

令和2年度食事に関するアンケート調査結果

塩竈市学校給食栄養士会

- 1 調査期間 令和2年7月6日(月)～7月10日(金)
- 2 調査対象 塩竈市内小中学校11校 小学校第6学年、中学校第3学年
- 3 回収状況 回収数 743 票(小学生:384 票、中学生:359 票)

4 調査結果

(1) 好き嫌いについて

問 1-1 「好き嫌いはありますか。」(図 1-1)

好き嫌いがあると答えた小学生は 72.4%、中学生は 76.0% であり、中学生の方が好き嫌いがあると答えた割合が高いことがわかった。

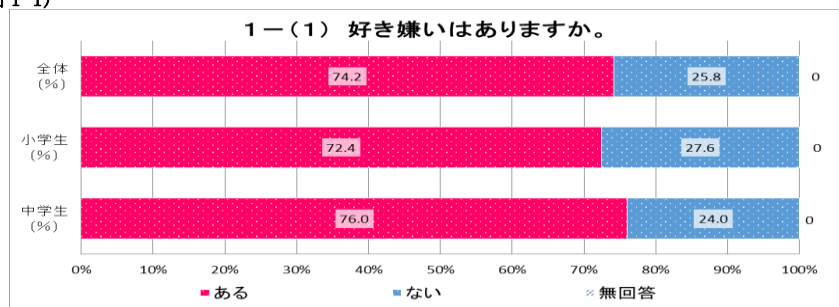


図 1-1 好き嫌いについて

問 1-2 「苦手な食べ物が家で出た場合、どうしていますか。」(図 1-2)

苦手な食べ物を家で食べる割合は、小学生は 38.0%、中学生は 27.9%であった。

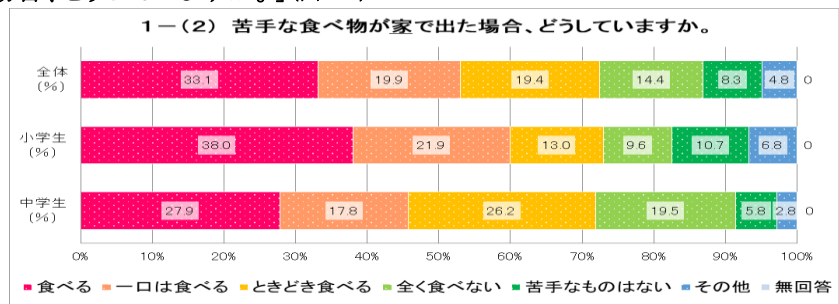


図 1-2 苦手な食べもの(家)

問 1-3 「苦手な食べ物が給食で出た場合、どうしていますか。」(図 1-3)

苦手な食べ物を給食で食べる割合は、小学生は 48.4%、中学生は 33.1%であった。

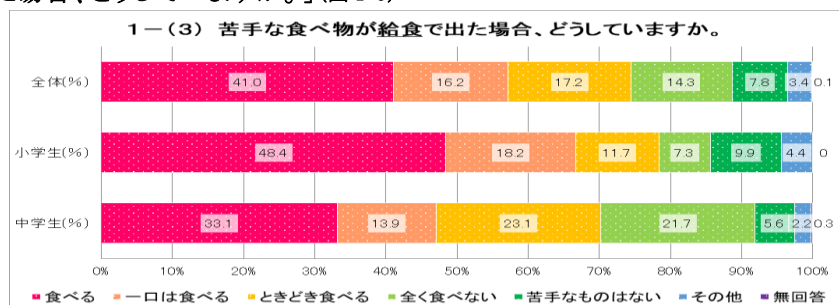


図 1-3 苦手な食べもの(給食)

< 考察 >

苦手な食べ物について、家庭よりも給食の方が食べる割合が高いことから、給食は苦手を克服し、様々な食経験を積む場になっていることがわかった。今後も苦手な食べ物があっても自らの健康を考え、一口でも食べようとする態度や食への感謝の心を養うために、給食指導や各教科等において、小中で連携した指導を継続して行っていきたい。

(2) 食事について

問2-1 「食事は大切なものだと思いますか。」(図2-1)

食事について「大切だと思う」と答えた小学生は 95.3%、中学生は 94.2%であった。一方で、「それほど大切ではない」「わからない」と答えた小学生が 4.7%、中学生は 5.8%であった。中学生になると、食事について「大切だと思う」割合がやや減少していた。

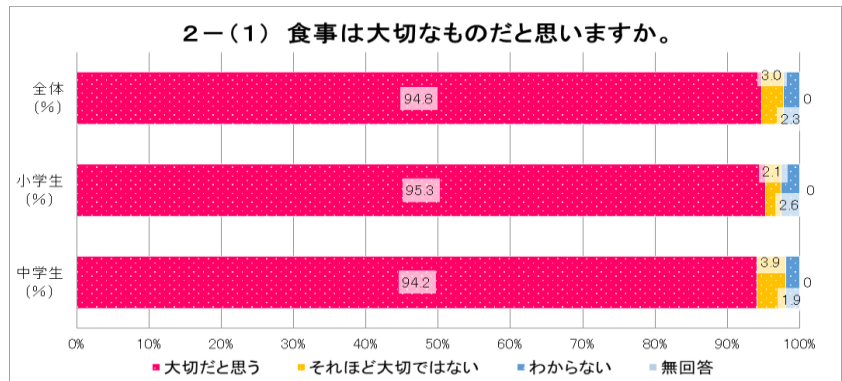


図 2-1 食事について

<考察>

食事への関心の高さを具体的な行動につなげられるように支援していく必要がある。生涯健康で過ごすためには、運動、休養と並んで食事が重要であることを認識させるために、学年に応じた指導を行ってきたい。

(3) 朝食について

問 3-1 「朝ごはんを毎日食べていますか。」(図 3-1)

朝食を毎日食べる割合は、小学生で 87.8%、中学生で 75.8%と小学生の方が高かった。全体の 82.0%が「毎日食べる」と回答している。次いで多い回答が「1週間に 1~2 回」食べないことがある」で、小学生では 7.8%、中学生で 13.4%であった。また、「ほとんど食べない」が小学生は 2.6%、中学生は 5.6%であった。

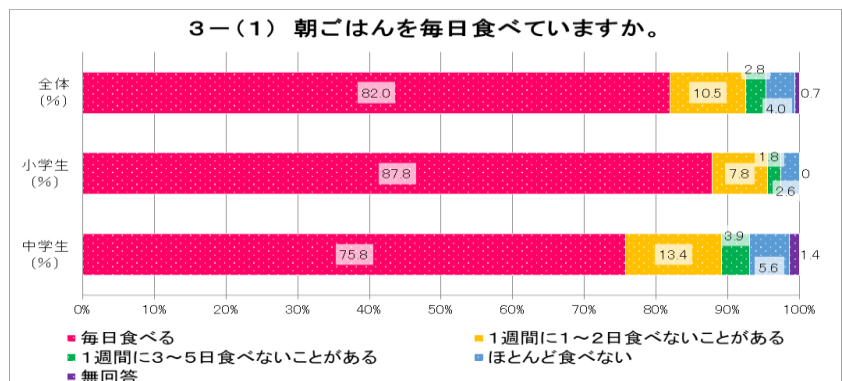


図 3-1 朝ごはんについて

問 3-2 「朝ごはんを食べない理由は何ですか。」(図 3-2)

朝食を欠食する理由として「おなかがすかないから」が小学生 37.9%、中学生 34.1%であった。次いで「時間がないから」が小学生 35.6%、中学生 31.0%であった。「いつも食べないから」と回答したのは、小学生が 10.3%、中学生が 10.9%であった。

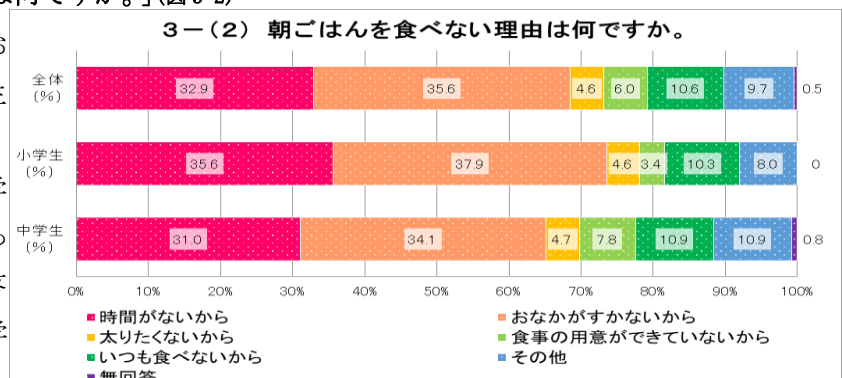


図 3-2 朝ごはんを食べない理由

問 3-3 「朝ごはんは誰と食べることが多いですか。」(図 3-3)

「家族で食べる」と回答した小学生は 58.9%、中学生は 43.7%で、小学生は中学生より 15.2%高く、約 60%が家族と朝食を食べていた。「一人で食べる」と回答した中学生は 48.5%であった。「家族で食べる」より高い割合となった。

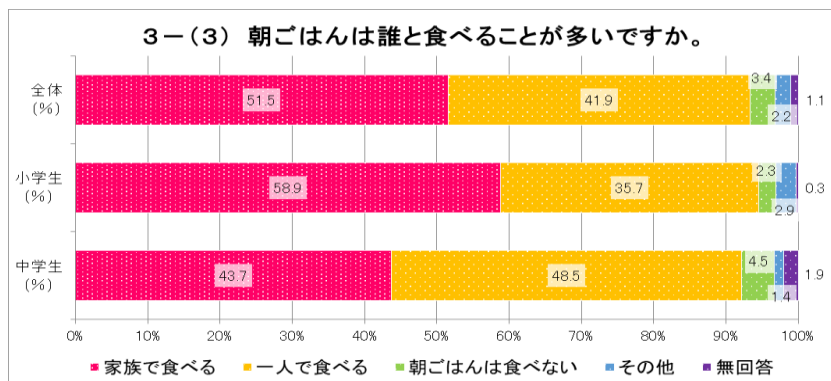


図 3-3 朝ごはんを誰と食べるか

問 3-4 「よく食べる朝ごはんはどれですか。」(図 3-4)

朝食の内容は「主食のみ」と回答した小学生は 12.5%、中学生は 11.3%であった。小学生の 47.5%、中学生の 45.5%は「主食+汁物・飲み物」と「おかず」や「果物・デザート」を加えて食べていることがわかった。

また「主食+汁物・飲み物+おかず+果物・デザート」が全てそろっている割合は小学生が 18.5%、中学生が 11.3%で小学生の方が 7.2%高かった。

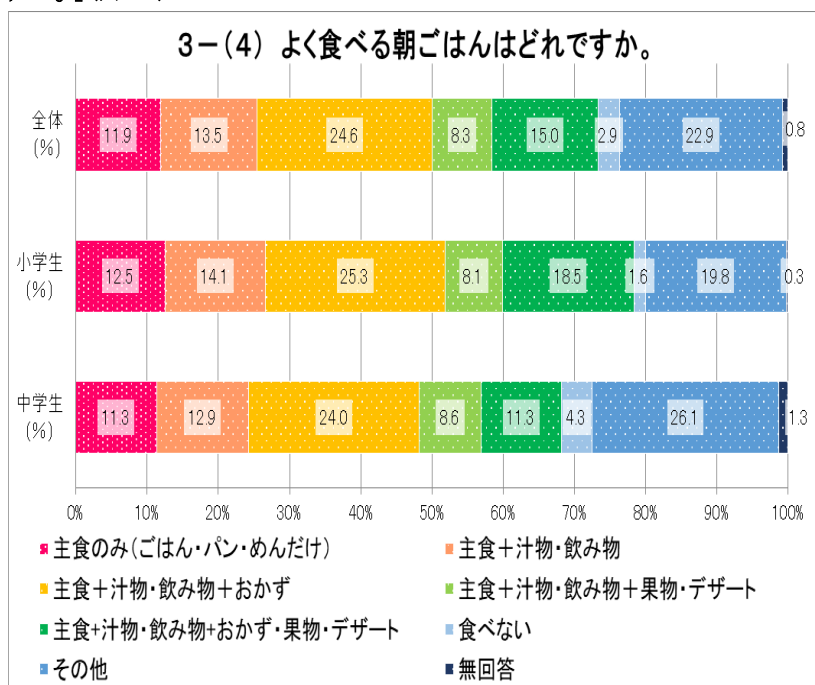


図 3-4 よく食べる朝ごはんについて

<考察>

朝食を食べている小中学生は約8割だが、「塩竈市食育推進計画」の目標値である98%には到達していない。その理由として、夕食時間や就寝時間の影響で、起床時の空腹が感じにくくなっていると推考される。また、「太りたくない」は全体の約5%であったが、小中学生ともに女子の割合が高くなったことから、女子は瘦身傾向があると思われる。朝食の重要性の認識不足や夜更かし、朝寝坊等による体内リズムの乱れが朝食欠食に結びついていくので、基本的な生活習慣を身に付けさせる支援を行ってきたい。

5 調査のまとめ

今回のアンケート調査から、以下のようなことが課題であることがわかった。

- ・苦手な食べ物を全く食べない小中学生の割合は、給食と家庭のどちらにおいても中学生の方が高くなっていた。
- ・食事については、小学生では4.7%、中学生では5.8%が「食事をそれほど大切ではない」あるいは「わからない」と感じており、中学生になると割合が増えている。
- ・小中学生の約80%が毎日朝食を食べており、規則正しい生活習慣が身についていると思われる。その一方で、約4%の小中学生は、朝食欠食が習慣化していることがわかった。
- ・家族と一緒にコミュニケーションをとりながら食卓を囲む「共食」の機会の減少より、ひとりで食事をする「孤食」が増えている。

6 課題の解決に向けて

以下のような取り組みを行うことで、上記の課題解決につながるものとする。

- ・日常生活の基盤である家庭での食育は、食習慣の基礎を形成する児童生徒にとって最も重要な場だが、ライフスタイルの多様化等により、一律の取り組みが難しい状況にある。そのため、食育について保護者に関心を持ってもらえるような粘り強い取り組みをするとともに、家庭の実態に合わせた対応をしていく。
- ・食事を誰かと一緒に食べることで、日々のストレスを解消し、コミュニケーションを深めることにも役立つので、「共に食事をとること」の大切さについて、家庭に広く知らせる。
- ・朝食欠食率を下げするため、「何か食べること」の大切さを普及するとともに、次のステップとして「もう一品」の取り組みを啓発していく。
- ・親世代の考え方や知識が年々変化しているため、インターネットの活用など、支援のあり方や方法を時代に即したものとする。

参考資料

「第3期塩竈市食育推進計画」より抜粋

項目		現状値(※1)	目標値
朝食を毎日食べる人の割合	幼児(3歳児)	98.5%	98%
	小学生(6年生)	94.4%	98%
	中学生(3年生)	92.5%	96%
	20~30代	69.2%	70%
	後期高齢者健診受診者	97.8%	98%

※1 幼児:3歳児健診、小中学生:教育委員会点検・評価報告書(H29年版)より、20~30代:市民食育アンケート(H30)より、特定健診受診者男女・後期高齢者健診受診者男女:各健診結果データ(H29)より

※第3期塩竈市食育推進計画の期間は、2019年度(平成31年度)から2023年度(令和5年度)までの5年間であり、目標値は第2期塩竈市食育推進計画を受け、かつ達成度を客観的に評価するために掲げられた。