

令和7年度 学校食育推進事業における
生活実態調査結果報告書

三条市健康づくり課 食育推進室

1 目的

児童生徒の生活実態を調査し、子どもの食生活と生活習慣の関連性を把握する。調査結果は学校での食育の取組にいかす。

2 対象者及び調査数

	対象者(人)	調査者(人)	回答率(%)
小学5年生	678	508	74.9
中学1年生	760	530	69.7

※小学校5年生には大崎学園5年生を、中学校1年生には大崎学園7年生を含む。

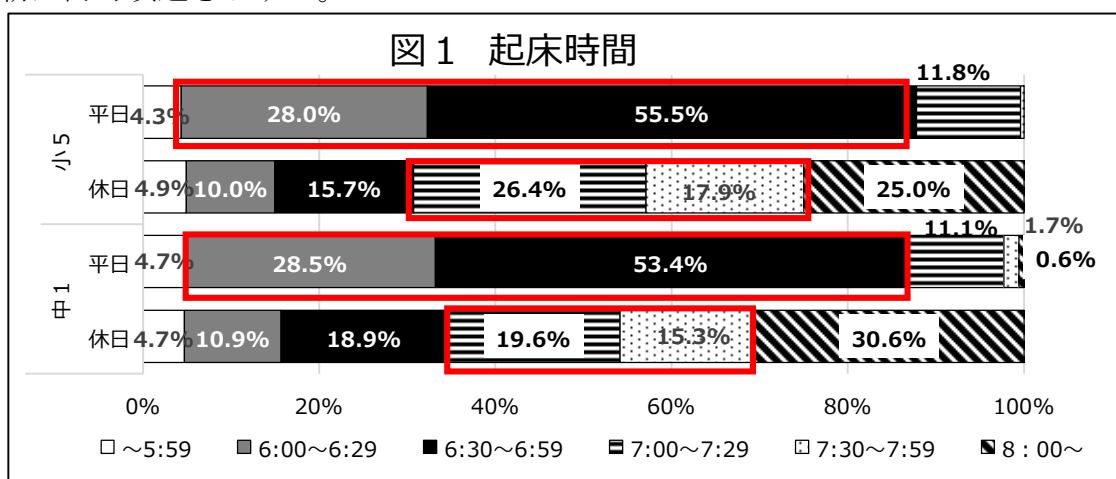
3 調査項目 様式「生活実態調査票」のとおり (16 ページ参照)

4 調査期間 令和7年5月20日から6月3日まで

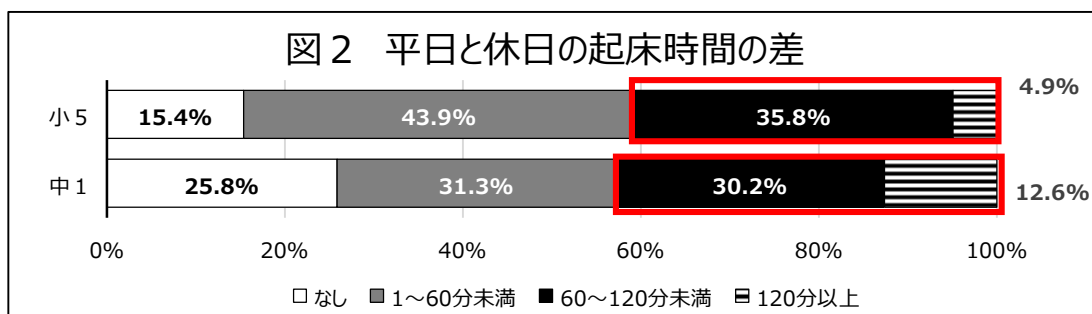
5 結果概要

(1) 生活リズムについて

ア 朝は何時頃起きますか。

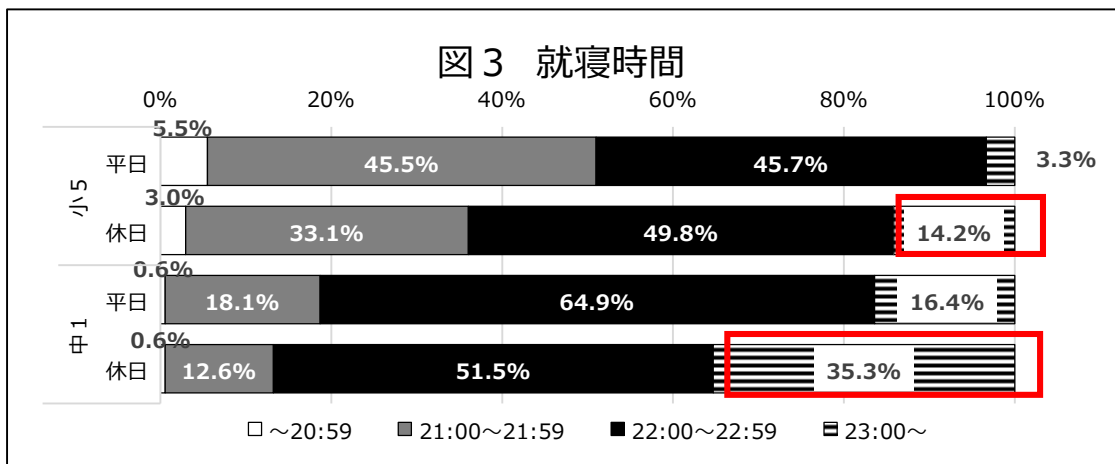


起床時間は、平日は6時台に起きる児童生徒の割合が高かった。休日は7時台に起きる児童生徒の割合が高かった。休日は平日と比べ起床時間が全体的に遅くなっていた。

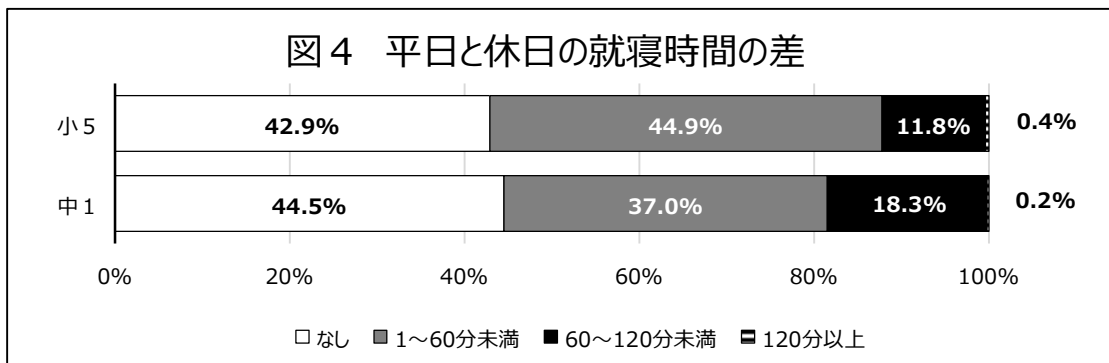


平日と休日の起床時間に1時間以上差があるのは小中学生共に約4割であった。

イ 夜は何時頃寝ますか。

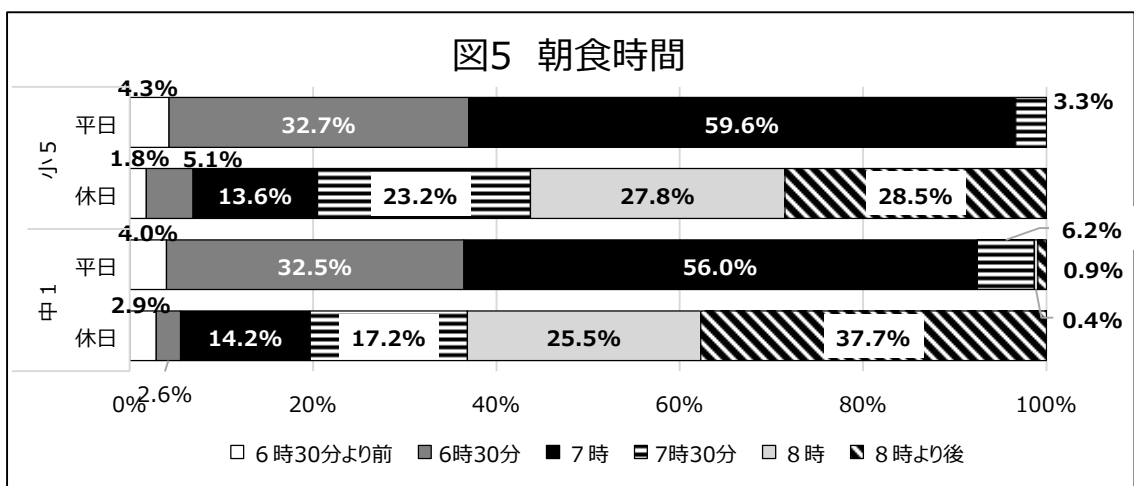


休日 23 時以降に寝る割合は、平日と比べて休日の方が高く、また小学生に比べ中学生の方が高かった。

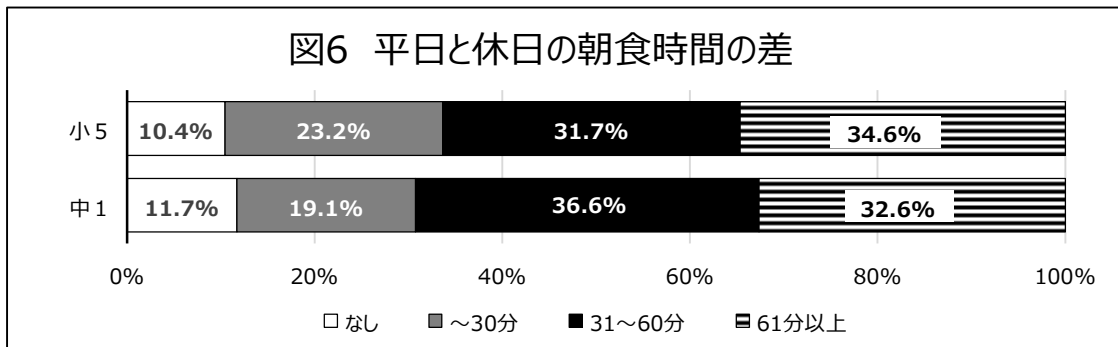


平日と休日の就寝時間に 1 時間以上差があるのは小中学生共に起床時と比べて少なかった。

ウ 朝食は何時頃食べますか。

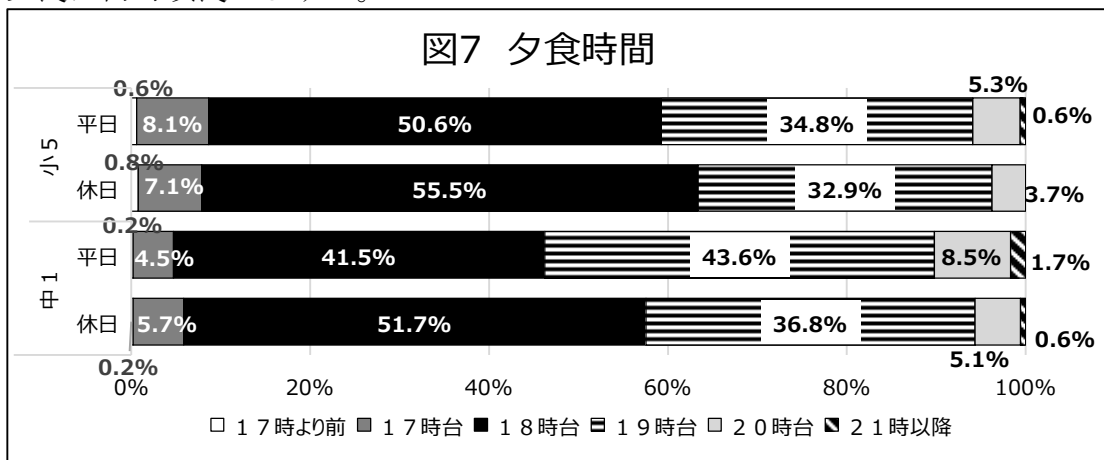


朝食を食べる時間で最も多かったのは、平日は 7 時台、休日は 8 時台であった。休日になると、朝食を食べる時間は遅くなる傾向がみられた。

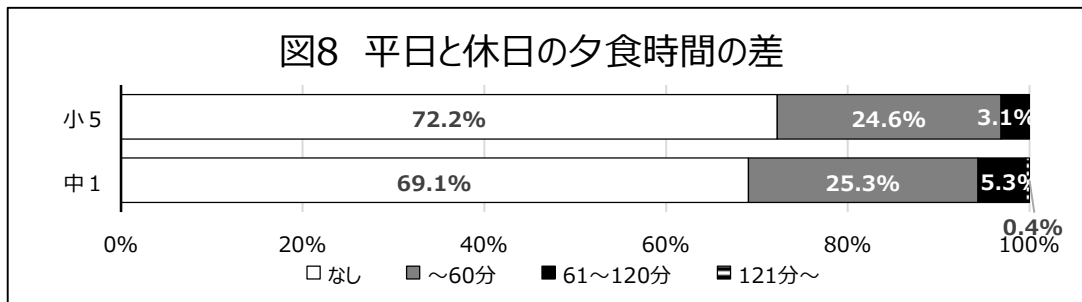


平日と休日の朝食を食べる時間の差が1時間以上差がある人は、小中学生共に約3割であった。

エ 夕食は何時頃食べますか。



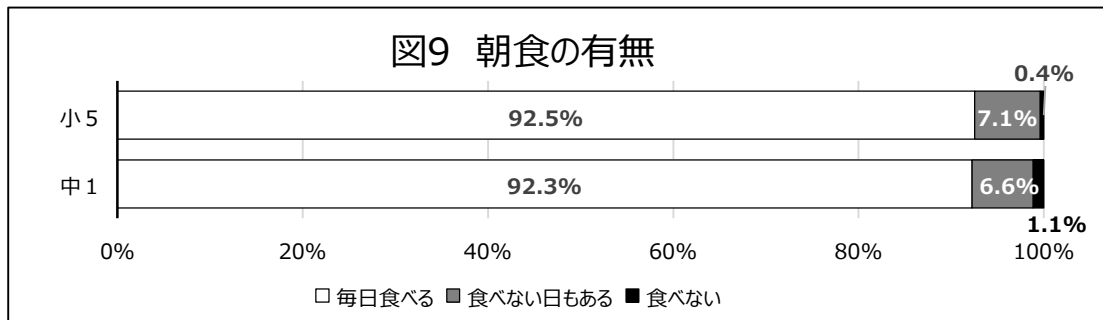
夕食を食べる時間は、小中学生共に平日と休日で大きな差はなかった。



平日と休日の夕食を食べる時間の差が1時間以上差がある人の割合は、朝食時に比べて少なかった。

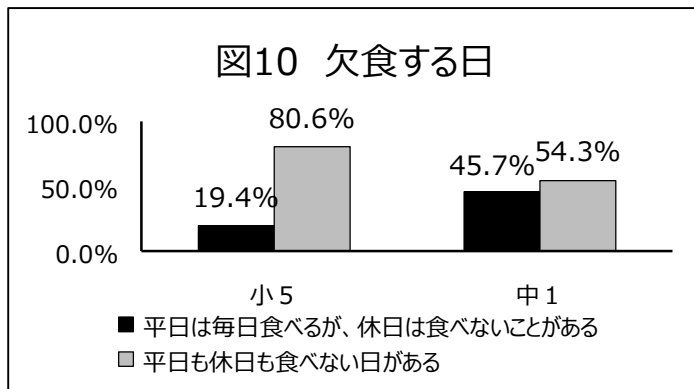
(2) 朝食についてお聞かせください。

ア 朝食は毎日食べますか。



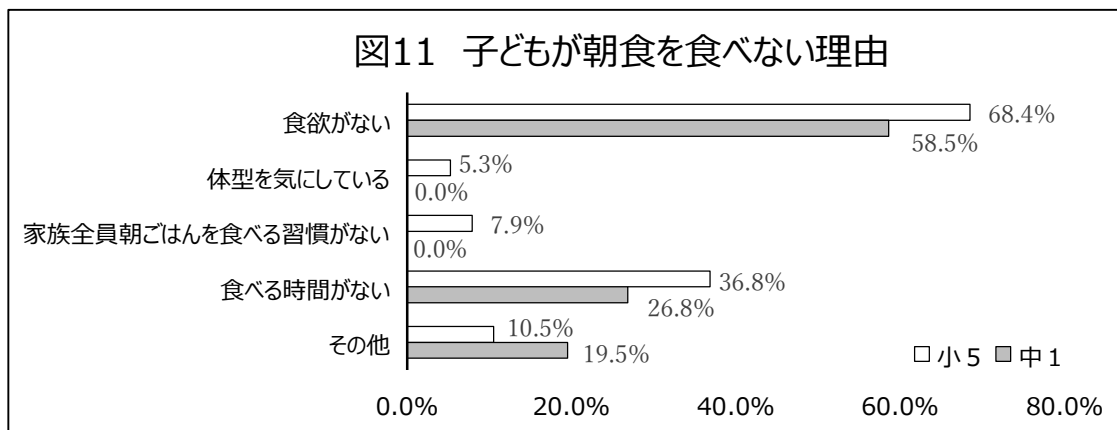
朝食を「毎日食べる」と回答した割合は、小中学生共に約9割であった。「食べない」と回答した割合は、小学生より中学生で高かった。

イ 朝食を食べないことがあると回答した方にお聞きします。それは、次のうちどちらですか。



「平日も休日も食べない日がある」と回答した割合が小中学生共に高く、特に小学生では平日休日に関係なく朝食欠食していることが分かった。

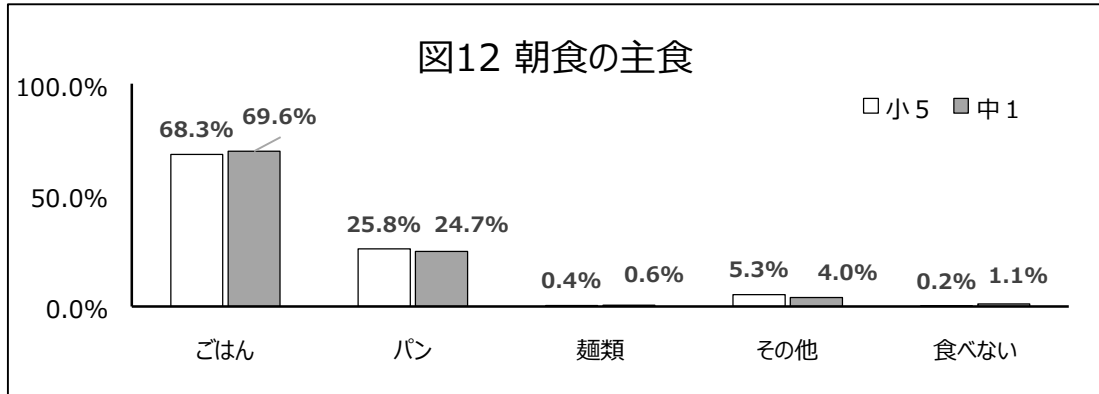
ウ 「朝食を食べない日もある」又は「食べない」と回答した方にお聞きします。お子さんが朝食を食べない理由は何ですか。



子どもが朝食を食べない理由で最も多かったのは、小中学生共に「食欲がない」だった。小学生は次いで「食べる時間がない」「家族全員朝ごはんを食べる習慣がない」の順で多く、中学生は「食べる時間がない」「その他」の順で多かった。「その

他」の中身としては、「お昼まで寝ているから」「食べる気分じゃない」「朝ごはんを食べると調子が悪くなる」等であった。

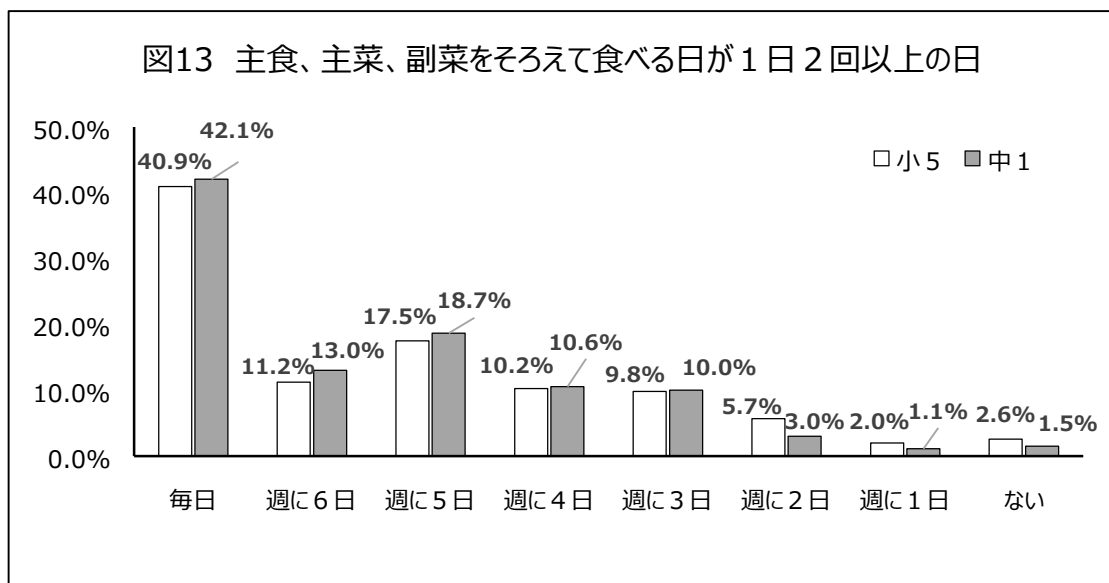
エ 朝食によく食べる主食は何ですか。



朝食によく食べる主食で頻度の多いものは、小中学生共に「ごはん」が最も多く、次いで「パン」であった。

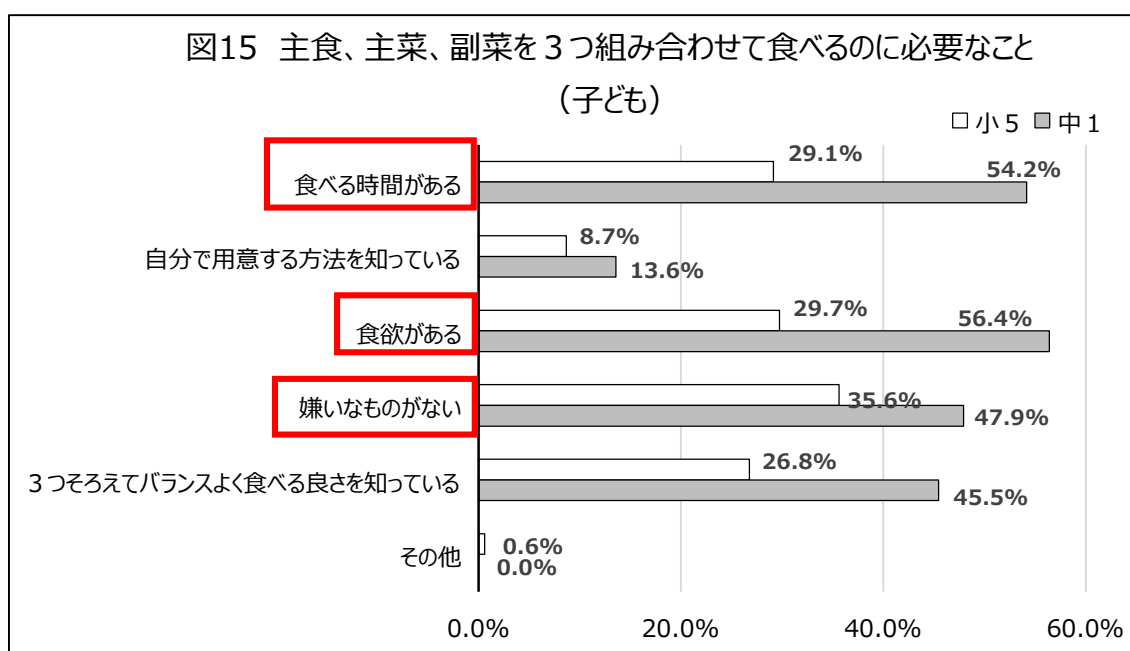
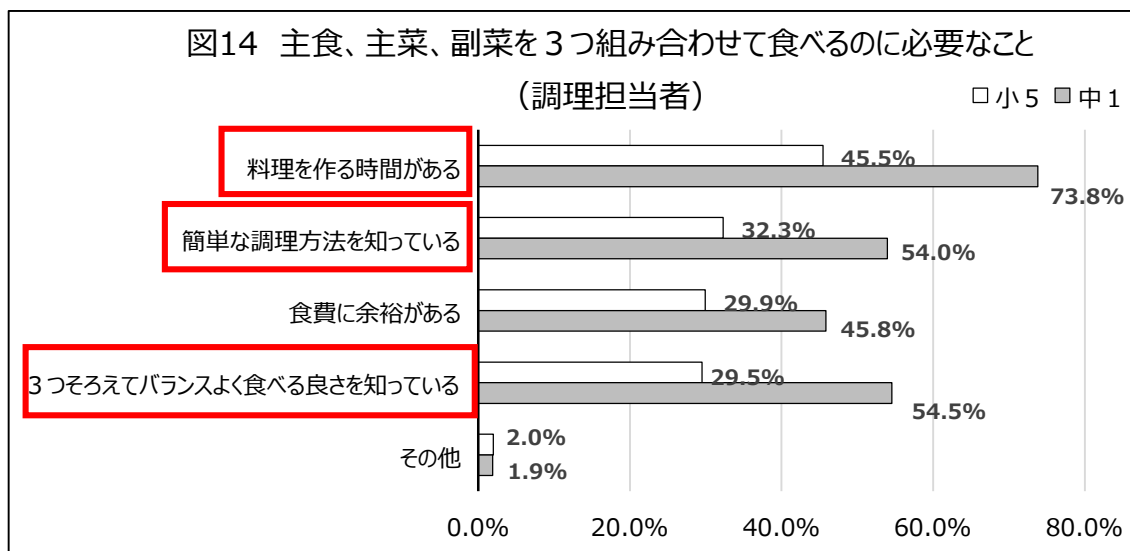
(3) 普段の食事についてお聞かせください。

ア ここ1か月、あなたは主食（ごはん・パン・麺類など）、主菜（肉・魚・卵・大豆製品などを主材料にした料理）、副菜（野菜類、海藻類、きのこ類を主材料にした料理）を3つ組み合わせて食べるのが1日に2回以上あるのは、週に何日でしたか。



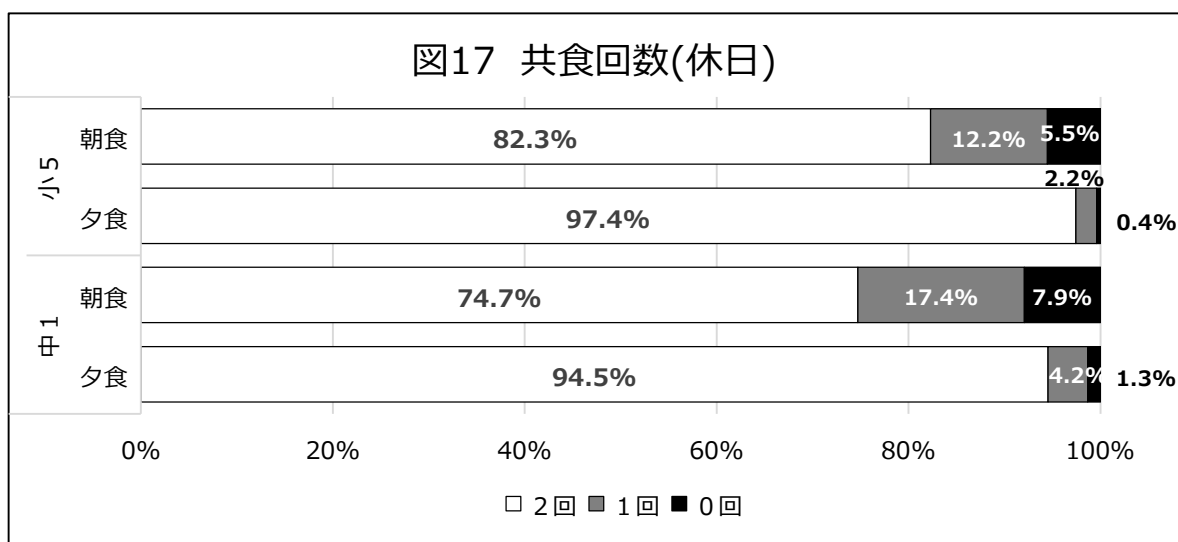
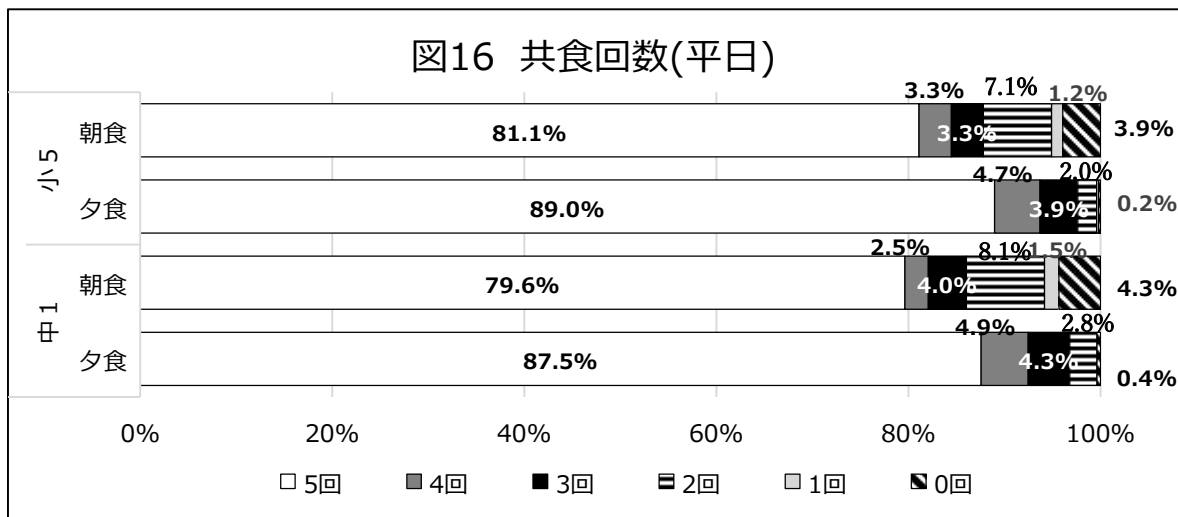
「毎日」と回答した割合は、小中学生共に4割程度だった。

イ 主食、主菜、副菜の3つを組み合わせて食べるには、どのようなことが必要だと思いますか。お子さんにもたずねながら、調理担当者と子ども、それぞれの立場でお答えください。（いくつでも）



主食、主菜、副菜の3つを組み合わせて食べるのに必要なことは、調理担当者は「料理を作る時間がある」と回答した人が最も多く、次いで小学生で「簡単な調理方法を知っている」「食費に余裕がある」の順で多く、中学生で「3つそろえてバランスよく食べる良さを知っている」「簡単な調理方法を知っている」の順が多かった。子どもでは、小学生で「嫌いなものがない」「食欲がある」「食べる時間がある」の順で多く、中学生では「食欲がある」「食べる時間がある」「嫌いなものがない」の順が多かった。

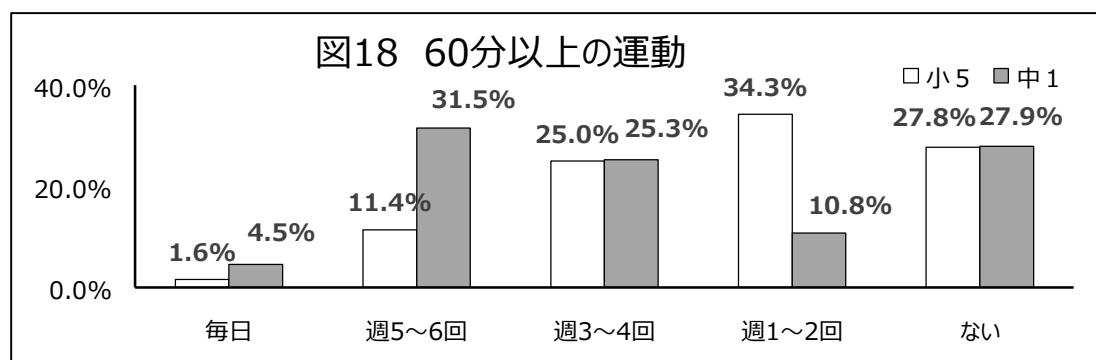
(4) 家族そろって、または家族の誰かと一緒に食事をするのは何回ですか。



共食回数は平日休日共に夕食に比べ朝食で少なかった。平日と比べ休日の方が毎回共食をしている人の割合は高くなる傾向だが、中学生の休日の朝食に限り、その割合は低くなった。

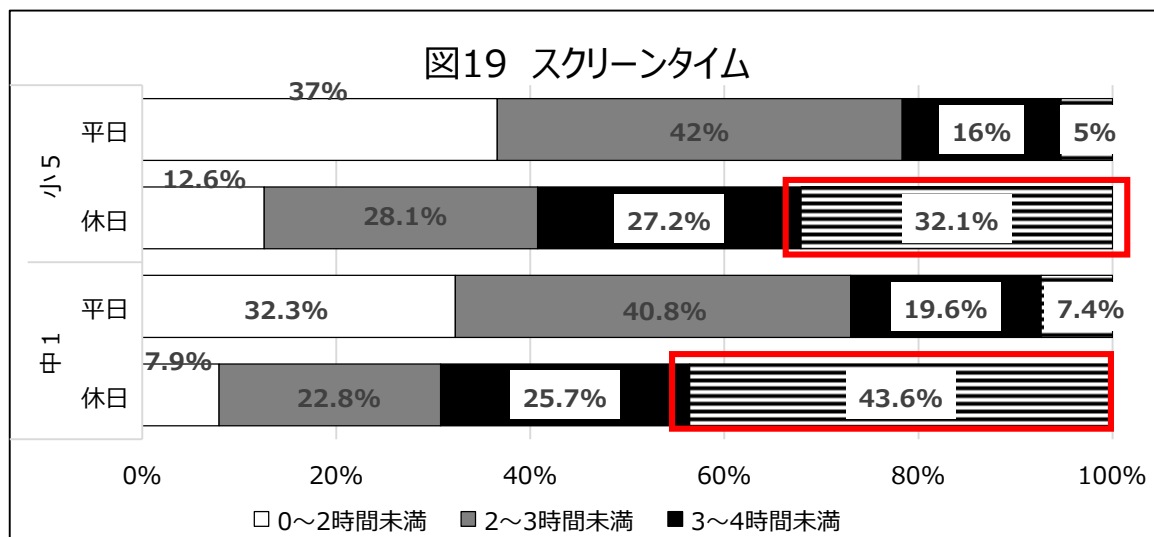
(5) 普段の生活についてお聞かせください。

ア 1週間のうち、学校の授業以外で、1日60分以上運動（体を動かす遊びを含む）やスポーツ（部活動、スポーツ少年団、クラブチーム等）をする日はどのくらいありますか。



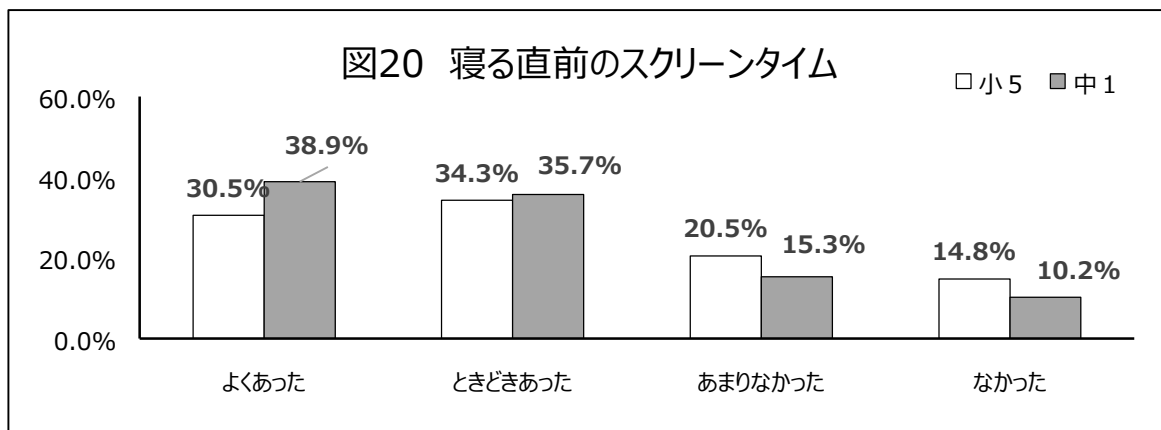
文部科学省では、子どもの運動は、毎日 60 分以上を推奨しているが、小中学生共にその割合は最も少なかった。小学生は週に 1～2 回と答えた割合が、中学生は週に 5～6 回と答えた割合が多かった。中学生の方が小学生に比べ運動習慣が多い結果となった。また運動習慣が無いと答えた割合は、小中学生共に 3 割程度だった。

イ テレビ、ゲーム、携帯電話、スマートフォン、タブレット、パソコンなどの「画面」を見ている時間（以下スクリーンタイム）は、家庭学習以外で 1 日何時間ですか。



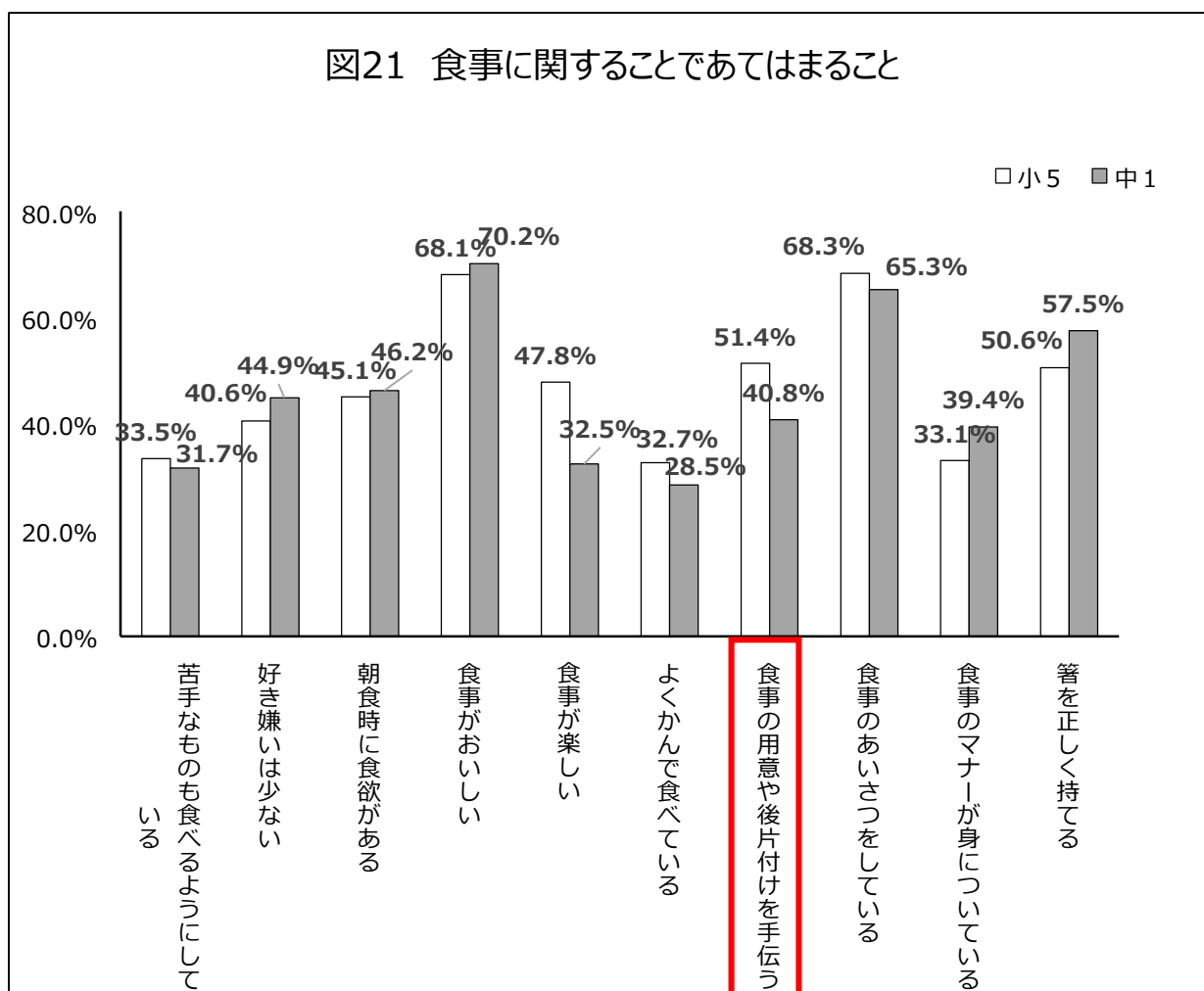
小中学生共に休日になると平日に比べてスクリーンタイムが大幅に増えており、特に 4 時間以上と答えた割合が最も多かった。

ウ ここ 1 週間を振り返って、寝る直前までスクリーンタイムはありましたか。



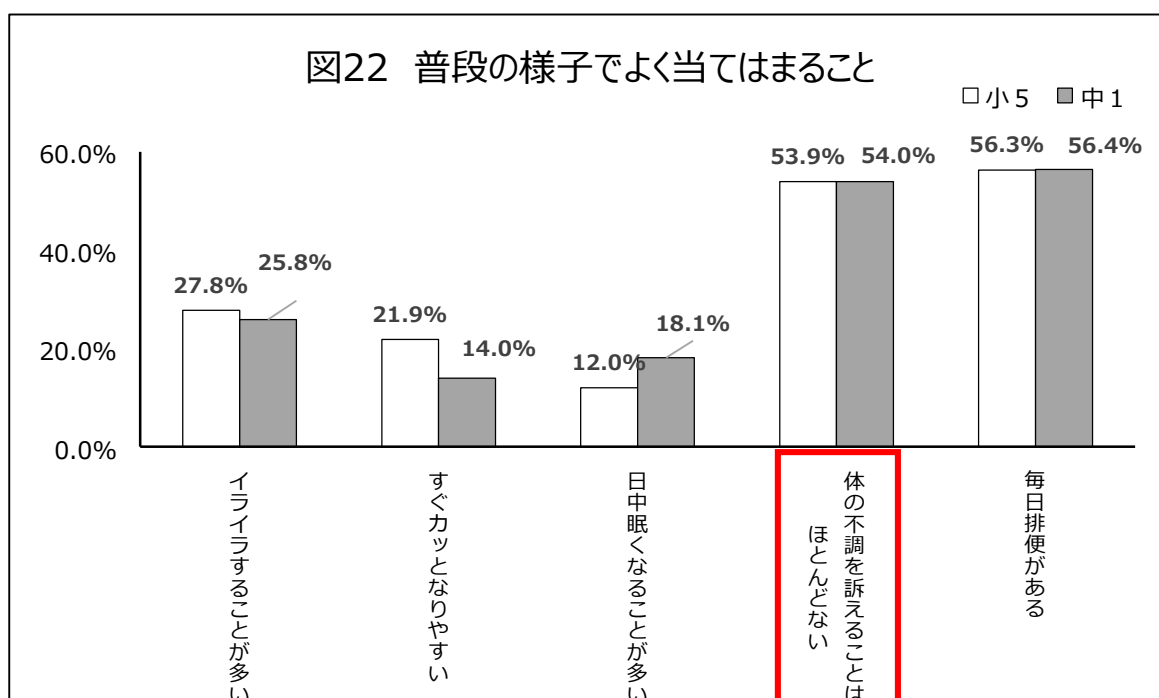
寝る直前のスクリーンタイムがある子どもは、小中学生共に約 7 割であり、特に「よくあった」と回答した割合は、中学生が 4 割程度、小学生が 3 割程度であった。

エ 食事に関することで当てはまることはありますか (いくつでも)



小中学生共に「食事がおいしい」「食事のあいさつをしている」の順で多く、次いで小学生は「食事前の用意や後片付けを手伝う」中学生は「箸を正しく持てる」であった。「朝食時に食欲がある」と回答したのは、小学生共に半数以下であった。

オ 普段の様子でよく当てはまることありますか (いくつでも)

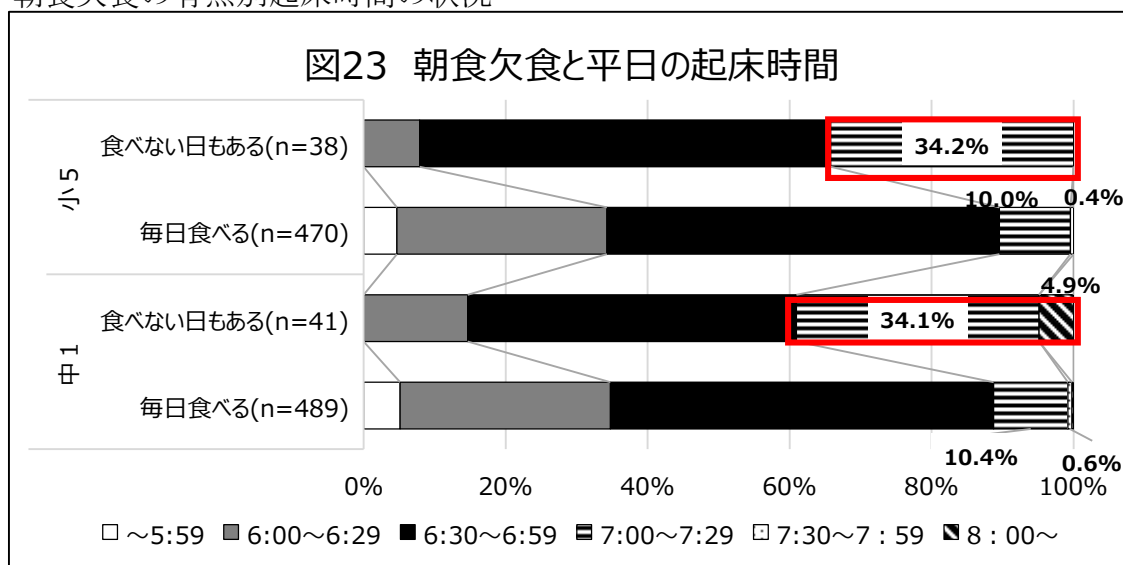


「体の不調を訴えることはほとんどない」と回答したのは小中学生共に約半数であった。「イライラすることが多い」は小中共に約3割、「すぐカッとなりやすい」と回答した割合は中学生より小学生で高かった。

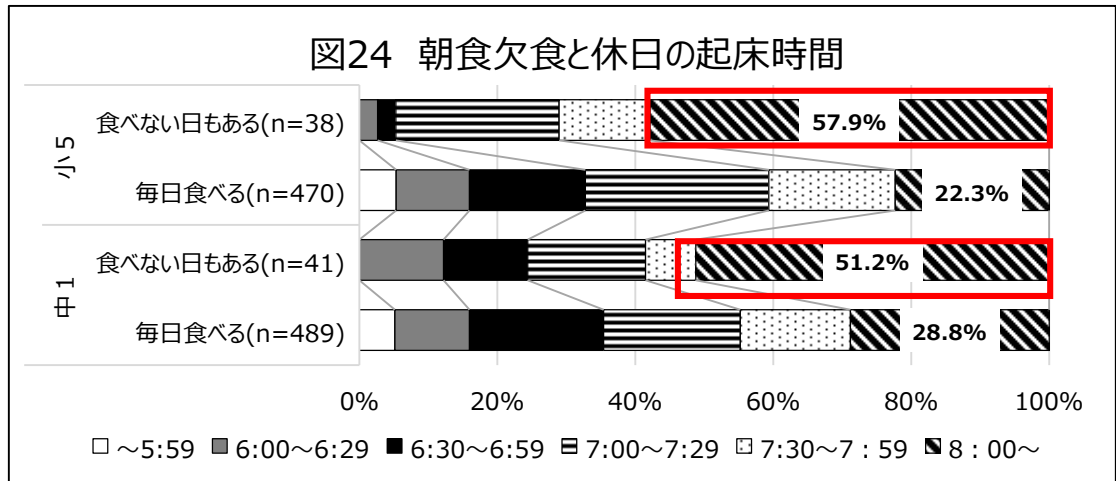
6 結果分析

(1) 食習慣別 (朝食欠食や共食等) 別の生活習慣の状況

ア 朝食欠食の有無別起床時間の状況

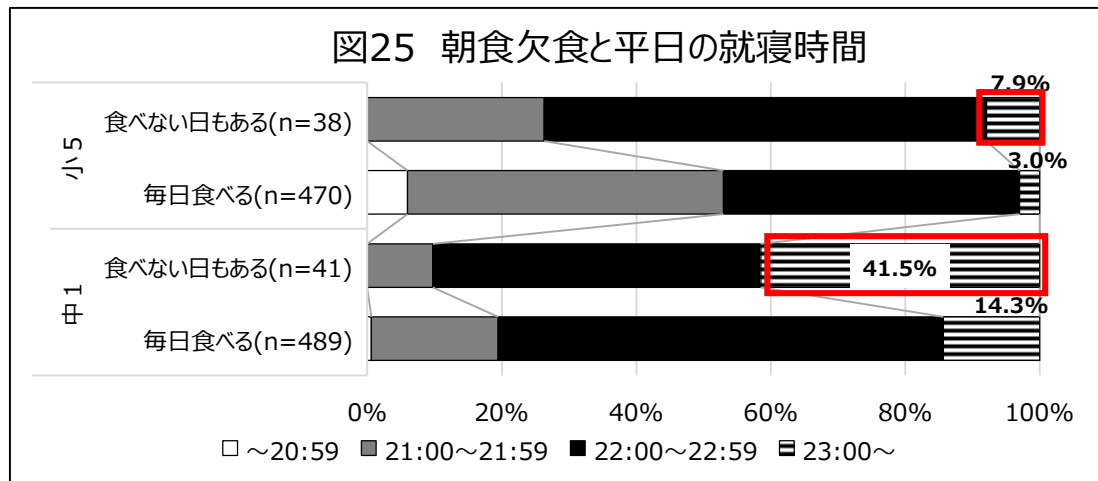


平日の起床時間と朝食欠食の状況をみると、朝食を欠食することがある群の方が、朝食を毎日食べる群に比べて起床時間が遅くなる傾向であった。

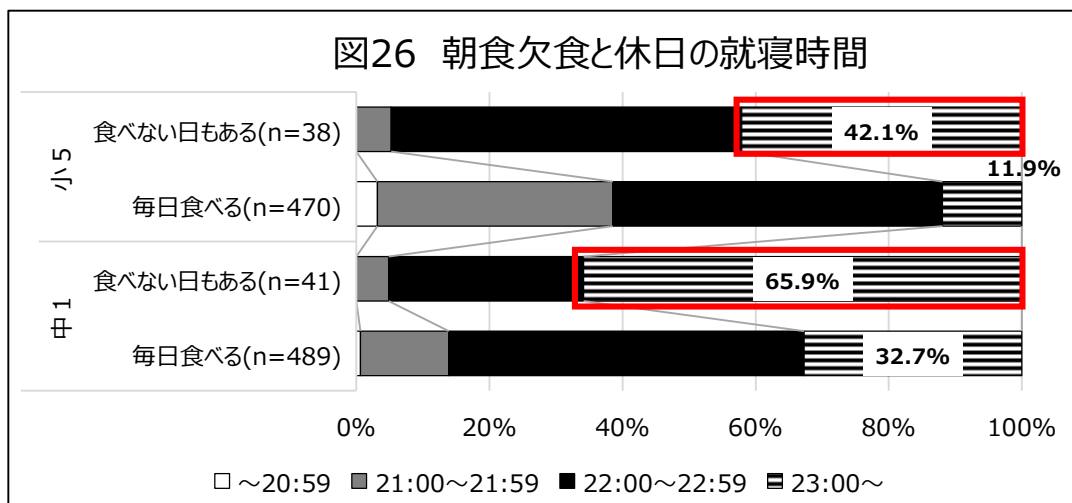


休日の起床時間と朝食欠食の状況を見ると、朝食を欠食することがある群の方が、朝食を毎日食べる群に比べて起床時間が遅かった。

イ 朝食欠食の有無別就寝時間の状況

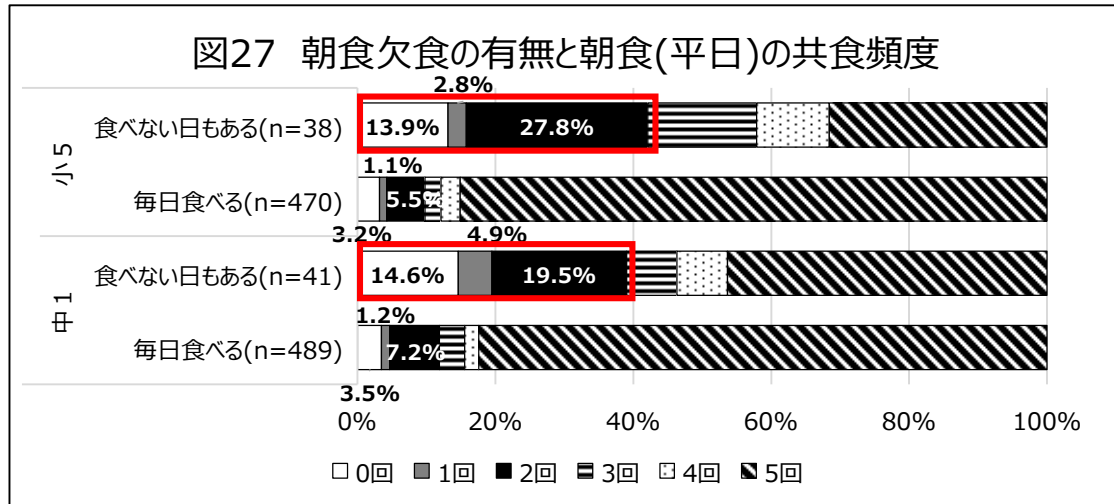


平日の就寝時間と朝食欠食の状況を見ると、朝食を欠食することがある群の方が、朝食を毎日食べる群に比べて就寝時間が遅い傾向にあった。



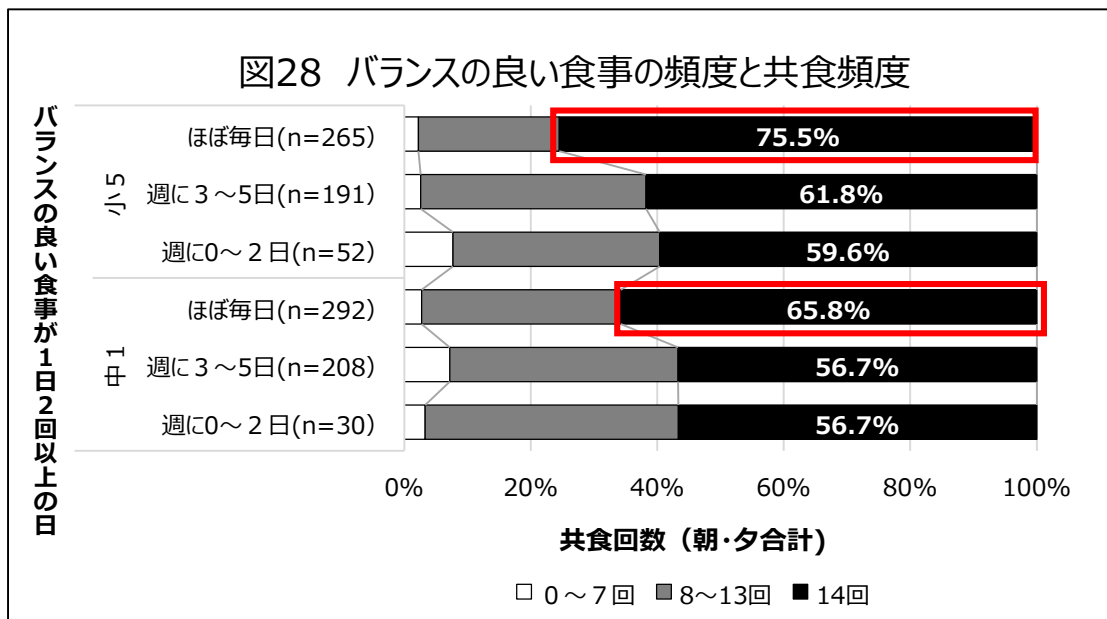
休日の就寝時間と朝食欠食の状況を見ると、朝食欠食することがある群の方が、朝食を毎日食べる群に比べて就寝時間が遅い傾向にあった。

ウ 朝食欠食の有無別共食頻度の状況



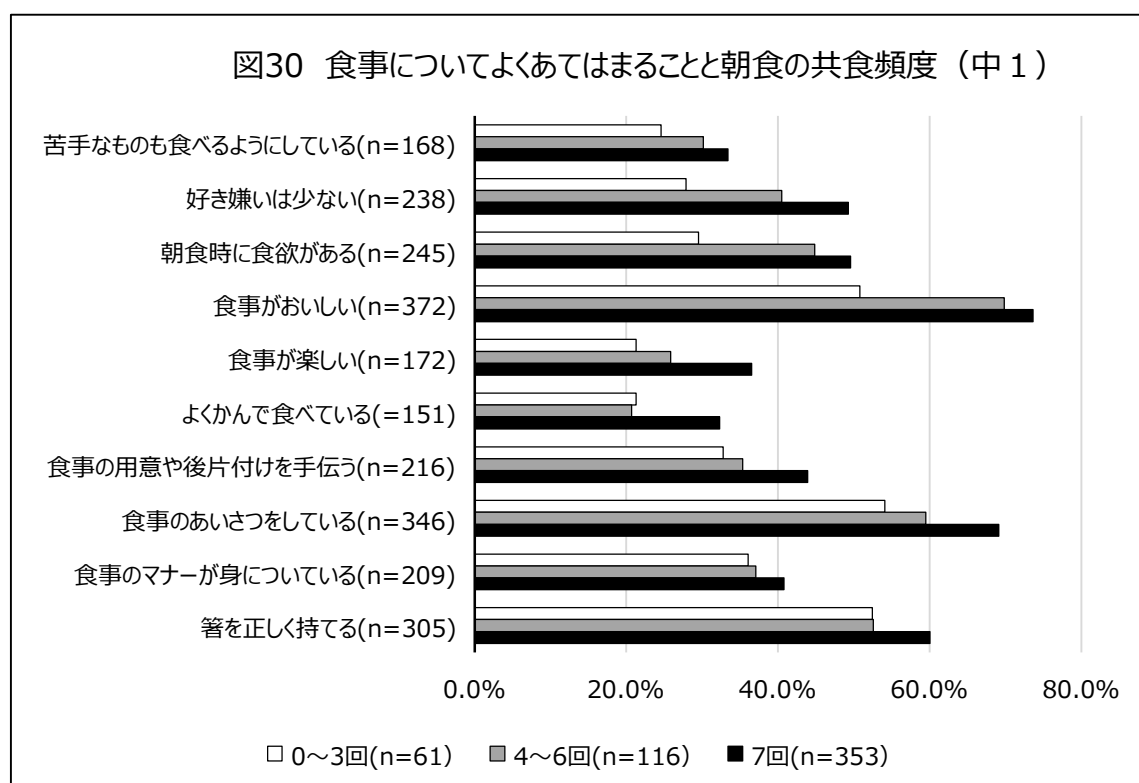
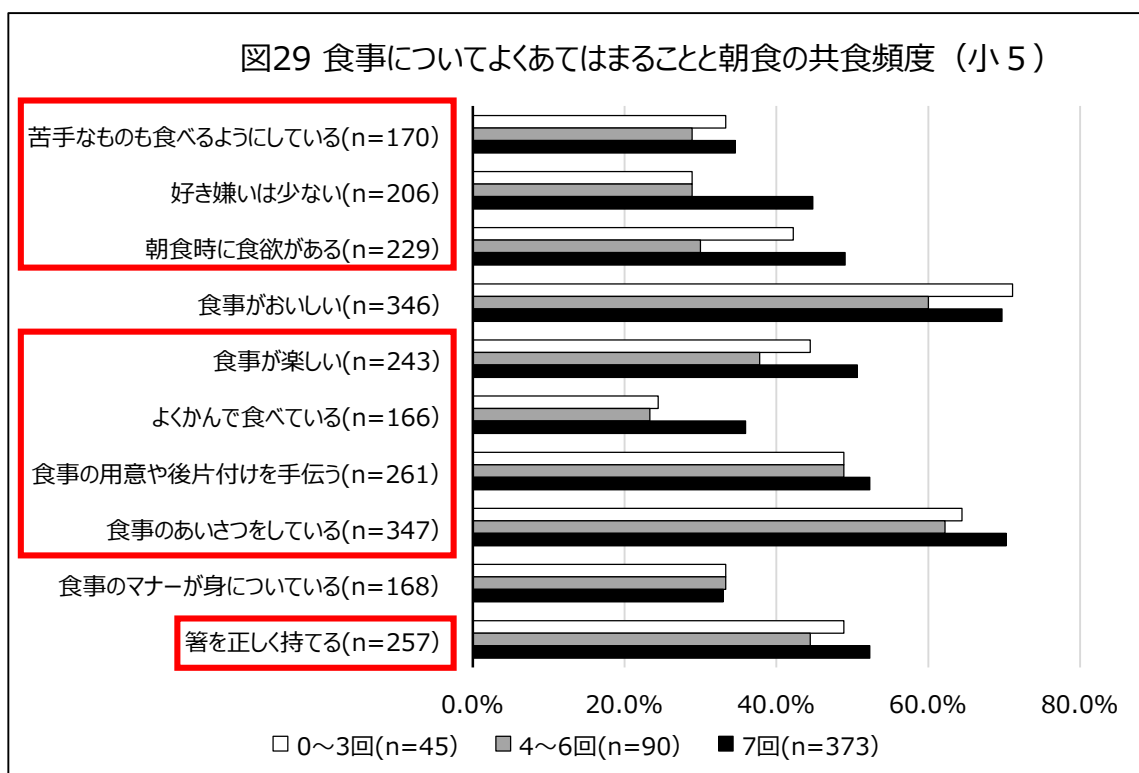
朝食を食べない日もあると回答した人の方が、毎日食べる人に比べて小中学生ともに朝食の共食頻度が少なかった。

エ バランスのよい食事の頻度と共食頻度の関係

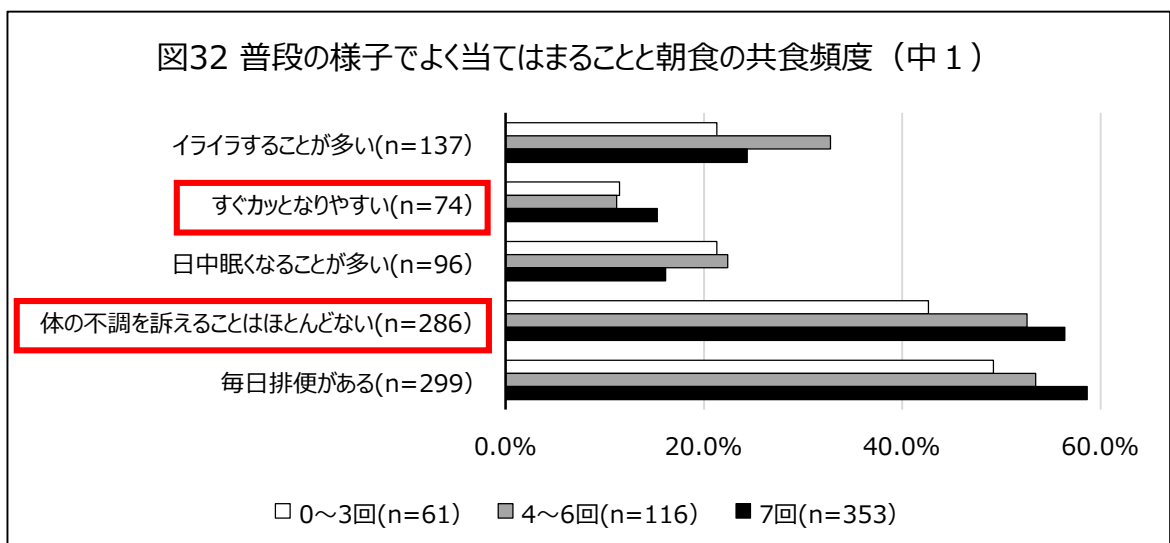
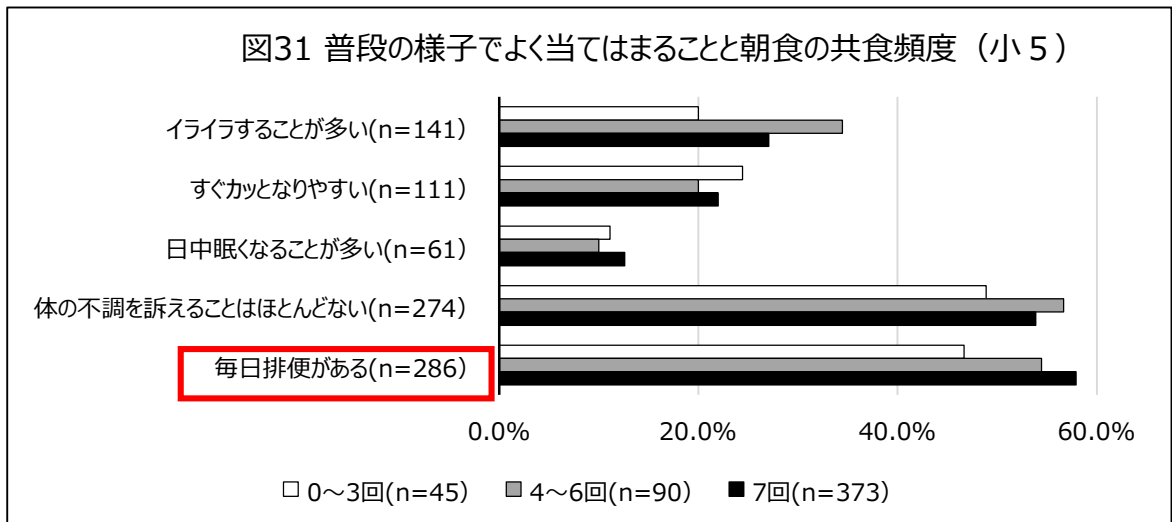


主食・主菜・副菜の3つをそろえて食べるのが1日2回以上の日がほぼ毎日の人の方が、それ以外の人に比べて共食頻度が多い傾向であった。

オ 食事に関することや普段の様子でよくあてはまること別の朝食の共食頻度の状況



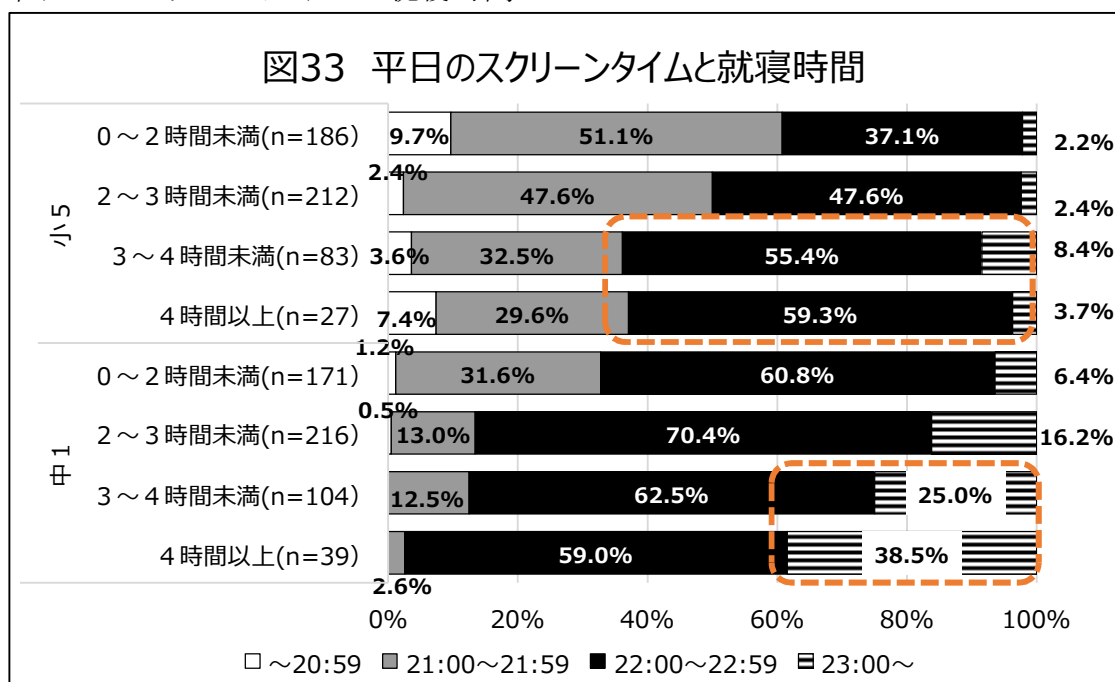
食事に関することでよくあてはまる項目は「苦手なものも食べるようにしている」「好き嫌いは少ない」「朝食時に食欲がある」「食事が楽しい」「よくかんで食べている」「食事の用意や後片付けを手伝う」「食事のあいさつをしている」「箸を正しく持てる」において小学生で、朝食の共食回数が7回の群の割合が多かった。中学生ではすべての項目で、朝食の共食回数が7回の群の割合が多かった。



普段の様子でよくあてはまる項目は、小学生では「日中眠くなることが多い」「毎日排便がある」で共食回数が7回の群の割合が多かった。中学生では「すぐにカッとなりやすい」「体調不良を訴えることはほとんどない」「毎日排便がある」で共食回数が7回の群の割合が多かった。

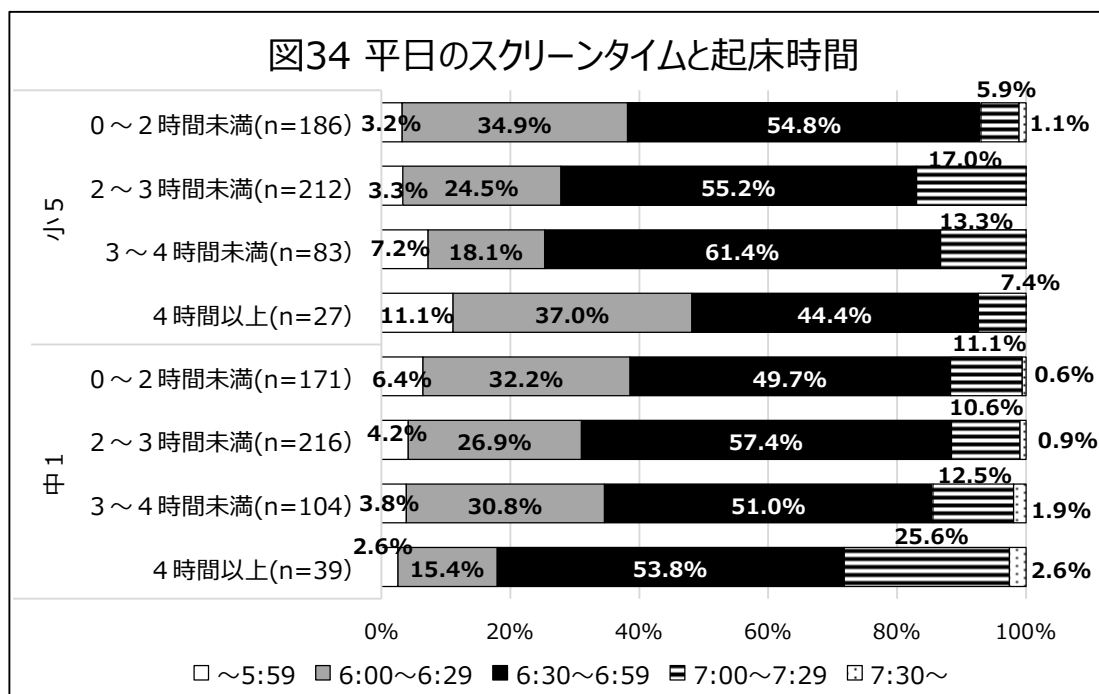
(2) 生活習慣の状況

ア 平日のスクリーンタイムと就寝時間



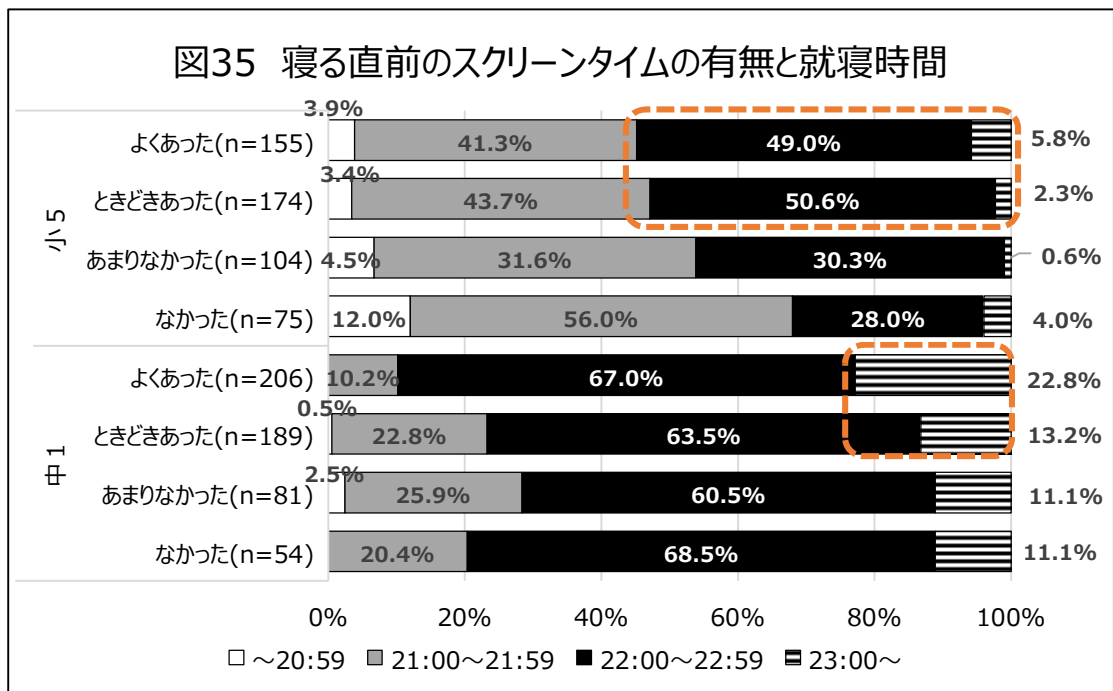
平日のスクリーンタイムと就寝時間を見ると、小学生ではスクリーンタイムが多いほど22時以降に就寝する人の割合が多くなった。中学生ではスクリーンタイムが多いほど、23時以降に就寝する人の割合が多くなった。

イ 平日のスクリーンタイムと起床時間



平日のスクリーンタイムと起床時間の関係を見ると、中学生でスクリーンタイムが増えるほど起床時間が遅くなる傾向がみられた。

ウ 寝る直前のスクリーンタイムの有無と就寝時間



寝る直前のスクリーンタイムの有無と就寝時間の関係を見ると、小学生ではスクリーンタイムが「よくあった」「ときどきあった」と回答した人で、就寝時間が22時以降の人が多かった。中学生ではスクリーンタイムが「よくあった」「ときどきあった」と回答した人で、就寝時間が23時以降の人の割合が多かった。

8 朝食によく食べる主食は何ですか。(一番頻度の多い主食を1つだけ選んでください。)

- ① ごはん ② パン(食パン、ロールパン等) ③ 麺類
④ その他(菓子パン、シリアル等) ⑤ 食べない

☆普段の食事についてお聞かせください。

9 ここ1か月、あなたは主食(ごはん・パン・麺類など)、主菜(肉・魚・卵・大豆製品などを主材料にした料理)、副菜(野菜類、海藻類、きのこ類を主材料にした料理)を3つ組み合わせて食べることが1日に2回以上あるのは、週に何日でしたか。

- ① 毎日 ② 週に6日 ③ 週に5日 ④ 週に4日 ⑤ 週に3日
⑥ 週に2日 ⑦ 週に1日 ⑧ ない
↳問11へ

10 主食、主菜、副菜を3つそろえて食べる回数を増やすためには、どのようなことが必要だと思いますか。保護者自身のことと子ども自身のことについてお聞かせください。(複数回答可)

<保護者自身>

- ①料理を作る時間がある ②簡単な調理方法を知っている
③食費に余裕がある ④3つそろえて食べるメリットを知っている ⑤その他

<子ども自身>

- ①食べる時間がある ②自分で用意できる方法を知っている ③食欲がある
④嫌いなものがない ⑤3つそろえて食べるメリットを知っている ⑥その他

11 家族そろってまたは家族の誰かと一緒に食事をするのは何回ですか。

平日(5日間のうち)…朝食	<input type="text"/>	回、夕食	<input type="text"/>	回
休日(2日間のうち)…朝食	<input type="text"/>	回、夕食	<input type="text"/>	回

☆普段の生活についてお聞きします

12 1週間のうち学校の体育の授業以外で、1日60分以上運動(からだを動かす遊びを含む)やスポーツ(部活動、スポーツ少年団、クラブチーム)をする日はどのくらいありますか。

- ① 毎日 ② 週5~6日 ③ 週3~4日 ④ 週1~2日 ⑤ ない

13 テレビ、ゲーム、携帯電話、スマートフォン、タブレット、パソコンなどの「画面」を見ている時間(以下、スクリーンタイム)は、家庭学習以外で1日何時間ですか。

- 平日…① 0~2時間未満 ② 2~3時間未満 ③ 3~4時間未満 ④ 4時間以上
休日…① 0~2時間未満 ② 2~3時間未満 ③ 3~4時間未満 ④ 4時間以上

- 14 1週間を振り返って、寝るすぐ前までスクリーンタイムはありましたか？
① よくあった ② ときどきあった ③ あまりなかった ④ なかった
- 15 食事に関することであてはまることはありますか？ (いくつでも)
① 苦手なものも食べるようにしている ② 好き嫌いは少ない
③ 朝食時に食欲がある ④ 食事がおいしい ⑤ 食事が楽しい
⑥ よくかんで食べている ⑦ 食事の用意や後片付けを手伝う
⑧ 食事のあいさつ (いただきます、ごちそうさま) をしている
⑨ 食事のマナーが身についている (肘をついて食べない等)
⑩ 箸を正しく持てる
- 16 普段の様子でよくあてはまることはありますか。 (いくつでも)
① イライラすることが多い ② すぐにカッとなりやすい
③ 日中眠くなることが多い ④ 体の不調を訴えることはほとんどない
⑤ 毎日排便がある