

2 食事の様子

(1) 嫌いな食べ物

概要

- 給食で嫌いな食べ物が出た場合、「全部食べる」「どちらかというとき食べることが多い」割合は、小学5年生85.2%が最も高く、中学3年生77.3%が最も低かった。
- 男女別にみると、「全部食べる」「どちらかというとき食べるが多い」割合は、中学3年生男子87.1%が最も高く、中学3年生女子67.2%が最も低かった。また、全ての学年において、女子よりも男子のほうが残さず食べようとする傾向が見られ、中学生では特にその差が顕著であった。

課題

- 中学生になると嫌いなものが出た場合、「どちらかというとき残すことが多い」「全部残す」割合が高い。
- 中学校女子1年生、2年生、3年生で「どちらかというとき残すことが多い」「全部残す」と回答する割合がそれぞれ、22.9%、19.4%、32.7%となっており、女子のほうが男子より嫌いな食べ物を残している割合が高い。

令和3年度の調査結果

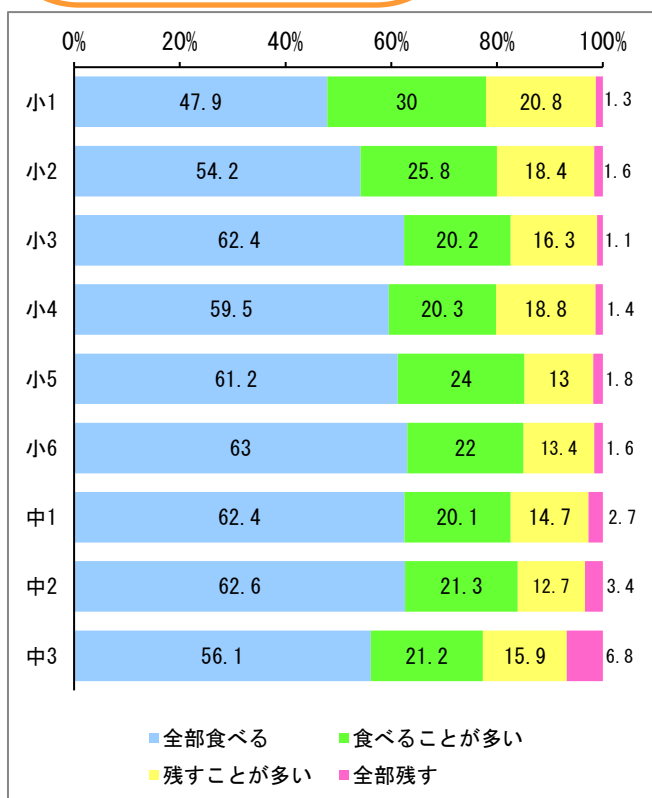


図 2-(1)-1 学年別給食で嫌いな食べ物の対処方法 p<0.01

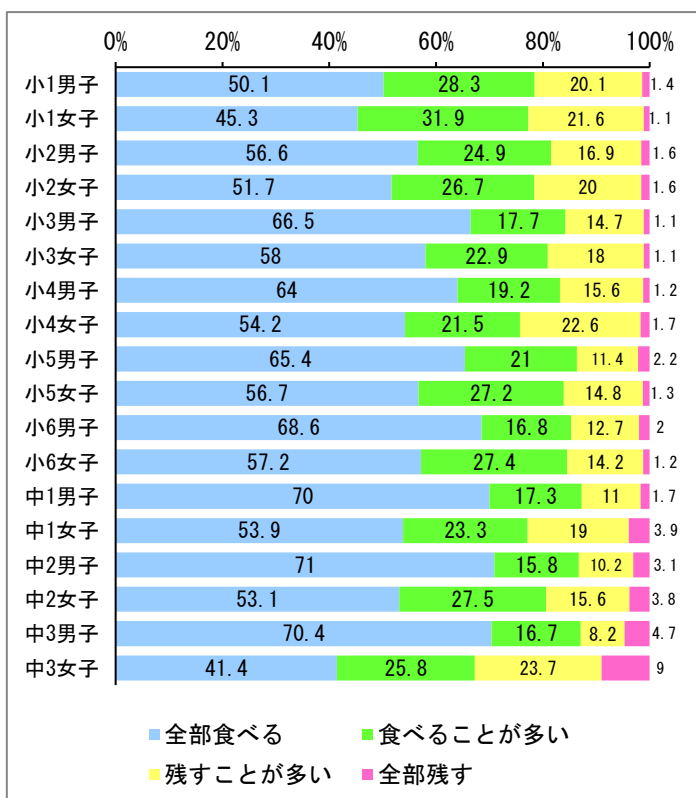


図 2-(1)-2 学年男女別の給食で嫌いな食べ物の対処方法 p<0.01

食事の様子

(2)間食の状況

概要

- 夕食前の間食を「毎日」と回答した割合は、小学校2年生 53.6%が最も高く、中学校1年生 15%が最も低かった。
- 夕食前の間食を「毎日」「週に3～4日」と回答した割合は、小学校1・2年生では約73%、小学校3年生～6年生では49.1%～52.8%、中学校1年生～3年生で37.3%～38.4%であり、学年が上がるにつれて低かった。
- 夕食後の間食を「毎日」と回答した割合は、小学校3年生 13.2%が最も高く、中学校1年生 5.7%が最も低かった。
- 間食を「毎日」「週3～4日」と回答した割合は、小中学生ともに、夕食後よりも夕食前の方が高かった。

課題

○夕食前の間食を「毎日」している子どもは、夕食後の間食も食べる傾向にある。

令和3年度の調査結果

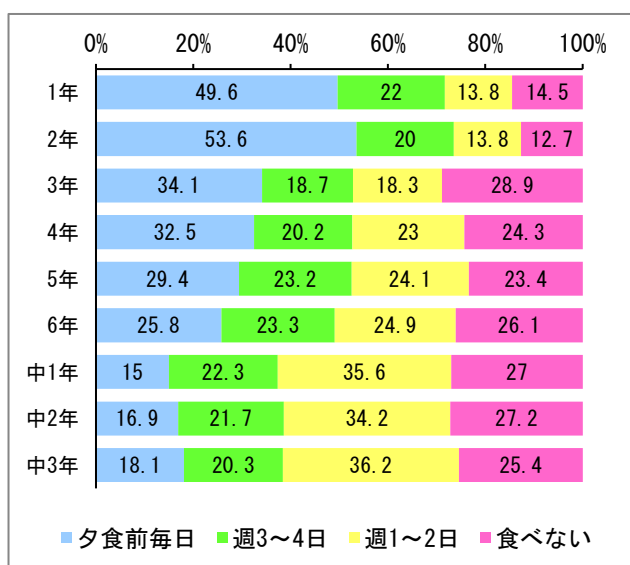


図 2-(2)-1 夕食前の間食の摂取状況 p<0.01

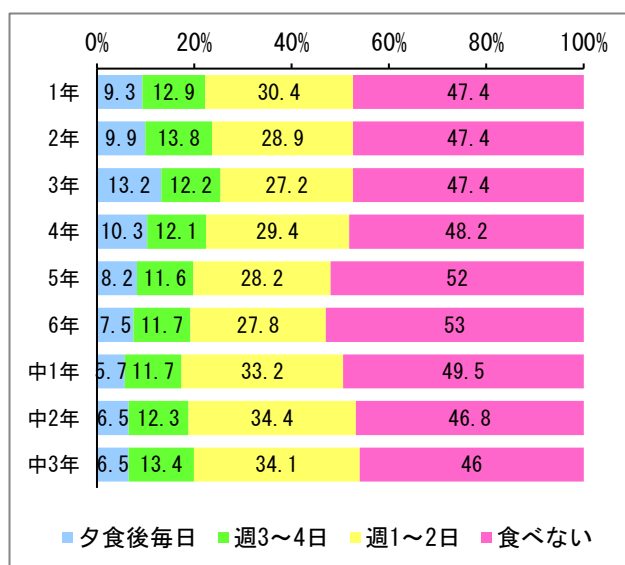


図 2-(2)-2 夕食後の間食の摂取状況 p<0.01

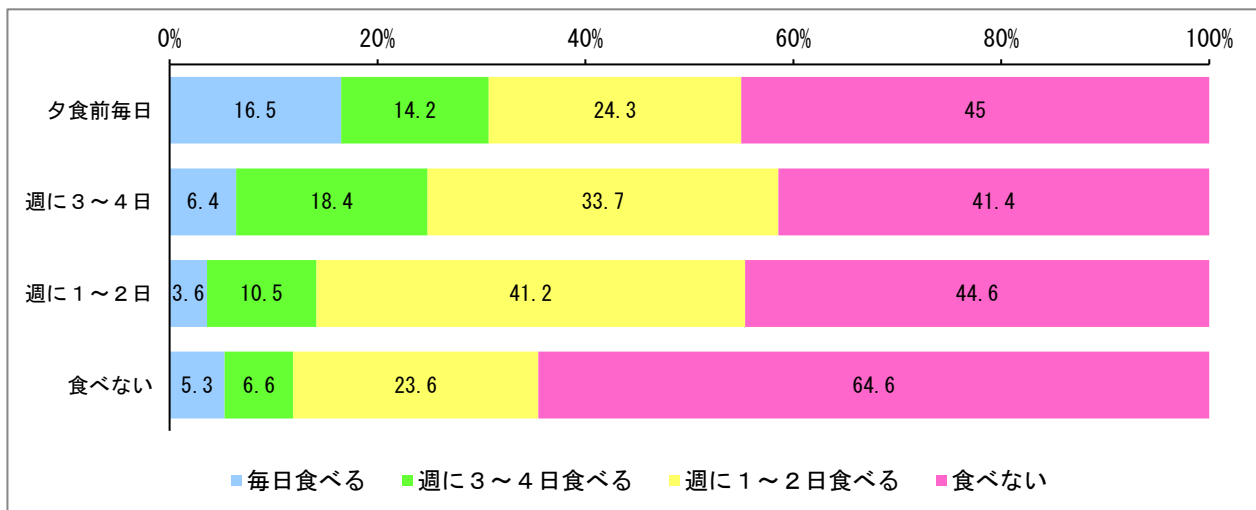


図 2-(2)-3 夕食前の間食と夕食後の間食の摂取状況 p<0.01

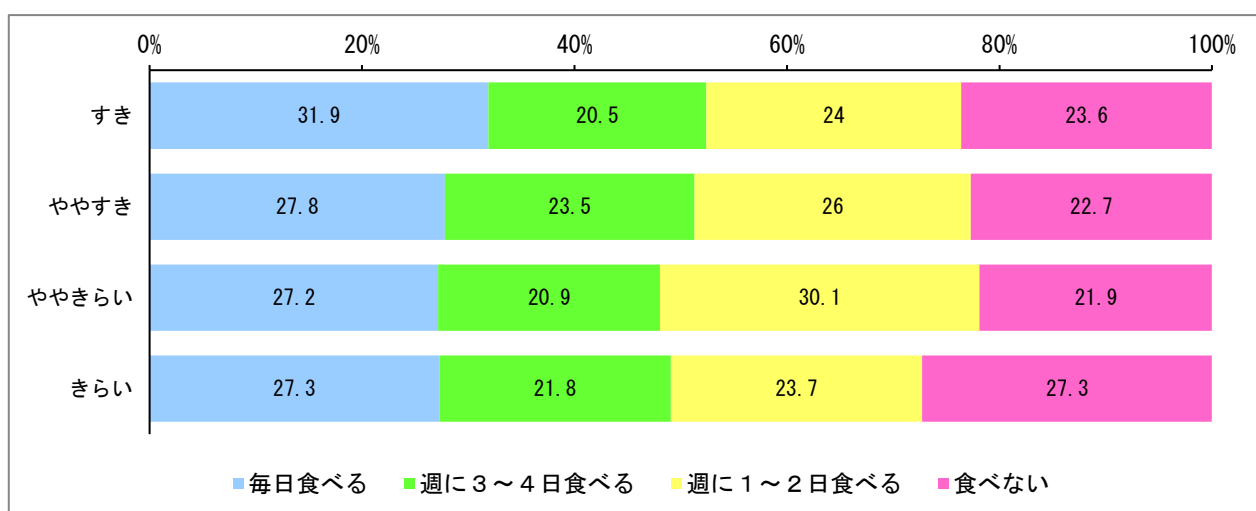


図 2-(2)-4 夕食前の間食と運動・スポーツ p<0.01



概要

- 100%ジュース・清涼飲料水を食事（朝食・昼食・夕食）以外（以下、間食とする）で「毎日」とっている割合は、小中学生ともに10%前後だった。「週3～4日」の割合を含めると、小学校1・2年生で約20%、小学校3年生から中学校3年生で約30%と、小学校3年生から増加していた。また、100%ジュース・清涼飲料水を月～金の給食以外の食事（以下、朝食や夕食とする。）で「毎日」とっている割合は、小学校3年生から中学校3年生で約10%であり、「週3～4日」の割合を含めると約20%だった。
- スポーツ飲料を間食で「毎日」「週3～4日」とっている割合は、小学校1・2年生で約5%、小学校3年生で約20%と約4倍に増加していた。
- 牛乳を間食で「毎日」とっている割合は、約30～50%と学年により差があった。また、「飲まない」割合は、約20～30%だった。小学生、中学生ともに、男子に比べ女子の「毎日」とっている割合が低く、「飲まない」割合が高かった。また、牛乳を朝食や夕食で「毎日」とっている割合は、全学年で30～40%、「飲まない」割合も、30～40%だった。特に中学生女子では、約44%が「飲まない」と回答していた。
- スナック菓子を間食で「毎日」「週3～4日」とっている割合は、小学生で約36%、中学生で約23%と小学生が高く、逆に「食べない」割合は小学校1・2年生で約12%、小学校3年生から約20%と高くなっていた。
- アイスクリームを間食で「毎日」「週3～4日」とっている割合は、小学生40%、中学生31%であり、小学生の方が高かった。
- マヨネーズやドレッシング類を朝食や夕食で、「毎日」「週3～4日」とっていると割合は、ドレッシング類の方が高かった。
- 菓子パン・調理パンを間食で「毎日」「週3～4日」とっている割合は、15%前後であり、小学校3・4年生は約20%と高かった。また、朝食や夕食で「毎日」「週3～4日」とっている割合は、小学校3年生が22%と高かった。

課題

- 小学生で、アイスクリームを間食で高頻度にとっている割合が高い。
- 小学校3年生以上で、100%ジュース・清涼飲料水を間食で高頻度にとっている割合が高い。
- 小学生で、スナック菓子を間食で高頻度にとっている割合が高い。
- 小・中学生ともに女子の牛乳をとっている割合が低い。

食事（朝食・昼食・夕食）以外の時の摂取頻度

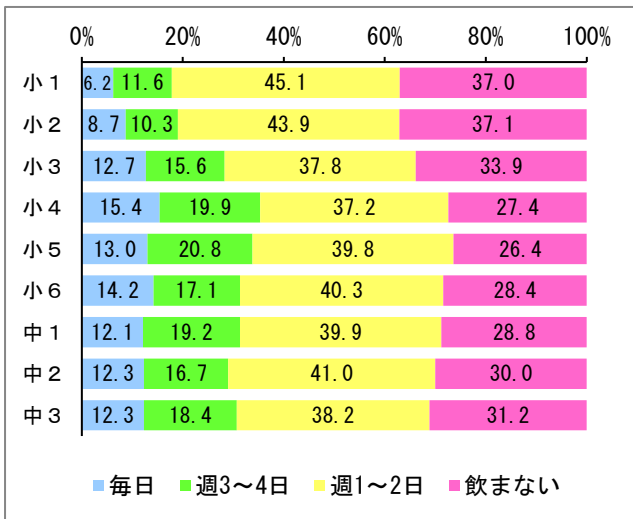


図 2-(3)-1 100%ジュース、清涼飲料水 p<0.01

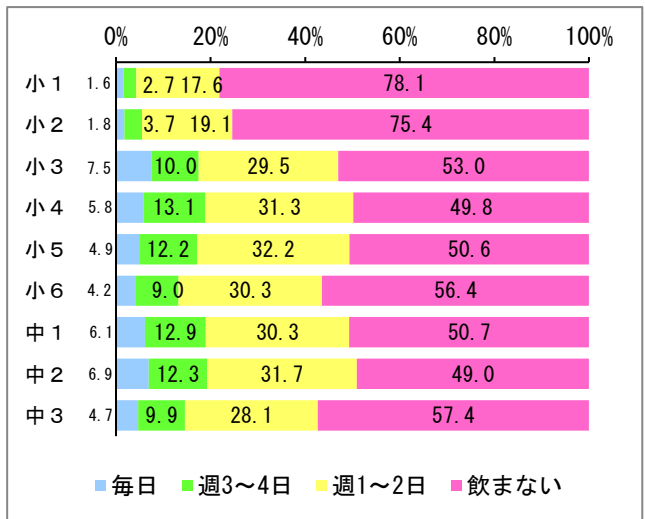


図 2-(3)-2 スポーツ飲料 p<0.01

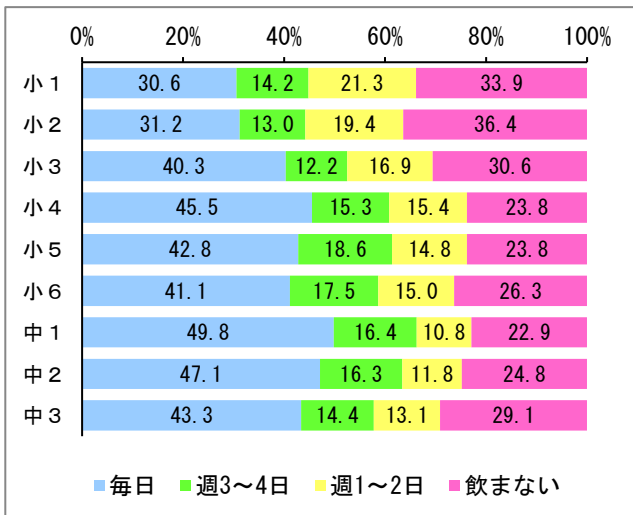


図 2-(3)-3 牛乳の摂取頻度 p<0.01

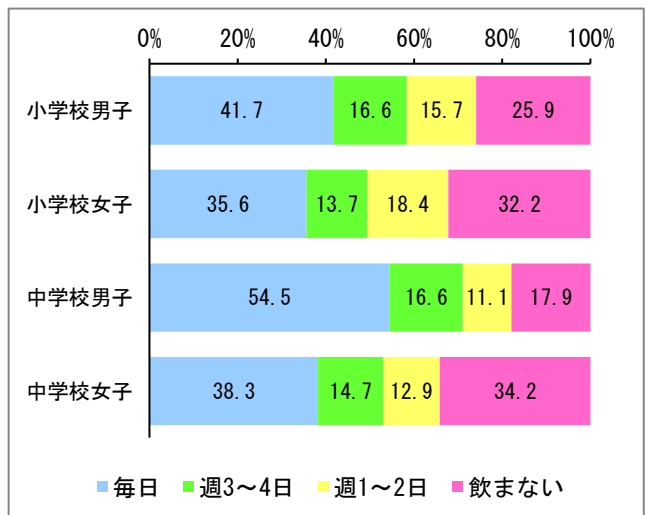


図 2-(3)-4 牛乳の摂取頻度（校種別・男女別） p<0.01

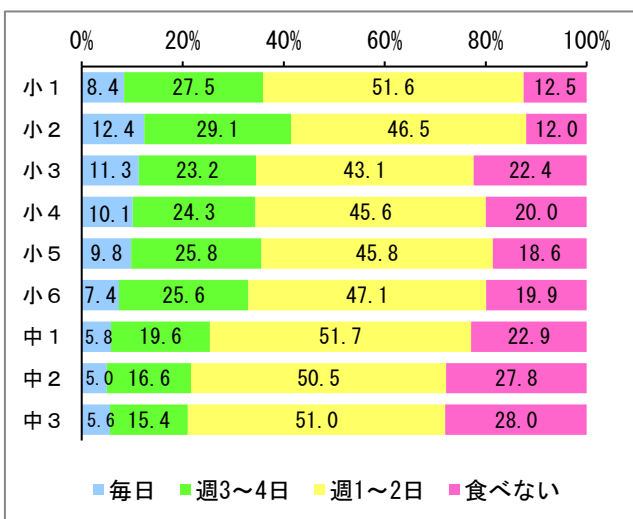


図 2-(3)-5 スナック菓子 p<0.01

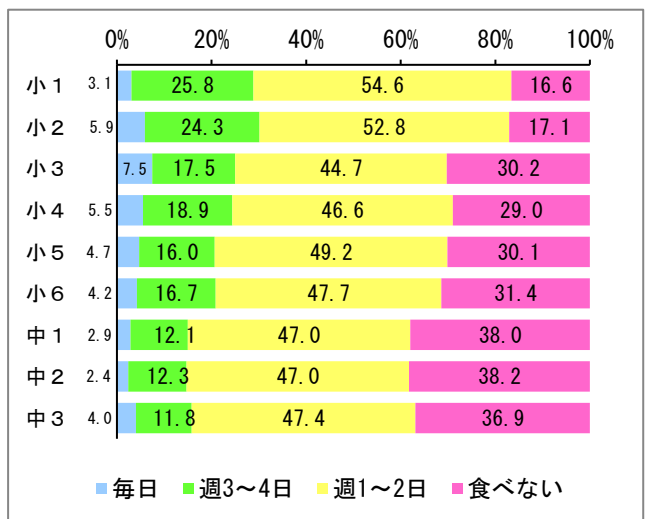


図 2-(3)-6 チョコレート類 p<0.01

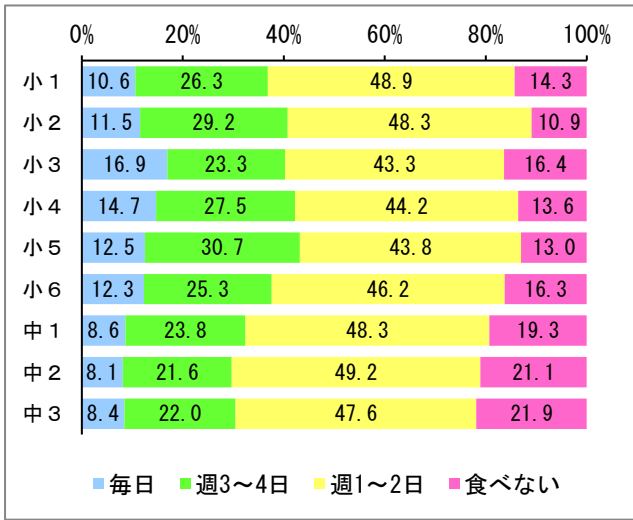


図 2-(3)-7 アイスクリーム類 p<0.01

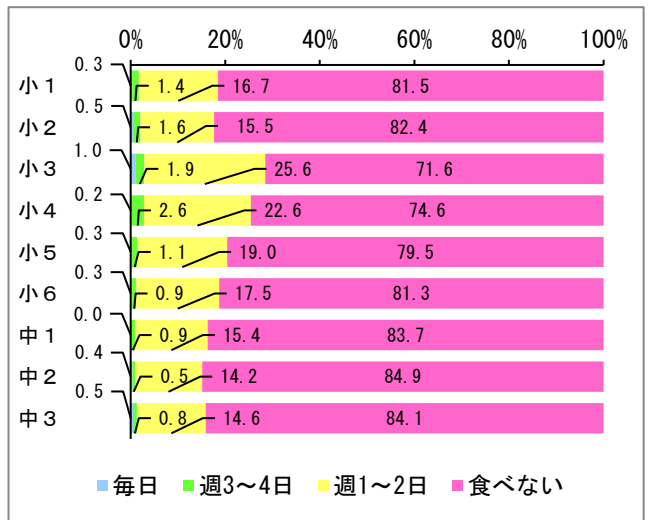


図 2-(3)-8 ケーキ類 p<0.01

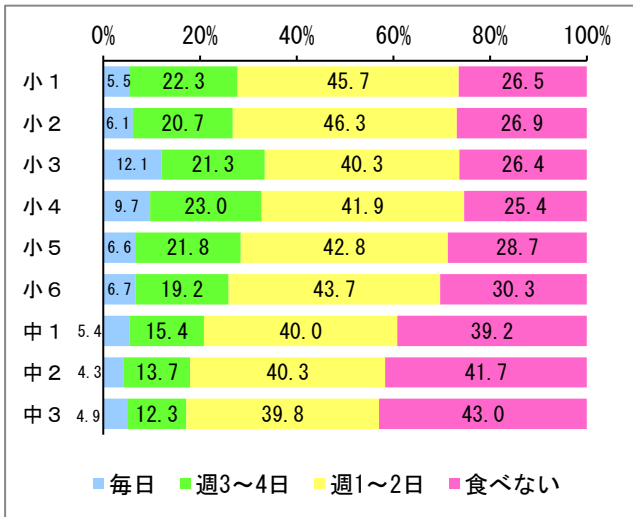


図 2-(3)-9 あめ・ガム・キャラメル・ゼリー p<0.01

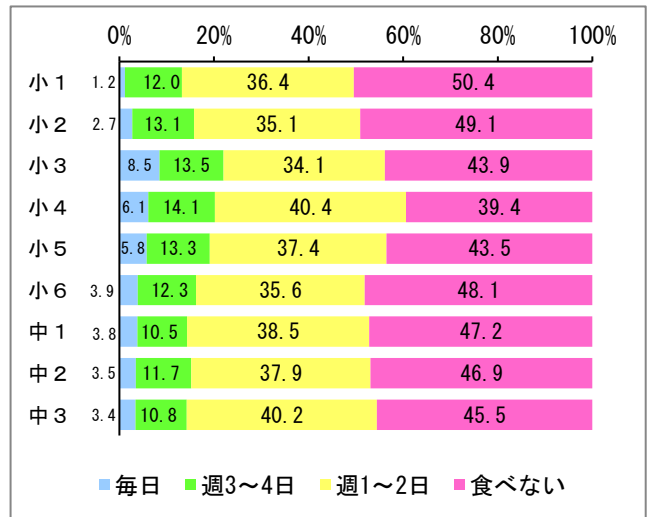


図 2-(3)-10 菓子パン・調理パン p<0.01

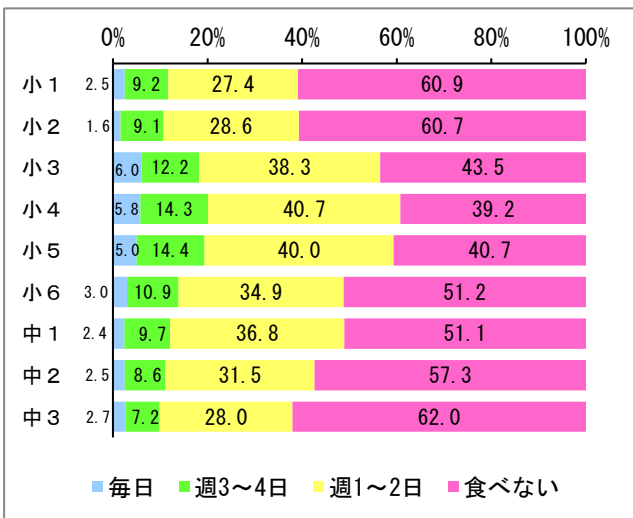


図 2-(3)-11 おにぎり p<0.01

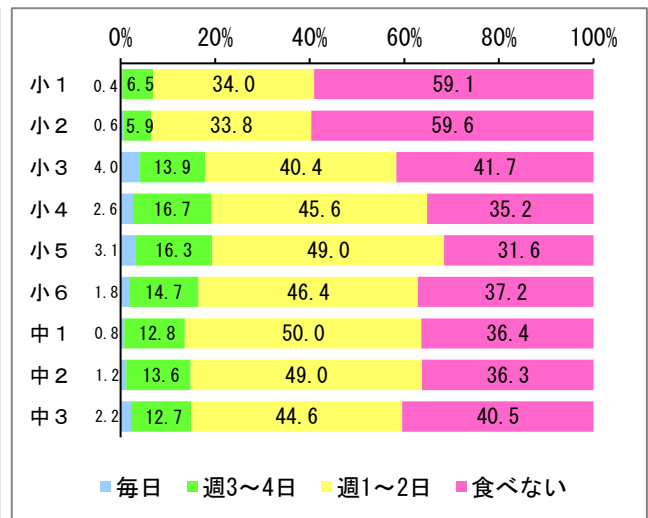


図 2-(3)-12 ファストフードや揚げ物類 p<0.01

月曜日～金曜日、給食以外の朝食や夕食などの食事での摂取頻度

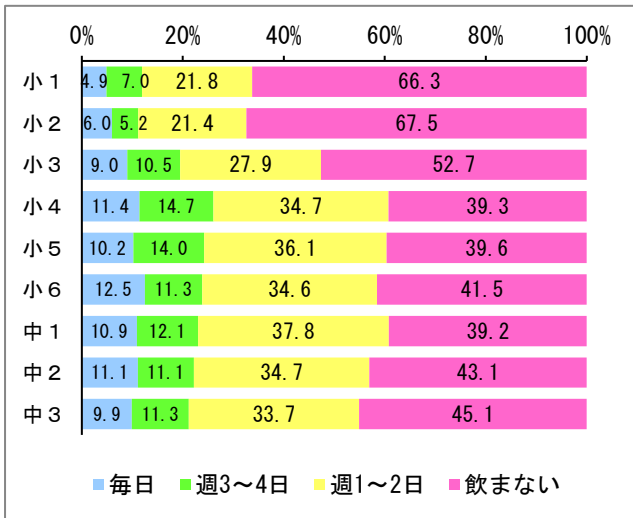


図 2-(3)-13 100%ジュース、清涼飲料水 p<0.01

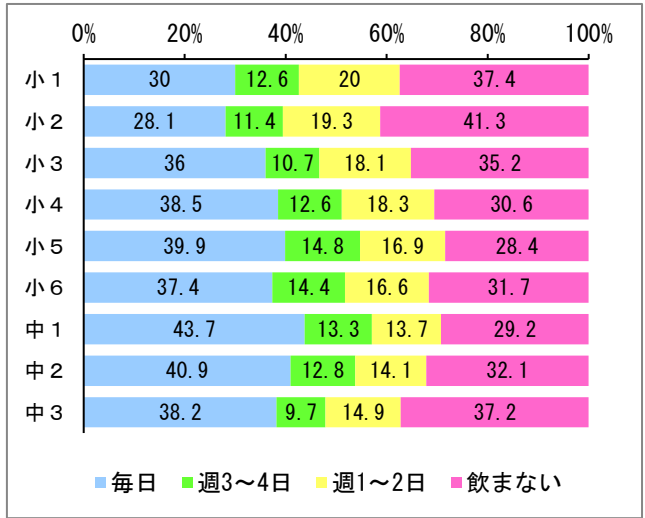


図 2-(3)-14 牛乳の摂取頻度 p<0.01

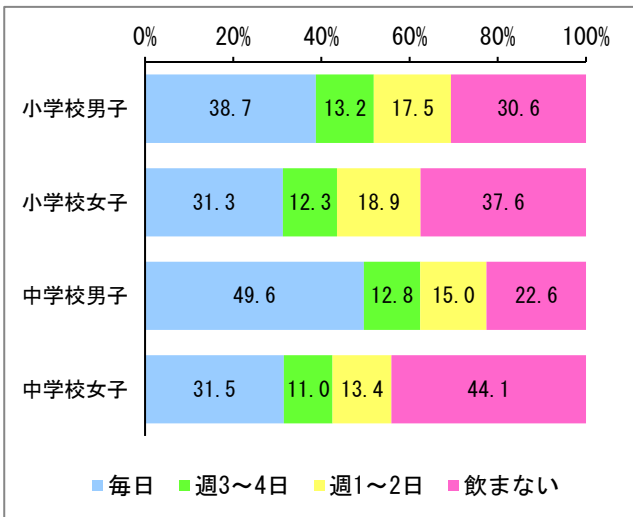


図 2-(3)-15 牛乳の摂取頻度 (校種別・男女別) p<0.01

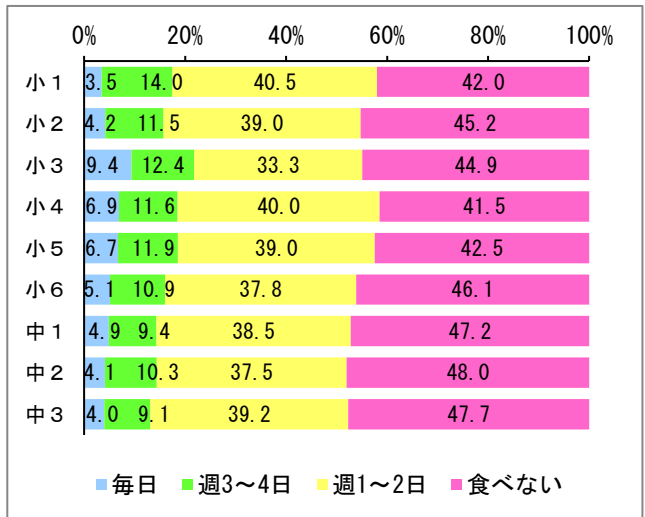


図 2-(3)-16 菓子パン・調理パン p<0.01

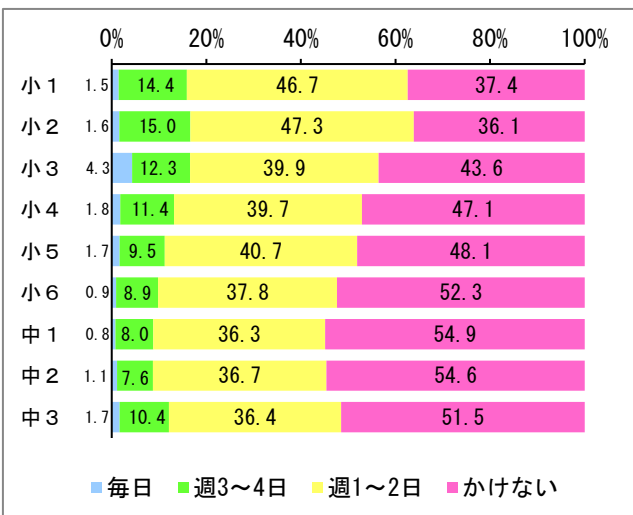


図 2-(3)-17 マヨネーズ p<0.01

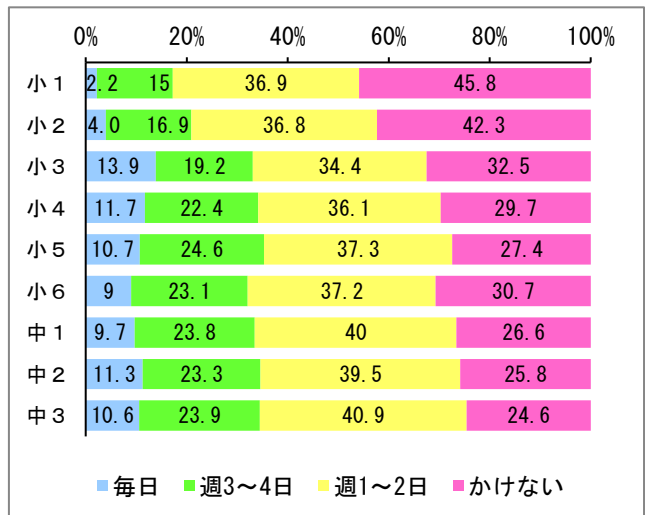


図 2-(3)-18 ドレッシング類 p<0.01

食事の様子

(4)孤食の状況

*孤食とは、家族が不在の食卓で、一人で食事をする事。

概要

- 孤食が「よくある」割合は、学年が進むにつれて増加していた。特に朝食の孤食については、中学2年生から20%を超えていた。
- 朝食の孤食が「よくある」という子どもは、平均すると小学生で9%、中学生で20%だった。また、「全くない」では、小学生で60%、中学生で38%だった。夕食の孤食が「よくある」という子どもは小学生で1.8%、中学生で4.1%だった。
- 全国平均との比較では、朝食、夕食の孤食が「よくある」「時々ある」割合は、小学校3～6年生で男女共に全国平均より高かった。

課題

- 学年が上がるにつれ、孤食が増えていた。特に朝食でその傾向が高く、中学校2・3年生で、朝食の孤食が「よくある」と答えている子どもは、2割を超えている。
- 小学校3年生から孤食が「よくある」「時々ある」の割合が増加している。

令和3年度の調査結果

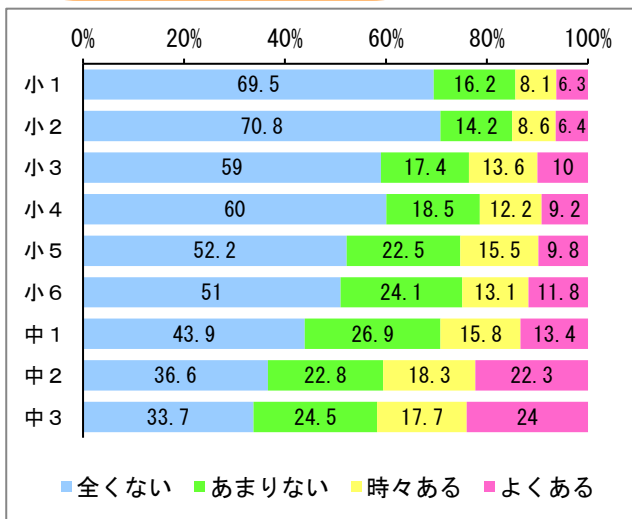


図 2-(4)-1 朝食の孤食の頻度 p<0.01

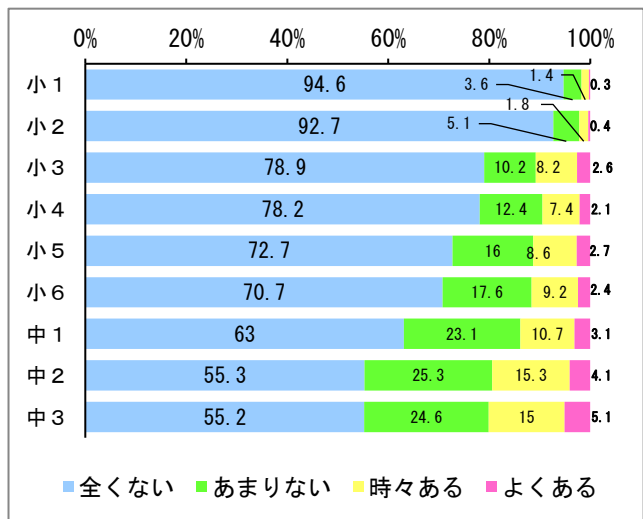


図 2-(4)-2 夕食の孤食の頻度 p<0.01

表 2-(4)-1 孤食が「よくある」「時々ある」割合

朝/夕	朝								夕							
	小学生1・2年生		小学生3・4年生		小学生5・6年生		中学生		小学生1・2年生		小学生3・4年生		小学生5・6年生		中学生	
性別	男	女	男	女	男	女	男	女	男	女	男	女	男	女	男	女
上越市 (%)	14.2	15.2	22.4	22.7	24.8	25.5	36.0	38.4	2.2	1.8	11.3	8.9	13.0	9.9	19.3	16.2
全国平均 (%)	16.2	18.2	20.2	20.0	22.5	23.2	50.5	47.7	3.0	2.3	5.3	4.1	9.6	7.2	23.6	19.2

出典：日本学校保健会

平成30年度・令和元年度児童生徒の健康状態サーベイランス事業報告書

食事の様子

(5)他の項目との関連

① 夕食前の間食について

夕食前の間食と夕食後の間食をクロス集計した結果、夕食後の間食を「毎日」と回答している子どもは、夕食前の間食も「毎日」している割合が高かった。また、校種別にクロス集計した結果、夕食前間食と夕食後間食ともに、中学生よりも小学生の方が「毎日」とっている割合が高かった。

夕食前の間食と、とっている食品について、スナック菓子、ジュース・清涼飲料水、チョコレート、あめ・ガム類、菓子パン・調理パン、アイスクリーム類のそれぞれの摂取頻度についてクロス集計した結果、夕食前の間食を「毎日」と回答している子どもは、それぞれの食品について、とっている頻度が高かった。また、ジュース・清涼飲料水とスナック菓子の摂取頻度についてクロス集計した結果、ジュース・清涼飲料水を「毎日」と回答している子どもは、スナック菓子の摂取頻度も高かった。

夕食前の間食摂取

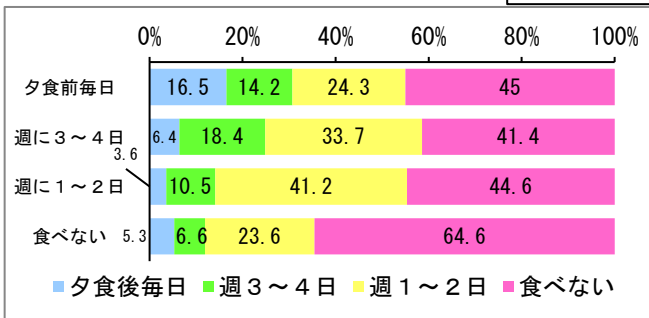


図 2-(5)-1 夕食前の間食と夕食後の間食の摂取状況 p<0.01

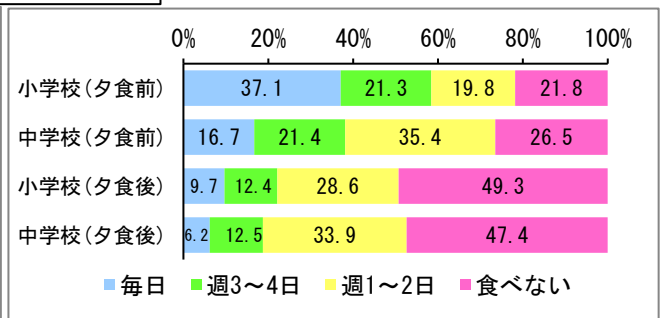


図 2-(5)-2 校種別・夕食前の間食と夕食後の間食 p<0.01

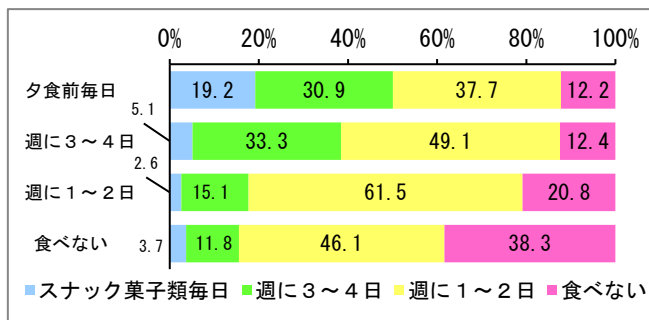


図 2-(5)-3 夕食前の間食とスナック菓子の摂取頻度 p<0.01

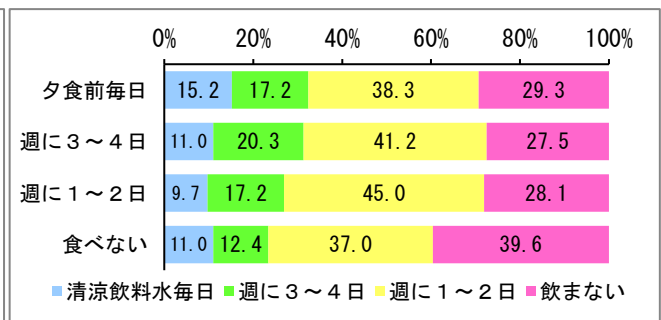


図 2-(5)-4 夕食前の間食と清涼飲料水の摂取頻度 p<0.01

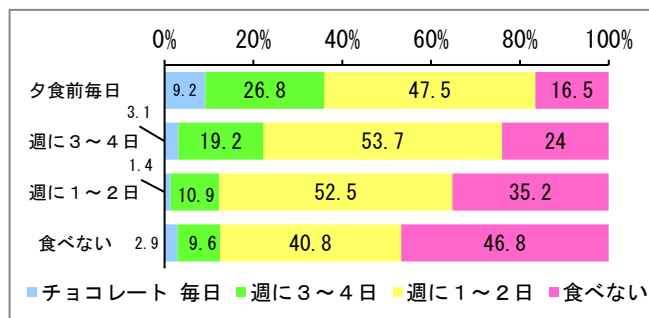


図 2-(5)-5 夕食前の間食とチョコレートの摂取頻度 p<0.01

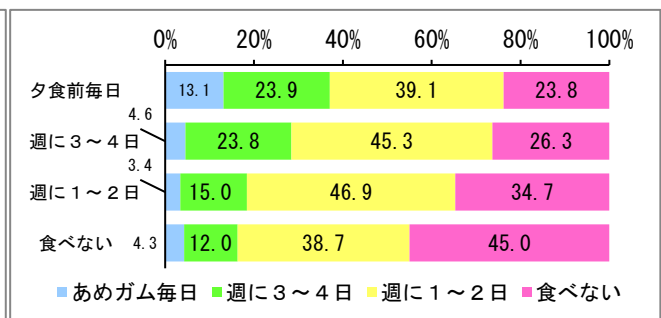


図 2-(5)-6 夕食前の間食とあめ・ガム類の摂取頻度 p<0.01

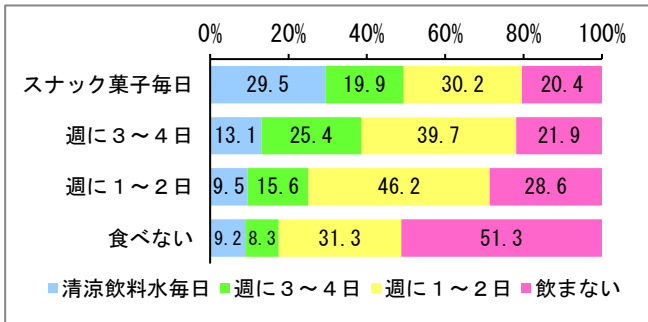


図 2-(5)-7 スナック菓子と清涼飲料水の摂取頻度 p<0.01

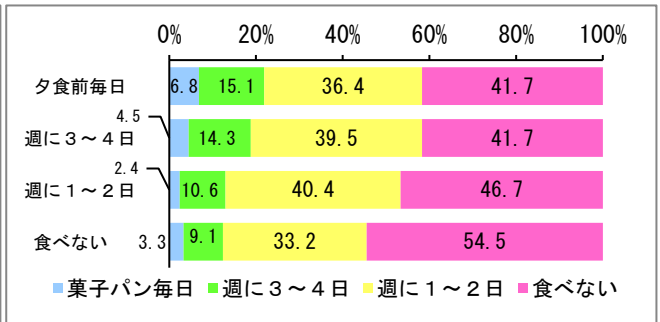


図 2-(5)-8 夕食前の間食と菓子パン・調理パンの摂取頻度 p<0.01

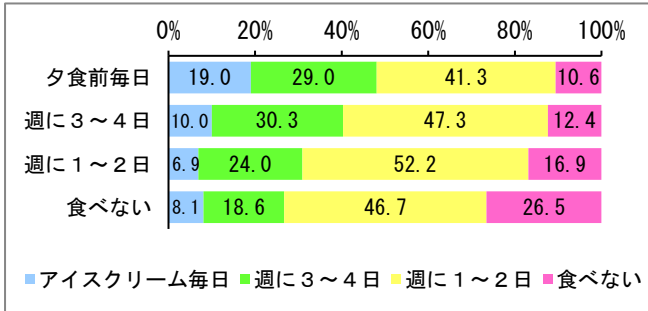


図 2-(5)-9 夕食前の間食とアイスクリーム類の摂取頻度 p<0.01



② 夕食後の間食について

夕食後の間食と、とっている食品について、スナック菓子、100%ジュース・清涼飲料水、チョコレート、あめ・ガム類、菓子パン・調理パン、アイスクリーム類、スポーツ飲料をクロス集計した結果、夕食後の間食を「毎日」と回答している子どもは、それぞれの食品について、とっている頻度が高かった。特に、アイスクリーム類は、摂取頻度が高く、「毎日」「週3~4日」を合わせると約6割だった。また、夕食前と夕食後の両方で間食をしているものは、「毎日」「週3~4日」を合わせると約3割だった。

夕食後の間食摂取

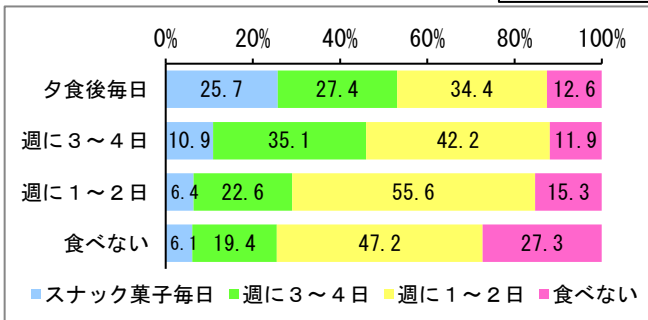


図 2-(5)-10 夕食後の間食とスナック菓子の摂取頻度 p<0.01

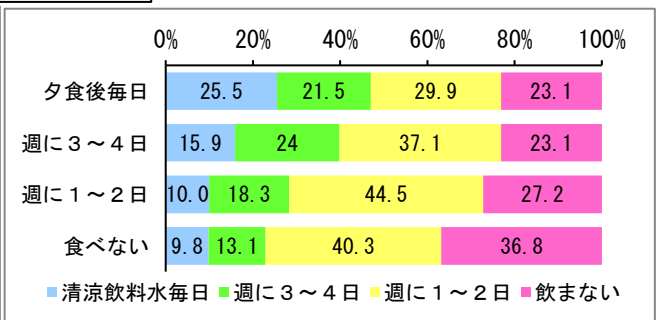


図 2-(5)-11 夕食後の間食と清涼飲料水の摂取頻度 p<0.01

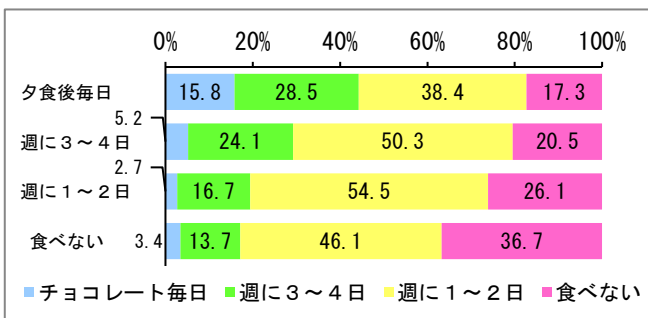


図 2-(5)-12 夕食後の間食とチョコレートの摂取頻度 p<0.01

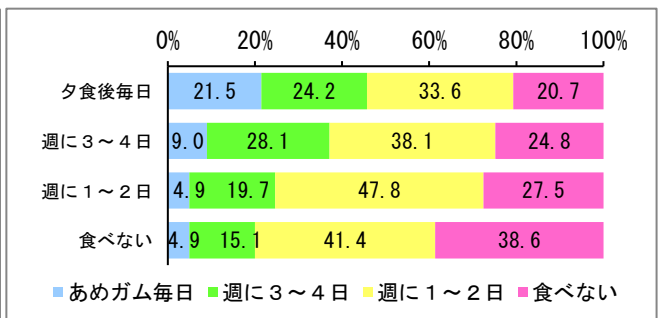


図 2-(5)-13 夕食後の間食とあめ・ガムの摂取頻度 p<0.01

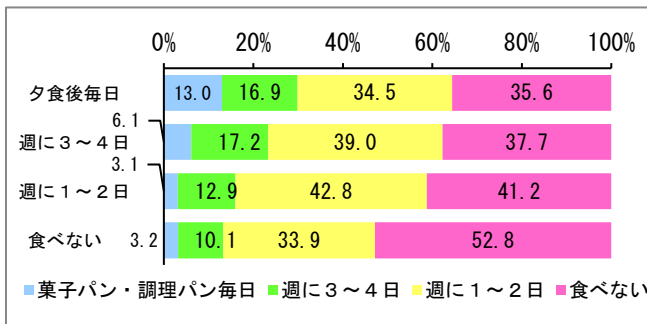


図 2-(5)-14 夕食後の間食と菓子パン・調理パンの摂取頻度 p<0.01

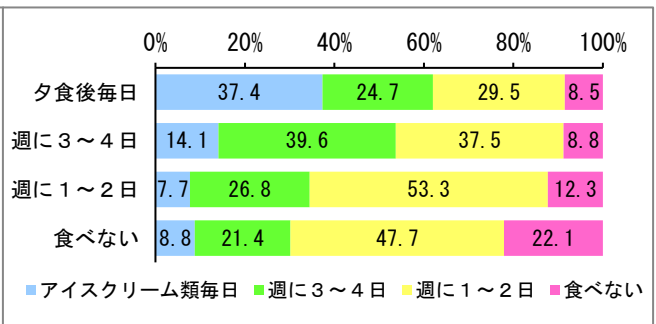


図 2-(5)-15 夕食後の間食とアイスcream類の摂取頻度 p<0.01

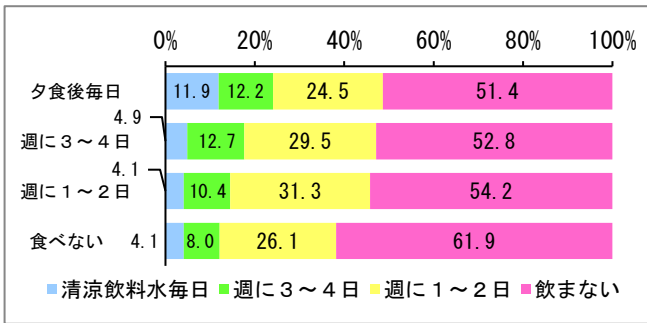


図 2-(5)-16 夕食後の間食とスポーツ飲料の摂取頻度 p<0.01

③ 給食について

給食で嫌いなものが出た時の対処方法と栄養バランスのとれた朝食についてクロス集計した結果、給食で嫌いなものが出た時に「全部食べる」「食べることが多い」と回答した子どもは、「栄養バランスのとれた朝食」を「毎日食べる」「食べる日が多い」という割合が高かった。

次に、電子機器のゲーム時間やテレビ・録画動画・DVD視聴時間を決めていくかについてクロス集計した結果、「全部残す」子どもは、ゲーム時間やテレビ・DVD視聴時間を「決めていない」という割合が高かった。また、勉強時間を決めていくかについては、「全部食べる」子どもは、勉強時間を「決めていく」割合が高かった。「全部残す」子どもは、「決めていない」「しない」という割合が高かった。

給食の摂取

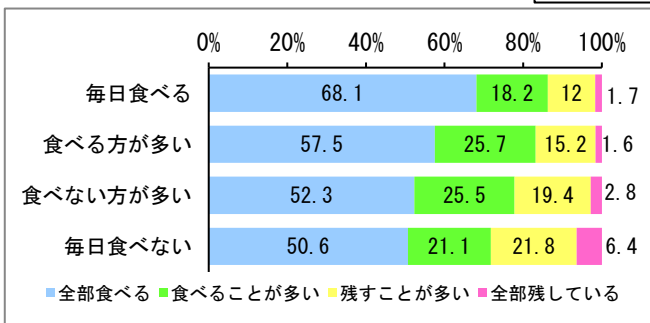


図 2-(5)-17 給食と栄養バランスのとれた朝食 p<0.01

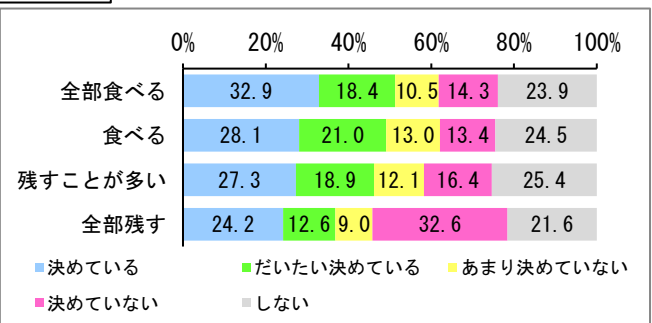


図 2-(5)-18 給食と電子機器ゲーム時間 p<0.01

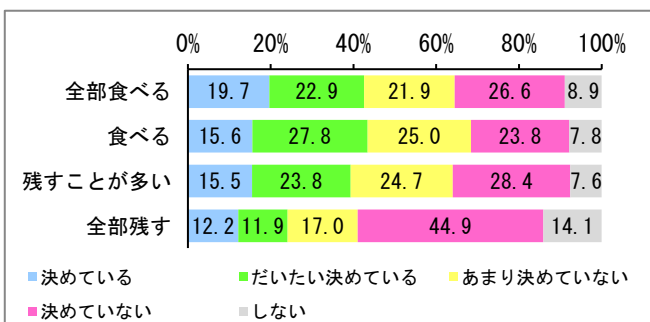


図 2-(5)-19 給食とテレビ・録画動画・DVD視聴時間 p<0.01

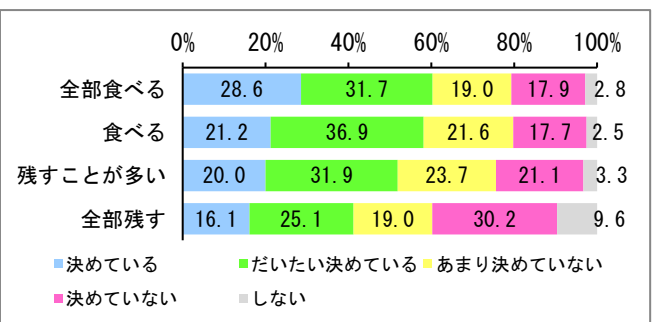


図 2-(5)-20 給食と勉強 p<0.01

④ その他の項目との関連

朝食及び夕食の孤食について、クロス集計した結果、朝食の孤食が「よくある」子どもは、夕食の孤食は「あまりない」「全くない」割合が70%だった。また、朝食の孤食が「全くない」子どもは、夕食の孤食も「全くない」割合が90%だった。

次に、牛乳の摂取頻度について、間食と朝食や夕食の食事、男女差をクロス集計した結果、牛乳を「毎日」とっている子どもは、いずれの場合も小・中学校ともに男子が女子よりもその割合が高かった。また、間食と朝食や夕食の食事についてクロス集計した結果、間食で牛乳を「毎日」とっている子どもは、朝食や夕食の食事でも牛乳をとっている割合が高かった。間食で牛乳を「飲まない」と答えた子どもの約80%は、朝食や夕食の食事でも「飲まない」と回答していた。

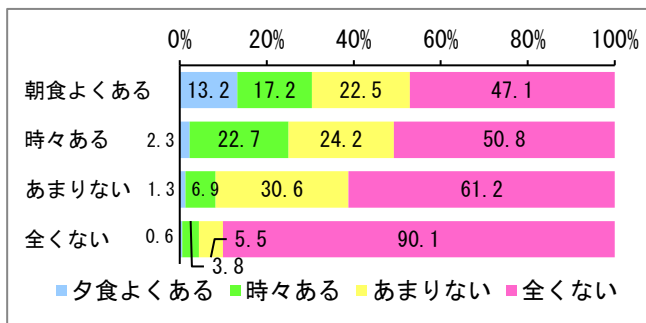


図 2-(5)-21 朝食孤食と夕食孤食 p<0.01

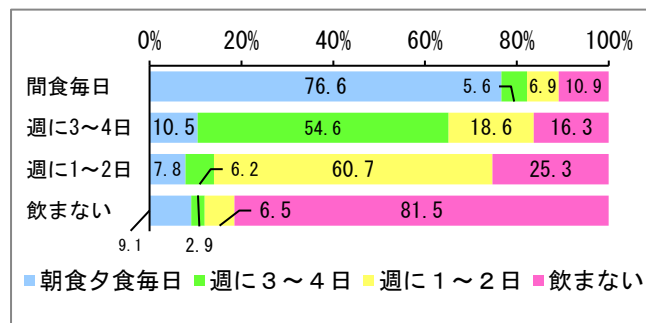


図 2-(5)-22 間食と朝食・夕食の牛乳摂取頻度 p<0.01

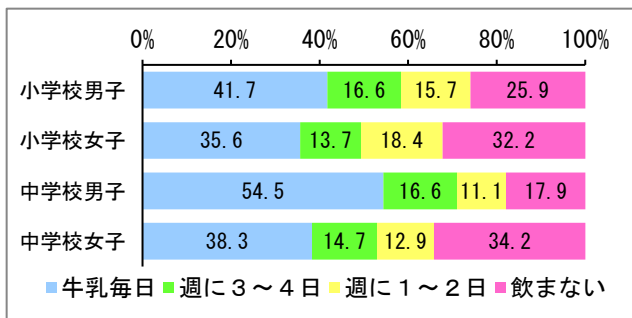


図 2-(5)-23 校種別・男女別・間食での牛乳摂取 p<0.01

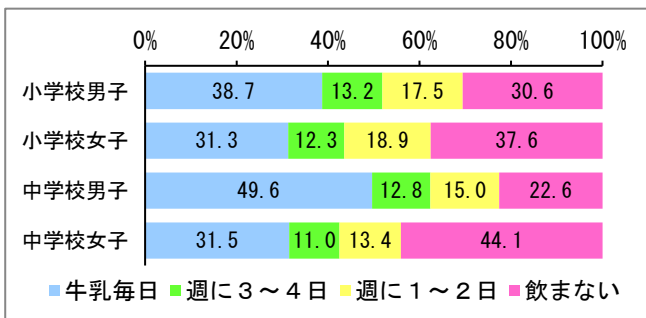


図 2-(5)-24 校種別・男女別・朝食や夕食での牛乳摂取 p<0.01

100%ジュース・清涼飲料水とスポーツ飲料についてクロス集計した結果、清涼飲料水、スポーツ飲料を「毎日」とっている子どもは、いずれも小・中学校ともに男子が女子よりもその割合が高かった。

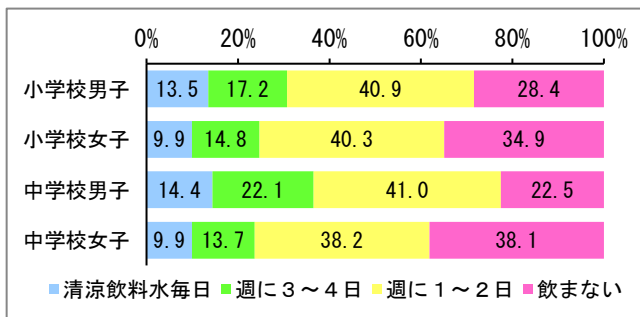


図 2-(5)-25 校種別・男女別・清涼飲料水摂取頻度 p<0.05

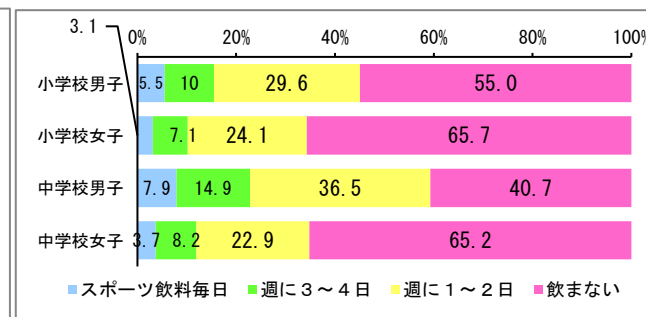


図 2-(5)-26 校種別・男女別・スポーツ飲料摂取頻度 p<0.01



調味料のマヨネーズとドレッシングについてクロス集計した結果、マヨネーズを「毎日」とっていると回答した子どもは、ドレッシングもとっている割合が高かった。

菓子パン・調理パンの摂取頻度において、朝食や夕食の食事で「毎日」とっていると回答した子どもは、間食でもとっている頻度が高かった。

また、栄養バランスのとれた朝食と朝食や夕食での菓子パン・調理パンの摂取についてクロス集計した結果、菓子パン・調理パンをとっている頻度が低いほど、「毎日食べる」「食べるほうが多い」と答える割合が高かった。菓子パン・調理パンの朝食や夕食での摂取と、牛乳、清涼飲料水の摂取頻度をクロス集計した結果、朝食や夕食で「毎日」とっている子どもは、牛乳、清涼飲料水ともに、摂取頻度が高かった。特に、牛乳に比べ清涼飲料水の方が「毎日」とっている割合が高かった。

清涼飲料水を間食で「毎日」とっている子どもは、朝食や夕食でも64%が「毎日」摂取していた。

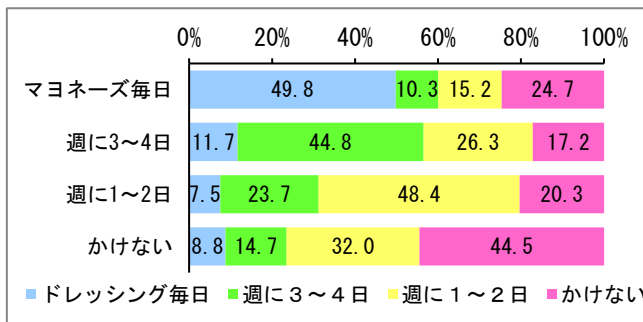


図 2-(5)-27 マヨネーズとドレッシングの摂取頻度 p<0.01

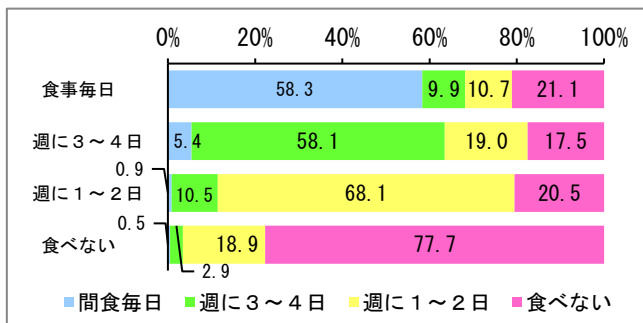


図 2-(5)-28 菓子パン・調理パンの摂取頻度 (間食と朝食や夕食の食事) p<0.01

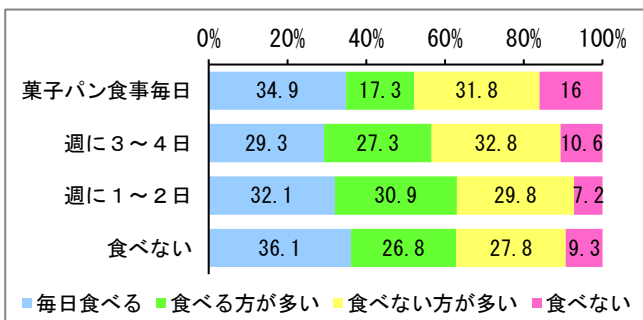


図 2-(5)-29 菓子パン・調理パンと朝食栄養バランスの摂取頻度 p<0.01

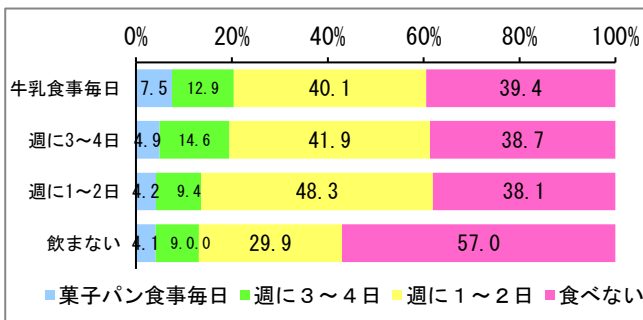


図 2-(5)-30 菓子パン・調理パンと牛乳の摂取頻度 p<0.01

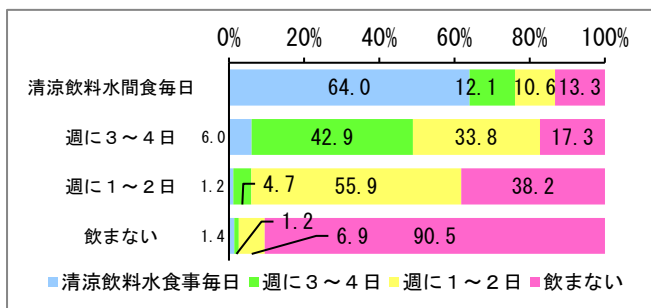


図 2-(5)-31 清涼飲料水の間食と朝食や夕食の食事の摂取頻度 p<0.01

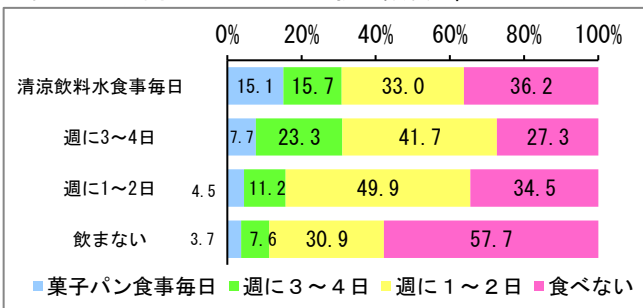


図 2-(5)-32 菓子パン・調理パンと清涼飲料水の摂取頻度 p<0.01

清涼飲料水を間食で「毎日」とっている子どもは、菓子パン・調理パン、スナック菓子、アイスクリーム類も間食でとっている割合が高かった。

スナック菓子を間食で「毎日」とっている子どもは、菓子パン・調理パン、アイスクリーム類も間食でとっている割合が高かった。

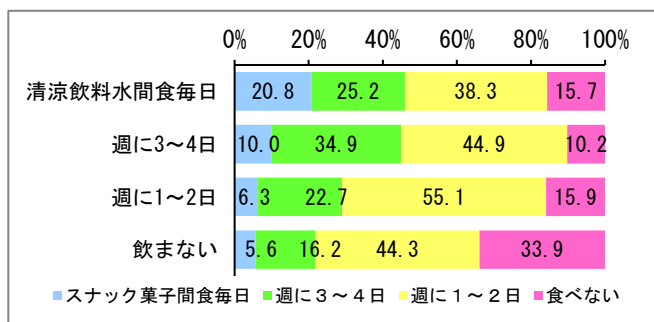


図 2-(5)-33 清涼飲料水（間食）スナック菓子 p<0.01

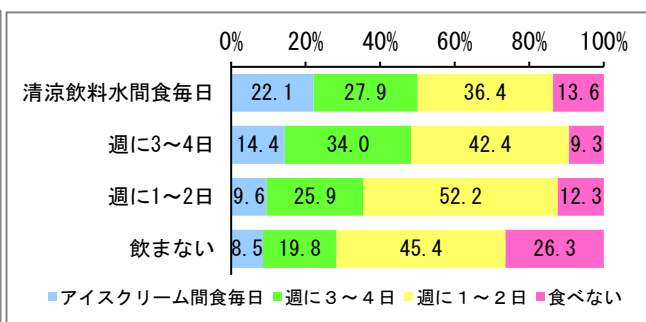


図 2-(5)-34 清涼飲料水（間食）とアイス類（間食） p<0.01

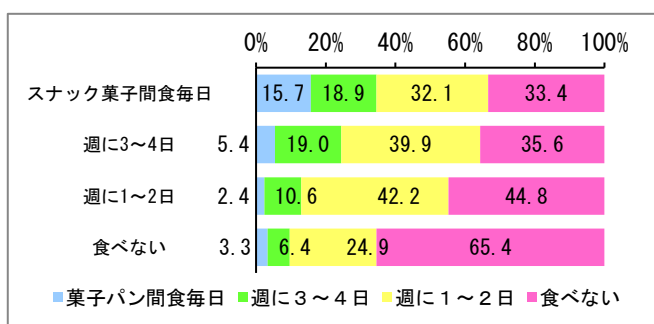


図 2-(5)-35 スナック菓子と菓子パン（間食） p<0.01

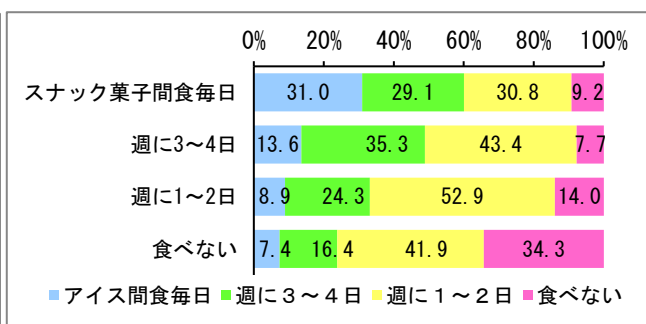


図 2-(5)-36 スナック菓子とアイス類（間食） p<0.01

⑤ すっきり起床と食事の様子について

間食の頻度と朝の起床の様子をクロス集計した結果、夕食前の間食、夕食後の間食の両方での頻度が高いほどすっきり起きられない傾向が見られた。

次に就寝時刻と夕食後の間食についてクロス集計した結果、就寝時刻が遅くなるにつれて、夕食後の間食の摂取頻度の割合が高かった。特に、就寝時刻が1時台以降の子どもは、それ以前に就寝している子どもに比べ、「毎日」「週3~4日」合わせて間食の摂取頻度が10%以上高かった。

次に、朝食の孤食と朝の起床の様子をクロス集計した結果、「すっきり起床」と回答した子どもは朝食の孤食が少なく、「起きられなかった」と回答している子どもほど朝食の孤食が「よくある」傾向だった。

さらに、給食で嫌いなものが出た時の対処の仕方と、朝の起床の様子をクロス集計した結果、「すっきり起床」と回答した子どもは、「全部食べる」「食べる」の割合が高かった。

すっきり起床と食事の様子

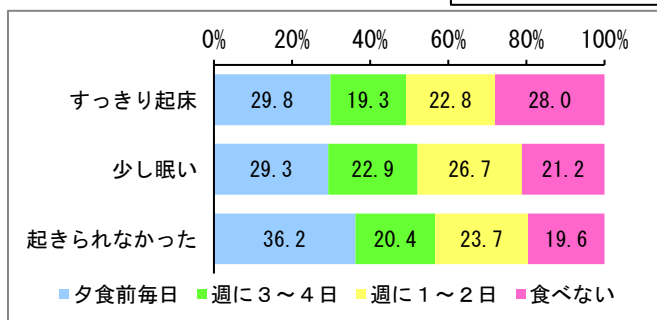


図 2-(5)-37 すっきり起床と夕食前の間食 p<0.01

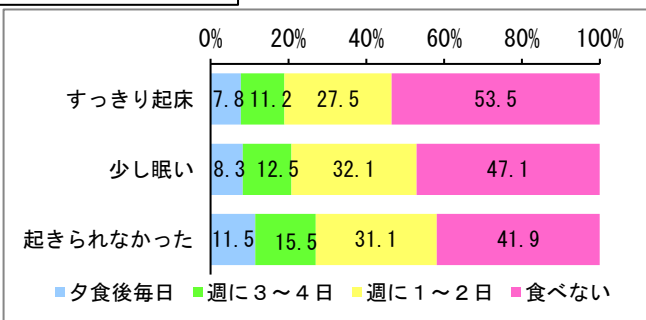


図 2-(5)-38 すっきり起床と夕食後の間食 p<0.01

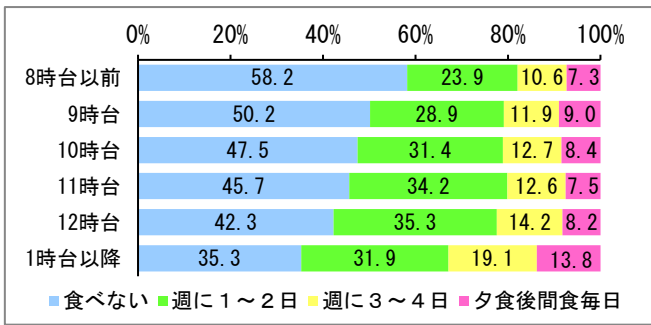


図 2-(5)-39 就寝時刻と夕食後の間食 p<0.01

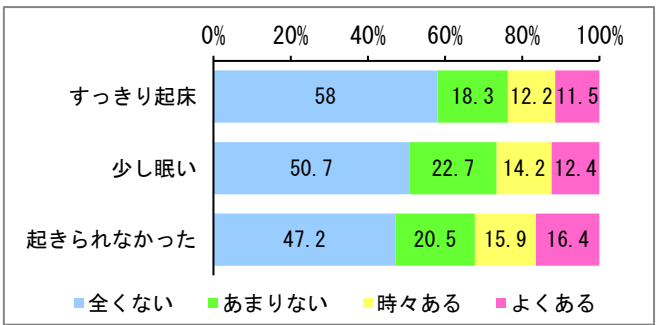


図 2-(5)-40 すっきり起床と朝食の孤食 p<0.01

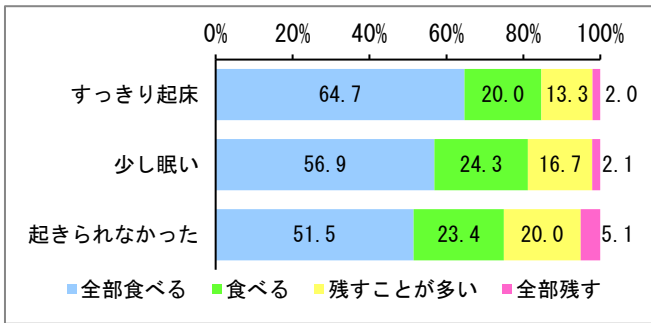


図 2-(5)-41 すっきり起床と嫌いな物が出た時の対処方法 p<0.01



⑥ 運動と食事の様子について

運動と給食で嫌いなものが出た時の対処の仕方をクロス集計した結果、運動が「好き」「やや好き」と回答した子どもは、「全部食べる」「食べることが多い」割合が高かった。また、運動と間食の牛乳摂取をクロス集計した結果、運動が「好き」と回答した子どもほど、「毎日」牛乳をとっている割合が高かった。さらに、運動と朝食孤食、夕食孤食についてクロス集計した結果、運動が「好き」と回答した子どもは、朝食、夕食ともに孤食が少ない傾向にあった。

運動と食事の様子

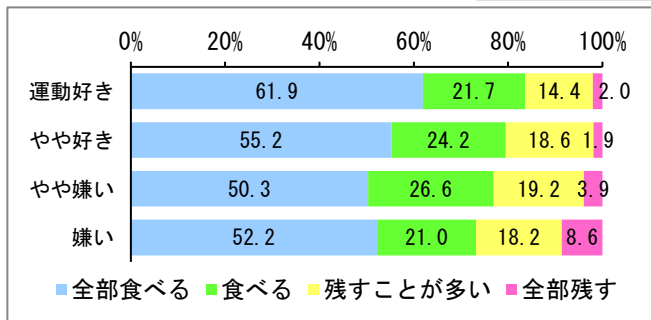


図 2-(5)-42 運動と嫌いな物が出た時の対処方法 p<0.01

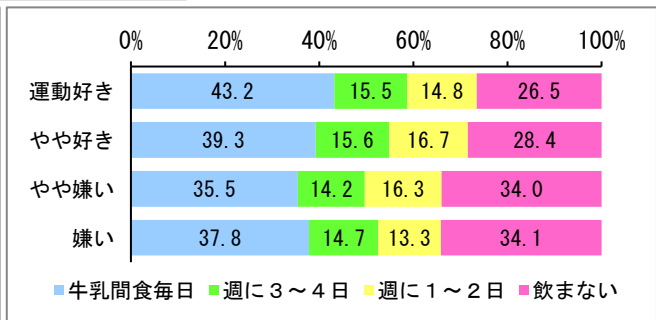


図 2-(5)-43 間食の牛乳摂取と運動 p<0.01

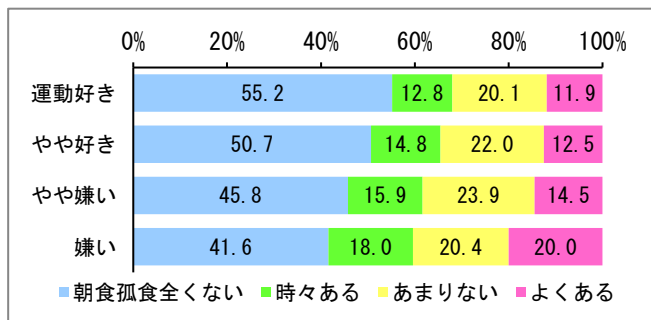


図 2-(5)-44 運動と朝食孤食 p<0.01

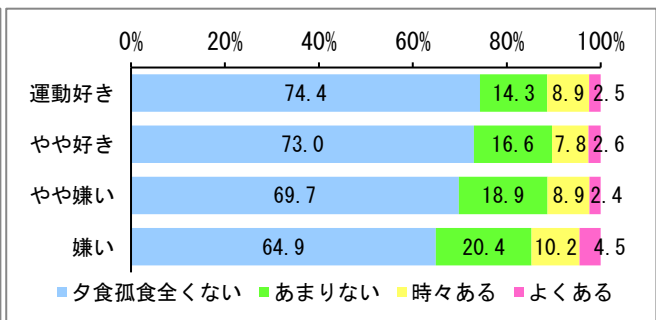


図 2-(5)-45 運動と夕食孤食 p<0.01

まとめ

① 望ましい食習慣の確立

夕食前の間食頻度は、小学校1・2年生をピークに学年が進むにつれて減少傾向にあるものの、小学生では摂取頻度が高い傾向が見られた。また、夕食前と夕食後の両方の間食を「毎日」「週3～4日」としている子どもは約15%であった。

食品別の摂取頻度については、夕食前の間食や夕食後の間食を「毎日」している子どもほど、ジュース・清涼飲料水、アイスクリーム類、あめ・ガム類、スナック菓子の摂取頻度が高かった。また、ジュース・清涼飲料水の摂取頻度が高いほど、スナック菓子、アイスクリーム類の摂取頻度も高かった。

給食で嫌いな物が出たときの対処方法で「食べない」子どもほど、電子機器のゲーム時間やテレビ・録画動画・DVDの視聴時間や勉強時間等の時間を「決めていない」傾向が見られた。

給食以外に牛乳を飲まない割合は、男子よりも女子の方が高く、特に中学校女子にこの傾向が見られた。

このことから、間食をとる子どもは、糖分、脂肪分、塩分を多く含む食品を摂取しており、エネルギーの過剰摂取や、間食以外の食事による必要な栄養素の摂取不足が懸念される。間食を摂取する場合、食べる量や内容だけでなく、とる時間やとり方（行動）も考え、摂取できる（選択する）力をつけていく必要がある。また、カルシウム不足など栄養バランスの乱れを予防するためにも、給食指導だけでなく、家庭科や体育・保健体育などの教科等と関連させたり、個別指導等を活用したりして、栄養バランスの良い食事について指導していく必要がある。

② すっきり起床と食習慣

給食で嫌いなものが出た時の対処方法について、給食を「全部食べる」と回答した子どもは、栄養バランスのとれた朝食を毎日食べる傾向が見られた。また、すっきり起床ができている子どもほど、夕食後の間食を食べない割合が高く、朝食の孤食が少なく、嫌いな食べ物を食べる割合が高かった。

このことから、望ましい食習慣と睡眠習慣は密接に関連しており、規則正しい生活習慣が身についている子どもほど、望ましい食習慣が確立されている。食習慣の指導の際には、生活習慣と関連づけて指導していく必要がある。

健康教育への示唆



◎望ましい食習慣を身に付けるために、学校・家庭・地域と連携を図り、協力しながら取り組む。

- ・間食の摂り方（内容・量・時間など）や孤食を含めた食に関する指導
- ・牛乳摂取とカルシウムの重要性やバランスのよい食事についての指導
- ・嫌いなものでも食べる等、給食指導の充実
- ・『すっきり起床』と食事の様子に関連から、望ましい食習慣と規則正しい生活習慣の確立

◎発達段階に即した指導を系統的・計画的に進めていくために、教育課程の中に位置づけられた食育や健康教育を実践する。（指導時期や指導事項・内容に関する指針の作成）