

鳥取県N小学校児童と保護者の朝食と生活習慣について

野 津 あきこ・永 井 奈津子

Akiko NOTSU, Natsuko NAGAI : About the Breakfast Habits and Lifestyles of
Elementary school Children and Their Parents in Tottori Prefecture

家庭、学校、地域をあげて、『食育』への取り組みがすすんでいる。本研究では小学校PTAが中心となって実施した小学1年生から6年生までの児童と保護者の食生活アンケートから、食教育への活用のための基礎資料を作成し、家庭と学校が共同して取り組む食教育のための基礎資料を作成したので報告する。

キーワード：児童 保護者 朝食 食習慣アンケート

1. 目 的

社会の「子どもの食」に対する関心はますます高まってきている。さらに食育基本法が制定されたことも影響して、食育の取り組みは保育園、幼稚園、小学校や中学校などさまざまな場所で展開されるようになった。食育の取り組みの中心的な役割を担うのが、小学校の場合、養護教諭や学校栄養職員である。養護教諭は、子どもの健康管理や生活習慣の見直しを行うのに対し、学校栄養職員（栄養教諭）は栄養に関する情報の伝達や食の指導についての役割を担っていることが多い。学校の授業の総合学習で取り入れたり、PTA主体の親子活動の一環として調理実習などの体験学習として実施することもあるため食育の取り組みについての実施形態はさまざまである。

本調査は、小学校PTA主体の「食育の取り組み」の一環として実施された。小学1年生から6年生までの児童と保護者を対象にした朝食を中心としたものであるが、朝食の摂取状況と深く関わっていると思われる生活習慣全般についても調査項目に加え

た。これらの基礎データは、家庭と学校が共同して取り組む食教育のための基礎資料として活用された。

2. 調査対象及び方法

(1) 調査時期

2005年7月

(2) 調査対象

対象者は、鳥取県西部地区N小学校1年生から6年生の児童230人とその保護者である（表1）。その内、解析対象者は1年生30人、2年生42人、3年生45人、4年生39人、5年生47人、6年生27人、男子103人、女子127人合計230人。保護者1年生34人、2年生40人、3年生42人、4年生35人、5年生42人、6年生23人の合計216人であった。児童のアンケートは、回答率94.3%であり、保護者のアンケートの回答率88.5%であった。

(3) 調査内容

調査内容は児童の生活習慣・朝食習慣及び健康状

表1 対象者の人数構成

児童の人数(学年・性別)							数字は人数
	1年	2年	3年	4年	5年	6年	合計
男	15	22	24	15	18	9	103
女	15	20	21	24	29	18	127
全体	30	42	45	39	47	27	230

保護者の人数(学年・性別)							数字は人数
児童性別	1年	2年	3年	4年	5年	6年	合計
男	18	21	22	14	15	9	99
女	16	19	20	21	27	14	117
全体	34	40	42	35	42	23	216

数字は、実際に回答したアンケートの人数

態である。生活習慣については、学校通学日の起床時間・就寝時間を、朝食習慣については朝食の摂取状況・朝食の欠食の場合の理由・朝食共食者の状況を、健康状況は体の調子、学校生活についても調べた。保護者の調査内容も同様に、保護者自身の生活習慣・朝食習慣を調べた。

アンケート用紙は、児童低学年用（資料1）と高学年用（資料2）、保護者用（資料3）の3種類を準備した。

(4) 調査方法

1年生から6年生の児童対象アンケートは学校において担任が授業時間を利用して記入方法を説明しながら記入してもらった。保護者対象のアンケートの調査方法は、児童がアンケート用紙を自宅へ持ち帰り保護者に記入してもらい担任が回収した。

(5) 解析について

統計解析は、SPSS package 12.0J for Windowsを用いて行った。

3. 結 果

〈児童のアンケート結果〉

(1) 朝ごはんの内容

図1は朝ごはんの食べ方について示した。主食の

みが35.2%と多く、主食主菜は22.0%、主食主菜副菜は18.6%と少なかった。ただし果物と飲み物は除き、味噌汁は副菜に含めた。主食の内容では、パンが42.4%、ご飯32.5%、おにぎり14.3%であり、主菜の内容は、ウインナー21.2%、目玉焼き10.8%、卵焼き9.5%であった。副菜の内容は、味噌汁24.2%、野菜14.7%であった。

(2) 朝ごはんの食べ方

「朝ごはん」に食べる料理の組み合わせを検討した。 χ^2 検定により1%及び5%水準で有意差が認められたものを以下に示す。主食にご飯を食べている児童はウインナー、卵焼き、目玉焼き、魚、納豆、味噌汁、野菜を食べ、お茶を飲んでいる傾向があった。主食におにぎりを食べている児童は、お茶かココアをよく飲んでいて、牛乳は飲まない傾向があった。主食にパンを食べている児童は、コーヒー牛乳をよく飲んでいて、菓子パンを食べている児童の食べ方は、果物を食べ、牛乳、ジュースをよく飲んでいた。

(3) 食事を一緒に食べる事について

図2は食事を一緒に食べる事について示した。1年生では大切なので一緒に食べたいと思う児童が86.7%で全学年の中で最も多かった。2年生では大切だと思う児童は61.9%と少なくなっていた。そし

鳥取県N小学校児童と保護者の朝食と生活習慣について

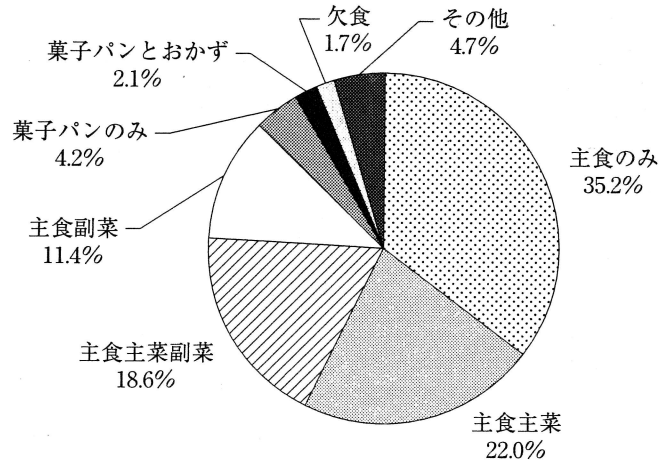


図1 朝ご飯の内容

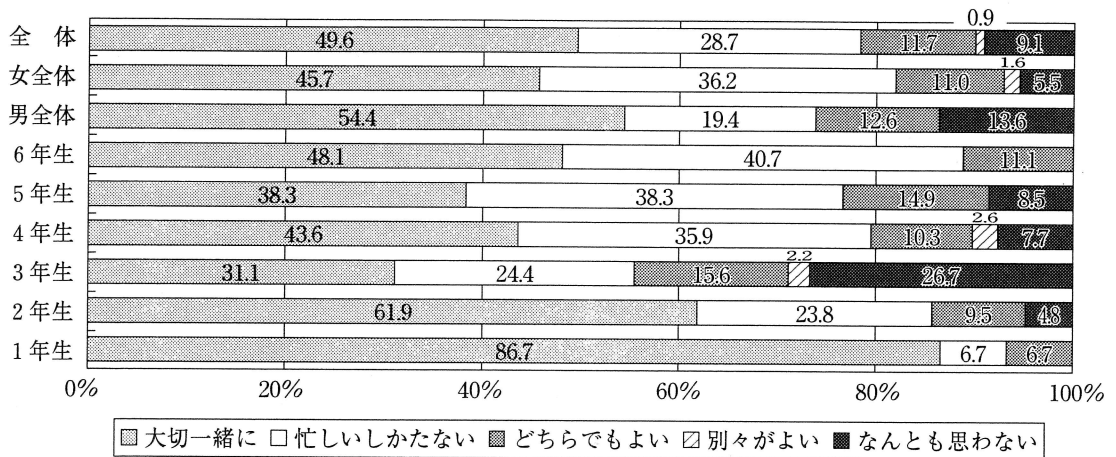


図2 食事を一緒に食べることにについて

て、忙しいから仕方ないという児童が23.8%いた。3年生になると、大切だと思う児童はさらに減少し31.1%と全学年で最も少なかった。また、なんとも思わない児童が26.7%と全学年で最も多かった。4年生は大切だと思う児童は43.6%だった。5年生では大切だと思う・忙しいから仕方ないが、同数の38.3%だった。6年生では40.7%の忙しいから仕方ないが、全学年で最も多かった。全体では、大切なので一緒に食べたいと思う児童は約半分であった。

(4) あなたの食べ方はよいと思いますか

図3はあなたの食べ方は良いと思うかを示したものである。ほとんどの学年でわからないと回答して

いる。なかでも4年生の69.2%が多く、良いと思う児童が15.4%と最も少ない。6年生でも51.9%の児童がわからないと回答した。全体の平均でみても自分の食べ方は良いと回答したのは3割程度であった。

(5) 夕食時刻と就寝時刻の関係

図4は、夕食時刻と就寝時刻の関係である。夕食時刻が遅い児童は、就寝時刻が遅くなる傾向があった。

(6) 夕食時刻と睡眠時間の関係

図5は、夕食時刻と睡眠時間の関係である。夕食

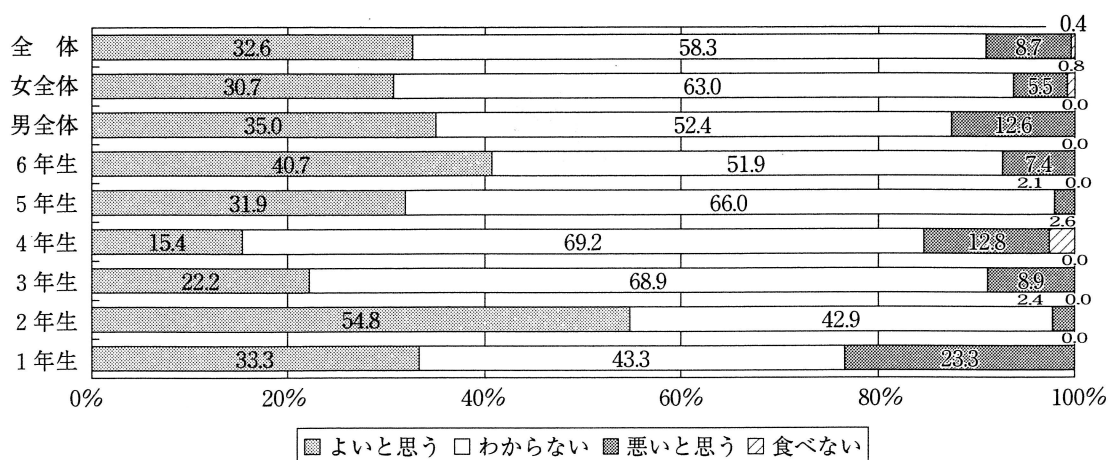


図3 あなたの食べ方はよいと思いますか

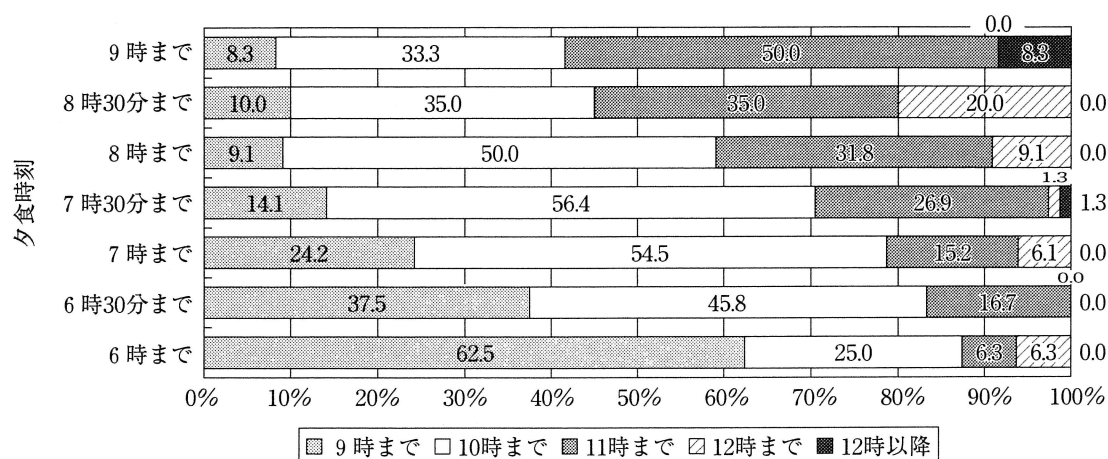


図4 夕食時刻と就寝時刻の関係

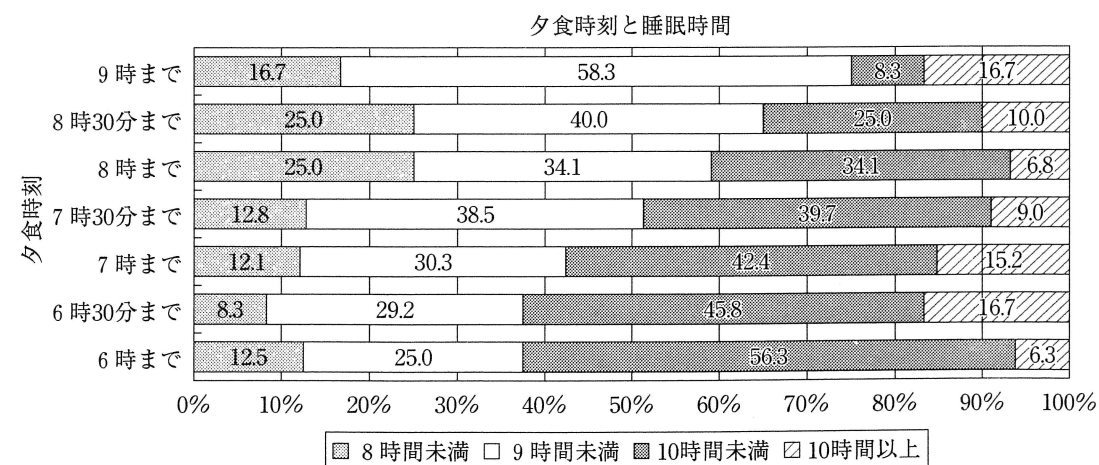


図5 夕食時刻と睡眠時間の関係

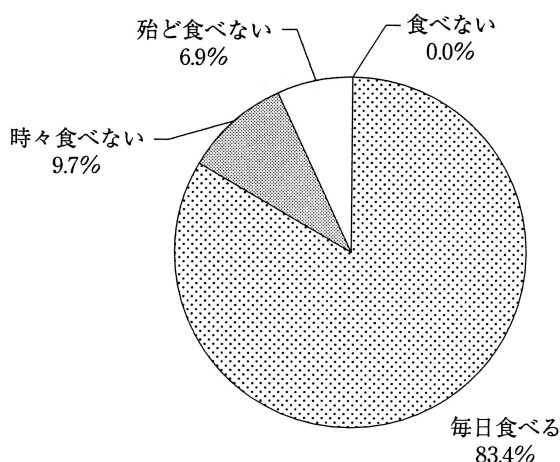


図6 保護者の朝食摂取状況

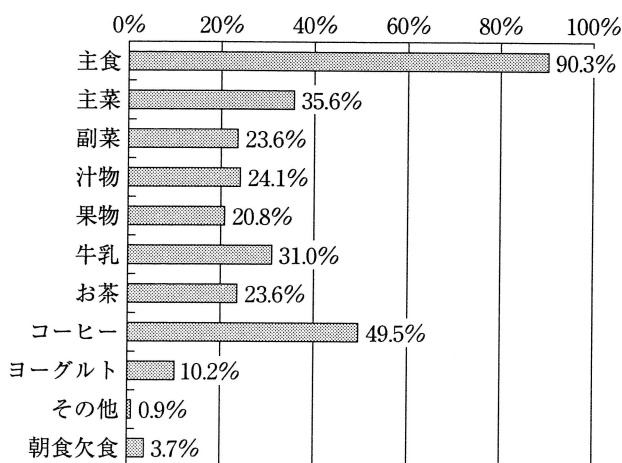


図7 朝食のとり方（保護者）

時刻が遅い児童は、睡眠時間が少なくなる傾向が見られた。

は9割以上の人が食べていた。

〈保護者アンケート結果〉

(1) 保護者の朝食摂取

図6は保護者の朝食摂取を示したものである。毎日食べる83.4%、時々食べない9.7%、ほとんど食べない6.9%であった。

(2) 保護者の朝ごはんの内容

図7は保護者の朝食のとり方を示したものである。主食を食べている方は90.3%と最も多く、次にコーヒーの49.5%、主菜の35.6%、であった。主食

(3) 保護者の朝ご飯の主食主菜などの組み合わせについて

図8は、保護者の朝ご飯の摂取状況を示す。主食のみと答えた保護者が40.6%、コーヒーのみ5.1%、欠食3.7%であった。

(4) 朝食を作るとき考えること

図9は朝食を作るときに考える事示したものである。手軽さ78.7%、と最も多く、次に栄養バランス32.9%、弁当に使える25.9%、嗜好中心25.0%、などの回答が多かった。

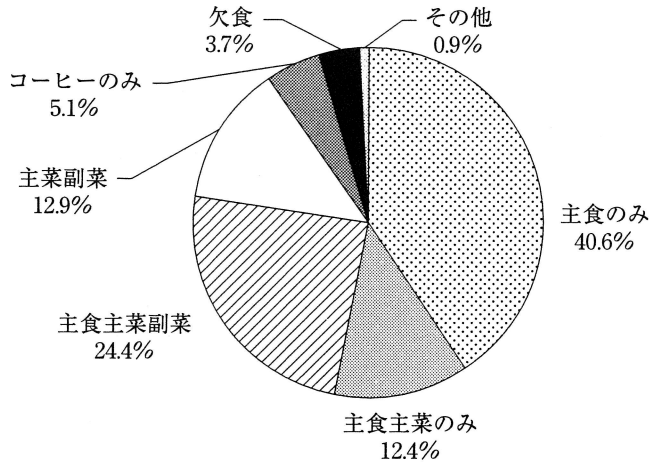


図8 保護者の朝ご飯の摂取状況

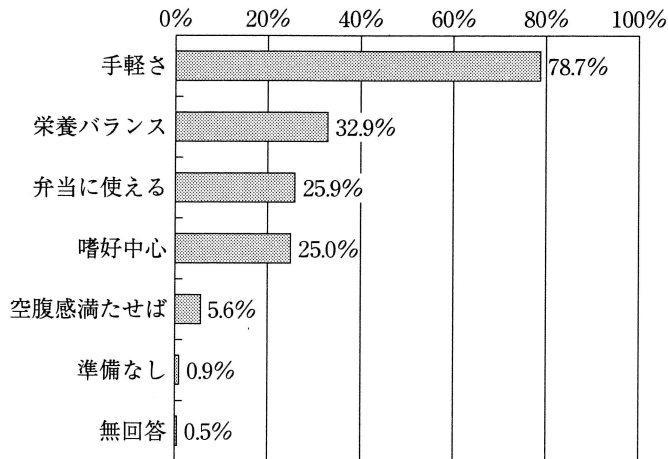


図9 朝食を作るとき考えること（複数回答）

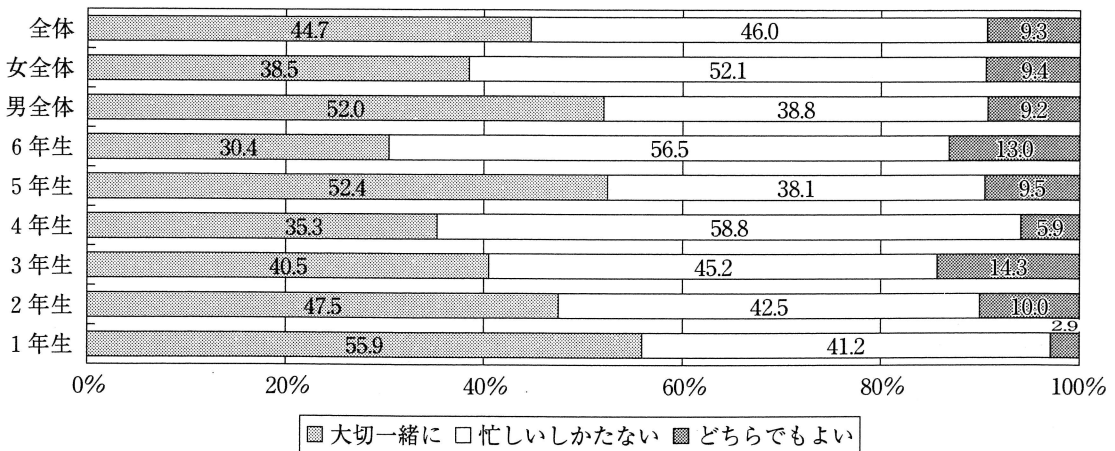


図10 食事を一緒に食べるについて

(5) 食事を一緒に食べることにについて

図10は食事を一緒に食べることに示しものである。大切なので一緒に食べたいと回答した保護者は、1年生の55.9%が最も多く、学年があがるにつれて少なくなり6年生では、30.4%であり最も少なかった。忙しいので仕方ないと回答した保護者は、4年生の58.8%が多く次に6年生の56.5%で、5年生は38.1%と最も少ない。どちらでもよいでは、全体の割合で10%未満であった。大切なので一緒に食べたいと回答した保護者は全体の約4割で、仕方ない・どちらでもよいを合わせると55.3%であった。

〈児童と保護者、朝食のクロス集計〉

(1) 図11は、児童と保護者の欠食の状況をクロス集計したものである。児童が、朝食を毎日食べている家庭の保護者は、93.3%の保護者が朝食を食べており、時々食べないと答えた児童の保護者は、61.9%の保護者が朝食を食べていた。

4. 考 察

児童の朝食の欠食の問題や、朝食の食事内容についての課題があることがよく知られている。今回の調査では朝食欠食者の割合は1.7%と他の調査と比

較して低い欠食率であった。しかし食事内容については、他調査と同様に主食のみという簡単な食事で済ませている傾向がみられた。保護者の朝食状況も調べた結果、主食のみと回答した人が、40.6%と子どもの35.2%を上回っている。コーヒーのみと答えた人も5.1%おり、欠食も3.7%と子どもよりも課題が多いようだ。また、本調査から、保護者の朝食欠食は、児童の欠食にも影響すると推測されたが、欠食者のサンプル数が少ないため、この件については明らかではない。本調査は、PTA主体で行われた調査であるため、この結果を受けて保護者の食に対する意識や行動の変容を期待したい。食育は、学校だけで取り組むものではなく、家庭での役割が重要であると同時に、家庭・学校・地域が連携して、継続してすすめていくことがさらに重要である。

5. ま と め

- 1) 児童の朝食欠食者の割合は1.7%であった。
- 2) 朝ごはんの内容は、主食などではパン・ご飯・おにぎりが多く主菜・副菜・果物・飲み物・その他を食べている児童は、20%程度であった。
- 3) 夕食時刻が遅い児童は、就寝時刻が遅くなり、睡眠時間も少なくなる傾向があった。
- 4) 保護者の朝食摂取状況は毎日食べる83.4%、

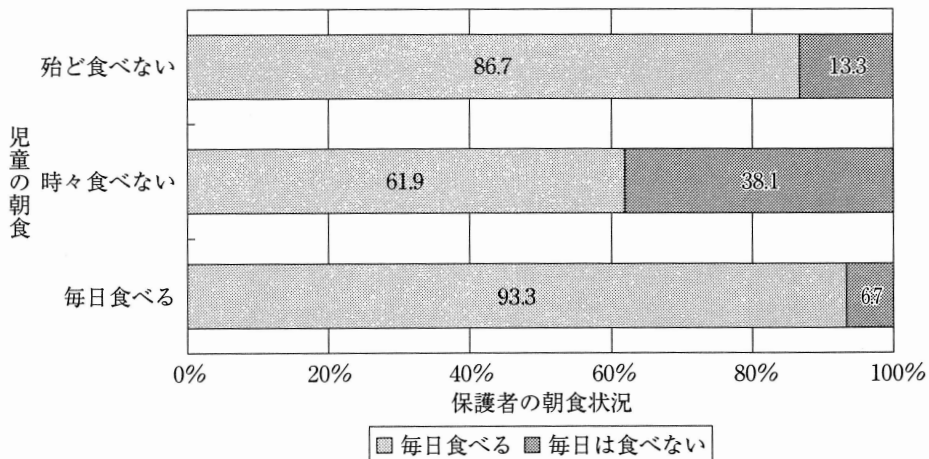


図11 児童と保護者、朝食のクロス集計

時々食べない9.7%，ほとんど食べない6.9%だった。

- 5) 保護者の朝食内容は、主食のみと答えた保護者が40.6%，コーヒーのみ5.1%，欠食3.7%であった。
- 6) 保護者が朝食を準備するときに考えることは、手軽さと答えた保護者が78.7%，その他，栄養バランス32.9%，弁当に使える25.9%，嗜好中心25.0%であった。

謝辞

アンケート調査にご協力いただきました，鳥取県西部N小学校児童と保護者の皆様に，心より感謝致します。

なお，本調査は，鳥取県環境学術研究補助金（平成17年度）の助成をうけて実施したものの一部である。

参考文献

- 1) 永井奈津子 専攻科食物栄養専攻 特別研究論文集第8号（2006）
- 2) 野津あきこ，「鳥取県N町立小学校高等児童と保護者の栄養素等摂取状況および生活習慣アンケート結果」鳥取県短期大学研究紀要 第50号（2004）121-131
- 3) 野津あきこ，斎藤好美「鳥取県西部地区小学生高等学年児童の肥満度別の栄養素摂取状況について」鳥取県短期大学研究紀要 第51号（2005）77-84
- 4) 長井千鶴，兼田美智代，高桑左登美，澤田有希，河井泉，堀幹典，高岸久江，森 満「児童・生徒の朝食欠食状況と自覚症状との関連」北海道公衆衛生学雑誌17巻2号（2004）93-97
- 5) 畑中高子，生田清美子，竹田由美子，「小学生の食生活と健康教育」学校保健研究41巻5号（1999）415-428
- 6) 林宏一，瀧依果，小山洋子，遠藤美智子，春名かをり，荒井裕介，逸見真理子，「食学生の朝食摂取と生活習慣・健康状態との関係」ノートルダム清心女子大学紀要28巻1号（2004）84-92
- 7) 名和町小学生食生活調査検討委員会，名和町教育委員会，「名和町の子どもたちの食生活改善についての提言書」（2005）
- 8) 中央教育審議会初等中等教育分科会，教員養成部会，「栄養教諭の養成・免許制度の在り方について」（報告）平成16年
- 9) 「食育基本法」（平成17年法律第63号）

資料1

あさごはんアンケート

N小学校PTA

(1 2 3) 年 生 ぱん (男 ・ 女)

1. きょうのあさごはんはなにをたべましたか。たべたものぜんぶを○でかこんでください。

ごはん、おにぎり、ぱん、かしぱん、さかな、ウインナー、たまごやき、めだまやき、ゆでたまご、なっとう
みそしる、やさい、くだもの、ヨーグルト、ぎゅうにゅう、おちゃ、ジュース、ココア、コーヒーぎゅうにゅう
そのほかにたべたもの()
たべていない

2. たべていないひとは、どうしてですか。 ① ほしくなかったから
② たべるじかんがなかった
③ からだのちょうしがわるく、たべられなかった
④ あさごはんがよいいしてなかった

3. あさごはんはだれとたべましたか。

① じぶんだけ ② こどもだけ ③ おとなのだれかといっしょ(ぜんいんはそろわない) ④ かぞくみんなで

4. かぞくといっしょにしょくじをすることはたいせつなことだとおもいますか。

① とてもたいせつなのでいっしょにたべたい ② いそがしいのでしかたがない ③ どちらでもよい
④ できればべつべつがいい ⑤ なんともおもわない

5. あさごはんについてこたえてください。きょうのあなたのたべかたはからだのためによいたべ方だと思えますか。

① よいとおもう ② わからない ③ わるいとおもう ④ たべない

6. からだのちょうしについて答えてください。

1. だいたい いつもげんきだ

2. からだのちょうしがわるいことがおおい。

- ① よくあたまがいたくなる
② よくおなかがいたくなる
③ よくきもちがわるくなる
④ べんぴぎみである
⑤ かぜをひきやすい
⑥ よくねつがでる
⑦ よくからだのだるくなる
⑧ よくいらいらする

あてはまるものは
ぜんぶ○をします

7. がっこうせいかつについていちばんあてはまるきもち
ひとつに○をつけてください。

- ① いつもたのしい
② だいたいたのしい
③ ふつう
④ ときどきたのしくない
⑤ つまらない

がっこうのあるひのことをこたえてください

あさおきるじかん

- ① 6時まで
② 6じ～ 6じ30ふん
③ 6じ30ふん～7じ
④ 7じ～ 7じ30ふん
⑤ 7じ30ふん～8じ
⑥ 8じよりあと

あさごはんをたべるじかん

- ① 6時まで
② 6じ～ 6じ30ふん
③ 6じ30ふん～7じ
④ 7じ～ 7じ30ふん
⑤ 7じ30ふん～8じ
⑥ 8じよりあと

ばんごはんをたべるじかん

- ① 6時まで
② 6じ～ 6じ30ふん
③ 6じ30ふん～7じ
④ 7じ～ 7じ30ふん
⑤ 7じ30ふん～8じ
⑥ 8じ～ 8じ30ふん
⑦ 8じ30～ 9じ
⑧ 9じよりあと

ねるじかん

- ① 9時まで
② 9じ～ 10じ
③ 10じ～11じ
④ 11じ～12じ
⑤ 12じよりあと

おつかれさま
でした。



ありがとうございました。

資料2

あさごはんアンケート

N小学校PTA

(4 5 6) 年 生 番 (男 ・ 女)

1. きのうの朝ごはんはなにを食べましたか。食べたもののぜんぶを○でかこんでください。

ごはん、おにぎり、ばん、かしばん、さかな、ウインナー、たまごやき、めだまやき、ゆでたまご、なっとう
 みそしる、やさい、くだもの、ヨーグルト、ぎゅうにゅう、おちや、ジュース、ココア、コーヒーぎゅうにゅう
 そのほかに食べたもの()
 食べていない

2. 食べていない人は、どうしてですか。① ほしくなかったから

② 食べる時間がなかった

③ からだの調子がわるく、食べられなかった

④ 朝ごはんが用意してなかった

3. 朝食はだれと食べましたか。

① じぶんだけ ② こどもだけ ③ おとなのだれかといっしょ(全員はそろわない) ④ 家族みんなで

4. 家族といっしょに食事をするのは大切なことだと思いますか。

① とても大切なのでいっしょに食べたい ② いそがしいのでしかたがない ③ どちらでもよい
 ④ できればべつべつがいい ⑤ なんとも思わない

5. 朝食のあとの食器は片付けますか。

1. 自分で洗う 2. 片付けるが洗わない 3. そのままにしている 4. 決まっていない

6. 朝食について答えてください。きのうのあなたの食べ方はからだのためによい食べ方だと思いますか。

① よいと思う ② わからない ③ 悪いと思う ④ 食べない

7. からだの調子について答えてください。

8. 学校生活について一番あてはまるものひとつに○をつけてください。

1. だいたい いつも元気だ

① いつもたのしい

2. からだの調子が悪いことがおおい。

① よくあたまがいたくなる

② だいたいたのしい

② よくおなかがいたくなる

③ ふつう

③ よくきもちがわるくなる

④ ときどきたのしくない

④ べんぴぎみである

⑤ つまらない

⑤ かぜをひきやすい

⑥ よく熱がでる

⑦ よくからだがだるくなる

⑧ よくいららする

あてはまるものは
 全部○をします

学校のある日のことを答えてください

朝起きる時間

朝食を食べる時間

夕食を食べる時間

ねる時間

① 6時まで

① 6時まで

① 6時まで

① 9時まで

② 6時～ 6時30分

② 6時～ 6時30分

② 6時～ 6時30分

② 9時～ 10時

③ 6時30分～7時

③ 6時30分～7時

③ 6時30分～7時

③ 10時～11時

④ 7時～ 7時30分

④ 7時～ 7時30分

④ 7時～ 7時30分

④ 11時～12時

⑤ 7時30分～8時

⑤ 7時30分～8時

⑤ 7時30分～8時

⑤ 12時よりあと

⑥ 8時よりあと

⑥ 8時よりあと

⑥ 8時～ 8時30分

⑦ 8時30～ 9時

⑧ 9時よりあと

おつかれさま
 でした。

ありがとうございました。

資料3

保護者記入用 朝ごはんアンケート (N小学校 PTA)

記入日 平成17年7月 日

この調査は、お子さんの今後の食生活を充実させるための資料を得るために実施させていただくものです。結果は、今後の食育の取り組みや子どもの健康に関する資料として活用させていただきます。すべて統計的に処理されますので、個人的な情報が公開されることはありません。またすべてを記入し終わってから記入漏れがないよう再度ご確認をお願いいたします。

お子さんの学年と性別 (1 2 3 4 5 6) 年 番 (男 ・ 女)

主に食事を作られる方、お子さんの食事を把握しておられる保護者の方がご記入ください。質問は、学校のある平日についてのお尋ねです。回答は、あてはまる番号に○をしてください。なお、お子さん1人につき1枚のアンケートにご協力ください。

- ① このアンケートを記入される方はだれですか。お子さんとの続柄を教えてください。
 1. 母 2. 父 3. 祖母 4. 祖父 5. その他 ()
- ② 保護者の方は、朝食を食べられますか。
 1. 毎日食べる 2. ときどき食べない 3. ほとんど食べない 4. 全く食べない
 - (食べないときの主な理由:)
- ③ 保護者の方が、けさの朝ごはんはで食べたものを教えてください。食べたものすべてに○をつけてください。
 1. 主食 (ごはんやぱん) 2. 主菜 (肉や魚、卵料理、納豆) 3. 副菜 (野菜料理) 4. 味噌汁など汁物
 5. 果物 6. 牛乳 7. お茶 8. コーヒー 9. その他 ()
 10. 食べていない
- ④ お子さんは朝ごはんを食べられますか。
 1. 毎日食べる 2. ときどき食べない 3. ほとんど食べない 4. 全く食べない
 - (食べないときの主な理由:)
- ⑤ 朝ごはんを準備するときに考えることを教えてください。あてはまるものすべてに○をつけてください。
 1. 栄養のバランスを考えている
 2. 準備に時間がかからない、手軽なもの
 3. 子どもの嗜好を中心に考える
 4. 家族や自分の弁当をつくるので、そのおかずの両方に使えるもの
 5. 空腹感を満たせばよいと思う
 6. ほとんど準備しない (理由:)
- ⑥ お子さんの朝ごはんを準備するときのお尋ねです。もっともあてはまるもののひとつに○をつけてください。
 1. どちらかといえばパン食が多い 2. 和食 (ごはん、味噌汁) 中心にしている
 3. 菓子パンが手軽なのでよく利用する 4. 特に決まっていない 5. その他 (具体的に)
 6. ほとんど準備しない
- ⑦ 朝食は、家族そろって食べていますか。
 1. 家族みんなで食べる 2. 全員は揃わない 3. 子どもだけのことが多い 4. 朝食はほとんど食べない
- ⑧ 朝食は、家族そろって食べることは重要なことだと思いますか。
 1. とても重要なので一緒に食べたい 2. 忙しければそろわなくても仕方がない 3. どちらでもよい
- ⑨ お子さんの朝食のあとの食器の片付けについてお尋ねします。
 1. 自分で洗う 2. 片付けが洗わない 3. 片付けないでそのままにしておく 4. 決まっていない
- ⑩ 野菜は1日に何グラムくらい食べるのがよいと思いますか。
 1. 100g 2. 200g 3. 350g 4. 500g 5. わからない

ご協力ありがとうございました。