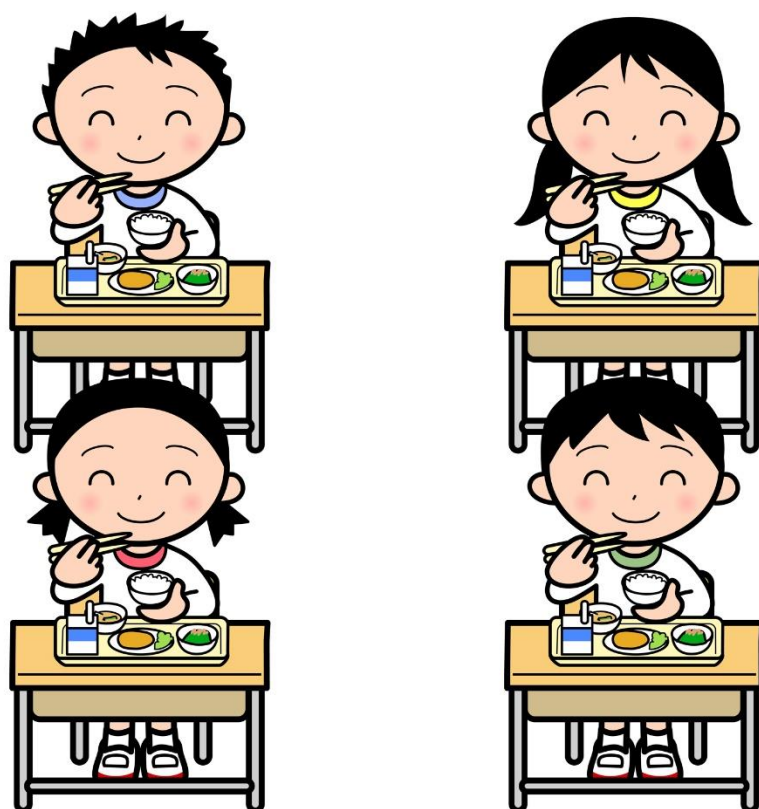


令和2年度

# 食生活・給食アンケートの結果



知立市教育委員会

知立市学校給食センター

## 目 次

1. 調査の概要	1
2. 結果	4
3. 考察	13
4. まとめ	14

# 1. 調査の概要

## (1) 調査目的

児童生徒の朝ごはんや学校給食等の実態を把握し、今後の食に関する指導や献立作成、給食調理に活かす

## (2) 実施日

令和2年6、7月

## (3) 調査対象者

全小学校5年生、全中学校2年生 2学級

学校名	人数
知立小学校	67
猿渡小学校	57
来迎寺小学校	60
知立東小学校	39
知立西小学校	64
八ツ田小学校	45
知立南小学校	55
小学校計	387

学校名	人数
知立中学校	65
竜北中学校	75
知立南中学校	63
中学校計	203
小中合計	590

## (4) 調査内容

別紙アンケート用紙

## (5) 調査方法

各学校において担任の指示のもとに、アンケート用紙に答えを記入

# 食生活・給食アンケート

学校 年 組

## 【A 食生活】

A 1～7について、当てはまる番号を右の□の中に記入してください。

**A 1 毎日朝ごはんを食べていますか。**

- ①毎日食べる                      ②週に5～6日食べる                      ③週に3～4日食べる  
④週に1～2日食べる                      ⑤毎日食べない

A 1

**A 2 A 1で②、③、④、⑤と答えた人は、その理由を1つ選んでください。**

- ①時間がないから                      ②食欲がなかったから  
③朝ごはんが用意されていないから                      ④太りたくないから  
⑤その他 (                      )

A 2

**A 3 今日の朝ごはんに食べたものを全て選んでください。**

- ①黄：主にエネルギーのもとになる食品（ごはん、パン、めん、いもを使った料理）  
②赤：主に体を作るのもとになる食品（肉、魚、たまご、大豆を使った料理）  
③緑：主に体の調子を整えるのもとになる食品（野菜、果物を使った料理）

A 3

**A 4 朝ごはんに野菜を食べていますか。**

- ①毎日食べる                      ②週に5～6日食べる                      ③週に3～4日食べる  
④週に1～2日食べる                      ⑤毎日食べない

A 4

**A 5 食事をすることは楽しいですか。**

- ①とても楽しい                      ②楽しい  
③あまり楽しくない                      ④楽しくない

A 5

**A 6 よくかんで食べることを意識していますか。**

- ①意識している                      ②意識していない

A 6

**A 7 大便是出ますか。**

- ①毎日出る                      ②2～3日に1度出る                      ③4～5日に1度出る  
④6～7日に1度出る                      ⑤1週間以上出ない                      ⑥決まっていない

A 7

**A 8 朝なかなか起きられず、午前中に体の調子が悪いことがありますか。**

- ①毎日ある                      ②週に5～6回ある                      ③週に3～4回ある  
④週に1～2回ある                      ⑤毎日ない

A 8

**A 9 いつも何時頃寝ますか。**

- ①9時より前                      ②9～10時                      ③10～11時  
④11～12時                      ⑤12時すぎ

A 9

※ うらにも【B給食】のアンケートがあります。



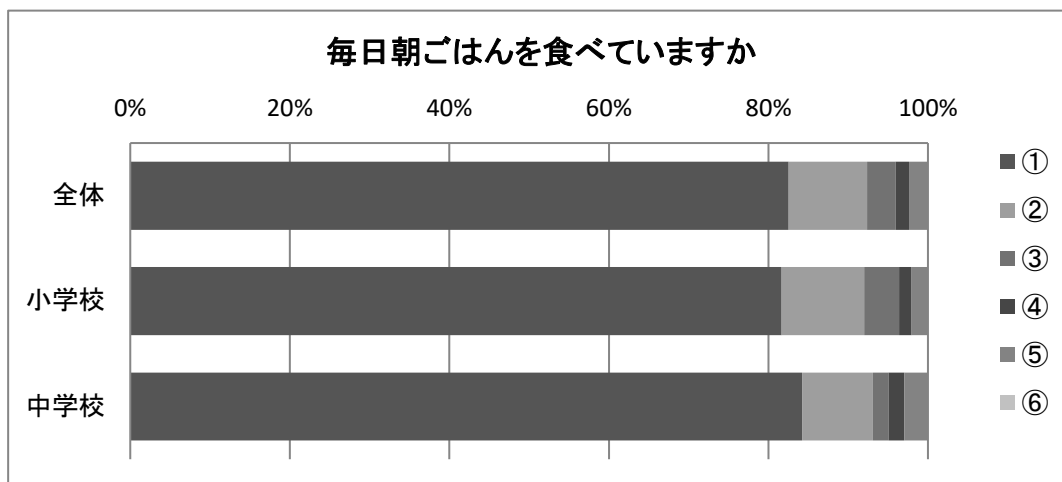
## 2. 結果

### 【A 食生活】

A 1 毎日朝ごはんを食べていますか。

	①	②	③	④	⑤	⑥
全体	82.5%	9.8%	3.6%	1.7%	2.4%	0.0%
小学校	81.7%	10.3%	4.4%	1.6%	2.1%	0.0%
中学校	84.2%	8.9%	2.0%	2.0%	3.0%	0.0%

①毎日食べる ②週に5～6日食べる ③週に3～4日食べる  
④週に1～2日食べる ⑤毎日食べない ⑥無回答

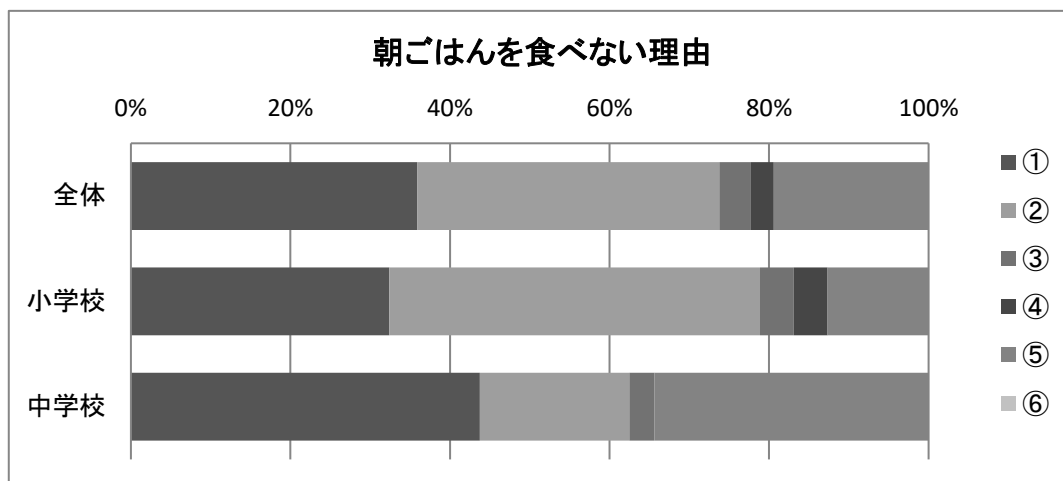


朝ごはんを「毎日食べる」児童生徒は82.5%であった。中学校の方が、「毎日食べる」「毎日食べない」と答えた生徒が多い。

A 2 A 1で②、③、④、⑤と答えた人は、その理由を1つ選んで下さい。

	①	②	③	④	⑤	⑥
全体	35.9%	37.9%	3.9%	2.9%	19.4%	0.0%
小学校	32.4%	46.5%	4.2%	4.2%	12.7%	0.0%
中学校	43.8%	18.8%	3.1%	0.0%	34.4%	0.0%

①時間がないから ②食欲がなかったから ③朝ごはんが用意されていないから  
④太りたくないから ⑤その他 ⑥無回答

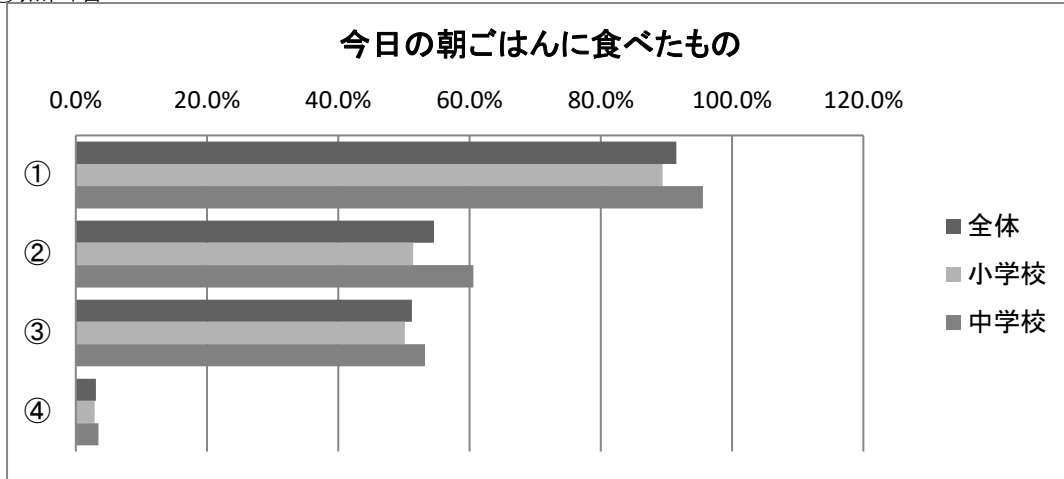


朝ごはんを食べない理由の第1位は、小学校が「食欲がなかったから」、中学校が「時間がないから」であった。

A 3 今日の朝ごはんには食べたものを全て選んでください。

	①	②	③	④
全体	91.5%	54.6%	51.2%	3.1%
小学校	89.4%	51.4%	50.1%	2.8%
中学校	95.6%	60.6%	53.2%	3.4%

- ①黄：主にエネルギーのもとになる食品（ごはん、パン、めん、いもを使った料理）  
 ②赤：主に体を作るもとになる食品（肉、魚、たまご、大豆を使った料理）  
 ③緑：主に体の調子を整えるもとになる食品（野菜、果物を使った料理）  
 ④無回答

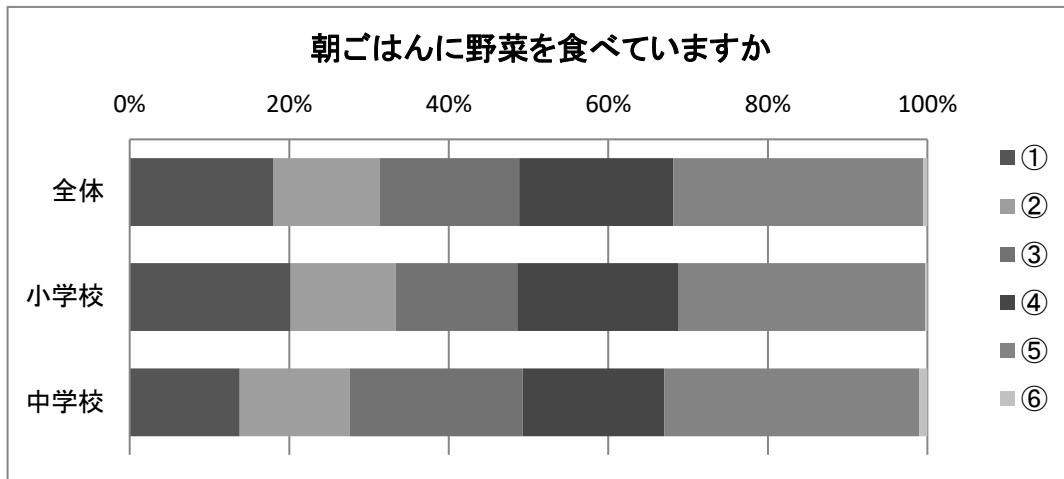


アンケート実施日の朝ごはんの3つの食品のグループの摂取状況は、「主にエネルギーのもとになる食品」が91.5%と多く、「主に体を作るもとになる食品」「主に体の調子を整えるもとになる食品」が約半数を占めた。

A 4 朝ごはんには野菜を食べていますか。

	①	②	③	④	⑤	⑥
全体	18.0%	13.4%	17.5%	19.3%	31.4%	0.5%
小学校	20.2%	13.2%	15.2%	20.2%	31.0%	0.3%
中学校	13.8%	13.8%	21.7%	17.7%	32.0%	1.0%

- ①毎日食べる ②週に5～6日食べる ③週に3～4日食べる  
 ④週に1～2日食べる ⑤毎日食べない ⑥無回答

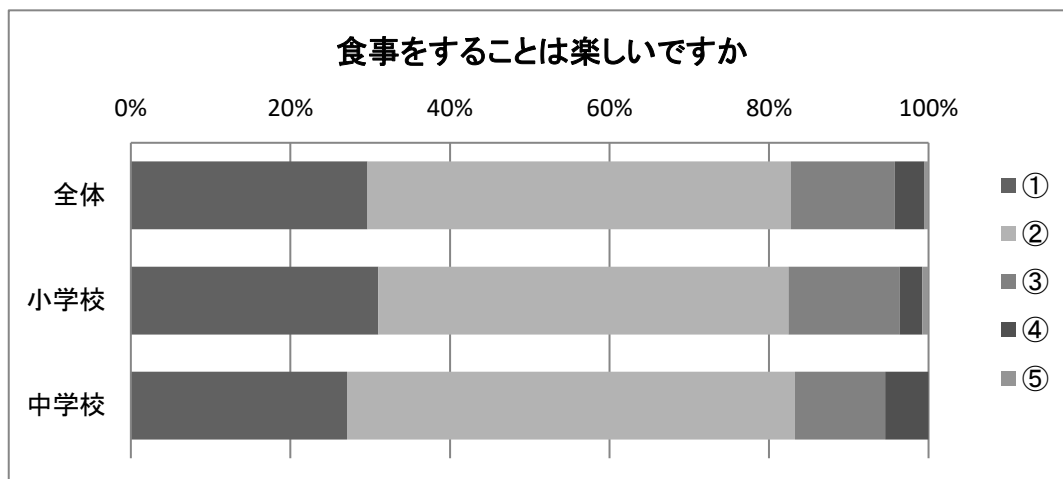


朝ごはんには野菜を「毎日食べる」児童生徒は18.0%と少なく、「毎日食べない」は31.4%と多かった。

A 5 食事をすることは楽しいですか。

	①	②	③	④	⑤
全体	29.7%	53.1%	13.1%	3.7%	0.5%
小学校	31.0%	51.4%	14.0%	2.8%	0.8%
中学校	27.1%	56.2%	11.3%	5.4%	0.0%

①とても楽しい ②楽しい ③あまり楽しくない ④楽しくない ⑤無回答

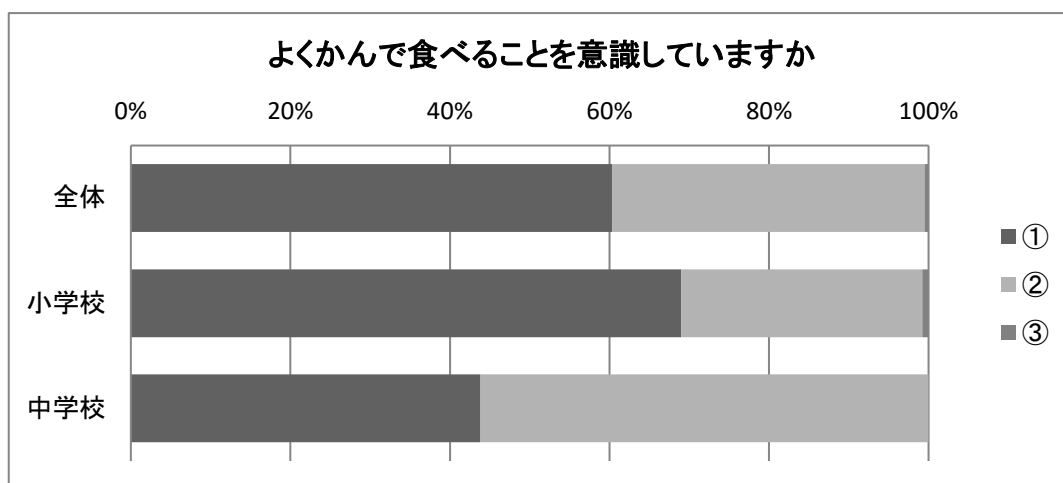


全体の約8割が、食事をすることが「とても楽しい」「楽しい」と答えている。

A 6 よくかんで食べることを意識していますか。

	①	②	③
全体	60.3%	39.2%	0.5%
小学校	69.0%	30.2%	0.8%
中学校	43.8%	56.2%	0.0%

①意識している ②意識していない ③無回答



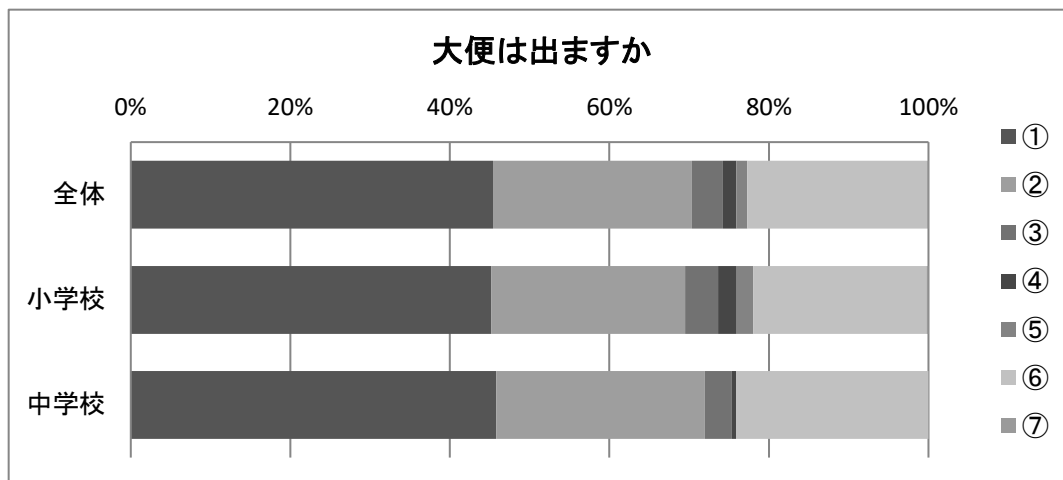
よくかんで食べることを意識している割合は、全体の60.3%であった。中学校より小学校の方が、割合が高い。



A 7 大便是出ますか。

	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦
全体	45.4%	24.9%	3.9%	1.7%	1.4%	22.5%	0.2%
小学校	45.2%	24.3%	4.1%	2.3%	2.1%	21.7%	0.3%
中学校	45.8%	26.1%	3.4%	0.5%	0.0%	24.1%	0.0%

①毎日出る ② 2～3日に1度出る ③ 4～5日に1度出る  
 ④ 6～7日に1度出る ⑤1週間以上出ない ⑥決まっていない ⑦無回答

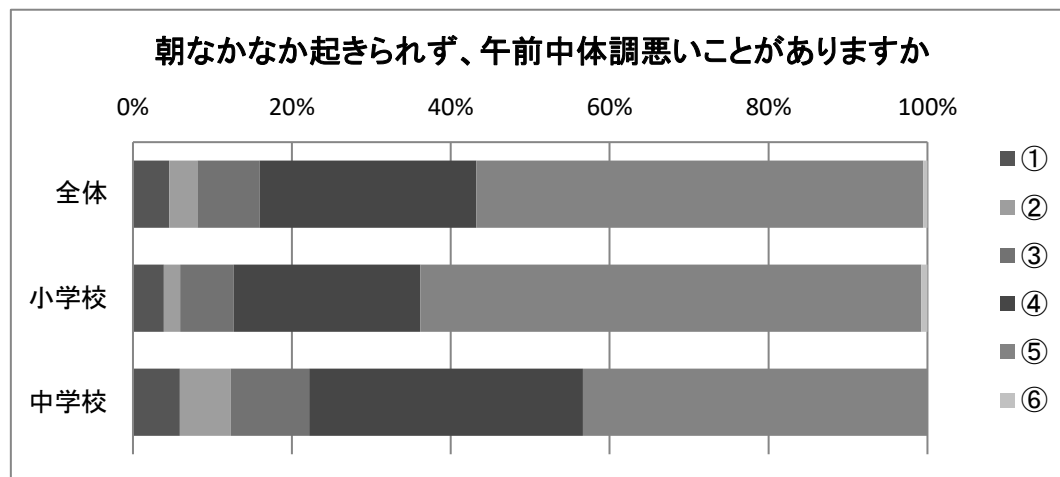


大便是「毎日出る」児童生徒は、45.4%であった。4日以上出していない児童生徒は、小学校が8.5%、中学校が3.9%であった。

A 8 朝なかなか起きられず、午前中に体調が悪いことがありますか。

	①	②	③	④	⑤	⑥
全体	4.6%	3.6%	7.8%	27.3%	56.3%	0.5%
小学校	3.9%	2.1%	6.7%	23.5%	63.0%	0.8%
中学校	5.9%	6.4%	9.9%	34.5%	43.3%	0.0%

①毎日ある ②週に5～6回ある ③週に3～4回ある  
 ④週に1～2回ある ⑤毎日ない ⑥無回答

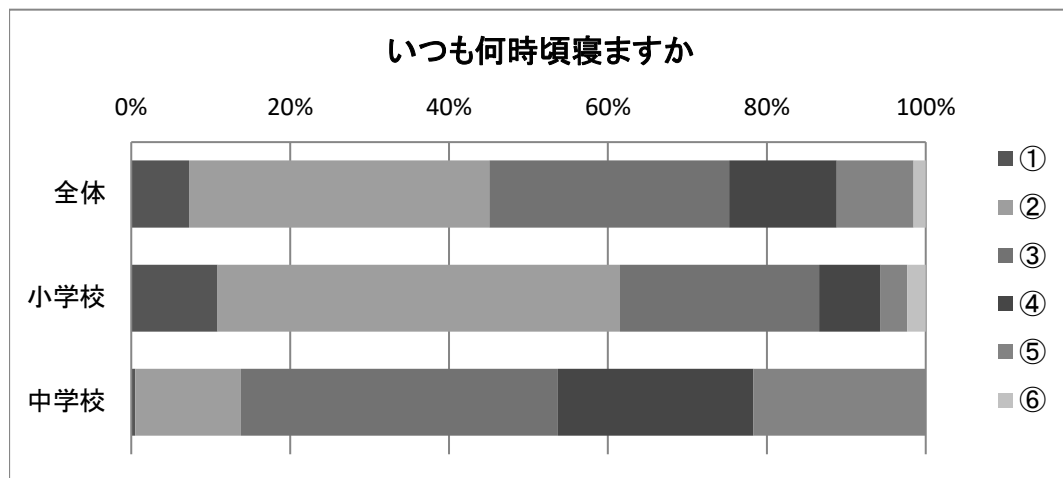


朝なかなか起きられず、「毎日」「週に5～6回」「週に3～4回」体調が悪いことがある児童生徒は、小学校が12.7%、中学校が22.2%と、中学校の方が約2倍多かった。

A9 いつも何時頃寝ますか。

	①	②	③	④	⑤	⑥
全体	7.3%	37.8%	30.2%	13.6%	9.7%	1.5%
小学校	10.9%	50.6%	25.1%	7.8%	3.4%	2.3%
中学校	0.5%	13.3%	39.9%	24.6%	21.7%	0.0%

- ① 9時より前 ② 9～10時 ③ 10～11時  
 ④ 11～12時 ⑤ 12時すぎ ⑥ 無回答



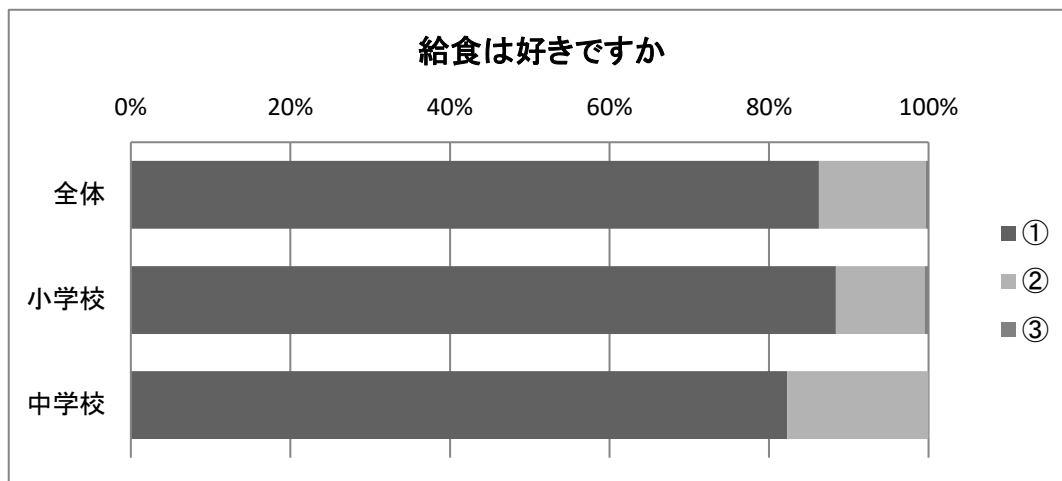
小学校は「9～10時」、中学校は「10～11時」に就寝する児童生徒が多かった。中学校は、「12時すぎ」に就寝している生徒が21.7%であった。

## 【B 給食】

B 1 給食は好きですか。

	①	②	③
全体	86.3%	13.4%	0.3%
小学校	88.4%	11.1%	0.5%
中学校	82.3%	17.7%	0.0%

①はい ②いいえ ③無回答

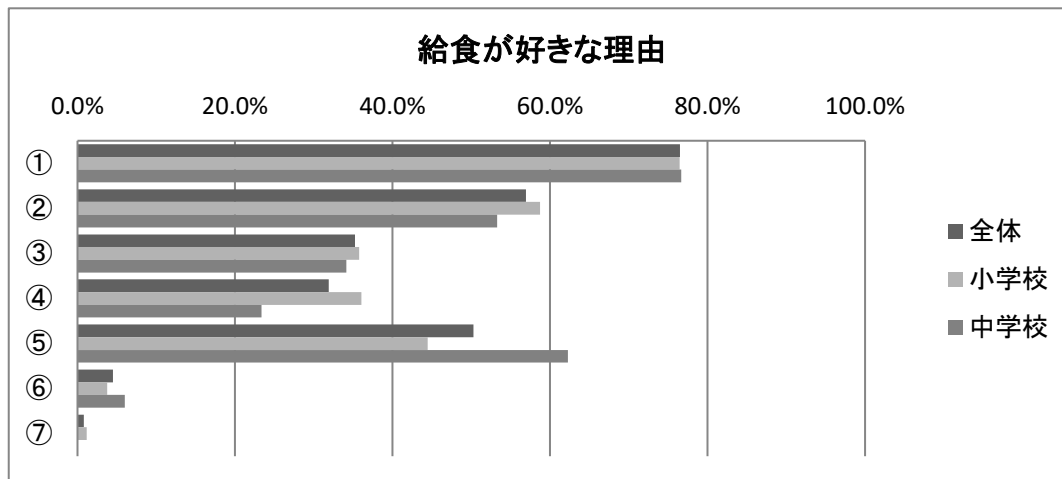


給食が「好き」と答えた児童生徒は86.3%である。

B 2 B 1で「はい」と答えた人は、その理由を3つまで選んでください。

	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦
全体	76.5%	56.9%	35.2%	31.9%	50.3%	4.5%	0.8%
小学校	76.5%	58.7%	35.8%	36.0%	44.5%	3.8%	1.2%
中学校	76.6%	53.3%	34.1%	23.4%	62.3%	6.0%	0.0%

①おいしいから ②友達と食べることができるから ③栄養が考えてあるから  
④家で食べられない料理が出るから ⑤おなかがすいているから ⑥その他 ⑦無回答

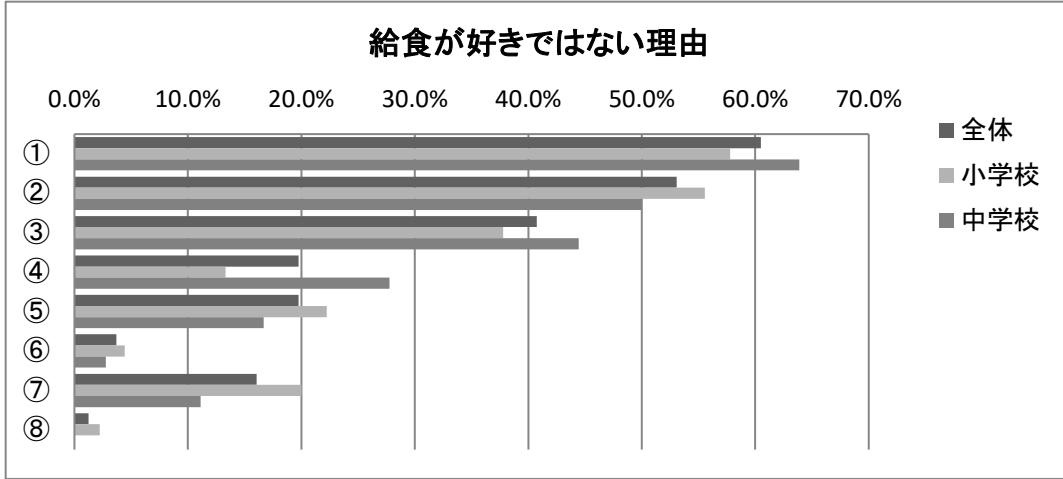


給食が好きな理由の第1位は、小中学校ともに「おいしいから」であった。第2位は、小学校が「友達と食べることができるから」、中学校が「おなかがすいているから」であった。

B3 B1で「いいえ」と答えた人は、その理由を3つまで選んでください。

	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧
全体	60.5%	53.1%	40.7%	19.8%	19.8%	3.7%	16.0%	1.2%
小学校	57.8%	55.6%	37.8%	13.3%	22.2%	4.4%	20.0%	2.2%
中学校	63.9%	50.0%	44.4%	27.8%	16.7%	2.8%	11.1%	0.0%

①嫌いなものが出るから ②量が多いから ③時間がないから ④おいしくないから  
⑤おなががすいていないから ⑥太りたくないから ⑦その他 ⑧無回答

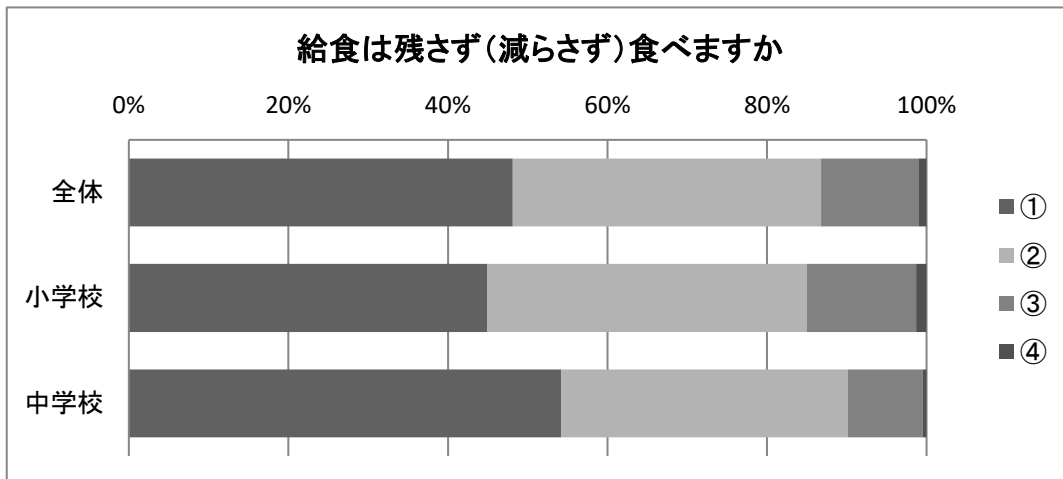


給食が好きではない理由は、小中学校ともに第1位が「嫌いなものが出るから」、第2位が「量が多いから」であった。

B4 給食は毎日残さず（減らさず）食べますか。

	①	②	③	④
全体	48.1%	38.6%	12.2%	1.0%
小学校	45.0%	40.1%	13.7%	1.3%
中学校	54.2%	36.0%	9.4%	0.5%

①残さず（減らさず）食べる ②ときどき残す（減らす） ③いつも残す（減らす）  
④無回答

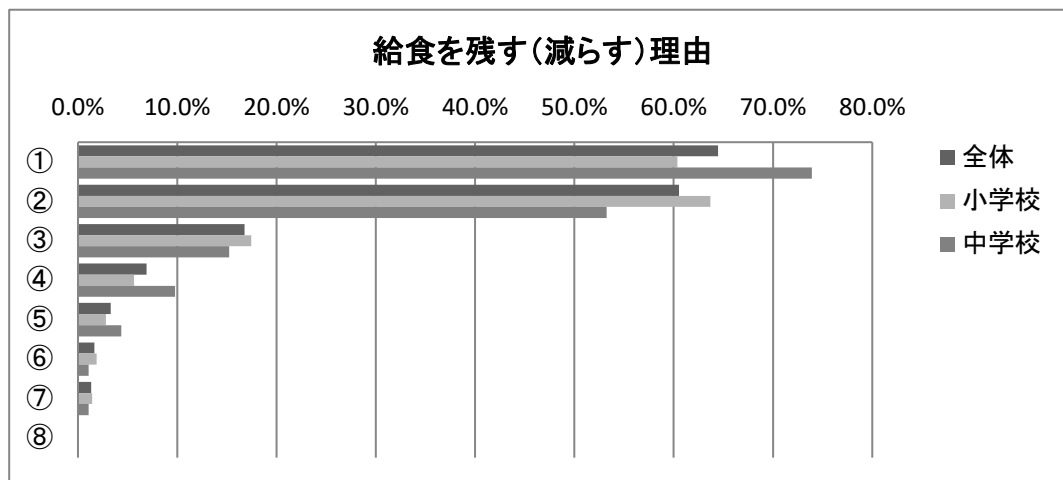


給食を毎日残さず食べる児童生徒は48.1%であった。小学校より中学校の方が、割合が高い。

B5 B4で②、③と答えた人は、その理由を3つまで選んでください。

	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧
全体	64.5%	60.5%	16.8%	6.9%	3.3%	1.6%	1.3%	0.0%
小学校	60.4%	63.7%	17.5%	5.7%	2.8%	1.9%	1.4%	0.0%
中学校	73.9%	53.3%	15.2%	9.8%	4.3%	1.1%	1.1%	0.0%

①嫌いなものが出るから ②量が多いから ③時間がないから ④おいしくないから  
⑤おなががすいていないから ⑥太りたくないから ⑦その他 ⑧無回答

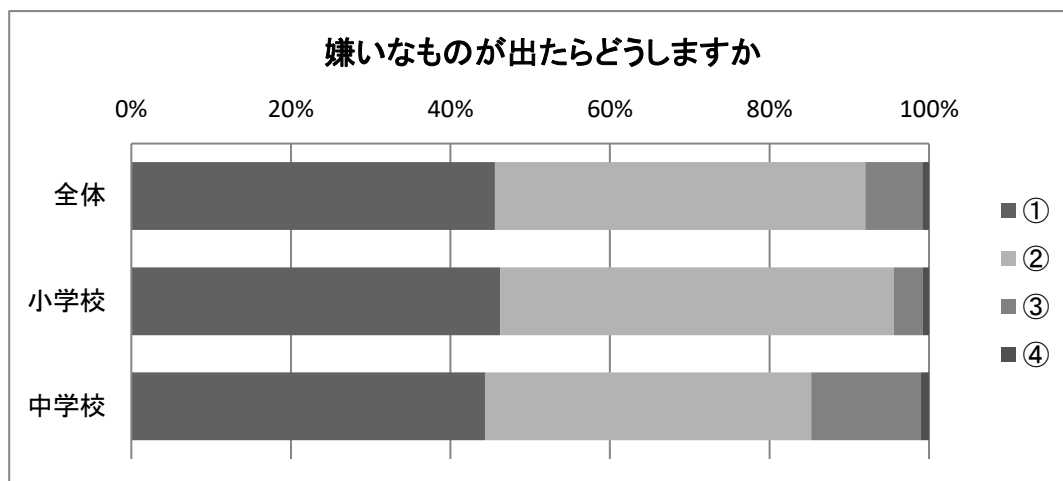


給食を残す理由の多くは、「嫌いなものが出るから」「量が多いから」であった。

B6 嫌いなものが出たらどうしますか。

	①	②	③	④
全体	45.6%	46.4%	7.1%	0.8%
小学校	46.3%	49.4%	3.6%	0.8%
中学校	44.3%	40.9%	13.8%	1.0%

①全部食べる ②少し残す ③全部残す ④無回答

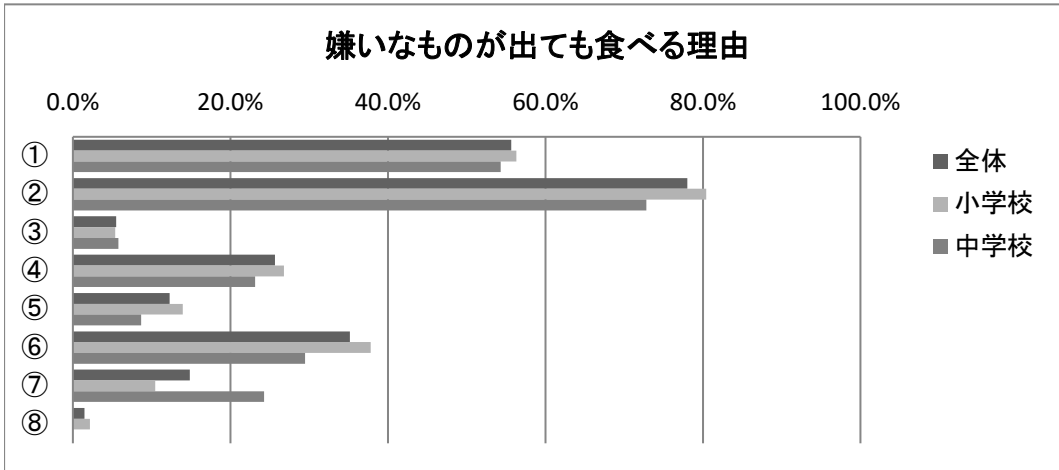


嫌いなものが出て約半数の児童生徒は、「全部食べる」と答えた。

B7 B6で①、②と答えた人は、その理由を3つまで選んでください。

	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧
全体	55.7%	78.0%	5.5%	25.6%	12.3%	35.2%	14.8%	1.5%
小学校	56.3%	80.4%	5.4%	26.8%	13.9%	37.8%	10.5%	2.1%
中学校	54.3%	72.8%	5.8%	23.1%	8.7%	29.5%	24.3%	0.0%

- ①健康のため ②作ってくれた人に悪いから ③しかられるから  
 ④クラスの残食を少なくしたいから ⑤エコのため  
 ⑥世界には食べれない人がいるから ⑦その他 ⑧無回答



嫌いなものを食べる理由は、小中学校ともに「作ってくれた人に悪いから」「健康のため」が多かった。その他は、小学校は「好き嫌いを克服したいから」、中学校は「嫌いなものがあまりないから」が多かった。

B8 給食のおかずで好きな料理を1つ書いてください。

順位	全体	(%)	小学校	(%)	中学校	(%)
1	カレー	12.0	カレー	14.5	鶏肉の唐揚げ	9.9
2	ラーメン	7.3	ラーメン	8.8	カレー	7.4
3	鶏肉の唐揚げ	6.6	鶏肉の唐揚げ	4.9	米粉パン	4.9
4	みそ汁	3.2	みそ汁	3.4	肉じゃが	4.4
5	肉じゃが	2.7	冷凍みかん	2.6	ラーメン	4.4
6	米粉パン	2.7	りっちゃんのサラダ	2.6	春巻き	3.9
7	冷凍みかん	2.4	れんこんチップ	2.3	みそ汁	3.0
8	れんこんチップ	2.2	コロッケ	2.3	麻婆豆腐	2.5
9	りっちゃんのサラダ	2.0	ハンバーグ	2.1	さばの銀紙焼き	2.5
10	麻婆豆腐	2.0	肉じゃが	1.8	〇〇と△△の揚げ煮	2.0
	コロッケ	2.0	麻婆豆腐	1.8	れんこんチップ など	2.0

「カレー」「ラーメン」「鶏肉の唐揚げ」「みそ汁」「肉じゃが」の人气が高かった。野菜料理では、「みそ汁」「肉じゃが」「れんこんチップ」が人気であった。小学校は、1年生国語科「サラダでげんき」の中で登場する料理を再現した「りっちゃんのサラダ」もランクインした。

### 3. 考察

#### 【A食生活】

朝ごはんは、1日を元気に過ごすために欠かせない食事である。『毎日朝ごはんを食べていますか』という問いに対して、「毎日朝ごはんを食べる」割合は、全体で82.5%となり、前回アンケートを実施した平成29年度より6.1%減少していた。毎日食べない割合は、全体で2.4%となり、前回より0.9%増加した。過去10年を比較すると、今年度は朝食喫食率が急激に減少していた。アンケート実施日が6月から7月であり、新型コロナウイルス感染予防のための休校（約3ヶ月）に生活リズムが乱れて朝ごはんを食べる習慣がなくなった児童生徒がいたと予想される。

朝ごはんを食べない理由については、「食欲がなかったから」が小学校で46.5%となり、前回より10.6%増加した。これも、新型コロナウイルス感染予防のための休校による生活習慣の乱れが影響していると考えられる。

朝ごはんの3つの食品のグループの摂取状況については、アンケート当日に「主にエネルギーのもとになる食品」を喫食した児童生徒は91.5%、「主に体を作るもとになる食品」「主に体の調子を整えるもとになる食品」を喫食した児童生徒は約半数であった。また、『朝ごはんに野菜を食べていますか』の問いに対して、「毎日食べる」「週に5～6食べる」「週に3～4回食べる」を合わせた、ほぼ食べている児童生徒の割合は全体で48.9%となり、令和元年度愛知県児童生徒の食生活調査結果の55.5%より6.6%少なかった。このことから、主食は食べているが、野菜などのおかずと合わせて食べていない児童生徒が多くいることが分かった。朝ごはんを栄養バランスよく食べることが、学習やスポーツの能力を引き出すことが知られるようになってから久しい。朝ごはんを食べられるようになったり、主食だけでなく野菜などのおかずも合わせて食べられるようになったりするために、家庭の協力が不可欠である。そのため、健康増進課、学校教育課と共同で作成し、市内小中学校や幼稚園、保育園などに配布を予定している『知立市学校給食レシピ集』に、朝ごはんの効果や、忙しい朝の一工夫として火や包丁を使わなくても簡単に用意する方法などを掲載した。また、児童生徒が栄養バランスを考えて朝ごはんを食べたいという気持ちを高揚させることも必要であるため、給食時や授業での指導の充実、食育だよりや給食時の放送での啓発を積み重ねていきたい。

『食事をすることは楽しいですか』という問いに対して、「とても楽しい」「楽しい」と回答した割合は、小学校で82.4%、中学校で83.3%であった。第2次知立市食育推進計画では、家での食事を楽しいと感じる人の割合を小学校で90%、中学校で80%にすることを目標に掲げており、今年度も引き続き、中学校においてこの目標を達成することができた。楽しく食事をすることは、心の癒しや活力にも関係するため、大切なことである。

『よくかんで食べることを意識していますか』という問いは、小学校と中学校で例年大きく差が出る項目である。今年度も「意識している」児童生徒は、小学校が69.0%、中学校が43.8%と約25%の差が出たが、小中学校ともに前回より約5%増加していた。よくかむことには、様々な健康効果が知られている。今年度は、11月8日『いい歯の日』にかみごたえのある料理を学校給食に取り入れ、給食時間の放送原稿「食育メッセージ」で、よくかんで食べる効果や、かみごたえのある料理や食品について周知したり、「食育だより」で啓発をしたりした。来年度以降も続けるとともに、全ての月において、よくかんで食べられる料理を意識的に取り入れていきたい。

『大便是出ますか』という問いには、「毎日出る」「2～3日に一度出る」児童生徒は、全体で70.3%となり、前回より1.9%減少した。これも、生活習慣の乱れが影響していると考えられる。排便の習慣

化は、健康状態を良くし、学校で気持ちよく過ごす一因となる。排便は、朝ごはんの摂取や食事の内容と量、水分摂取などと密接に関わっているため、多方面から指導していきたい。

朝なかなか起きられず、「毎日」「週に5～6回」「週に3～4」体調が悪いことがある児童生徒は、小学校が12.7%、中学校が22.2%であった。令和元年度愛知県児童生徒の食生活調査結果は、小学校が19.1%、中学校が27.2%であり、小中学校ともに約5%少ない結果であった。『いつも何時頃寝ますか』の問いでは、小学校が「9～10時」、中学校が「10～11時」に就寝する児童生徒が多く、「12時以降に就寝している」児童生徒は、小学校で3.4%、中学校で21.7%いた。睡眠中は、成長ホルモンが分泌されたり、疲れをとったり、心身の修復をしたり、記憶の整理をしたりしている。そのため、睡眠時間が不足すると体調不良や朝ごはん時の食欲低下、学習の効果の低下を引き起こしやすくなる。「早寝、早起き、朝ごはん」の啓発、定着に努めていきたい。

#### 【B給食】

『給食は好きですか』の問いには、小学校は88.4%、中学校は82.3%の児童生徒が「給食が好き」と回答し、小中学校ともに前回より約4%増加した。給食が好きな理由は、小中学校全体の第1位が「おいしいから」、第2位が「友達と食べることができるから」であった。新型コロナウイルス感染症の感染予防として、全員机を前向きにして話さずに食べているが、教室で友だちと食べることが楽しいと感じていることが分かった。逆に「給食が好きではない」と答えた児童生徒は、小学校で11.1%、中学校で17.7%であり、小中学校ともに前回より約4%減少した。その理由は、小中学校ともに「嫌いなものが出るから」が第1位であった。食べ物の好き嫌いは個人差が大きい。嫌いなものが多い児童生徒ほど、給食を好きになれないようである。しかし、味覚が育つ時期に様々な味を経験させることにより、味覚が発達したり、多くの食品を食べられるようになり栄養バランスのよい食事をとりやすくなったりすると考えるため、嫌いなものでもできるだけおいしく食べられるように調理法や味付けを工夫し、できるだけ多くの児童生徒が食べられる学校給食を粘り強く実施していきたい。

「給食を残さず（減らさず）食べる」児童生徒は、全体の48.1%で前回より7.0%増加した。「いつも残す」児童生徒は、12.2%で前回より2.3%減少した。残す理由としては、「嫌いなものが出るから」「量が多いから」であった。また、「嫌いなものが出たらどうしますか」という問いに対して「全部食べる」児童生徒が全体の45.6%で前回より2.8%増加した。嫌いなものが出た時に食べる理由は、小中学校ともに「作ってくれた人に悪いから」「健康のため」が多いことから、感謝の心、食事の重要性の知識を身に付け、食生活に生かすことができる児童生徒が増えていることが分かった。

## 4. まとめ

朝ごはんの摂取状況が大きく低下し、朝ごはんを食べない理由で「食欲がなかったから」と答えた児童が増加した。新型コロナウイルス感染予防のための休校によって生活リズムが乱れ、朝ごはんが食べられなくなったためだと考えられる。しかし、「よくかんで食べることを意識している」児童生徒が小中学校全体で4.9%増加し、給食が好きな理由として「おいしいから」と答えた児童生徒が全体で76.5%いたことから、新型コロナウイルス感染予防のために会話をしないで食べることにより、よくかみ味わって食べる習慣が身に付いたと推測される。

これらの結果をもとに、食に関する指導を行う際のより効果的な指導や、学校・地域・家庭へのはたらきかけ、安心安全でおいしく、生きた教材となる献立作成に努めていきたい。