

# 伊賀市児童生徒の 食生活に関する状況について

学校教育課

# 食育に関するアンケート調査

## 1. 目的

市内小中学校に在籍する児童・生徒が食に関してどれくらい関心があるのか、朝食摂取率や朝食の内容等、食に関する実態を明らかにし、今後の食育推進のための基礎資料とする。

## 2. 調査期間

2022(令和4)年11月22日(火)～2022(令和4)年12月2日(金)

## 3. 調査方法

児童・生徒がインターネット上の調査ページ(Googleフォーム)へアクセスし、各設問に回答を入力し、送信

## 4. 回収状況

回収数 小学生 3913(回収率99.4%)

中学生 1757(回収率83.1%)

# 調査項目

## (食に関する意識)

1. 朝ごはんを食べることは大切だと思いますか。
2. 家族などといっしょに食事をとることは大切だと思いますか。
3. 栄養バランスを考えた食事をとることは大切だと思いますか。
4. ゆっくりかんで食べることは大切だと思いますか。
5. 「いがスマイル給食」を楽しみにしていますか。

## (朝食摂食)

6. 朝ごはんを毎日食べていますか。
7. 今日の朝ごはんは何を食べましたか。

## (共食の回数)

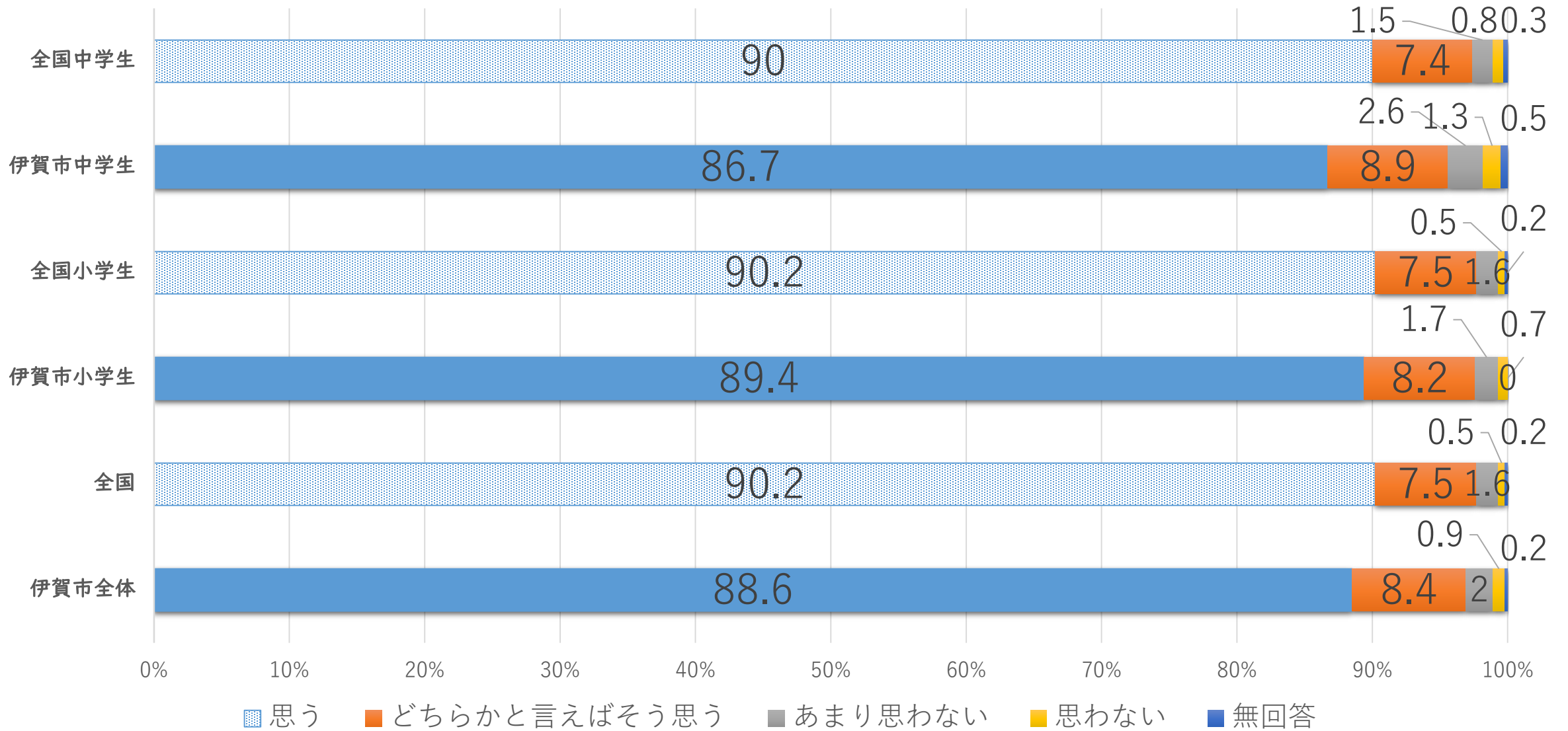
8. 朝ごはんを家族などと一緒に食べることはどのくらいありますか。
9. 晩ごはんを家族などと一緒に食べることはどのくらいありますか。

## (栄養バランスを考えた食事をとっている割合)

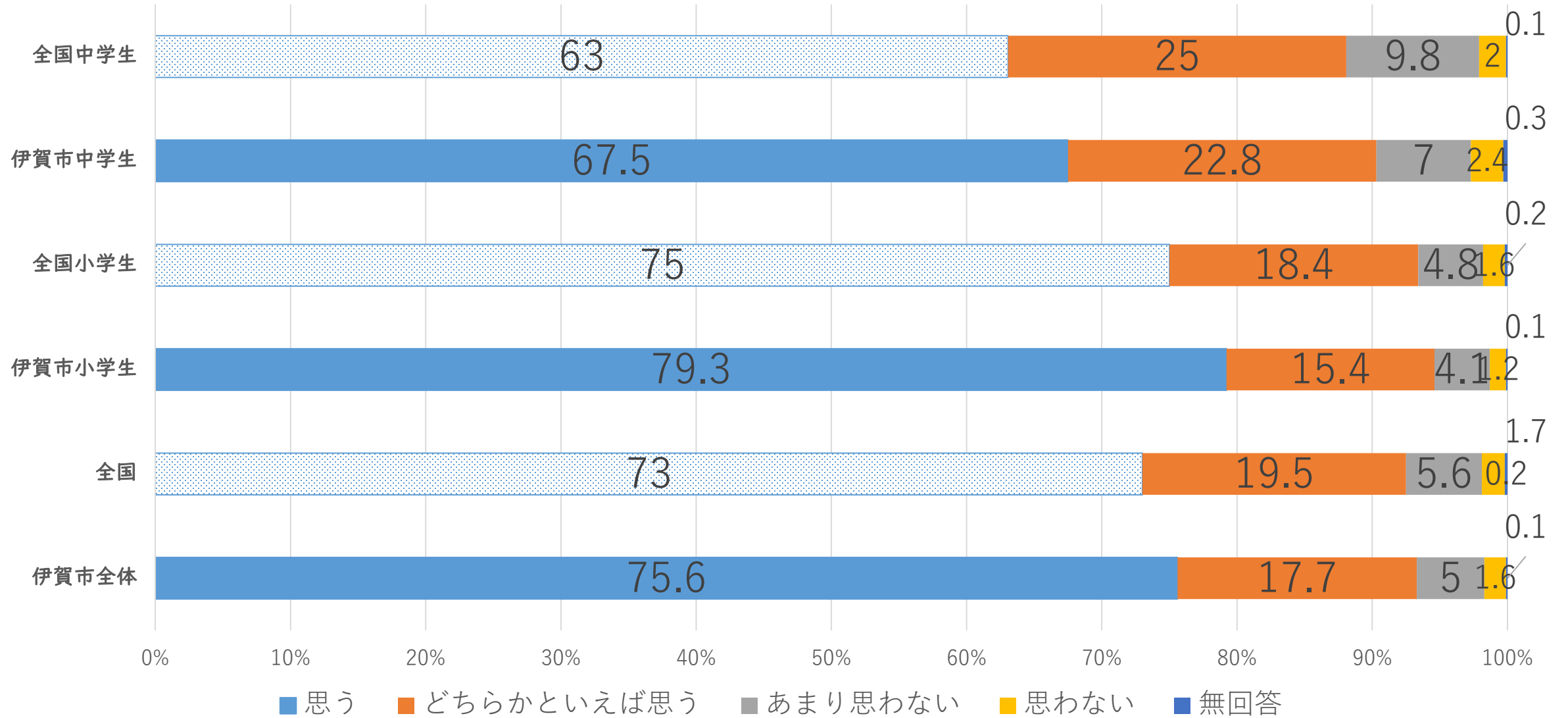
10. 主食、主菜、副菜の3つをそろえて食べることが1日に2回以上ある（学校の給食も1回に数えます）のは、週に何日ありますか。

※平成31年度文部科学省「つながる食育推進事業」でのアンケート内容を参考に作成。設問5と設問7は伊賀市独自の調査内容。

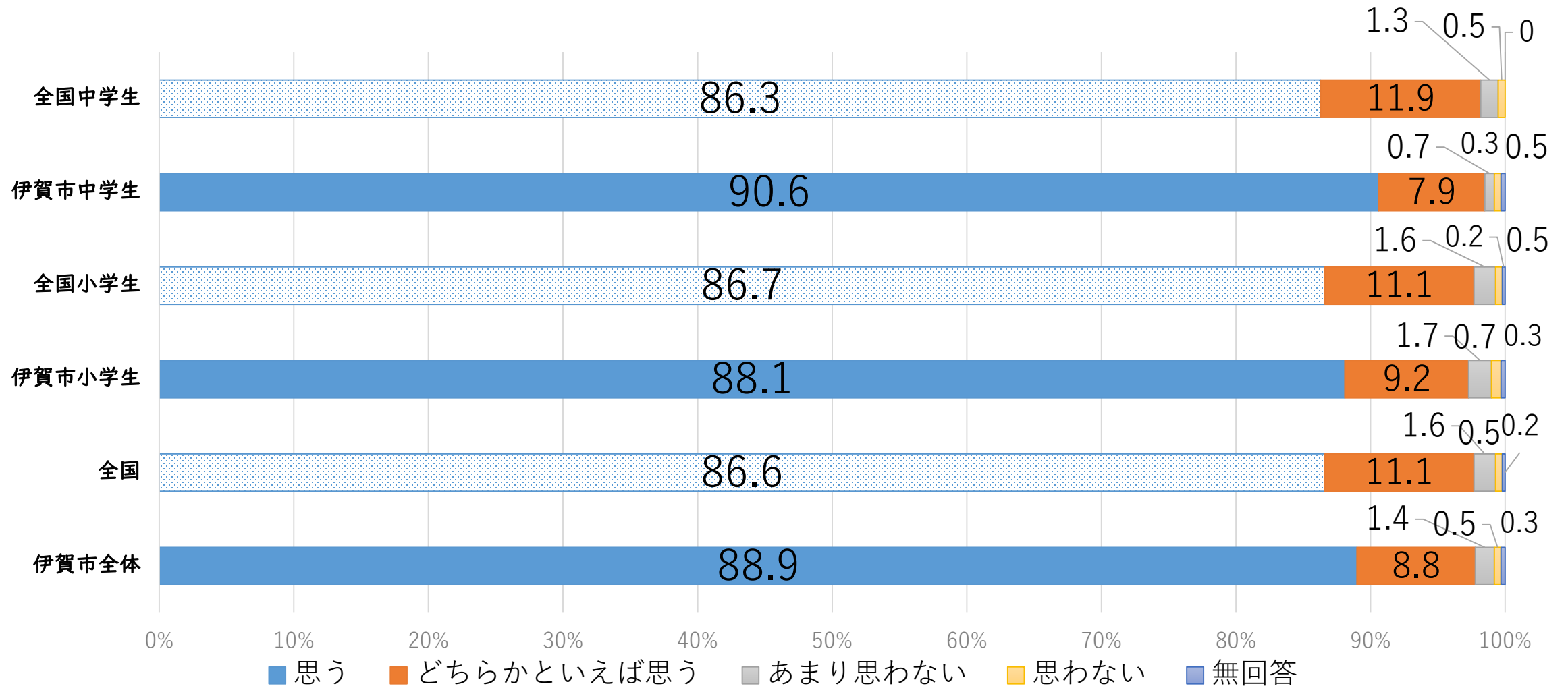
# 1. 朝ごはんを食べることは大切だと思いますか。



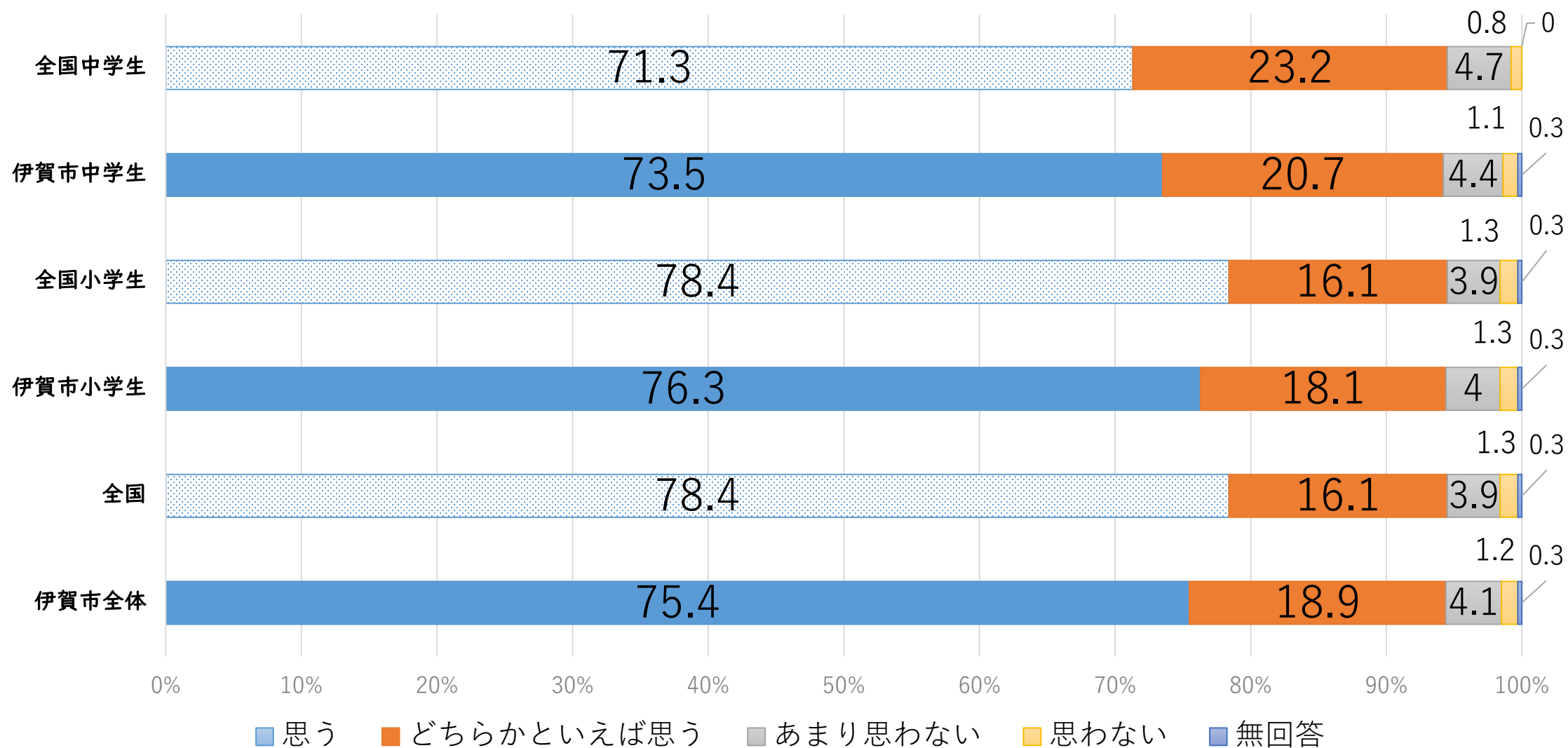
## 2. 家族などと一緒に食事をとることは大切だと思いますか。



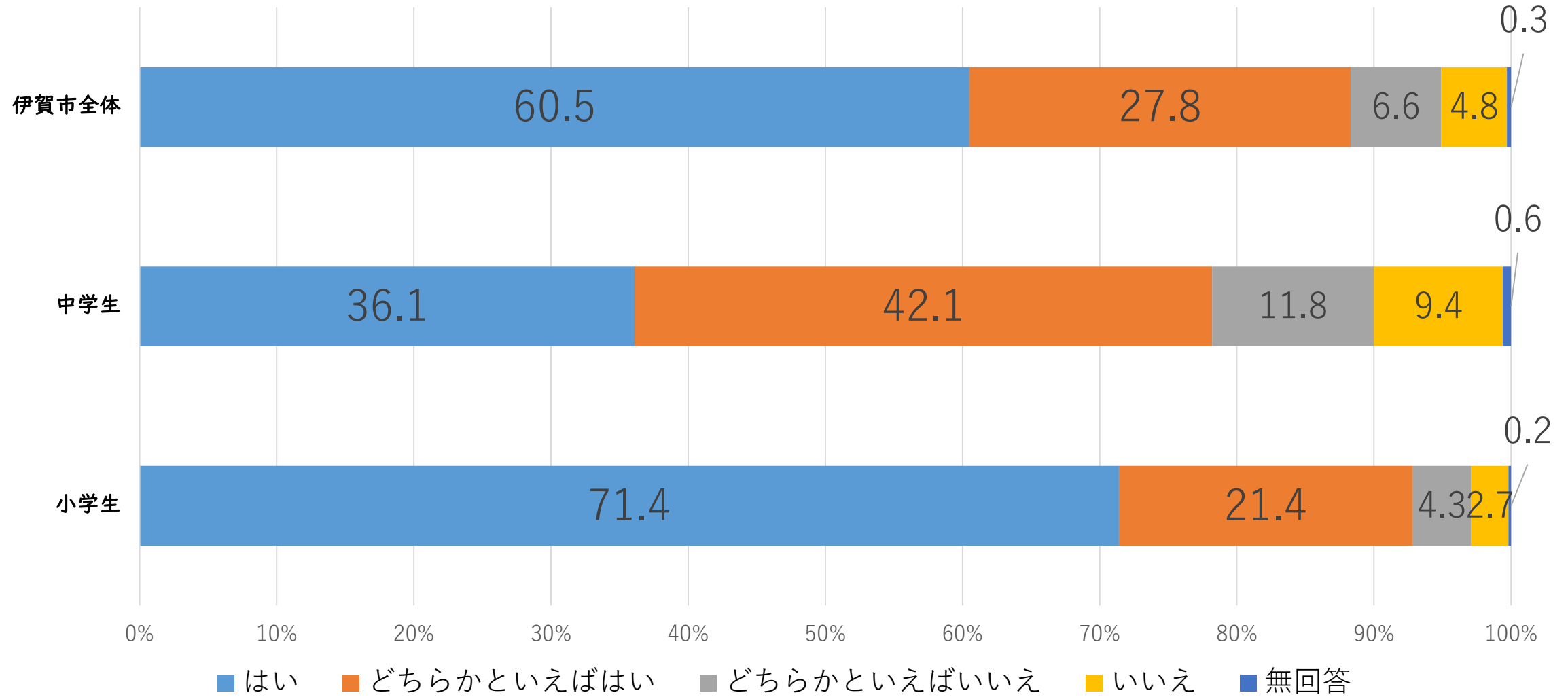
### 3. 栄養バランスを考えた食事をとることは大切だと思いますか。



#### 4. ゆっくりかんで食べることは大切だと思いますか。

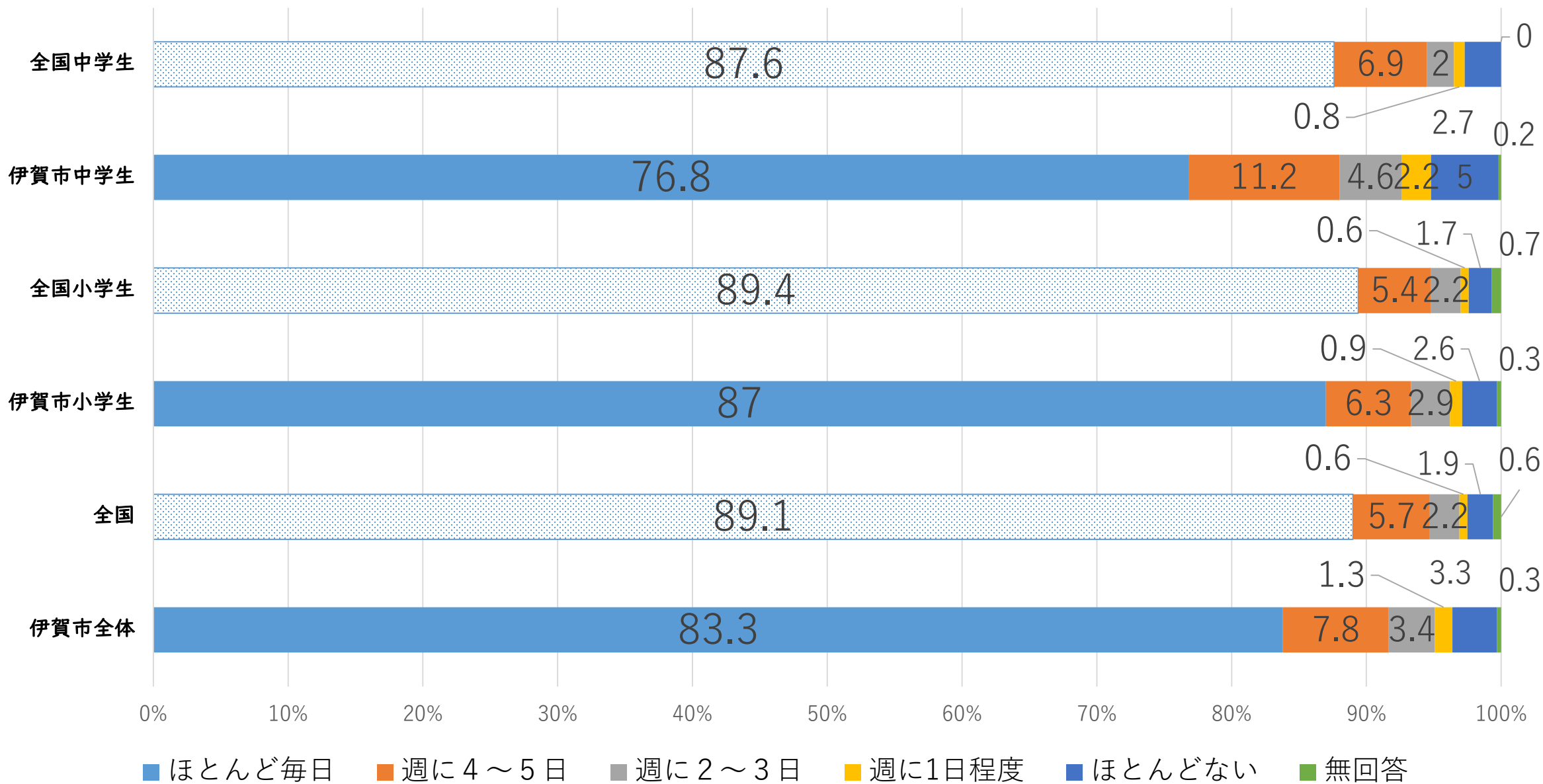


## 5. 「いがスマイル給食」を楽しみにしていますか。



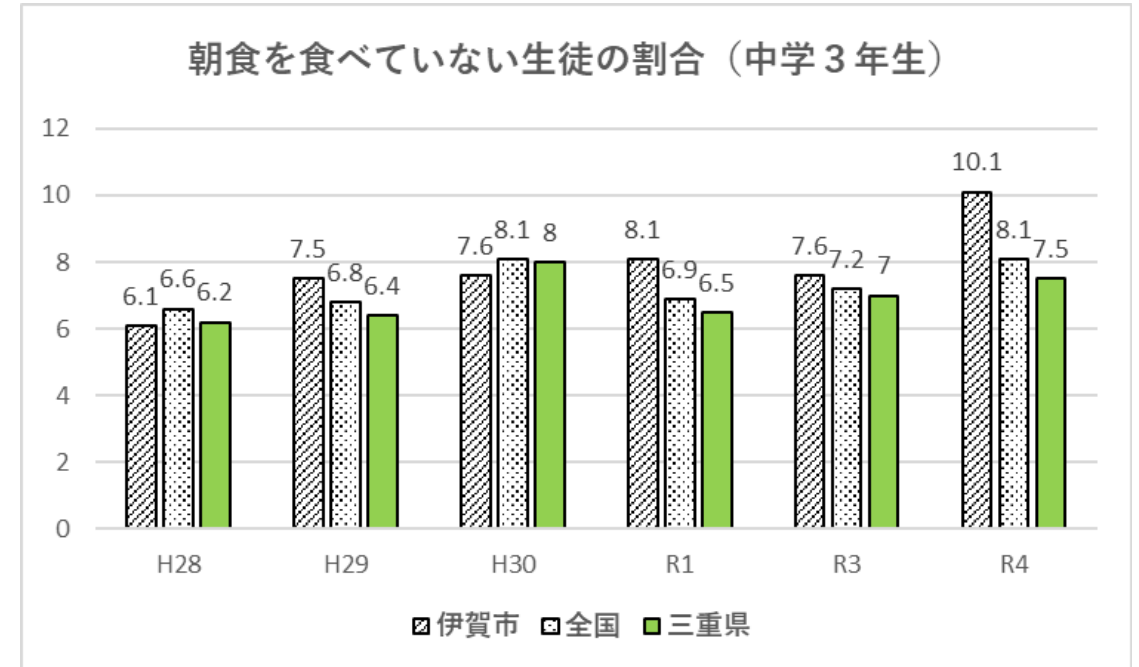
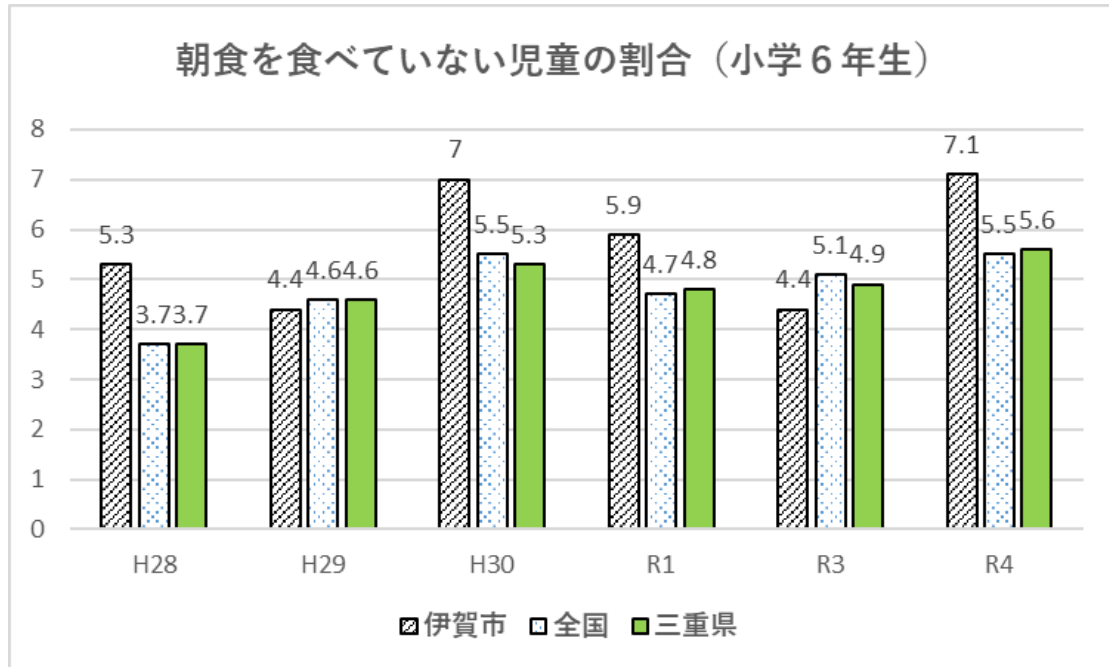


## 6. 朝ごはんを毎日食べていますか。



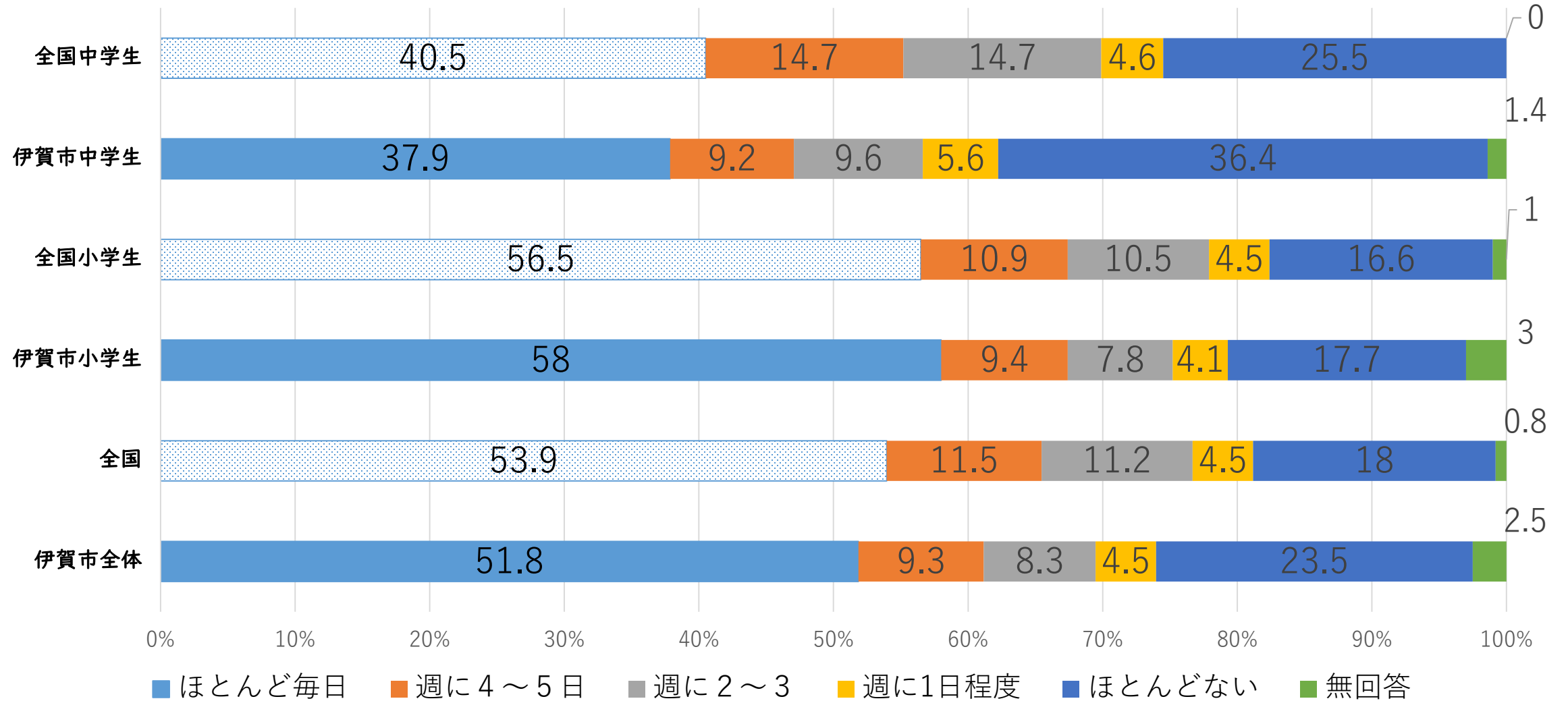
# 食生活に関する状況

令和4年度全国学力・学習調査において、朝食を「あまり食べていない」「全く食べていない」と回答した割合が大きく増加した。特に中学3年生において、朝食の欠食率が10.1%と、10人に一人が朝食を欠食している状況である。

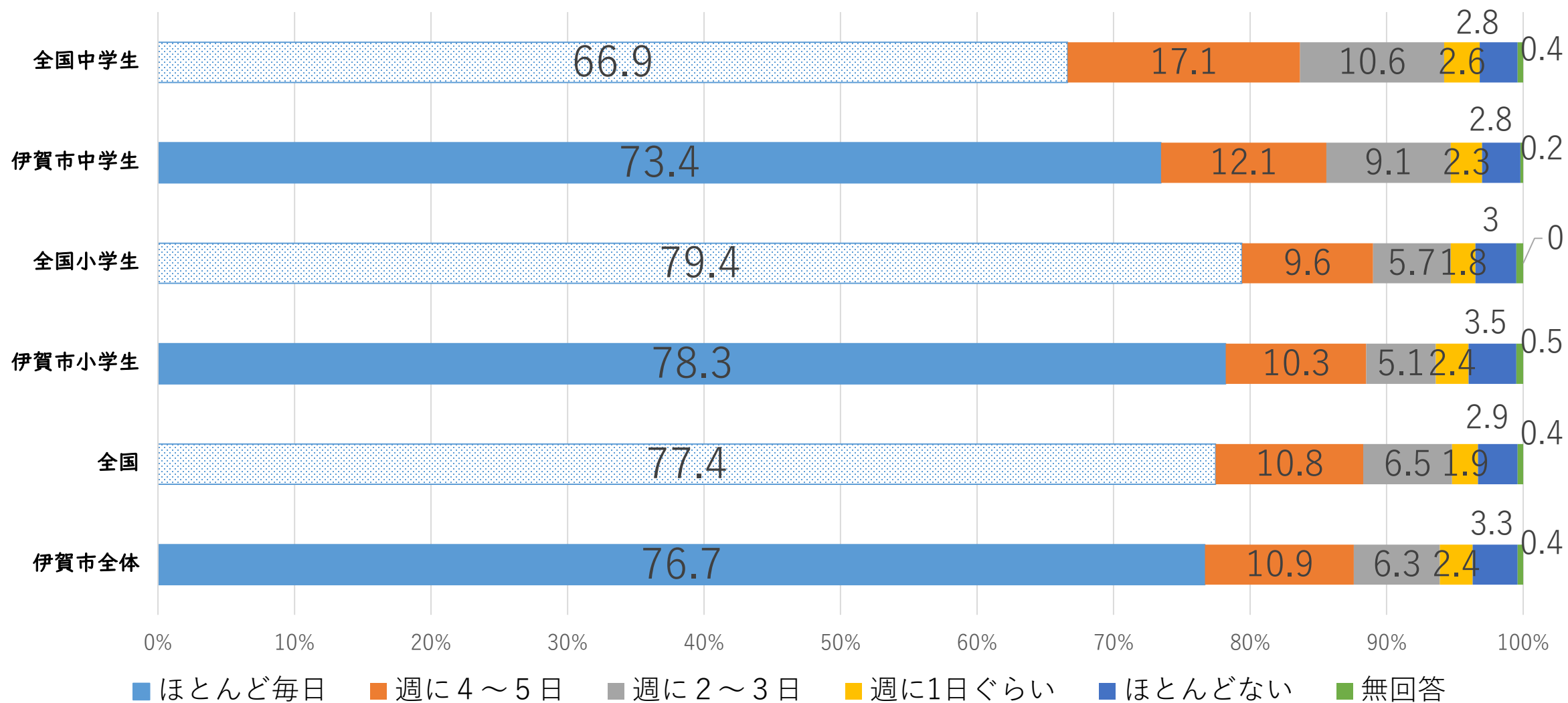


※令和2年度は全国・学力状況調査未実施のためデータなし。

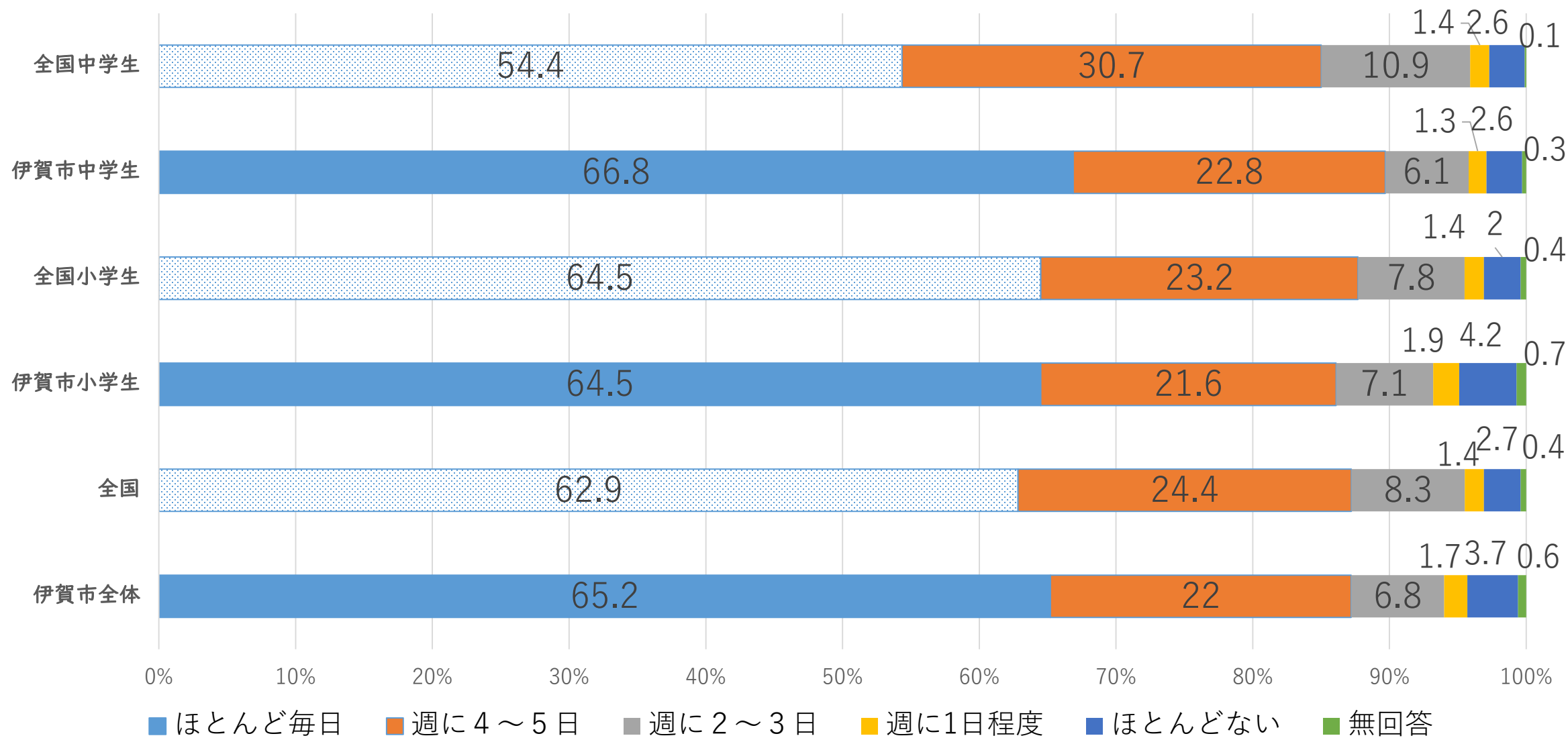
## 8. 朝ごはんを家族などと一緒に食べることはどのくらいありますか。



# 9. 晩ごはんを家族などと一緒に食べることはどのくらいありますか。



# 10. 主食、主菜、副菜の3つをそろえて食べることが1日2回以上あるのは、週に何日ありますか。



## 7. 今日の朝ごはんは何を食べましたか。(小学生)

ごはん、パン、シリアル・コーンフレーク、麺類、乳製品、果物、野菜・海藻類、肉類、魚類、卵料理、大豆製品の11項目と、その他（自由記述）、食べていない、から選択。

朝食内容	何も食べていない	一品	二品	三品以上	無回答
小学生数 (割合)	107 (2.7%)	1348 (34.4%)	1038 (26.5%)	1389 (35.4%)	31 (1%)

- 三品以上を選んだ児童は約35%いるが、何も食べていない、または朝食は一品だけの児童が約37%いる。
- 一品の内訳で最も多かったのはパンであった。続いてごはん、麺類という結果になった。くだものや乳製品、お菓子やスープという主食以外の一品も一定数いた。
- その他の自由記述の内容としては、カレーライスやおもち、中華まんの他に、野菜ジュースやココアなどの飲み物や、ケーキ、ドーナツ、プリン、アイスクリーム、お菓子などの記述も見られた。

## 7. 今日のごはんは何を食べましたか。(中学生)

ごはん、パン、シリアル・コーンフレーク、麺類、乳製品、果物、野菜・海藻類、肉類、魚類、卵料理、大豆製品の11項目と、その他（自由記述）、食べていない、から選択。

朝食内容	何も食べていない	一品	二品	三品以上	無回答
中学生 (割合)	139 (7.9%)	654 (37.2%)	373 (21.2%)	577 (32.8%)	14 (0.9%)

- ・何も食べていない、または一品と回答した中学生は約45%。
- ・一品の内訳で最も多かったのはパン、続いてごはんであった。小学生と同じように主食以外の一品だけの生徒も見られた。
- ・小学生に比べて、全体的にくだものや野菜を選んだ生徒が少なかった。また、小学生に比べると、何も食べていない生徒の割合が高い。
- ・自由記述の中には、栄養食(ゼリー)や栄養ドリンク、スムージーや乳酸飲料(ヤクルトなど)の記述が見られた。

# 食育に関するアンケート調査より

## ①食に関する意識

・「朝ごはんを食べること」が大切だと思う児童生徒の割合は、95.6%と高く、「よくかんで食べること」(94.2%)「栄養バランスを考えた食事をとること」(97.7%)についても意識が高いと言える。

## ②朝食の摂食状況

・週に4日以上朝食を食べている割合は91.6%であり、**全国と比較しても低い数値**となっている。特に、中学生では9割を切っており、全国学力・学習調査の結果と一致している。

・朝食内容について、何も食べていない、または一品と回答した児童生徒は全体の3分の1以上いる。

## ③共食の状況

・週に4日以上家族などと一緒に夕食を食べている割合は80%をこえており、全国と比べても比較的高い結果となったが、朝食については全体で61.1%であり、中学生は47.1%と低い結果となった。

## ④栄養バランスを考えた食事の摂取状況

・栄養バランスを考えた食事を1日に2回以上とっている日が週に4日以上あるという児童生徒の割合は87.2%である。しかし、ほとんどない、と回答している小学生が4.2%おり、給食だけが栄養バランスを考えた食事になっている児童生徒が少なくない。



# 今後の取組



## ①児童生徒への学校における食教育の充実

- ・児童生徒自身が、朝ごはんを毎日食べることの大切さや、その効果について理解し、積極的に朝食をとろうとする態度を育成するよう学校教育全体を通じて取り組む。
- ・栄養教諭を中核として、職員全体で食育が体系的・継続的に実施されるよう、食育推進組織や食に関する指導の全体計画の効果的な活用をめぐる。

## ②保護者への啓発

- ・保護者用リーフレットの作成・配付
- ・伊賀市における給食費無償化の意義を周知



# 児童生徒への学校における食教育の充実

- ・各学校で食育担当者を位置付け、校内の食育推進体制を整えるとともに、学習指導要領に基づき、学校で作成した「食に関する指導の全体計画」「年間計画」により取り組む。
- ・文部科学省小学生用食育教材『たのしい食事つながる食育』などの教材を活用し、小学校低学年から朝ごはんの大切さや元気な体に必要な食事について学ぶ機会を積極的に取り入れる。



たのしい食事つながる食育(中学年)より  
『1日のスタートは朝ごはんから』 →

**1日のスタートは朝ごはんから**  
あてはまるものに○をつけてみましょう。

①今朝、朝ごはんをしっかり食べられましたか?  
しっかり食べた 少し食べた 食べられなかった

②どんな朝ごはんを食べましたか?  
ごはん・パンなど 肉・魚・たまご・大豆のおかず 野菜のおかず  
汁物(みそ汁・スープ) 味噌 漬物

③①で「食べられなかった」と答えた人 食べられなかったのはなぜですか?  
はげうした 食べたくなかった いつも食べない その他

**朝ごはんはなぜ大切なのでしょうか**  
夜、ねむっているときも、わたしたちの心臓はずっと動いていて、こせゅうも行われています。そのため、朝、起きたときは体のエネルギーは少なくなっています。  
朝ごはんは、ねむっていたのうや体を目覚めさせ、勉強したり運動したりするための大切なエネルギーのもとになります。

**朝ごはんをしっかり食べるためには**

早起して、ゆとりをもつ。 夕ごはんを早く食べていない。 おる前におかしを食べてたり、飲むかしをしたりしない。

自分の生活リズムについて気付いたことを書いてみましょう。

# 保護者への啓発

## 『朝食をパワーアップ』作戦

給食費を家庭の朝食費へ!

- 保護者向けリーフレット「朝ごはんを食べよう」(三重大学地域貢献活動支援事業、伊賀市教育委員会協力)の活用

◎朝食の大切さ「朝ごはんを食べるとこんなにいいことが!」

◎朝食をパワーアップ!

まずは一品から食べる習慣を

◎簡単に、子どもが自分で食べられるものを準備する

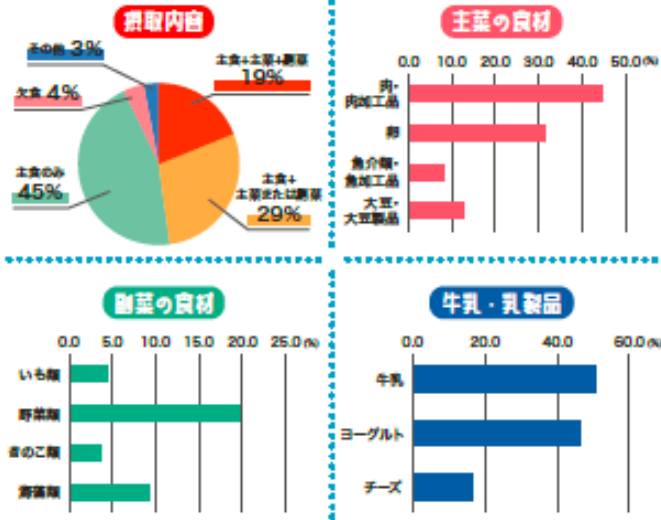
くだものや即席みそ汁、納豆など、手軽に一品を



# R5年度配付予定 保護者向けリーフレット「朝ごはんを食べよう」(参考)

## 伊賀市内の小学生を対象に 朝ごはんについて調査しました

調査期間 2019年6月および10月  
調査対象 伊賀市内の小学校4校の5年生314人  
調査内容 各月の3日間の朝食の摂取状況と摂取した食品について



### 分かったこと

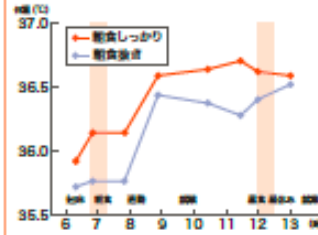
- 食べていない子は4%と少なかった。
- 「主食のみ」の朝ごはんの割合が45%を占め、「主食・主菜・副菜」がそろった朝ごはんを食べている割合は19%と少なかった。
- 主菜の食材は「肉・肉加工品」が45%と多く、魚介類は少なかった。
- 乳製品を摂取している子は45%と半数以下だった。

## 朝ごはんを食べるとこんなにいいことが!

### 体が目覚める

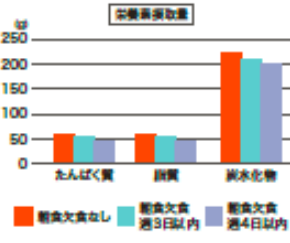
夜寝ている間に下がった体温が朝ごはんを食べることで上がります。体の中のいるんな仕組みは、体温が上がることでよく働きます。

朝食を食べる習慣の有無による体温上昇の違い



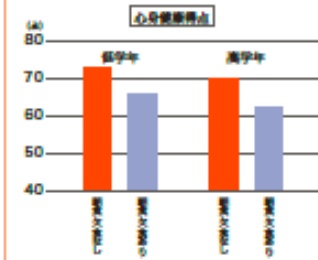
### 必要な栄養素をしっかりとれる

1回の食事でもとれる栄養素の量には限界があります。朝ごはんをしっかり食べることで、一日に必要な栄養素をとることができます。



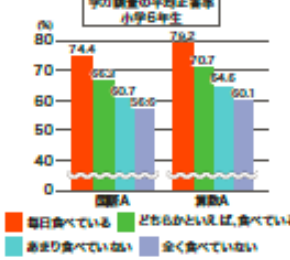
### 心身の健康を保つ

朝ごはんをしっかり食べている小学生は、「やる気がある」「イライラしない」などの心身の健康得点が高いことが分かっています。



### 学力を上げる

朝ごはんを毎日食べている小学生は、そうでない人と比べて、学力が高いことが報告されています。



## 朝ごはんをパワーアップさせよう

まずは食べることから!

### 1品から始めよう

ステップ1  
★



おにぎり、パン、バナナ、ヨーグルト、フルーツなど…  
食べやすいものから始めてみましょう!

### 2品に増やそう

ステップ2  
★★



おかずや果物、飲み物を足してみましょう!

栄養バランスを意識しよう!

### 主食+主菜+副菜+1品

ステップ3  
★★★



洗って食べられる野菜や果物、前日のおかずの残り物などでもいので、  
栄養素を増やしてみましょう

※ 伊賀市立小中学校保健センター「子どもの健康づくり」(1998)  
※ 伊賀市立小中学校保健センター「子どもの健康づくり」(2019)  
※ 伊賀市立小中学校保健センター「子どもの健康づくり」(2019)  
※ 伊賀市立小中学校保健センター「子どもの健康づくり」(2019)

# 食育の推進を目的とした学校給食費無償化を行います

※R4年度内配付予定 保護者向け案内(案)

伊賀市では2023（令和5）年4月から市内小学校の学校給食費を無償化します。

伊賀市食育推進計画の基本理念  
「食」を通じて市民一人ひとりの豊かな人間性を育む  
～「食べること」をみんなで考えよう～

基本方針②  
子どもの豊かな食生活のための食育推進「食」は、子どもたちの心身の成長と健康維持、人格の形成に多大な影響を及ぼすことから、家庭・幼稚園・保育所（園）及び認定こども園等においても積極的に子どもたちに対して食育を取り組むこと。

伊賀市内の各学校では、給食の時間だけでなく、各教科や総合的な学習の時間など、学校教育全体を通して食育の推進にとりくんでいます。



## 食生活に関する状況

朝食欠食率（R4 全国学力・学習状況調査より）  
小学校6年生・・・7.1%（全国5.5%）  
中学校3年生・・・10.1%（全国8.1%）

小学校での欠食率は令和3年度までは徐々に減少傾向にありましたが、令和4年度は2.7%も増加しました。また、中学校では全国平均よりも高い数値が続いており、10人に一人が朝食を食べていないことがわかりました。

## 朝食を食べてパワーアップ!

- 朝食を食べると・・・
- 体が目覚める！  
（体温が上がり、頭が働く）
  - 必要な栄養素をとれる！  
（学校給食だけでは1日に必要な栄養素を摂取できません。）
  - 心身の健康を保つ！  
朝ごはんをしっかり食べている子どもは「やる気がある」「イライラしない」などの心身の健康得点が高いことが分かっています。
  - 学力が上がる！  
朝ごはんを毎日食べている小学生は、そうでない人と比べて、テストの正答率が高いことが報告されています。

「食育」ってなに？  
生きる上での基本であって、知育、徳育及び体育の基礎となるべきものと位置づけられるとともに、様々な経験を通じて「食」に関する知識と「食」を選択する力を習得し、健全な食生活を実践することができる人間を育てるもの



市内の学校給食費は小学校のお子さまで約5,000円/月。小学校卒業までの6年間だと約33万円分のご負担がなくなります。この分をご家庭での豊かな食生活（特に朝食の充実）にご活用いただくことを望みます。



1品から始めよう!

おにぎり、パン、バナナなど食べやすいものから始めましょう!



2品に増やそう!

おかずや果物、飲み物を足してみましよう!



主食 + 主菜 + 副菜 + 1品の朝食へ

洗って食べられる野菜や果物、前日のおかずの残りなど栄養素をふやしてみましよう!