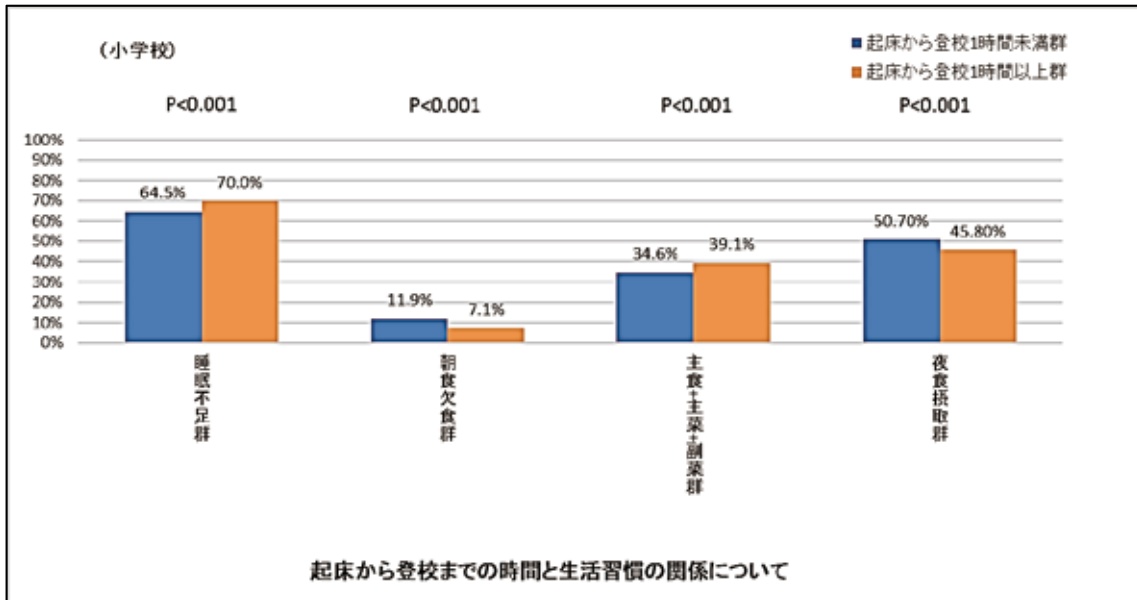
5. 問2「起きてから登校するまでの時間」と問14「生活習慣」との関係について

※生活習慣・・・問1、問4、問5、問12が該当

※睡眠不足群・・・小学生9時間未満の児童、中学生8時間未満の生徒(子どもの学びの習慣化での推奨時間)

※朝食欠食群・・・「1週間に4~5回食べる」「1週間に2~3回食べる」「ほとんど食べない」

※自覚症状は、「いつも感じる(毎日)」「しばしば感じる(週に3~4日程度)」を自覚症状ありとして集計



・起床から登校1時間未満群と以上群では、すべての項目において、有意差が大きかった。

6. 問7「朝ごはんの摂取状況」と問14「生活習慣」との関係について

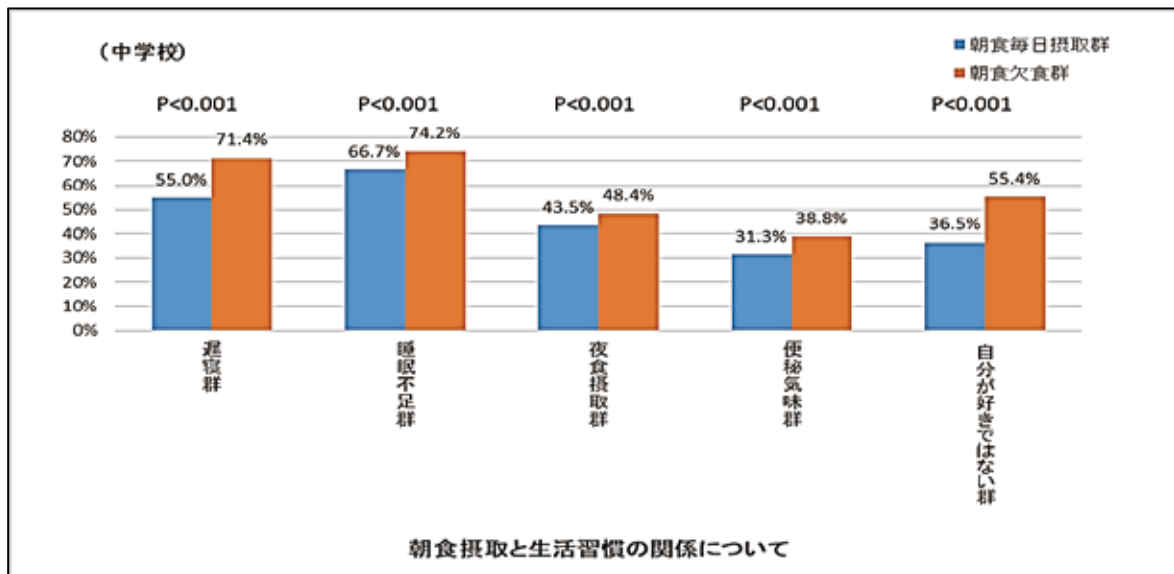
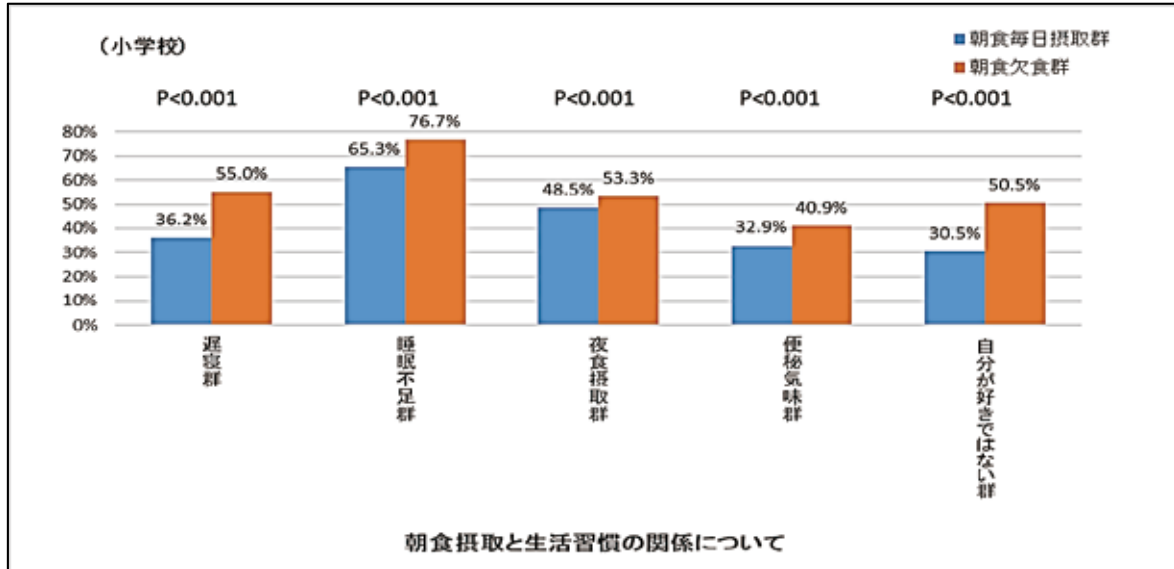
※生活習慣…問1、問4、問12、問13、問15が該当

※睡眠不足群…小学生9時間未満の児童、中学生8時間未満の生徒(子どもの学びの習慣化での推奨時間)

※夜食摂取群…「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」

※便秘気味群…「2~3日に1回でる」「1週間に1回でる」

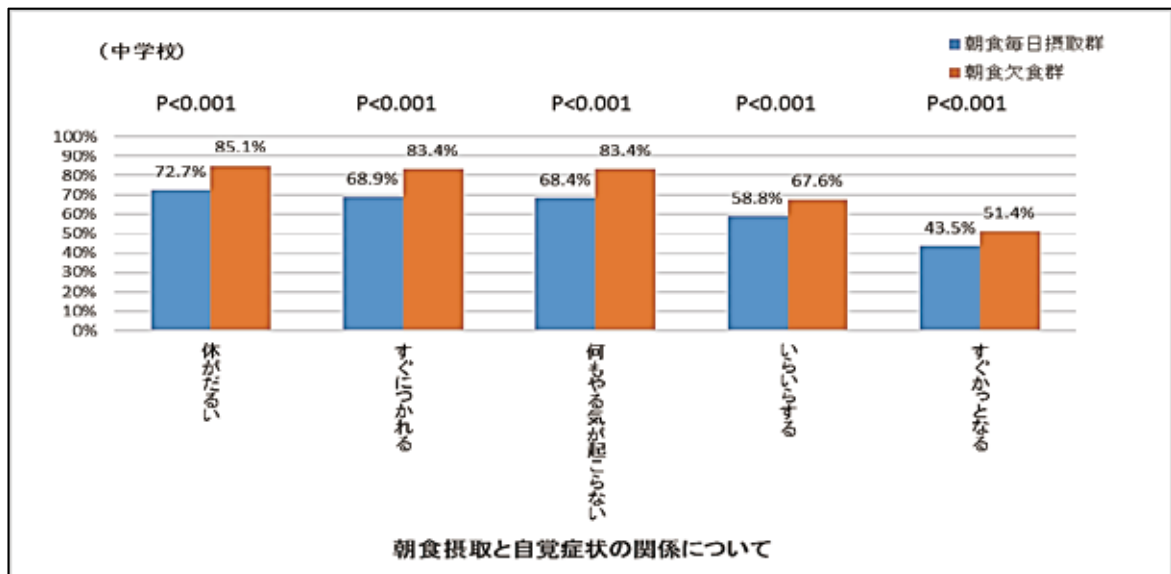
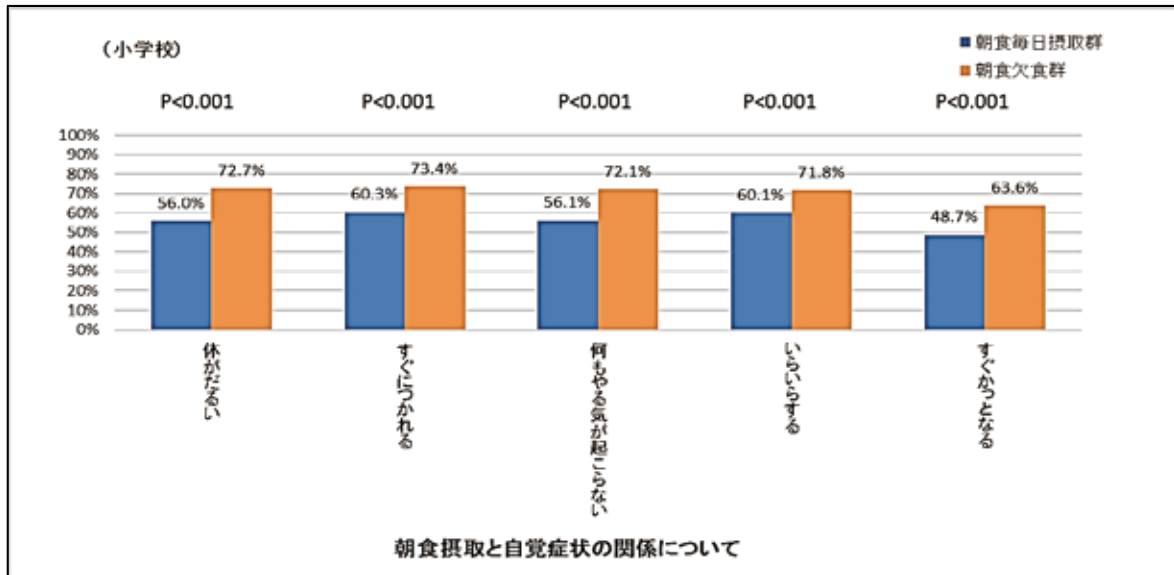
※自覚症状は、「いつも感じる(毎日)」「しばしば感じる(週に3~4日程度)」を自覚症状ありとして集計



・朝ごはんを欠食している児童生徒は、すべての項目で高い割合の関連性を示しており、有意差が大きかった。

7. 問4「朝ごはんの摂取状況」と問14「自覚症状」との関係について

※自覚症状は、「いつも感じる(毎日)」「しばしば感じる(週に3~4日程度)」を自覚症状ありとして集計
 ※朝食欠食群……「1週間に4~5回食べる」「1週間に2~3回食べる」「ほとんど食べない」



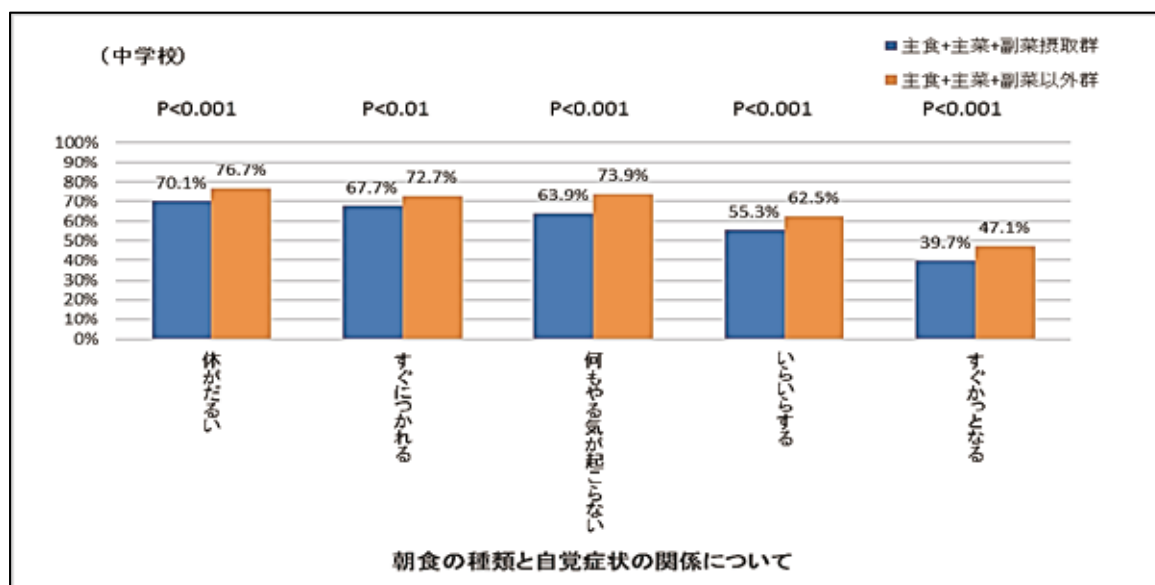
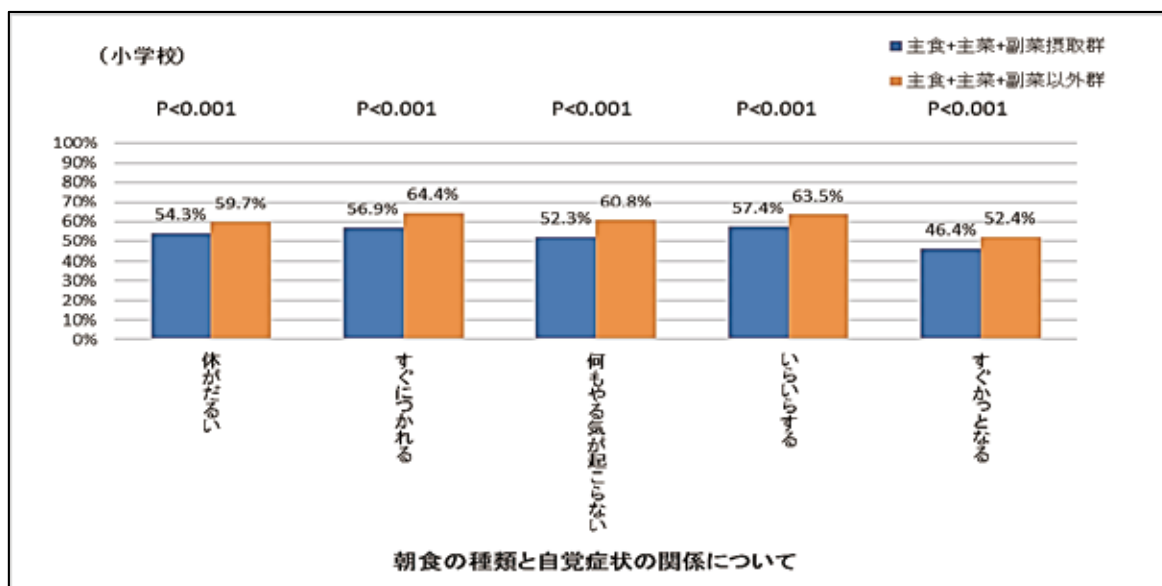
・朝食欠食群は、小中学校共にそれぞれの自覚症状との関連について高い割合を示しており、有意差が大きかった。

8. 問5「朝ごはんの内容」と問14「自覚症状」との関係について

※自覚症状は、「いつも感じる(毎日)」「しばしば感じる(週に3~4日程度)」を自覚症状ありとして集計

※主食+主菜+副菜摂取群は、主食と主菜と副菜をそろって食べた群

※主食+主菜+副菜摂取以外群は、主食と主菜と副菜がそろっていない群



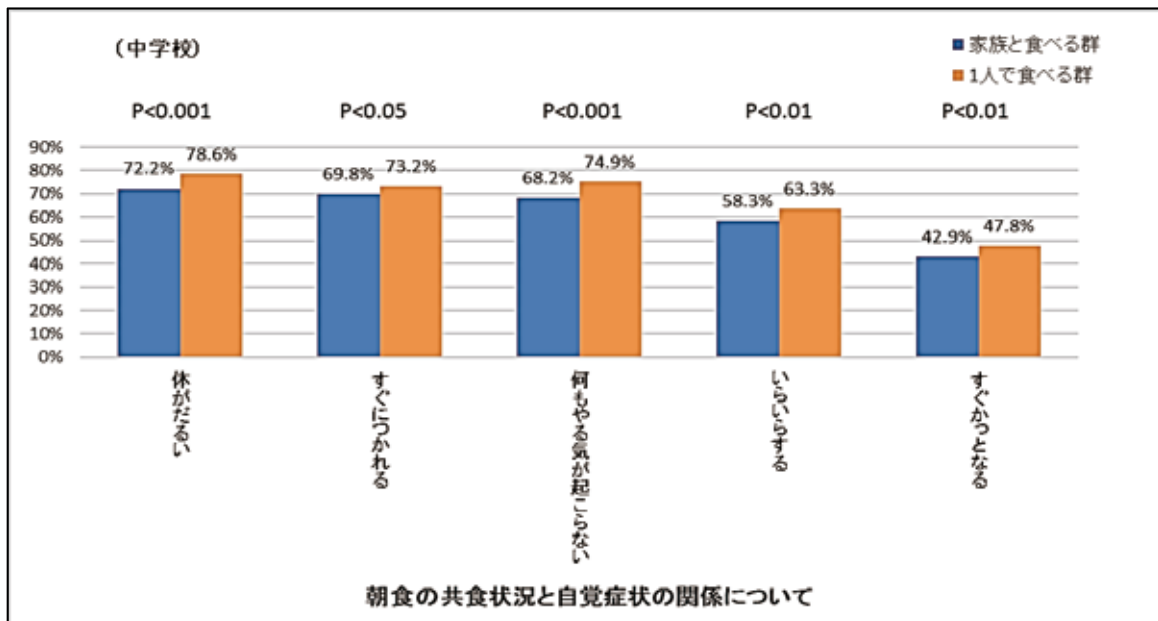
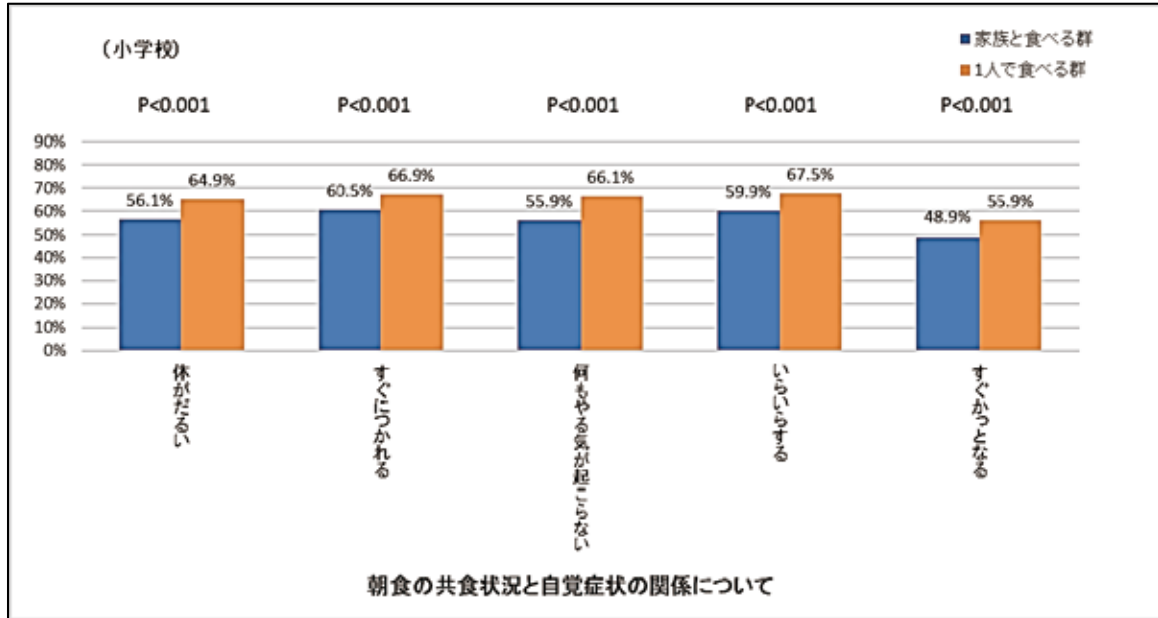
・朝ごはんの内容と自覚症状の関係については、「主食+主菜+副菜以外群」のほうが、体調の不良を訴える割合が高かった。

9. 問7「朝ごはんを主に誰と食べますか(共食)」と問14「自覚症状」との関係について

※家族と食べる群・・・「家族全員で」「おとなもいるが全員ではない」「こどもだけで」

※一人で食べる群・・・「一人で」

※自覚症状は、「いつも感じる(毎日)」「しばしば感じる(週に3～4日程度)」を自覚症状ありとして集計



- ・「朝ごはんの共食」と「自覚症状」との関係については、小学校、中学校ともに、すべての項目において「一人で食べる群」が体調の不良を訴える児童の割合が高かった。
- ・小学校では、すべての項目において有意差が大きかった。
- ・中学校では、「体がだるい」、「何もやる気が起こらない」の項目において有意差が大きかった。

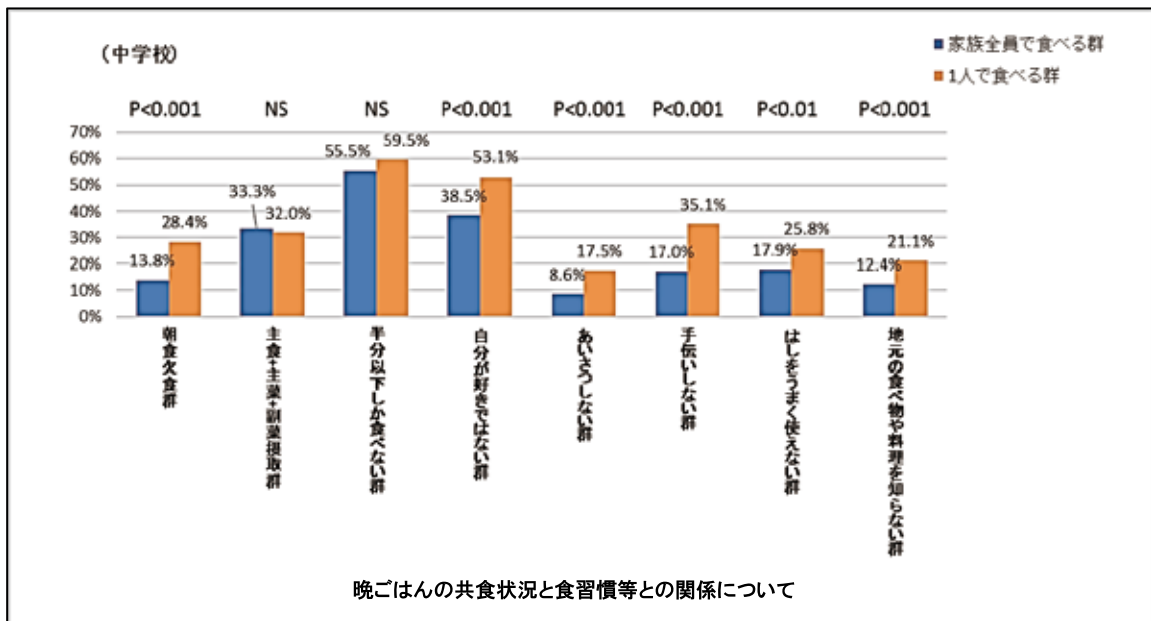
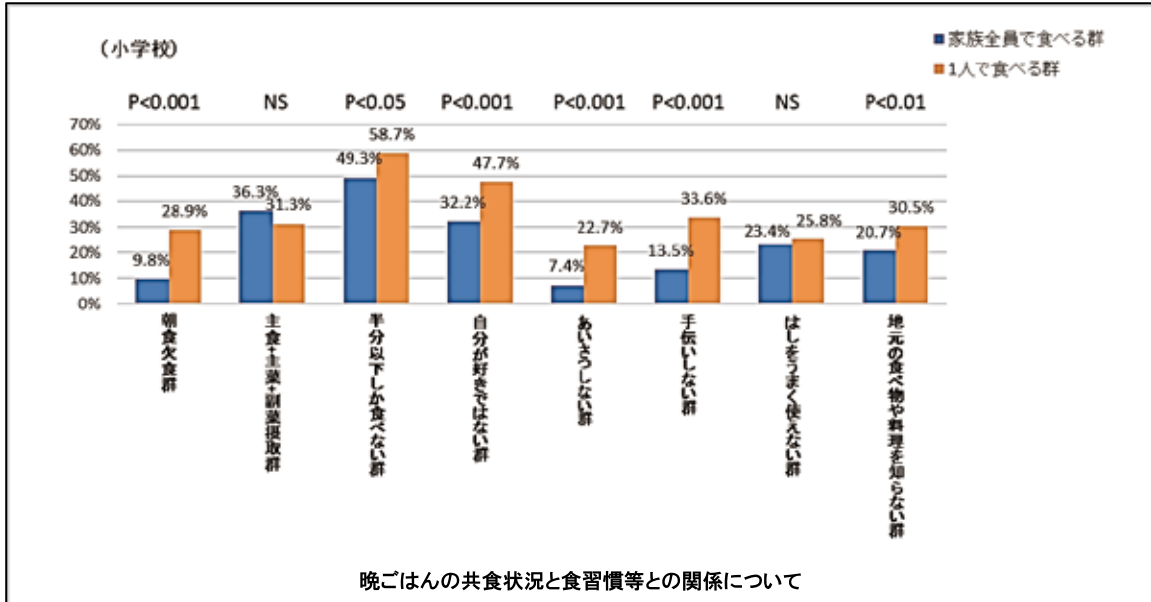
10. 問8「晩ごはんを主に誰と食べますか(共食)」と「食習慣等」との関係について

※家族と食べる群・・・「家族全員で」「おとなもいるが全員ではない」「こどもだけで」

※一人で食べる群・・・「一人で」

※半分以下しか食べない群・・・嫌いな食べ物が出たときに残している児童生徒

※地元の食べ物や料理を知らない群・・・自分が住んでいる地域の産物や郷土料理について知らない児童生徒

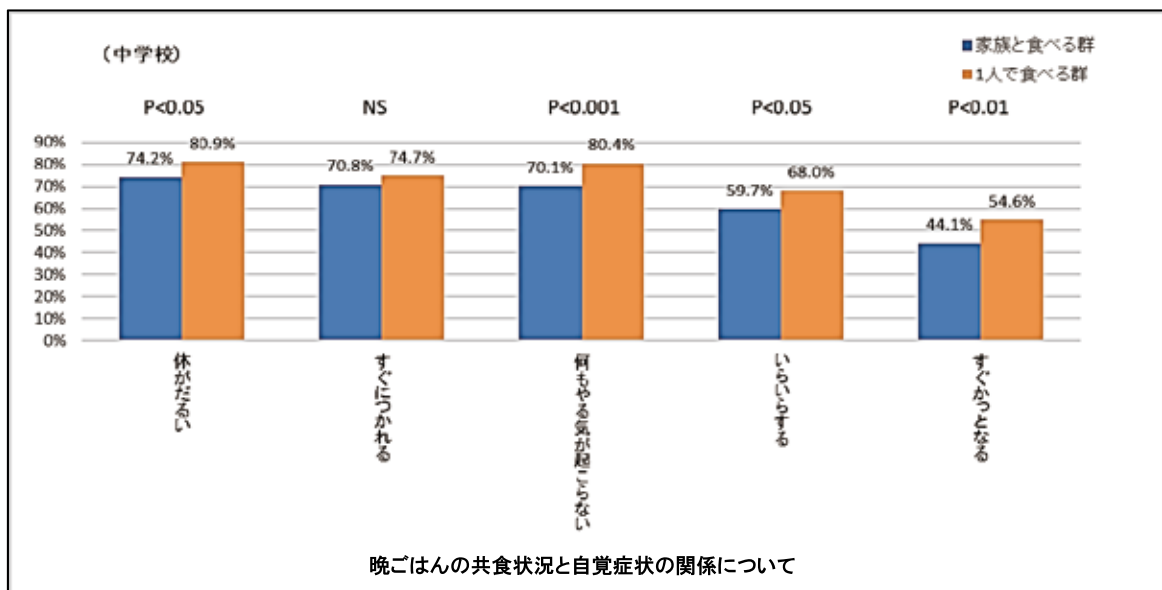
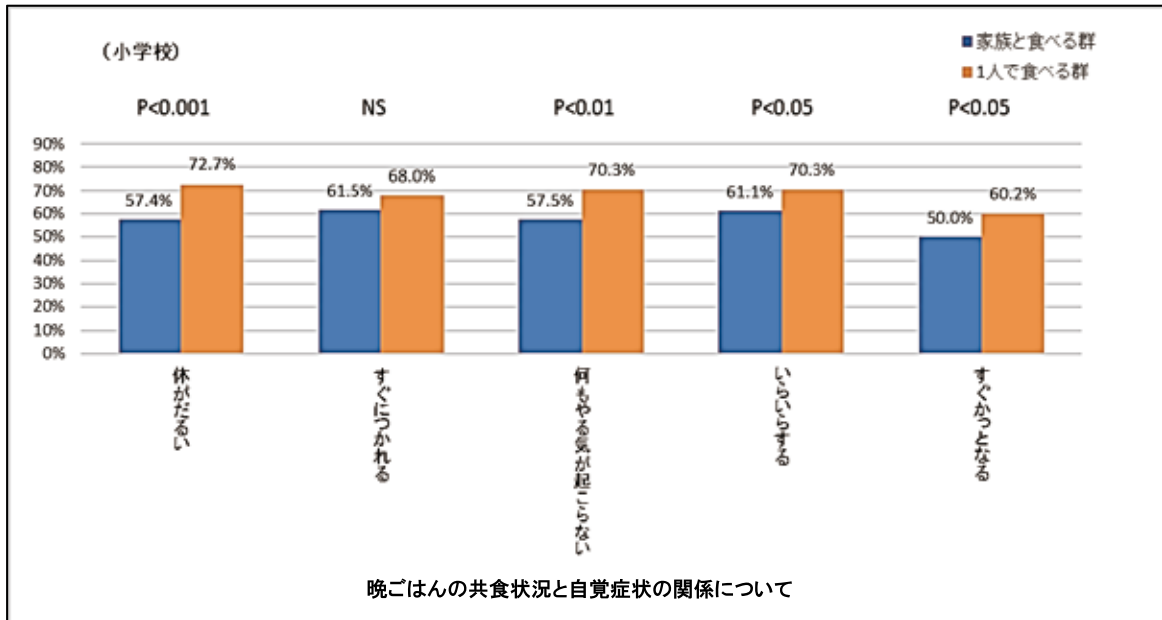


- ・「晩ごはんの共食」と「食習慣等」との関係については、小中学校共に、「朝食欠食群」、「あいさつをしない群」「自分が好きではない群」、「手伝いをしない群」において有意差が大きかった。
- ・小学校では、「主食+主菜+副菜を摂取した群」「はしを正しくつかえない群」においては有意性はみられなかった。
- ・中学生では、「主食+主菜+副菜を摂取した群」「半分以下しか食べない群」において有意差がみられなかった。

11. 問8「晩ごはんを主に誰と食べますか(共食)」と問14「自覚症状」との関係について

※家族と食べる群・・・「家族全員で」「おとなもいるが全員ではない」「こどもだけで」
 ※一人で食べる群・・・「一人で」

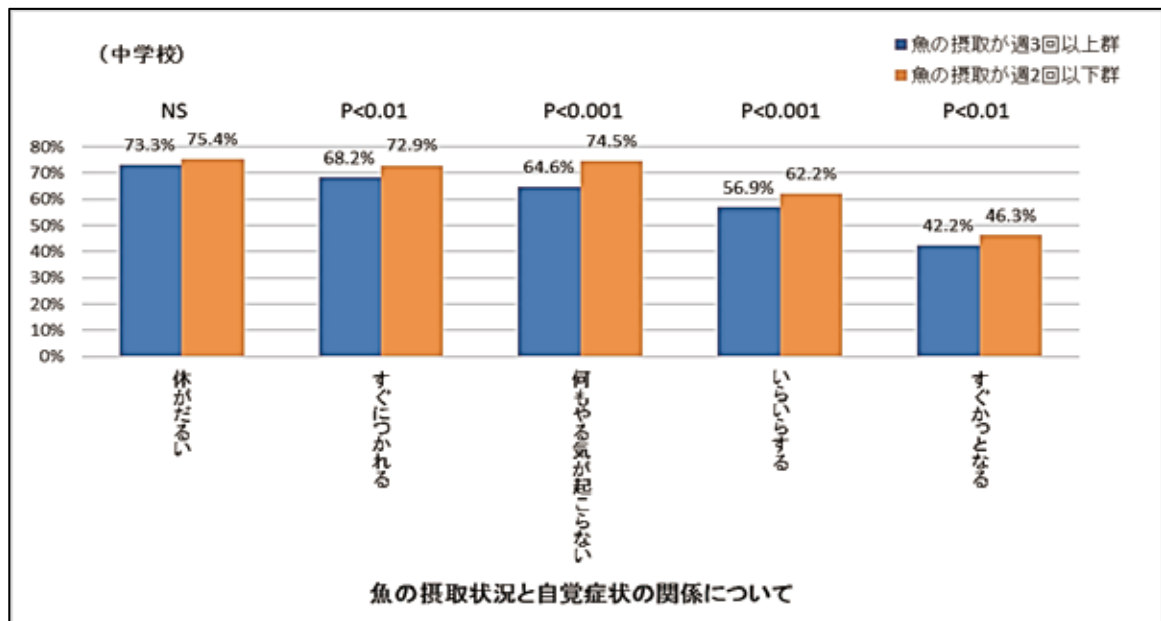
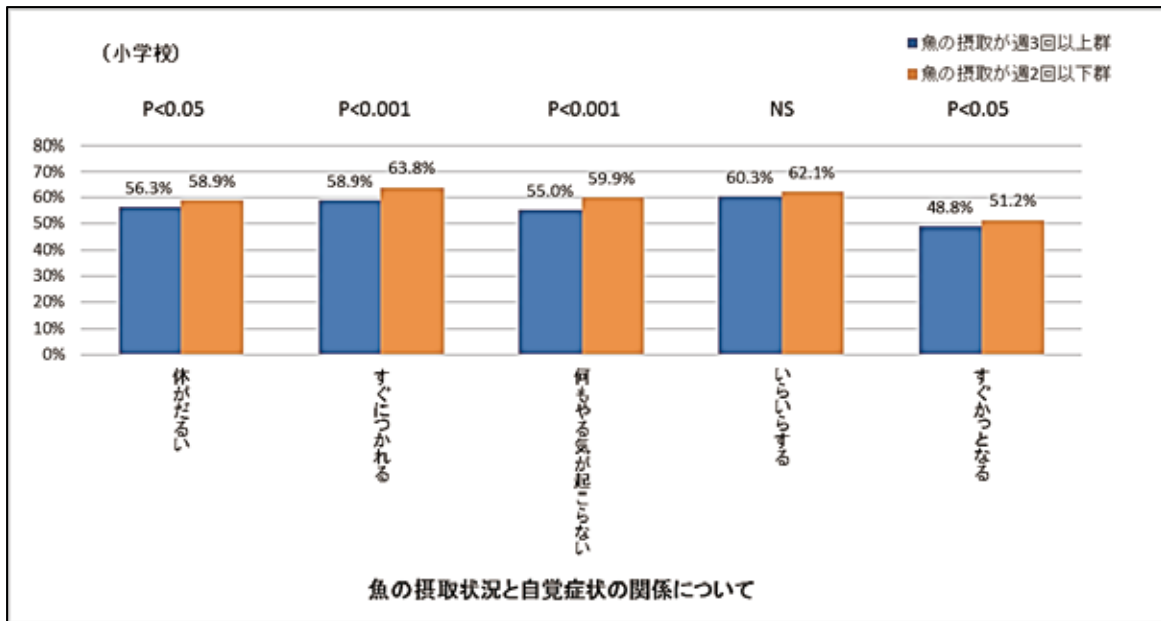
※自覚症状は、「いつも感じる(毎日)」「しばしば感じる(週に3～4日程度)」を自覚症状ありとして集計



- ・「晩ごはんの共食」と「自覚症状」との関係については、小学校では「体がだるい」において有意差が大きかった。
- ・「すぐに疲れる」では、有意差はみられなかった。
- ・中学校では、「すぐに疲れる」で有意差はみられなかったが、「何もやる気が起こらない」で有意差が大きかった。

12. 問9「魚の摂取状況」と問14「自覚症状」との関係について

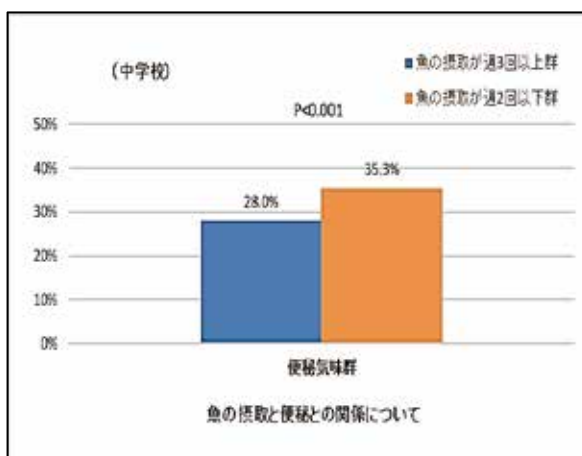
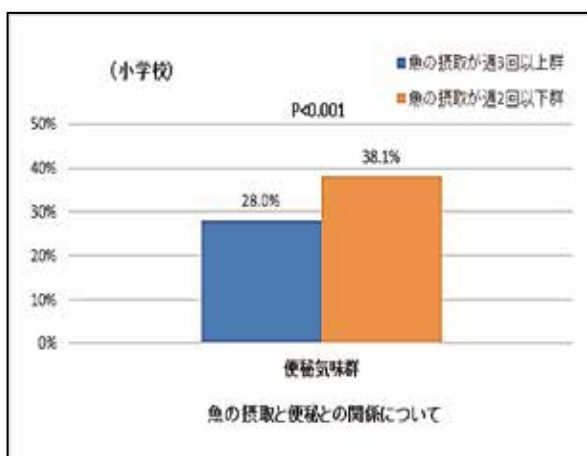
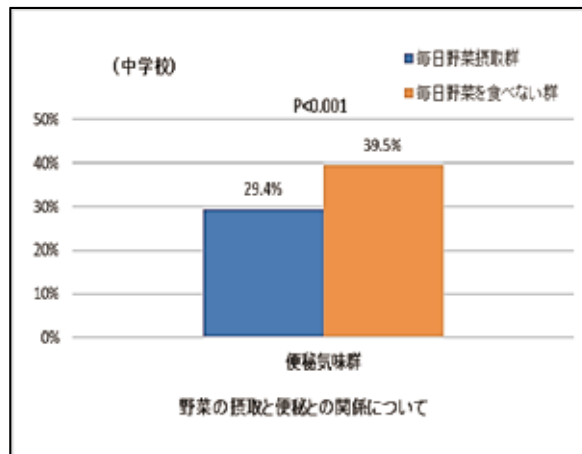
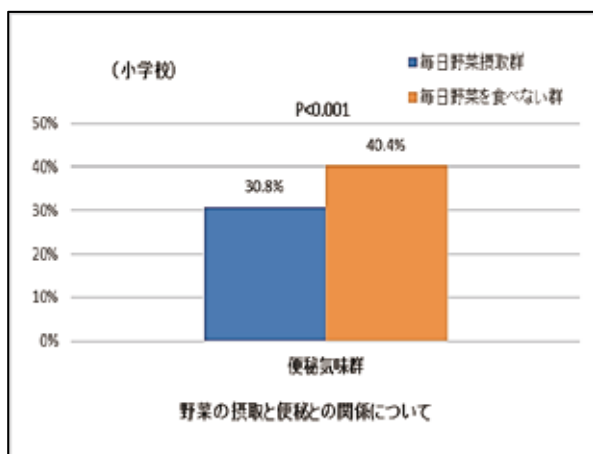
※自覚症状は、「いつも感じる(毎日)」「しばしば感じる(週に3~4日程度)」を自覚症状ありとして集計



- ・「魚の摂取状況」と「自覚症状」との関係について、小学校では、「すぐに疲れる」、「何もやる気が起こらない」において有意差が大きかった。「いらいらする」では有意差はみられなかった。
- ・中学校では、「何もやる気が起こらない」、「いらいらする」については有意差が大きく、「体がだるい」においては有意差がみられなかった。

13. 問9「野菜・魚の摂取状況」と問13「排便」との関係について

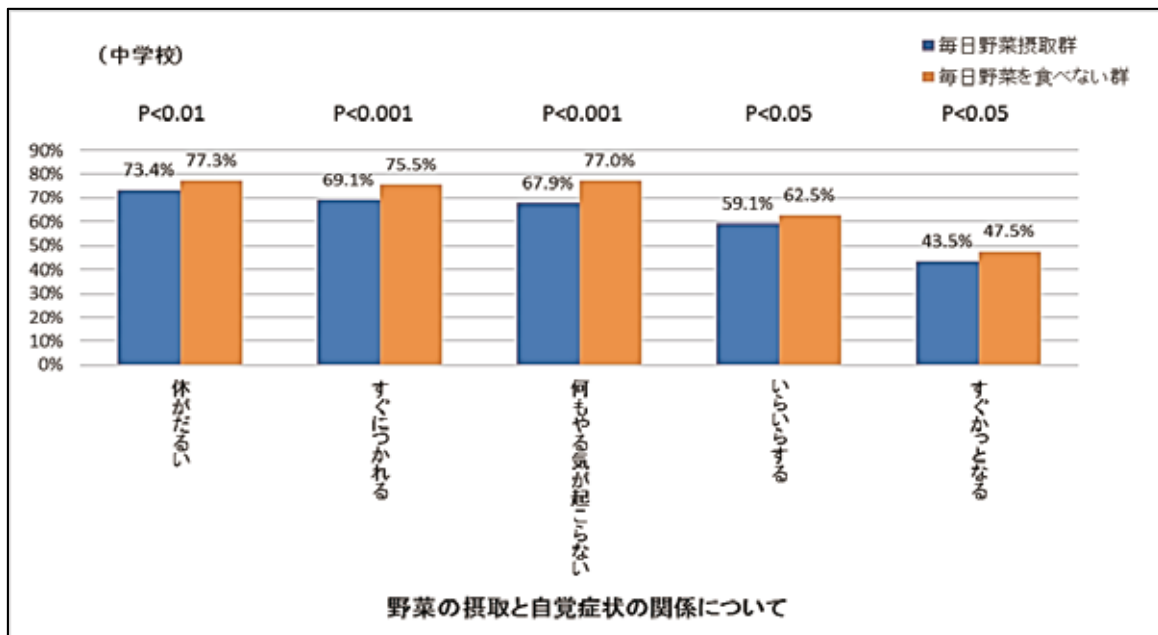
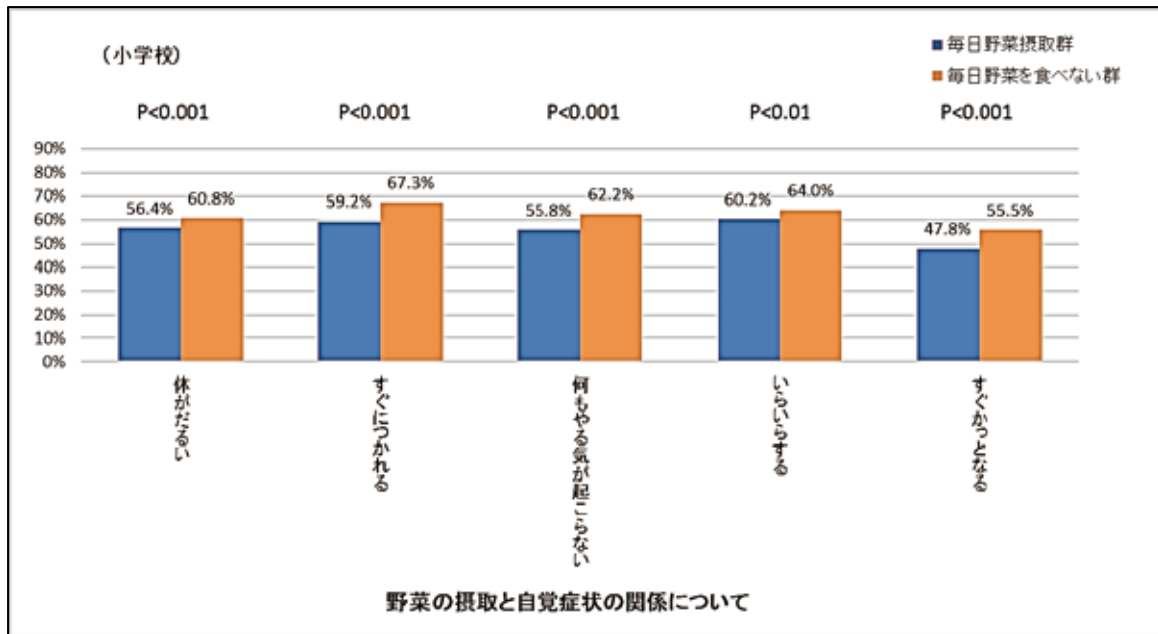
※毎日排便群・・・「1日2回以上でる」「1日1回でる」
 ※便秘気味群・・・「2～3日に1回でる」「1週間に1回でる」



・小中学校共に、「魚を週2回以下群」と「毎日野菜を食べない群」において「便秘気味群」との有意差が大きかった。

14. 問9「野菜の摂取状況」と問14「自覚症状」との関係について

※自覚症状は、「いつも感じる(毎日)」「しばしば感じる(週に3~4日程度)」を自覚症状ありとして集計



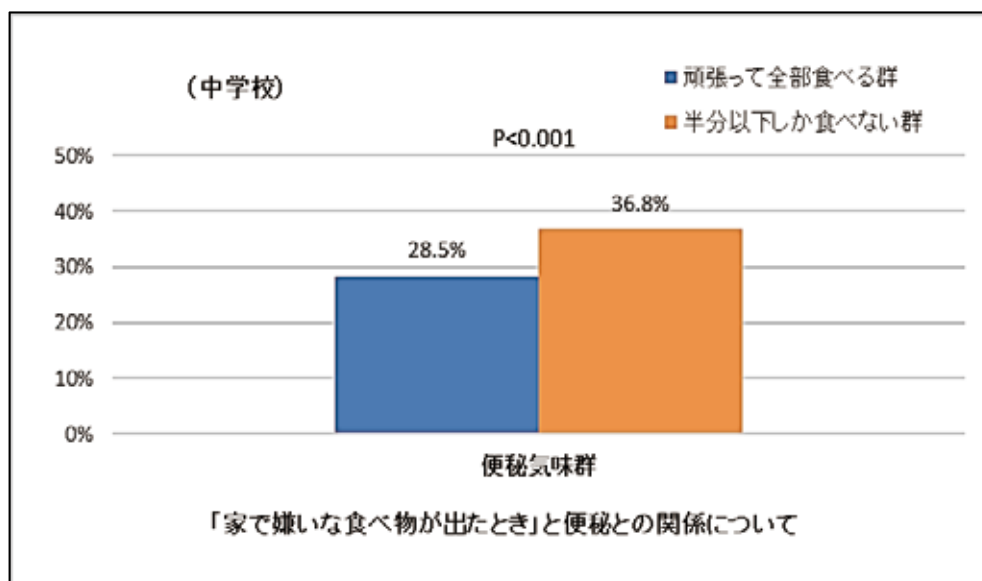
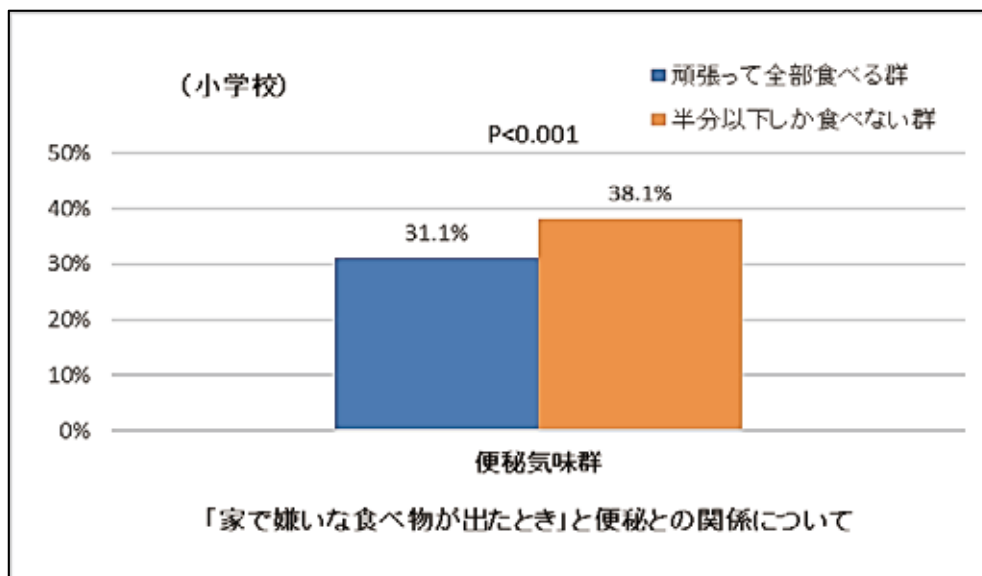
- ・小学校では、「毎日野菜を食べない群」は体調の不良を訴える児童の割合が高く、有意差がみられた。
- ・中学生では、「すぐに疲れる」、「何もやる気が起こらない」で体調不良を訴える生徒の割合が高く、有意差が大きかった。

15. 問10「家で嫌いな食べ物が出たとき」と問13「排便」との関係について

※毎日排便群・・・「1日2回以上でる」「1日1回でる」

※便秘気味群・・・「2～3日に1回でる」「1週間に1回でる」

※半分以下しか食べない群・・・嫌いな食べ物が出たときに残している児童生徒

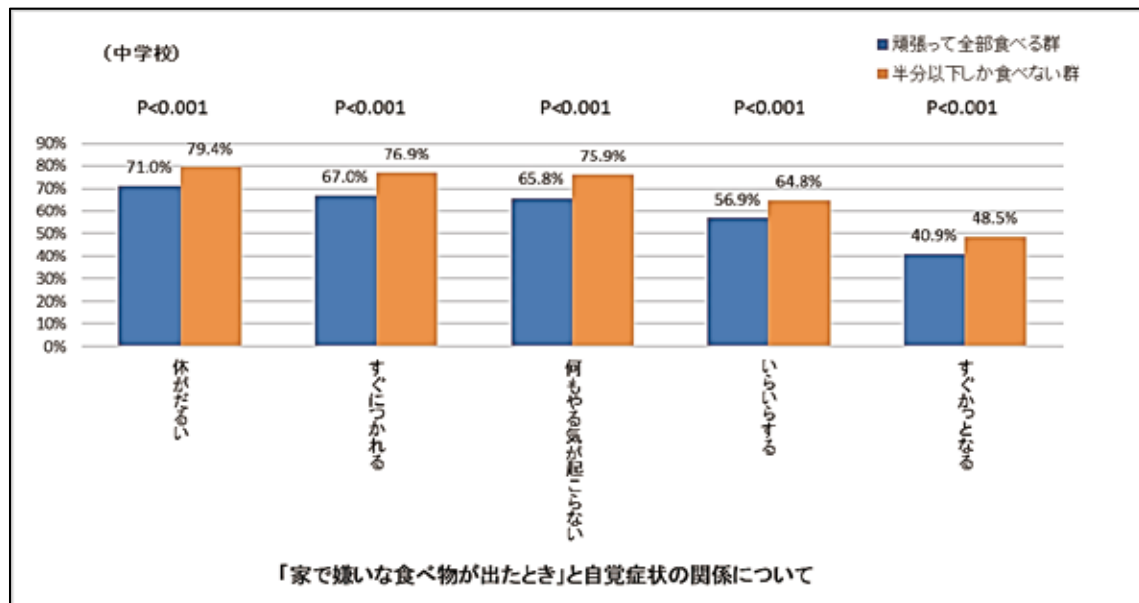
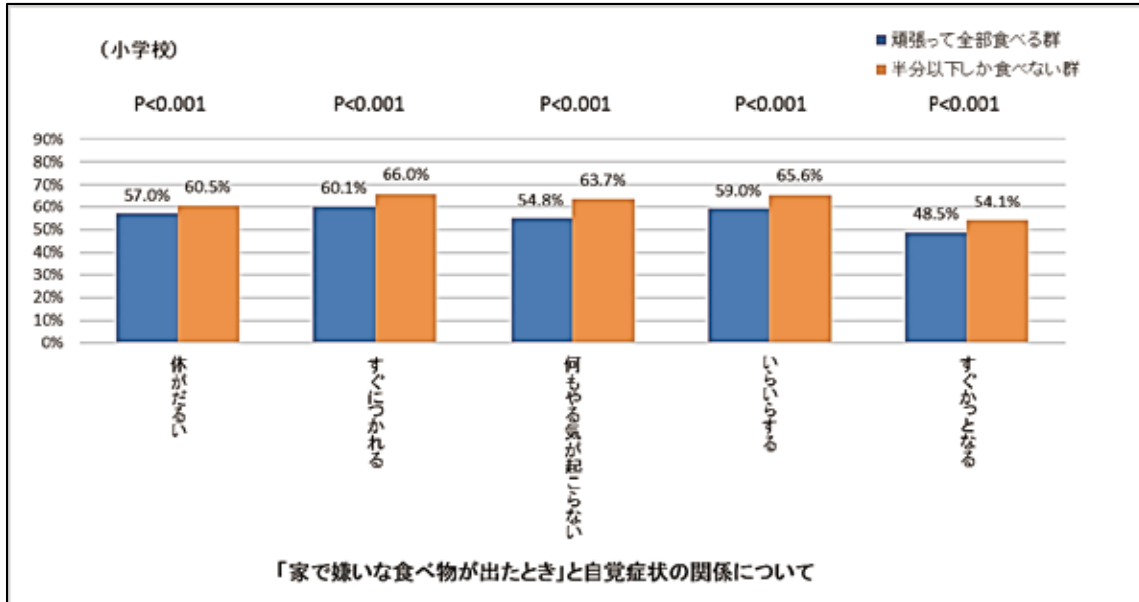


・小中学校ともに、家で嫌いな食べ物が出たときに、半分以下しか食べない群において、便秘ぎみ群が多く、有意差が大きかった。

16. 問10「家で嫌いな食べ物がでたとき」と問14「自覚症状」との関係について

※ 半分以上しか食べない群・・・嫌いな食べ物が出たときに残している児童生徒

※ 自覚症状は、「いつも感じる(毎日)」「しばしば感じる(週に3～4日程度)」を自覚症状ありとして集計



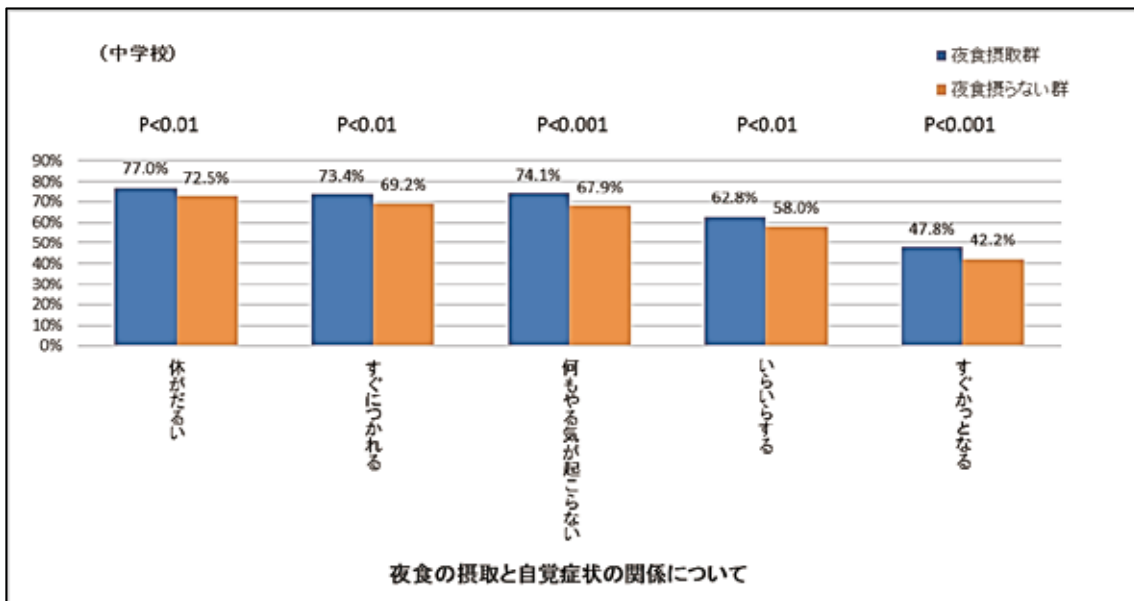
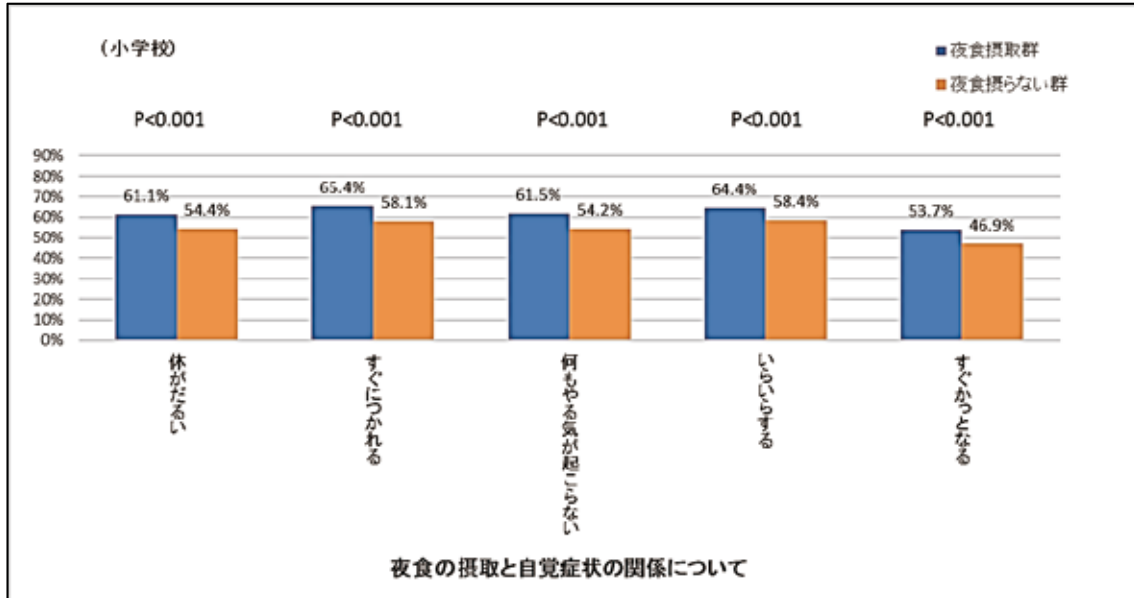
・小中学校共に、体の不調に関する項目、心の不安定性に関する項目ともに家で嫌いなものが出たときに「半分以上しか食べない群」は不調を訴える割合が高く、有意差が大きかった。

17. 問12「夜食の摂取」と問14「自覚症状」との関係について

※夜食摂取群・・・「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」

※夜食摂らない群・・・「ほとんど食べない」

※自覚症状は、「いつも感じる(毎日)」「しばしば感じる(週に3～4日程度)」を自覚症状ありとして集計

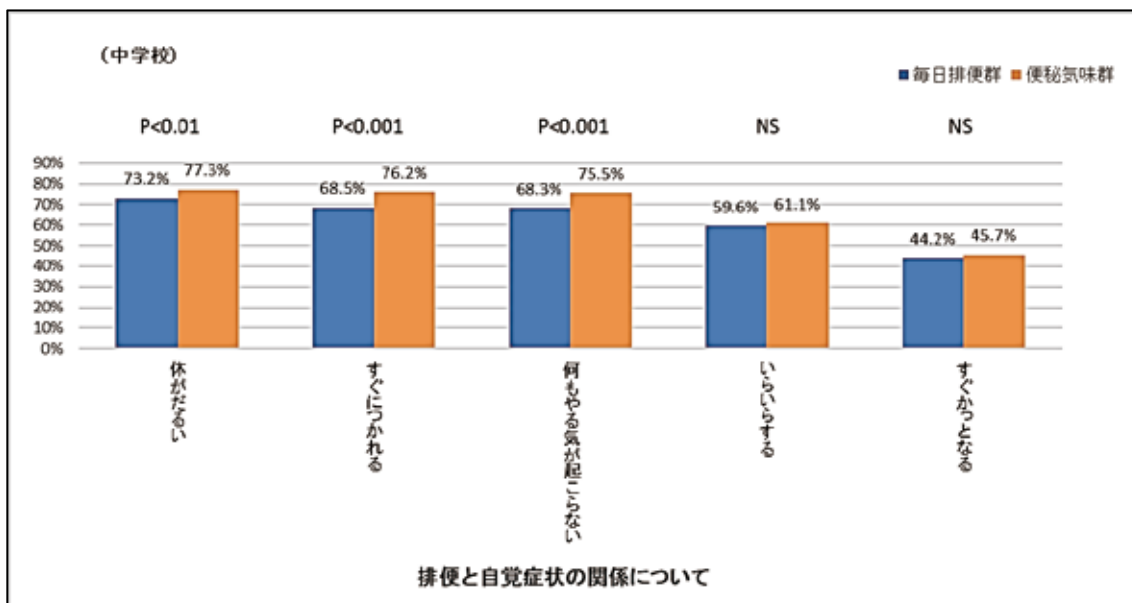
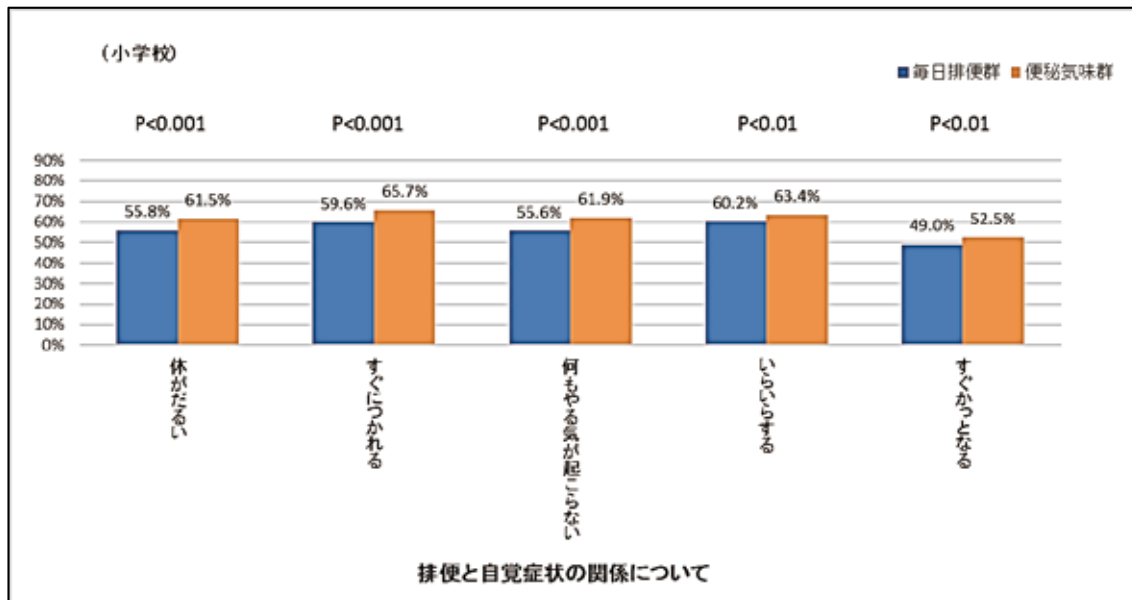


・「夜食の摂取」と「自覚症状」との関係については、小学校、中学校とも有意差が見られた。また、「だるい」「疲れる」「いらいらする」の項目は、中学生より、小学生の方が夜食の影響が強く出ている傾向がみられた。

18. 問13「排便」と問14「自覚症状」との関係について

※毎日排便群・・・「1日2回以上でる」「1日1回でる」
 ※便秘気味群・・・「2～3日に1回でる」「1週間に1回でる」

※自覚症状は、「いつも感じる(毎日)」「しばしば感じる(週に3～4日程度)」を自覚症状ありとして集計

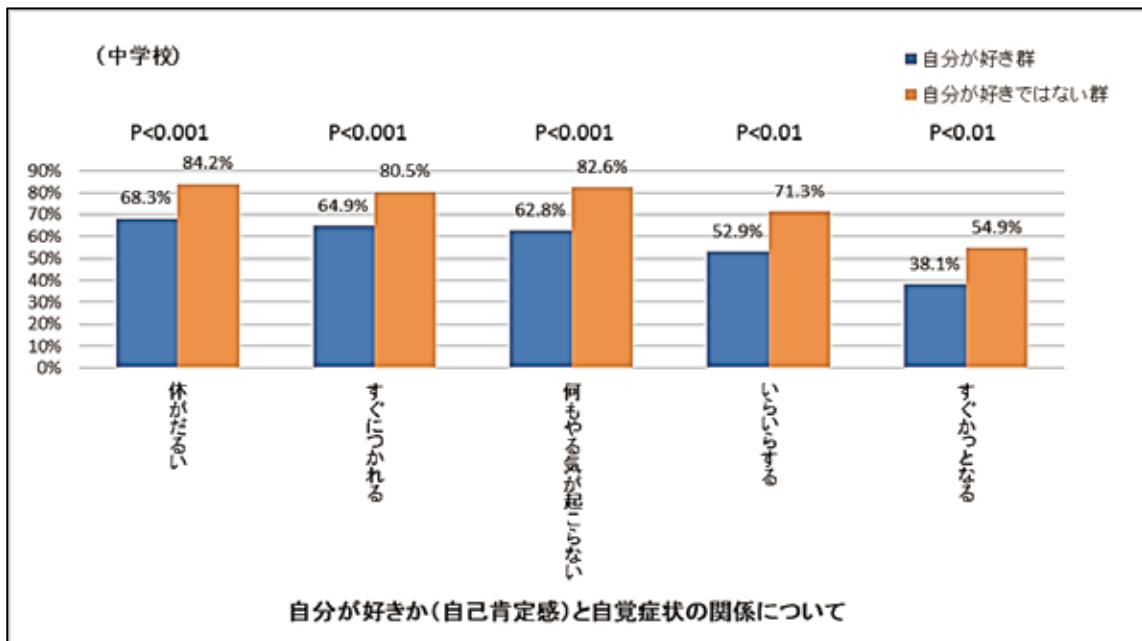
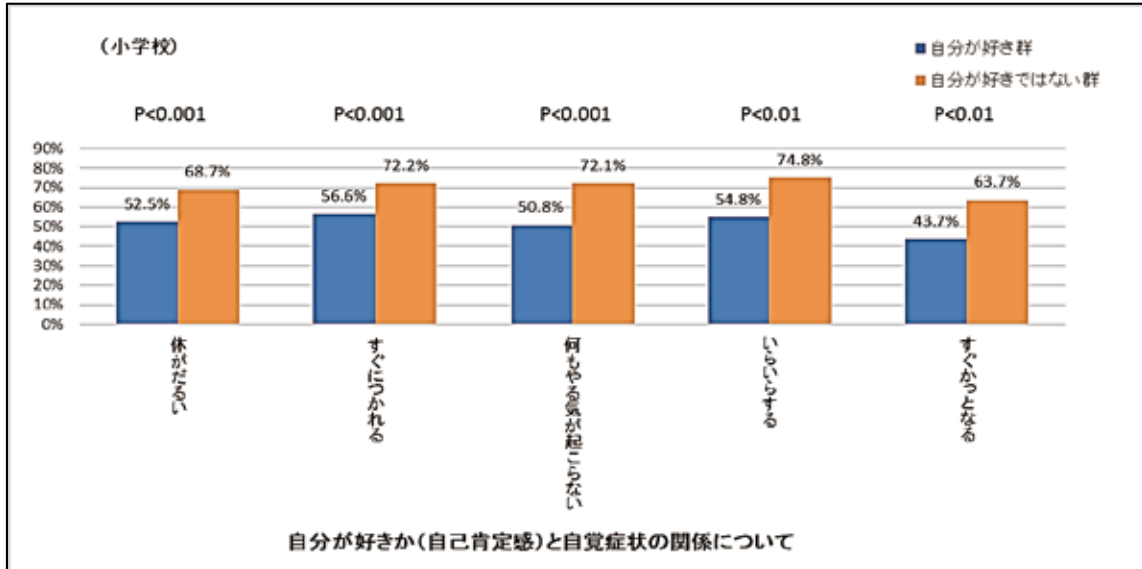


・小学校は、「便秘気味群」では「毎日排便群」の児童に比べて、「体がだるい」、「すぐに疲れる」、「何もやる気が起こらない」の項目において有意差が大きかった。中学校においては、「いろいろする」「すぐかっとなる」については、有意差はみられなかった。

19. 問15「今の自分が好きですか(自己肯定感)」と問14「自覚症状」との関係について

※自分が好き群・・・「とてもそう思う」「まあそう思う」
 ※自分が好きではない群・・・「あまりそう思わない」「思わない」

※自覚症状は、「いつも感じる(毎日)」「しばしば感じる(週に3～4日程度)」を自覚症状ありとして集計



・小中学校共に、自己肯定感と自覚症状については、「体がだるい」「すぐにつかれる」「何もやる気が起こらない」について「自分が好きではない群」と体調不良の自覚がある児童生徒との関係性において、有意差が大きかった。

食事や生活、心についてのアンケート

* 令和4年度より、Googleフォームにて回答

1 あなたがすんでいる地域(ちいき)を選びましょう。

2 あなたの学年を選んでください。

3 あなたの学校を選んでください。

_____年

4 出席番号

出席番号を選びましょう。

5 時間について

5-① 起きる時間は何時ですか？(半角で入力してください 例:06:40) 起きる時刻

_____:

5-② 寝る時間は何時ですか？

寝る時刻

_____:

5-③ 起きてから登校するまでの時間は？

時間

6 食事について

6-① あなたが食事をしていて、一番楽しいと思うときはどんな時ですか？

家族そろって食べる時 友だちと食べる時 一人で食べる時 楽しいと思わない

6-② 毎日朝ごはんを食べていますか？

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

↓
8へすすむ

7 食べない理由についてへすすむ

7 食べない理由について

食べない主な理由は何ですか。

食べる時間がない 食事の用意ができていない いつも食べていない 食欲がない
太りたくない その他()

8 今日の朝ごはん

今日の朝ごはんを食べたものを、飲み物を含めてすべてえらびましょう。

8-① 主食は何を食べましたか？

ごはん(おにぎりやまぜごはん、どんぶりなど) パン(食パン、フランスパン、かしパン、サンドウィッチ、パンケーキ)
ごはんとパンを両方 その他(うどんやラーメン、そば、スパゲティなどのめん料理やコーンフレーク、
グラノーラなどのシリアル、お好み焼きなど) 食べていない

8-② 主菜(肉、魚、卵、大豆、ウインナー、ハムなどを使った料理)を食べましたか？

食べた 食べていない

8-③ 副菜(サラダやおひたし、煮物などの野菜料理、みそ汁、スープなどの汁物)は食べましたか？

食べた 食べていない

8-④ 飲み物(水やお茶、牛乳、ジュースなど)は飲みましたか？

飲んだ 飲んでいない

8-⑤ 果物やヨーグルト(飲むヨーグルト含む)は食べましたか？

食べた 食べていない

8-⑥ その他(えいようほじょ食品、おかしなど)食べたものを回答しましょう。

9 食事の様子や食事内容について

9-① 朝ごはんは誰と食べていますか？

家族全員で 大人もいるが全員ではない 子どもだけで 1人で

9-② 晩ごはんは、誰と食べていますか？

家族全員で 大人もいるが全員ではない 子どもだけで 1人で

9-③ 朝ごはん・晩ごはんを魚を食べていますか？(ちくわやかまぼこなども含む)

毎日朝も晩も食べる 1日1回食べる 1週間に3~4回食べる
1週間に1~2回食べる 1か月に数回食べる 食べてない

9-④ 朝ごはん・晩ごはんを野菜を食べていますか？

毎日朝も晩も食べる 1日1回食べる 1週間に3~4回食べる
1週間に1~2回食べる 食べてない

9-⑤ あなたは、家で苦手な食べ物がでたとき、どうしていますか？

苦手な食べ物はなく 頑張って全部食べる 半分食べる 少しだけ食べる 全く食べない

9-⑥ あなたは、学校で苦手な食べ物がでたとき、どうしていますか？

苦手な食べ物はなく 頑張って全部食べる 半分食べる 少しだけ食べる 全く食べない

9-⑦ 晩ごはんを食べてから、寝るまでの間に夜食を食べますか？

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

10 間食について

10-① あまいおかしは好きですか？

とても好き まあまあ好き あまり好きではない きらい

10-② あまいおかしは食べますか？

毎日食べる 1週間に5~6日食べる 1週間に3~4日食べる
1週間に1~2日食べる ほとんど食べない

10-③ スナックがしは好きですか？(ポテトチップスなど)

とても好き まあまあ好き あまり好きではない きらい

10-④ スナックがしは食べますか？

毎日食べる 1週間に5~6日食べる 1週間に3~4日食べる
1週間に1~2日食べる ほとんど食べない

10-⑤ あまい飲み物は好きですか？(ジュースやカルピスなど)

とても好き まあまあ好き あまり好きではない きらい

10-⑥ あまい飲み物は飲みますか？

毎日飲む 1週間に5~6日飲む 1週間に3~4日飲む
1週間に1~2日飲む ほとんど飲まない

11 排便(うんち)について

はい便(うんち)についてお尋ねします。

1日2回以上でる 1日1回でる 2~3日に1回でる 4~5日に1回でる 1週間に1回でる

12 自分で感じる体と心の調子について

12-① 次のようなことを感じる、または考えることはありますか？

| | | | | |
|--|---|--|--|-----------------------------------|
| 体がだるい | <input type="checkbox"/> いつも感じる (毎日) | <input type="checkbox"/> しばしば感じる (週に3~5回程度) | <input type="checkbox"/> 時々感じる (週に1~2回程度) | <input type="checkbox"/> ほとんど感じない |
| すぐにつかれる | <input type="checkbox"/> いつも感じる (毎日) | <input type="checkbox"/> しばしば感じる (週に3~5回程度) | <input type="checkbox"/> 時々感じる (週に1~2回程度) | <input type="checkbox"/> ほとんど感じない |
| 何もやる気が起こらない | <input type="checkbox"/> いつも感じる (毎日) | <input type="checkbox"/> しばしば感じる (週に3~5回程度) | <input type="checkbox"/> 時々感じる (週に1~2回程度) | <input type="checkbox"/> ほとんど感じない |
| いらいらする | <input type="checkbox"/> いつも感じる (毎日) | <input type="checkbox"/> しばしば感じる (週に3~5回程度) | <input type="checkbox"/> 時々感じる (週に1~2回程度) | <input type="checkbox"/> ほとんど感じない |
| すぐかっとなる | <input type="checkbox"/> いつも感じる (毎日) | <input type="checkbox"/> しばしば感じる (週に3~5回程度) | <input type="checkbox"/> 時々感じる (週に1~2回程度) | <input type="checkbox"/> ほとんど感じない |
| 自分の健康を考えて食事している (例:野菜を多く食べたり、栄養のバランスを考えるなど) | <input type="checkbox"/> いつも考える (毎日) | <input type="checkbox"/> しばしば考える (週に3~5回程度) | <input type="checkbox"/> 時々考える (週に1~2回程度) | <input type="checkbox"/> ほとんど考えない |
| ふだん食べている食品の安全について考えている (例:農薬、食品添加物、消費期限など) | <input type="checkbox"/> いつも考える (毎日) | <input type="checkbox"/> しばしば考える (週に3~5回程度) | <input type="checkbox"/> 時々考える (週に1~2回程度) | <input type="checkbox"/> ほとんど考えない |

12-② あなたは、今の自分が好きですか？

とてもそう思う まあそう思う あまりそう思わない 思わない

13 マナー、家庭でのお手伝いについて

13-① 家で食事をするとときに「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつをしていますか？

いつもしている 時々している あまりしていない いつもしていない

13-② あなたは食事作りや片づけの手伝いをしていますか？(準備、配ぜん、片づけ、調理など)

いつもしている 時々している あまりしていない いつもしていない

13-③ はしをイラストのように正しく持って使えますか？



使える
使えない

14 長崎県の郷土料理について

長崎県でとれる食べ物や長崎県の郷土料理(きょうどりょうり)を知っていますか？知っているものを3つ以内で書いてください。

あなたは長崎県でとれる食べ物や、郷土料理(きょうどりょうり)を知っていますか？

知っている 知らない

① 長崎県でとれる食べ物や長崎県の郷土料理を書きましょう。

② _____
長崎県でとれる食べ物や長崎県の郷土料理を書きましょう。

③ _____
長崎県でとれる食べ物や長崎県の郷土料理を書きましょう。

【長崎県学校栄養士会 食育管理部】

| 氏 名 | 所 属 |
|--------|-------------|
| 赤坂 恵里香 | 長崎市立三重中学校 |
| 小野 洋子 | 長崎市立日見小学校 |
| 石田 美穂 | 佐世保市立江迎小学校 |
| 中島 愛子 | 東彼杵町立東彼杵中学校 |
| 前山 茜 | 県立ろう学校 |