

「港区立小・中学生の食育についてのアンケート調査」結果（抜粋）

調査の概要

1. 調査の概要

(1) 調査の名称

食育についてのアンケート調査

(2) 調査の目的

港区教育委員会では、児童・生徒の望ましい姿として「生涯にわたり健康を維持する能力の獲得」を目標として、その実現に向け、平成 30 年度に「港区学校教育食育推進指針」を策定する。本調査は、指針を策定するにあたり、区立小・中学校に通う児童・生徒の食育に係る実態を把握し、基礎資料として活用するために実施した。

(3) 調査対象と調査方法

平成 30 年1月時点で、区立小学校(18校)に通う全ての児童 8,551 人と、区立中学校(10校)に通う全ての生徒 1,957 人を対象とし、各学校を通じて配布・回収した。

(4) 調査時期

平成 30 年1月 12 日から平成 30 年1月 23 日まで

(5) 回収率

| 対象 | 配布数 | 回収数 | 回収率 |
|----------|----------|---------|-------|
| 小学校(18校) | 8,551 件 | 7,531 件 | 88.1% |
| 中学校(10校) | 1,957 件 | 1,629 件 | 83.2% |
| 合計 | 10,508 件 | 9,160 件 | 87.2% |

2. 調査の内容について

○食育に必要な5分野(成長、体力、生活習慣、食生活、食文化)について質問して得た回答の集計結果から抜粋して紹介する。

○P2～P7の上段、P12のグラフ(学年別グラフ)の「全体」は無回答を含んでおり、P7下段～P11のグラフの「全体」は無回答を除いている。

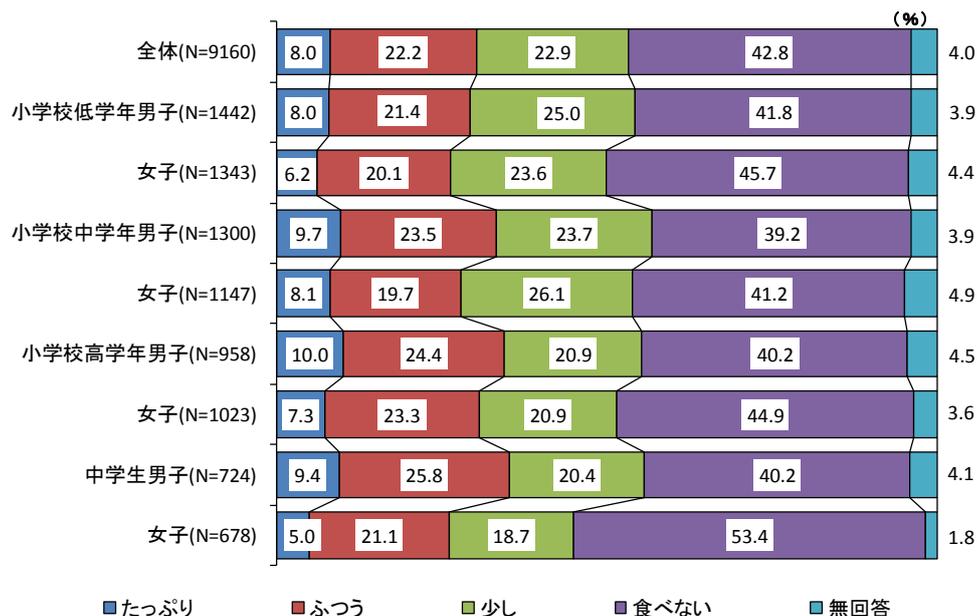
○集計は、小数点第2位を四捨五入し、小数点第1位までを表示しているため、比率の合計が 100.0%とならない場合がある。

調査の結果から

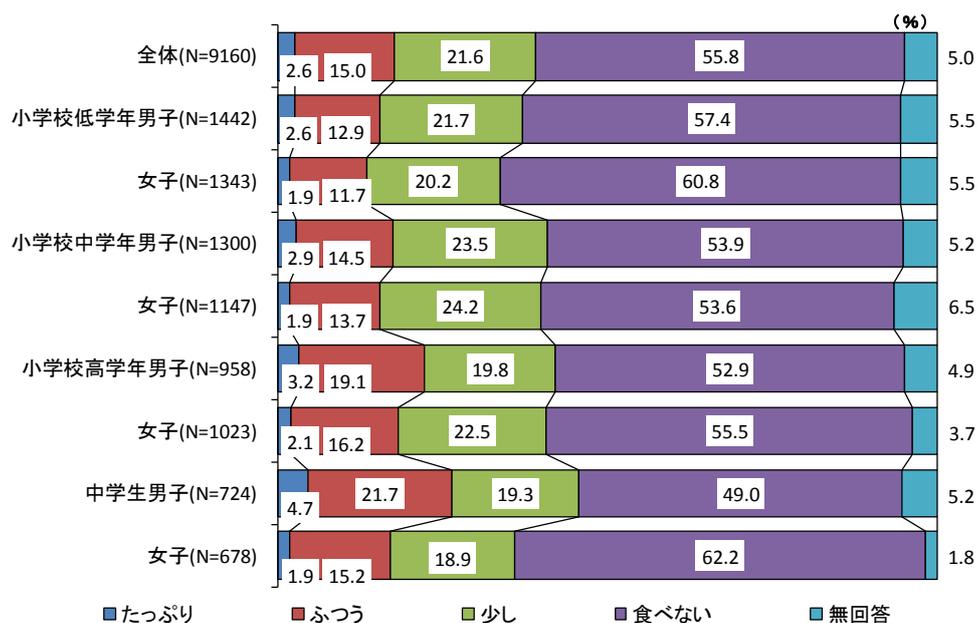
朝食に豆、魚、卵、肉類をどのくらい食べていますか

豆ふ、納豆は「食べない」と小・中学生の4割、魚は「食べない」と小・中学生の5割が回答した。特に中学生女子は約6割が魚は「食べない」と回答した。「少し」を合わせると、豆ふ、納豆で約7割、魚で約8割の小・中学生が「少し」または「食べていない」と回答した。

「朝食に豆ふ、納豆をどのくらい食べていますか」



「朝食に魚をどのくらい食べていますか」

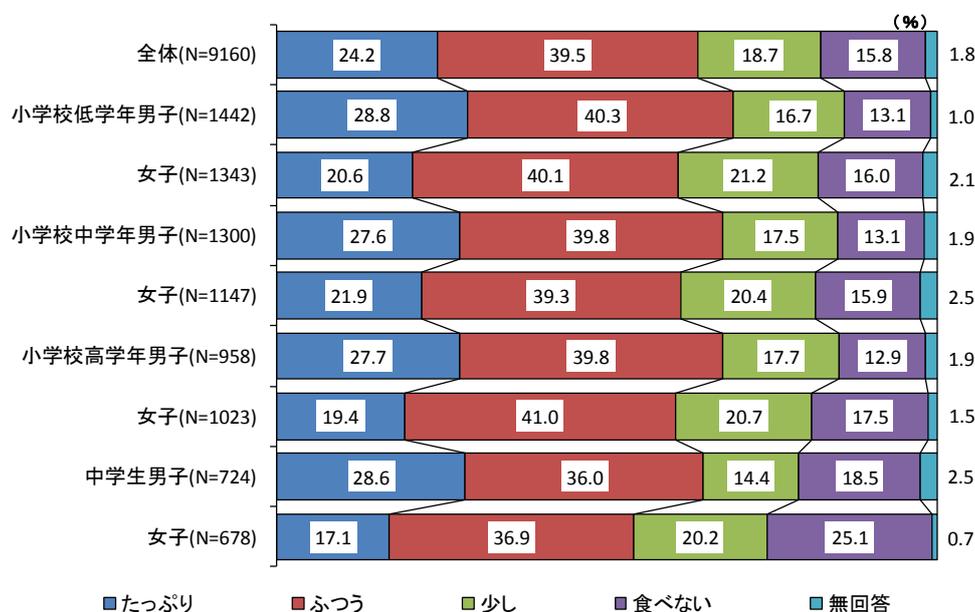


納豆、豆ふのみそ汁や焼き魚などのおかずは、朝食であまり食べられていないであろうことがわかる。

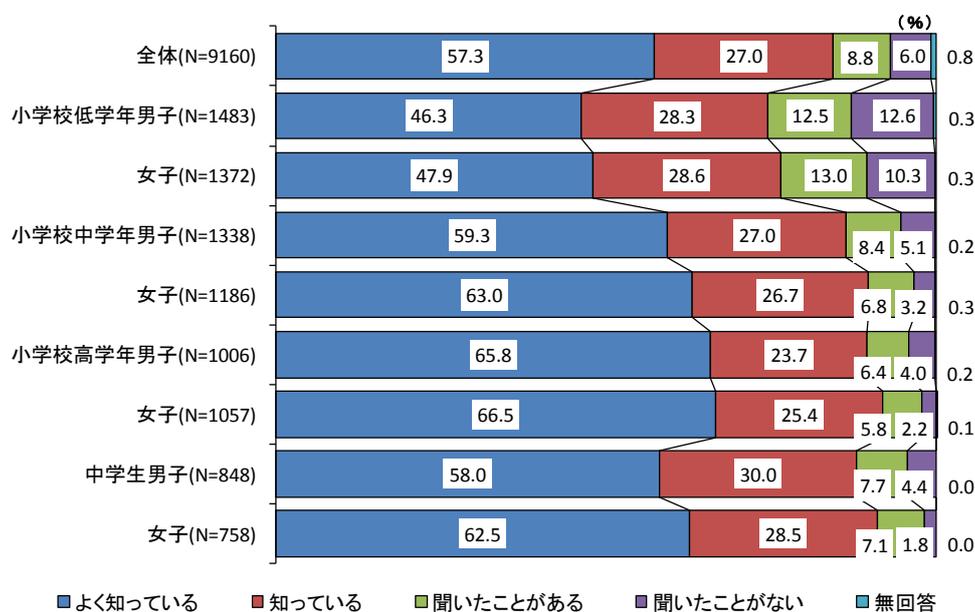
「朝食に牛乳・ヨーグルトをどのくらい食べていますか」に対して「少し」「食べない」と小・中学生の3～4割が回答し、特に中学生女子は4割以上が「少し」「食べない」と回答した。

「朝食をとらないと、頭がよく働かないことを知っていますか」に対して「よく知っている」「知っている」と小・中学生の男女とも約8割が回答した。

「朝食に牛乳・ヨーグルトをどのくらい食べていますか」



「朝食をとらないと、頭がよく働かないことを知っていますか」

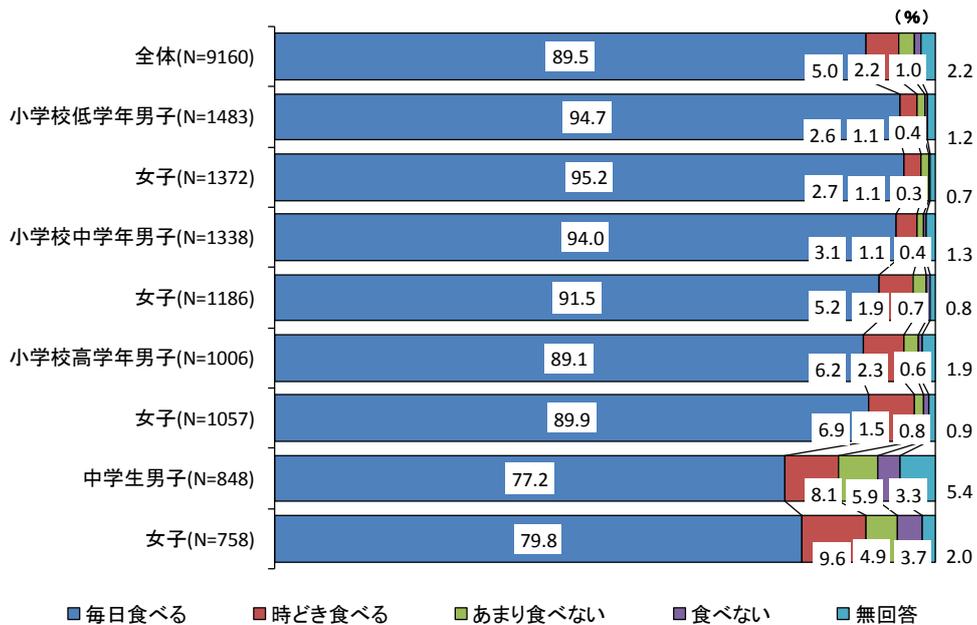


骨密度を増やし筋肉をつくる重要な時期の成長期にある小・中学生にとって、たんぱく質やカルシウムの必要摂取量は生涯において最も高い。必要量を摂取するためにはバランスのよい食事を3食欠かすことなく食べることが必要である。

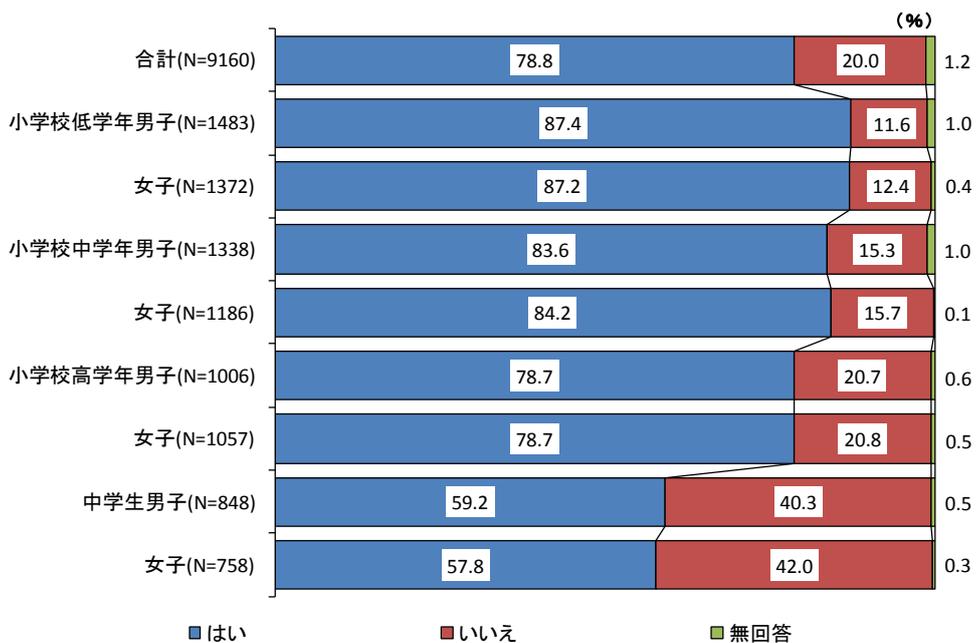
朝食を食べますか だれかと一緒に食べていますか

「朝食を食べますか」に対して「毎日食べる」と小学生の9割、中学生の8割が回答した。
 「学校がある日、朝食をだれかと食べていますか」に対して「いいえ」と中学生の4割が回答した。

「朝食を食べますか」



「学校がある日、朝食をだれかと食べていますか」



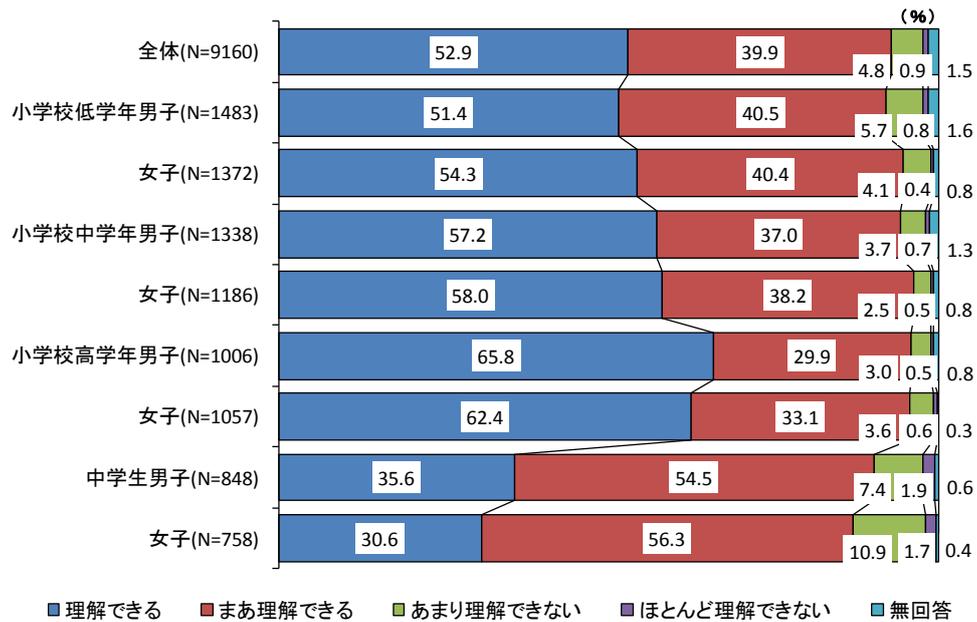
朝食は食べているが、豆、魚、卵、肉類のたんぱく質は「少し」「食べない」との回答が多い。
 中学生の朝の孤食が半数近い。

授業がわかりますか、体力に自信がありますか

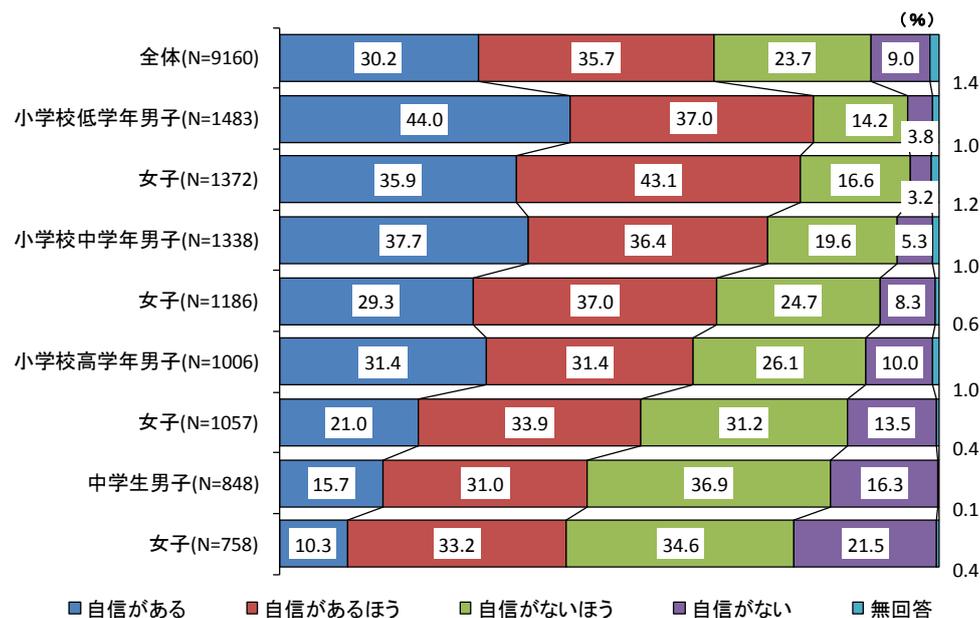
「学校の授業がよくわかりますか」に対して「理解できる」と小学校高学年の6割半、中学生は3割半が回答した。

「体力に自信はありますか」に対して「自信がないほう」「自信がない」が、学年があがるにつれて増えている。

「学校の授業がよくわかりますか」



「体力に自信がありますか」

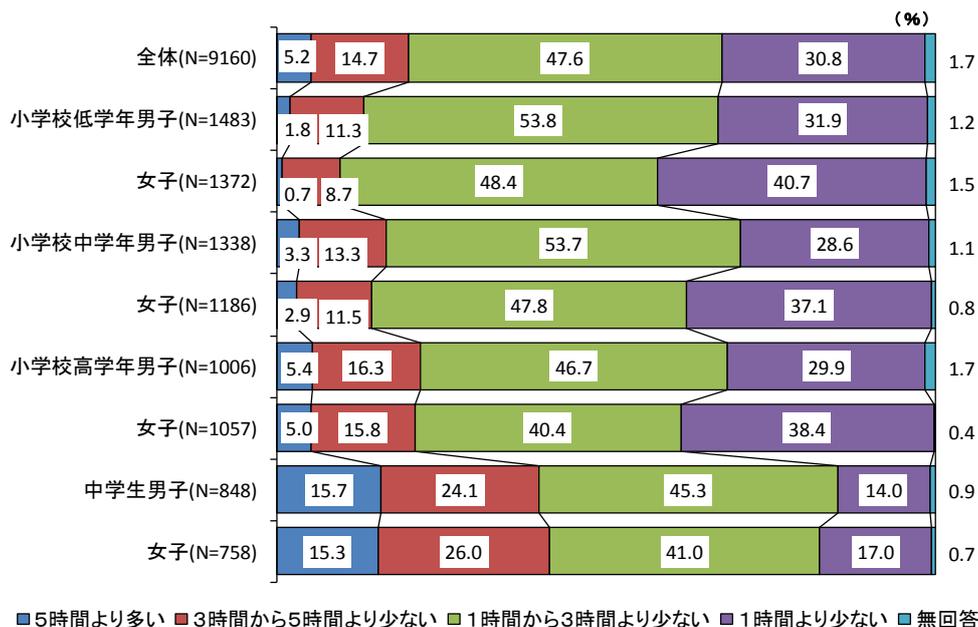


スクリーンタイム、ブルーライトの影響について

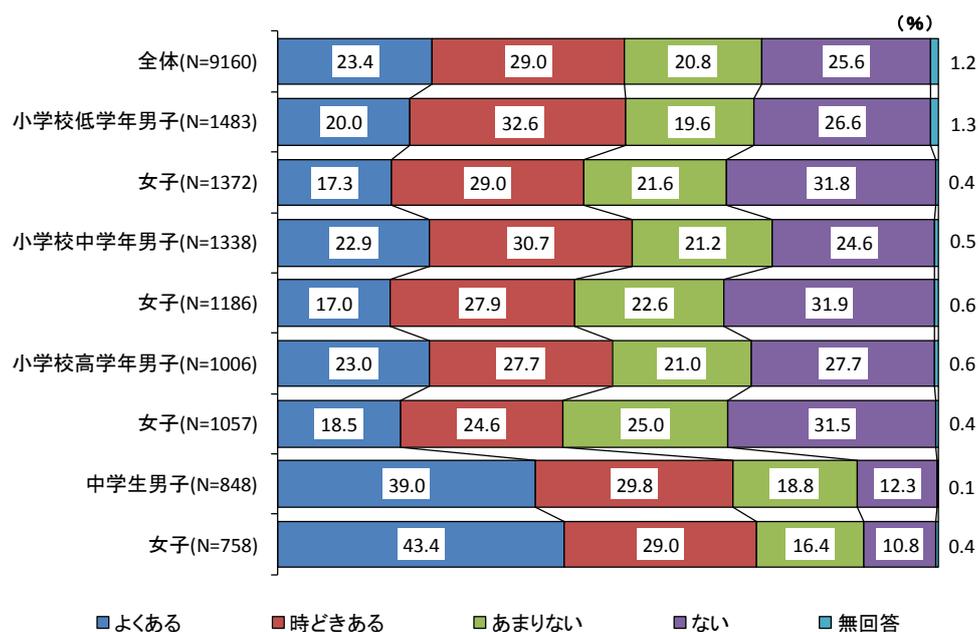
「1日にどれくらいの時間、液晶タブレット等(スマートフォンやライン、ゲーム、テレビ等)をみたりしますか」に対して「5時間より多い」「3時間から5時間より少ない」と中学生の4割が回答した。

「ねる、すぐ前まで、液晶タブレット等(スマートフォンやライン、ゲーム、テレビ等)をみたりしますか」に対して「よくある」と中学生の4割、「ときどきある」と中学生の3割が回答した。

「1日にどれくらいの時間、液晶タブレット等(スマートフォンやライン、ゲーム、テレビ等)をみたりしますか」



「ねる、すぐ前まで、液晶タブレット等(スマートフォンやライン、ゲーム、テレビ等)をみたりしますか」



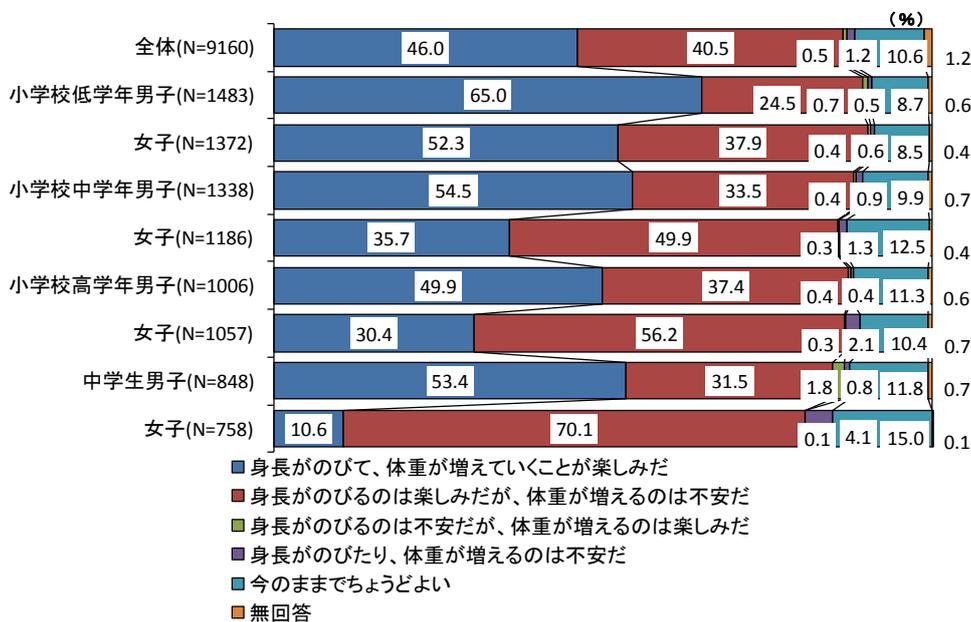
中学生の1日のスクリーンタイムはより長くなり、寝る直前にブルーライトの影響を受けている頻度が高くなっていくことがわかる。

成長 「自分の成長に対する気持ち」

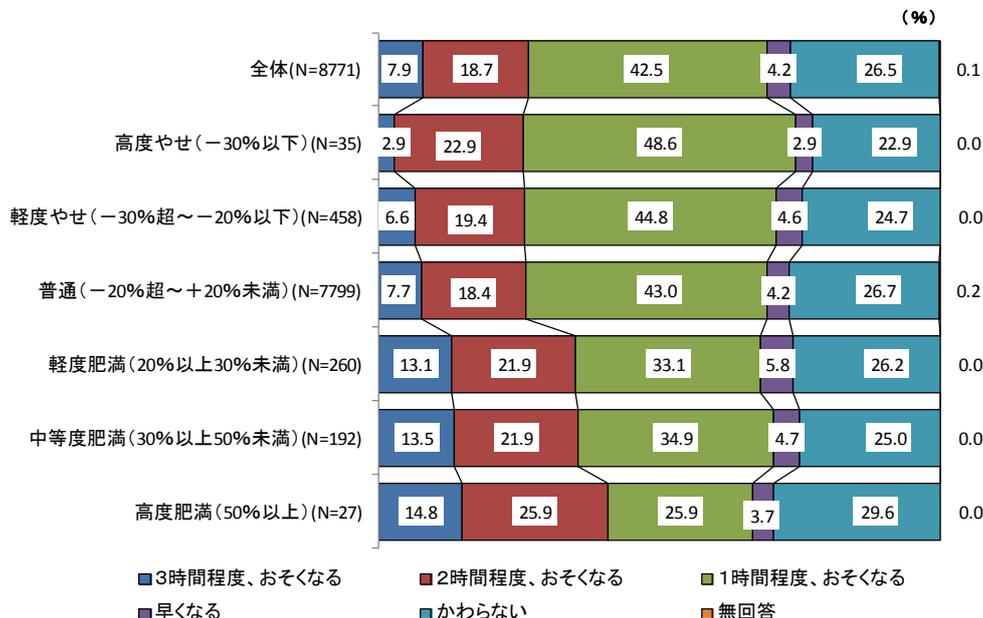
「肥満・やせ」と「長期休暇中の時間のずれ」

体重は身体の中身の充実を表す総合量であり、骨や筋肉、血液など生涯の健康にとって重要なものが含まれている。思春期こそ骨や筋肉の質を向上させなければならない時期であるが、身体の成長について中学生女子は体重が増えることを気にしすぎる傾向がある。生活リズムの乱れは、肥満や、やせ傾向を促進させ、健康を害するおそれがある。高度肥満及び高度やせの小・中学生は、夏休みの生活時間が3時間以上ずれる割合が高い。

「自身の身長が伸びたり、体重が増えたりすることについて」



「肥満度(肥満とやせ)」×「夏休みなどの長期の休暇中の起きる時間と寝る時間のずれ」

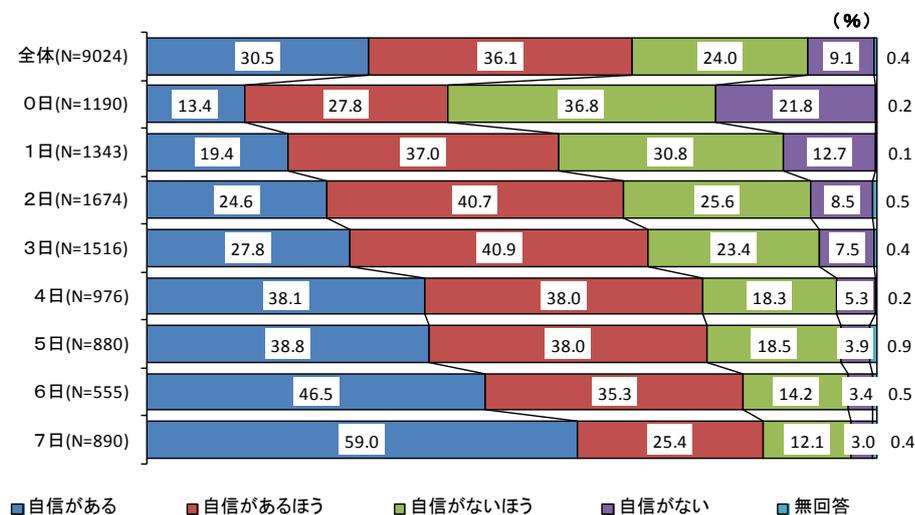


体力 「身体活動量」と「体力に自信がある」

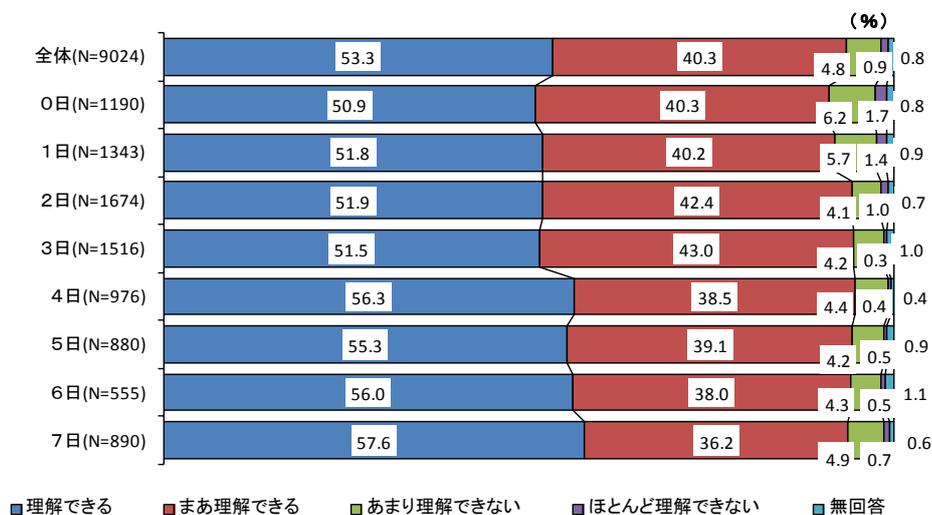
「身体活動量」と「授業の理解度」

わが国において、毎日 60 分以上の身体活動が推奨されている。毎日 60 分間以上、身体を動かしている小・中学生は、まったく身体を動かしていない小・中学生と比べると、「体力に自信がある」と回答した割合が高くなっている。また、毎日 60 分間以上、身体を動かす小・中学生は、まったく身体を動かしていない小・中学生と比べると、学校の授業を「理解できる」と回答した割合が高くなっている。日常生活で身体を動かす機会を増やし、身体活動量の合計時間を確保することが必要である。

「最近、1日に 60 分間より多く身体活動した日」× 「体力の自信」



「最近、1日に 60 分間より多く身体活動した日」× 「授業がわかる」

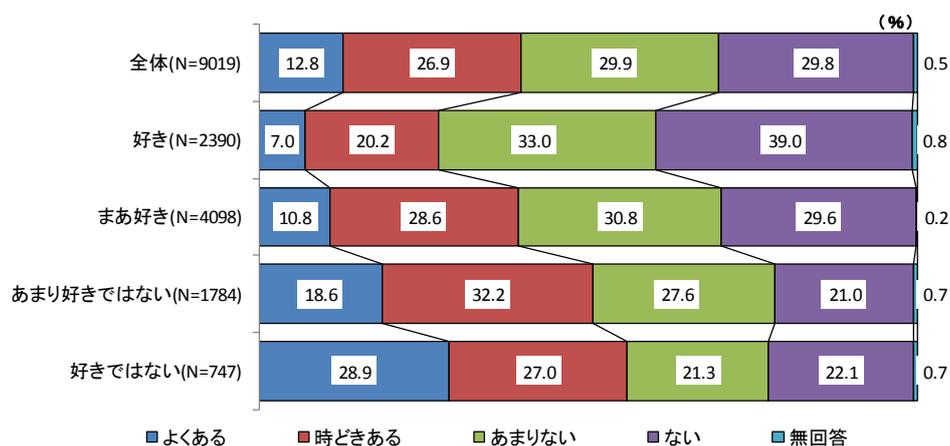


生活習慣 「社会的時差ボケ」と「勉強が好き」

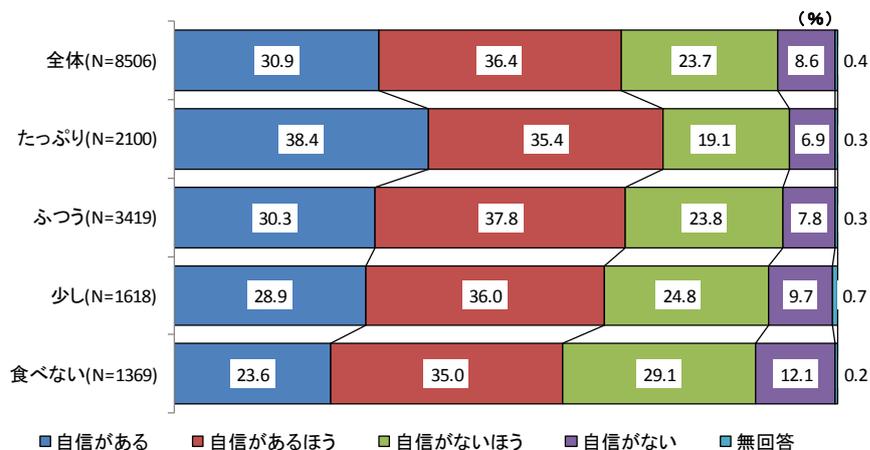
「朝食で牛乳やヨーグルトを食べる」と「体力に自信がある」

夜間の液晶タブレット等の使用で体内時計が大きく後退し、平日と休日の起床に2時間以上の差が出て、社会的時差ボケと呼ばれる状態になる。これは午前中の眠気、疲労感に結び付き、授業に参加できない。夜型化が進むと朝食欠食やたんぱく質の摂取量が低い食事をもたらす。たんぱく質などの摂取量が低いと非活動的となり、体力に自信がない小・中学生が多くなる。また、入眠直前まで液晶タブレット等を使用する小・中学生は、甘い飲み物をこの時間によく飲み、夜型化を引き起こし、質の良くない朝食の摂食や朝食欠食を助長する可能性がある。入眠直前までの液晶タブレットの使用は、目の乾きを起こしやすく、目の健康に良くない。このように、夜間の液晶タブレットの過度な使用は心身の健康を害する。

「勉強が好き」×「学校がある日とない日における2時間以上の起床時刻のずれ」



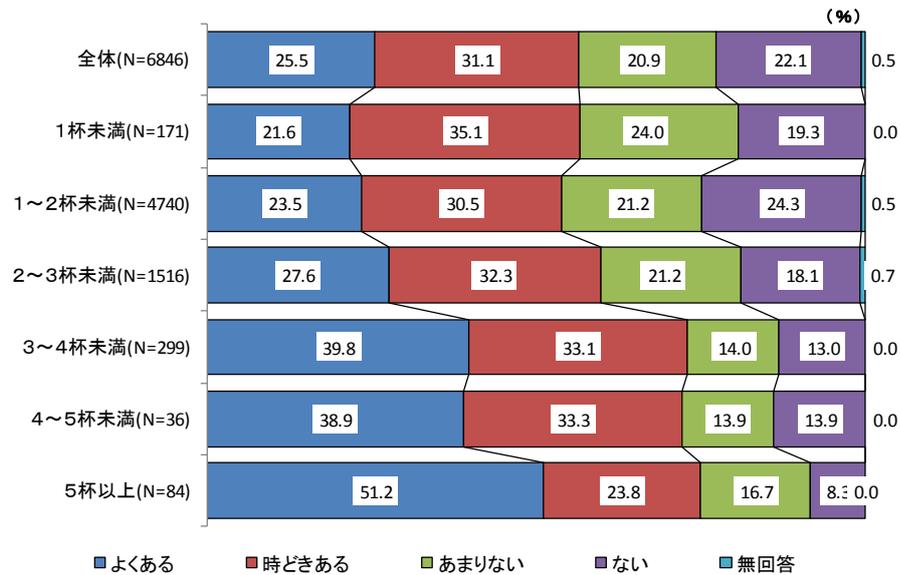
「朝食に牛乳・ヨーグルトをどれくらい食べていますか」×「体力の自信」



「甘い飲み物を飲む量」と「寝る直前の液晶タブレット等の使用」

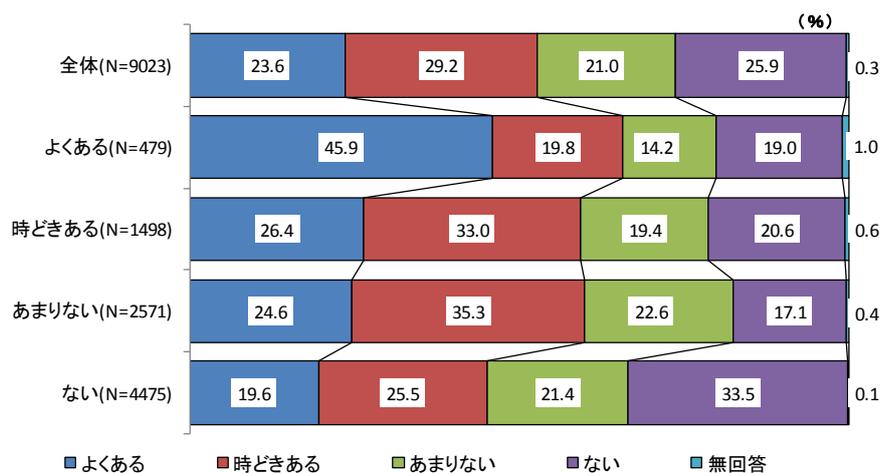
「目の渴き」と「寝る直前の液晶タブレット等の使用」

「甘い飲み物を1回に飲む量」×「ねる、すぐ前まで、液晶タブレット等(スマートフォンやライン、ゲーム、テレビ等)をみたりしますか」



※上記グラフの全体(N=6,846)は、本調査の回収数 N=9,160 から「1週間に甘い飲み物を飲む人」(N=6,910)を抽出し、さらに「甘い飲み物を1回に飲む量」の無回答(N=64)を除いているため、この数値となっている。

「目が乾きますか」×「ねる、すぐ前まで、液晶タブレット等(スマートフォンやライン、ゲーム、テレビ等)をみたりしますか」



食生活 「給食を残さず食べる」と「授業の理解度」

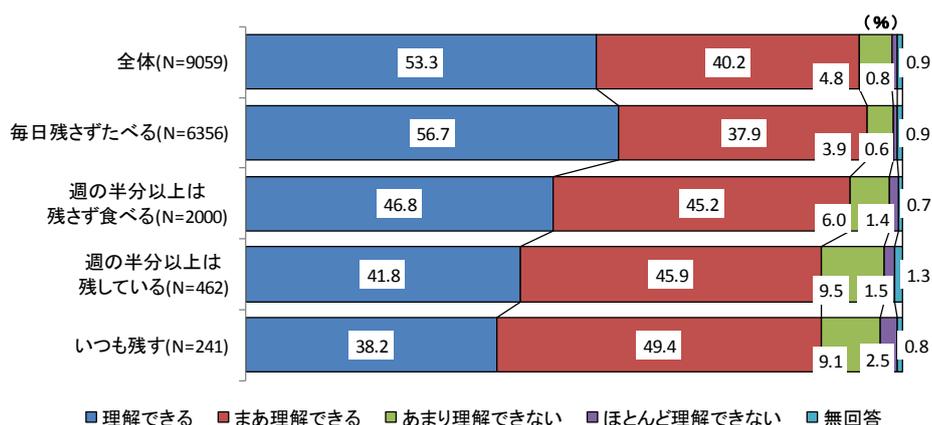
「給食を残さず食べる」と「体力に自信がある」

給食は学校給食摂取基準に則って、小・中学生の健康と成長を考えて作られた食事である。給食を残さず食べることは、適正エネルギーと栄養バランス両方を満たすことになり、心身ともに小・中学生の発育発達につながる。

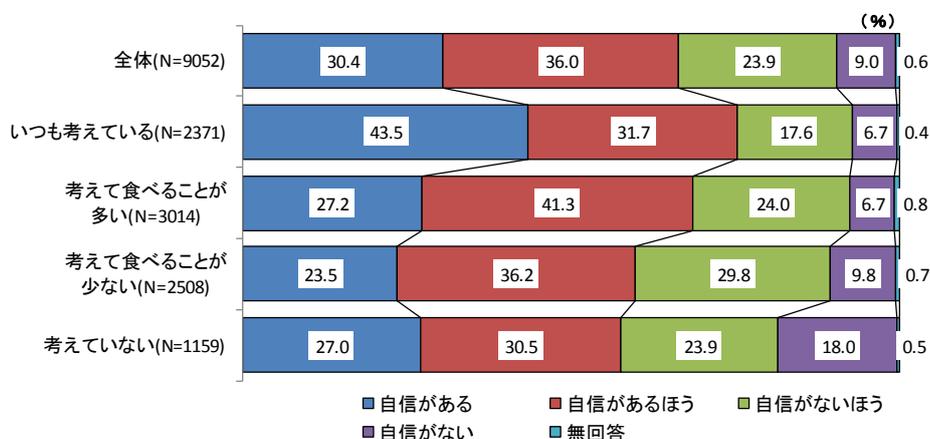
給食を毎日残さず食べる小・中学生に、授業の理解度が高い調査結果は、この現れの一つである。また、食事のバランスを考えて食べる小・中学生には、身体活動が好きと答えた小・中学生が多い調査結果も、このことに関係する。

ふだんから、食事のバランスを考えて、学校では給食を残さず食べるのが重要である。そのための知識とスキルを身につけるための教育を、給食の時間及び関連する教科、家庭との連携で取り組むとよいだろう。

「給食を残さず食べていますか」×「授業がわかる」



「ふだんの食事ではバランスを考えて食べていますか」×「体力の自信」



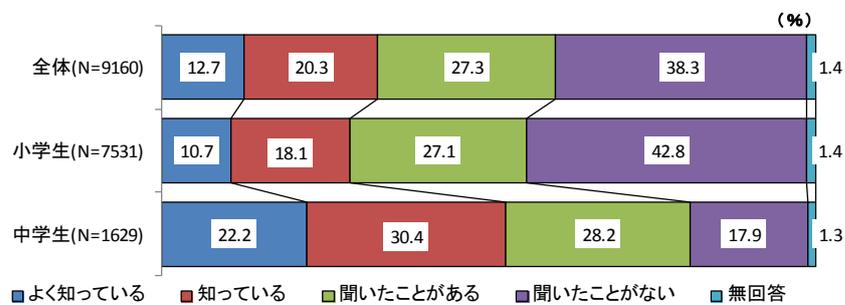
食文化 「日本の料理」に種類や違いを知っている

「わき役になるおかず」に役割があることを知っている

「和食」が世界無形文化遺産となり、次世代に「食文化」を継承する義務がある一方で、伝統文化を伝承するための体系的な教育はなく、教員や大人が伝統文化について知らないことが多く、学校や家庭にとって教えることを難しく感じる現状がある。

「日本の料理」の種類を知る事は、料理の生まれた地域の特徴や食材の知識、保存方法、その時代背景を知るなど、日本の食文化が世界文化遺産として登録された要素を知る事になる。日本料理の盛り付けに観る、季節感の表し方とその美しさなど、日本人らしさとその精神性をより深く知り、日本人が大切にしてきた料理と振る舞いを学びましょう。

「『日本の料理』に種類やちがいがああることを知っていますか」



「わき役になるおかずには、季節感を出したり、おいしそうな色を出すための役割があることを知っていますか」

