

# 平成27年度 小学校児童の食事状況調査報告

## I. 調査概要

### 1. 調査目的

児童の食事状況を調査し、食品の摂取状況や栄養摂取量等を把握することにより、食の指導・教育に活用し、児童の正しい食習慣の育成に役立てるための資料とする。

### 2. 調査の対象者及び種類

佐賀市内の小学校7校に在籍する小学5年生の男子117人、女子118人の計235人を対象とした。

本調査は、食事記録調査及び食生活アンケート調査の2部で構成した。(表1)

表1 調査対象者内訳

	対象者	協力者 (回収率)	
		食事記録調査	食生活アンケート調査
A小学校	29人	28人 (96.6%)	29人 (100.0%)
B小学校	52人	39人 (75.0%)	48人 (92.3%)
C小学校	28人	26人 (92.9%)	27人 (96.4%)
D小学校	34人	32人 (94.1%)	34人 (100.0%)
E小学校	35人	31人 (88.6%)	34人 (97.1%)
F小学校	24人	24人 (100.0%)	24人 (100.0%)
G小学校	33人	28人 (84.8%)	33人 (100.0%)
計7校	235人	208人 (88.5%)	229人 (97.4%)

### 3. 調査期間

平成27年6月21日(日)及び22日(月)の連続する2日間で、「休日」(学校給食がない日)と「平日」(学校給食がある日)を選んだ。

## Ⅱ. 結果の概要

### 1. 栄養摂取状況

平成27年度食事状況調査における児童1人1日当たりの栄養素等摂取量を「休日」と「平日」に分け、男女別に示した。(表2)

「休日」のほうが「平日」よりも多く摂取していたものは、食塩(男女共)、エネルギー(男女共)、たんぱく質(男子)、脂質(男子)である。また、男女共にミネラル、ビタミンA、ビタミンB<sub>1</sub>、ビタミンC、食物繊維は「給食がある日」の方が多く摂取しており、特にカルシウムの両日の差が、男子227mg、女子247mgと大きかった。

表2 栄養素等摂取量(平成27年度)

栄養素等別		休日		平日	
		男子	女子	男子	女子
		平均摂取量	平均摂取量	平均摂取量	平均摂取量
エネルギー	kcal	2096	1899	1979	1885
たんぱく質	g	74.7	66.0	74.3	70.8
脂質	g	72.3	64.3	70.2	73.2
カルシウム	mg	397	410	674	657
マグネシウム	mg	202	183	237	236
鉄	mg	7.1	6.2	7.2	7.4
亜鉛	mg	8.7	7.8	9.0	7.9
ビタミンA	μgRE	352	423	646	557
ビタミンB <sub>1</sub>	mg	0.91	0.82	1.35	1.26
ビタミンB <sub>2</sub>	mg	1.33	1.31	1.38	1.25
ビタミンC	mg	69	62	79	78
食物繊維	g	10.5	9.8	13.2	12.2
食塩	g	8.2	8.6	7.7	7.1

## 2. 食品摂取状況

平成27年度食事状況調査における児童1人1日当たりの食品群別摂取量を「休日」と「平日」に分け、男女別に示した。(表3)

「休日」の方が「平日」よりも特に摂取量が多かったものは、男女共に、穀類、菓子類、嗜好飲料、肉類、卵類であった。特に嗜好飲料の両日の差が、男子118.4g、女子38.6gと大きかった。

「休日」の方が「平日」よりも特に摂取量が少なかったものは、緑黄色野菜、その他の野菜、乳・乳製品であった。乳・乳製品の両日の摂取差は男子222.2g、女子189.2gと大きかった。

評3 食品群別摂取量 (平成27年度)

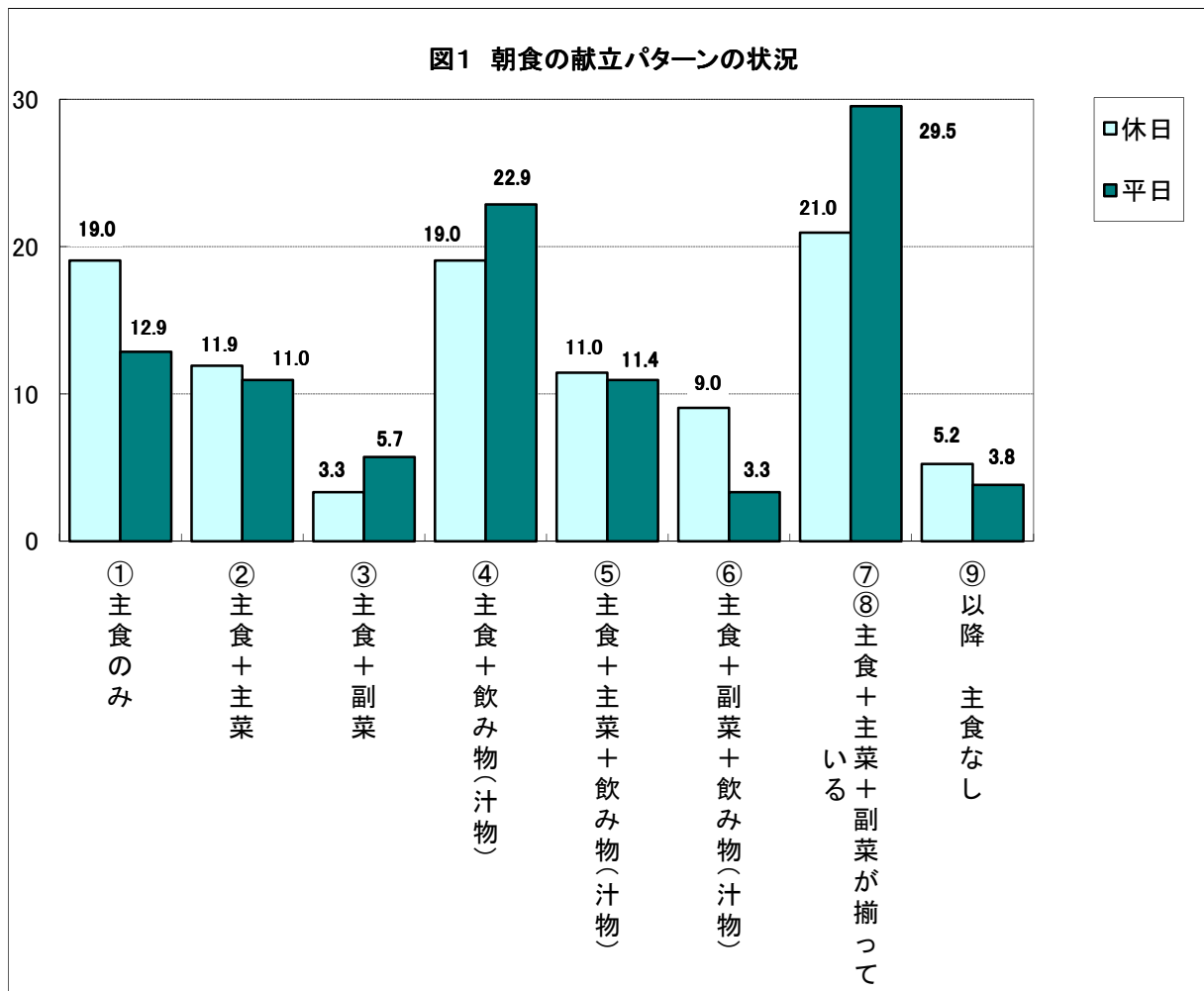
食品群別		休日		平日	
		男子	女子	男子	女子
		平均摂取量	平均摂取量	平均摂取量	平均摂取量
穀類	g	281.1	260.5	240.0	236.2
種実類	g	1.1	1.1	0.6	2.1
いも類	g	30.5	28.9	30.2	33.8
砂糖類	g	4.6	4.4	5.3	6.4
菓子類	g	80.2	79.2	50.2	49.8
油脂類	g	12.5	11.1	10.4	11.1
豆類	g	31.2	20.8	39.7	35.5
果実類	g	73.6	66.2	63.4	83.2
緑黄色野菜	g	50.7	49.2	67.0	76.9
その他の野菜	g	95.7	110.5	158.5	165.8
きのこ類	g	2.8	4.4	13.5	11.9
藻類	g	1.9	3.1	5.1	5.8
調味料	g	41.8	44.3	53.1	45.0
嗜好飲料	g	161.7	70.7	43.3	32.1
魚介類	g	37.1	35.9	37.5	44.1
肉類	g	140.6	107.2	107.5	83.2
卵類	g	49.3	53.3	20.6	26.1
乳・乳製品	g	83.9	99.3	306.1	288.5
その他	g	12.2	15.7	14.7	6.4

### 3. 献立パターンの状況（朝食のみ）について

全体的に、「主食+飲み物（汁物）」の朝食（パターン④）が最も多かった。

男女を合わせて見ると「主食+主菜+副菜」がそろっていた（パターン⑦⑧）児童は、「休日」で21.0%、「平日」で29.5%であった。また、主食がない（パターン⑨）児童は、「休日」で5.2%、「平日」で3.8%であった。（図1）

なお、副菜をとっている児童は、「休日」は34.3%、「平日」は39.0%であった。



#### 【献立パターンの参考】

主食 …… パン・ごはん・麺・シリアル・サンドイッチ・お好み焼きなど。

主菜 …… 卵焼き・焼き魚・納豆・野菜炒め(肉入り)・カレー・すき焼きなど。

副菜 …… 和え物・サラダ・くだものなど。

飲み物 …… 牛乳・ジュース・スープ・みそ汁など。 ※お茶などは含まない。

(汁物)

※ のり・ふりかけ・梅干し・漬物・プリン・ゼリー・アイス・ケーキ等はどれにも入れない。

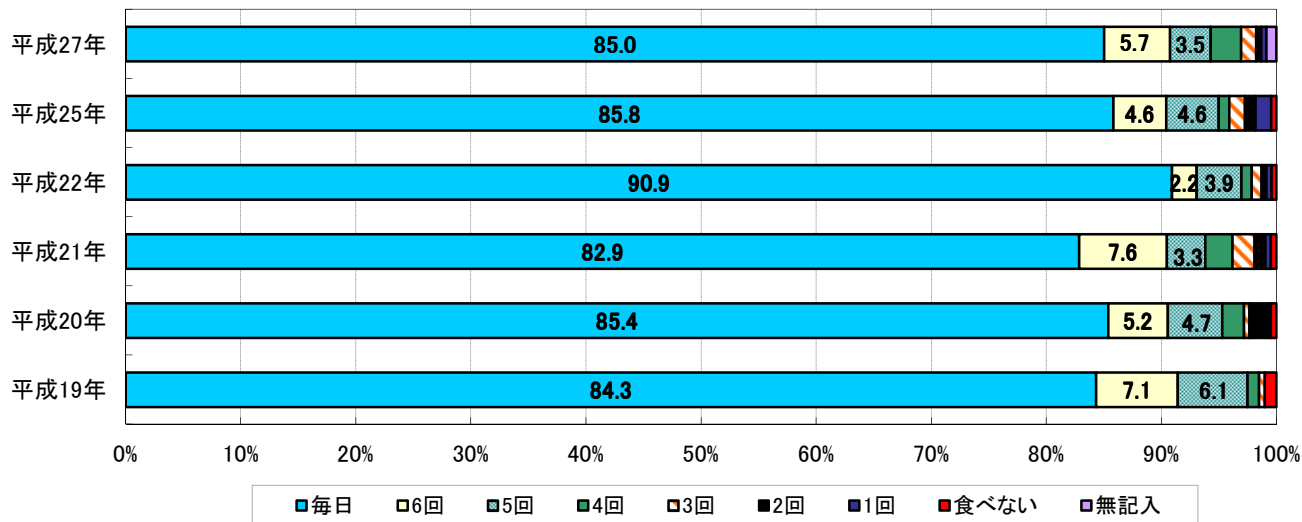
#### 4. 食生活アンケート調査の結果

##### (1) 朝食の欠食状況

朝食を毎日食べている児童は、85.0%であり、前回調査と比較して低下した。

(図2)

図2 (問1)朝食を1週間(7日間)に何回食べますか(年次推移)

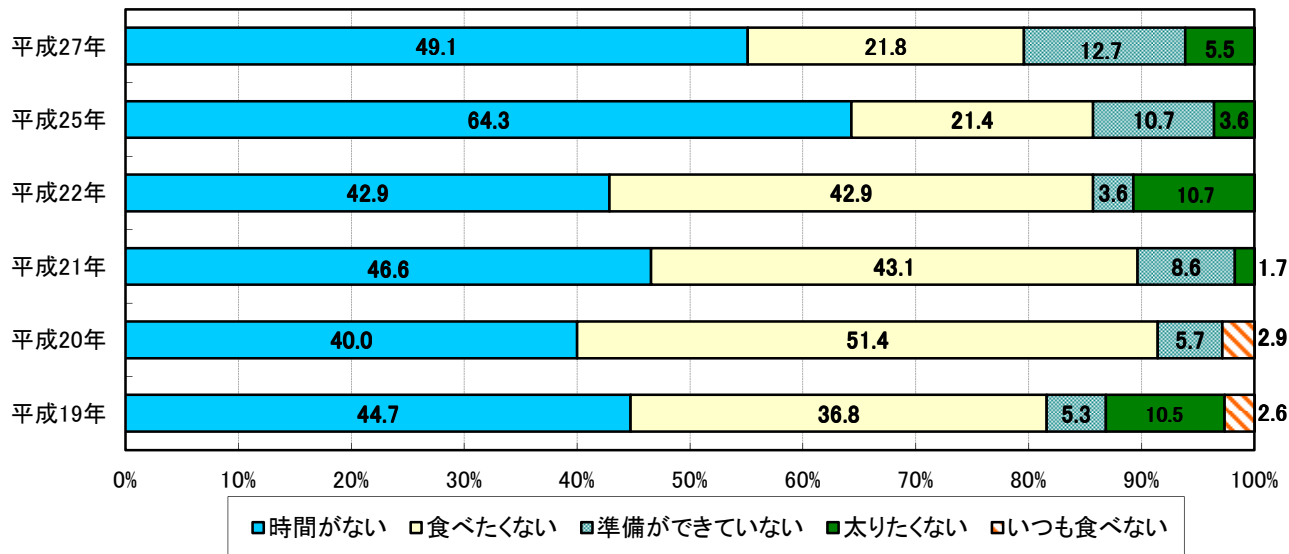


##### (2) 朝食欠食の理由

朝食を食べない理由としては、「時間がない」と回答した児童が49.1%、次いで「食べたたくない」と回答した児童が21.8%、「太りたくない」と回答した児童が5.5%であった。

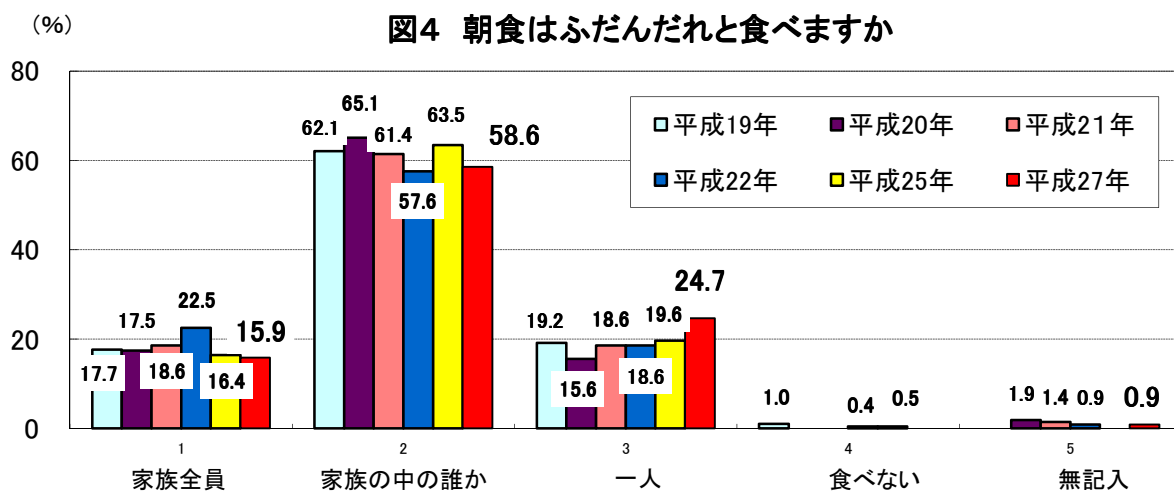
「いつも食べない」と回答する児童がいなかった。(図3)

図3 朝食を食べない時の理由(年次推移)



### (3) 朝食の食事形態

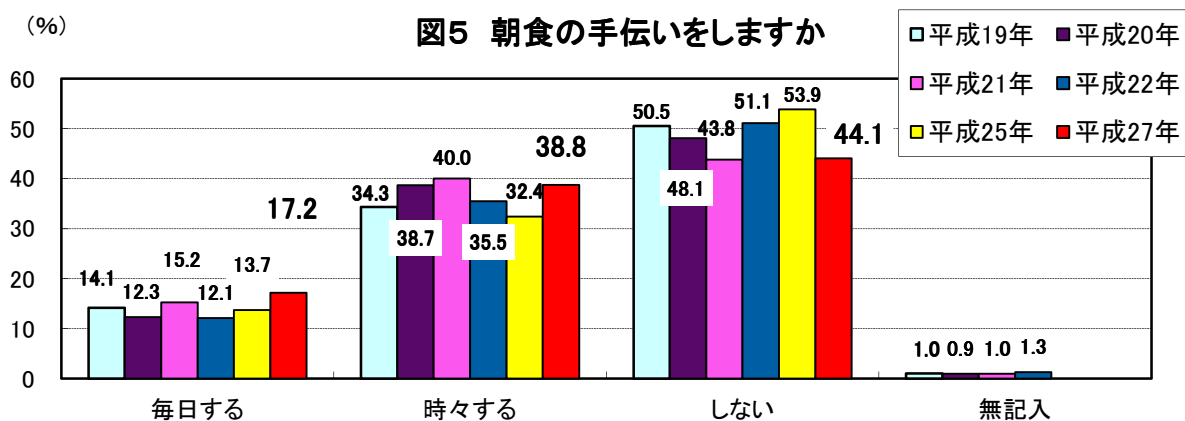
朝食を「家族の中の誰かと食べる」が58.6%と最も多かった。(図4)



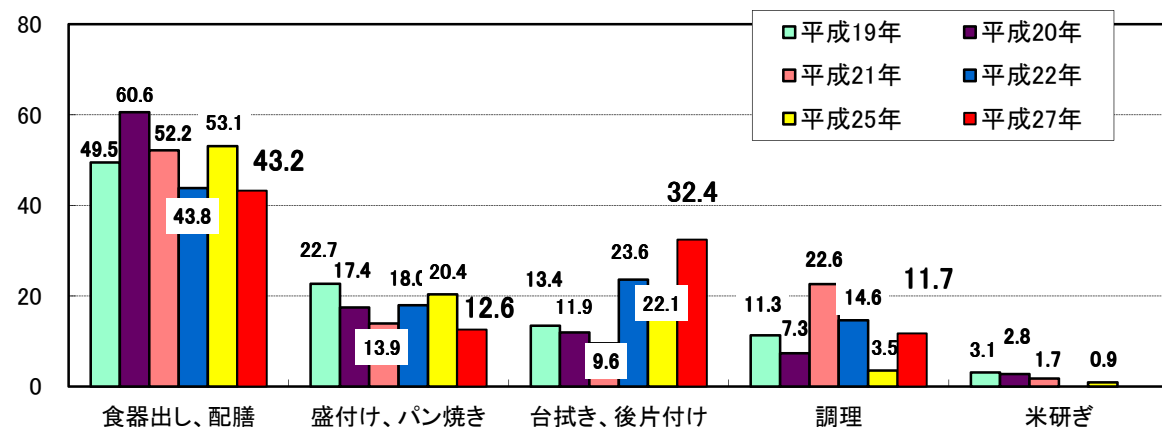
### (4) 朝食の手伝い状況

朝食の手伝いを「毎日する」児童は今年度若干増加した。(図5)

手伝いの内容は「食器出し、配膳」が最も多かった。(図6)



(%) **図6 手伝いをする人は、どのような内容ですか**

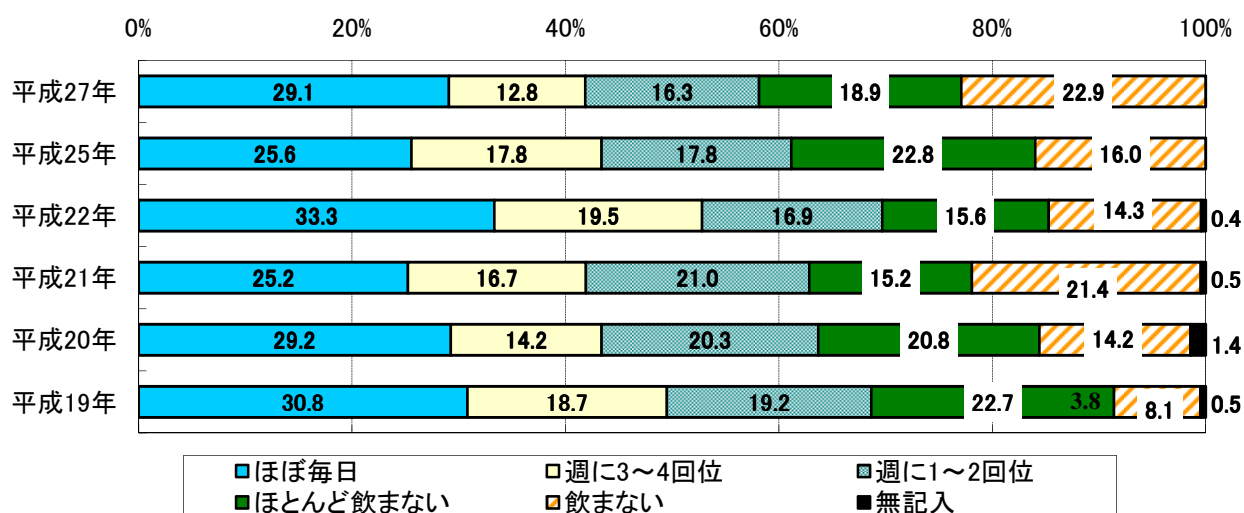


### (5) 家庭での牛乳飲用状況

家での牛乳摂取頻度は、ほぼ毎日家で牛乳を飲んでいる児童は29.1%で前回調査より減少しており、牛乳を家で飲まない児童が22.9%と増加していた。(図7)

牛乳を飲まない理由は、多い順から「嫌い・おいしくない」28名、「買わない・家がない」13名、「アレルギー等体調を崩す」5名、「お茶など他のものを飲む」4名・・・等であった。

図7 家では牛乳をどのくらい飲んでいますか

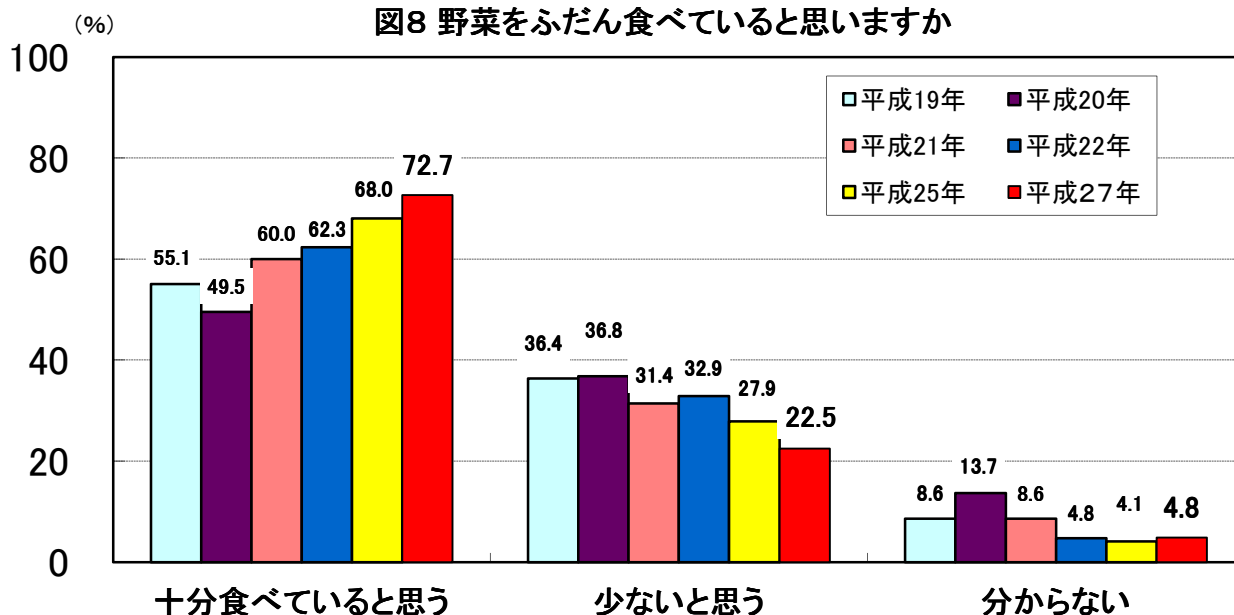


### (6) 野菜摂取の認識

野菜を普段「十分食べていると思う」児童は72.7%で過去最も多かった。(図8)しかし実際の摂取状況をみると、緑黄色野菜を十分に摂れている児童は休日で16.3%、平日で24.0%であった。

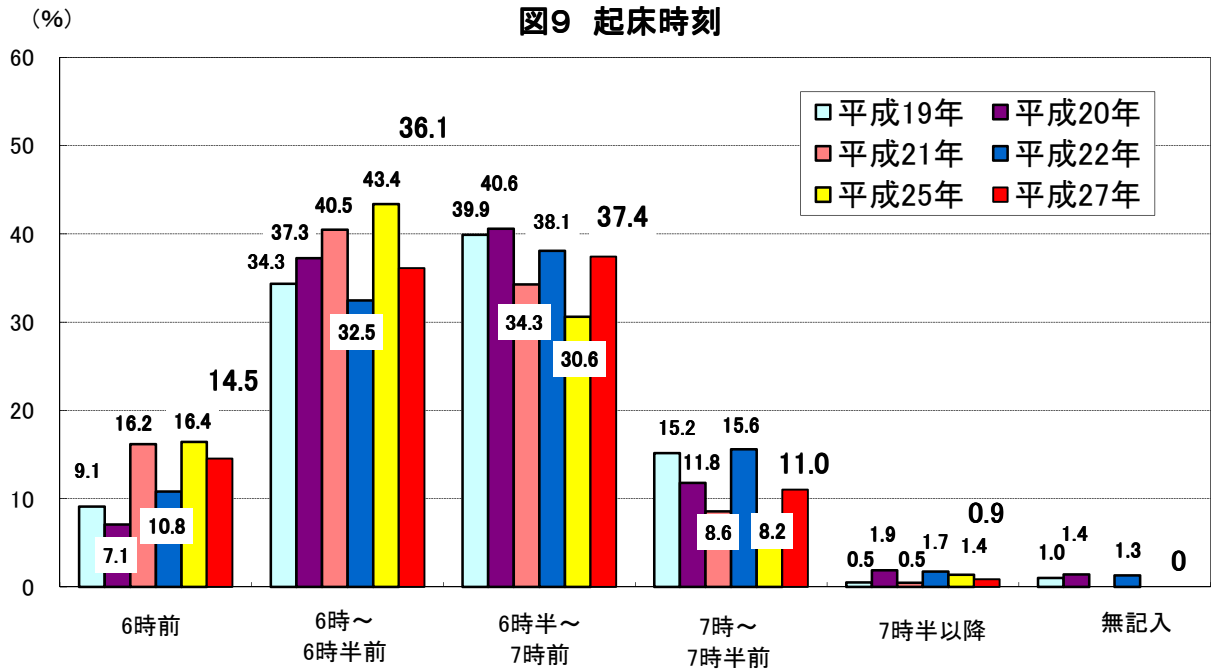
野菜摂取の目標量は、「緑黄色野菜90g、その他の野菜200g」である。今一度摂取すべき量を認識する必要がある。

図8 野菜をふだん食べていると思いますか



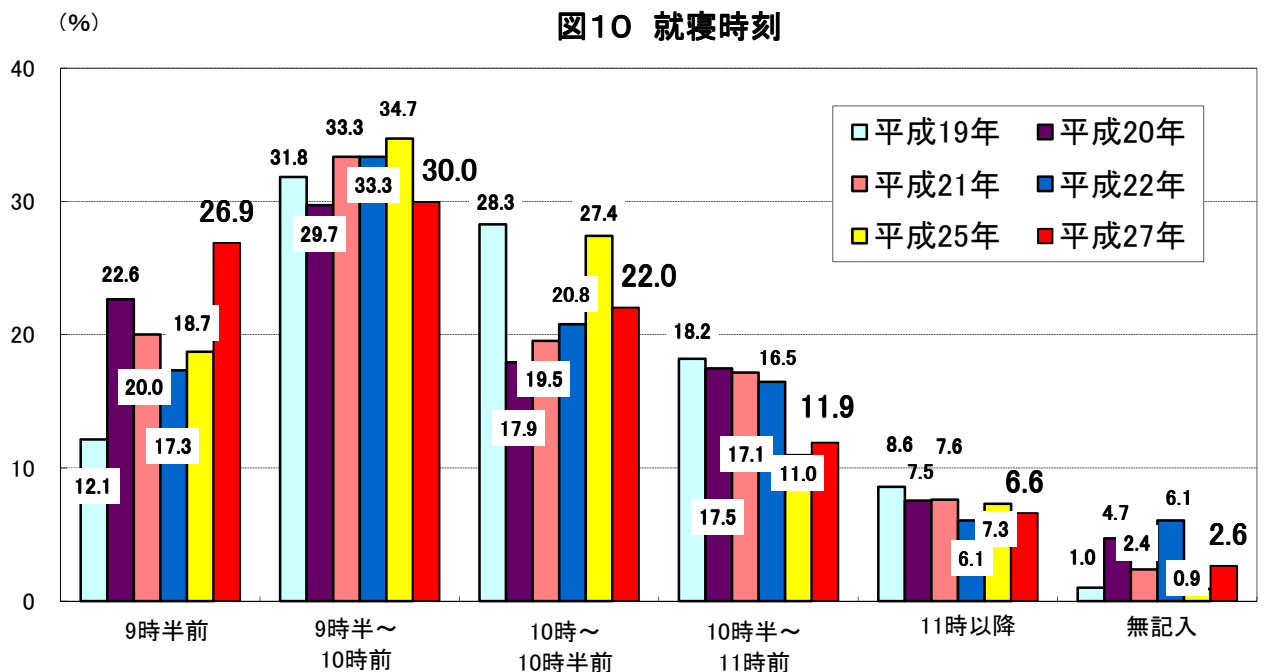
(7) 起床時刻

起床時刻は、6：30～7：00の時間帯が最も多く37.4%であり、次いで6：00～6：30の時間帯が多く、36.1%であった。(図9)



(8) 就寝時刻

就寝時刻は、21：30～22：00の時間帯が最も多く、30.0%であり、次いで21：30前の時間帯が多く26.9%であった。(図10)





### Ⅲ. まとめ

#### ○エネルギー摂取状況及びバランスのとれた献立について

例年、男女ともエネルギー摂取量が不足している傾向にある。(10～11歳の推定エネルギー必要量：男子 2, 250kcal、女子 2, 100kcal) 特に調査当初よりも、近年の調査はより不足傾向が強くなっている。

原因としては、全体的に食事摂取量が少ないことが考えられるのだが、ただ量を増やせばよいということではない。

必要であるエネルギー摂取量は、個々人の体格や運動量により異なるので、BMIや身体活動レベルに応じて考える必要がある。特に肥満傾向にある児童については、エネルギー摂取の減少も考える必要があるが、極端な制限は成長期の体の調子を崩してしまう恐れがある。どちらかというとも**身体活動の増加を重視**していき、バランスの良い食生活を勧めていく必要がある。

例年の平均的な児童の食品群別摂取状況を見ると、主食である穀類(ごはん・パン・めんなど)の摂取が少なく、おもにたんぱく質や脂質の供給源となる肉、卵の主菜を中心とした食生活をおくっている傾向がある。特に休日にこの傾向が強い。また脂肪エネルギー比率(目標量20～30%)が30%以上の児童は、約5割という結果も出ている。生活・成長に必要なエネルギーと栄養バランスを考えると、**主食をしっかり摂り、副菜によって野菜の摂取も増加させ、主菜特に動物性脂肪の摂りすぎに注意**をしていく必要がある。

学校給食は、これら主食・主菜・副菜(汁物)に加え、牛乳・乳製品、果物を含めた5つの組み合わせで成り立っていることが多い。それぞれの適量を知り、栄養バランスのよい食事を理解するための手立てとして、今後も学校給食を役立てたい。

#### ○不足しがちな栄養素

##### ・カルシウム

この調査で、例年不足傾向を示している。今年度も、特に「休日」に不足していた。これは、平日は毎日給食で牛乳を飲むが、休日はその分を家庭で飲んでいないためだと考えられる。アンケートでは例年**約半数以上の児童が、家で牛乳を飲むのは週1～2回以下**だと答えている。

10代は骨の成長期であり、骨量は20～25歳で最大となり、その後は加齢とともに減少していく。将来、骨粗しょう症にならないためには、成長期にカルシウムを多く効率よくとり、骨量の最大値を高める必要がある。**牛乳はカルシウムの吸収率が他の食品より高い**ので、1回の摂取で多くのカルシウムをとることが期待できる。体質的に牛乳が飲めない場合は、**カルシウムの吸収を助けるビタミンDやクエン酸と一緒に、乳製品や小魚等、緑黄色野菜や海藻類、大豆加工食品を摂取**するように働きかける必要がある。

## ・鉄

例年、「休日」に鉄が推定平均必要量以下である児童が多い。**成長によって筋肉量、血液量が増加すると、生体の鉄の需要が高まるため鉄不足になりやすい。**特に思春期の女子は月経による鉄の損失の補充も必要となる。

鉄の摂取では、赤身の肉や魚の血合いなど、動物性食品に多いヘム鉄の形での摂取の方が吸収率が高く効率がよい。植物性食品に含まれる非ヘム鉄は、ビタミンCや動物性たんぱく質で吸収が促進されるので、合わせてとると良い。

## ・ビタミン類

例年、「休日」に**ビタミン類が推定平均必要量以下である児童が多い。**休日は外食や間食が多い傾向にあるが、特に野菜を十分に食べるようにすると改善できるだろう。

「休日」では、推定平均必要量以上を摂取している児童と、推定平均必要量以下である児童の差が大きく、「平日」では、比較的均一に摂取している。

## ・食物繊維

例年、食物繊維は「休日」の摂取量が少ない傾向にある。食物繊維は、「**穀類**」、「**野菜類**」、「**果実類**」、「**きのこ類**」、「**いも類**」、「**豆類**」、「**海藻類**」の**摂取が大きく影響する**ため、これらの食品の摂取不足によって、食物繊維不足をもたらす。不足になると便秘等の問題が出てくる。

## ○野菜の摂取について

佐賀市では、特に平成21年度から野菜の摂取について指導教育に力を入れている。例えば、**栄養教諭・学校栄養職員が分担して野菜を使ったレシピや地域の野菜の啓発資料を作成し、情報を共有、各学校での指導に役立っている。**また、地産地消の教育の一環として給食に地元の野菜を使うように努めており、**地場産物使用割合も年々上昇**している。これらの取り組みで、子どもたちの間でも給食でも地元の野菜はおいしいと評判であり、**野菜の重要性も認識していると思われる。**しかし、**2日間の実際の食事内容を見ると、摂取量が少ないという結果が出ている。**(アンケートでは7割の児童が野菜を十分食べていると回答しているのだが、目標量以上摂取している児童は2割程度である。)野菜を一日どのくらい食べれば良いのかを、実際の野菜や写真等を見せて視覚的に認識させることが必要ではないかと考える。写真であれば掲示板に貼っておくなどして定期的に目に付くようにすれば、感覚として残りやすいであろう。

また、給食を通して今後も多様な野菜の献立を示したり、給食試食会等のいろいろな機会を利用して、野菜の摂取増加につながるよう努めたい。

## ○朝食について

朝食は、特に育ち盛りの体にとって、成長するための栄養を確保する大切なものである。

また、朝食抜きでは血糖値が下がったままとなり、脳の神経細胞が十分に活動しないため、計算力や記憶力の低下、眠気や倦怠感が現れるといった報告がなされている。さらに、血糖は体のエネルギー源でもあるので、運動が十分にできなくなる。従って朝食を抜く生活は、学力低下、体力低下の誘因になる。

平成13年度から平成21年度までの**朝食摂食率**は8割程度のほぼ横ばい状態であったが、平成22年度は本調査を開始して初めて9割以上であった。しかし、平成22年度、今年度共に朝食摂食率は減少した。この結果を受け、今後も学校のみならず家庭や地域に向けて朝食の大切さを発信し、朝食の摂取増加につながるよう努めたい。

特に「早寝早起き朝ごはん」という合言葉でも指導している。**朝食を食べない理由の多くは、例年「時間がない」「食べたくない」**である。早寝早起きでこれらの理由が解消されると思われるので、今後もこの指導がより広まればと思う。

今年度、次に多かった理由は「準備ができていない」であった。これは、家庭内での朝食に対する意識を向上させるとともに、児童へも自分で朝食を作れるように指導することで改善できるだろうと考えている。また、朝食の手伝いを「毎日する」「時々する」児童は合わせて5割弱であった。その内容は配膳が多かったが、調理を手伝う児童も若干名いた。調理をすることでより五感が刺激されるとともに、食べ物に対する愛情も育つであろう。

また、「太りたくない」という理由で欠食する児童もいる。しかし、朝食をとらないと、次の食事までの活動エネルギーを体に溜め込もうという機構が働き、代謝が悪くなり結果的に太りやすい体になってしまう。

朝食の内容を見てみると、献立のバランスがとれていない児童が多かった。朝食をとることが定着している児童には、今後はバランスを考えることまで含めて指導していく必要があるだろう。

## ○間食について

間食の内容をみると、**菓子類、嗜好飲料水など脂質や糖質の多い食品の摂取が多く、例年、休日のほうが平日よりその傾向が強い。**中でも嗜好飲料水の休日の平均摂取量は、例年、平日の2～3倍である。

菓子類や嗜好飲料水などを自由に食べていると**食事時に食欲がなくなってしまう、その結果、偏食がおこり栄養のバランスが崩れてしまう。**また、脂質や糖質の過度の摂取につながり、虫歯や肥満などの**生活習慣病の要因となりうる。**

子どもたちが間食で好んで摂取するような菓子類や嗜好飲料水には、どのくらいの脂質や糖質が入っているのかを確認させ、量や時間、内容を考慮した間食の摂取の仕方について指導をしていく必要がある。

## ○休日の食事

休日の食事は、学校がある平日より1日3食の規則性が乱れやすく、朝昼兼用の食事をする子どももいた。また外食や惣菜等の利用も多くみられ、食事バランスが偏りやすくなっているようである。

家族のコミュニケーションの場のひとつとして外食を楽しむのは良いことだが、このときに、もう少し食事バランスのことも考えることができるよう工夫する必要がある。そのためには**保護者も積極的に子どもへ働きかけ、食品摂取および食品選択に関する知識を学ぶことができる環境を作る必要がある。**

## ○佐賀市での食育の取り組み

心身の成長や人格形成に影響を与え、知育・徳育・体育の基礎となり、生きる力を養うのが**食育**である。

食事の役割は、必要な栄養を摂取することや食欲を満たすことだけではない。家族とともに食事をすることや学校給食などで大勢と一緒に食卓を囲むことは、**社会的なコミュニケーションの場として大切な機会**である。

特に**学校での食育は、給食を生きた教材として活用し、これを中心に教科等の学習内容や日常生活とも関連付けて進めている。**また、地場産物の食材の活用を行うことで**地産地消**を推進し、**安全・安心な学校給食**を提供している。子どもたちに**望ましい食習慣を身につけさせる**のはもちろんのこと、食べ物がどのように育ち、収穫され、食卓に上るのかも伝えていきたいと考えている。

佐賀市はこれまで、「朝食をきちんと食べよう」「野菜をもっと食べよう」「牛乳・乳製品を摂ろう」という3つの取り組みを中心に食育を推進してきた。今後は、**朝食はただ食べるにとどまらずその内容も考えて食べること、野菜は一日の目標量を認識したうえで意識的に食べること、牛乳・乳製品などのカルシウム源となる食品を家庭でも摂取することを課題**としていきたい。

また食育を推進していくためには、**家庭、地域との連携が必要不可欠**である。食に関する意識を高め望ましい食生活の実践ができるよう、今後も**正しい食の知識や食習慣を子どもや保護者に浸透させ、子どもを取り巻く食の状況を見つめなおすことが大切**である。