

**令和 7 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**

# 目次

ページ

はじめに

目次

I	令和7年度 食事や生活、心についてのアンケート概要	...	1
II	令和7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・晩ごはんで魚や野菜を食べていますか。	...	13
問10	あなたは、家できらいな食べ物がでた時どうしていますか。	...	15
問11	あなたは、学校できら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 2 すぐにつかれる 3 何もやる気が起こらない 4 いらいらする 5 すぐかつとなる 6 自分の健康を考えて食事している 7 ふだん食べている食品の安全について考えている	...	19
問15	あなたは、今の自分が好きですか。	...	20
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。	...	21
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	...	22
問18	あなたは、はしを正しく持って使えますか。	...	23
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。 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。	...	24
III	調査用紙	...	25
		...	26
		...	27
		...	28
		...	29
		...	30
		...	31
		...	32

# I 令和7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20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年度から本調査を開始した。

## 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4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6、問14-1～5

【心身の健康】……問1、問2、問4、問5、問6、問9、問10、問11、問12、問13、問15

【食品を選択する能力】…問5、問9、問10、問11、問14-6～7

【感謝の心】……問10、問11、問16

【社会性】………問3、問7、問8、問16、問17、問18

【食文化】………問18、問19

※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7年6～7月

## 4 調査対象

県内公立小学校5年生5, 270名及び公立中学校2年生3, 541名の計8, 811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 フォームへ入力し回答する。

調査の集計・考察は「長崎県学校栄養士会 食育管理部」で実施した。

## 6 備考

単純集計については、各項目でグラフを作成している。令和元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。

## Ⅱ 令和7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7年6～7月調査

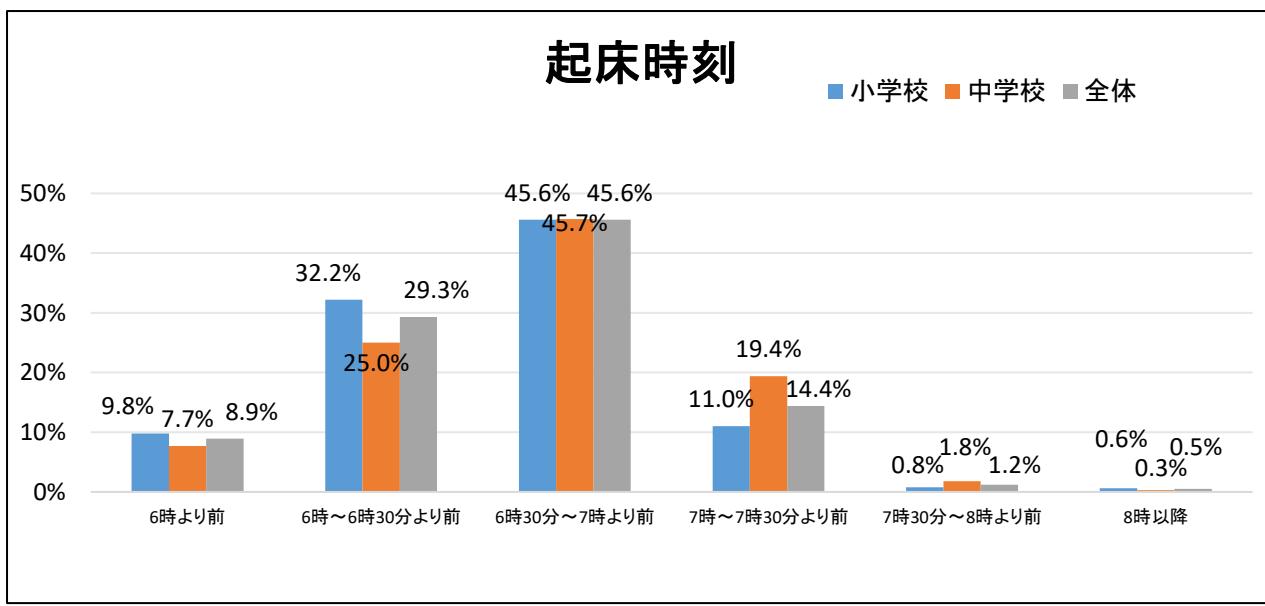
対象：県内公立小学5年生及び中学2年生

対象人員	小学校	5,270
	中学校	3,541
	合計	8,811

### 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	9.8%	7.7%	8.9%
6時～6時30分より前	32.2%	25.0%	29.3%
6時30分～7時より前	45.6%	45.7%	45.6%
7時～7時30分より前	11.0%	19.4%	14.4%
7時30分～8時より前	0.8%	1.8%	1.2%
8時以降	0.6%	0.3%	0.5%



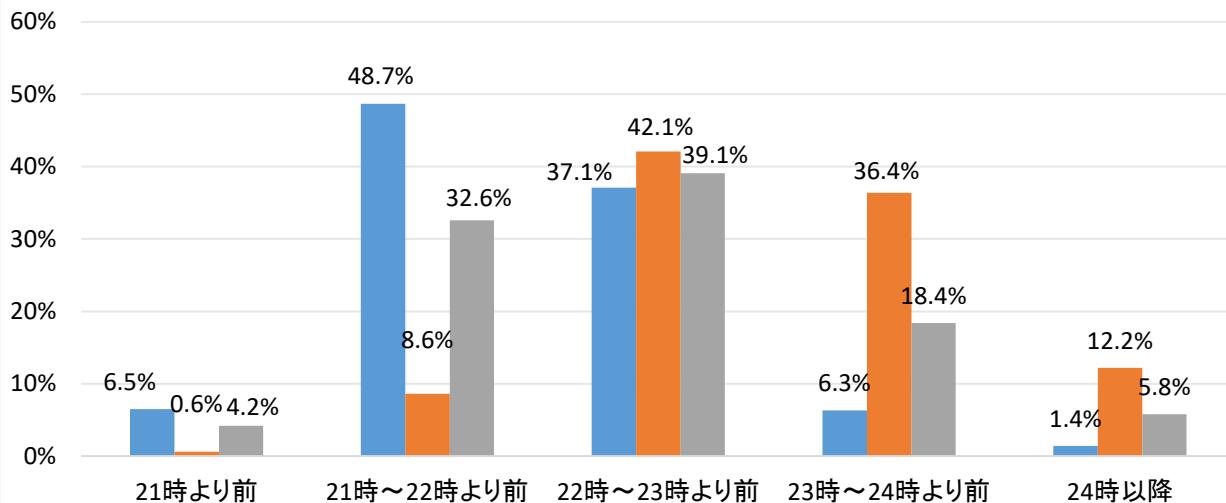
- ・児童の約8割、生徒の約7割が6時～7時の間に起床していた。
- ・7時以降に起きる割合は、小学校より中学校の方が高く、中学校の約2割が7時以降に起きている。

・就寝時刻について

	小学校	中学校	全体
21時より前	6.5%	0.6%	4.2%
21時～22時より前	48.7%	8.6%	32.6%
22時～23時より前	37.1%	42.1%	39.1%
23時～24時より前	6.3%	36.4%	18.4%
24時以降	1.4%	12.2%	5.8%

## 就寝時刻

■ 小学校 ■ 中学校 ■ 全体



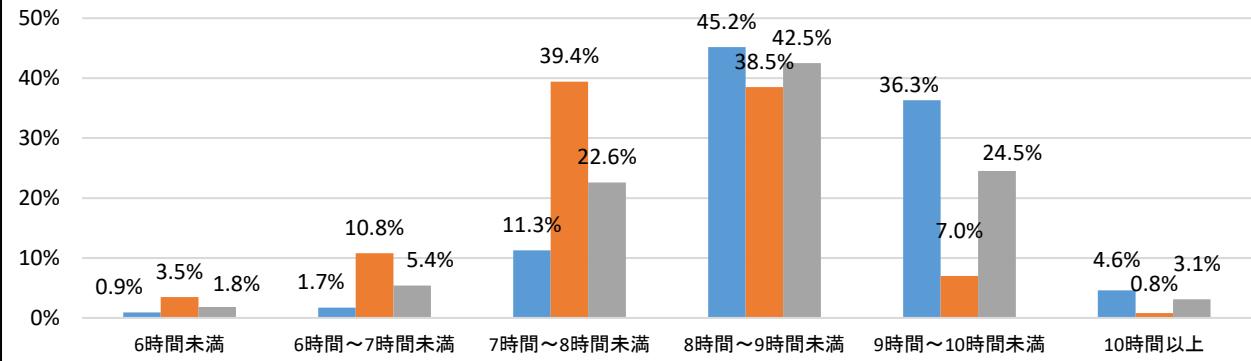
- ・小学校では21～22時より前に就寝している児童が一番多く、中学校では22～23時より前に就寝している生徒が一番多かった。
- ・中学校では約5割の生徒が23時以降に就寝していた。

### ・睡眠時間について

	小学校	中学校	全体
6時間未満	0.9%	3.5%	1.8%
6時間～7時間未満	1.7%	10.8%	5.4%
7時間～8時間未満	11.3%	39.4%	22.6%
8時間～9時間未満	45.2%	38.5%	42.5%
9時間～10時間未満	36.3%	7.0%	24.5%
10時間以上	4.6%	0.8%	3.1%

## 睡眠時間

■ 小学校 ■ 中学校 ■ 全体



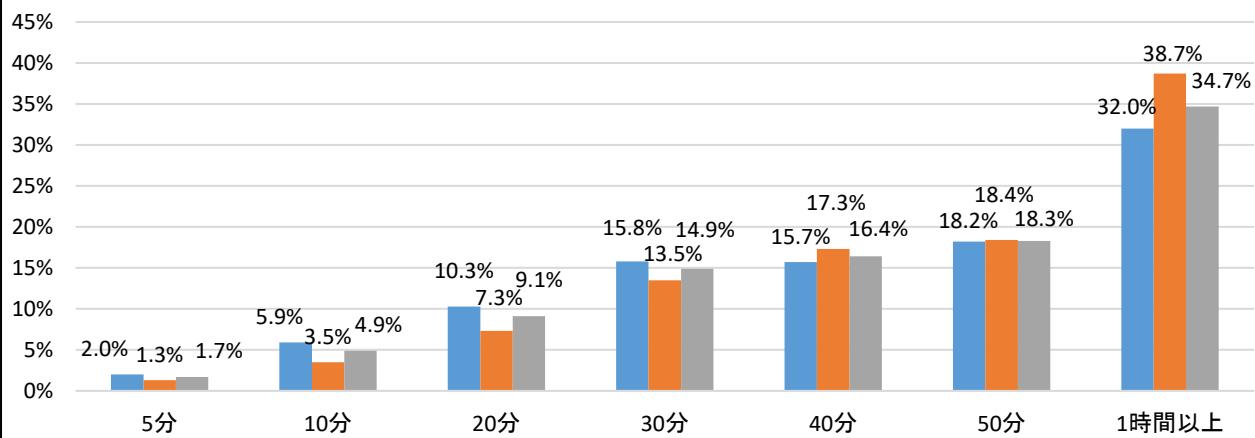
- ・児童生徒の睡眠時間は、小学校で8時間～9時間未満、中学校で7時間～8時間未満が最も多かった。
- ・小学校は86.1%の児童が8時間以上の睡眠をとっている。
- ・中学校では半数以上の生徒が8時間以上の睡眠をとっていないかった。

## 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。

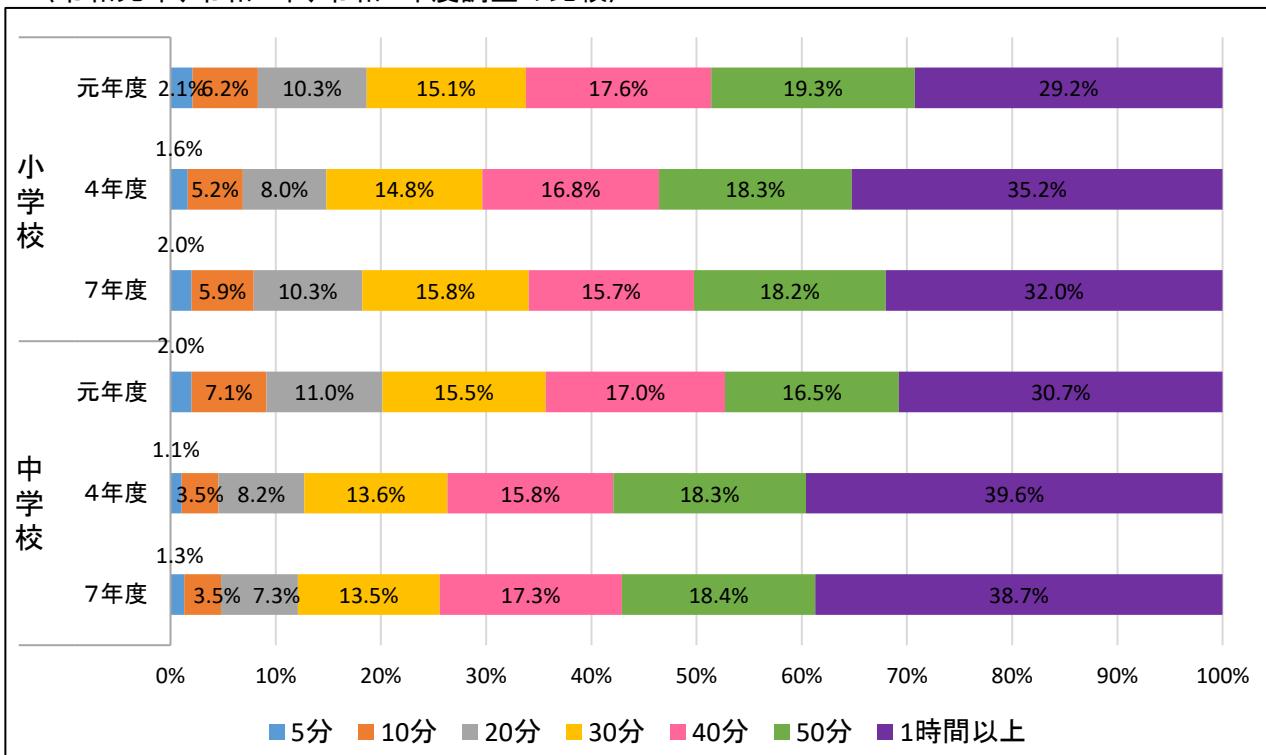
	小学校	中学校	全体
5分	2.0%	1.3%	1.7%
10分	5.9%	3.5%	4.9%
20分	10.3%	7.3%	9.1%
30分	15.8%	13.5%	14.9%
40分	15.7%	17.3%	16.4%
50分	18.2%	18.4%	18.3%
1時間以上	32.0%	38.7%	34.7%

### 起きてから登校するまでの時間

■ 小学校 ■ 中学校 ■ 全体



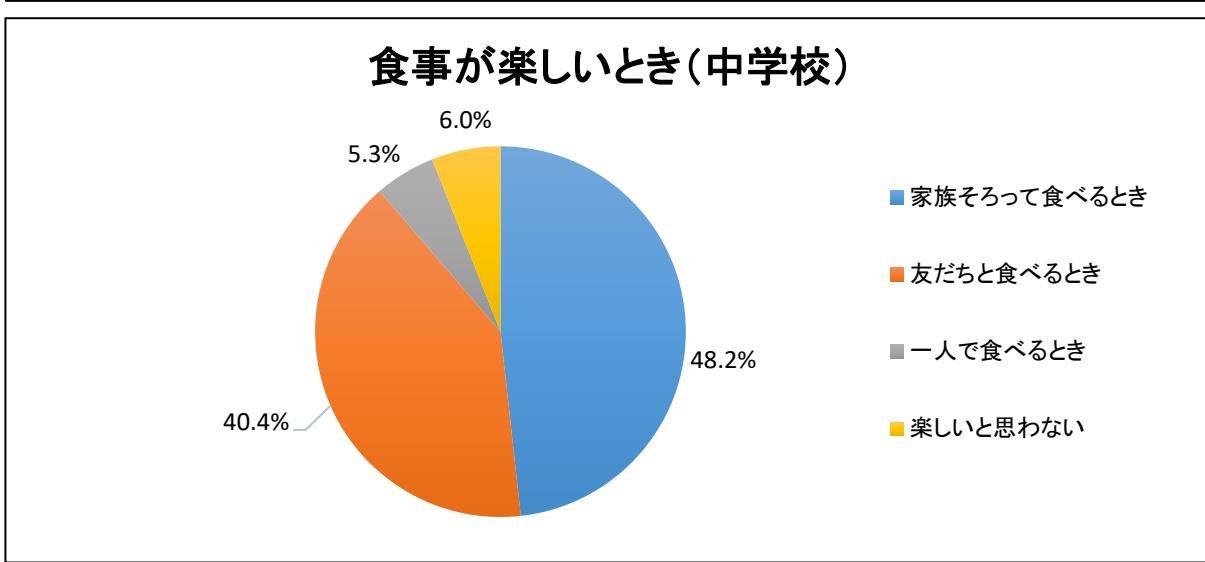
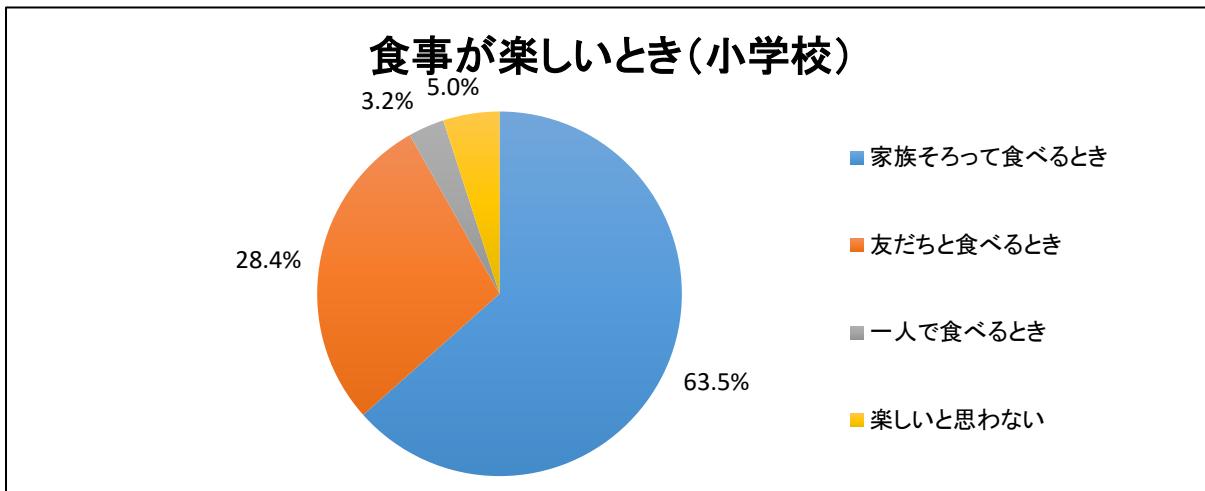
### 〈令和元年、令和4年、令和7年度調査の比較〉



- ・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18.2%、中学校で12.1%であった。
- ・令和4年度と比べると、小中学校ともに起きてから登校するまでの時間の割合はさほど変化していなかった。

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とき	63.5%	48.2%	57.3%
友だちと食べるとき	28.4%	40.4%	33.2%
一人で食べるとき	3.2%	5.3%	4.0%
楽しいと思わない	5.0%	6.0%	5.4%

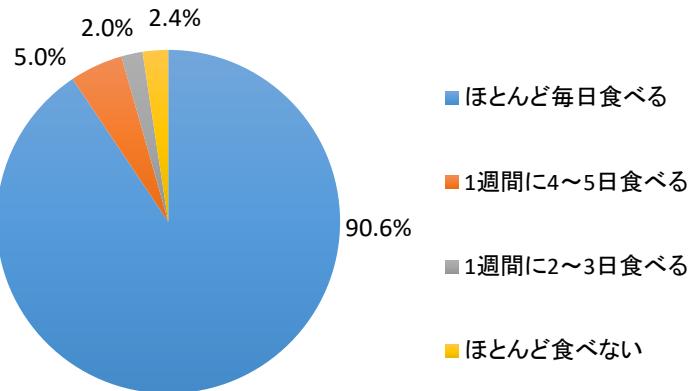


- ・小中学校ともに、「家族そろって食べるとき」が一番楽しいと回答した割合が高かった。
- ・「食事が楽しいと思わない」と回答した児童生徒の割合は、小学校では5%、中学校では6%であった。

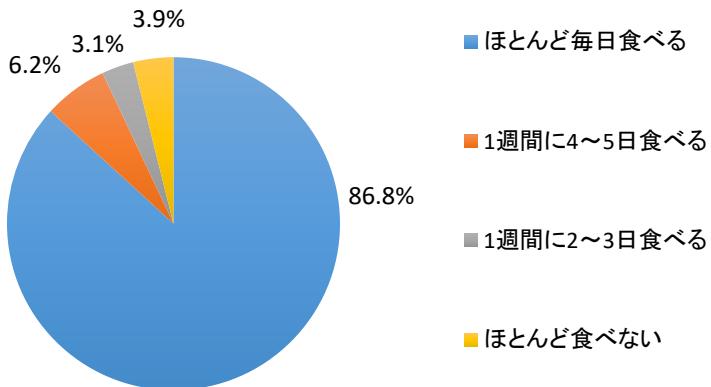
問4 毎日朝ごはんを食べていますか。

	小学校	中学校	全体
ほとんど毎日食べる	90.6%	86.8%	89.0%
1週間に4~5日食べる	5.0%	6.2%	5.5%
1週間に2~3日食べる	2.0%	3.1%	2.4%
ほとんど食べない	2.4%	3.9%	3.0%

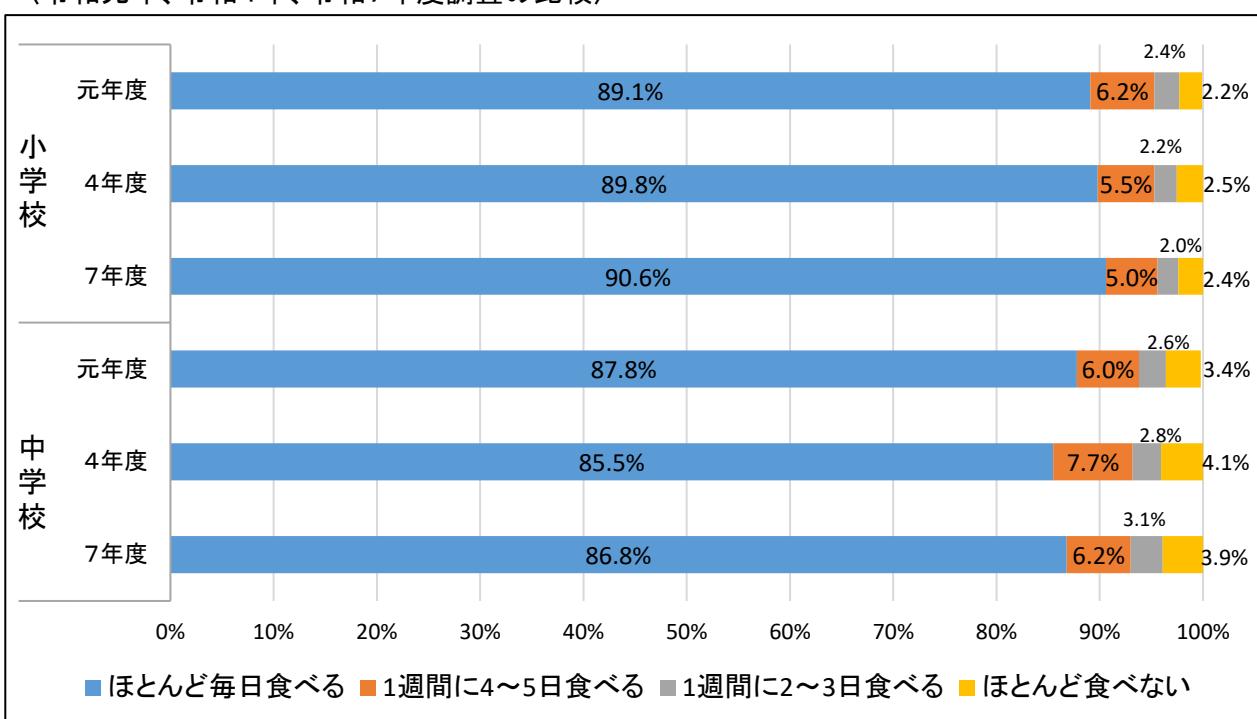
## 朝食摂取率(小学校)



## 朝食摂取率(中学校)



### 〈令和元年、令和4年、令和7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90.6%、中学校では86.8%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ではあるが増加傾向にある。生徒の割合も令和4年度よりわずかに増加している。

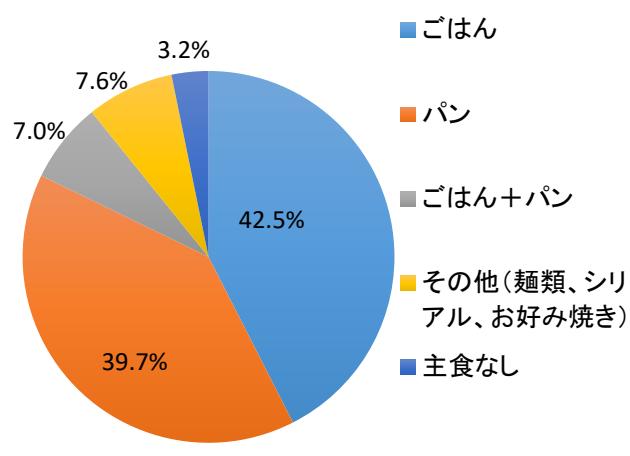
・朝ごはんを「ほとんど食べない」児童生徒の割合は、小学校が2.4%、中学校は3.9%であった。朝ごはんを「ほとんど食べない」児童生徒の割合はほとんど変化していない。

問5 問4で①②③(朝食を食べている)と答えた人に聞きます。今日の朝ごはんで食べたものを、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。)

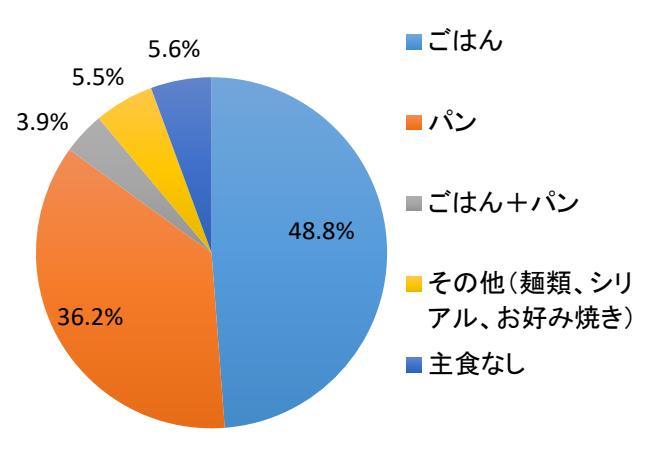
・主食の種類について

	小学校	中学校	全体
ごはん	42.5%	48.8%	45.0%
パン	39.7%	36.2%	38.3%
ごはん+パン	7.0%	3.9%	5.7%
その他(麺類、シリアル、お好み焼き)	7.6%	5.5%	6.7%
主食なし	3.2%	5.6%	4.2%

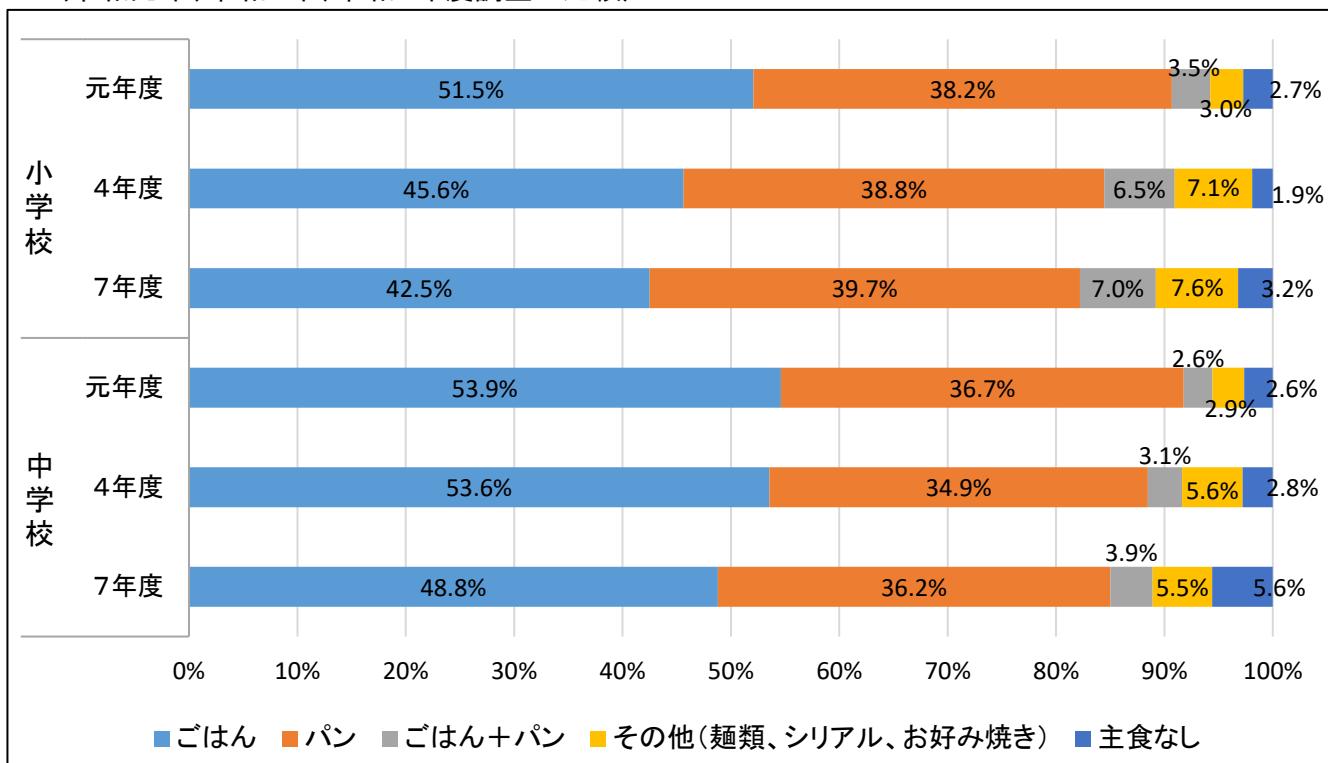
主食の種類(小学校)



主食の種類(中学校)



〈令和元年、令和4年、令和7年度調査の比較〉



・小中学校ともに、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が、年々ごはんを主食に食べる割合が減ってきており、小学校ではパンやその他(麺やシリアル等)の割合がわずかに増えている。

・主食なしの児童生徒の割合は、小学生では3.2%、中学生では5.6%で、増加傾向にある。

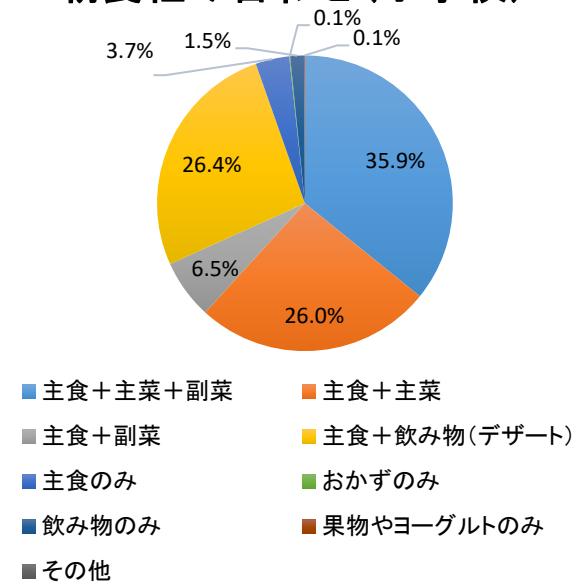
### ・朝食の内容について

	小学校	中学校	全体
主食+主菜+副菜	35.9%	34.2%	35.2%
主食+主菜	26.0%	25.8%	25.9%
主食+副菜	6.5%	6.5%	6.5%
主食+飲み物(デザート)	26.4%	26.0%	26.2%
主食のみ	3.7%	4.3%	3.9%
おかずのみ	0.1%	0.1%	0.1%
飲み物のみ	1.5%	2.7%	2.0%
果物やヨーグルトのみ	0.1%	0.3%	0.1%
その他	0.0%	0.1%	0.0%

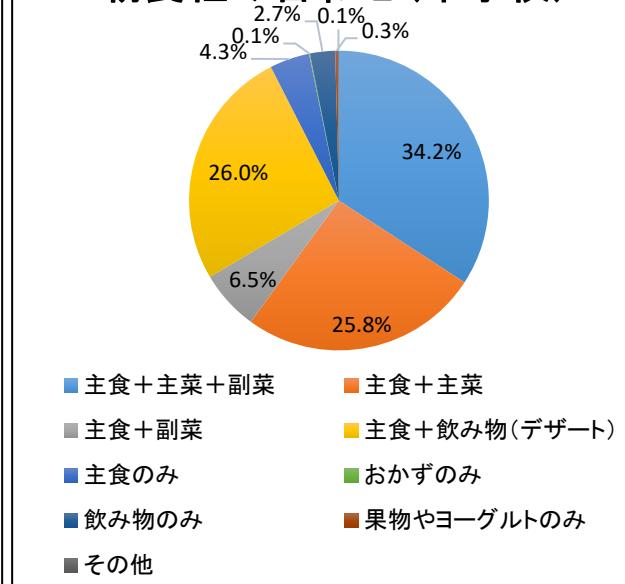
#### 〈調査項目の分類について〉

- 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) ウインナー 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

### 朝食組み合わせ(小学校)

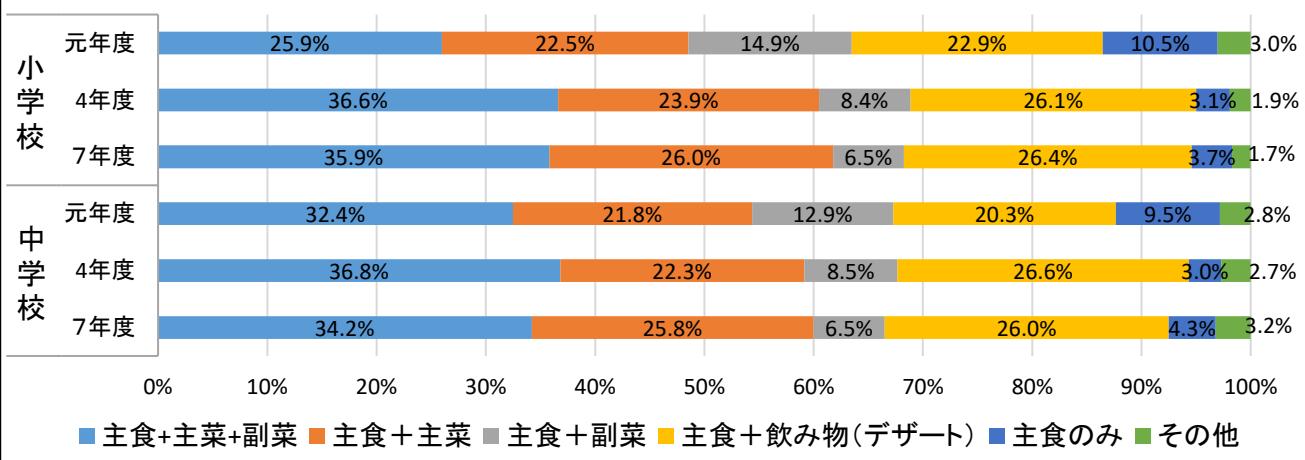


### 朝食組み合わせ(中学校)



〈令和元年、令和4年、令和7年度調査の比較〉

### 朝食の内容について

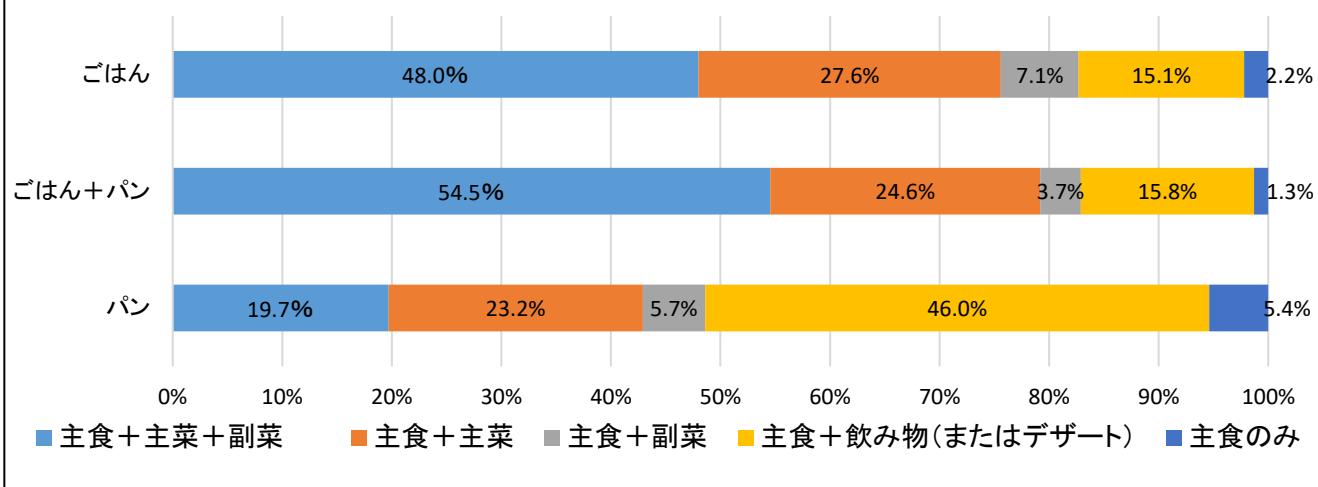


- ・小中学校ともに「主食+主菜+副菜」をそろえて食べる割合は令和4年度に比べ減少している。
- ・小中学校ともに「主食+主菜」の割合が増加しており、副菜がとれていないことがわかる。

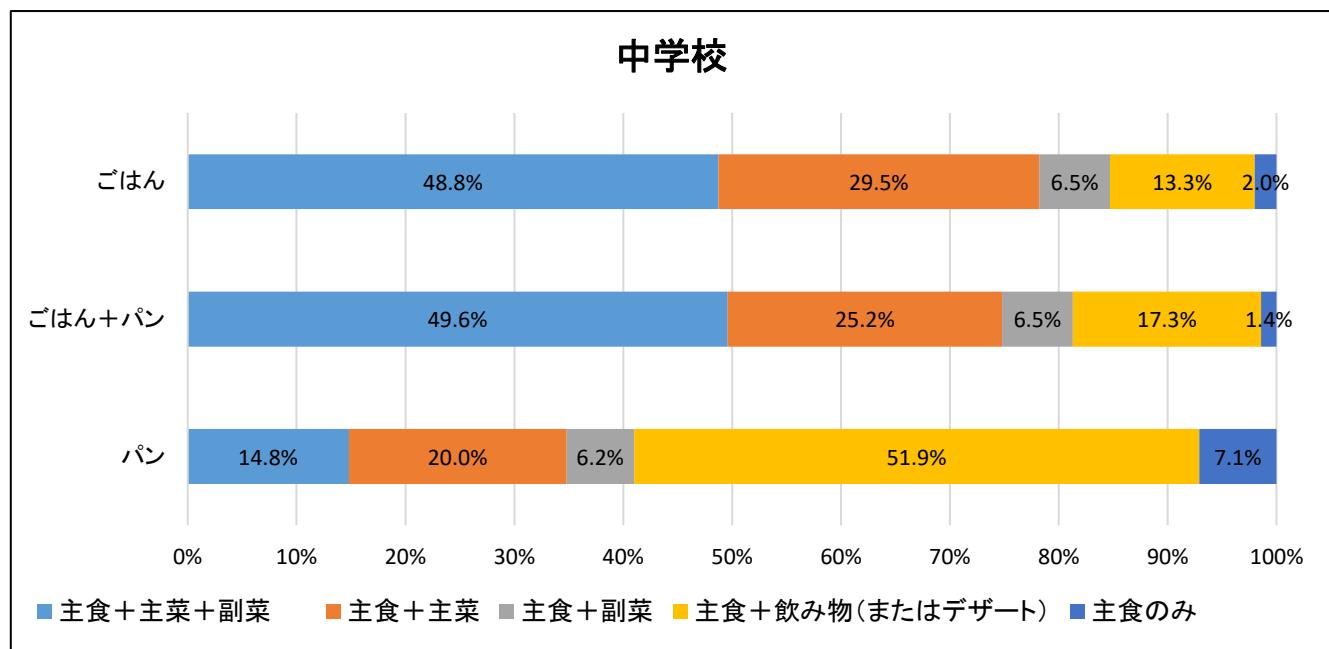
・主食別の料理の組み合わせについて

	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	19.7%	54.5%	48.0%	14.8%	49.6%	48.8%
主食+主菜	23.2%	24.6%	27.6%	20.0%	25.2%	29.5%
主食+副菜	5.7%	3.7%	7.1%	6.2%	6.5%	6.5%
主食+飲み物(またはデザート)	46.0%	15.8%	15.1%	51.9%	17.3%	13.3%
主食のみ	5.4%	1.3%	2.2%	7.1%	1.4%	2.0%

小学校



中学校

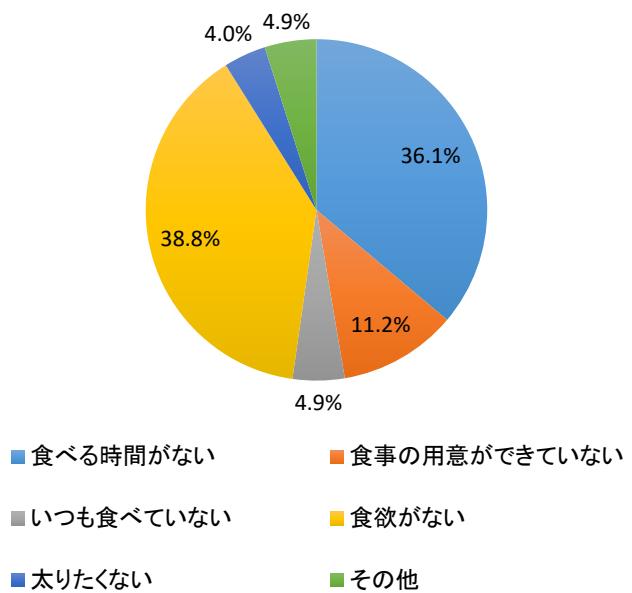


- ・小中学校ともに、ごはんが主食の人の「主食+主菜+副菜」がそろった組み合わせの割合が、パンが主食の人の2倍以上である。
- ・小中学校ともに、パンが主食の人の「主食+飲み物(またはデザート)」と「主食のみ」の人の割合は、半数より多く、おかずのない朝食が多い。
- ・ごはんが主食のの方方が、おかず(主菜や副菜)がそろっている割合が高いことから、ごはんを主食にした方が、おかずがそろいやすい傾向にある。

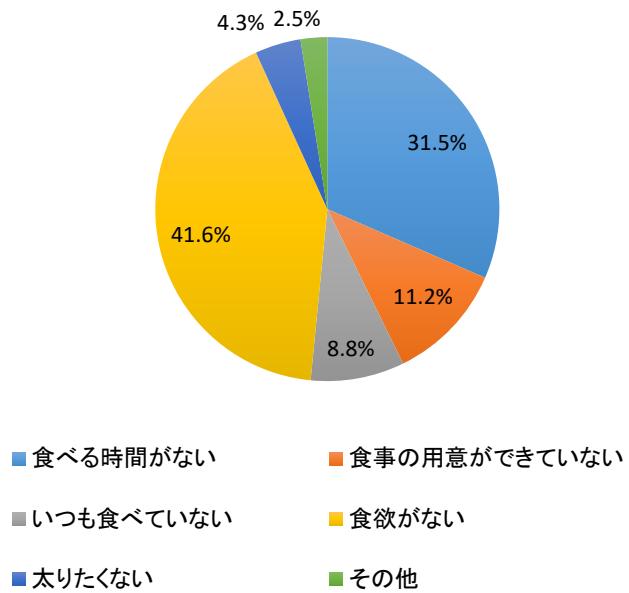
問6 問4で②③④(食べないときがある又は食べない)と答えた人に聞きます。  
食べない主な理由は何ですか。

	小学校	中学校	全体
食べる時間がない	36.1%	31.5%	33.7%
食事の用意ができない	11.2%	11.2%	11.2%
いつも食べていない	4.9%	8.8%	7.0%
食欲がない	38.8%	41.6%	40.3%
太りたくない	4.0%	4.3%	4.2%
その他	4.9%	2.5%	3.7%

朝食を食べない理由  
(小学校)



朝食を食べない理由  
(中学校)

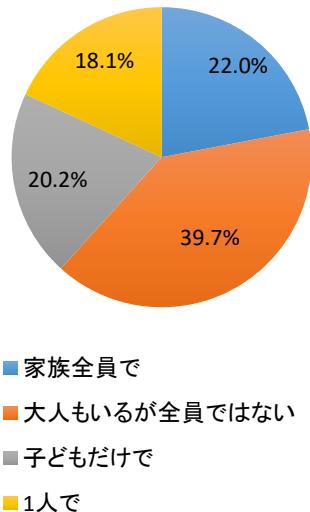


- ・小中学校ともに「食欲がない」が最も多い割合を占めていた。
- ・「食べる時間がない」と回答した割合が、小中学校ともに2番目に多く、小学校で36.1%、中学校31.5%であった。
- ・「その他」の理由で最も多い回答は、「面倒くさいから」であった。

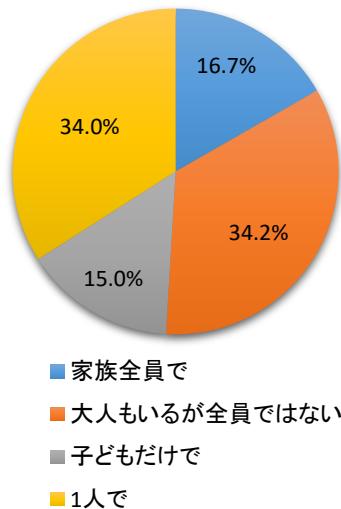
問7 朝ごはんは、主に誰と食べていますか。

	小学校	中学校	全体
家族全員で	22.0%	16.7%	19.9%
大人もいるが全員ではない	39.7%	34.2%	37.5%
子どもだけで	20.2%	15.0%	18.1%
1人で	18.1%	34.0%	24.5%

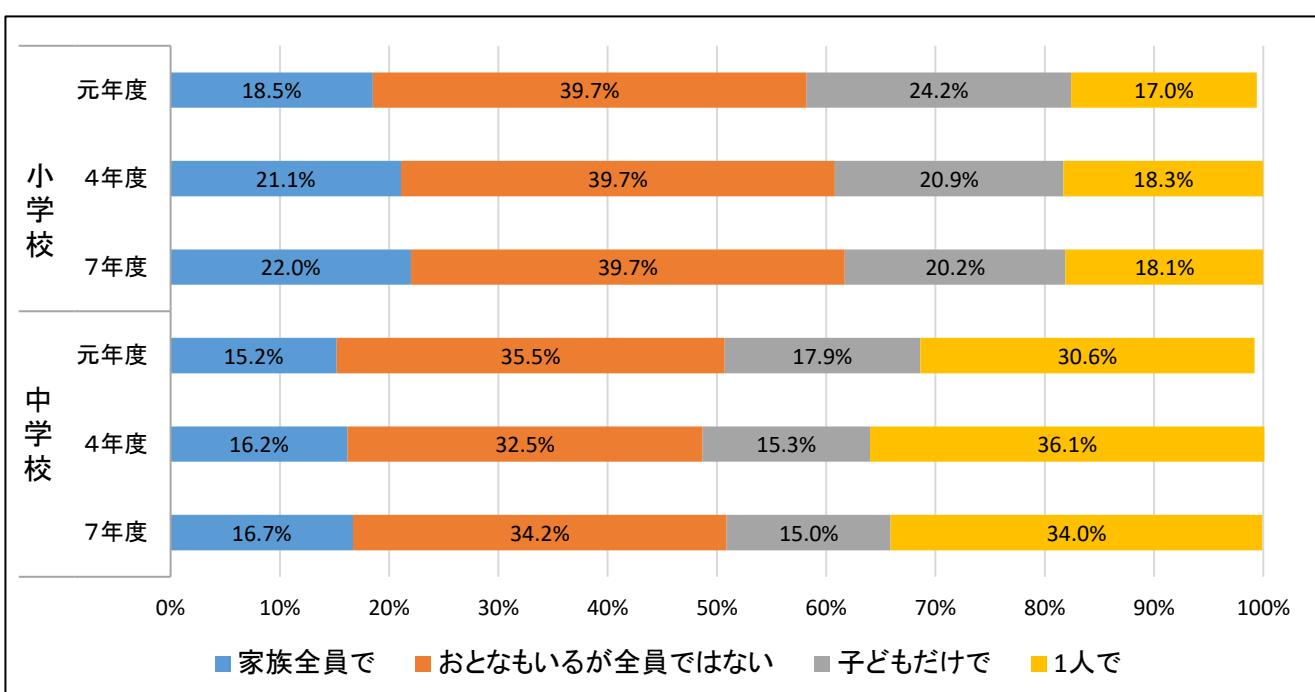
朝食の共食について(小学校)



朝食の共食について(中学校)



〈令和元年、令和4年、令和7年度調査の比較〉

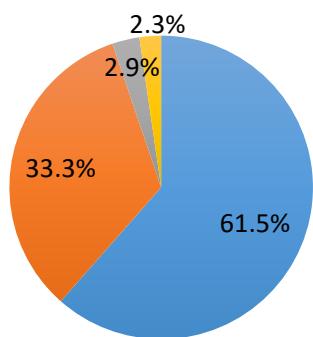


- ・朝ごはんを「家族全員で食べる」児童生徒の割合は、小学校22.0%、中学校16.7%であり、微増していた。
- ・「1人で食べる」児童の18.1%に対し、生徒は34.0%と割合が約2倍であった。

問8 晩ごはんは、主に誰と食べていますか。

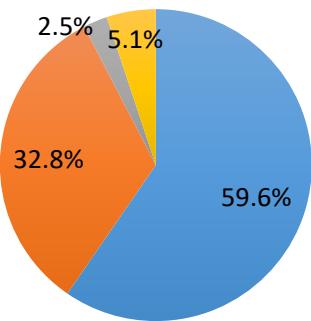
	小学校	中学校	全体
家族全員で	61.5%	59.6%	60.7%
おとなもいるが全員ではない	33.3%	32.8%	33.1%
子どもだけで	2.9%	2.5%	2.8%
1人で	2.3%	5.1%	3.4%

晩ごはんの共食について  
(小学校)



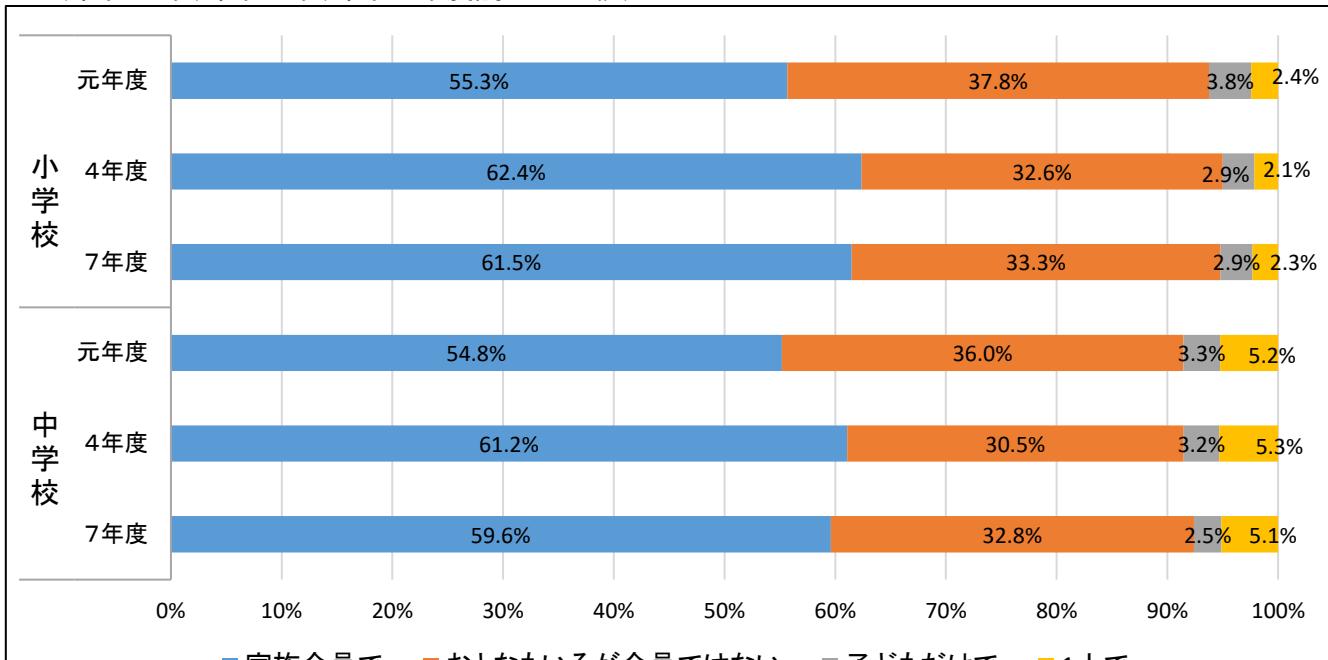
■ 家族全員で  
■ おとなもいるが全員ではない  
■ 子どもだけで  
■ 1人で

晩ごはんの共食について  
(中学校)



■ 家族全員で  
■ おとなもいるが全員ではない  
■ 子どもだけで  
■ 1人で

〈令和元年、令和4年、令和7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61.5%、中学校59.6%であり、令和4年度より減少した。

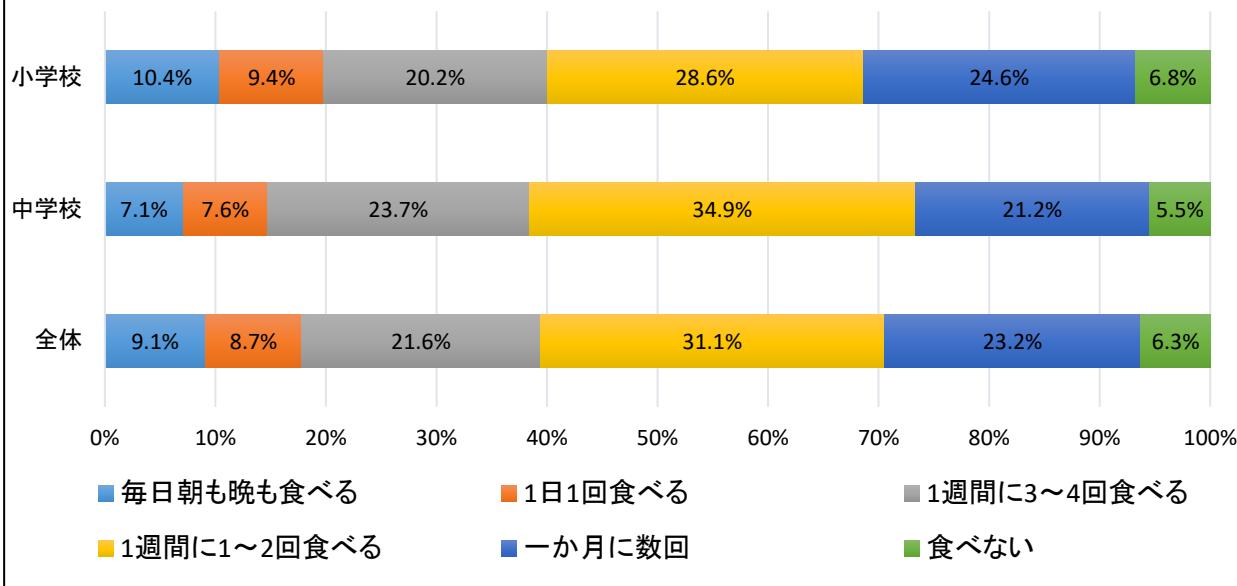
・「1人で食べる」児童は、2.3%に対し、生徒は、5.1%と割合が高かった。

## 問9 朝ごはん・晩ごはんで魚や野菜を食べていますか。

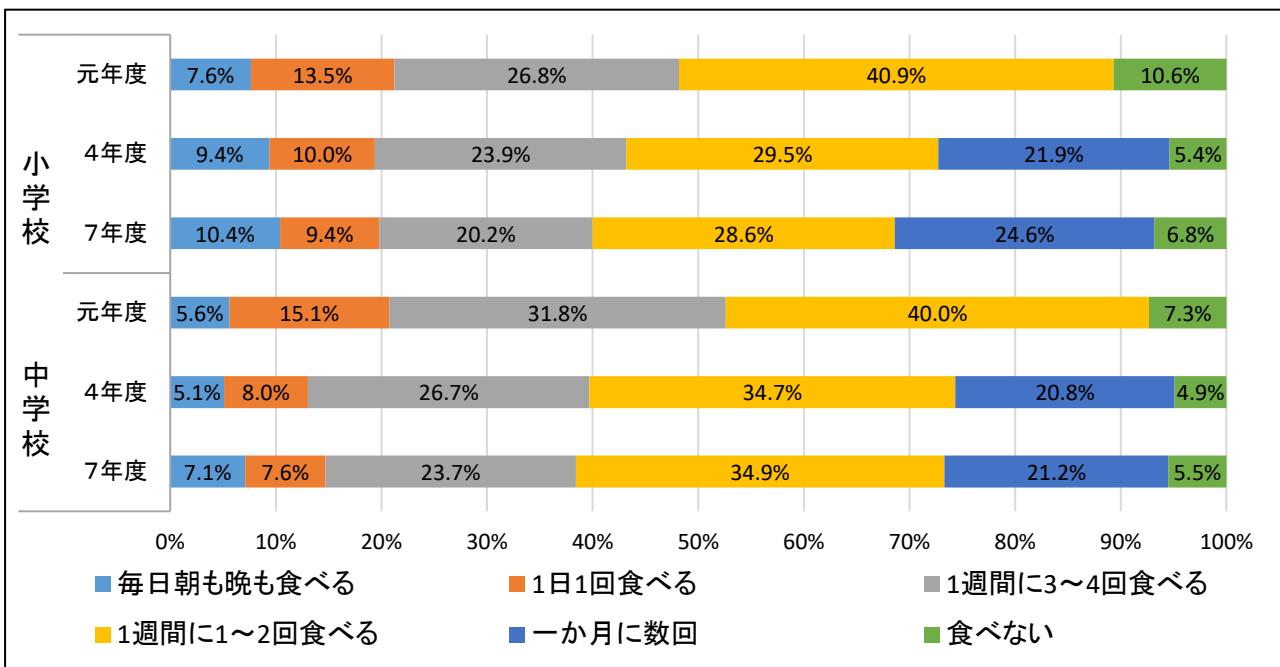
〈魚〉

	小学校	中学校	全体
毎日朝も晩も食べる	10.4%	7.1%	9.1%
1日1回食べる	9.4%	7.6%	8.7%
1週間に3~4回食べる	20.2%	23.7%	21.6%
1週間に1~2回食べる	28.6%	34.9%	31.1%
一か月に数回	24.6%	21.2%	23.2%
食べない	6.8%	5.5%	6.3%

### 家で魚を食べますか



### 〈令和元年、令和4年、令和7年度調査の比較〉

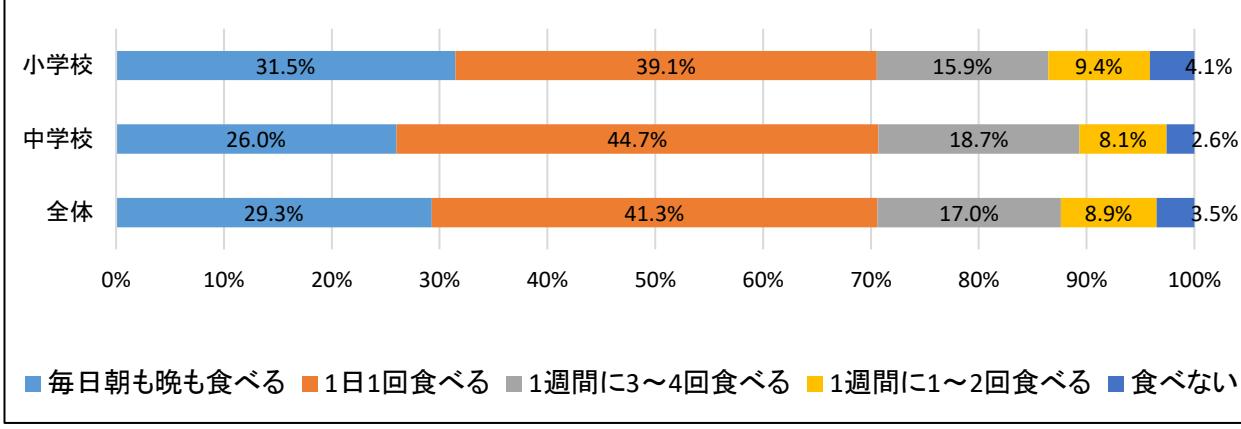


- 朝ごはん・晩ごはんで、1週間に3~4回以上、魚を食べている割合は小学校40.0%、中学校38.4%であった。
- 小中学校ともに「1週間に1~2回食べる」割合が一番多く、「一か月に数回」と「食べない」割合が、令和4年度よりも増えており、家で魚を食べる割合は徐々に減少傾向である。
- 朝ごはん・晩ごはんとともに、魚を食べない児童生徒の割合は、小学校6.8%、中学校5.5%であった。

### 〈野菜〉

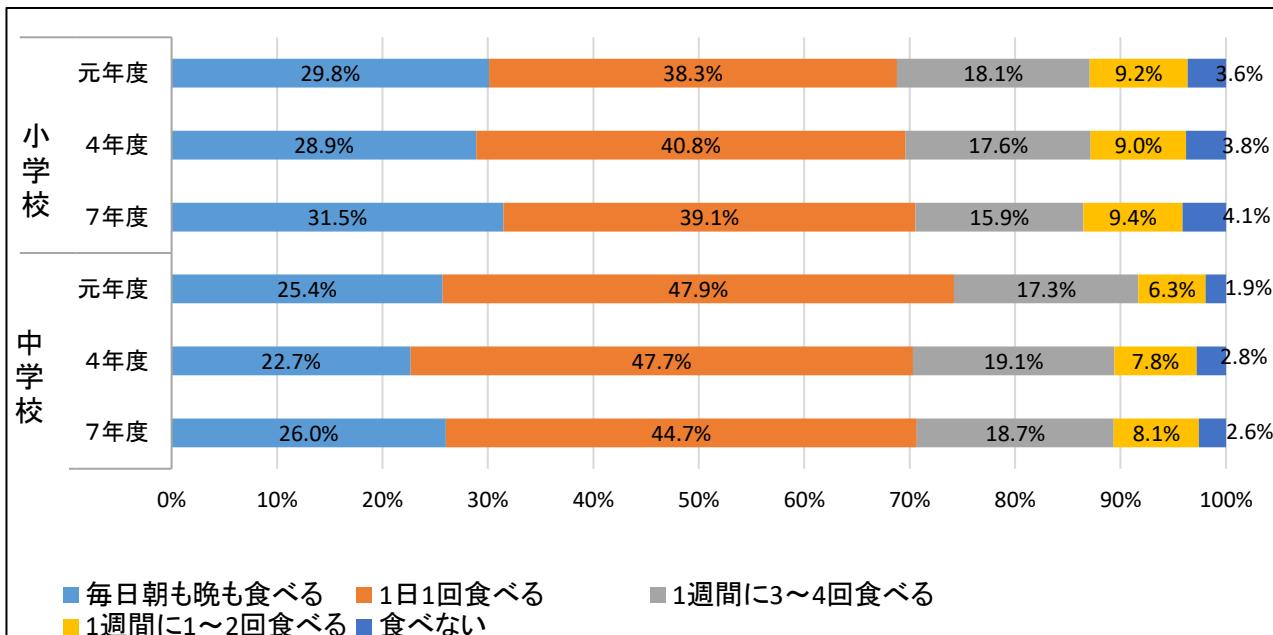
	小学校	中学校	全体
毎日朝も晩も食べる	31.5%	26.0%	29.3%
1日1回食べる	39.1%	44.7%	41.3%
1週間に3~4回食べる	15.9%	18.7%	17.0%
1週間に1~2回食べる	9.4%	8.1%	8.9%
食べない	4.1%	2.6%	3.5%

### 家で野菜を食べますか



- ・「毎日朝も晩も食べる」児童生徒の割合は、小学校31.5%、中学校26.0%であった。
- ・朝ごはん・晩ごはんともに、野菜を「食べない」児童生徒の割合は、小学校4.1%、中学校2.6%であった。

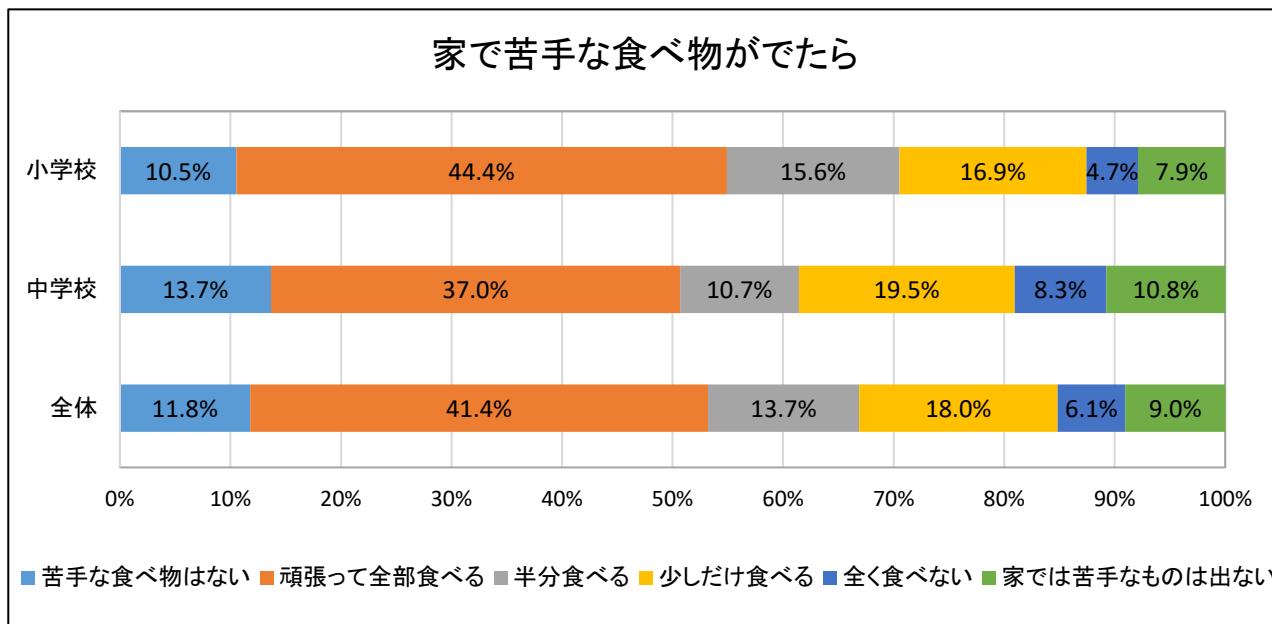
### 〈令和元年、令和4年、令和7年度調査の比較〉



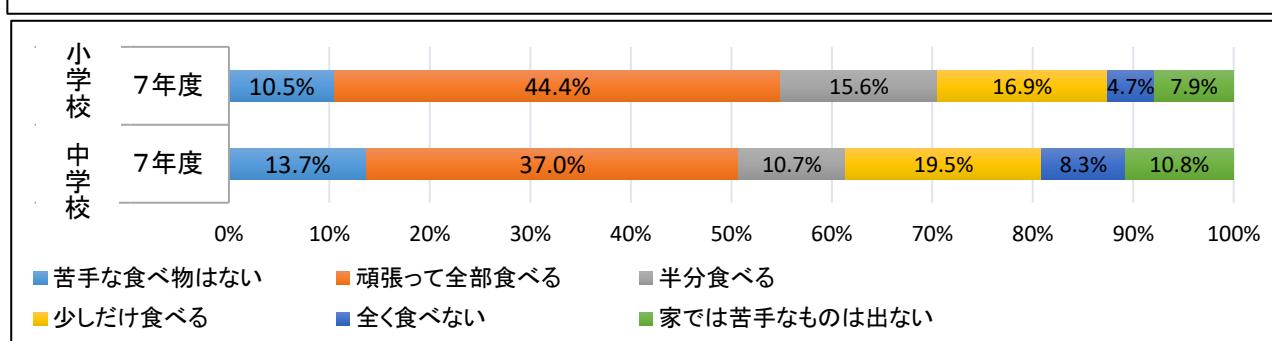
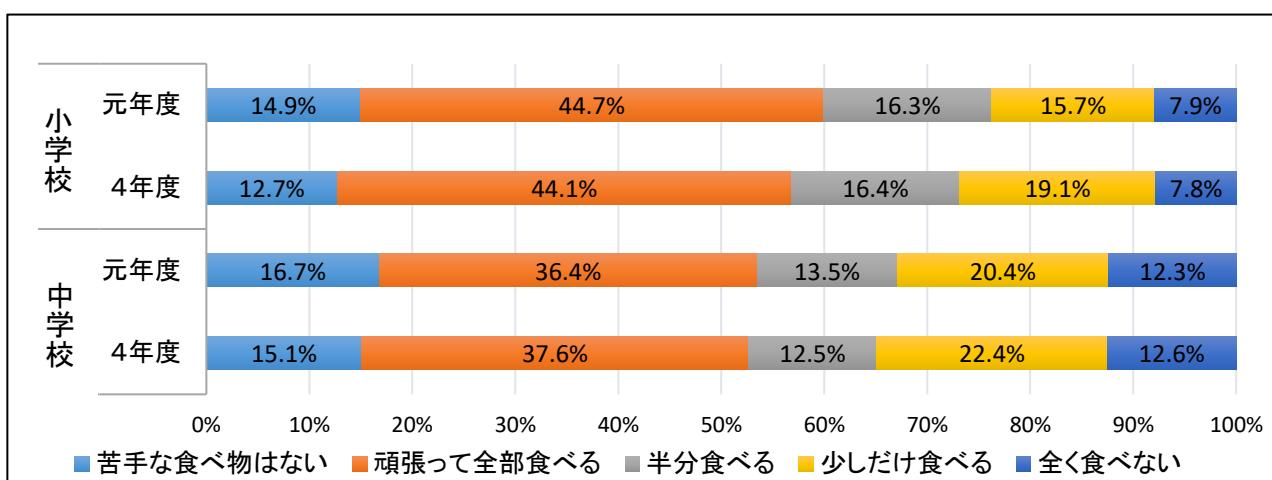
- ・「毎日朝も晩も食べる」児童生徒の割合は、小中学校ともに少しづつ増加していた。
- ・野菜を「食べない」児童生徒の割合は、小学校では年々わずかであるが増加しているが、中学校ではあまり変化はみられなかった。

問10 あなたは、家で苦手な食べ物がでた時どうしていますか。

	小学校	中学校	全体
苦手な食べ物はない	10.5%	13.7%	11.8%
頑張って全部食べる	44.4%	37.0%	41.4%
半分食べる	15.6%	10.7%	13.7%
少しだけ食べる	16.9%	19.5%	18.0%
全く食べない	4.7%	8.3%	6.1%
家では苦手なものは出ない	7.9%	10.8%	9.0%



〈令和元年、令和4年、令和7年度調査の比較〉

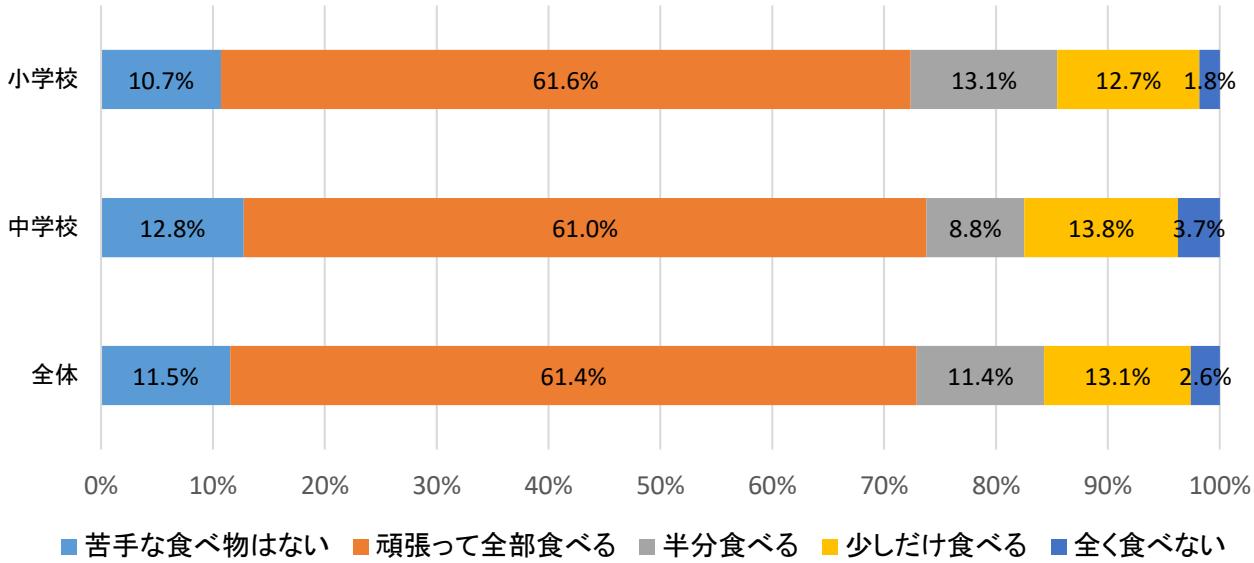


・令和7年度は回答項目に「家では苦手なものは出ない」を追加した。  
・「家では苦手なものは出ない」「全く食べない」児童生徒を合わせると、小学校12.6%、中学校19.1%が、家で苦手なものを食べていないことがわかる。

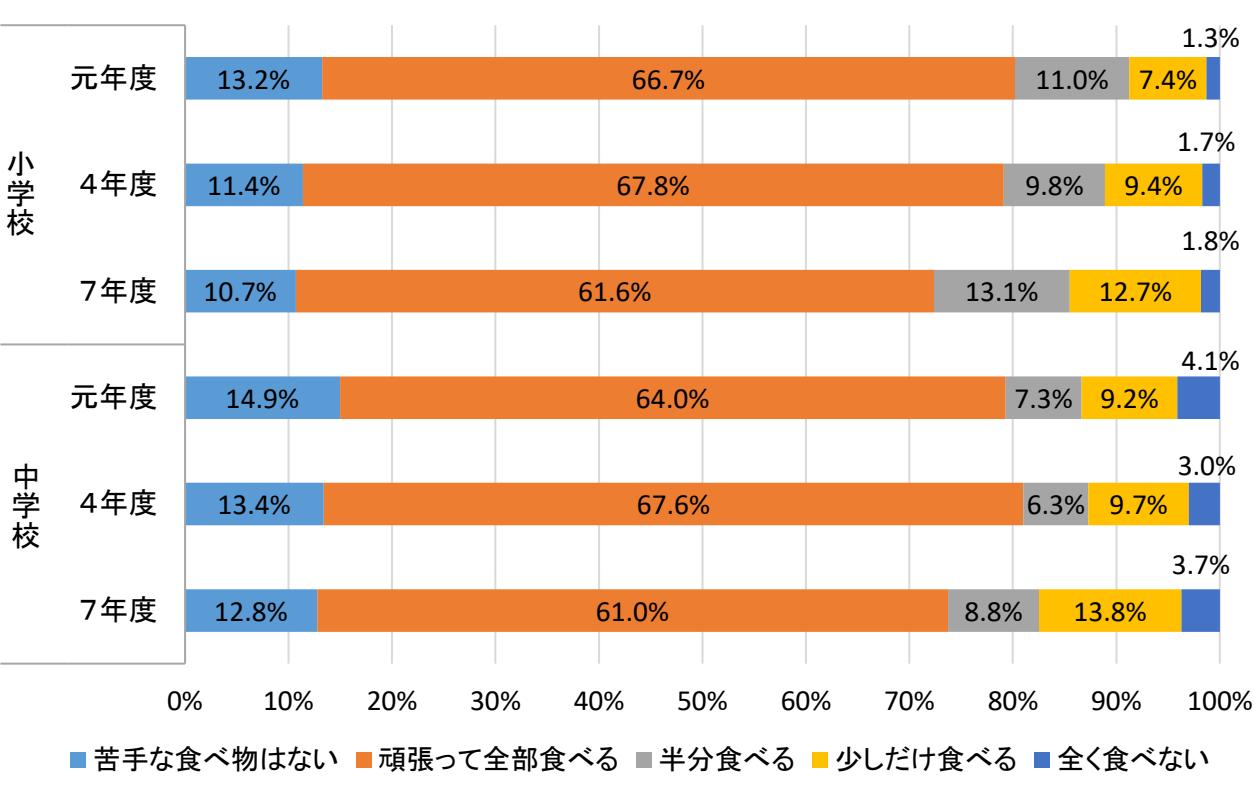
問11 あなたは、学校で苦手な食べ物がでた時どうしていますか。

	小学校	中学校	全体
苦手な食べ物はない	10.7%	12.8%	11.5%
頑張って全部食べる	61.6%	61.0%	61.4%
半分食べる	13.1%	8.8%	11.4%
少しだけ食べる	12.7%	13.8%	13.1%
全く食べない	1.8%	3.7%	2.6%

学校で苦手な食べ物がでたら



■ 苦手な食べ物はない ■ 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

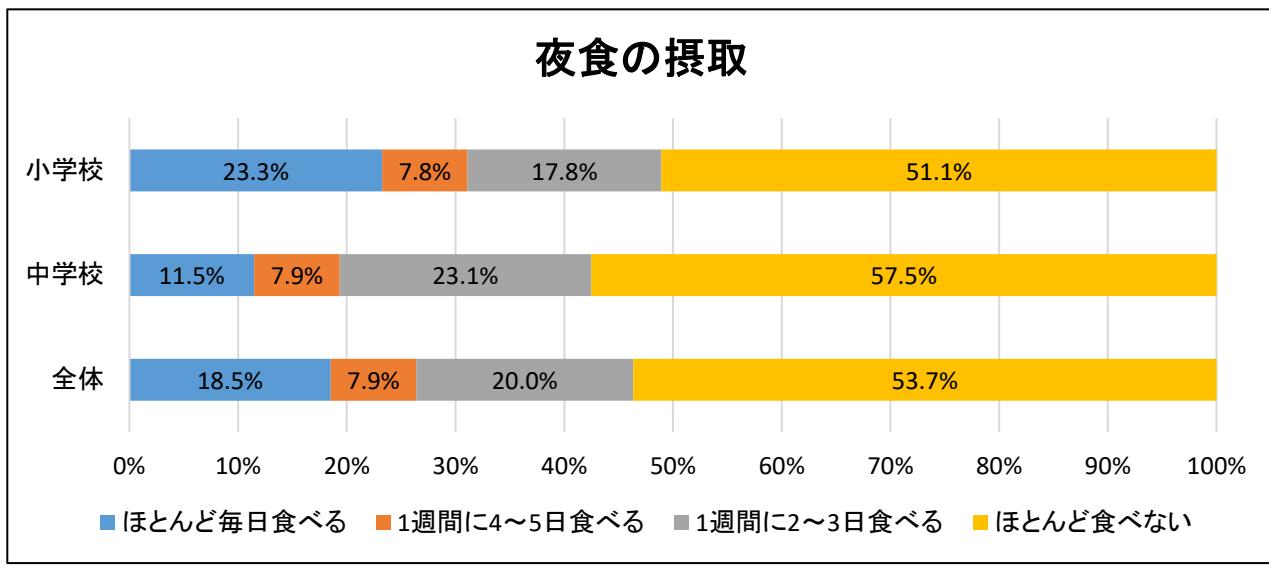


■ 苦手な食べ物はない ■ 頑張って全部食べる ■ 半分食べる ■ 少しだけ食べる ■ 全く食べない

- ・小中学校ともに、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、苦手な食べものを「全く食べない」のは、学校で1.8%、家庭では4.7%であった。
- ・中学校では、苦手な食べものを「全く食べない」のは、学校で3.7%、家庭では8.3%であった。
- ・「半分食べる」「少しだけ食べる」割合が、令和4年度よりも増えており、「頑張って全部食べる」割合が減っていることから、自分に合った量を食べていることがわかる。

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。

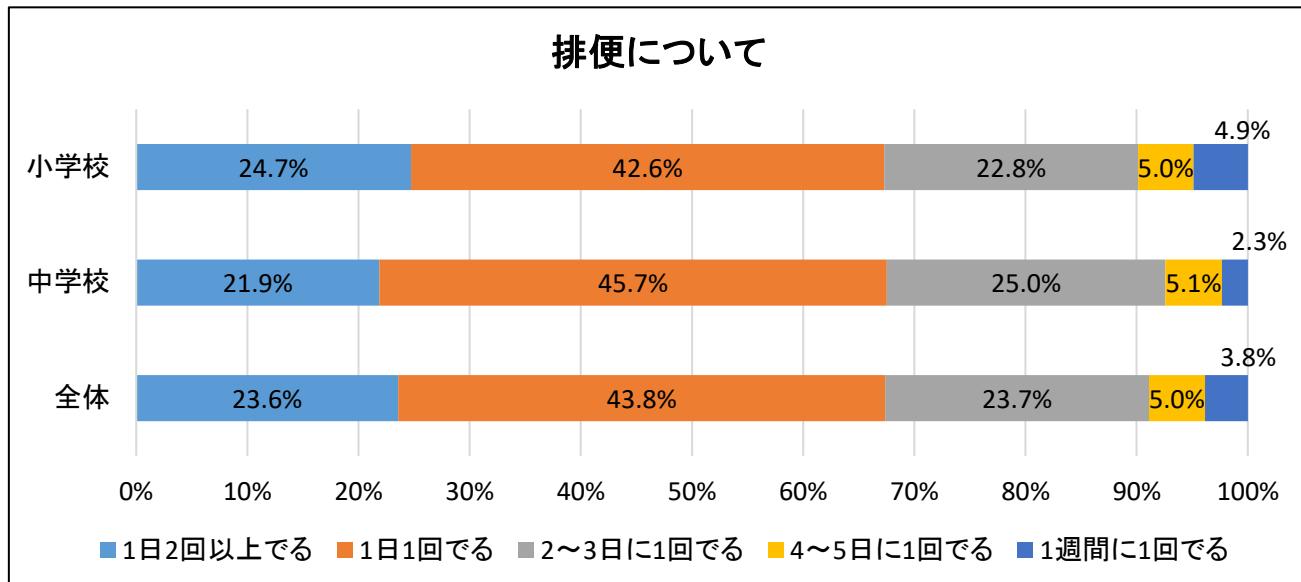
	小学校	中学校	全体
ほとんど毎日食べる	23.3%	11.5%	18.5%
1週間に4~5日食べる	7.8%	7.9%	7.9%
1週間に2~3日食べる	17.8%	23.1%	20.0%
ほとんど食べない	51.1%	57.5%	53.7%



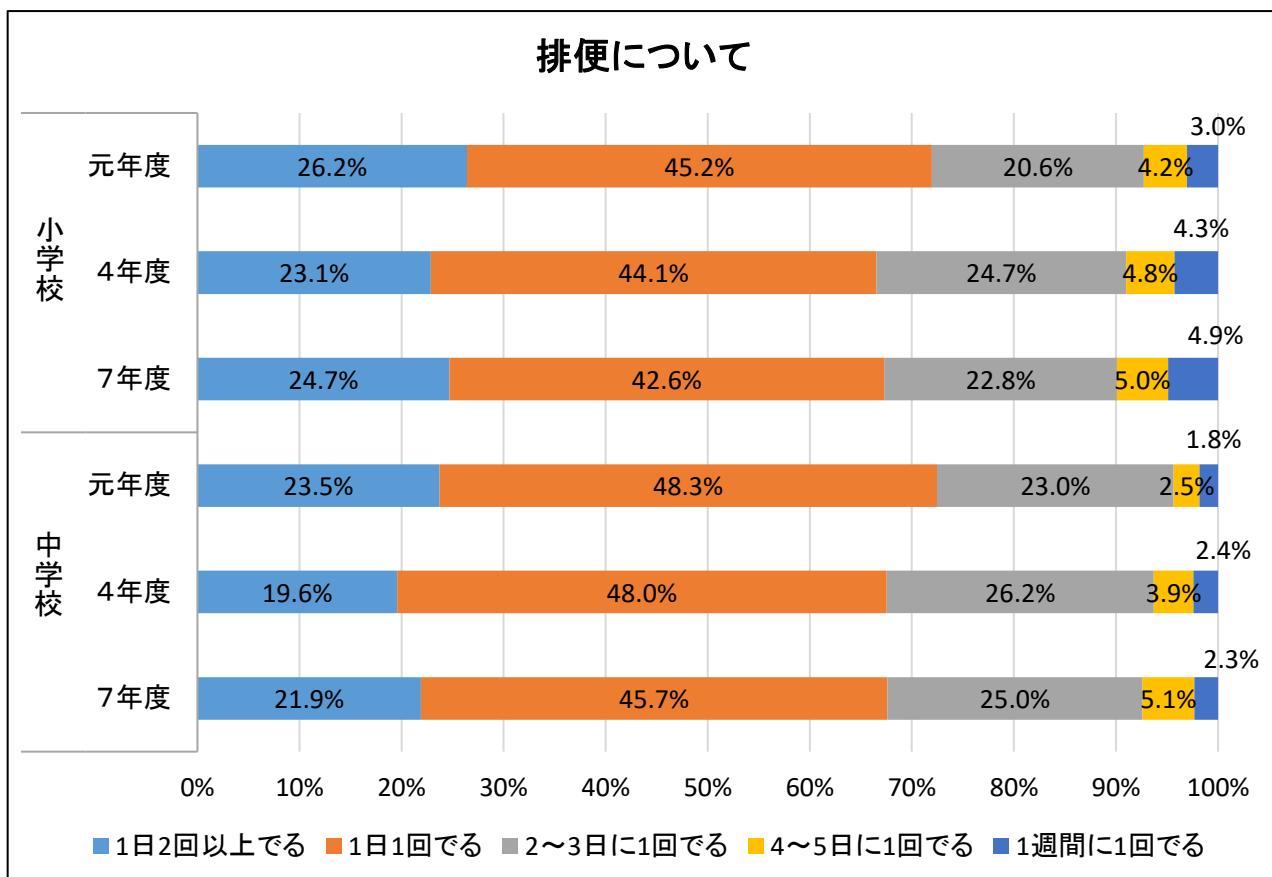
・夜食を「ほとんど毎日食べる」児童は23.3%、生徒は11.5%で、児童の方が生徒よりも夜食を食べている割合が高かった。

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	24.7%	21.9%	23.6%
1日1回でる	42.6%	45.7%	43.8%
2~3日に1回でる	22.8%	25.0%	23.7%
4~5日に1回でる	5.0%	5.1%	5.0%
1週間に1回でる	4.9%	2.3%	3.8%



（令和元年、令和4年、令和7年度調査の比較）

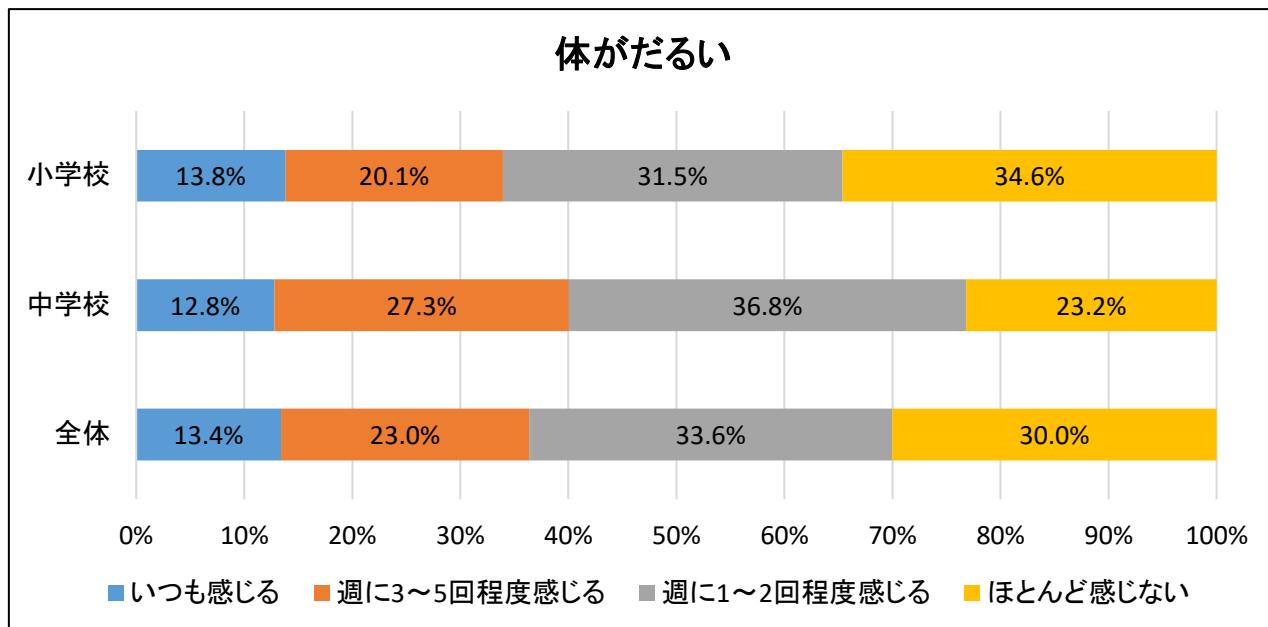


- ・毎日の排便習慣がある児童生徒は、小学校67.3%、中学校は67.6%であった。
- ・小中学校ともに、「4~5日に1回でる」「1週間に1回でる」の割合が微増している。

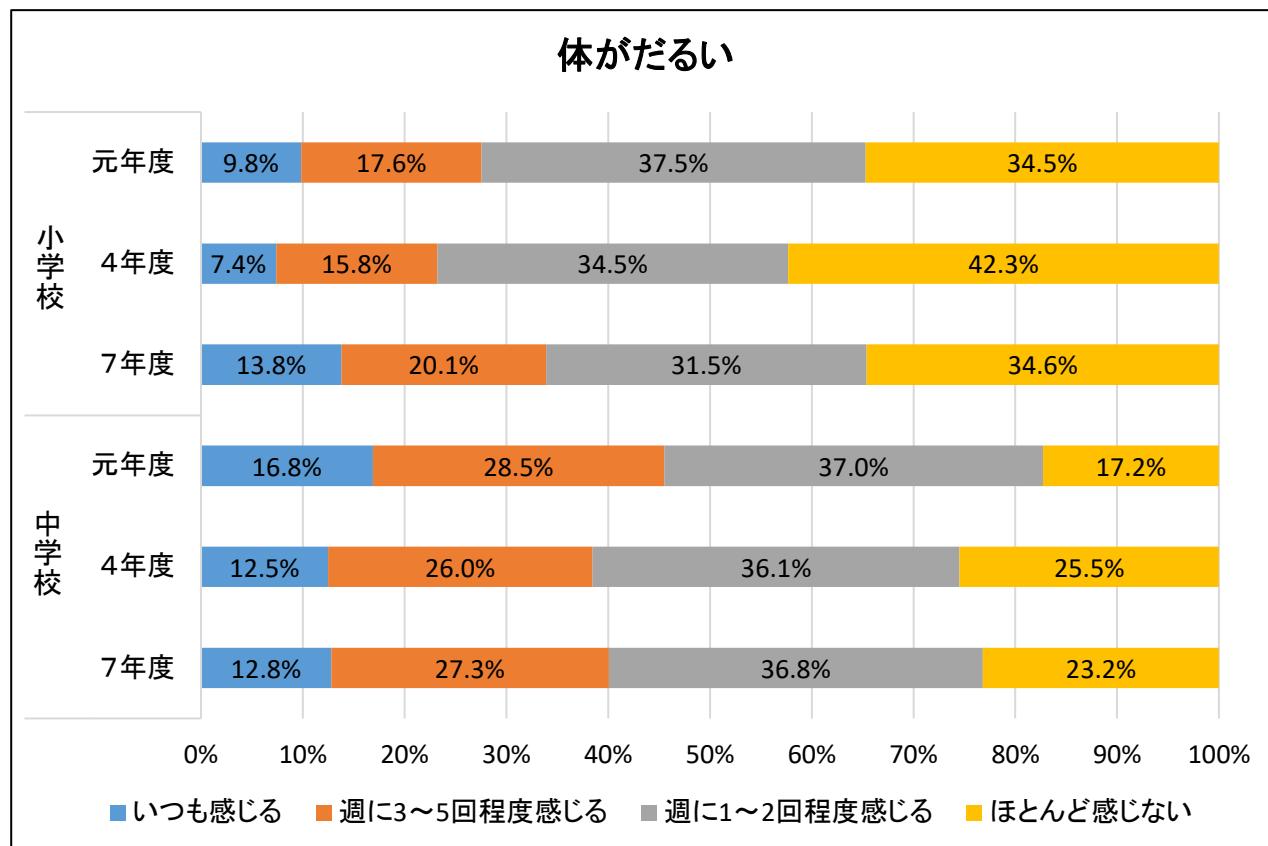
問14 次のようなことを感じるまたは考えることはありますか。

1 体がだるい

	小学校	中学校	全体
いつも感じる	13.8%	12.8%	13.4%
週に3~5回程度感じる	20.1%	27.3%	23.0%
週に1~2回程度感じる	31.5%	36.8%	33.6%
ほとんど感じない	34.6%	23.2%	30.0%

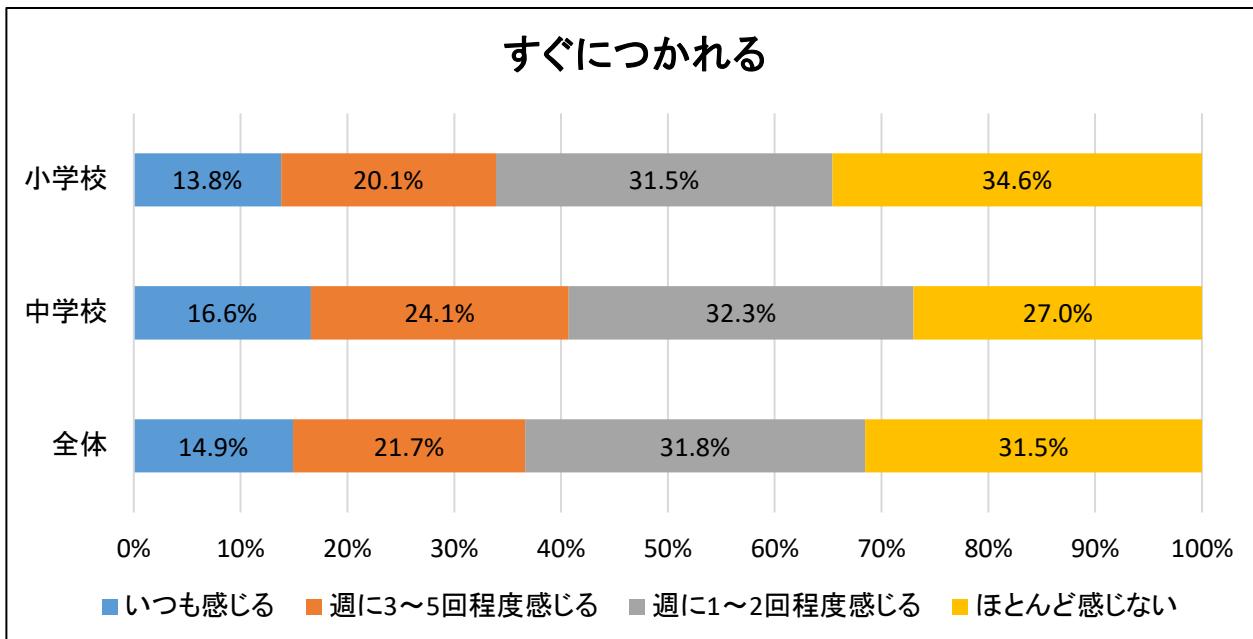


〈令和元年、令和4年、令和7年度調査の比較〉

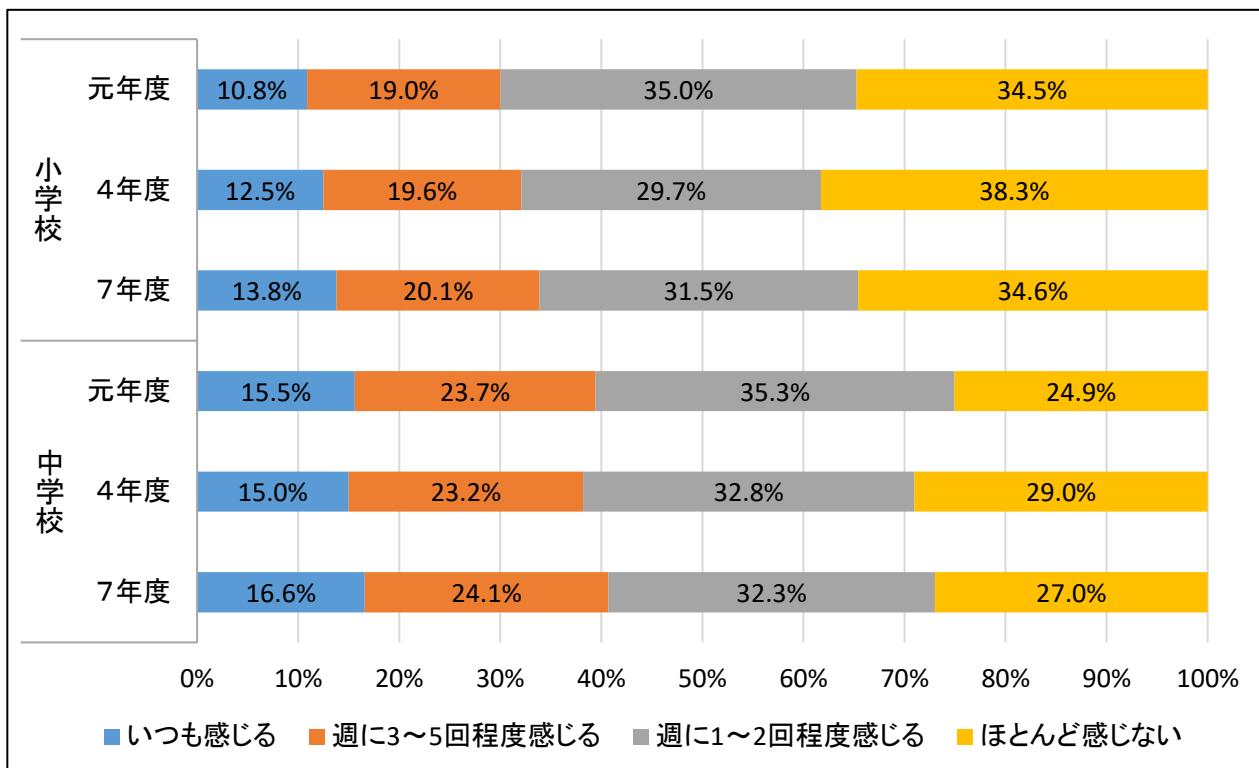


## 2 すぐにつかれる

	小学校	中学校	全体
いつも感じる	13.8%	16.6%	14.9%
週に3~5回程度感じる	20.1%	24.1%	21.7%
週に1~2回程度感じる	31.5%	32.3%	31.8%
ほとんど感じない	34.6%	27.0%	31.5%

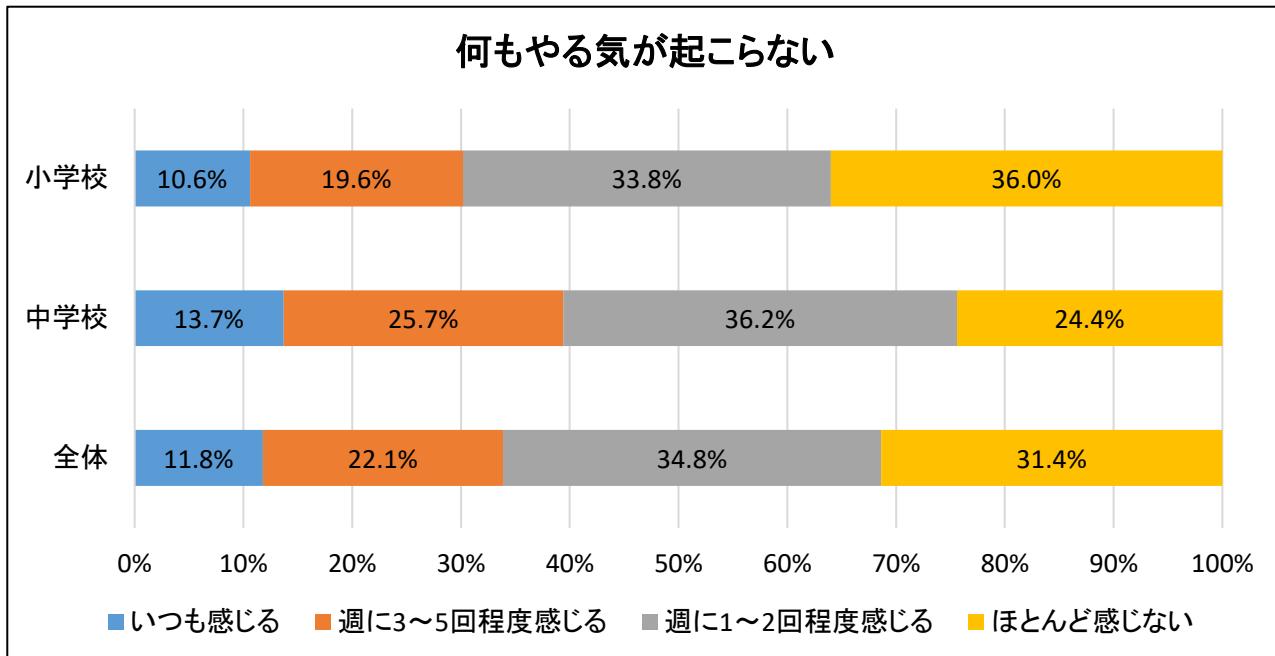


〈令和元年、令和4年、令和7年度調査の比較〉

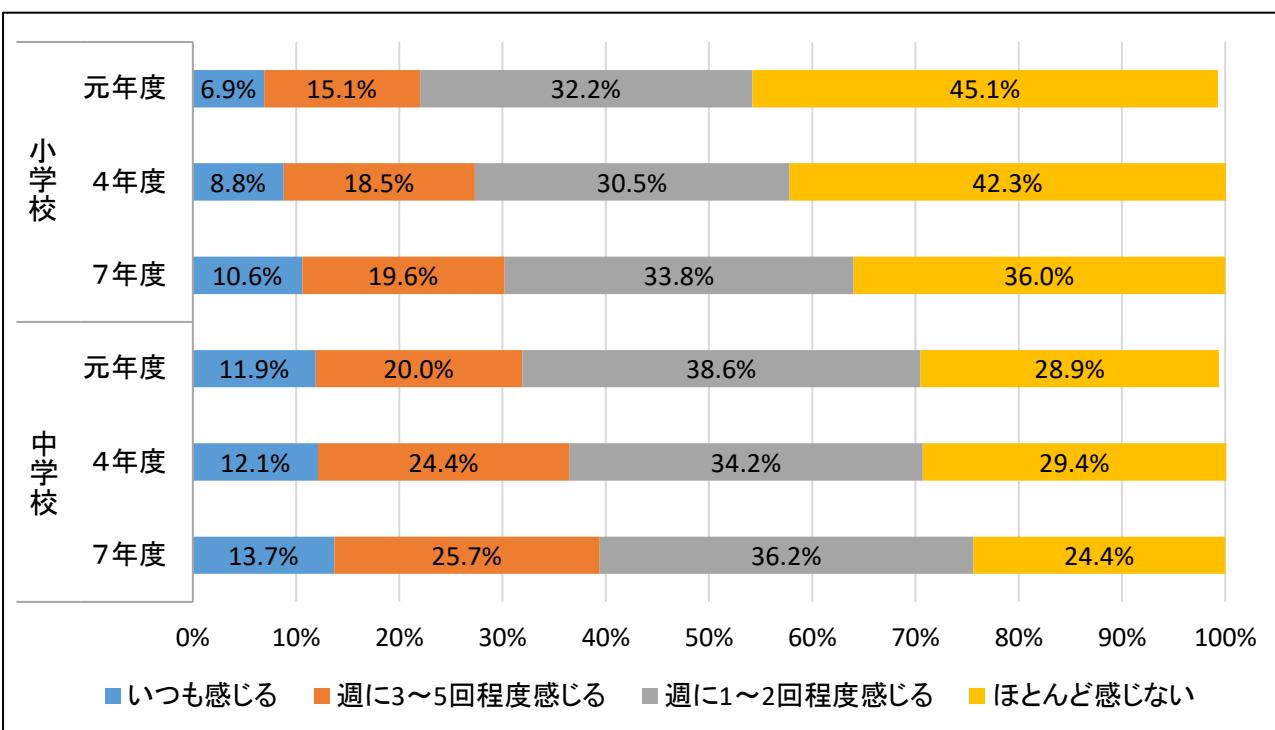


### 3 何もやる気が起こらない

	小学校	中学校	全体
いつも感じる	10.6%	13.7%	11.8%
週に3~5回程度感じる	19.6%	25.7%	22.1%
週に1~2回程度感じる	33.8%	36.2%	34.8%
ほとんど感じない	36.0%	24.4%	31.4%

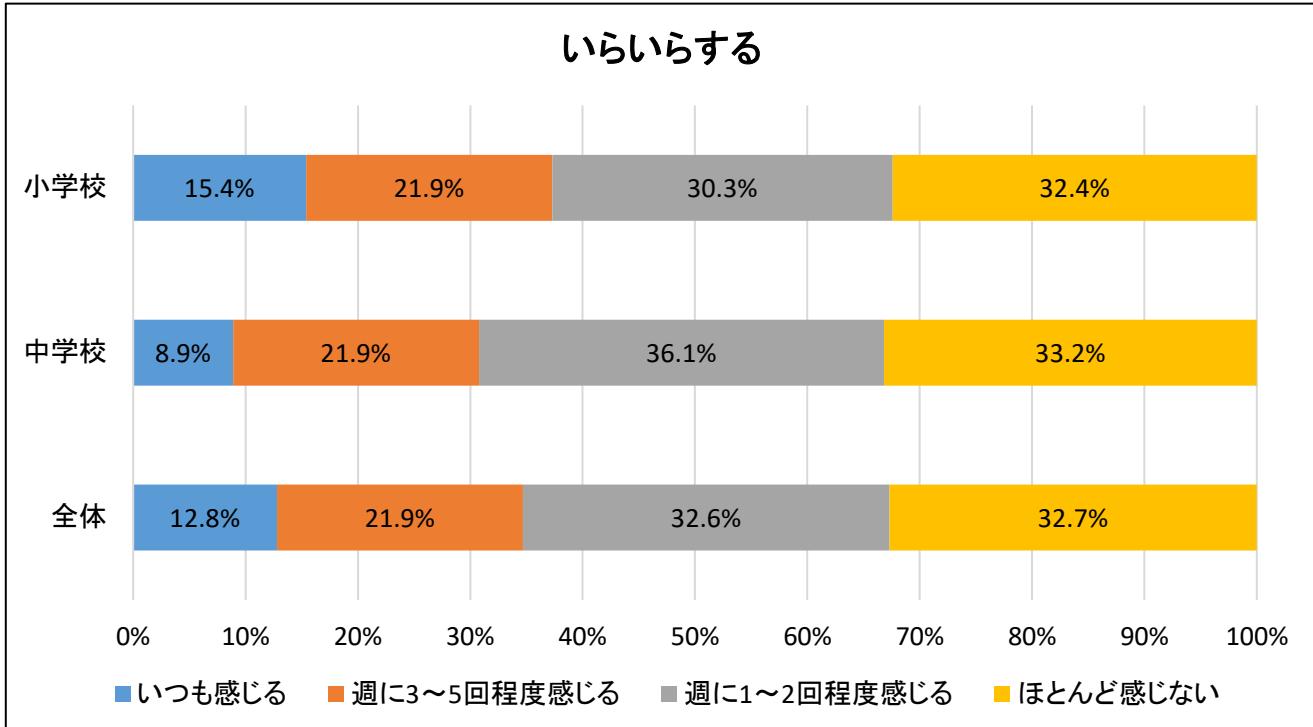


〈令和元年、令和4年、令和7年度調査の比較〉

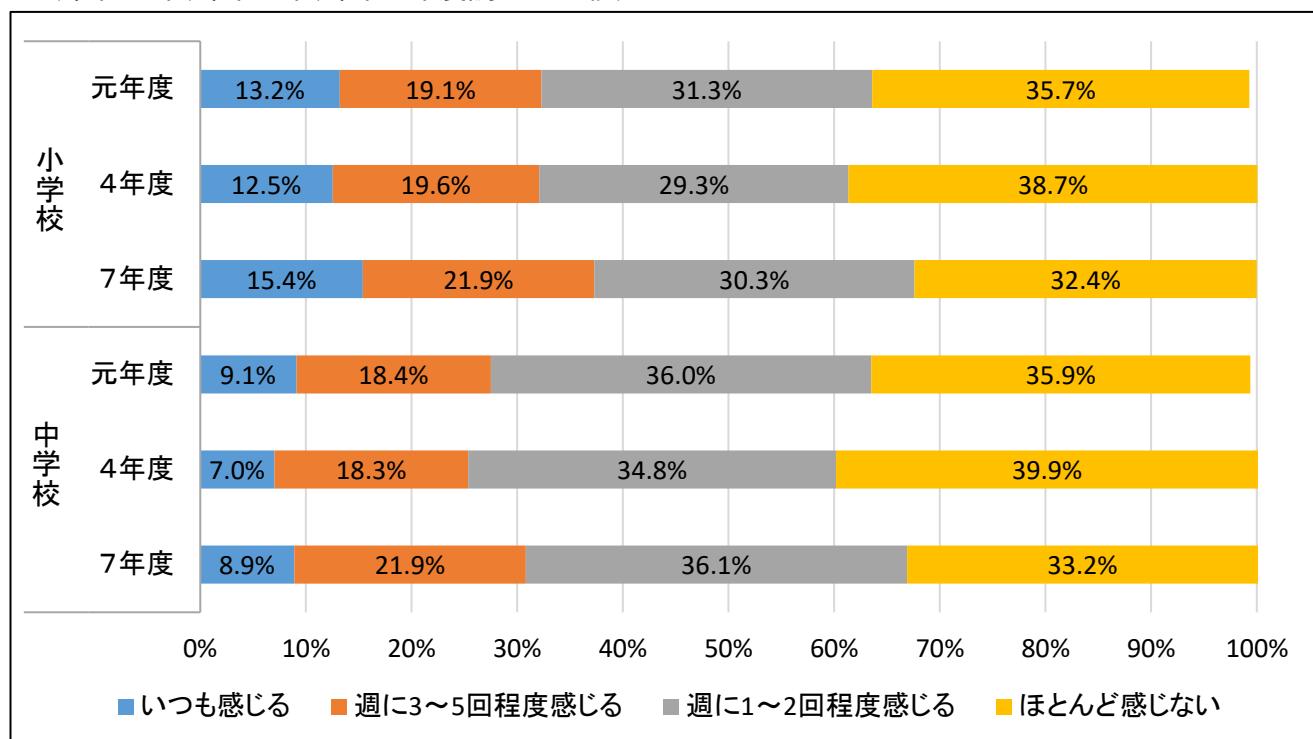


#### 4 いらいらする

	小学校	中学校	全体
いつも感じる	15.4%	8.9%	12.8%
週に3～5回程度感じる	21.9%	21.9%	21.9%
週に1～2回程度感じる	30.3%	36.1%	32.6%
ほとんど感じない	32.4%	33.2%	32.7%

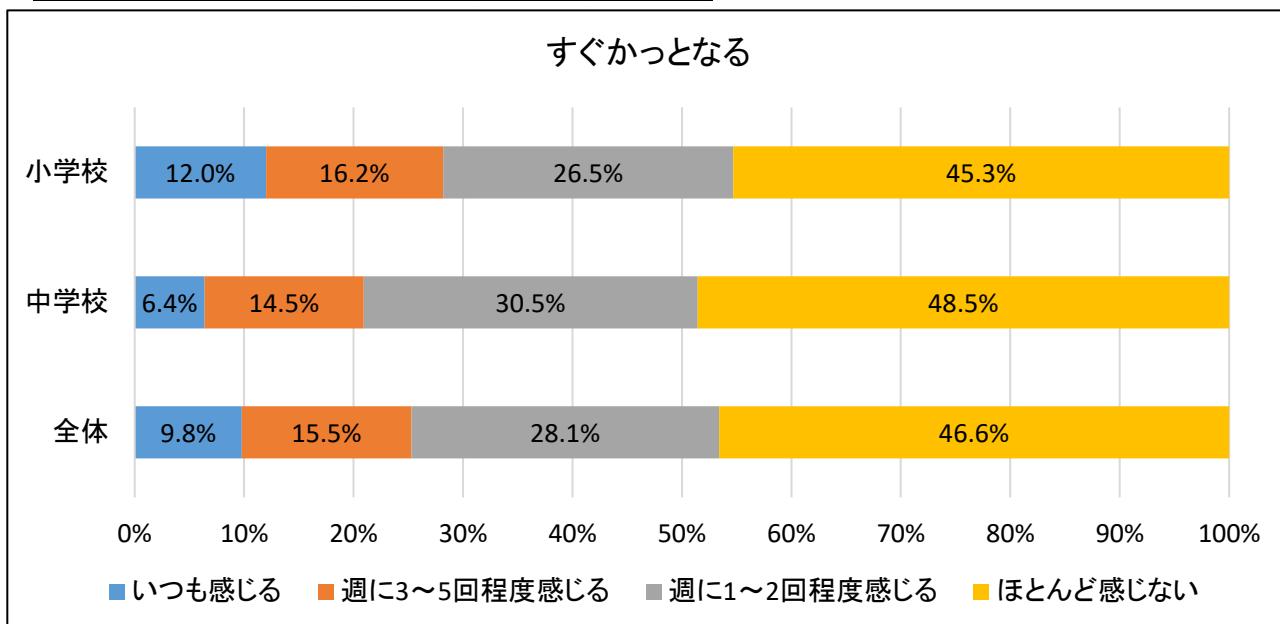


〈令和元年、令和4年、令和7年度調査の比較〉

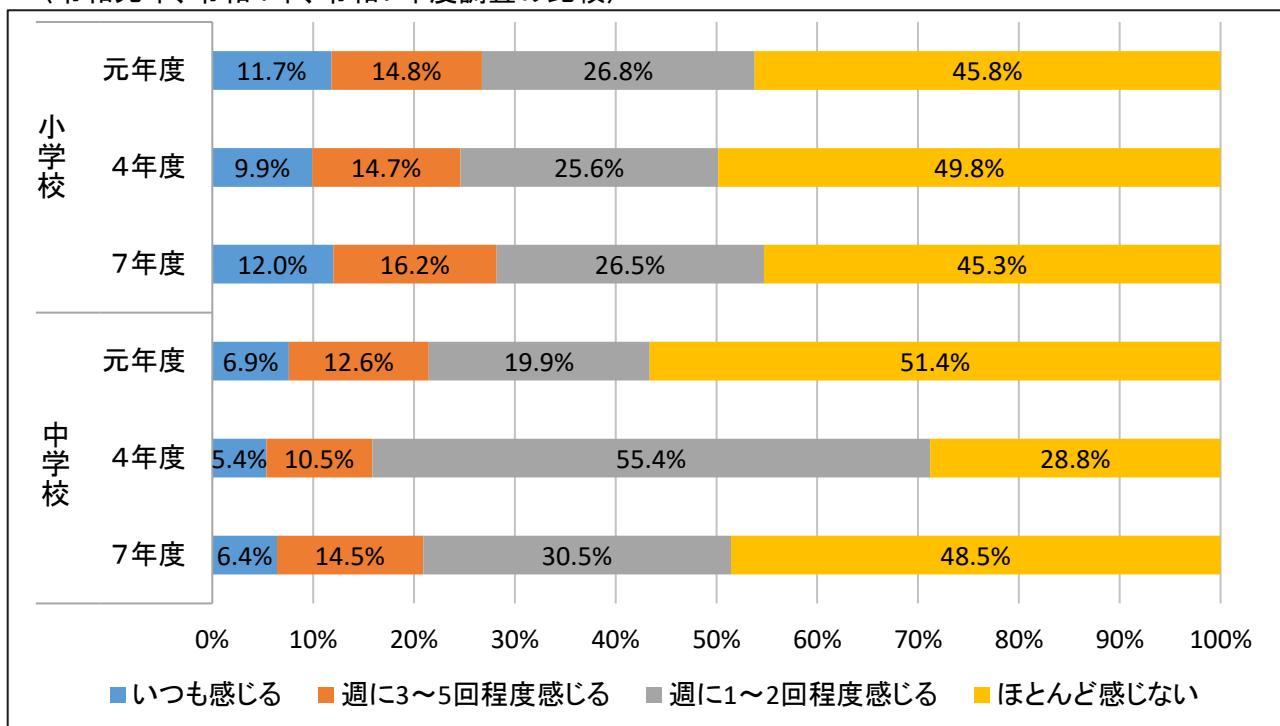


## 5 すぐかっとなる

	小学校	中学校	全体
いつも感じる	12.0%	6.4%	9.8%
週に3～5回程度感じる	16.2%	14.5%	15.5%
週に1～2回程度感じる	26.5%	30.5%	28.1%
ほとんど感じない	45.3%	48.5%	46.6%



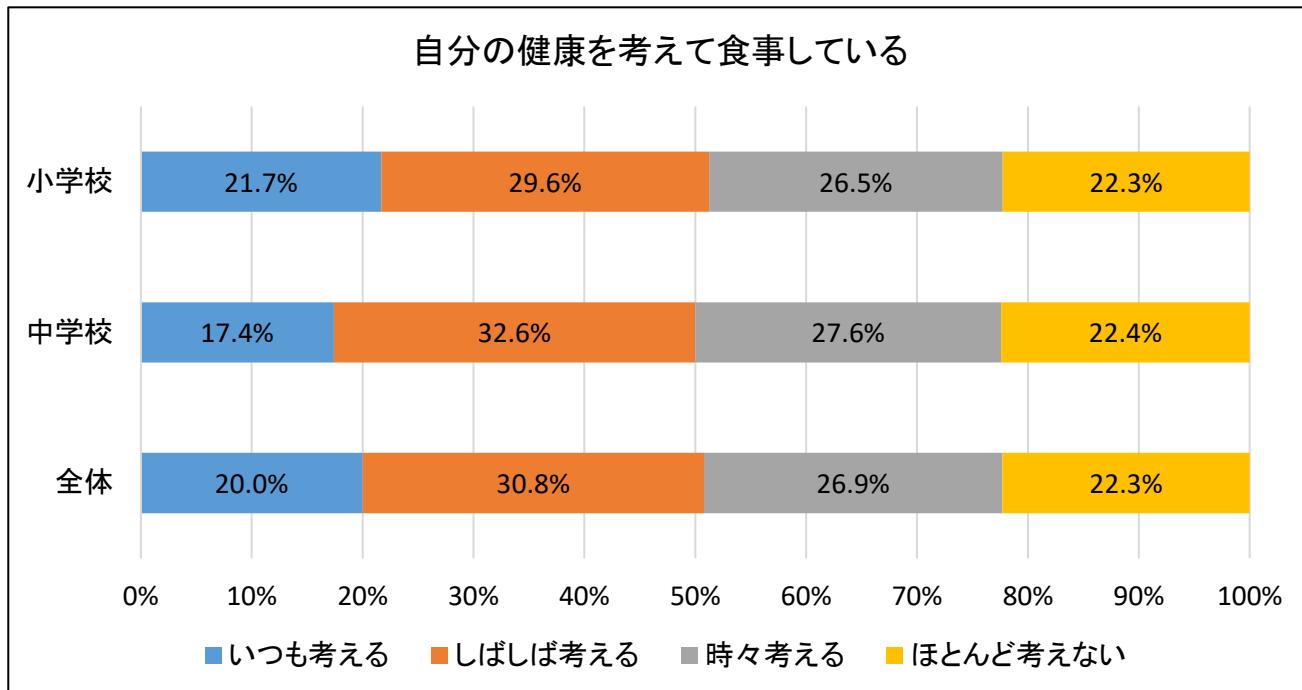
## 〈令和元年、令和4年、令和7年度調査の比較〉



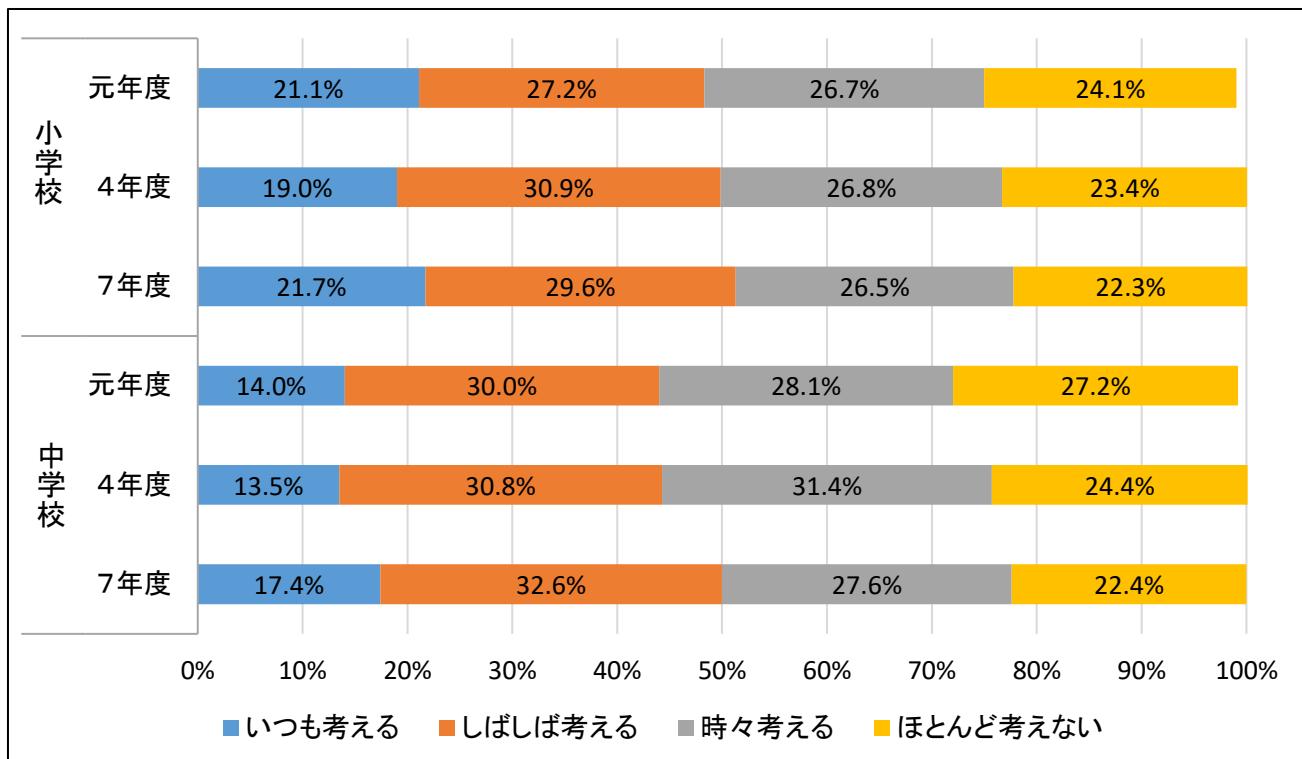
・体調の不調について「いつも感じる」「しばしば感じる(週に3～5回程度)」と自覚している児童生徒の割合は、小学校では、「いらいらする」37.3%、「すぐにつかれる」33.9%、「体がだるい」33.9%、「何もやる気が起こらない」30.2%、「すぐかっとなる」28.2%の順に高かった。  
中学校では「すぐにつかれる」40.7%、「体がだるい」40.1%、「何もやる気が起こらない」39.4%、「いらいらする」30.8%、「すぐかっとなる」20.9%の順に高かった。

## 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	21.7%	17.4%	20.0%
しばしば考える	29.6%	32.6%	30.8%
時々考える	26.5%	27.6%	26.9%
ほとんど考えない	22.3%	22.4%	22.3%

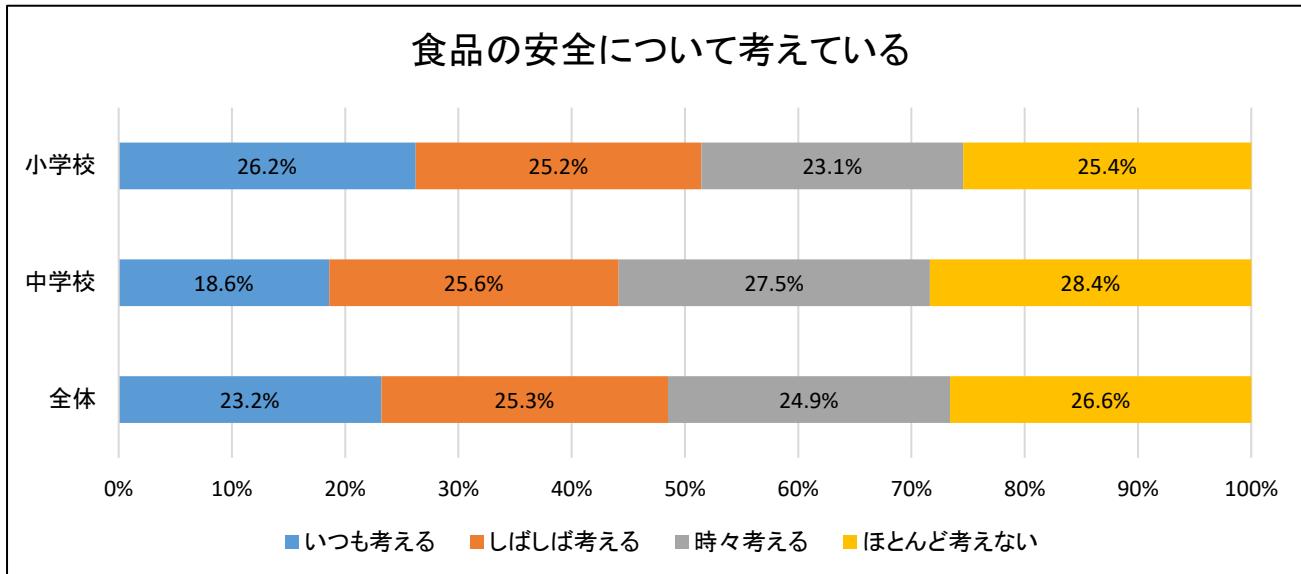


### 〈令和元年、令和4年、令和7年度調査の比較〉

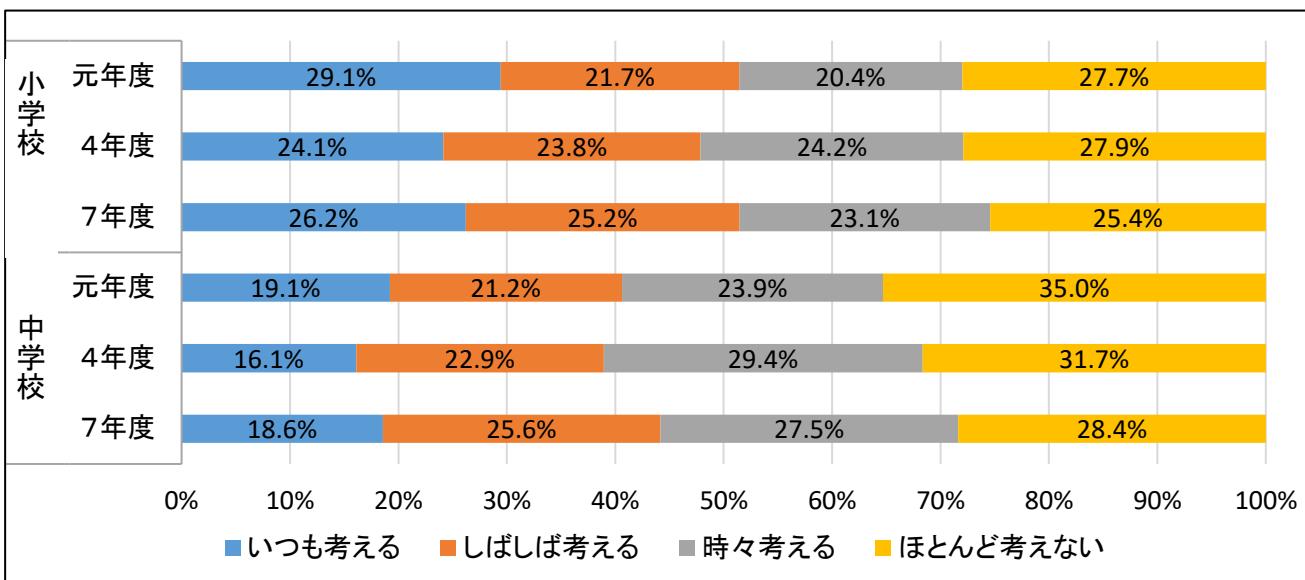


## 7 ふだん食べている食品の安全について考えている(例:農薬、食品添加物、消費期限など)

	小学校	中学校	全体
いつも考える	26.2%	18.6%	23.2%
しばしば考える	25.2%	25.6%	25.3%
時々考える	23.1%	27.5%	24.9%
ほとんど考えない	25.4%	28.4%	26.6%



### 〈令和元年、令和4年、令和7年度調査の比較〉

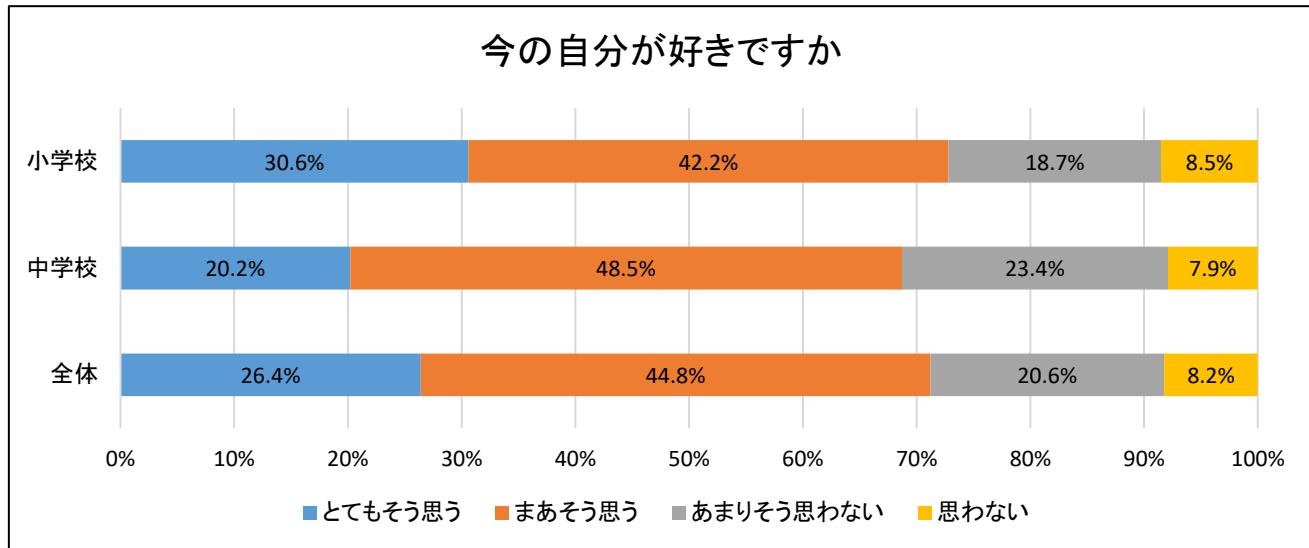


・「自分の健康を考えて食事している」では、「いつも考える」「しばしば考える」と自覚している児童生徒の割合は、小学校では51.3%で令和4年度と比べるとわずかに増加し、中学校では50.0%で増加がみられた。

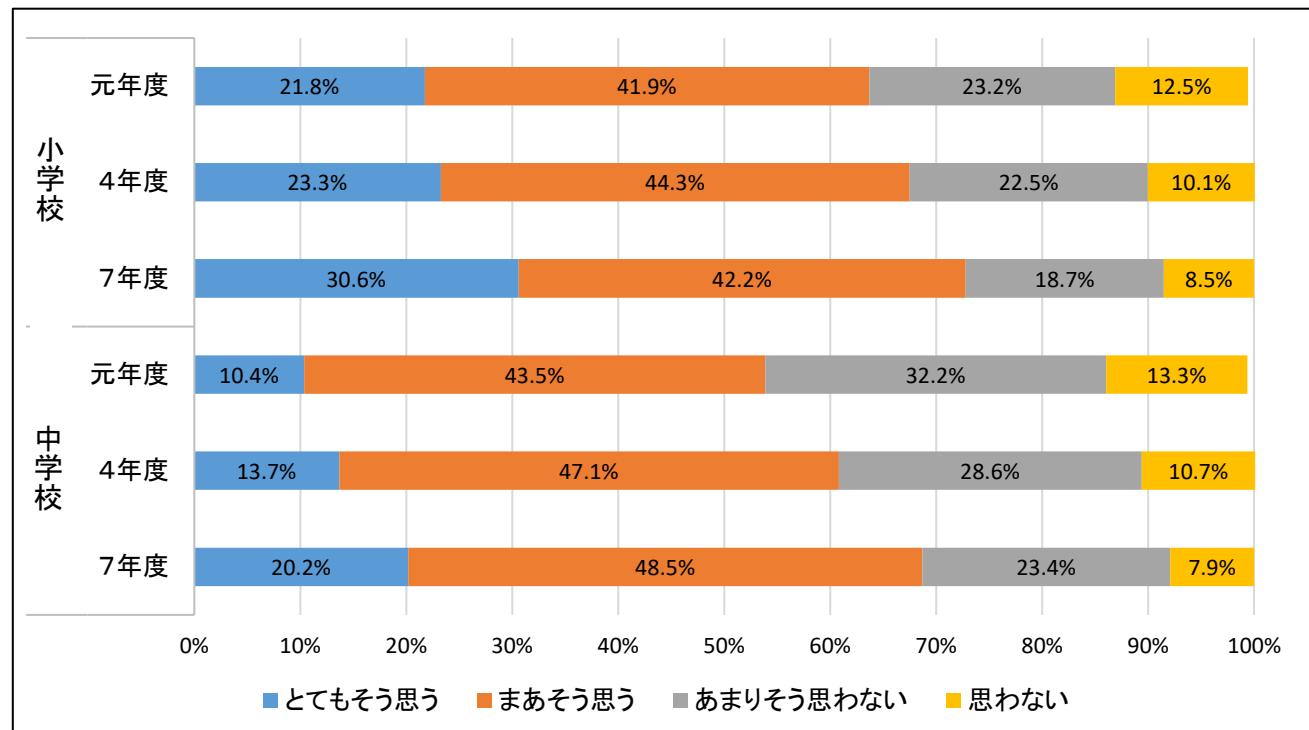
・「ふだん食べている食品の安全について考える」では、「いつも考える」「しばしば考える」と答えた児童生徒の割合は、小学校では51.4%、中学校で44.2%と増加した。「ほとんど考えない」は小学校では25.4%、中学校では28.4%と減少傾向であった。

### 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	30.6%	20.2%	26.4%
まあそう思う	42.2%	48.5%	44.8%
あまりそう思わない	18.7%	23.4%	20.6%
思わない	8.5%	7.9%	8.2%



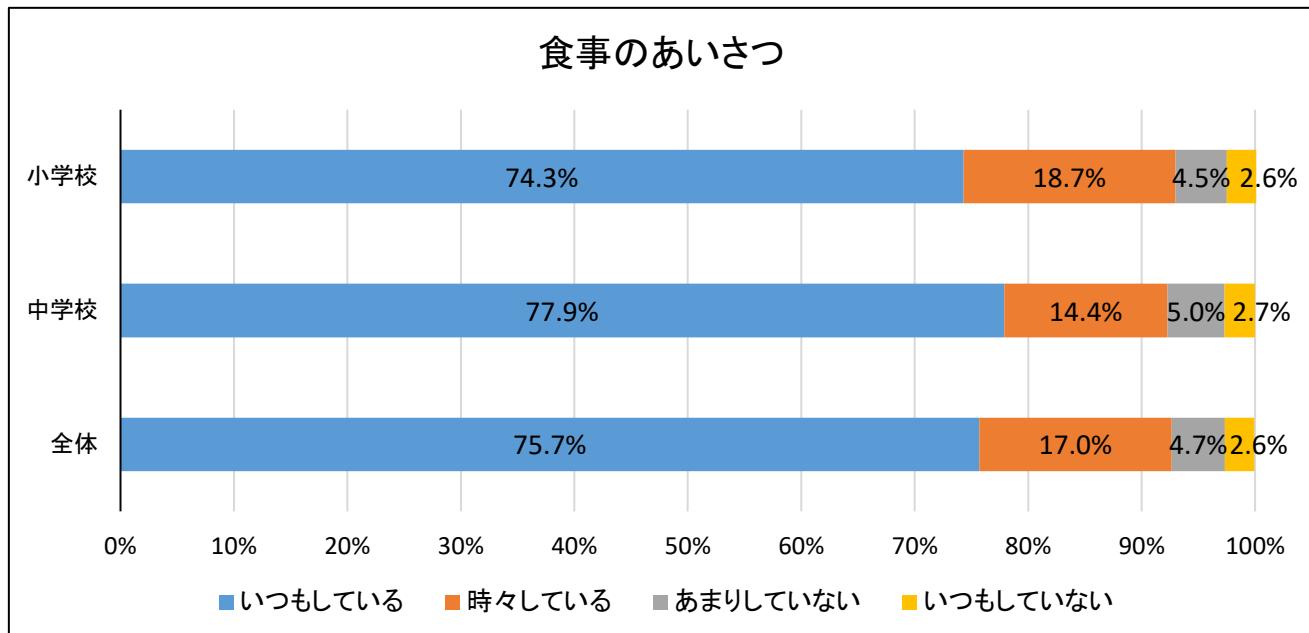
〈令和元年、令和4年、令和7年度調査の比較〉



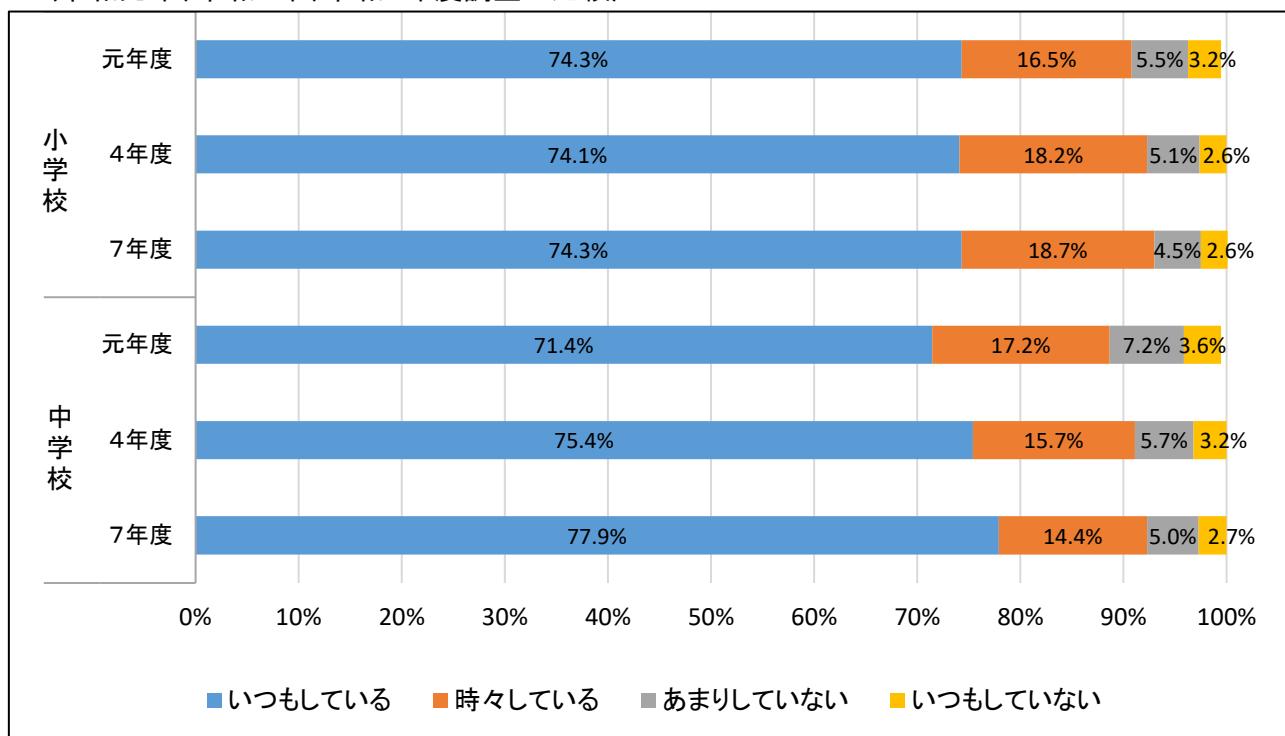
・「今の自分が好きですか」については、「とてもそう思う」「まあそう思う」と回答した児童生徒の割合は、小学校で72.8%に対し、中学校は68.7%であった。「今の自分が好き」と回答した児童生徒の割合が、小学校・中学校ともに令和4年度より増加していた。

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。

	小学校	中学校	全体
いつもしている	74.3%	77.9%	75.7%
時々している	18.7%	14.4%	17.0%
あまりしていない	4.5%	5.0%	4.7%
いつもしていない	2.6%	2.7%	2.6%



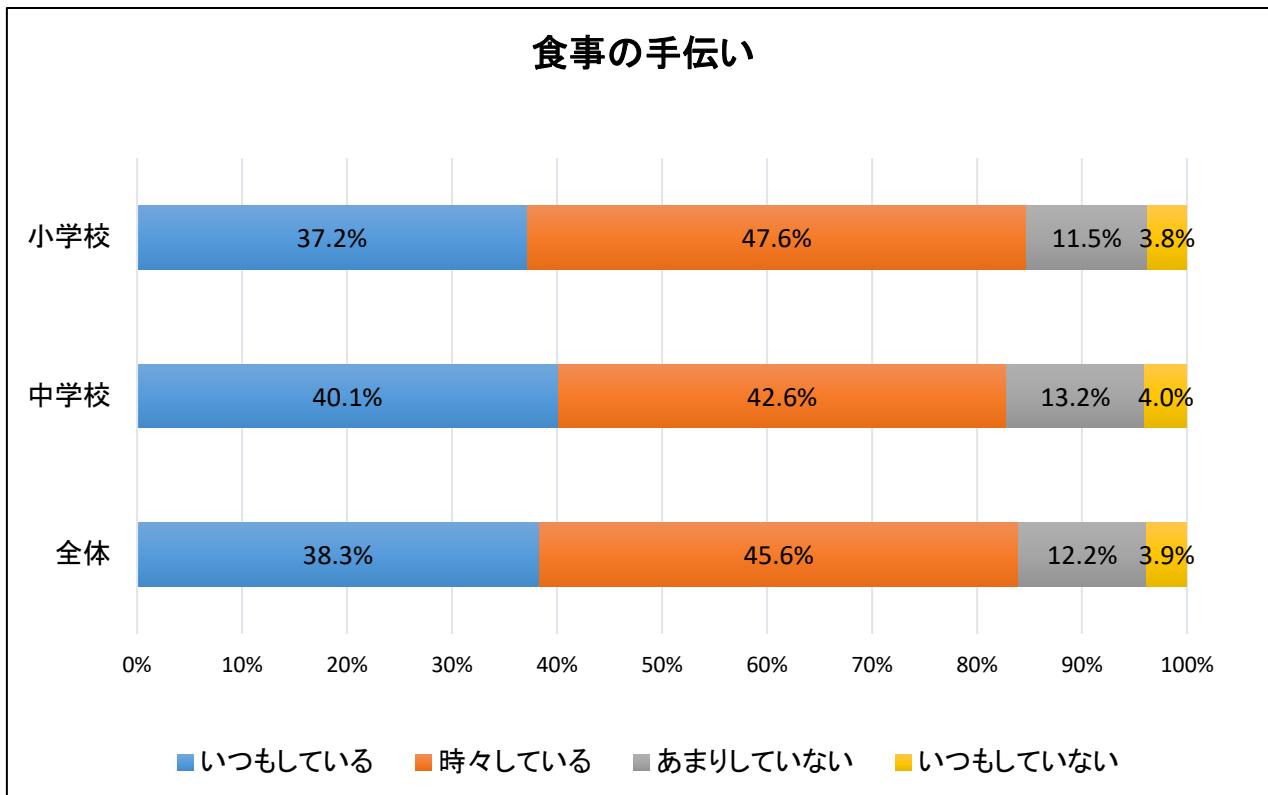
〈令和元年、令和4年、令和7年度調査の比較〉



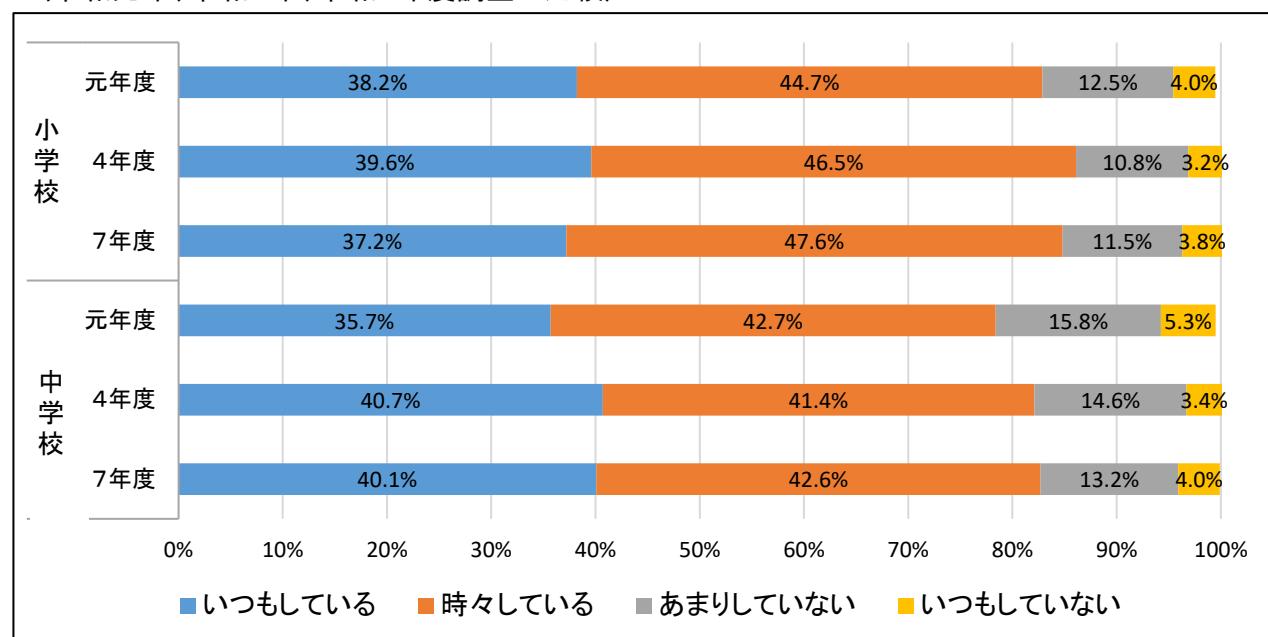
・食事のあいさつは、「いつもしている」と回答した児童生徒の割合が小学校74.3%、中学校77.9%であった。令和元年度、令和4年度と比較すると中学校では「いつもしている」割合が増加していた。

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	37.2%	40.1%	38.3%
時々している	47.6%	42.6%	45.6%
あまりしていない	11.5%	13.2%	12.2%
いつもしていない	3.8%	4.0%	3.9%



〈令和元年、令和4年、令和7年度調査の比較〉

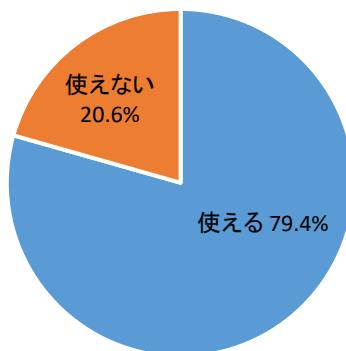


・食事作りや片付けの手伝いを「いつもしている」と回答した児童生徒の割合は小学校37.2%、中学校で40.1%であった。「いつもしている」「時々している」と回答した児童生徒を合わせて、令和4年度と比較すると、小学校では少し減少していた。

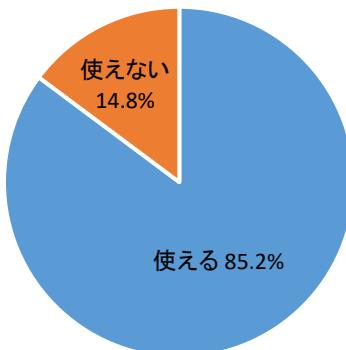
問18 あなたは、はしを正しく持って使えますか。

	小学校	中学校	全体
使える	79.4%	85.2%	81.7%
使えない	20.6%	14.8%	18.3%

はしを正しく持って使えますか(小学校)

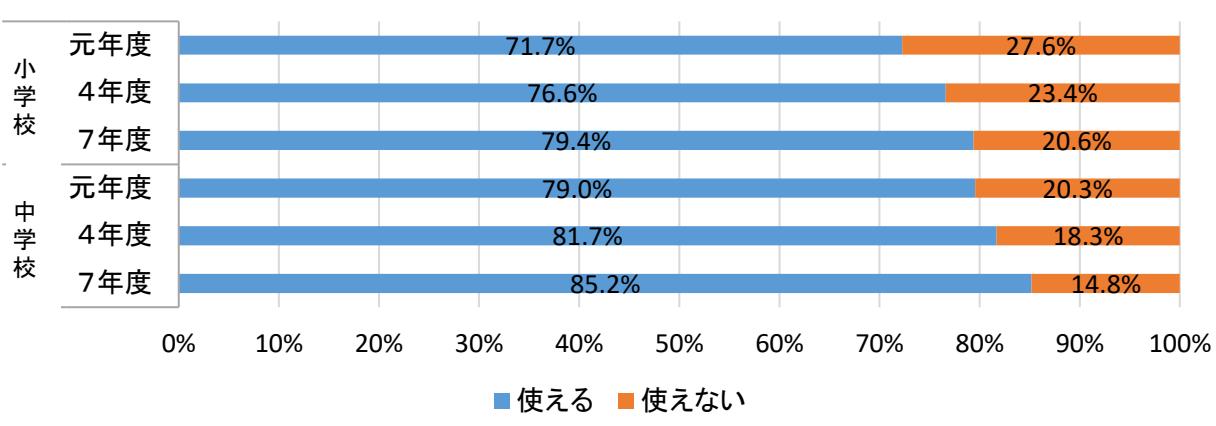


はしを正しく持って使えますか(中学校)



〈令和元年、令和4年、令和7年度調査の比較〉

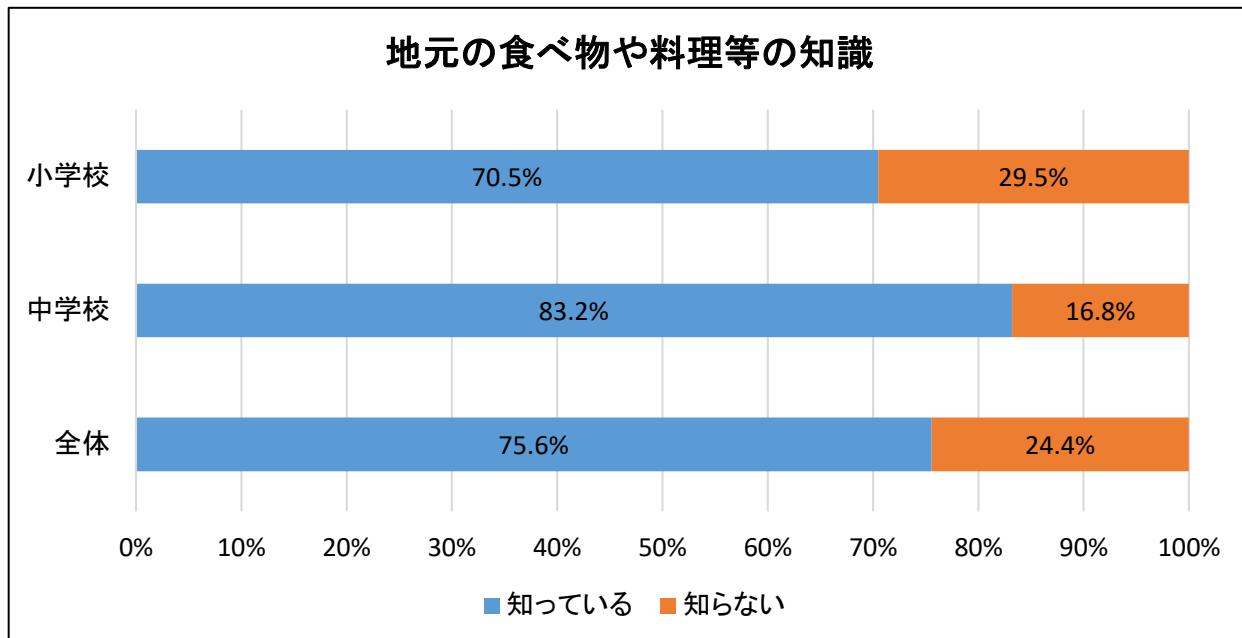
はしを正しく使える



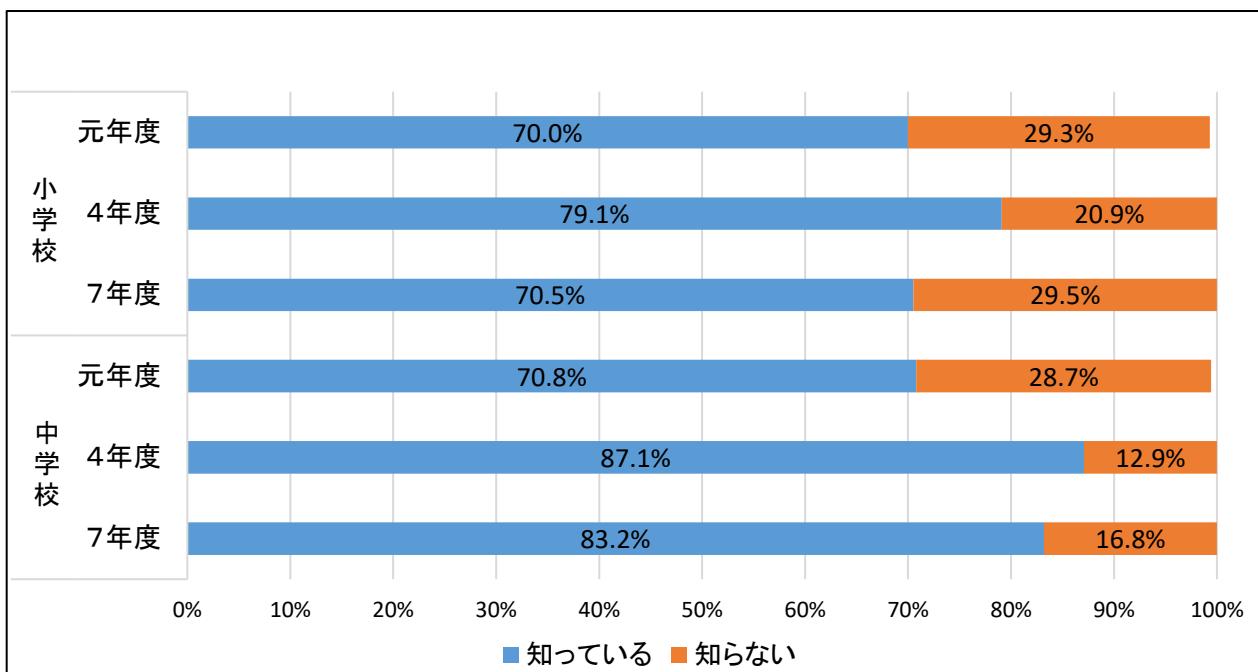
・「はしを正しく使える」と回答した児童生徒の割合は、小学校79.4%、中学校85.2%であった。令和元年度、4年度と比較すると小中学校ともに、「正しく使える」と回答した児童生徒が増加した。

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	70.5%	83.2%	75.6%
知らない	29.5%	16.8%	24.4%



〈令和元年、令和4年、令和7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」と回答した児童生徒の割合は、小学校70.5%、中学校83.2%と、小中学校ともに、令和4年度と比較して減少していた。

## 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。

<b>県内全域で回答が多かったもの</b>	<b>松浦市特有の回答</b>
ちゃんぽん	アジ
カステラ	アジフライ
びわ	マグロ
	メロン
<b>長崎市特有の回答</b>	<b>佐々町特有の回答</b>
浦上そぼろ	シロウオ
トルコライス	米
卓袱料理	
かまぼこ	
よりより	
<b>諫早市特有の回答</b>	<b>平戸市特有の回答</b>
伊木力みかん	あご（トビウオ）
(樂焼) うなぎ	アジ
ぬっぺ	シイラ
おこし	ひらどろまん（しいたけ）
唐比れんこん	平戸夏香
<b>大村市特有の回答</b>	<b>雲仙市特有の回答</b>
大村寿司	いちご
黒田五寸にんじん	じゃがいも
ゆでピーナッツ	じゃがちゃん
にごみ	自転車飯
<b>佐世保市特有の回答</b>	<b>島原市特有の回答</b>
佐世保バーガー	具雑煮
レモンステーキ	寒ざらし
メロン	ろくべえ
柚木トマト	じゃがいも
江上文旦	
<b>西海市特有の回答</b>	<b>南島原市特有の回答</b>
ゑべす蛸	手延べそうめん
みかん	ろくべえ
大島トマト	じゃがいも
アラカブ	いちご
ゆで干し大根	
<b>西彼杵郡特有の回答</b>	<b>五島・上五島・小値賀・宇久特有の回答</b>
みかん	五島うどん
ぶどう	かんころもち
ナマコ	アジ
オリーブ	あご（トビウオ）
時津まんじゅう	
<b>東彼杵郡特有の回答</b>	<b>壱岐市特有の回答</b>
小串トマト	ひきとおし
お茶	壱岐牛
アスパラガス	アスパラガス
クジラ	ウニ
いちご	
<b>対馬市特有の回答</b>	
ろくべえ	
とんちゃん	
しいたけ	
アナゴ	

- ・県内全域でちゃんぽん、カステラ、びわの回答が多かった。
- ・地域ごとに特有の回答もあり、長崎県だけでなく、住んでいる地域の地場産物や郷土料理について認識している様子がうかがえた。

# 食事や生活、心についてのアンケート

\* 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。

\_\_\_\_\_年

2 あなたの学年を選んでください。

\_\_\_\_\_年

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。

\_\_\_\_\_年

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とき 友だちと食べるとき 一人で食べるとき 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 食よくがない  
太りたくない その他( )

8 今日の朝ごはん

今日の朝ごはんで食べたものを、飲み物をふくめてすべて選びましょう。

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、パンケーキなど)  
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、納豆、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(飲むヨーグルトふくむ)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 朝ごはんはだれと食べていますか？

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(ばん)ごはんは、だれと食べていますか？

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・晩ごはんで魚を食べていますか？(ちくわやかまぼこなども含む)

毎日朝も晩も食べている 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・晩ごはんで野菜を食べていますか？

毎日朝も晩も食べている 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出たとき、どうしていますか？

苦手な食べ物はない がんばって全部食べる 半分食べる 少しだけ食べる  
全く食べない 家では苦手なものは出ない

### 9-⑥ あなたは、学校で苦手な食べ物が出たとき、どうしていますか？

苦手な食べ物はない がんばって全部食べる 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 はい便(うんち)について

はい便(うんち)の回数はどのくらいですか。

1日2回以上出る 1日1回出る 2~3日に1回出る 4~5日に1回出る 1週間に1回出る

## 11 自分で感じる体と心の調子について

### 11-① 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"/> ときどき感じる (週に1~2回程度)	<input type="checkbox"/> ほとんど感じない
すぐに疲れる	<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"/> ときどき感じる (週に1~2回程度)	<input type="checkbox"/> ほとんど感じない
なにもやる気が起きない	<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"/> ときどき感じる (週に1~2回程度)	<input type="checkbox"/> ほとんど感じない
イライラする	<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"/> ときどき感じる (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"/> ときどき感じる (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をしている (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"/> ときどき考える (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"/> ときどき考える (週に1~2回程度)	<input type="checkbox"/> ほとんど考えない

11-②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

12 マナー、家庭でのお手伝いについて

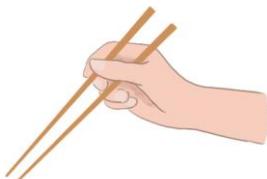
12-①家で食事をするときに「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつをしていますか？

いつもしている ときどきしている あまりしていない いつもしていない

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

いつもしている ときどきしている あまりしていない いつもしていない

12-③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

13 長崎県の郷土料理について

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

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。

① \_\_\_\_\_  
② \_\_\_\_\_  
③ \_\_\_\_\_