

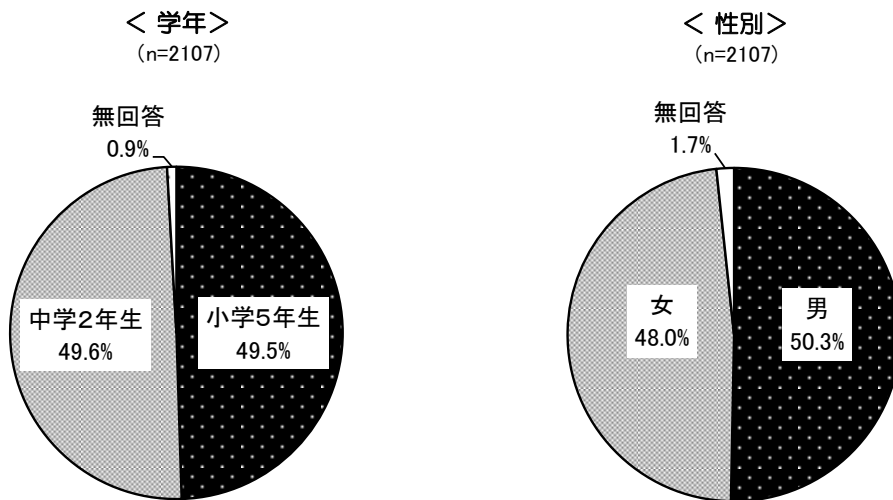
Ⅲ 調査結果

<小中学生>

(1) 学年・性別

自分の学年と性別に○をしましょう。

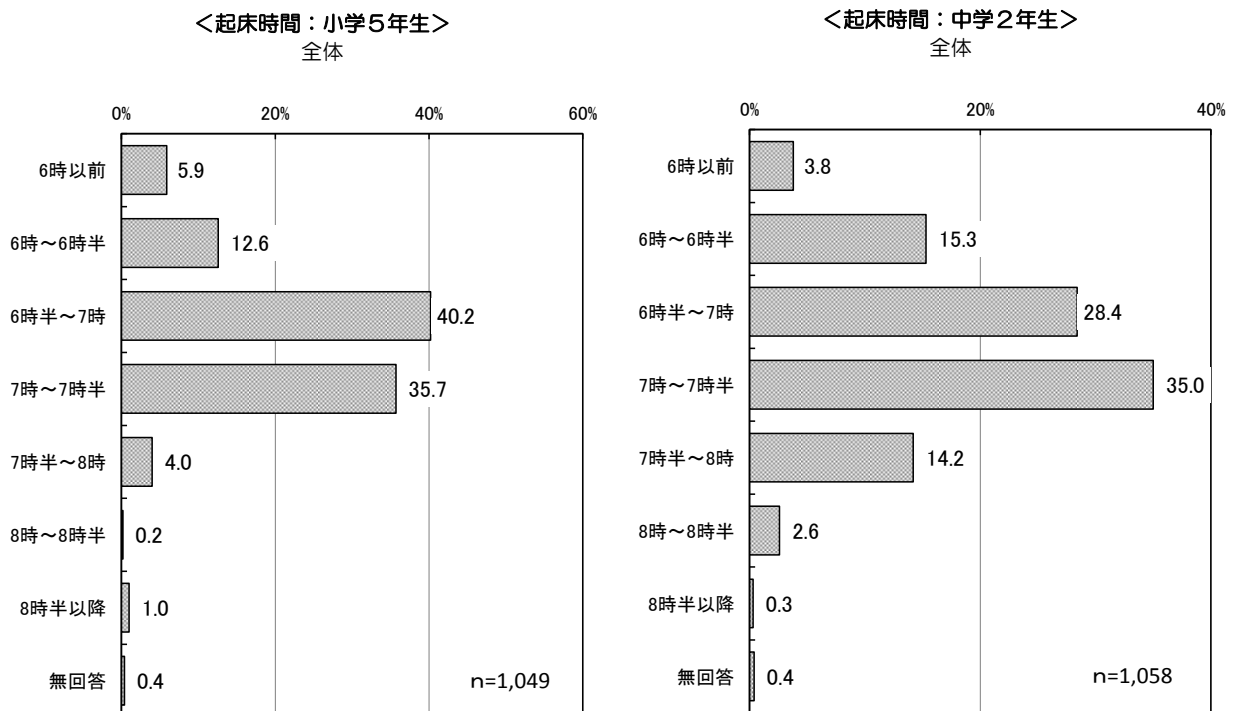
- 回答者の学年と性別は次の通りとなっています。



(2) 起床・就寝時間

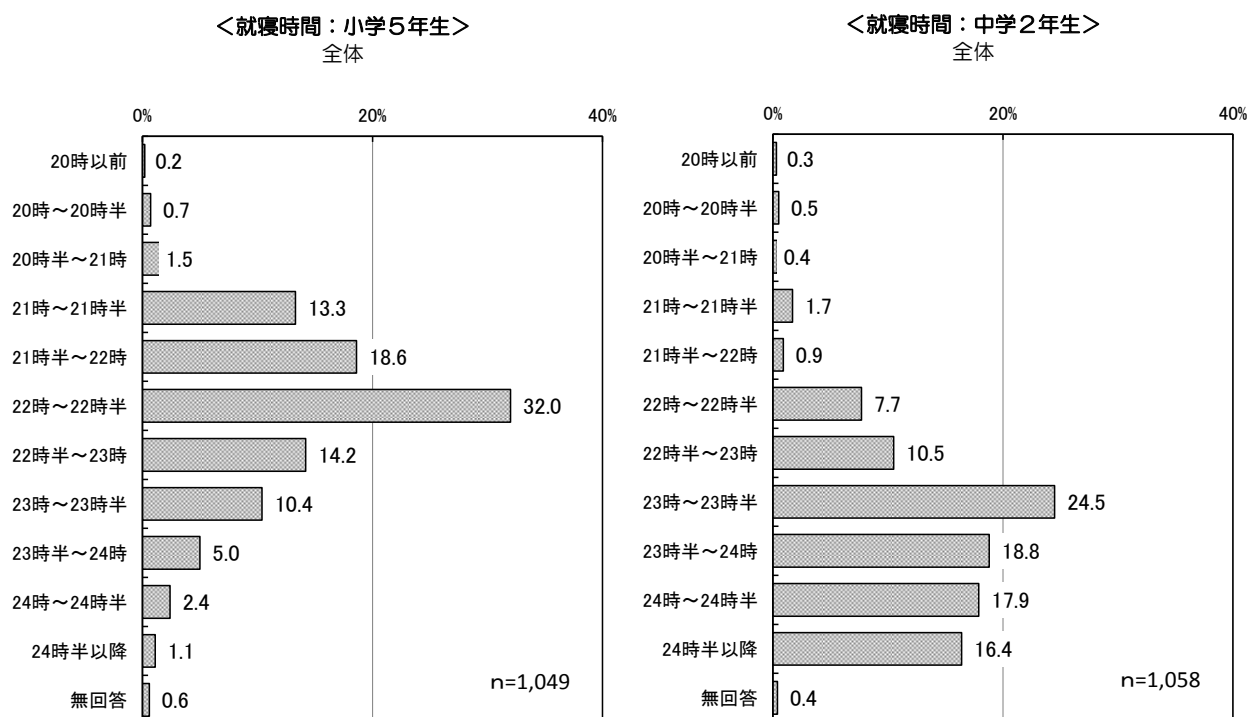
問1 いつも、何時ごろ起きますか。(24時間制で記入)

- 起床時間については、小学生、中学生ともに「7時～7時半」が最も多く、小学生35.7%、中学生35.0%となっています。



問2 いつも何時ごろ寝ますか。(24時間制で記入)

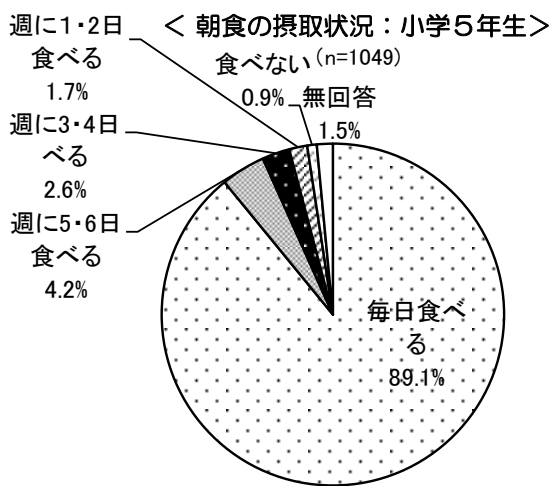
- 就寝時間については、小学生は「22時～22時半」が32.0%で最も多く、23時までには就寝する人が合計80.5%となっています。一方、中学生は「23時～23時半」が24.5%で最も多く、23時以降に就寝する人が合計77.6%となっています。



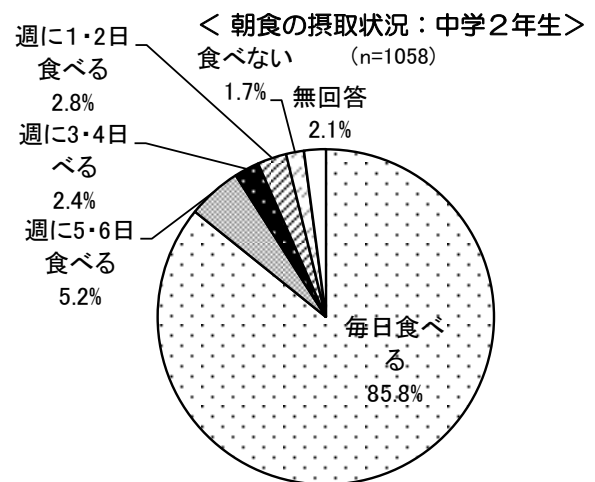
(3) 朝食の摂取状況と食べない理由

問3 毎日朝ごはんを食べますか。(ひとつだけ〇)

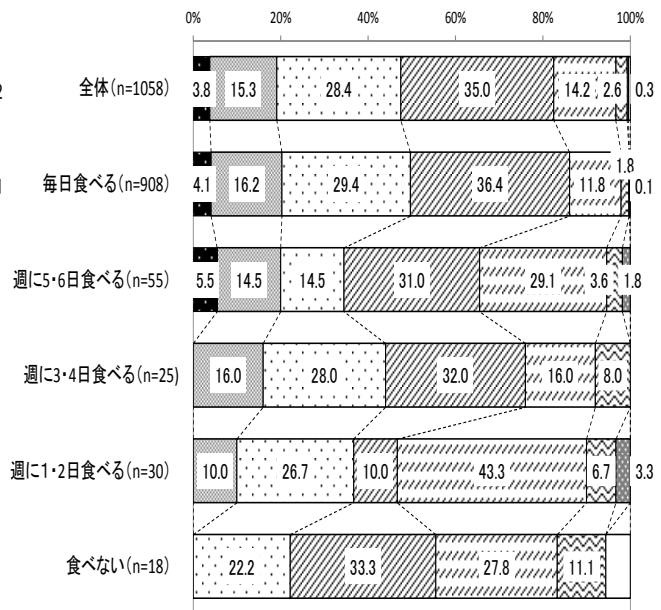
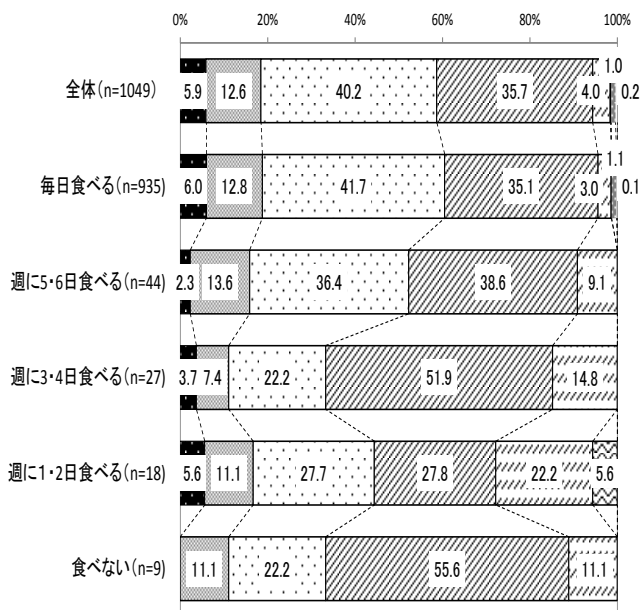
- 朝食の摂取状況については、小学生、中学生ともに「毎日食べる」が最も多く、小学生 89.1%、中学生 85.8%でそれぞれ9割近くを占めています。
- 問1の起床時間との関係と比較してみると、朝食を毎日食べる児童生徒は、早寝早起きの望ましい生活習慣が身につけている傾向がみられます。



朝食の摂取状況と起床時間
＜小学5年生＞



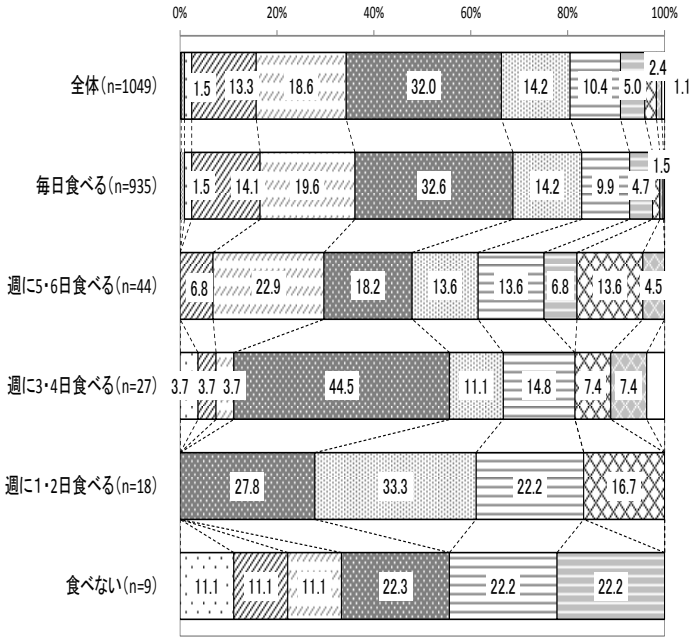
朝食の摂取状況と起床時間
＜中学2年生＞



[起床時間]

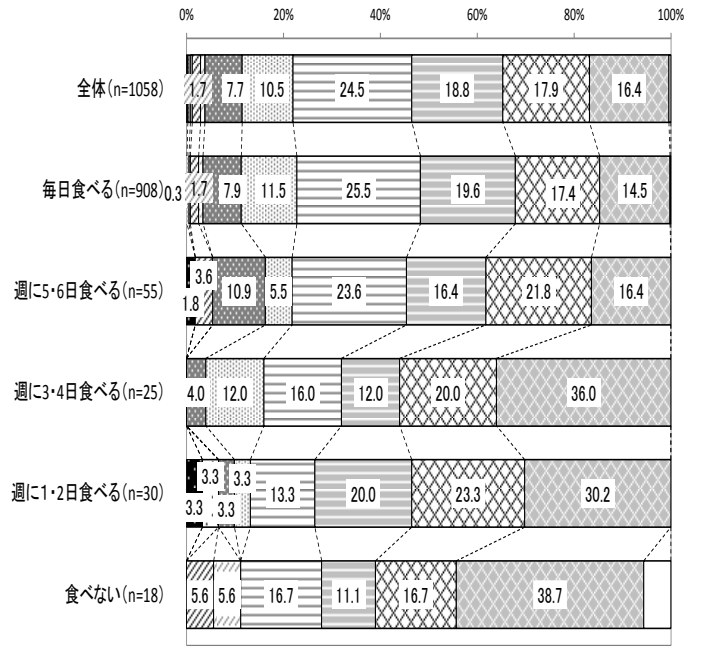
- 6時以前
- ▨ 6時～6時半
- 6時半～7時
- ▨ 7時～7時半
- ▨ 7時半～8時
- ▨ 8時～8時半
- ▨ 8時半以降
- 無回答

朝食の摂取状況と就寝時間
 <小学5年生>



※1%未満の数値
 表記は省略

朝食の摂取状況と就寝時間
 <中学2年生>



※1%未満の数値
 表記は省略

[就寝時間]

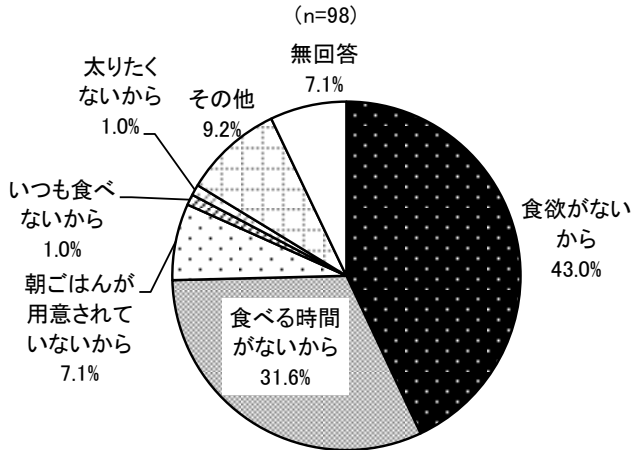
- 20時以前
- 20時～20時半
- 20時半～21時
- ▨ 21時半～22時
- 21時半～22時
- 22時～22時半
- ▨ 22時半～23時
- 23時～23時半
- 23時半～24時
- ▨ 24時～24時半
- 24時半以降
- 無回答

※朝食を毎日食べない人（問3で2、3、4、5に回答）

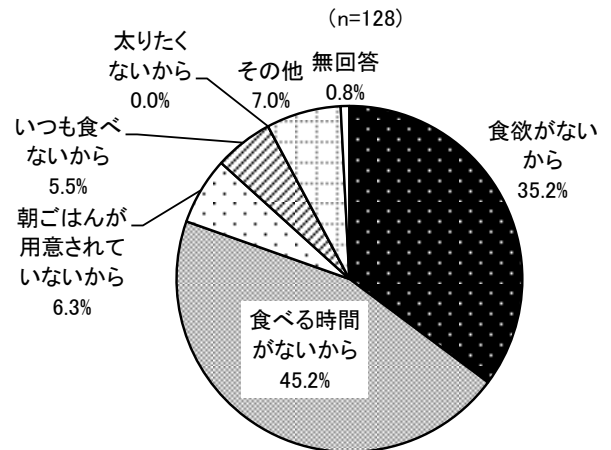
問4 朝ごはんを食べない時のもっとも大きな理由はなんですか。（ひとつだけ〇）

- 朝食を毎日食べない理由については、小学生は「食欲がないから」が43.0%で最も多く、中学生は「食べる時間がないから」が45.2%で最も多くなっています。

＜朝食を食べない理由：小学5年生＞



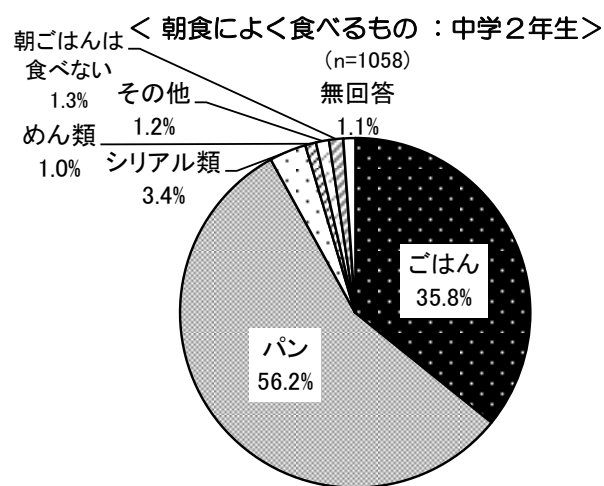
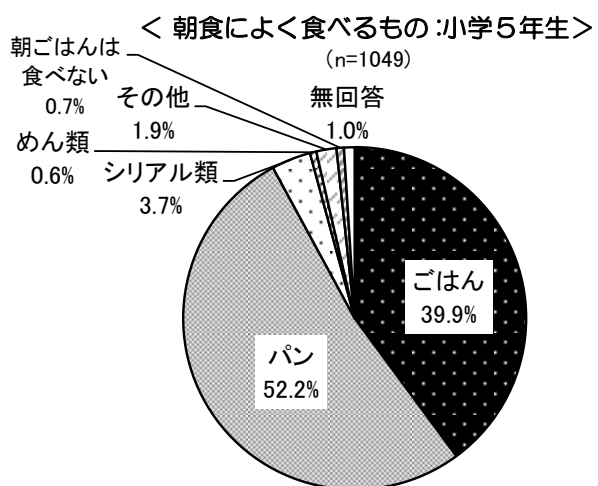
＜朝食を食べない理由：中学2年生＞



(4) 朝食によく食べるもの、野菜の摂取状況

問5 朝ごはんによく食べるものはなんですか。(ひとつだけ〇)

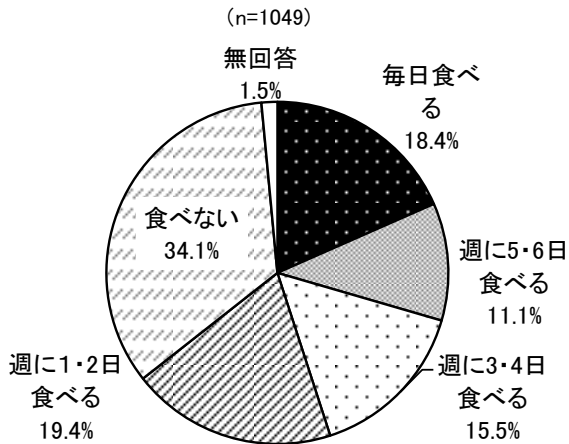
- ・朝食によく食べるものについては、小学生、中学生ともに「パン」が最も多く小学生 52.2%、中学生 56.2%となっています。「ごはん」は小学生 39.9%、中学生 35.8%となっています。



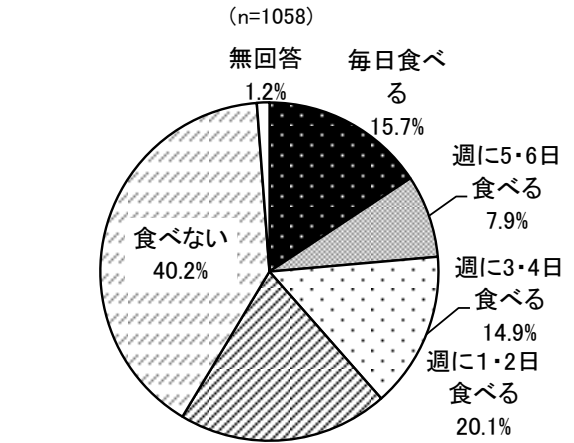
問6 朝ごはんには野菜は食べますか。(ひとつだけ〇)

・朝食に野菜を食べるかどうかについては、小学生、中学生ともに「食べない」が最も多く、小学生 34.1%、中学生 40.2%となっています。逆に「毎日食べる」という人は小学生 18.4%、中学生 15.7%となっています。

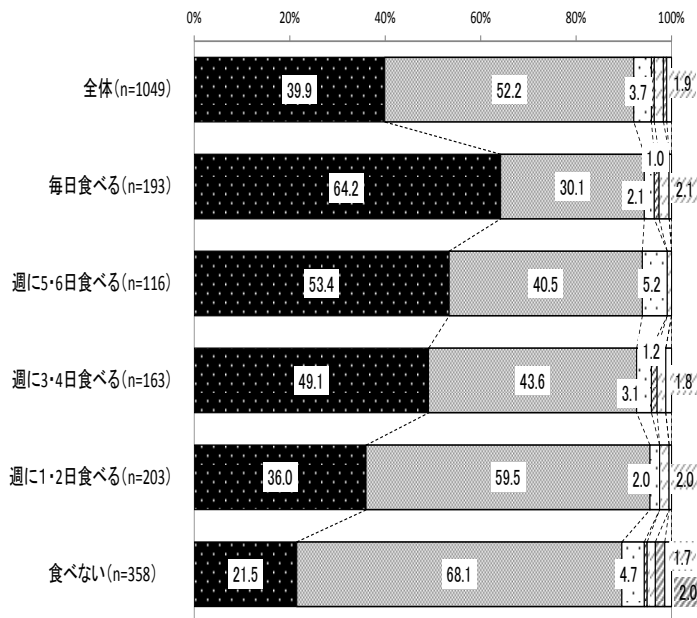
< 朝食に野菜を食べるどうか：小学5年生 >



< 朝食に野菜を食べるどうか：中学2年生 >

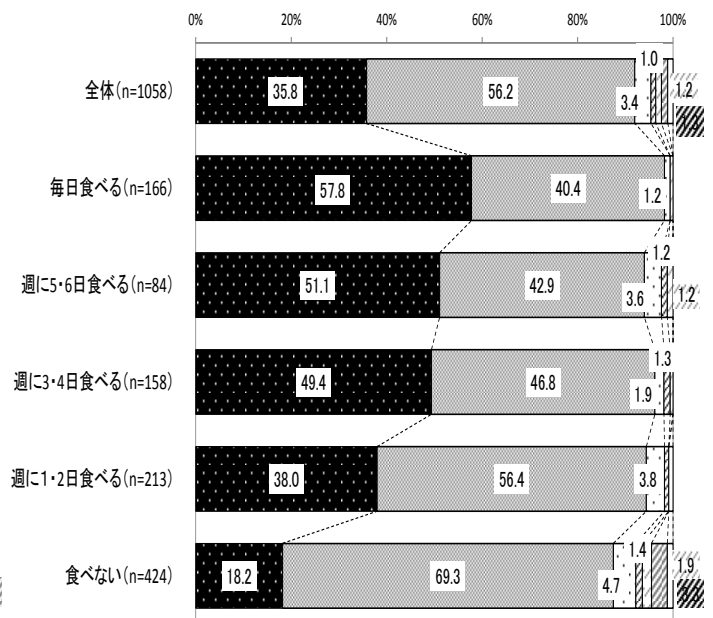


朝食に野菜を食べる頻度と朝食によく食べるもの
<小学5年生>



※1%未満の数値
表記は省略

朝食に野菜を食べる頻度と朝食によく食べるもの
<中学2年生>



※1%未満の数値
表記は省略

[朝食によく食べるもの]

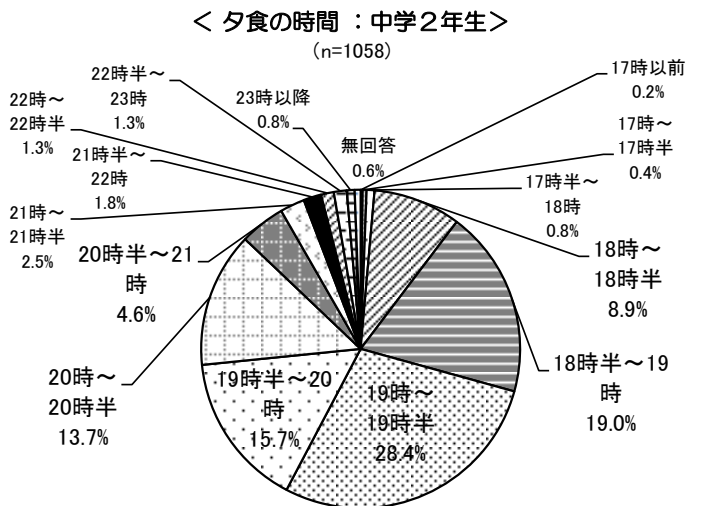
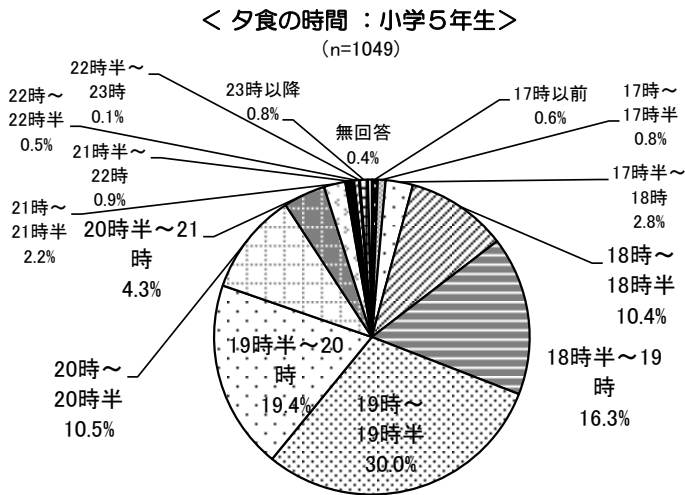
- ごはん
- シリアル類(コーンフレークなど)
- その他
- 無回答

- パン
- めん類(うどんなど)
- 朝ごはんは食べない

(5) 夕食の時間

問7 夕食は何時ごろに食べる人が多いですか。(24時間制で記入)

- 小学生、中学生ともに「19時～19時半」が最も多く小学生30.0%、中学生28.4%となっています。20時までに食事をする人は、小学生で8割、中学生で7割を占めています。

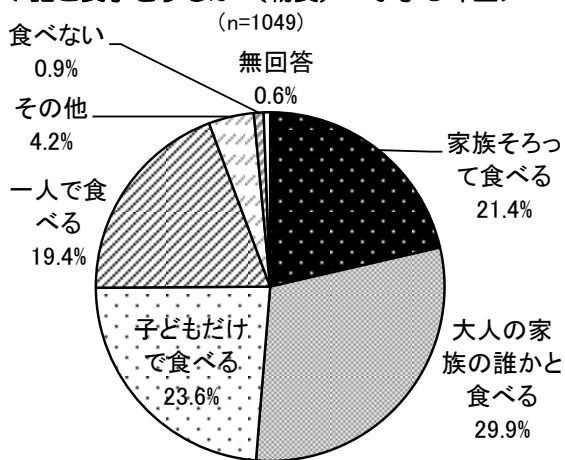


(6) 誰と食事をするか (朝食・夕食)

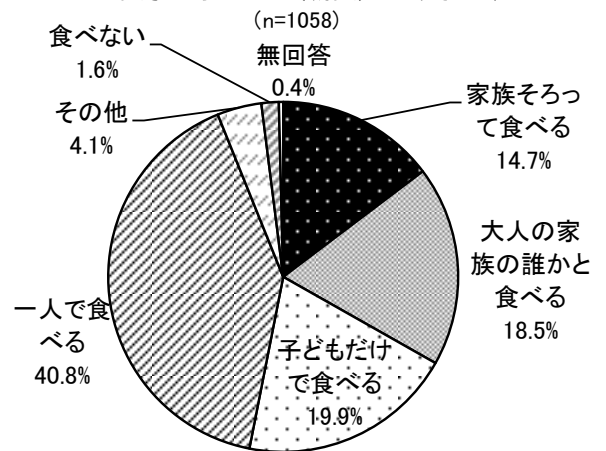
問8 いつもどのように食事をしていますか。(ひとつだけ〇)

- ・朝食は、小学生は、「大人の家族の誰かと食べる」が最も多く 29.9%となっています。一方、「一人で食べる」は 19.4%みられました。中学生では「一人で食べる」が最も多く 40.8%となっています。
- ・全国調査の結果と比較すると、小学生、中学生ともに「一人で食べる」が全国値を上回っていることがわかります。

＜誰と食事をするか (朝食) : 小学5年生＞

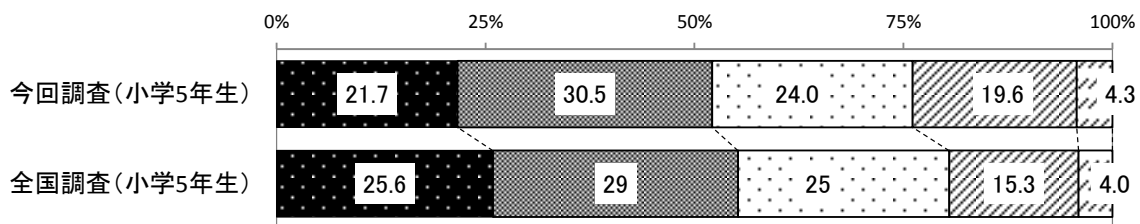


＜誰と食事をするか (朝食) : 中学2年生＞



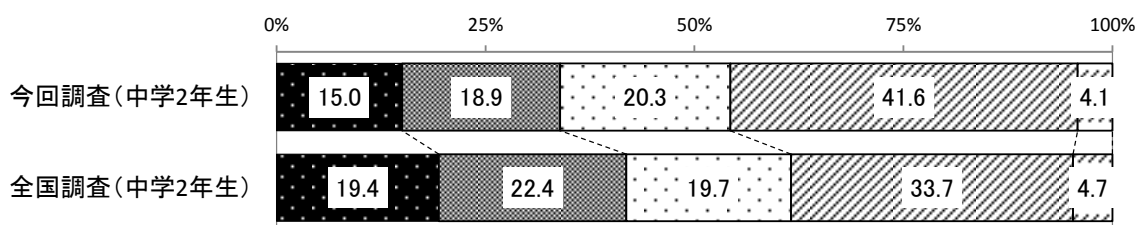
(参考) 全国調査 (※) との比較

＜誰と食事をするか (朝食) : 小学5年生＞



(参考) 全国調査との比較

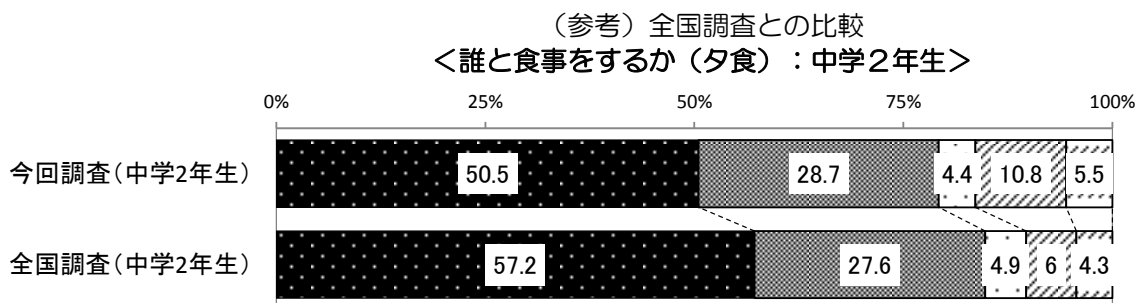
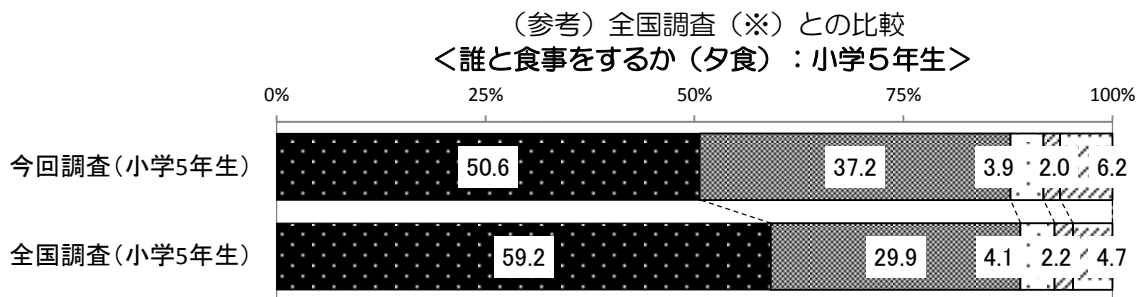
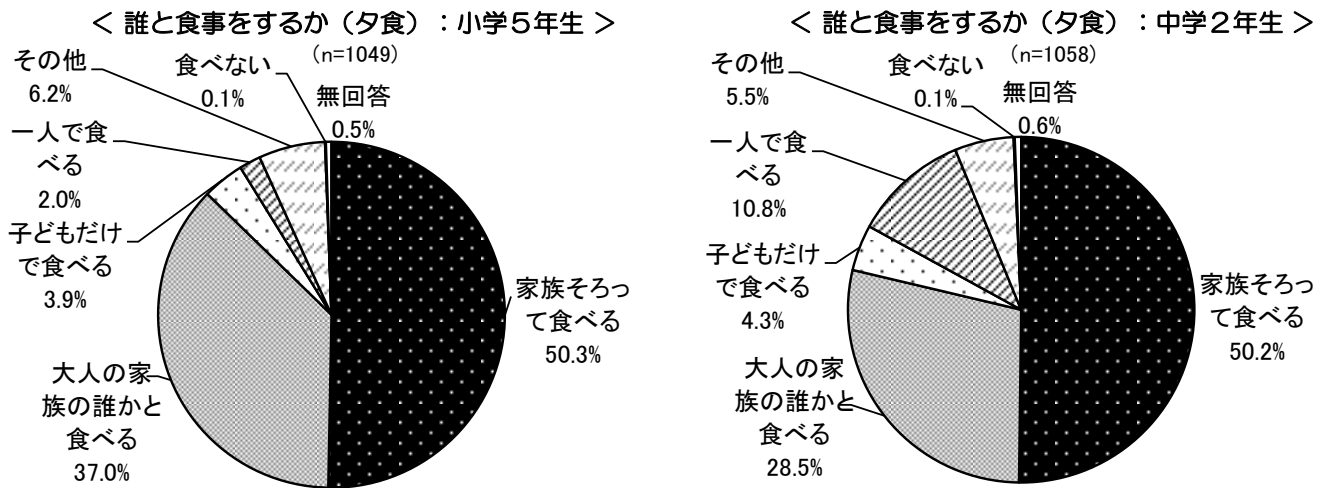
＜誰と食事をするか (朝食) : 中学2年生＞



- 家族そろって食べる
- 大人の家族の誰かと食べる
- 子どもだけで食べる
- ▨ 一人で食べる
- ▨ その他

※全国調査との比較のため、「食べない」「無回答」を除いた回答者数を100%として集計

- ・夕食は、小学生、中学生ともに「家族そろって食べる」が半数を占め、小学生 50.3%、中学生 50.2%となっています。一方、「一人で食べる」は小学生 2.0%、中学生 10.8%という結果でした。
- ・全国調査の結果と比較すると、小学生、中学生ともに「家族そろって食べる」への回答が全国値を下回っていることがわかります。



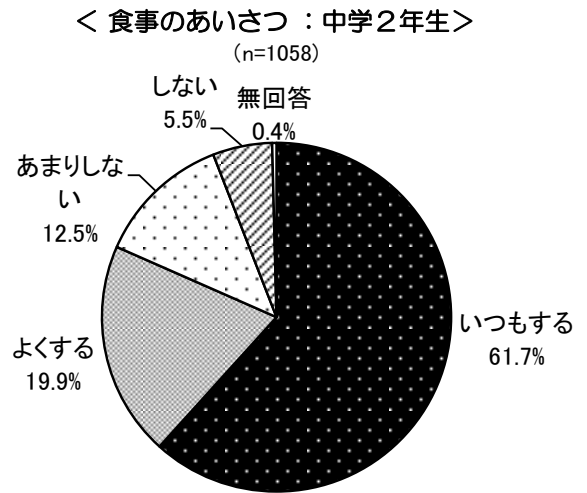
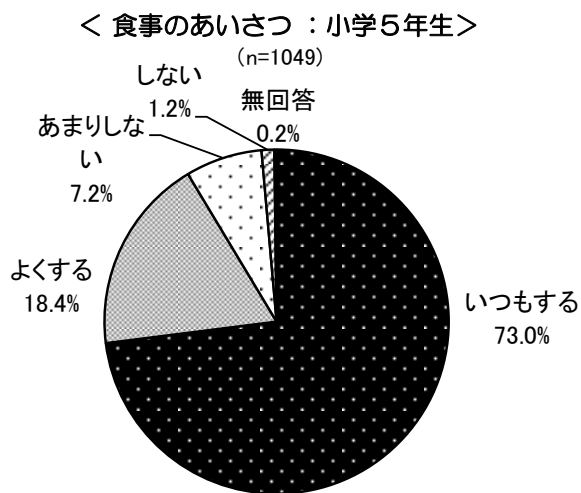
- 家族そろって食べる
- 大人の家族の誰かと食べる
- 子どもだけで食べる
- ▨ 一人で食べる
- ▨ その他

※全国調査との比較のため、「食べない」「無回答」を除いた回答者数を100%として集計

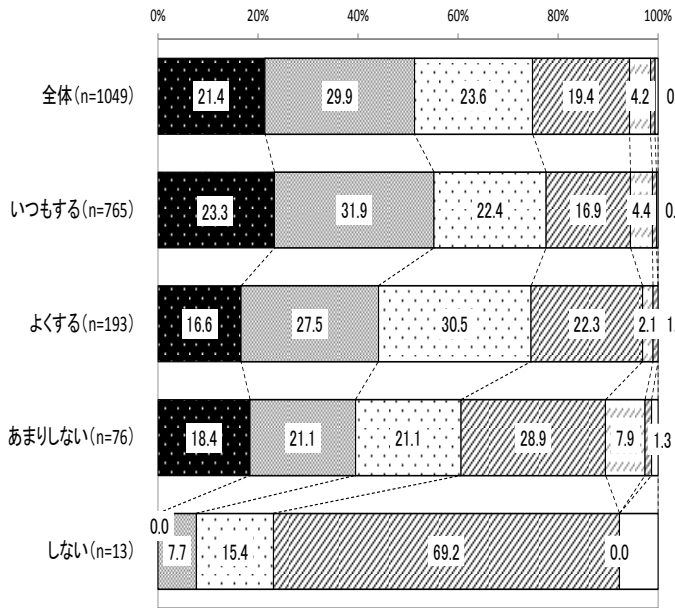
(7) 食事のあいさつ

問9 食事の時、「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつはしていますか。
(ひとつだけ〇)

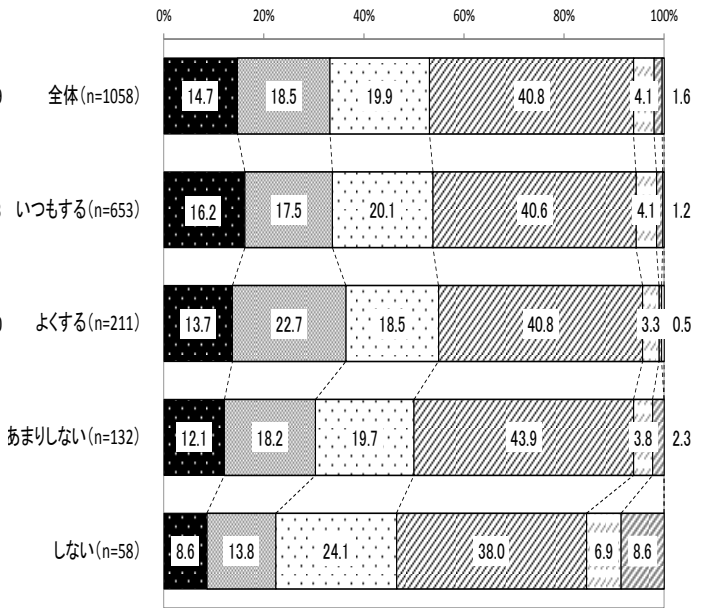
- 小学生、中学生ともに「いつもする」が最も多くなっていますが、小学生 73.0%、中学生 61.7%と、中学生は小学生より 11.3 ポイント低くなっています。一方、「あまりしない」や「しない」という回答は、小学生で約 1 割、中学生で 2 割みられます。
- 問 8 の共食の状況との関係を比較してみると、食事のあいさつを「いつもする」児童生徒は、「家族そろって食べる」「大人の家族の誰かと食べる」と回答する割合が高くなっています。
- 問 10 の食事の手伝い状況別に比較してみると、小学生、中学生ともに頻繁に手伝いをする人ほど、食事のあいさつを「いつもする」人が多いことがわかります。



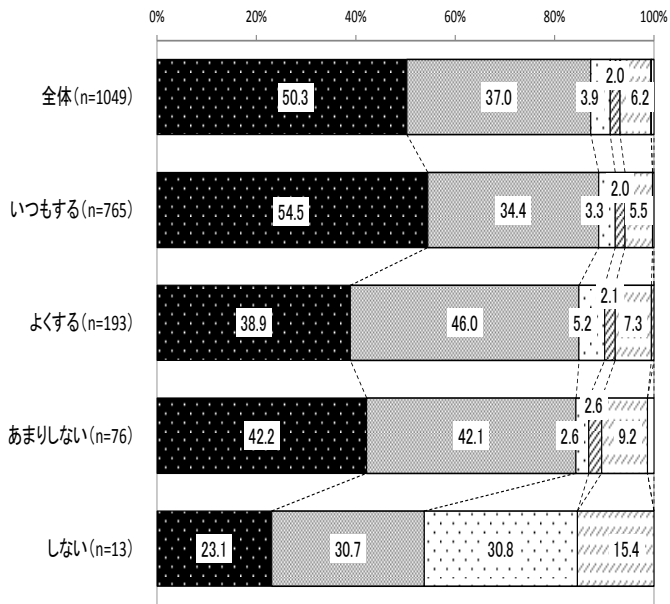
食事のあいさつ状況と共食（朝食）
＜小学5年生＞



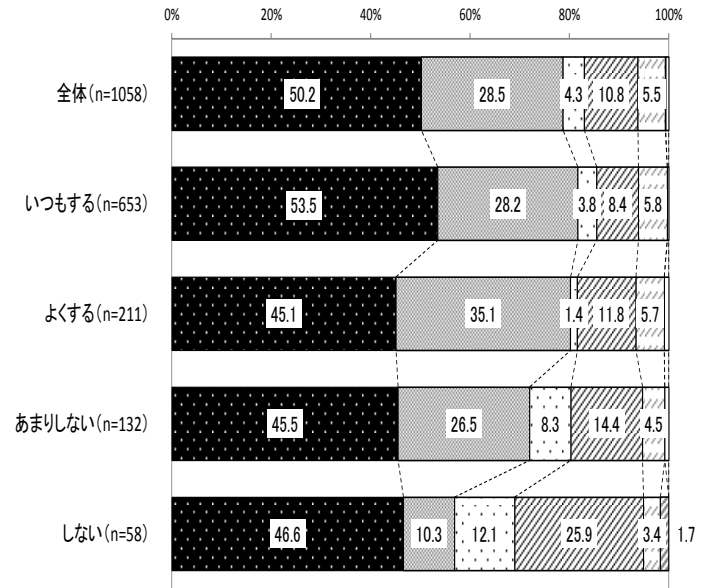
食事のあいさつ状況と共食（朝食）
＜中学2年生＞



食事のあいさつ状況と共食（夕食）
＜小学5年生＞



食事のあいさつ状況と共食（夕食）
＜中学2年生＞



※1%未満の数値
表記は省略

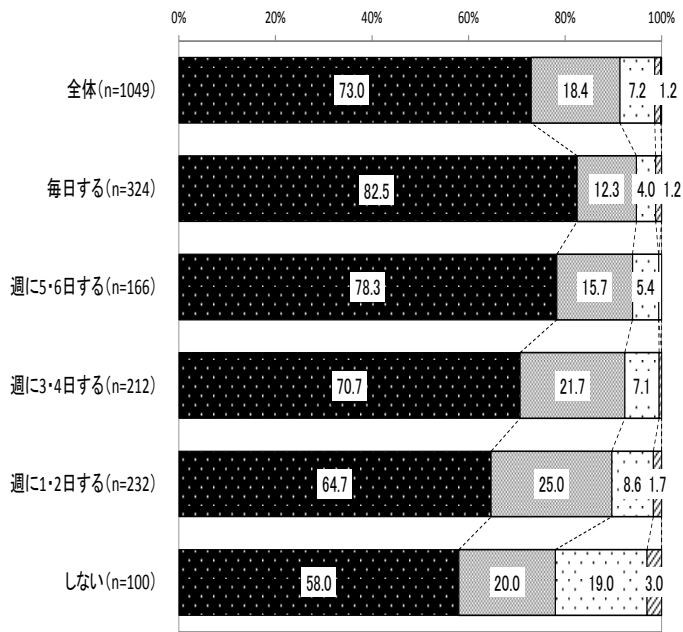
※1%未満の数値
表記は省略

[共食の状況]

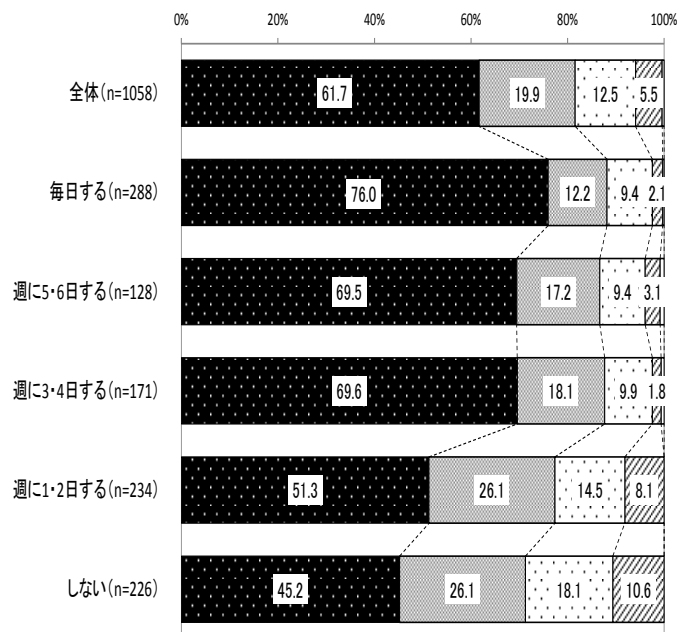
- 家族そろって食べる
- ▣ 子どもだけで食べる
- ▣ その他
- 無回答

- 大人の家族の誰かと食べる
- ▣ 一人で食べる
- ▣ 食べない

＜食事のあいさつ：小学5年生＞
食事の手伝い状況別



＜食事のあいさつ：中学2年生＞
食事の手伝い状況別



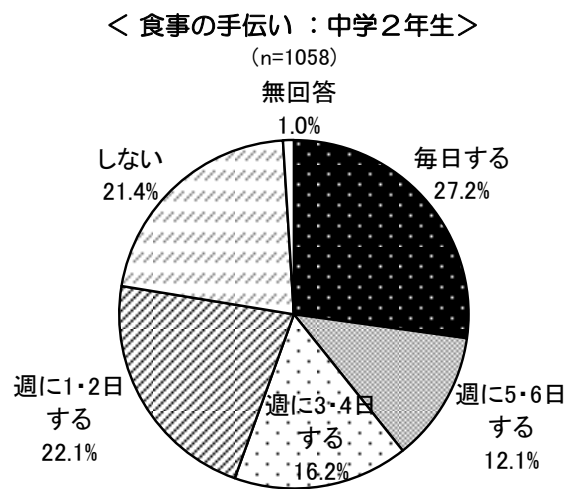
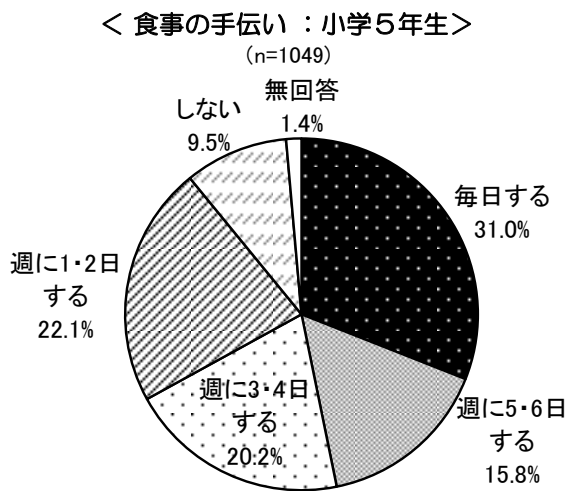
※1%未満の数値
表記は省略

■ いつもする ■ よくする □ あまりしない ▨ しない □ 無回答

(8) 食事の手伝いと内容

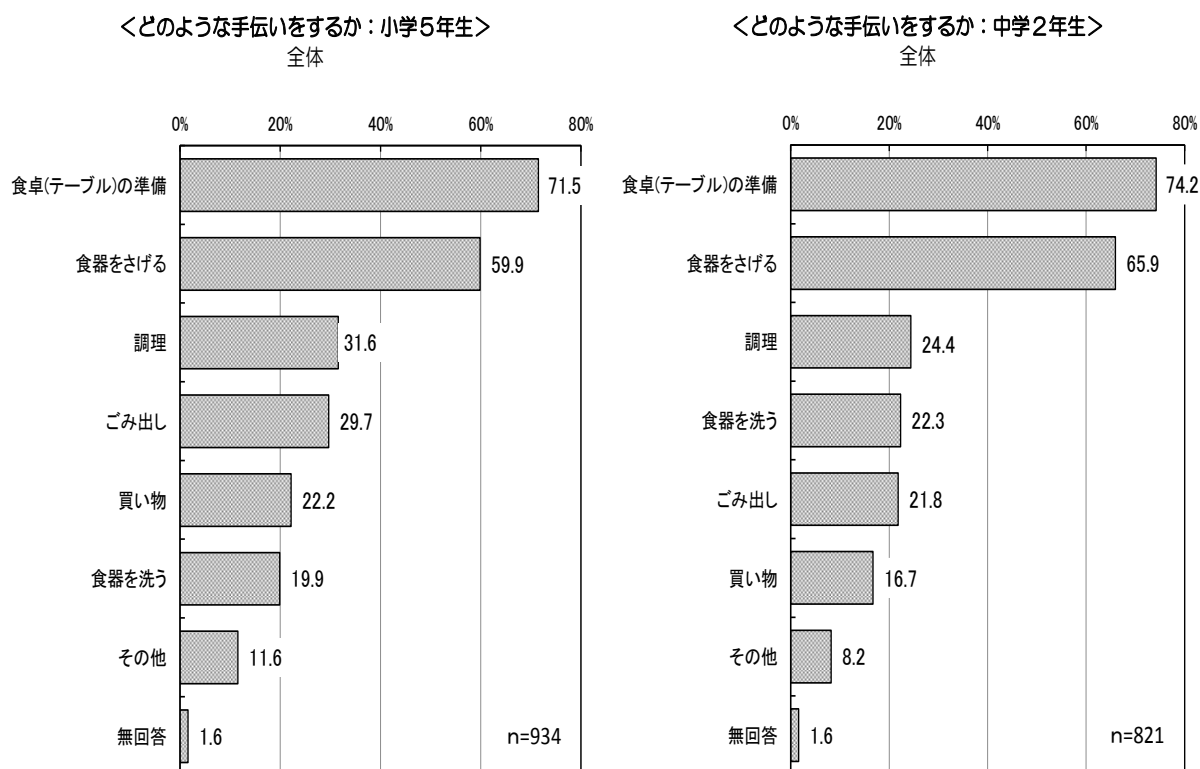
問 10 料理や食事の用意などのお手伝いをしますか。 (ひとつだけ〇)

- ・ 食事の手伝いについては、小学生、中学生ともに「毎日する」が最も多く、小学生 31.0%、中学生 27.2%となっています。次いで多いのは、いずれも「週に1・2日する」でそれぞれ約2割となっていますが、「しない」という回答をみると小学生は 9.5%であるのに対し、中学生は 21.4%みられます。



問 11 どのようなお手伝いをしていますか。 (あてはまるものすべてに○)

- 手伝いの内容については、小学生、中学生ともに「食卓（テーブル）の準備」が最も多く、小学生 71.5%、中学生 74.2%、次いで多いのはいずれも「食器をさげる」で小学生 59.9%、中学生 65.9%となっています。

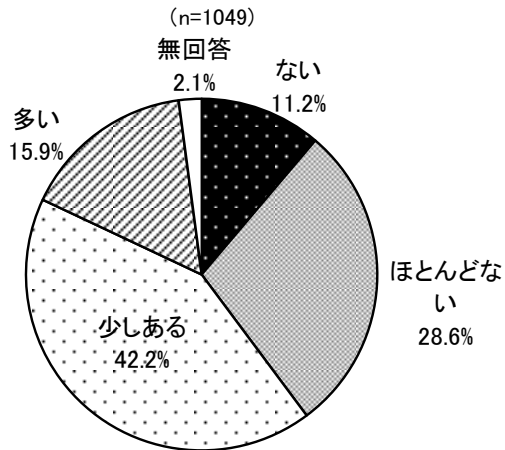


(9) 好き嫌いの有無・嫌いなものを食べるかどうか

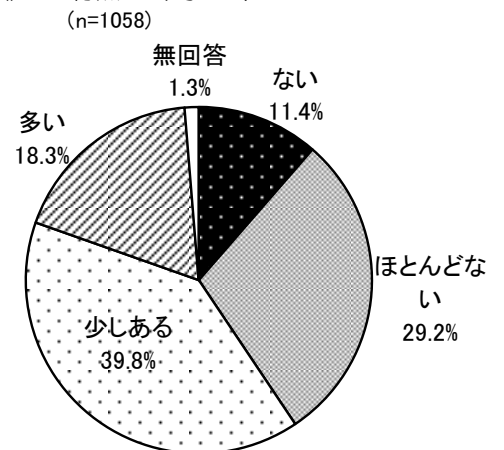
問 12 食べ物の好ききらいはありますか。 (ひとつだけ〇)

- 好き嫌いの有無については、小学生、中学生ともに「少しある」が最も多く、小学生 42.2%、中学生 39.8%で、「多い」と合計するとそれぞれ過半数がなんらかの好き嫌いがあることがわかります。

< 好き嫌いの有無 : 小学5年生 >



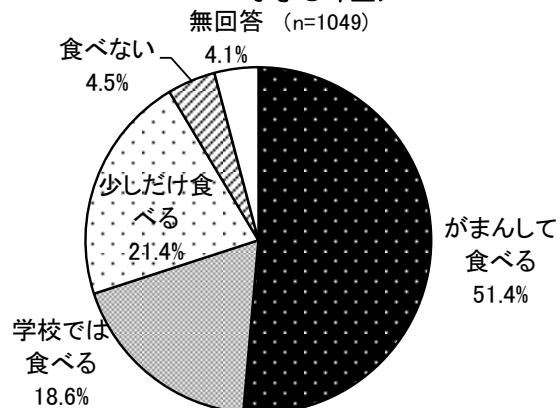
< 好き嫌いの有無 : 中学2年生 >



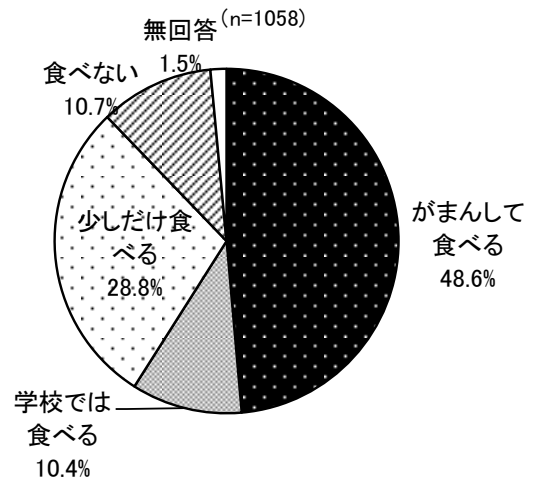
問 13 きらいなものでも食べていますか。 (ひとつだけ〇)

- 嫌いなものを食べるかどうかについては、小学生、中学生ともに「がまんして食べる」が最も多く半数を占め、小学生 51.4%、中学生 48.6%となっています。一方で、「少しだけ食べる」という回答もそれぞれ2割以上みられ、小学生では「学校では食べる」という回答も2割近くみられます。

< 嫌いなものを食べるかどうか : 小学5年生 >



< 嫌いなものを食べるかどうか : 中学2年生 >

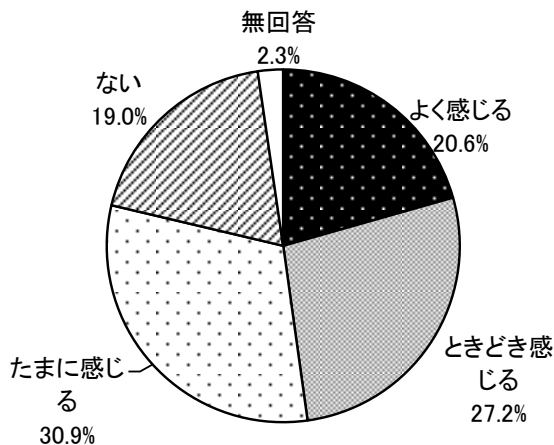


(10) 体のだるさや疲れやすさ、イライラを感じるか

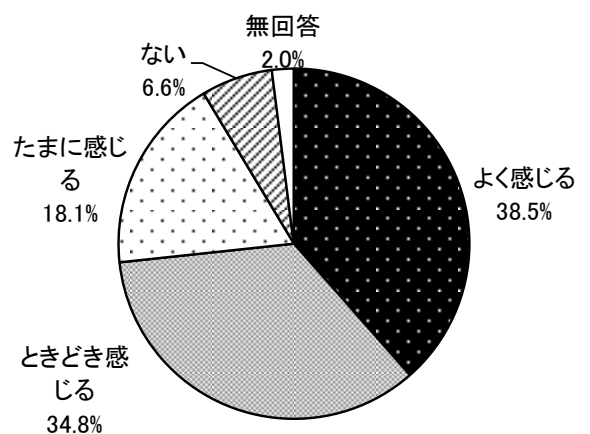
問 14 次のようなことを感じるがありますか。(ひとつだけ○)

- 体のだるさや疲れやすさについては、小学生と中学生で違いがみられ、小学生では「たまに感じる」が最も多く 30.9%、次いで「ときどき感じる」27.2%となっています。一方、中学生では「よく感じる」が最も多く 38.5%を占め、これに次ぐのは「ときどき感じる」34.8%で、合計すると7割以上が頻繁に感じていることがわかります。
- イライラするかどうかについては、小学生では「たまに感じる」が 32.7%で最も多く、次いで「ときどき感じる」23.4%となっています。一方、中学生では「ときどき感じる」が 29.1%で最も多く「たまに感じる」28.9%とほぼ同率となっています。また、中学生では「よく感じる」への回答も 25.1%と多くなっています。

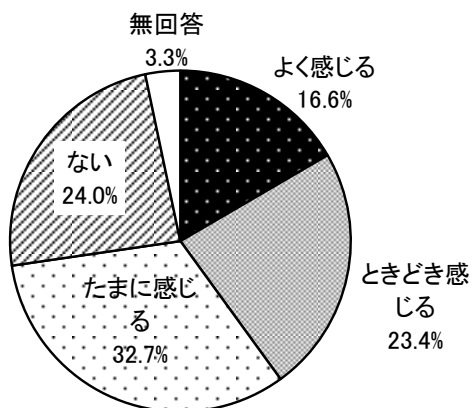
＜ 体のだるさや疲れやすさを感じるか :
小学5年生＞
(n=1049)



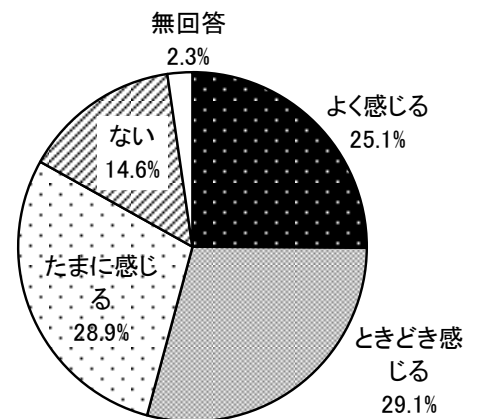
＜ 体のだるさや疲れやすさを感じるか :
中学2年生＞
(n=1058)



＜ イライラするか : 小学5年生＞
(n=1049)

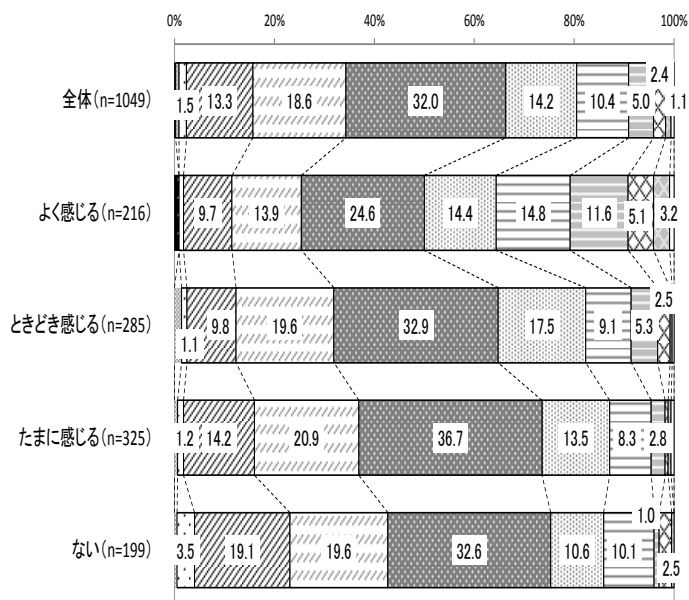


＜ イライラするか : 中学2年生＞
(n=1058)

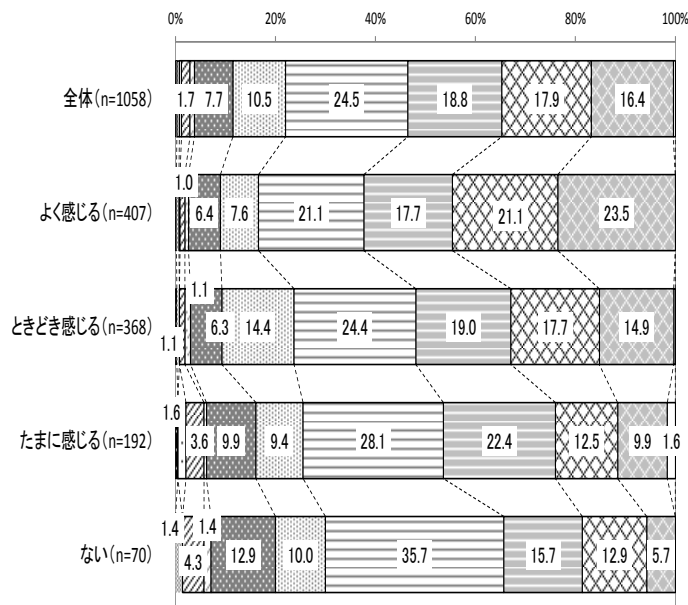


- 問2の就寝時間や問3の朝食摂取状況との関係を比較してみると、だるさやイライラを訴える頻度が低い児童生徒ほど、早寝や朝食を毎日食えるといった望ましい生活習慣が身についている傾向がみられることがわかります。

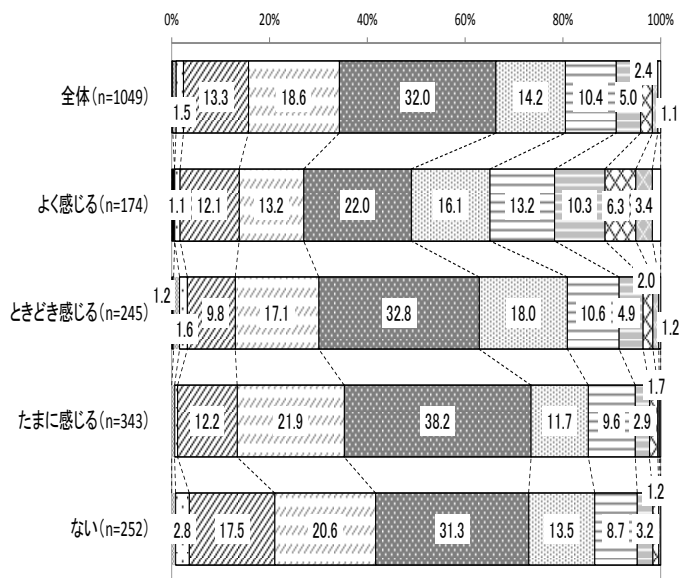
体のだるさや疲れやすさと就寝時間
〈小学5年生〉



体のだるさや疲れやすさと就寝時間
〈中学2年生〉

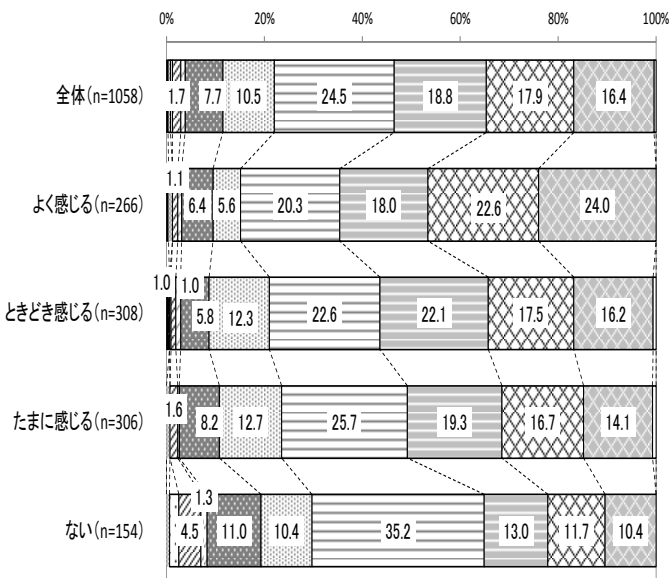


イライラするかどうかと就寝時間
〈小学5年生〉



※1%未満の数値
表記は省略

イライラするかどうかと就寝時間
〈中学2年生〉

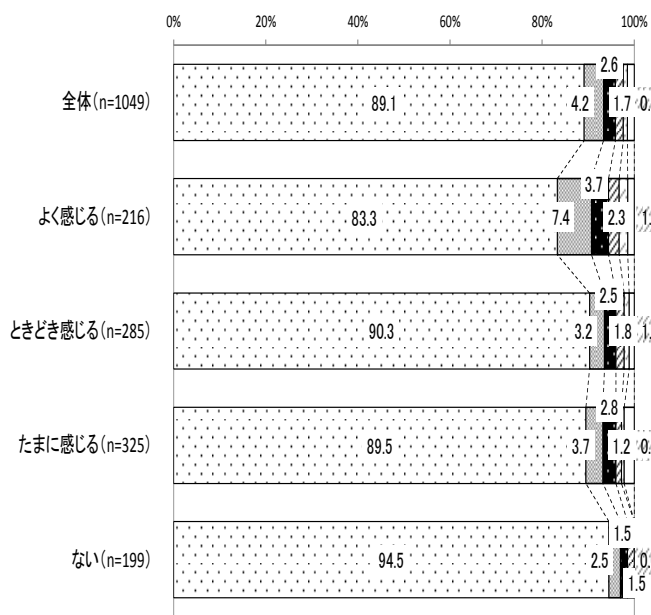


※1%未満の数値
表記は省略

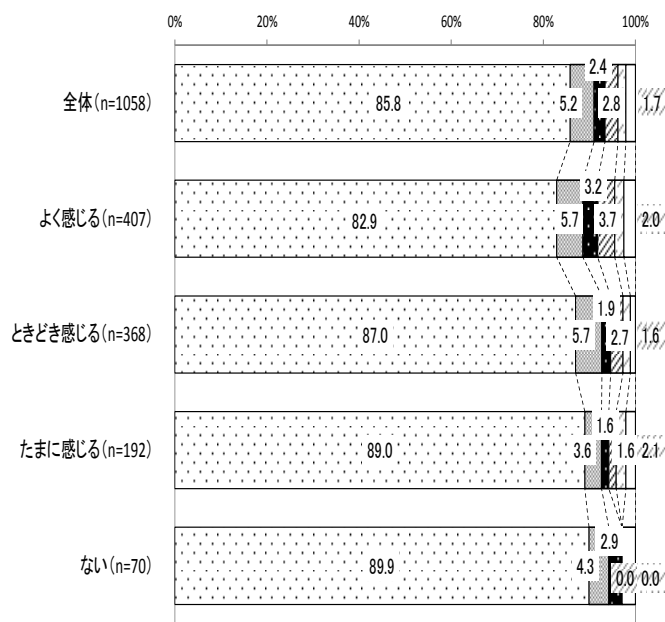
[就寝時間]

- 20時以前
- 20時～20時半
- 20時半～21時
- ▣ 21時～21時半
- 21時半～22時
- 22時～22時半
- ▣ 22時半～23時
- 23時～23時半
- 23時半～24時
- ▣ 24時～24時半
- 24時半以降
- 無回答

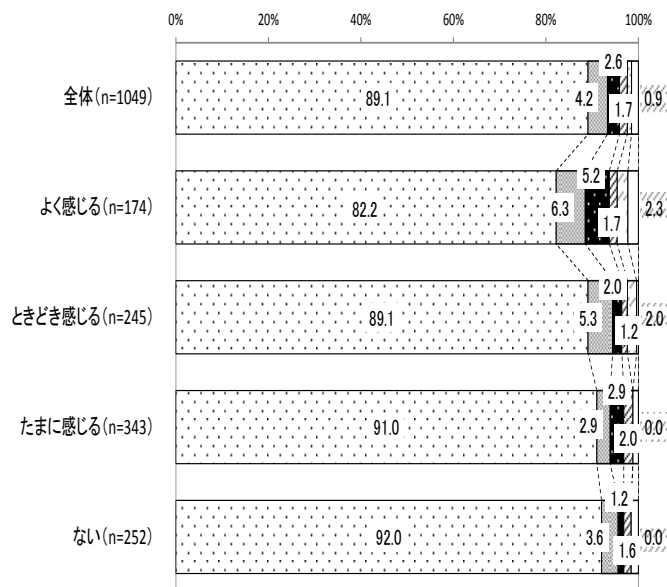
体のだるさや疲れやすさと朝食の摂取状況
 <小学5年生>



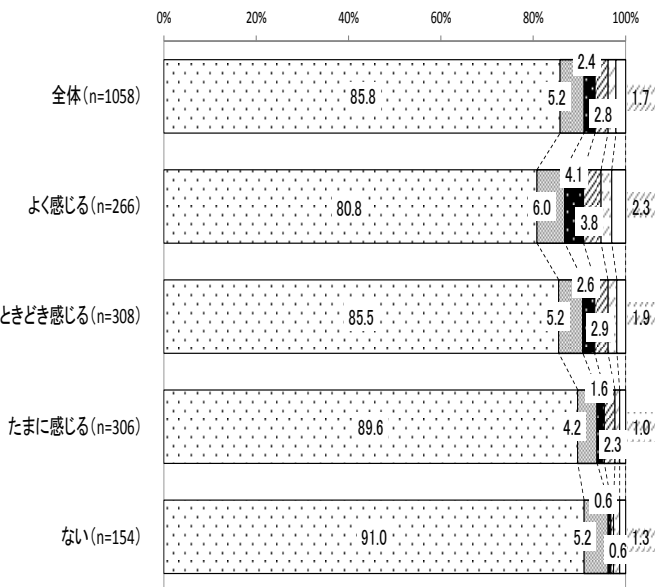
体のだるさや疲れやすさと朝食の摂取状況
 <中学2年生>



イライラするかどうかと朝食の摂取状況
 <小学5年生>



イライラするかどうかと朝食の摂取状況
 <中学2年生>



[朝食の摂取状況]

□ 毎日食べる

■ 週に5・6日食べる

■ 週に3・4食べる

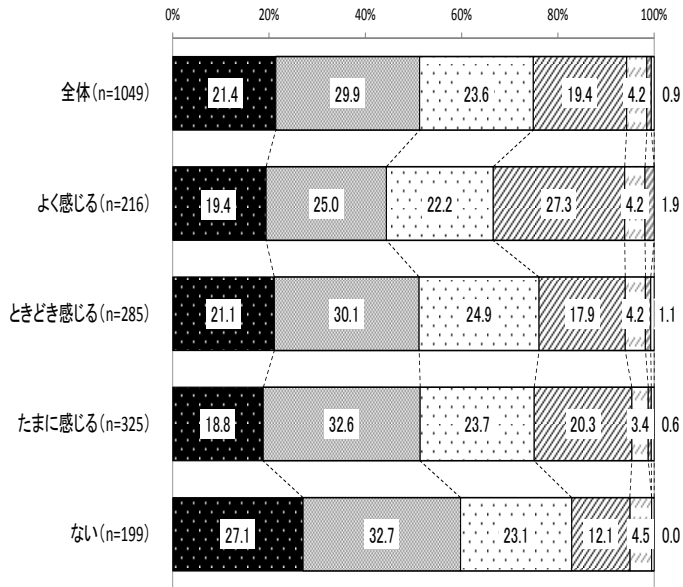
▨ 週に1・2日食べる

□ 食べない

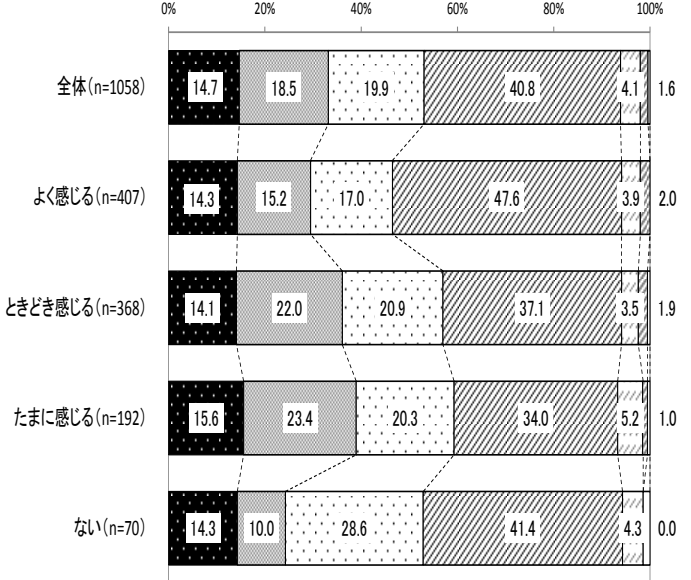
□ 無回答

- また、問8の共食の状況との関係を比較してみると、だるさやイライラを感じる頻度が高い児童生徒は、「一人で食べる」割合も高い傾向がみられます。

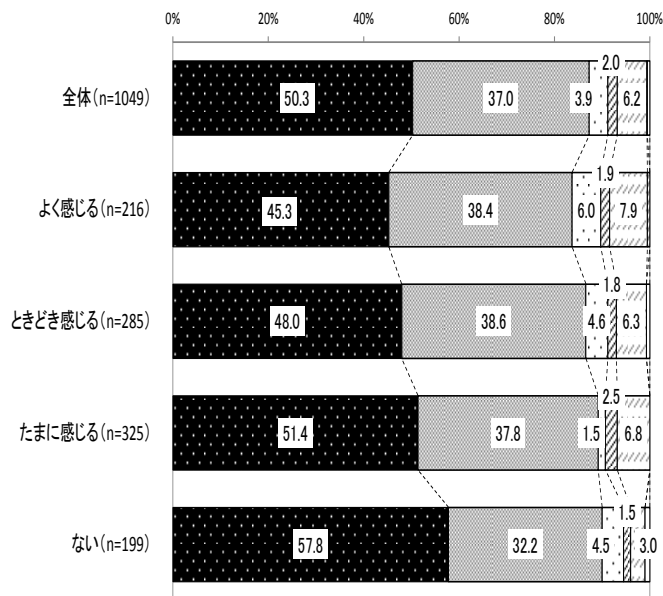
体のだるさや疲れやすさと共食（朝食）
＜小学5年生＞



体のだるさや疲れやすさと共食（朝食）
＜中学2年生＞

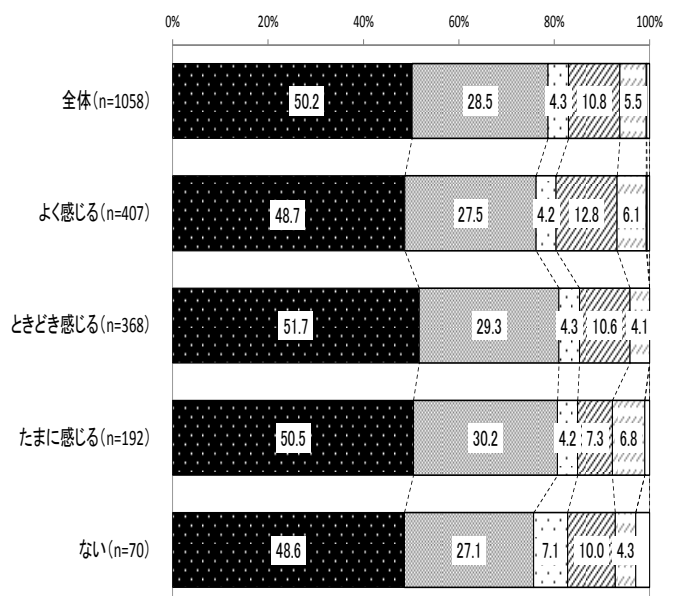


体のだるさや疲れやすさと共食（夕食）
＜小学5年生＞



※1%未満の数値
表記は省略

体のだるさや疲れやすさと共食（夕食）
＜中学2年生＞

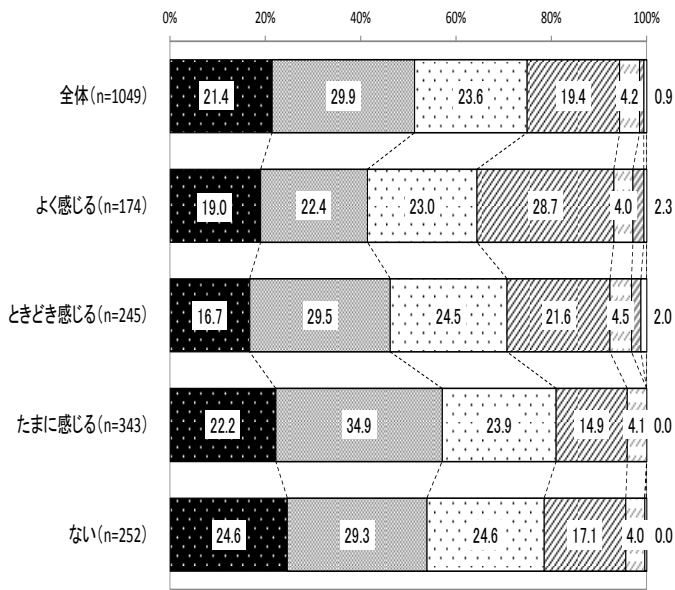


※1%未満の数値
表記は省略

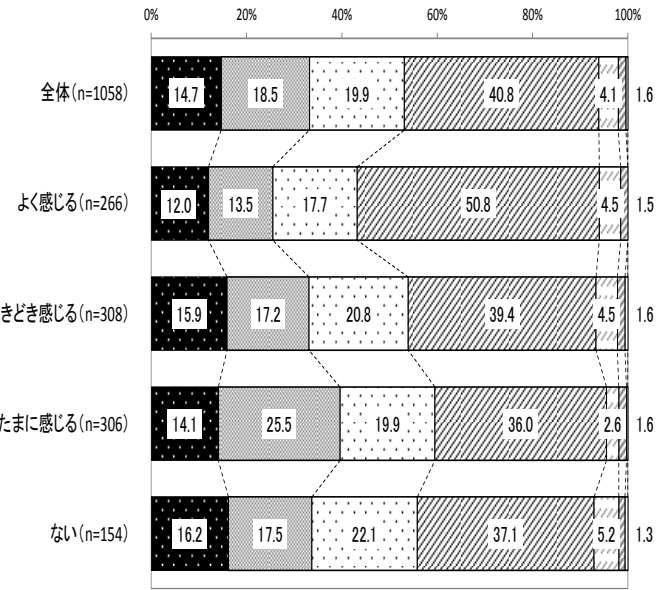
[共食の状況]

- 家族そろって食べる
- 大人の家族の誰かと食べる
- 子どもだけで食べる
- その他
- 無回答
- ▨ 一人で食べる
- ▨ 食べない

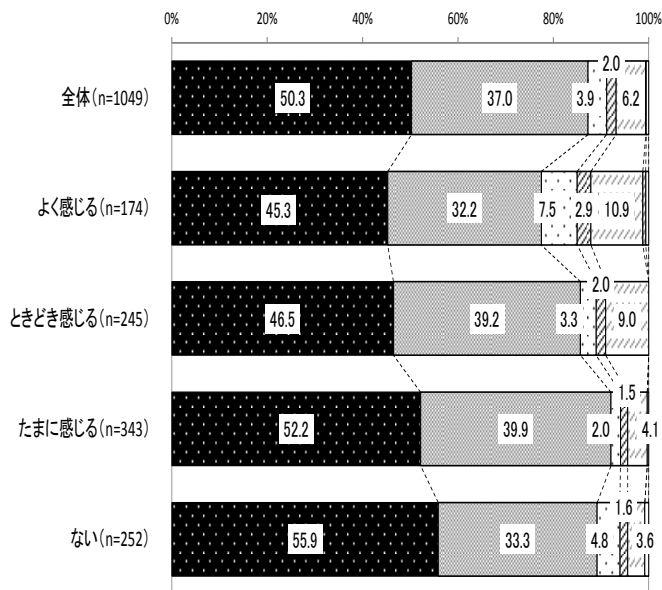
イライラするかどうかと共食（朝食）
＜小学5年生＞



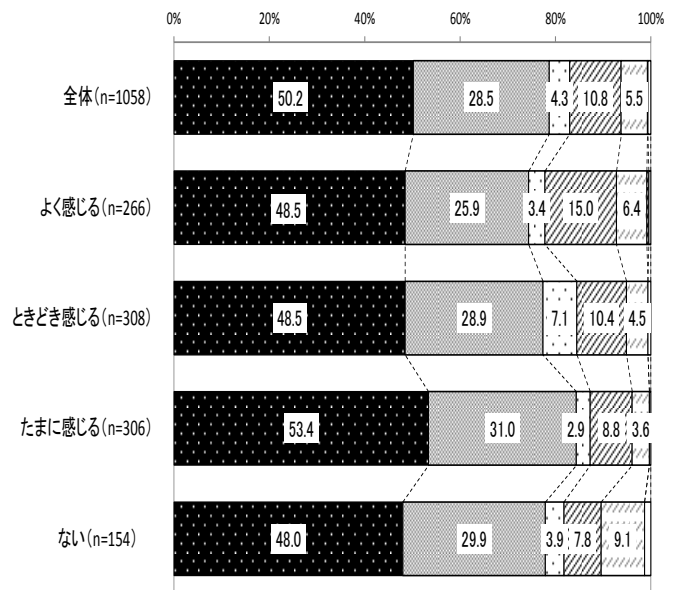
イライラするかどうかと共食
＜中学2年生＞



イライラするかどうかと共食（夕食）
＜小学5年生＞



イライラするかどうかと共食（夕食）
＜中学2年生＞



※1%未満の数値
表記は省略

※1%未満の数値
表記は省略

[共食の状況]

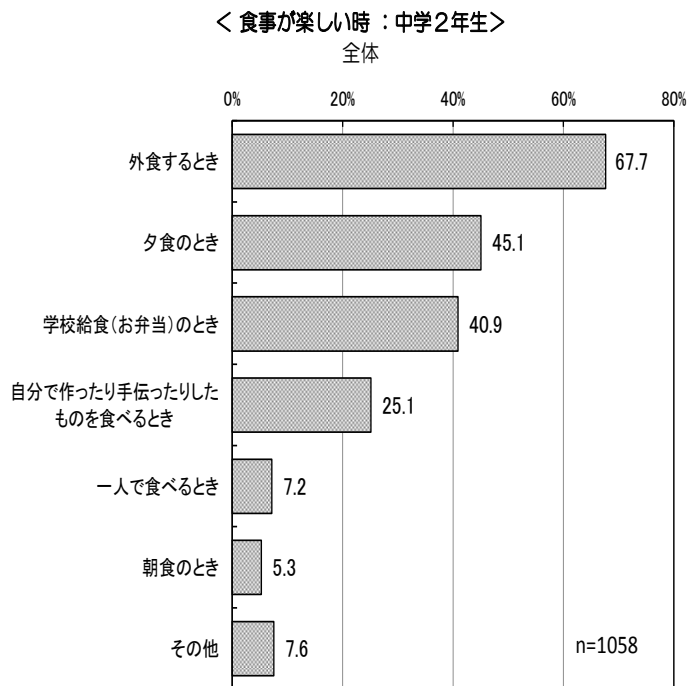
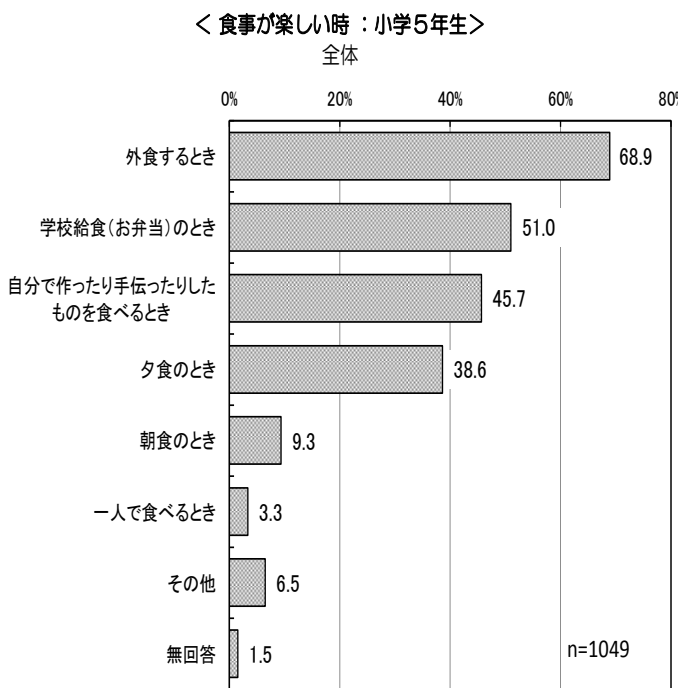
- 家族そろって食べる
- ▣ 子どもだけで食べる
- その他
- 無回答

- ▣ 大人の家族の誰かと食べる
- ▣ 一人で食べる
- ▣ 食べない

(11) 食事が楽しい時

問 15 食事を楽しいと感じるのはどんな時ですか。 (3つまで〇)

- 小学生、中学生ともに「外食するとき」が最も多く、小学生 68.9%、中学生 67.7%となっています。次いで多いのは、小学生では「学校給食（お弁当）のとき」「自分で作ったり手伝ったりしたものを食べる時」の順で、中学生では「夕食のとき」「学校給食（お弁当）のとき」の順となっています。



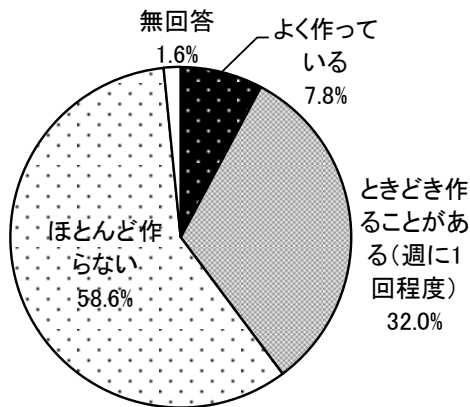
(12) 自分だけで料理を作るか

問 16 自分だけで料理を作りますか。 (ひとつだけ○)

- 小学生、中学生ともに「ほとんど作らない」が過半数を占め、小学生 58.6%、中学生 64.1% となっています。「ときどき作ることがある」は小学生 32.0%、中学生 26.5% となっています。
- 性別で比較してみると、小学生の女子は、男子に比べて自分だけで料理をつくる人が多いことがわかります。
- 問 10 の食事の手伝い状況との関係と比較してみると、自分だけで料理をつくる頻度が高い児童生徒は、食事の手伝いをする頻度も高い傾向がみられます。

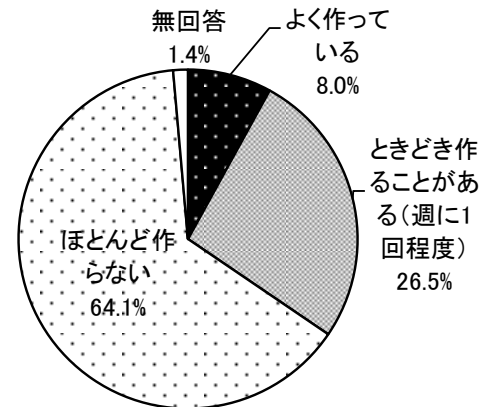
<自分だけで料理をつくるか：小学5年生>

(n=1049)



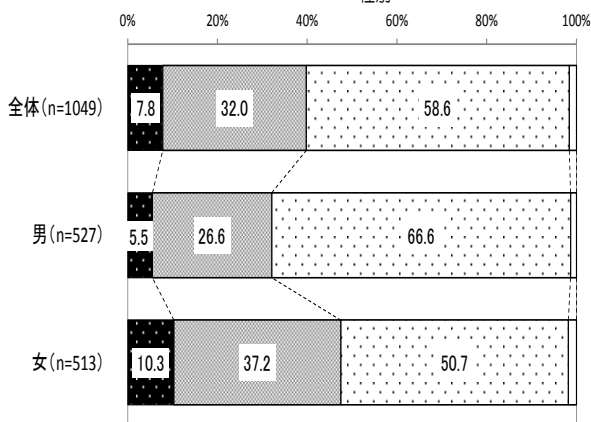
<自分だけで料理をつくるか：中学2年生>

(n=1058)



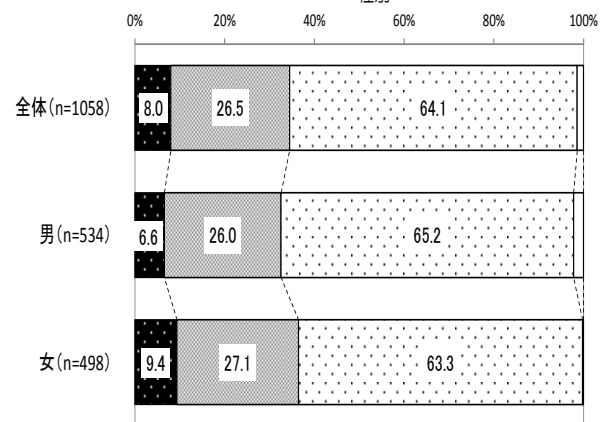
<自分だけで料理をつくるか：小学5年生>

性別



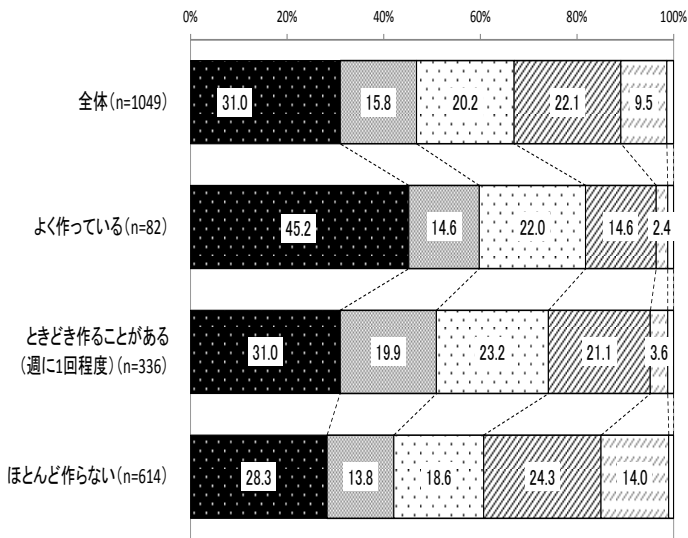
<自分だけで料理をつくるか：中学2年生>

性別

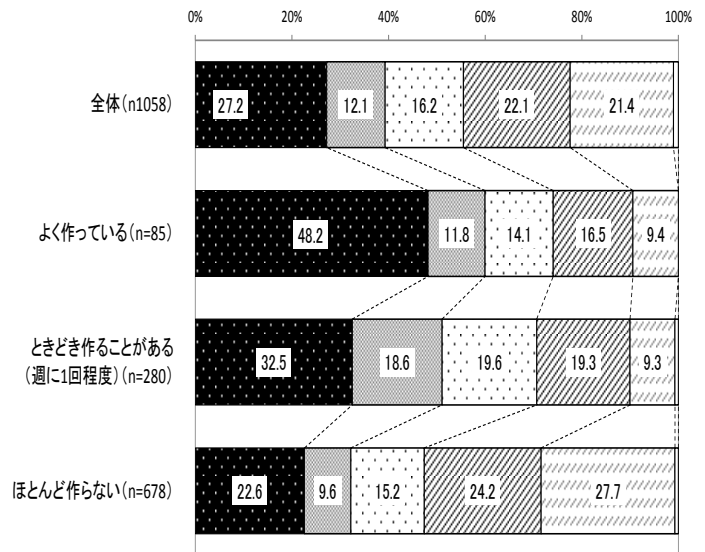


■ よく作っている ■ ときどき作ることがある(週に1回程度) □ ほとんど作らない □ 無回答

自分だけで食事をつくるかどうかと食事の手伝い状況
 <小学5年生>



自分だけで食事をつくるかどうかと食事の手伝い状況
 <中学2年生>



[食事の手伝い状況]

■ 毎日する ▨ 週に5・6日する □ 週に3・4日する ▩ 週に1・2日する □ しない □ 無回答

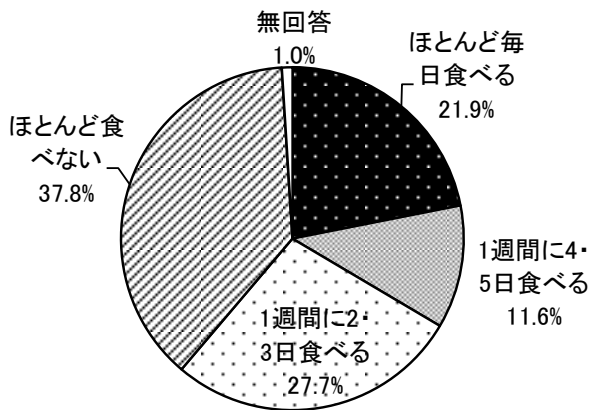
(13) 夜食を食べるか・よく食べる夜食

問 17 あなたは夜食（夕食を食べてから寝るまでの間に食べるもの）を食べますか。
（ひとつだけ〇）

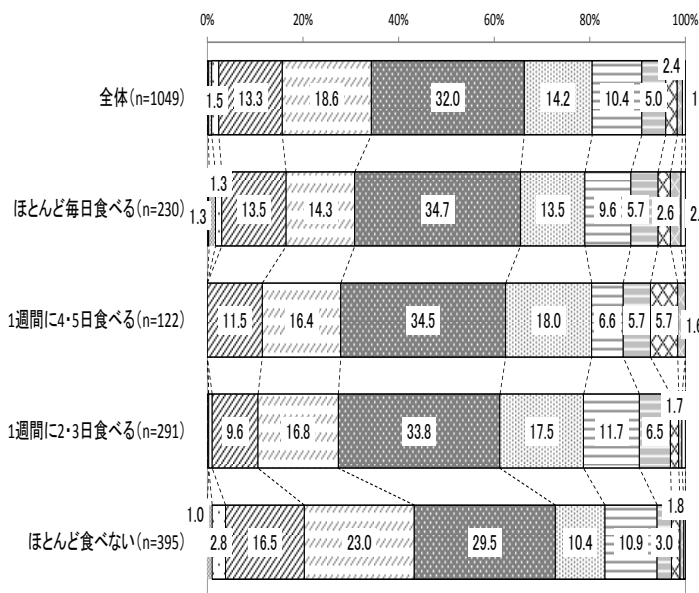
- ・夜食を食べるかどうかについては、小学生、中学生ともに「ほとんど食べない」が最も多く、小学生 37.8%、中学生 41.3%となっています。しかし一方で、「ほとんど毎日食べる」「1週間に4・5日食べる」といった頻繁に食べる人も、多くいることがわかります。
- ・問 2 の就寝時間との関係を比較してみると、夜食を「ほとんど食べない」児童生徒は、早く寝る傾向がみられます。

＜ 夜食を食べるか：小学5年生 ＞

(n=1049)



夜食の摂取状況と就寝時間
＜小学5年生＞



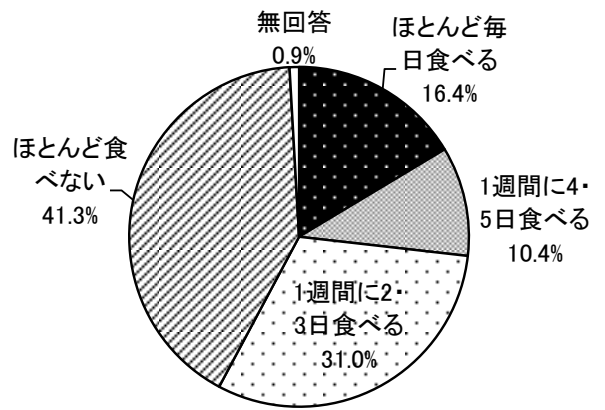
※1%未満の数値
表記は省略

[就寝時間]

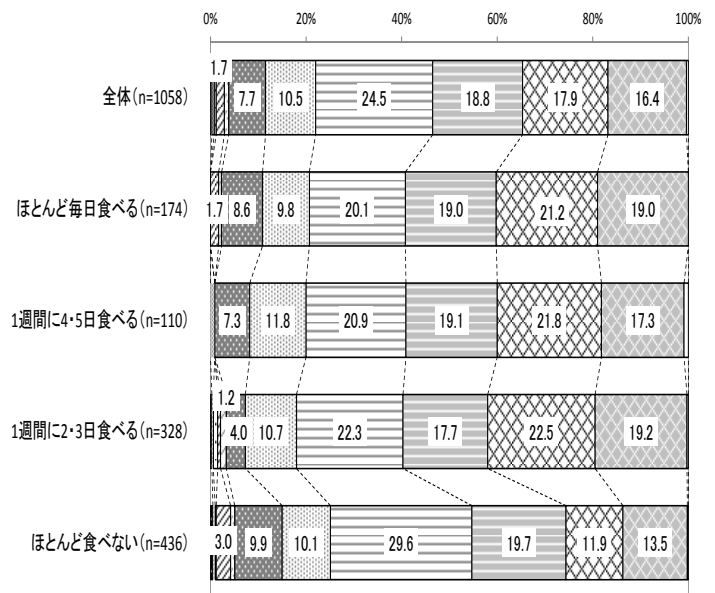
- 20時以前
- 20時～20時半
- 20時半～21時
- ▨ 21時～21時半
- 21時半～22時
- 22時～22時半
- ▨ 22時半～23時
- 23時～23時半
- 23時半～24時
- ▨ 24時～24時半
- 24時半以降
- 無回答

＜ 夜食を食べるか：中学2年生 ＞

(n=1058)



夜食の摂取状況と就寝時間
＜中学2年生＞



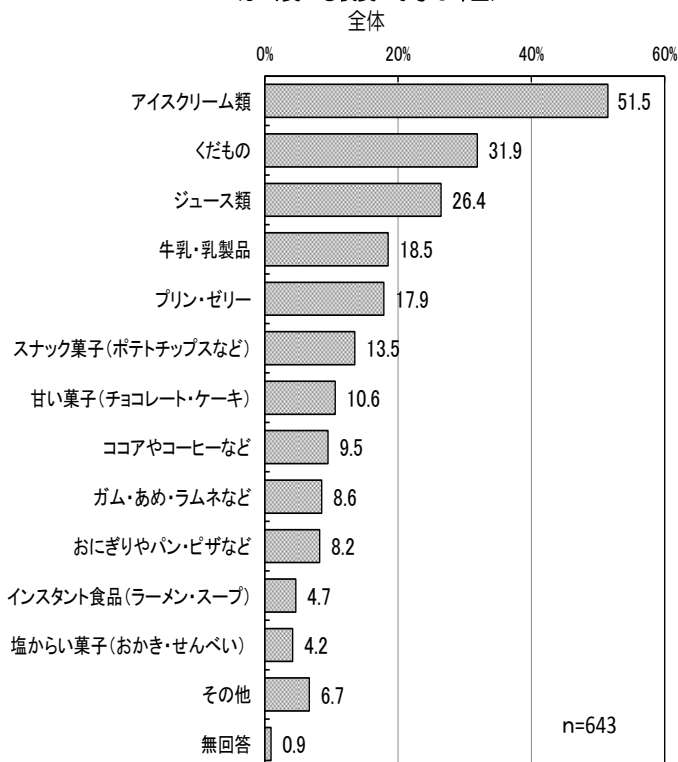
※1%未満の数値
表記は省略

※夜食を食べる人（問17で1、2、3に回答）

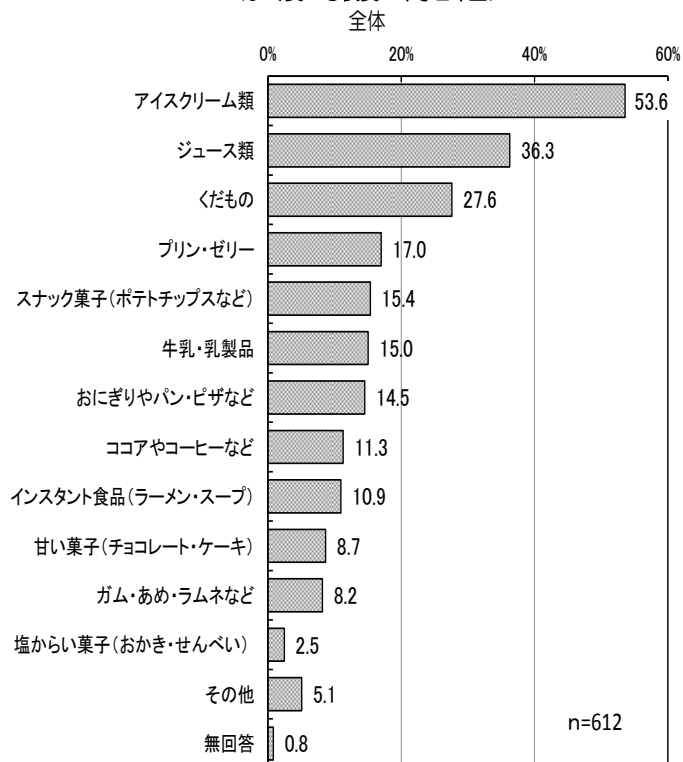
問18 よく食べる夜食はどれですか。（3つまで〇）

- よく食べる夜食については、小学生、中学生ともに「アイスクリーム類」が最も多くそれぞれ過半数を占め、次いで小学生は「くだもの」「ジュース類」の順に、中学生は「ジュース類」「くだもの」の順に多くなっています。

＜よく食べる夜食：小学5年生＞



＜よく食べる夜食：中学2年生＞

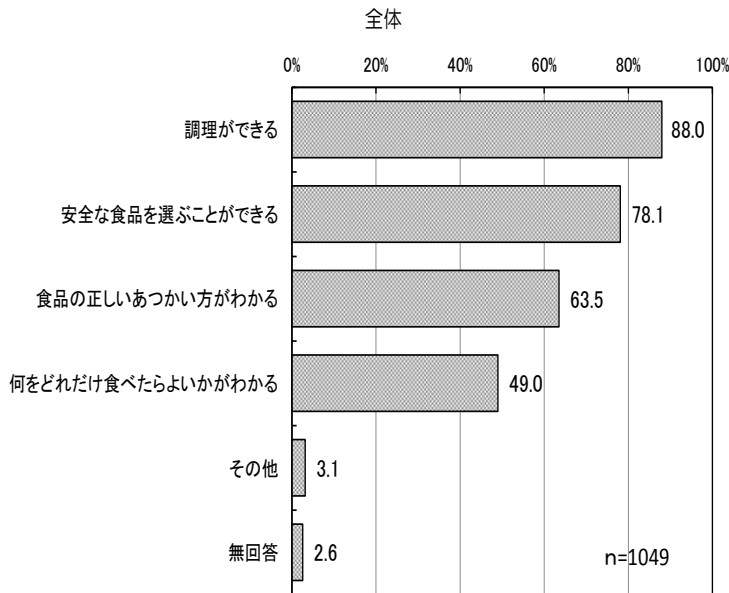


(14) 将来一人での生活に必要なこと

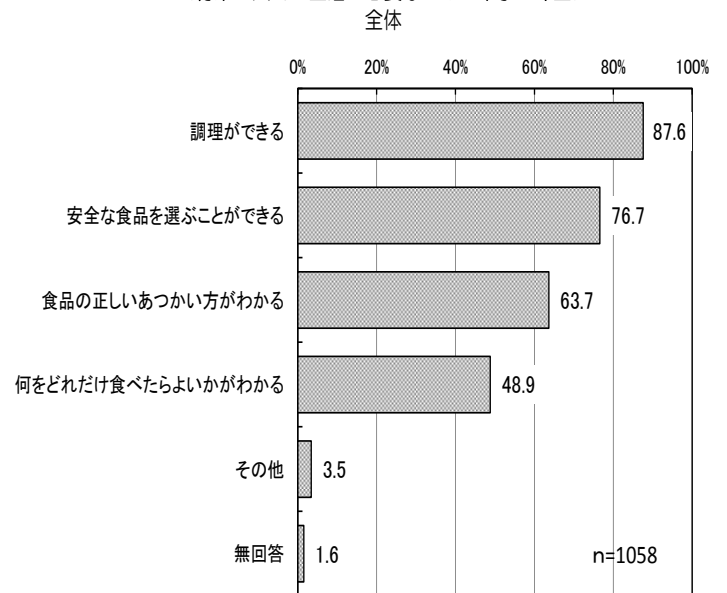
問 19 将来一人で食生活をしていく場合、必要なことはどんなことだと思いますか。
(あてはまるものすべてに○)

- 小学生、中学生ともに「調理ができる」が最も多く、小学生 88.0%、中学生 87.6%で、次いで「安全な食品を選ぶことができる」がそれぞれ 78.1%、76.7%の順となっています。

＜将来一人での生活に必要なこと：小学5年生＞



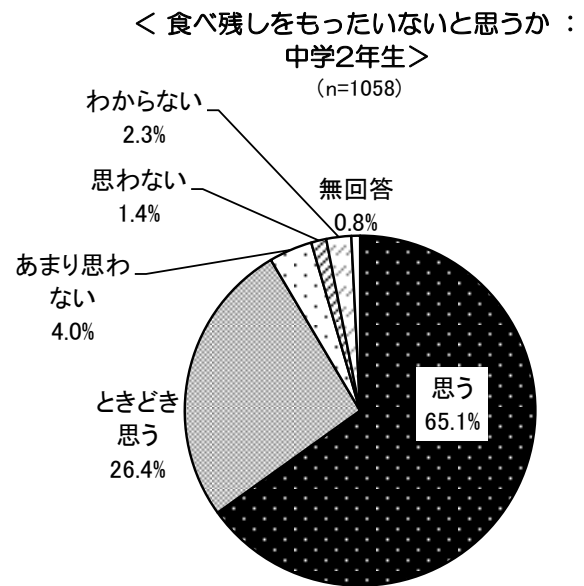
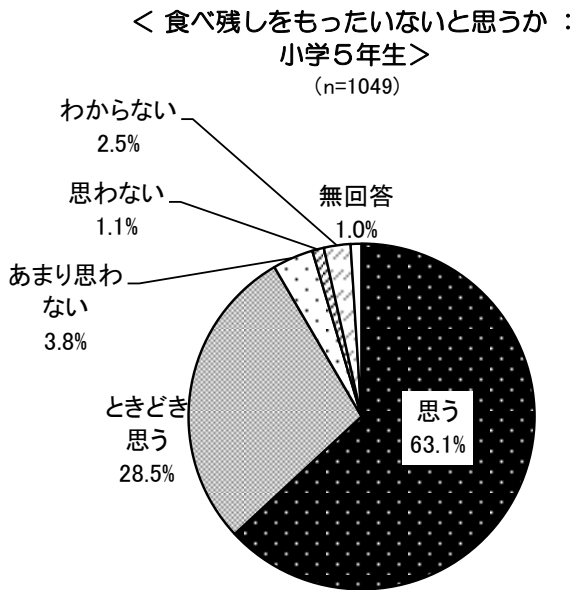
＜将来一人での生活に必要なこと：中学2年生＞



(15) 食べ残しをもったいないと思うか

問 20 食べ残し（ごはんやおかずを食べずに残すこと）について、もったいないと思いますか。（ひとつだけ〇）

- 小学生、中学生ともに「思う」が過半数を占め、小学生 63.1%、中学生 65.1%となっています。「ときどき思う」はそれぞれ約3割となっています。

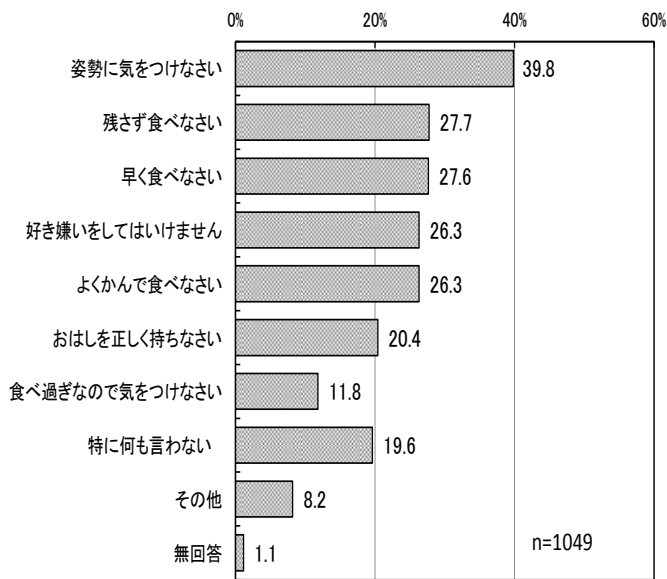


(16) 食事について家の人から言われること

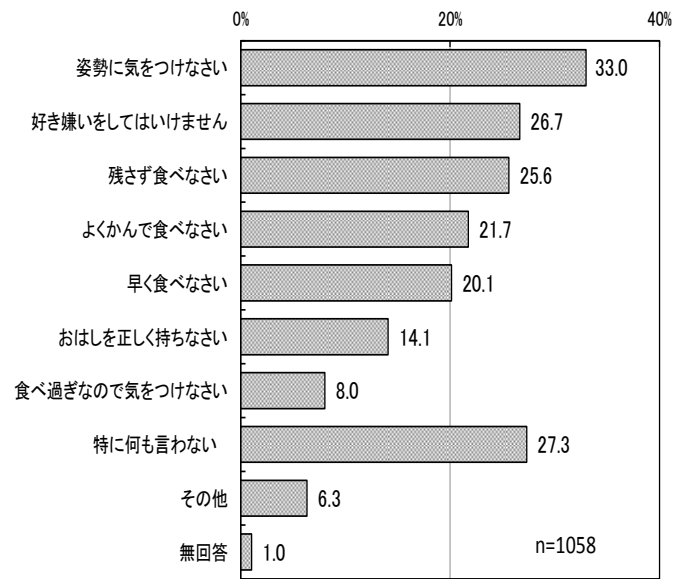
問 21 食事について家の人にとどのようなことを言われますか。
(あてはまるものすべてに○)

- 小学生、中学生ともに「姿勢に気をつけなさい」が最も多く、小学生 39.8%、中学生 33.0% となっています。これに次ぐのは、小学生では「早く食べなさい」27.6%ですが、中学生では「特に何もいわない」27.3%と、違いがみられます。

＜食事について家の人から言われること：小学5年生＞
全体



＜食事について家の人から言われること：中学2年生＞
全体



(参考) 奈良県調査との比較
＜食事について家の人から言われること＞

