

**群馬県児童生徒の食生活等実態調査  
結果報告書**

**令和6年3月**

**群馬県教育委員会**

# 目次

## I. 調査概要

1. 調査目的	1
2. 調査対象・抽出方法	1
3. 調査期間	1
4. 調査事項	2
5. 調査方法等	2
6. 調査の組織	2
7. 調査の秘密保持	2
8. 調査結果の公表	2

## II. 食生活等の変化と食育の方向性

1. 食生活等の変化状況	3
(1) 食事はコミュニケーションの場	
①食事で気を付けていること（楽しく食べる）	5
②食事のあいさつ（「いただきます」「ごちそうさま」）	6
③共食の状況（朝食、夕食）	7
④食事の協同体験（テーブルの準備と後かたづけ）	9
⑤食事が楽しいと感じるとき （家族そろって食べる時、友達や地域のグループの仲間と食べる時）	11
⑥学校給食への思い （みんな（友達や先生）と一緒に食べられる、おいしい給食が食べられる）	12
(2) 食に関する知識・技能の習得と実践化	
①食育指導の状況	14
②食経験の広がり（給食では、家で食べられない料理が食べられる）	15
③食事で気を付けていること （3回の食事は必ず食べる、栄養のバランスを考えて食べる）	16
④食品の主な働き（正答率）	18
⑤食品の生産地や旬（季節）への関心	19
⑥食品の栄養成分表示への関心	20
⑦好ききらいの有無	21
⑧きれいな食べ物への対応	22
⑨調理技能の習得（米飯を炊ける、みそ汁をつくれる）	23
⑩ダイエット経験	25
(3) 健康的な生活習慣の形成	
①朝食の摂取状況	26
②おやつの摂取状況	27
③夜食の摂取状況	28
④体育授業外での運動状況	29
⑤ふだんの就寝時刻	30
⑥睡眠で休養がとれているか	31

2. これからの本県の学校における食育のありかた	32
(1) 調査結果の概要	
①今回調査と前回調査の比較	32
②今回の調査で追加した項目と結果	33
(2) 調査結果からみた主な課題と本県の学校における食育の方向性	
①学校 ～教育活動全体を通じた食育の推進～	34
②家庭・地域 ～日常の生活における実践～	34
③食に関する指導体制の整備	35
【資料1】食に関する指導の方向性	36

### Ⅲ. 調査結果（単純集計）

1. 食事状況	37
(1) 朝食	
①朝食の摂取状況	37
②朝食を食べない理由	38
③今朝の朝食で食べたもの	39
(2) 間食・夜食	
①おやつ摂取状況	40
②夜食の摂取状況	41
(3) 好き嫌い	
①好ききらいの有無	42
②きれいな食べ物	43
③きれいな食べ物への対応	44
(4) 食事環境	
①共食状況（朝食・夕食）	45
②食事が楽しいとき	46
(5) 食事マナー	
①食事のあいさつ	47
②食事の手伝い（生活経験）	48
③家族から食事について何か言われるか	49
④家族から食事について言われる内容	50
2. 休養、排便と運動	51
(1) 休養	
①ふだんの就寝時刻	51
②睡眠で休養がとれているか	52
(2) 排便の規則性	53

(3) 体育授業外での運動状況	54
3. 学校給食	55
(1) 学校給食への思い	55
(2) 学校給食の摂取状況と残す理由	56
4. 食に関する知識の実践化	57
(1) 食事で気をつけること	57
(2) 食に関する知識・関心	
①食品の生産地や旬（季節）への関心	58
②食品の栄養成分表示への関心	59
③食品の主な働き	60
④郷土食への関心	61
⑤食品ロスへの関心	62
(3) 食育指導の状況	63
(4) 調理状況（米飯及びみそ汁の調理ができるか）	64
5. 体型	65
(1) 体型認識	65
(2) ダイエット経験	66

## IV. 資料

1. 調査質問項目	67
(1) 小学校5年生	67
(2) 中学校2年生	74

# I . 調查概要

---

## 1. 調査目的

文部科学省が平成 29 年 3 月に告示した学習指導要領の総則においては、学校における食育の推進がこれまで以上に強調され、児童生徒の発達段階を考慮し、教育活動全体を通じて適切に行うものとされている。

本県では、平成 30 年に実施した「群馬県児童生徒の食生活等実態調査」より、食生活における「朝食欠食の改善」「共食の推進」「野菜嫌いの解消」「調理技能の習得」

「食に関する知識の定着」「不適切な間食・夜食摂取の解消」等を提起し、学校、家庭、地域が連携を図りながら「食に関する指導」に取り組んできた。

本調査は、群馬の子どもたちが生涯を通じて健康で活力ある生活を送ることができるよう、児童生徒の食に関する状況を把握し、実態に即した指導を行うための資料を得るために実施するものである。

## 2. 調査対象・抽出方法

小学校 5 年生 998 人、中学校 2 年生 1,122 人を対象とし、県内の公立学校より抽出した調査対象校の児童生徒 2,120 人とした。抽出方法については、下記の通りである。

### 【抽出方法】

- ・抽出にあたっては、無作為抽出を原則とするが、県内で、教育事務所単位地域、性別に偏りがないように考慮した。
- ・調査対象は、抽出した小学校 21 校、中学校 17 校の調査対象学年（小学校 5 年生、中学校 2 年生）全児童生徒とした。
- ・群馬県年少人口（0～14 歳）の縮小版になるように、母集団を 1,000 人とする各市町村における年少人口を算出した。
- ・算出した年少人口をもとに、調査対象校を抽出する市町村及び調査人数を選定した。なお、抽出にあたっては、各市町村における年少人口をもとに、市部と郡部の対象者数の割合が概ね 6 : 1 になるように考慮した。
- ・抽出した該当市町村の調査対象である小学校 5 年生・中学校 2 年生の令和 5 年 5 月 1 日現在の児童数をもとに、調査対象校を抽出した。

## 3. 調査期間

令和 5 年 7 月に、対象校ごとに調査票の整理、回収等に留意して任意の調査実施日程

を作成し行った。

#### 4. 調査事項

次に掲げる内容について調査を行うものとする。

- (1) 食に関する意識・知識（栄養、旬等）
- (2) 食生活の実態（食事状況、間食、偏食等）
- (3) 日常生活の実態（食にかかわる手伝い、睡眠、運動の状況等）
- (4) 学校給食に関する意識
- (5) 健康状況

#### 5. 調査方法等

- ・対象校は調査実務の主体となる担当者を置き、調査対象となる児童生徒を担当した。教員はこれに協力した。
- ・調査方法は、児童生徒による選択式アンケート（Google フォーム）とした。調査の実施に際しては、児童生徒が余裕をもって的確に記入できるよう、各対象校においては実施時期及び時間に十分な配慮を行った。また、担当する教員は必要に応じ、児童生徒に調査票の記入に関する指導を行った。

#### 6. 調査の組織

- (1) 健康体育課が、総合企画立案と調査結果の検討、まとめを行った。
- (2) 対象校を管轄する教育事務所は、当該市町村の協力を得て、対象校における調査が円滑かつ効果的に実施されるよう指導を行った。

#### 7. 調査の秘密保持

本調査では、児童生徒個人の私的なことに及ぶため、秘密保持に万全を期し、対象者及びその保護者等に危惧の念をいだかせないよう留意した。

#### 8. 調査結果の公表

調査結果の公表は健康体育課が行うこととした。

## Ⅱ. 食生活等の変化と食育の方向性

---

## 1. 食生活等の変化状況

平成 25 年に実施した「群馬県児童生徒の食生活等実態調査」では、小学生、中学生、高校生の食をめぐる状況として下記の 2 点を明らかにし、「みんなが楽しくコミュニケーションを図りながら食事をする」ことが重要であることを示した。

－ 1 家族と一緒に食事をする時間を共有している児童生徒は、学校給食も積極的に食べる、体の不調も少ない、嫌いな物に対しても挑戦してみようという意欲がみられる。また、マナーや食べ方についての指摘を受けながらも、食事の準備や後片付けにも積極的に関わっている。

－ 2 家庭での食事が楽しいとしている児童生徒は、生活のリズムが確立されている、好き嫌いが少ない、体の不調を訴えることが少ない傾向にある。

この結果をもとに本県の学校における食育では、「食事は楽しく、ともに語らいながら」をあり方とし、「食事はコミュニケーションの場」、「食に関する知識の習得と実践化」、「健康的な生活習慣の形成」の 3 つの指針を柱に、食育指導を実施してきた。

### 食育のあり方

## 「食事は楽しく、ともに語らいながら」

### 指針

- (1) 食事はコミュニケーションの場（心豊かな食生活の創造）
- (2) 食に関する知識・技能の習得と実践化
- (3) 健康的な生活習慣の形成

平成 30 年に実施した「群馬県児童生徒の食生活等実態調査」では、食生活における「朝食欠食の改善」「共食の推進」「野菜嫌いの解消」「調理技能の習得」「食に関する知識の定着」「不適切な間食・夜食摂取の解消」等を提起し、学校、家庭、地域が連携を図りながら「食に関する指導」に取り組んできた。

本章では上記の 3 つの指針を軸に児童生徒の食生活等の変化状況を検証する。検証方法としては、各々の軸に該当する項目の回答結果を前回調査（平成 30 年度群馬県児童生徒の食生活実態調査）の対応する回答結果と比較検証を行った。

検証項目

(1) 食事はコミュニケーションの場

- ①食事で気を付けていること（楽しく食べる）
- ②食事のあいさつ（「いただきます」「ごちそうさま」）
- ③共食状況（朝食、夕食）
- ④食事の協同体験（テーブルの準備、後片付け）
- ⑤食事が楽しいと感じるとき（家族そろって食べる時、友達や地域のグループの仲間と食べる時）
- ⑥学校給食への思い（みんな（友達や先生）と一緒に食べられる、おいしい給食が食べられる）

(2) 食に関する知識・技能の習得と実践化

- ①食育指導の状況
- ②食経験の広がり（給食では、家で食べられない料理が食べられる）
- ③食事で気を付けていること（3回の食事は必ず食べる、栄養のバランスを考えて食べる）
- ④食品の主な働き（正答率）
- ⑤食品の生産地や旬（季節）への関心
- ⑥食品の栄養成分表示への関心
- ⑦好ききらいの有無
- ⑧きれいな食べ物への対応
- ⑨調理技能の習得（米飯を炊ける、みそ汁を作れる）
- ⑩ダイエット経験

(3) 健康的な生活習慣の形成

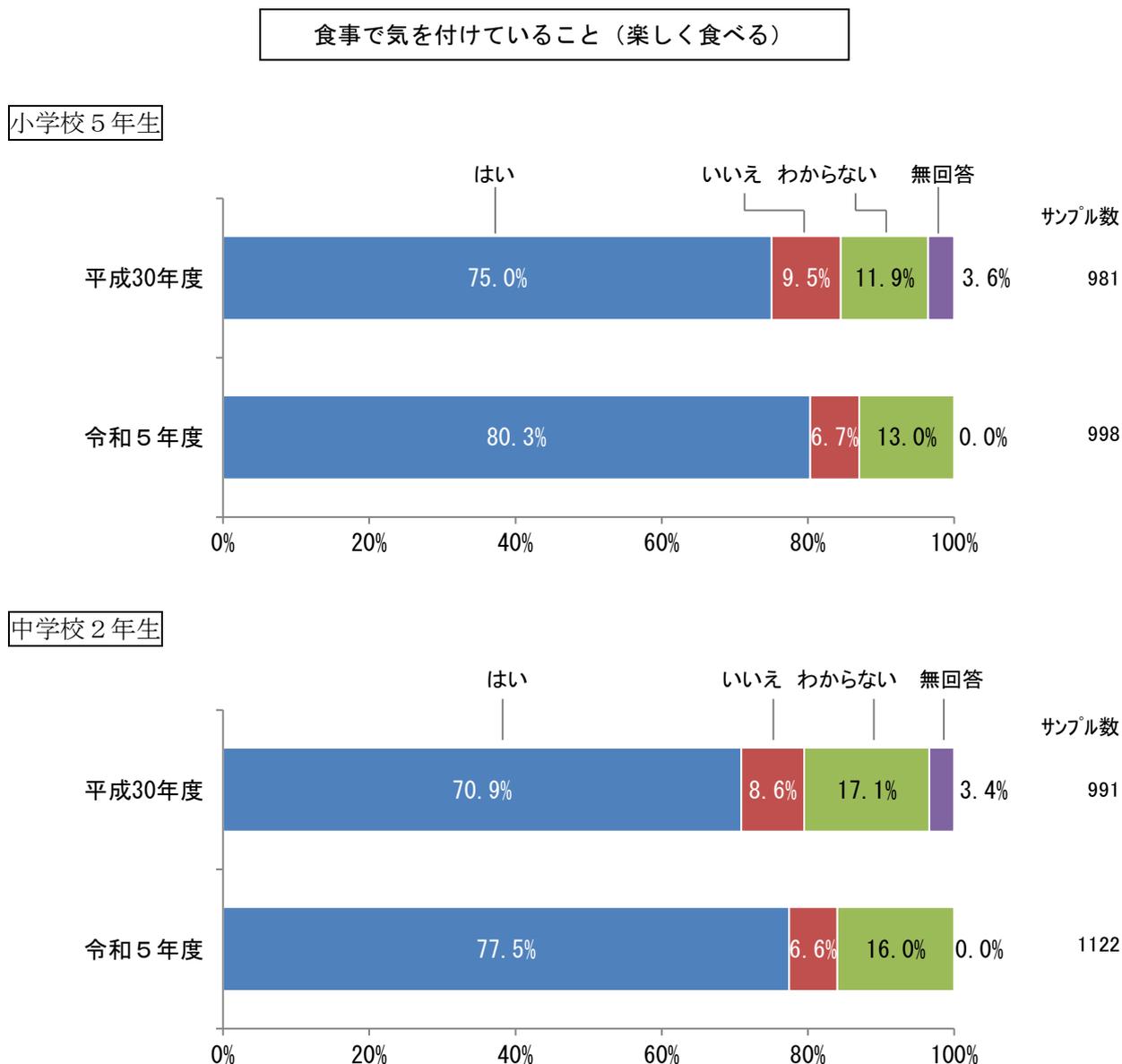
- ①朝食の摂取状況
- ②おやつの摂取状況
- ③夜食の摂取状況
- ④体育授業外での運動状況
- ⑤ふだんの就寝時刻
- ⑥睡眠で休養がとれているか

## II. 食生活等の変化と食育の方向性

### (1) 食事はコミュニケーションの場

#### ① 食事で気を付けていること（楽しく食べる）

食事で気を付けていることを比較すると、「楽しく食べる」とする割合は、小学生で5.3ポイント、中学生で6.6ポイント上昇している。



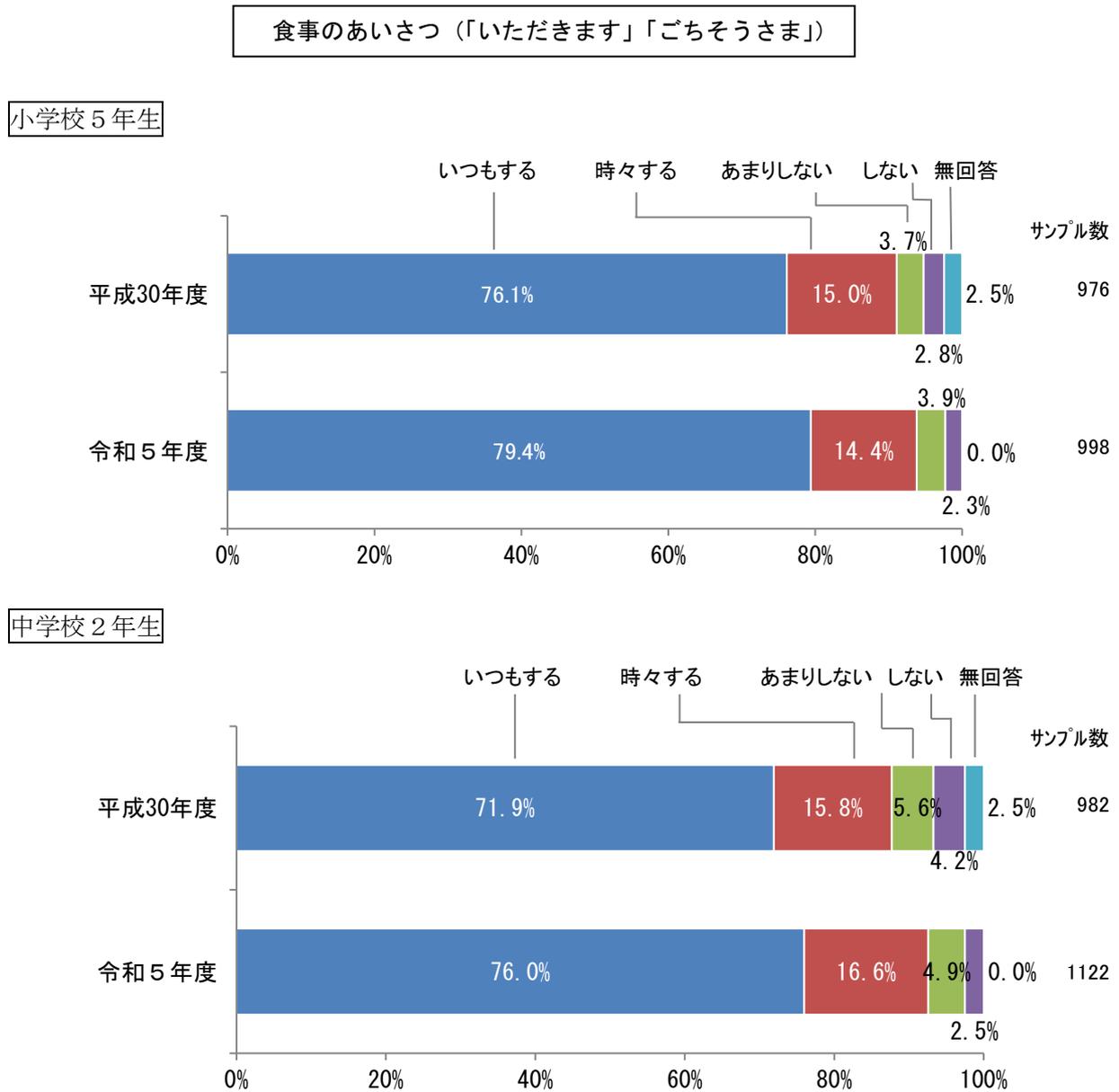
※平成30年度と令和5年度の「楽しく食べる」の差について各学年でカイ二乗検定を行った。

小学生では有意な差がみられる ( $\chi^2=7.81$ ,  $P<0.01$ )。

中学生では有意な差がみられる ( $\chi^2=11.72$ ,  $P<0.01$ )。

② 食事のあいさつ（「いただきます」「ごちそうさま」）

食事のときのあいさつの状況を比較すると、「食事のあいさつをいつもする」とする割合は中学生で4.1ポイント上昇している（中学生71.9%→76.0%）。



※平成30年度と令和5年度の「食事のあいさつをいつもする」の差について各学年でカイ二乗検定を行った。

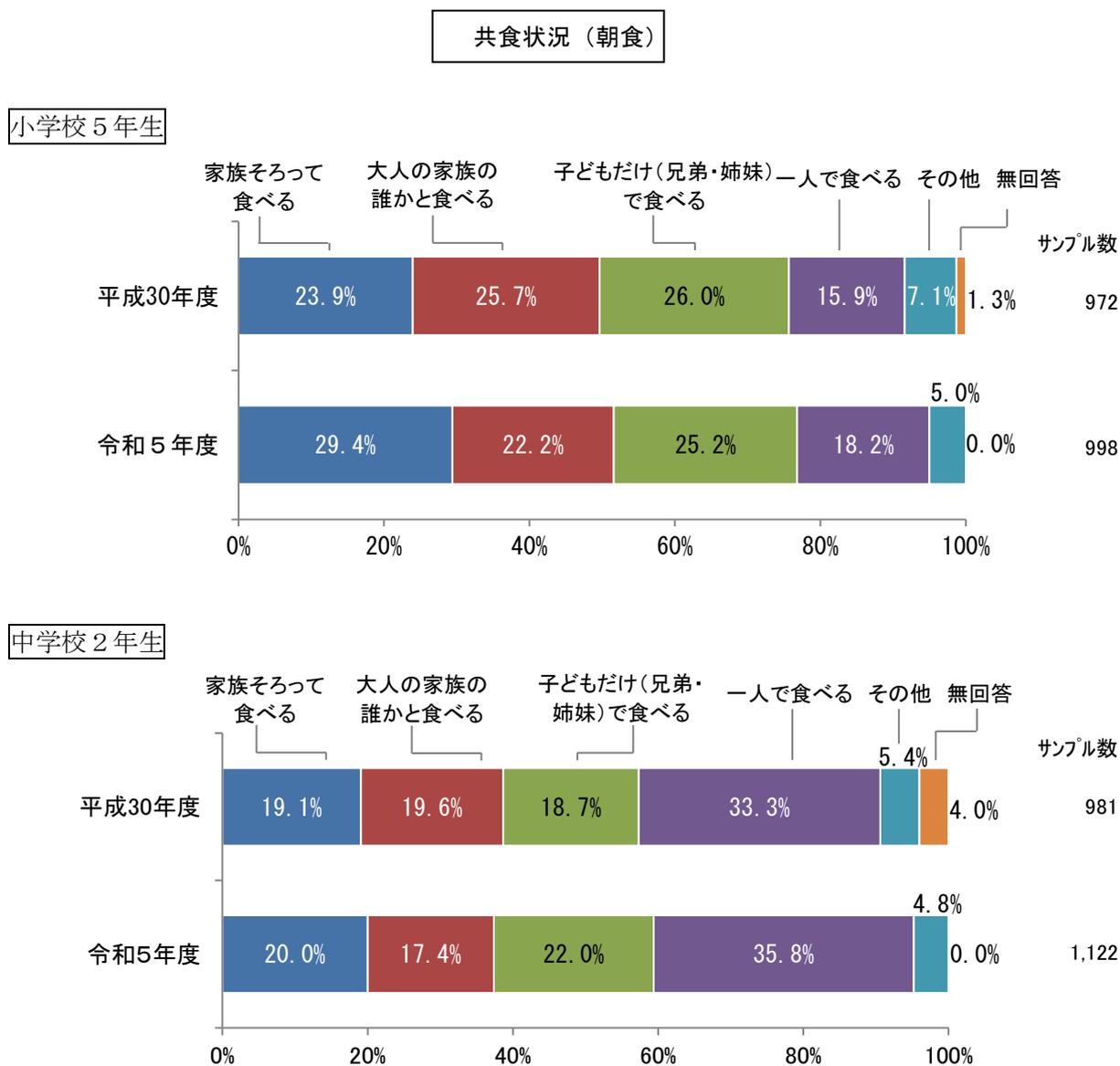
小学生では有意な差がみられない（ $\chi^2=2.98$ ,  $P=0.08>0.05$ ）。

中学生では有意な差がみられる（ $\chi^2=4.66$ ,  $P=0.03<0.05$ ）。

II. 食生活等の変化と食育の方向性

③ 共食の状況（朝食、夕食）

朝食の共食状況を比較すると、「家族そろって食べる」とする割合は、小学生で5.5ポイント上昇している（小学生23.9%→29.4%）。

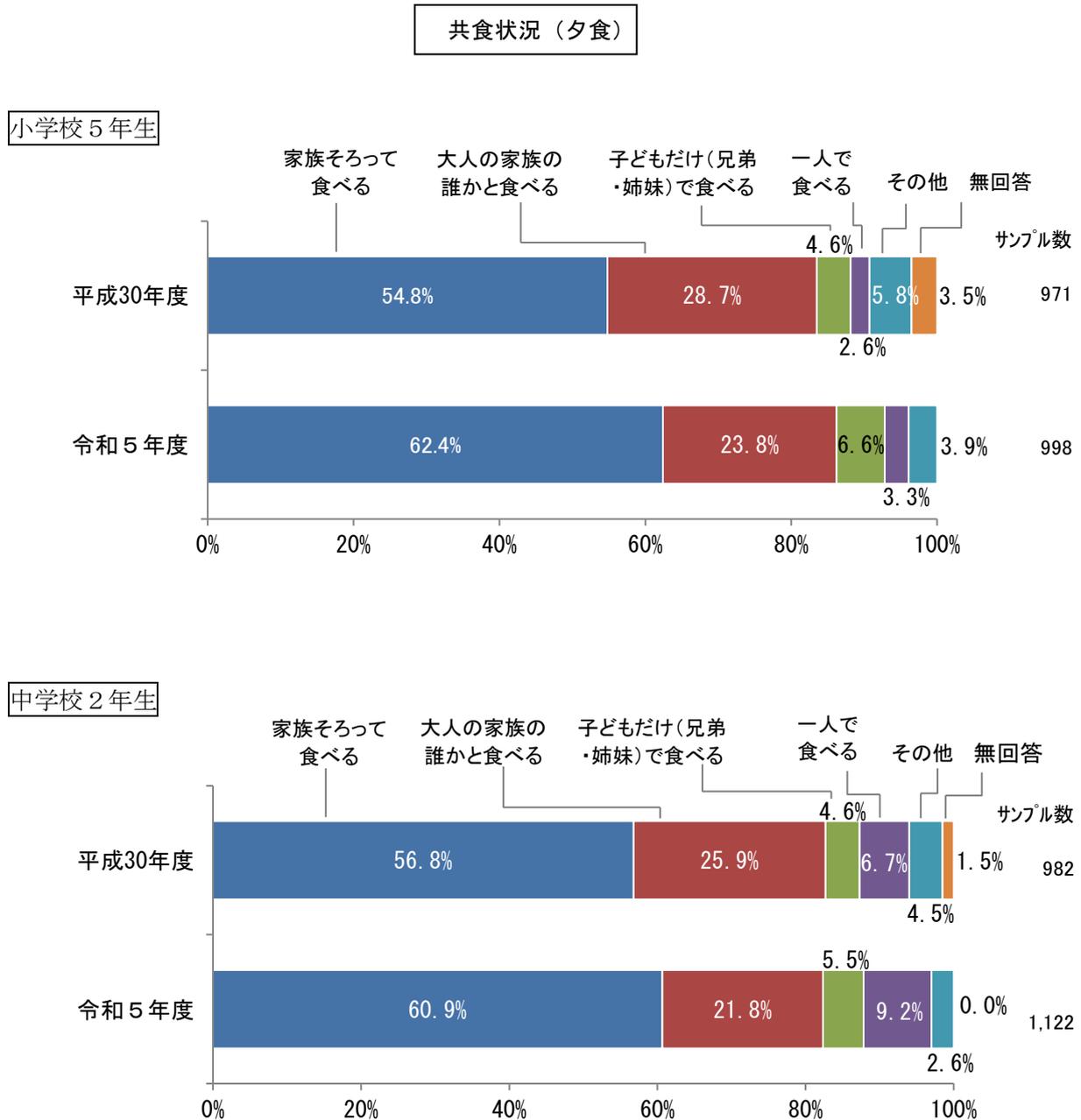


※平成30年度と令和5年度の「家族そろって食べる」の差について各学年でカイ二乗検定を行った。

小学生では有意な差がみられる（ $\chi^2=7.86$ ,  $P=0.01<0.05$ ）。

中学生では有意な差がみられない（ $\chi^2=0.28$ ,  $P=0.59>0.05$ ）。

夕食の共食状況を比較すると、「家族そろって食べる」とする割合は、小学生で7.6ポイント上昇している（小学生 54.8%→62.4%）。



※平成30年度と令和5年度の「家族そろって食べる」の差について各学年でカイ二乗検定を行った。

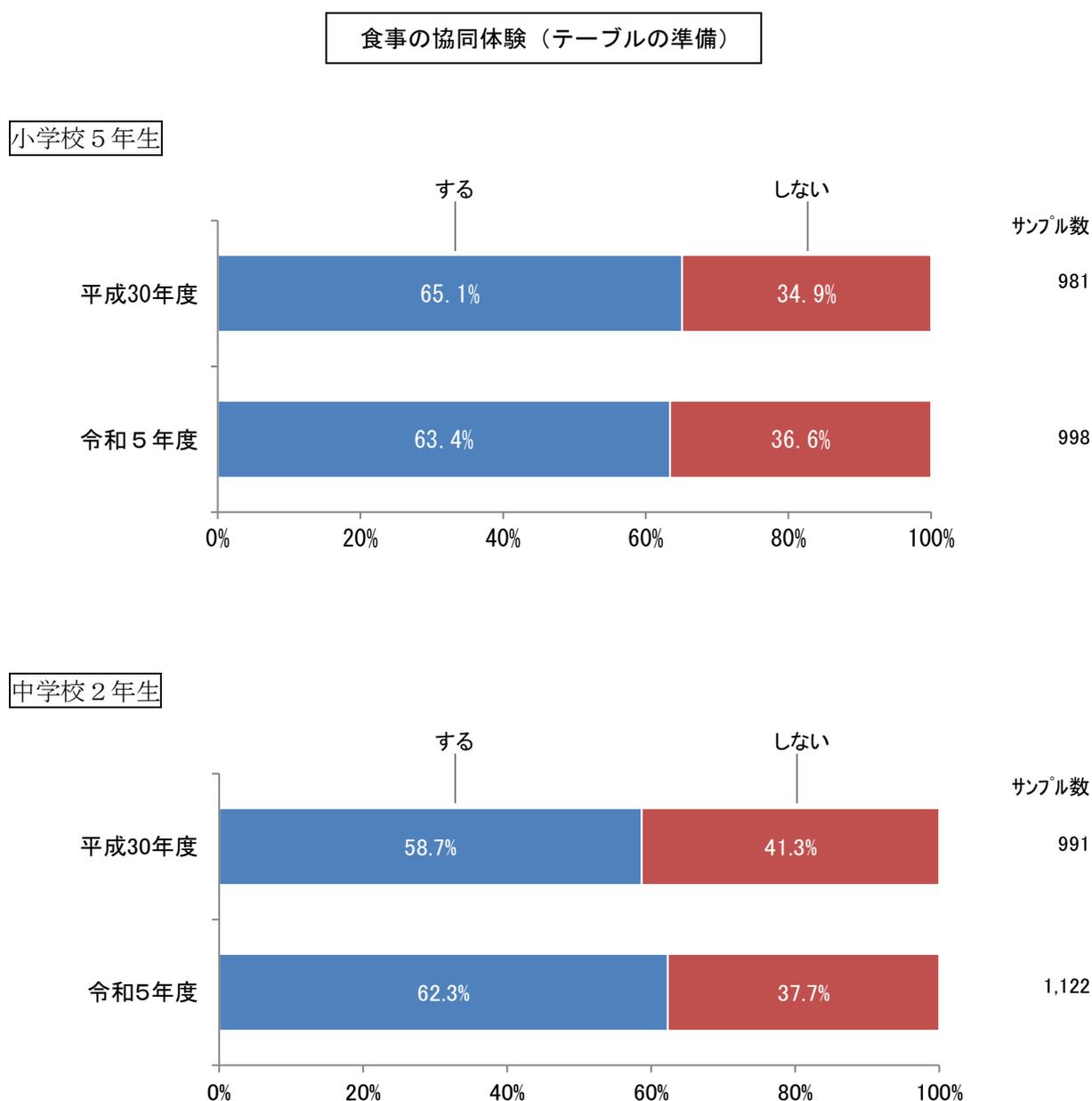
小学生では有意な差がみられる ( $\chi^2=11.83$ ,  $P<0.01$ )。

中学生では有意な差がみられない ( $\chi^2=3.55$ ,  $P=0.06>0.05$ )。

## II. 食生活等の変化と食育の方向性

### ④ 食事の協同体験（テーブルの準備と後片付け）

食事の協同体験状況を「テーブルの準備」で比較すると、小学生、中学生ともほぼ変わらない。

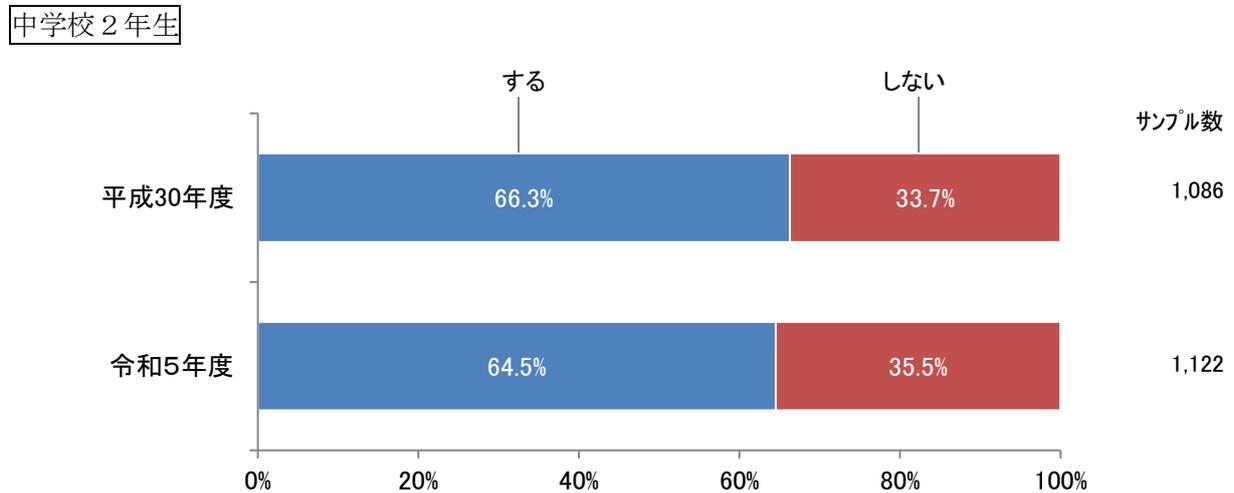
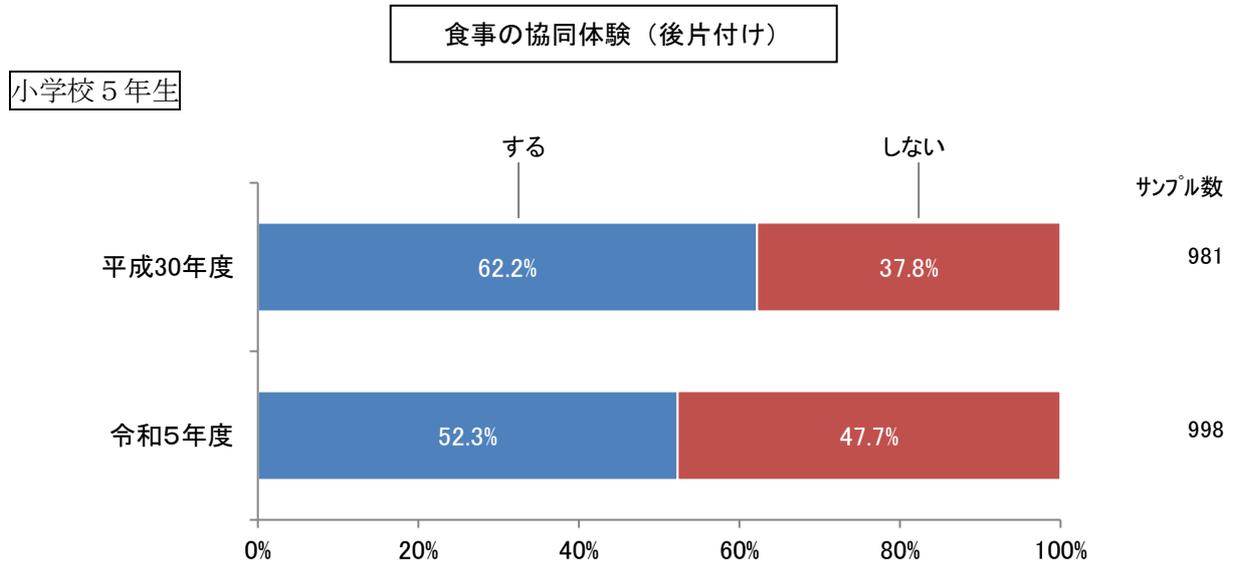


※平成 30 年度と令和 5 年度の「テーブルの準備」の差について各学年でカイ二乗検定を行った。

小学生では有意な差がみられない ( $\chi^2=0.63$ ,  $P=0.43>0.05$ )。

中学生では有意な差がみられない ( $\chi^2=2.81$ ,  $P=0.09>0.05$ )。

食事の協同体験状況を「後片付け」で比較すると、小学生で9.9ポイント低下している（小学生 62.2%→52.3%）。



※平成30年度と令和5年度の「後片付け」の差について各学年でカイ二乗検定を行った。

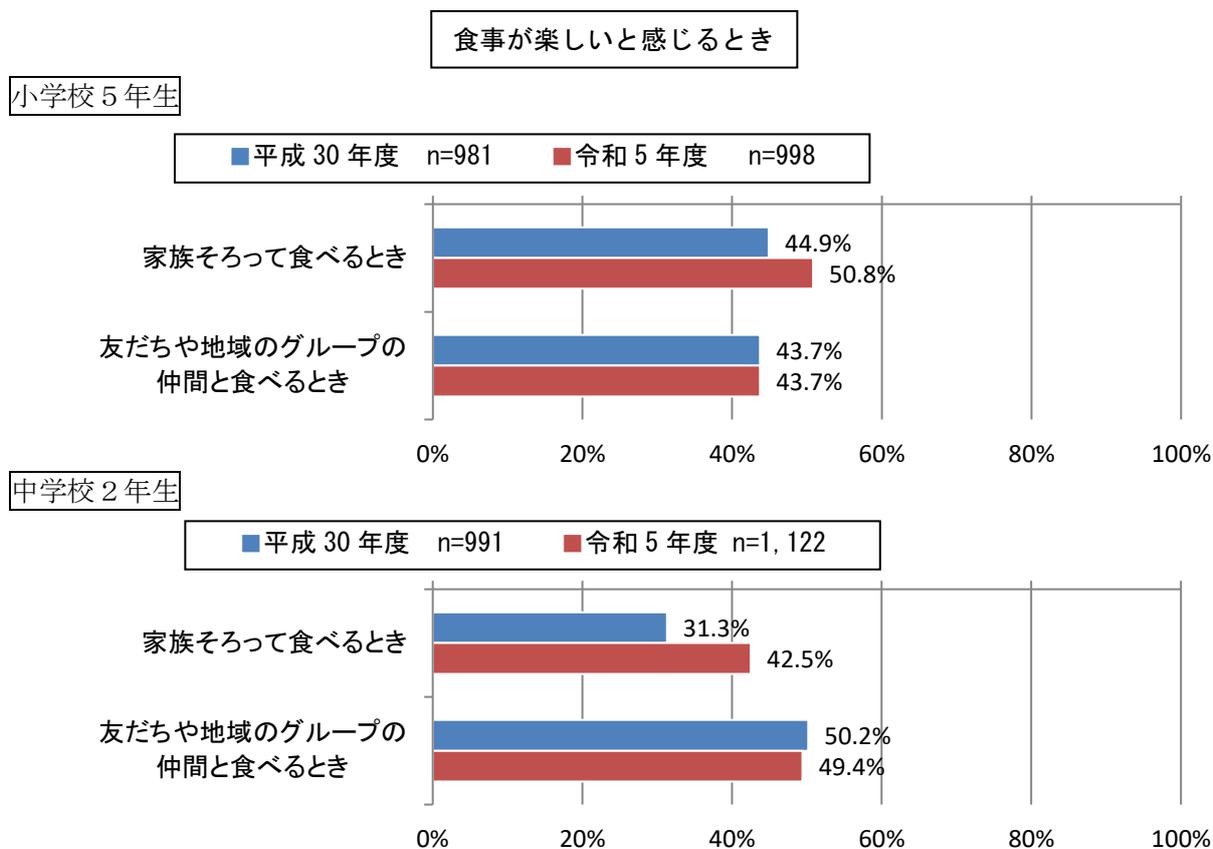
小学生では有意な差がみられる ( $\chi^2=20.11$ ,  $P<0.01$ )。

中学生では有意な差がみられない ( $\chi^2=1.32$ ,  $P=0.25>0.05$ )。

⑤ 食事が楽しいと感じるとき

(家族そろって食べるとき、友達や地域のグループの仲間と食べるとき)

食事が楽しいと感じるとき（家族そろって食べるとき、友達や地域のグループの仲間と食べるとき）を比較すると、「家族そろって食べるとき」での食事を楽しいと感じる割合が、小学生で5.9ポイント、中学生で11.2ポイント上昇している（小学生44.9%→50.8%、中学生31.3%→42.5%）。また、「友達や地域のグループと食べるとき」では、小学生、中学生ともにほぼ変わらない。



※平成30年度と令和5年度の「家族そろって食べるとき」、「友達や地域グループの仲間と食べるとき」の差それぞれについて各学年でカイ二乗検定を行った。

「家族そろって食べるとき」

小学生では有意な差がみられる ( $\chi^2=7.86$ ,  $P=0.01<0.05$ )。

中学生では有意な差がみられる ( $\chi^2=28.40$ ,  $P<0.01$ )。

「友達や地域グループの仲間と食べるとき」

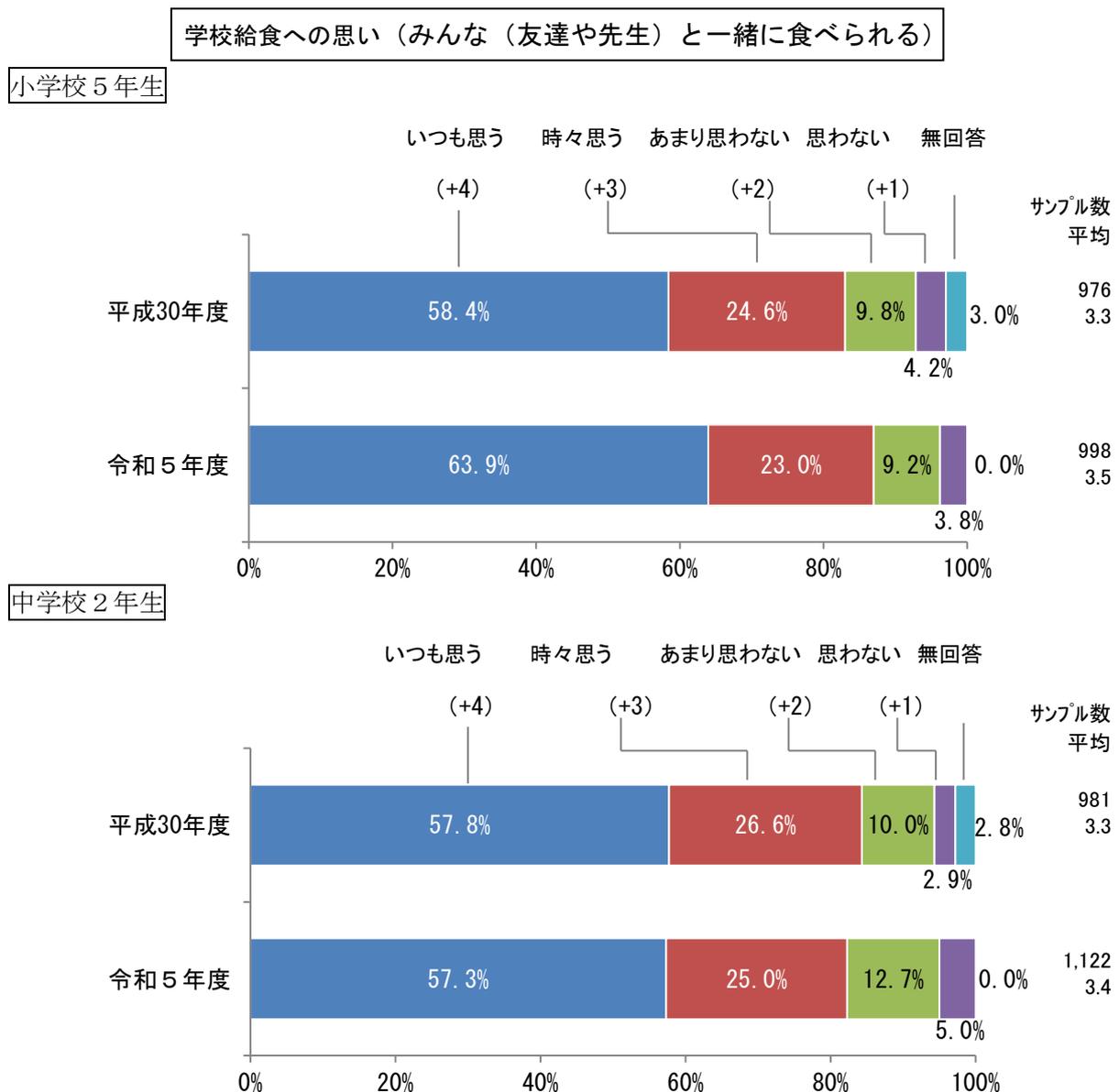
小学生では有意な差がみれない ( $\chi^2=0.01$ ,  $P=0.98>0.05$ )。

中学生では有意な差がみれない ( $\chi^2=0.23$ ,  $P=0.63>0.05$ )。

⑥ 学校給食への思い（みんな（友達や先生）と一緒に食べられる、おいしい給食が食べられる）

学校給食への思い（みんな（友達や先生）と一緒に食べられる）を比較すると、「いつも思う」とする割合が、小学生では5.5ポイント上昇している（小学生 58.4%→63.9%）。

※回答各々に「いつも思う」+4、「時々思う」+3、「あまり思わない」+2、「思わない」+1と点数を与え、平均を算出している。



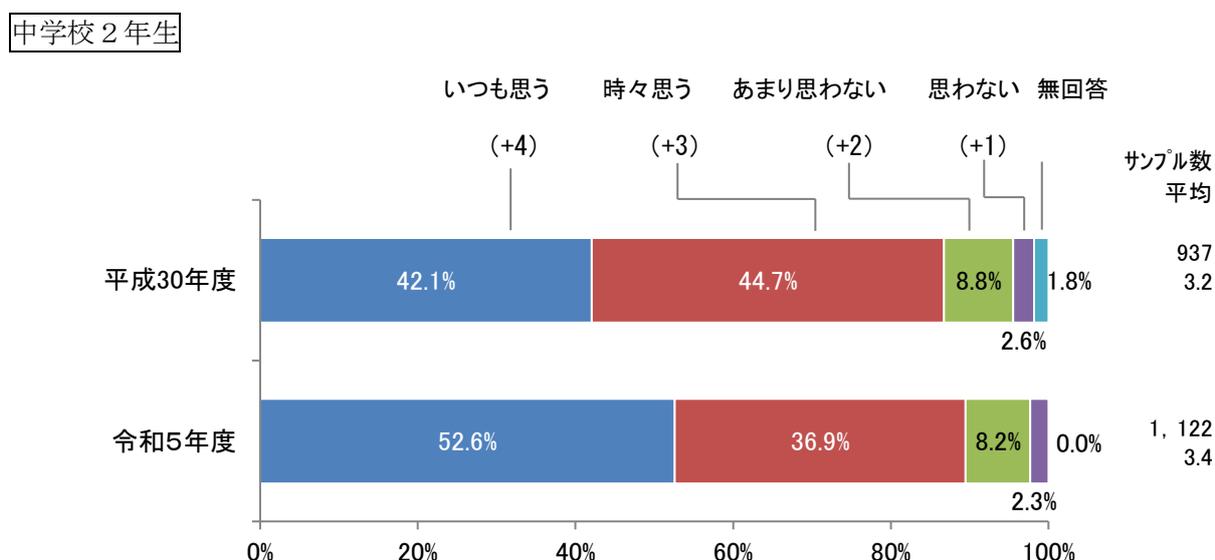
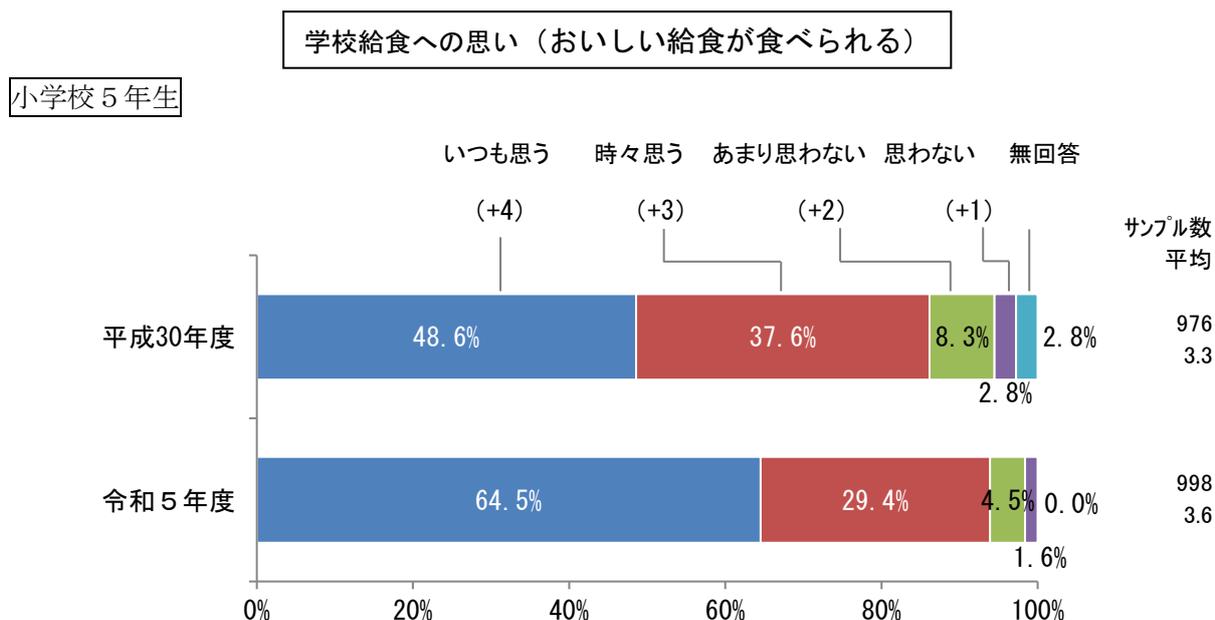
※平成30年度と令和5年度の「いつも思う」の差について各学年でカイ二乗検定を行った。

小学生では有意な差がみられる ( $\chi^2=6.35, P=0.01<0.05$ )。

中学生では有意な差がみられない ( $\chi^2=0.05, P=0.82>0.05$ )。

## II. 食生活等の変化と食育の方向性

学校給食への思い（おいしい給食が食べられる）を比較すると、「いつも思う」とする割合が、小学生で15.9ポイント、中学生では10.5ポイント上昇している（小学生48.6%→64.5%、中学42.1%→52.6%）。※回答各々に「いつも思う」+4、「時々思う」+3、「あまり思わない」+2、「思わない」+1と点数を与え、平均を算出している。



※平成30年度と令和5年度の「いつも思う」の差について各学年でカイ二乗検定を行った。

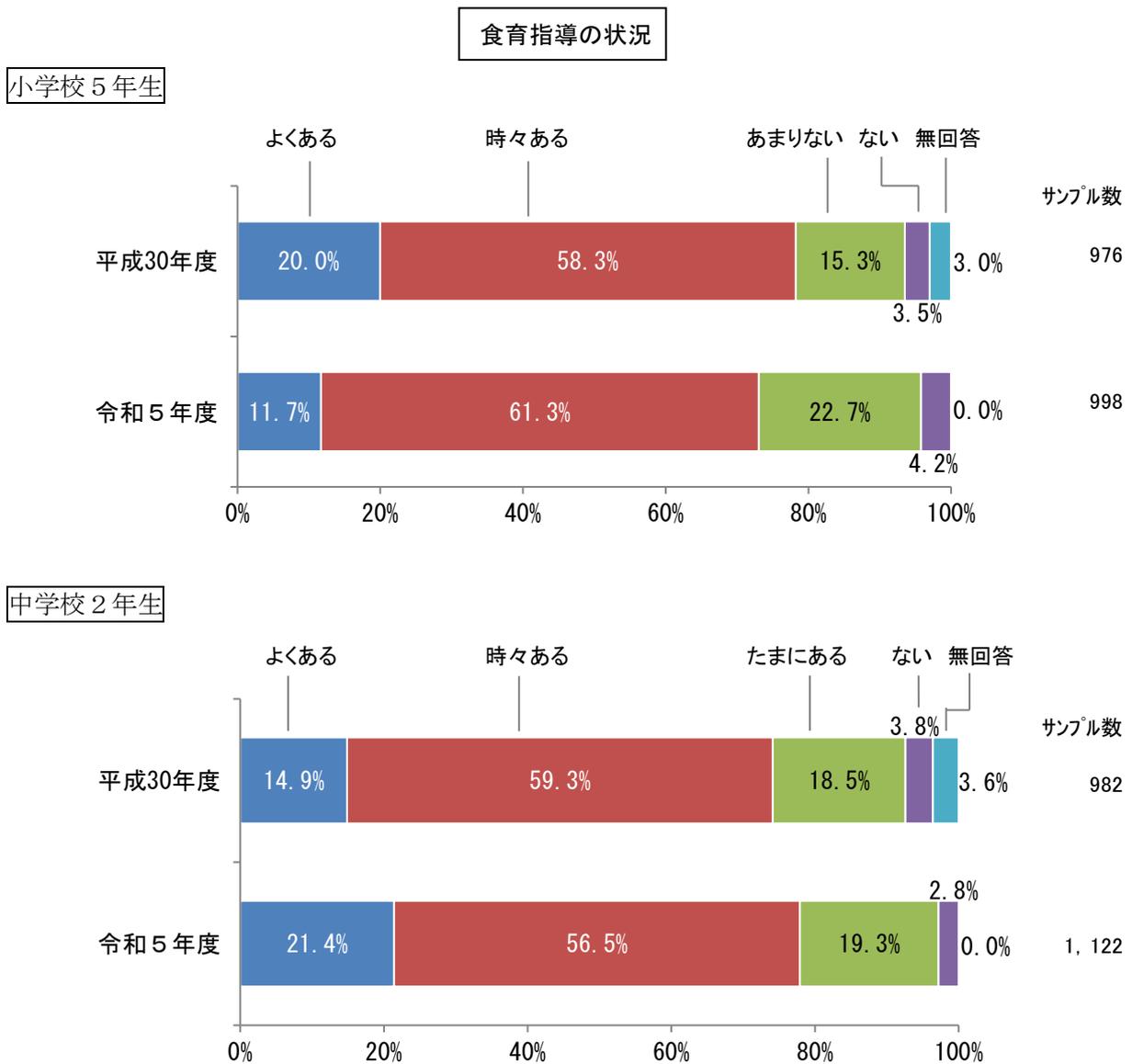
小学生では有意な差がみられる ( $\chi^2=51.2$ ,  $P<0.01$ )。

中学生では有意な差がみられる ( $\chi^2=23.1$ ,  $P<0.01$ )。

(2) 食に関する知識・技能の習得と実践化

① 食育指導の状況

食育指導の状況としては、「よくある」「時々ある」を合わせた「(学校で食に関して学習することが) ある」とする割合をみると、小学生で5.3ポイント低下し、中学生で3.7ポイント上昇している(小学生78.3%→73.0%、中学生74.2%→77.9%)。



※平成30年度と令和5年度の「(学校で食に関して学習することが) ある」とする割合の差について各学年でカイ二乗検定を行った。

小学生では有意な差がみられる ( $\chi^2=7.33$ ,  $P=0.01<0.05$ )。

中学生では有意な差がみられる ( $\chi^2=4.08$ ,  $P=0.04<0.05$ )。

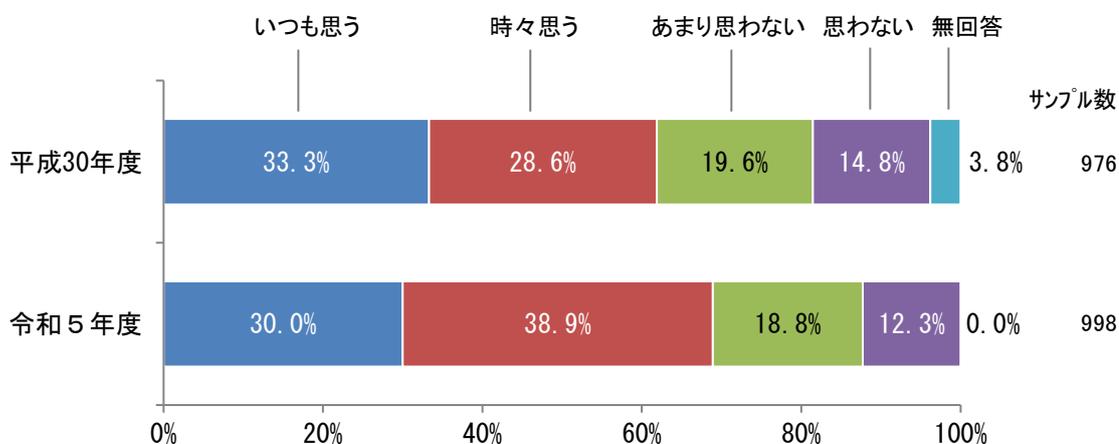
II. 食生活等の変化と食育の方向性

② 食経験の広がり（学校給食への思い（家で食べられない料理が食べられる））

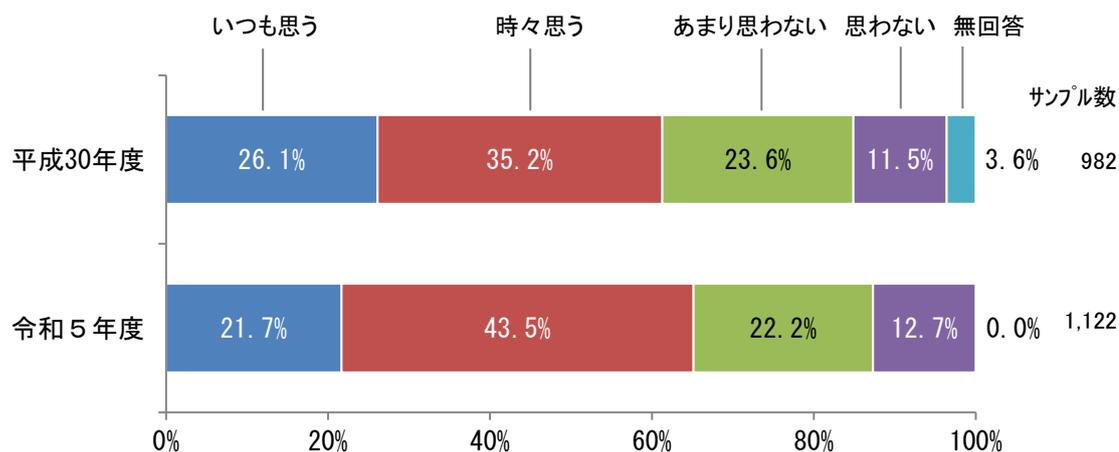
食経験の広がりとして、学校給食への思い「家で食べられない料理が食べられる」について、「いつも思う」「時々思う」を合わせた割合をみると、小学生で7.0ポイント上昇している（小学生 61.9%→68.9%）。

学校給食への思い（家で食べられない料理が食べられる）

小学校5年生



中学校2年生



※平成30年度と令和5年度の「(家で食べられない料理が食べられると)思う」とする割合の差について各学年でカイ二乗検定を行った。

小学生では有意な差がみられる ( $\chi^2=10.54$ ,  $P=0.01<0.05$ )。

中学生では有意な差がみられない ( $\chi^2=3.51$ ,  $P=0.06>0.05$ )。

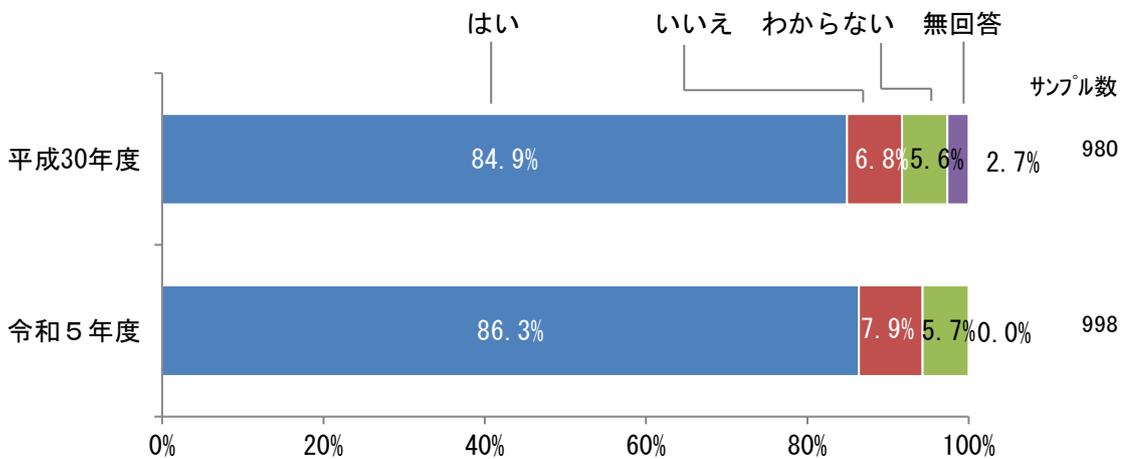
③ 食事で気を付けていること

(3回の食事は必ず食べる、栄養のバランスを考えて食べる)

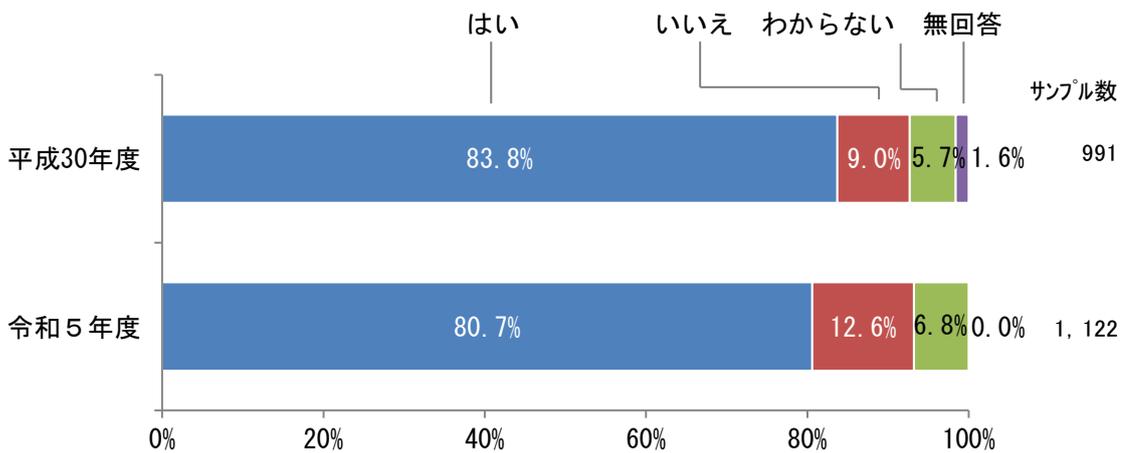
食事で気を付けていること(「3回の食事は必ず食べる」)を比較すると、小学生、中学生ともほぼ変わらない。

食事で気を付けていること(3回の食事は必ず食べる)

小学校5年生



中学校2年生



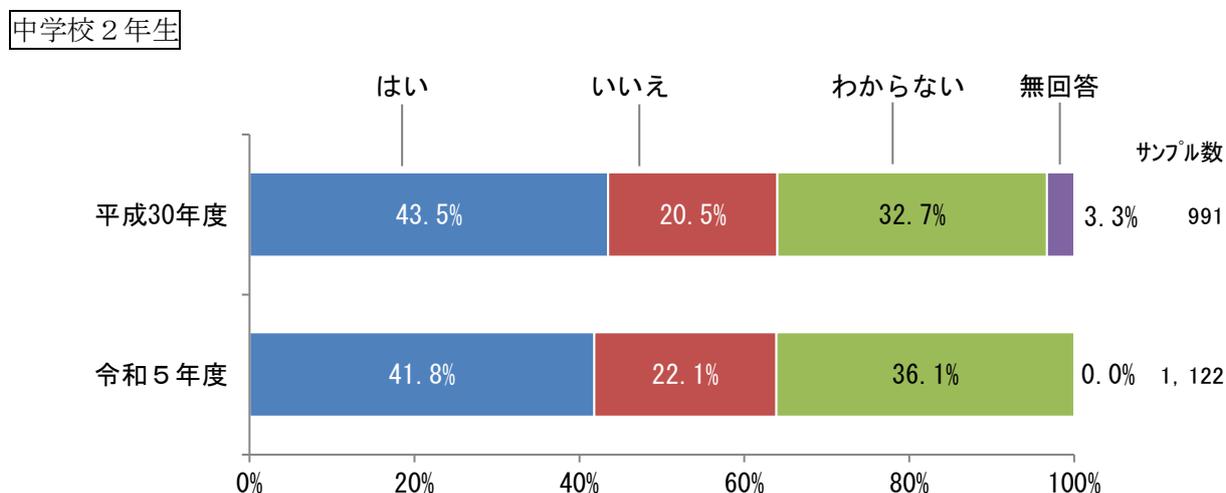
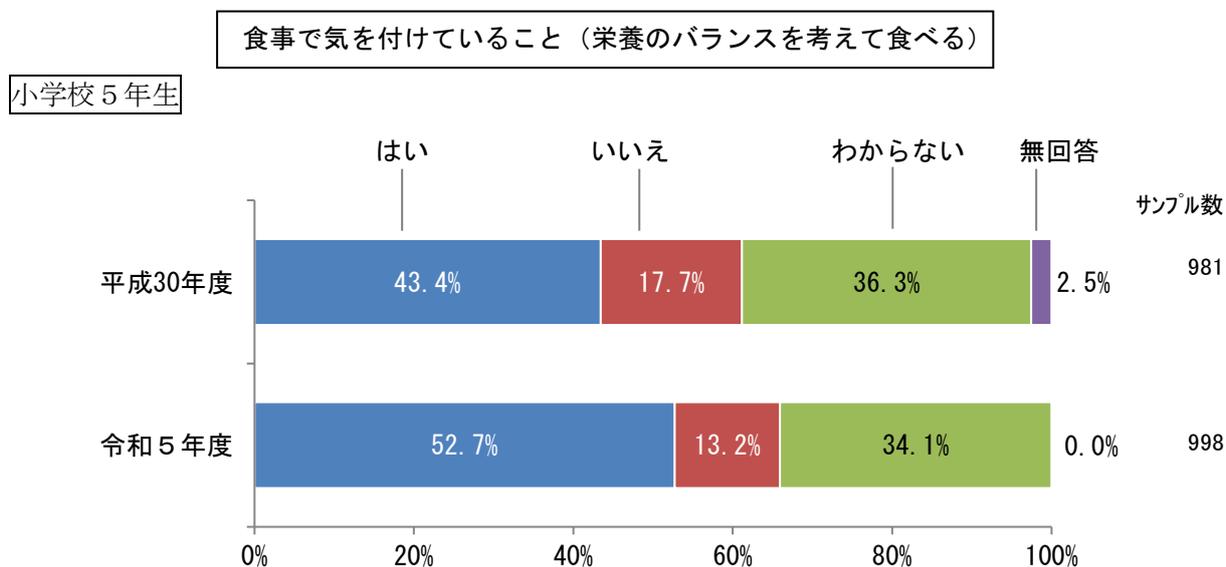
※平成30年度と令和5年度の「3回の食事は必ず食べることについて気を付けている」とする割合の差について各学年でカイ二乗検定を行った。

小学生では有意な差がみられない ( $\chi^2=0.87, P=0.35>0.05$ )。

中学生では有意な差がみられない ( $\chi^2=3.43, P=0.06>0.05$ )。

## II. 食生活等の変化と食育の方向性

食事で気を付けていること（「栄養のバランスを考えて食べる」）を比較すると、小学生で 9.3 ポイント上昇している（小学生 43.4%→52.7%）。



※平成 30 年度と令和 5 年度の「栄養のバランスを考えて食べることについて気を付けている」とする割合の差について各学年でカイ二乗検定を行った。

小学生では有意な差がみられる（ $\chi^2=18.9$ ,  $P<0.01$ ）。

中学生では有意な差がみられない（ $\chi^2=0.62$ ,  $P=0.43>0.05$ ）。

④ 食品の主な働き

食品の主な働きについて平均の正答率を比較すると、小学生、中学生ともほぼ変わらない。

※正答率の上昇しているセルを着色。

なお、本内容は、小学校家庭科における「食品の栄養的な特徴を知ること」に関するものであり、調査対象小学校 21 校における調査時点での履修状況は、履修済み校 1 校、履修中 3 校、未履修校 17 校であった。

正答率(%)		米飯	魚	野菜	パン	牛乳	果物	平均
小学校	平成 30 年度	60.5	69.5	83.0	67.1	63.6	63.8	67.9
	5年生 令和5年度	56.4	60.9	78.2	65.6	65.4	59.7	64.4
中学校	平成 30 年度	73.4	82.2	89.9	77.4	71.6	84.4	79.8
	2年生 令和5年度	75.3	81.8	93.8	80.5	76.1	85.5	82.2

食品の主な働きについて、それぞれの食品の正解は、以下のとおりである。

食品	主な働き
ごはん	エネルギーのもとになる
魚	体をつくるもとになる
野菜	体の調子を整えるもとになる
パン	エネルギーのもとになる
牛乳	体をつくるもとになる
果物	体の調子を整えるもとになる

※平成 30 年度と平成 25 年度の正答率の平均の差について各学年でカイ二乗検定を行った

小学生では有意な差がみられない ( $\chi^2=0.05$ ,  $P=0.82>0.05$ )。

中学生では有意な差がみられない ( $\chi^2=0.18$ ,  $P=0.67>0.05$ )。

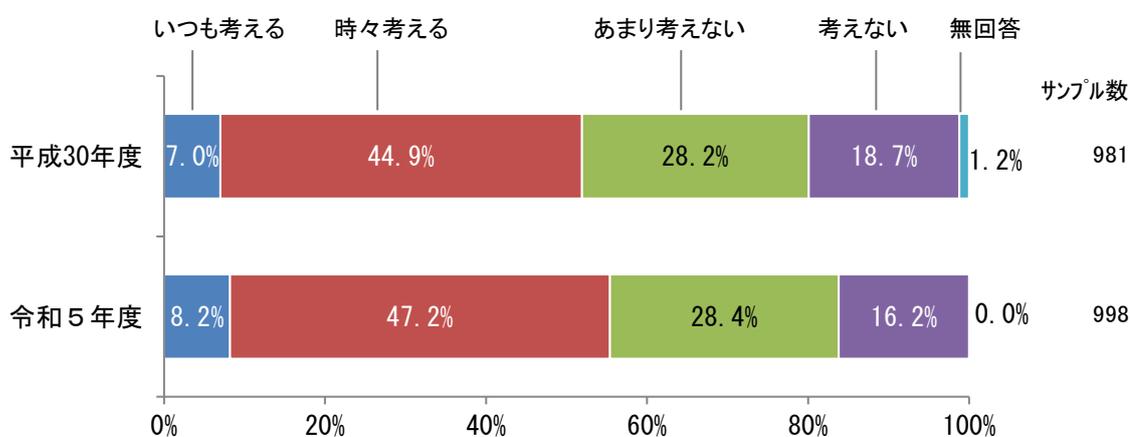
II. 食生活等の変化と食育の方向性

⑤ 食品の生産地や旬（季節）への関心

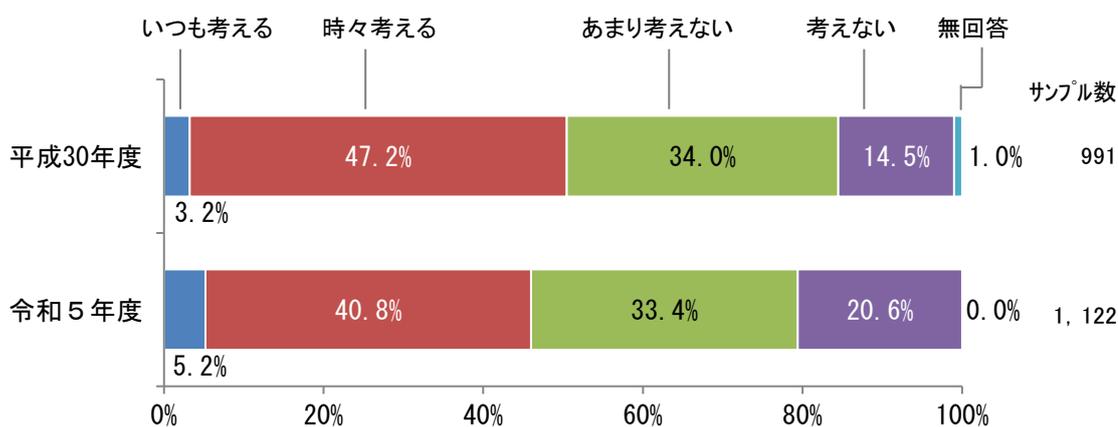
食品の生産地や旬（季節）への関心を比較すると、「いつも考える」と「時々考える」を合わせた「（食品の生産地や旬を）考える」とする割合が、中学生で4.4ポイント低下している（中学生 50.4%→46.0%）。

食品の生産地や旬（季節）への関心

小学校5年生



中学校2年生



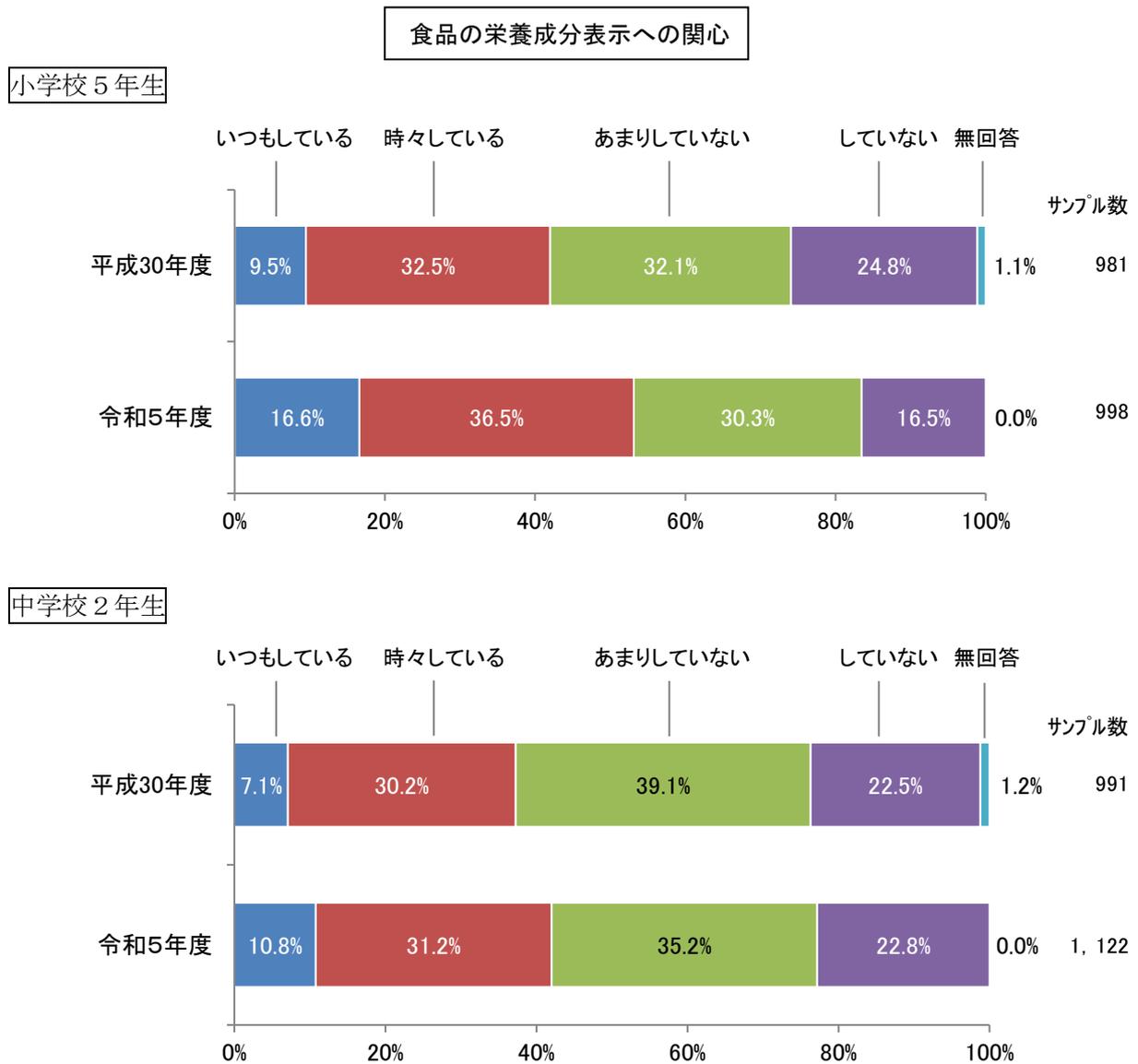
※平成30年度と令和5年度の「いつも考える」、「時々考える」を合わせた「（食品の生産地や旬を）考える」とする差について各学年でカイ二乗検定を行った。

小学生では有意な差がみられない（ $\chi^2=2.47$ ,  $P=0.12>0.05$ ）。

中学生では有意な差がみられる（ $\chi^2=4.20$ ,  $P=0.04<0.05$ ）。

⑥ 食品の栄養成分表示への関心

栄養成分表示への関心を比較すると、「いつもしている」と「時々している」を合わせた「(食品の栄養成分表示を参考に)している」割合は、小学生で11.1ポイント、中学生で4.7ポイント上昇している(小学生42.0%→53.1%、中学生37.3%→42.0%)。



※平成30年度と令和5年度の「いつもしている」、「時々している」を合わせた割合の差について各学年でカイ二乗検定を行った。

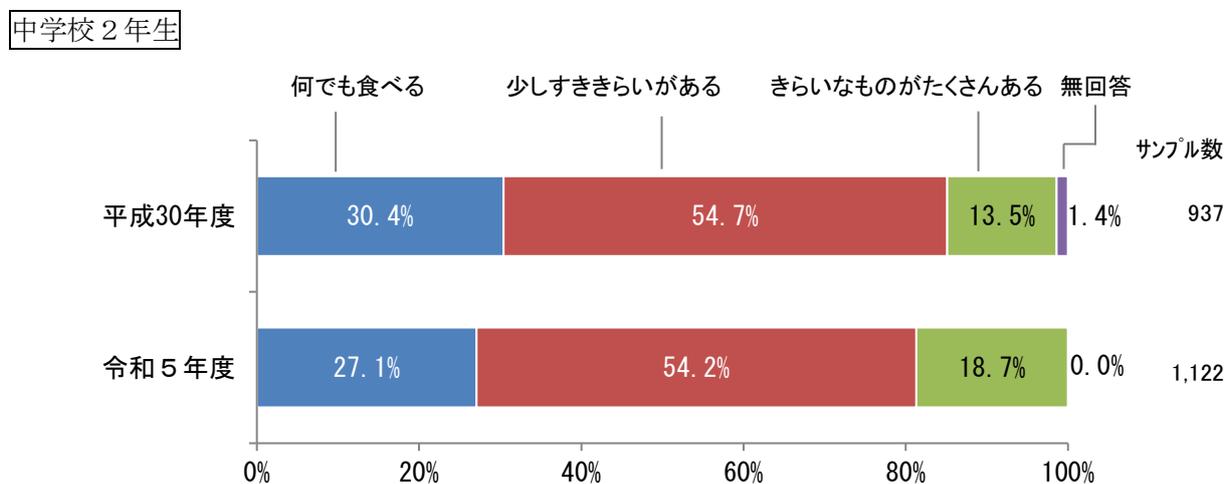
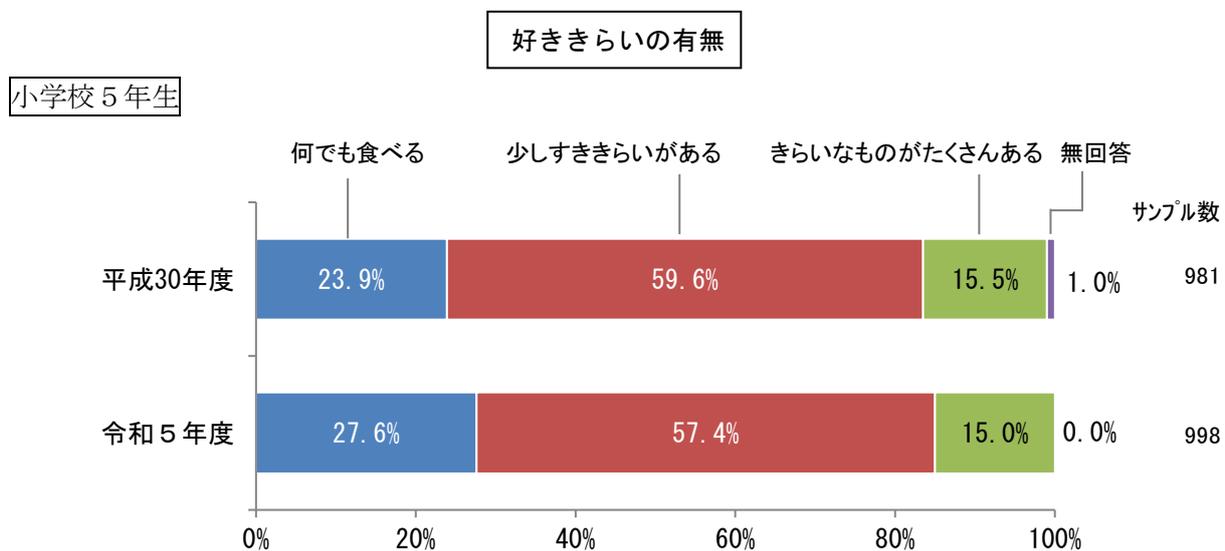
小学生では有意な差がみられる ( $\chi^2=24.0$ ,  $P<0.01$ )。

中学生では有意な差がみられる ( $\chi^2=4.94$ ,  $P=0.03<0.05$ )。

Ⅱ. 食生活等の変化と食育の方向性

⑦ 好ききらいの有無

好ききらいの有無を比較すると、「(好ききらいなく) 何でも食べる」とする割合は、小学生・中学生ともにほぼ変わらない。



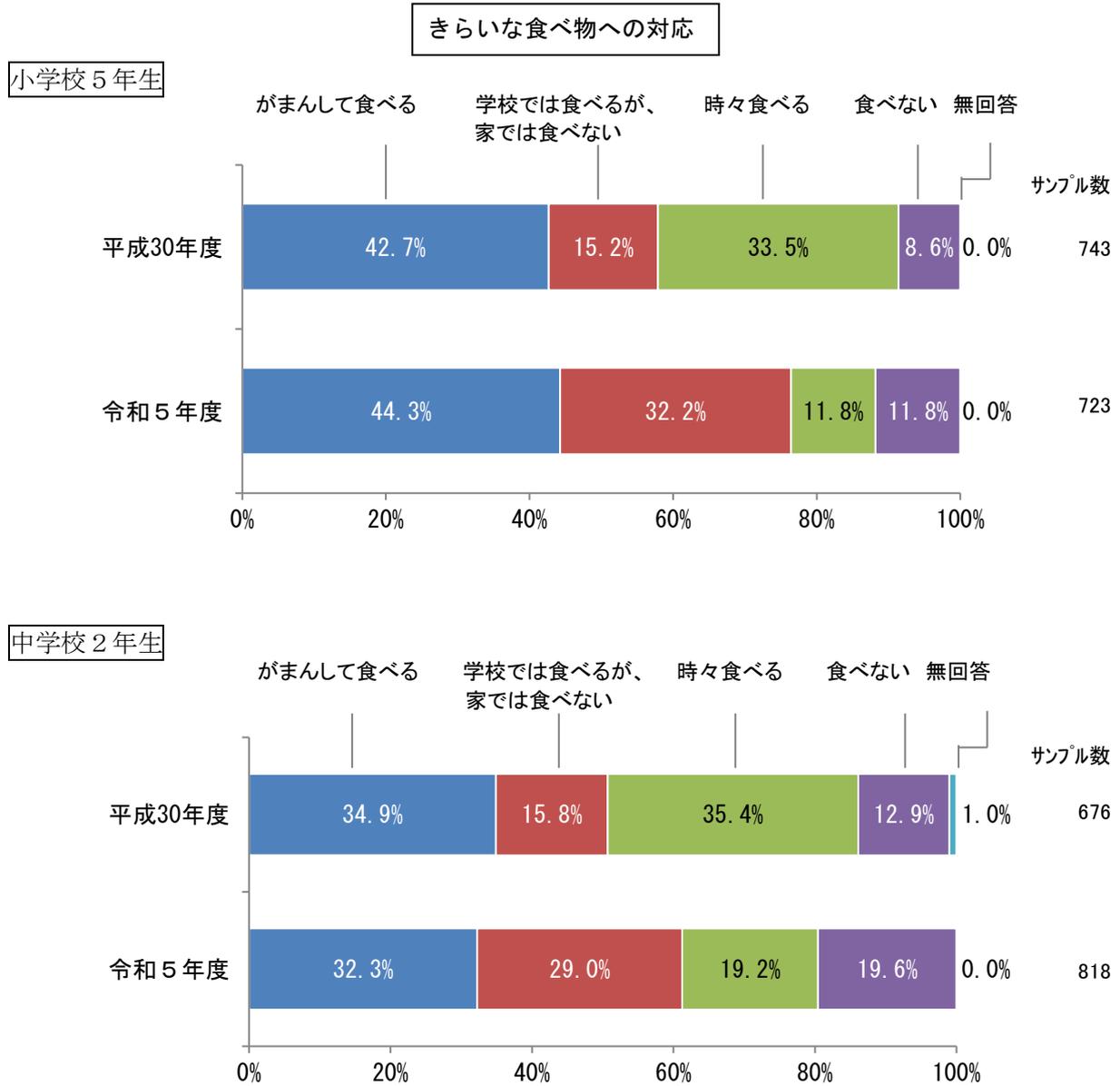
※平成30年度と令和5年度の「何でも食べる」の差について各学年でカイ二乗検定を行った。

小学生では有意な差がみられない ( $\chi^2=3.55$ ,  $P=0.06>0.05$ )。

中学生では有意な差がみられない ( $\chi^2=2.77$ ,  $P=0.10>0.05$ )。

⑧ きらいな食べ物への対応

きらいな食べ物への対応で比較すると、「(きらいな食べ物を) がまんして食べる」とする割合は、小学校・中学生ともにほぼ変わらない。



※平成 30 年度と令和 5 年度の「がまんして食べる」の差について各学年でカイ二乗検定を行った。

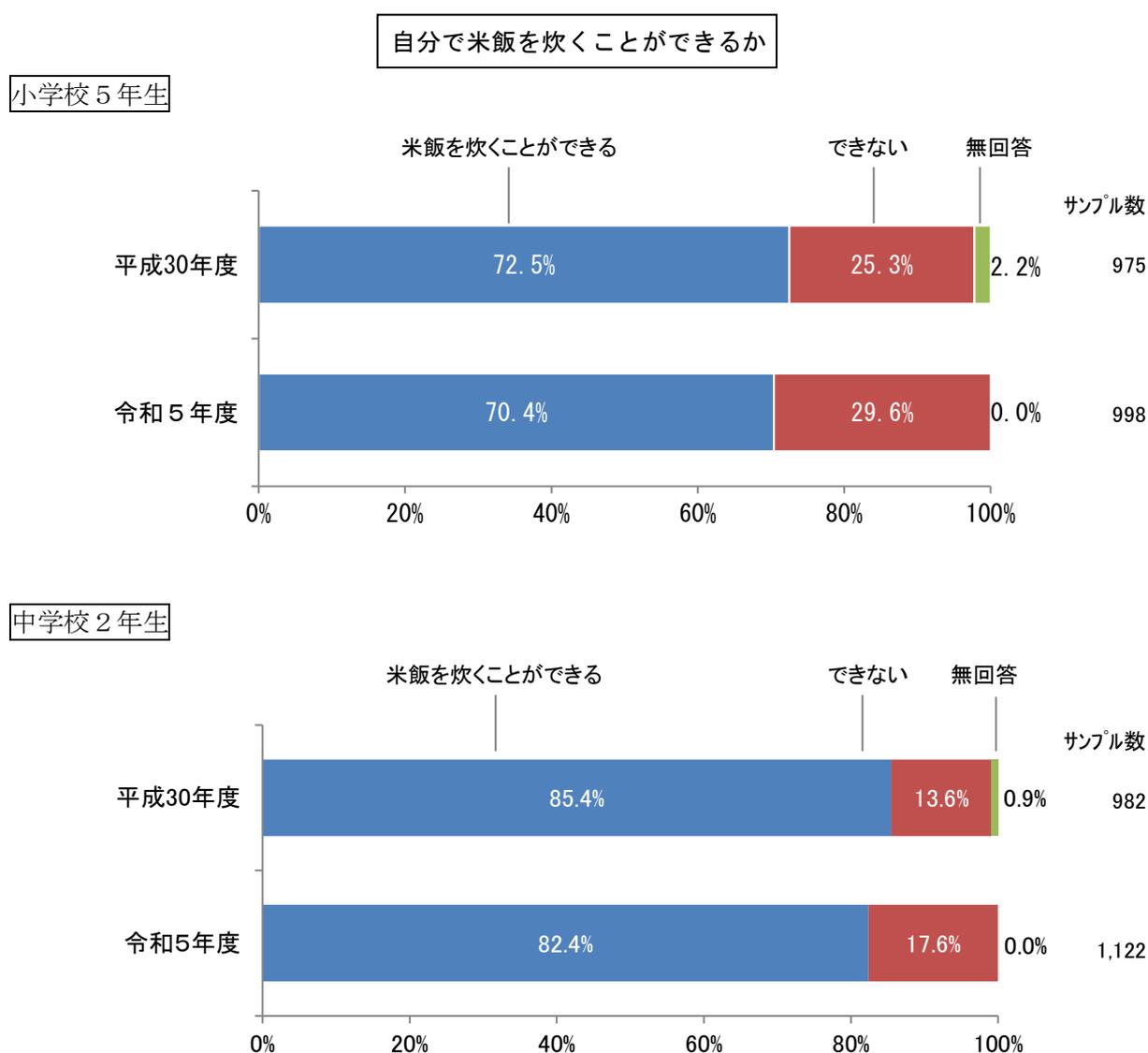
小学生では有意な差がみられない ( $\chi^2=0.37$ ,  $P=0.54>0.05$ )。

中学生では有意な差がみられない ( $\chi^2=1.16$ ,  $P=0.28>0.05$ )。

⑨ 調理技能の習得（米飯を炊ける、みそ汁をつくれる）

調理技能の習得状況について、自分で米飯を炊くことができる割合は、小学生・中学生ともにほぼ変わらない。

なお、本内容は、小学校家庭科における「米飯及びみそ汁の調理ができること」に関するものである。調査実施時点での小学校（21校）の履修状況は、履修済み0校、履修中0校、未履修21校であった。



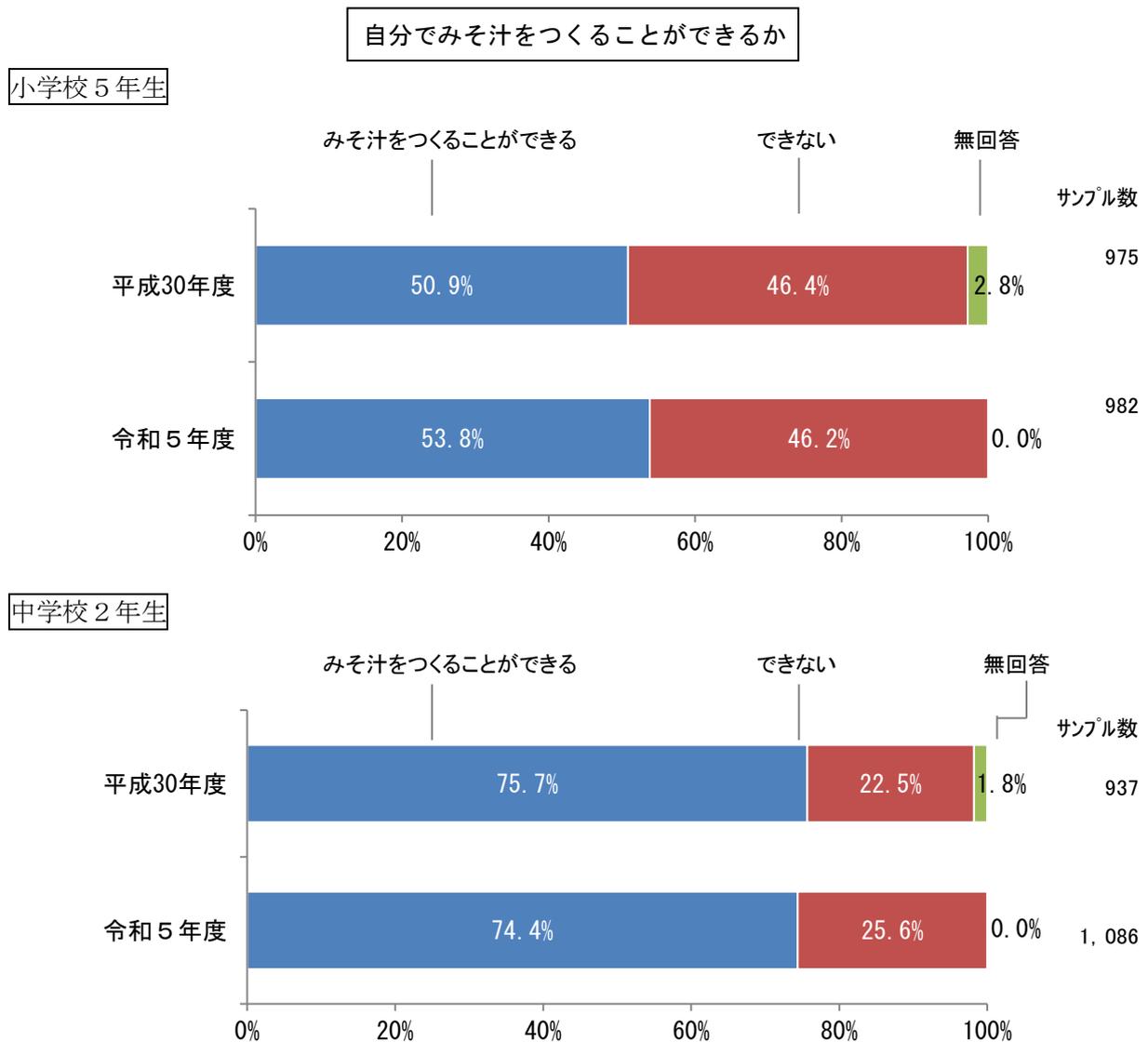
※平成30年度と令和5年度の「自分で米飯を炊くことができる」の差について各学年でカイ二乗検定を行った。

小学生では有意な差がみられない（ $\chi^2=1.04$ ,  $P=0.31>0.05$ ）。

中学生では有意な差がみられない（ $\chi^2=3.47$ ,  $P=0.06>0.05$ ）。

調理技能の習得状況について、自分でみそ汁をつくることのできる割合は、小学生・中学生ともにほぼ変わらない。

なお、本内容は、小学校家庭科における「米飯及びみそ汁の調理ができること」に関するものである。調査実施時点での小学校（21校）の履修状況は、履修済み0校、履修中0校、未履修21校であった。



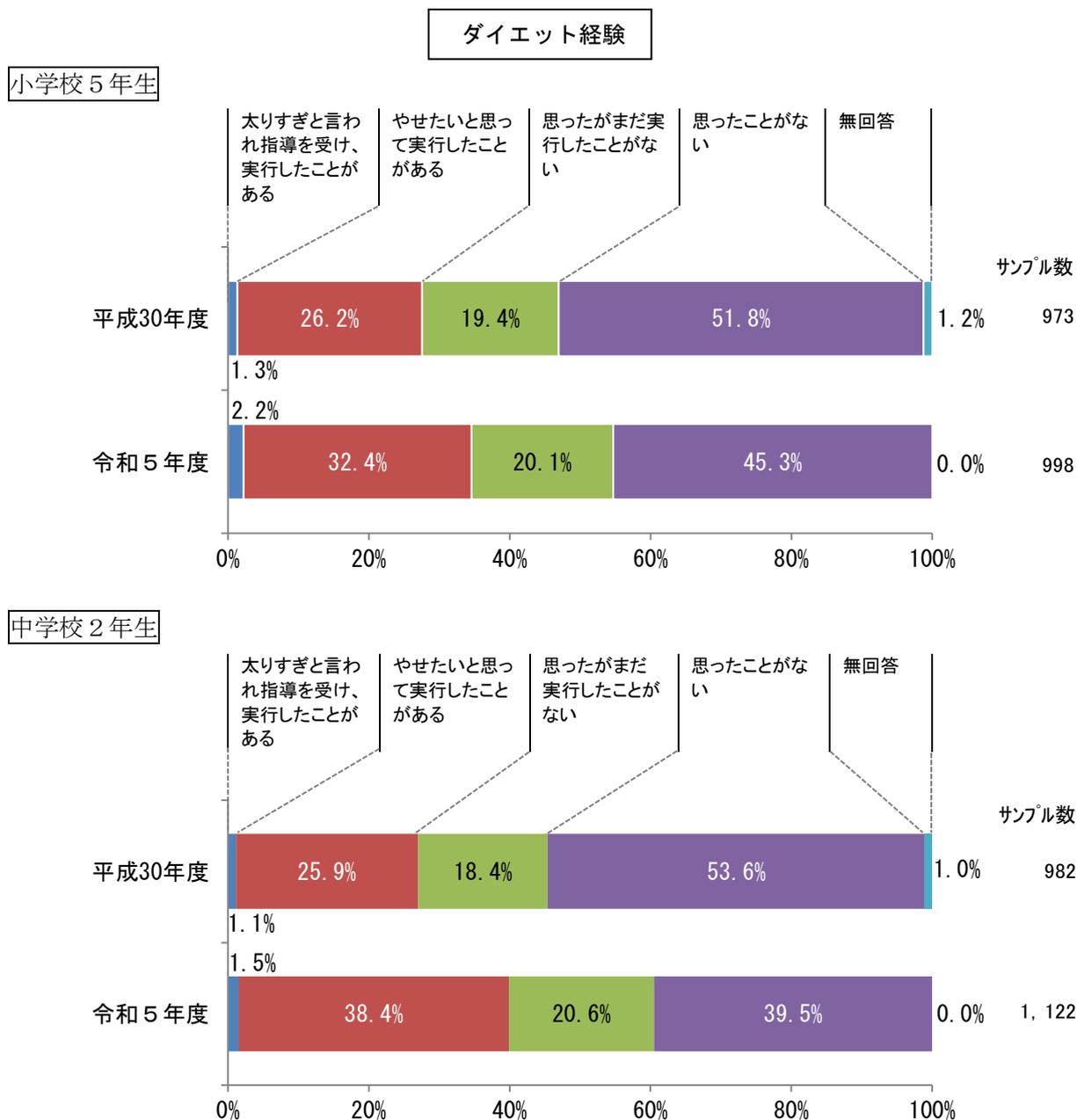
※平成30年度と令和5年度の「自分でみそ汁をつくることのできる」の差について各学年でカイ二乗検定を行った。

小学生では有意な差がみられない ( $\chi^2=1.70$ ,  $P=0.19>0.05$ )。

中学生では有意な差がみられない ( $\chi^2=0.43$ ,  $P=0.51>0.05$ )。

⑩ ダイエット経験

ダイエット経験の状況を比較すると、「やせたいと思って実行したことがある」とする割合は、小学生で6.2ポイント、中学生で12.5ポイント上昇している（小学生26.2%→32.4%、中学生25.9%→38.4%）。



※平成30年度と令和5年度の「やせたいと思って実行したことがある」の差について各学年でカイ二乗検定を行った。

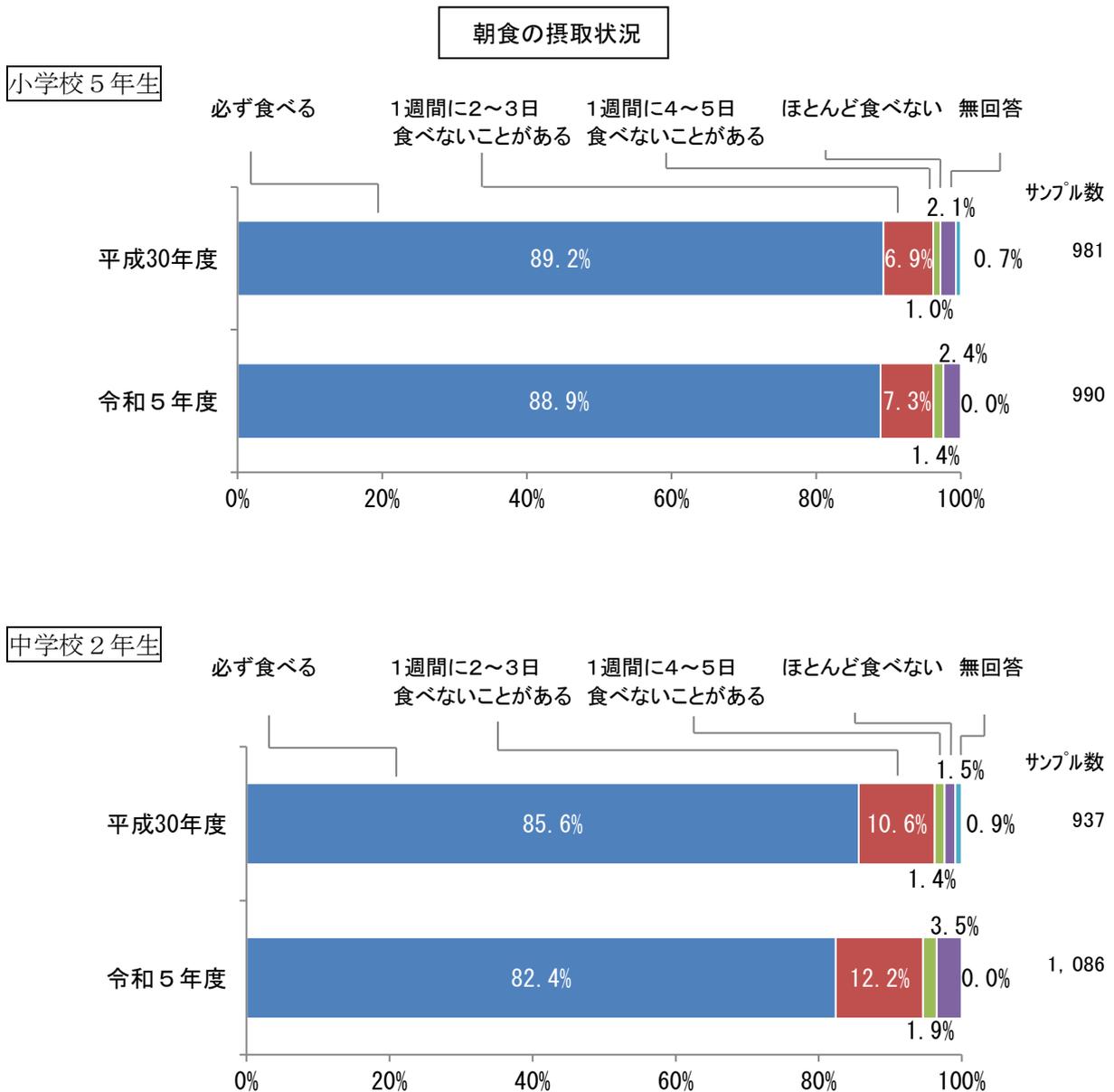
小学生では有意な差がみられる ( $\chi^2=9.01$ ,  $P<0.01$ )。

中学生では有意な差がみられる ( $\chi^2=37.55$ ,  $P<0.01$ )。

(3) 健康的な生活習慣の形成

① 朝食の摂取状況

朝食の摂取状況を比較すると、「(朝食を) 必ず食べる」とする割合は、小学生、中学生ともほぼ変わらない。



※平成30年度と令和5年度の「必ず食べる」の差について各学年でカイ二乗検定を行った。

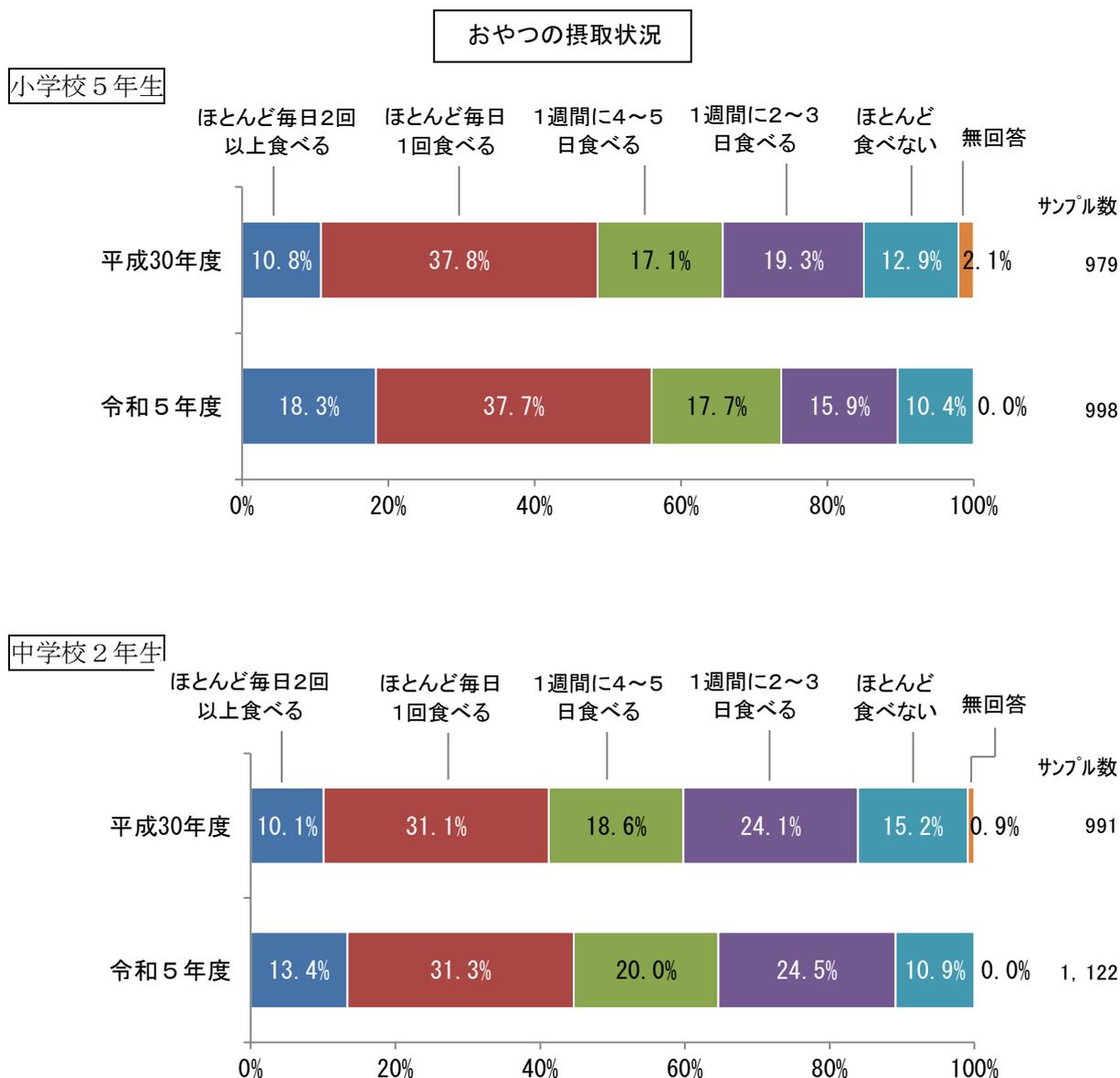
小学生では有意な差がみられない ( $\chi^2=0.05$ ,  $P=0.82>0.05$ )。

中学生では有意な差がみられない ( $\chi^2=3.77$ ,  $P=0.05>0.05$ )。

II. 食生活等の変化と食育の方向性

② おやつ摂取状況

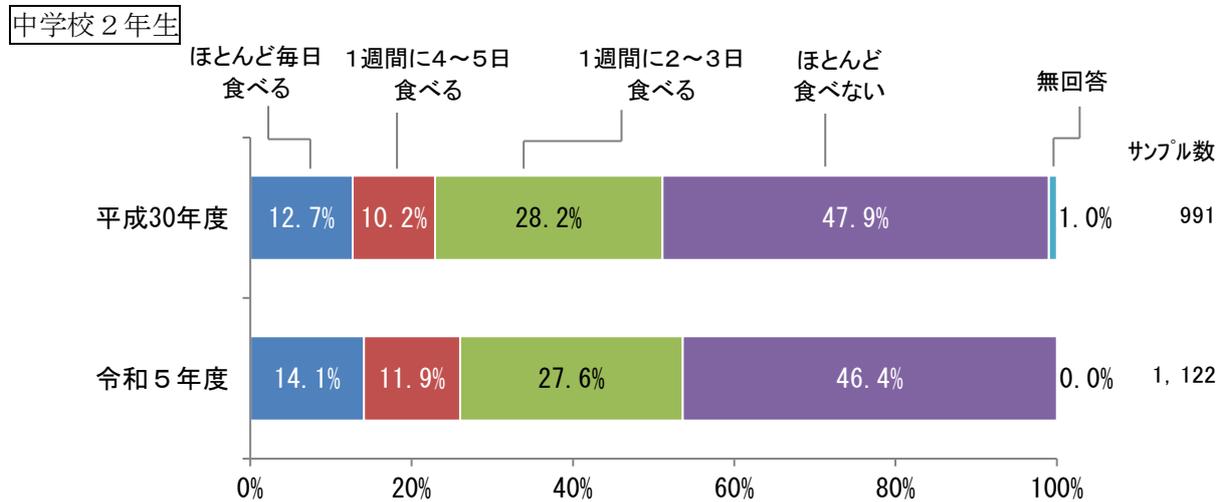
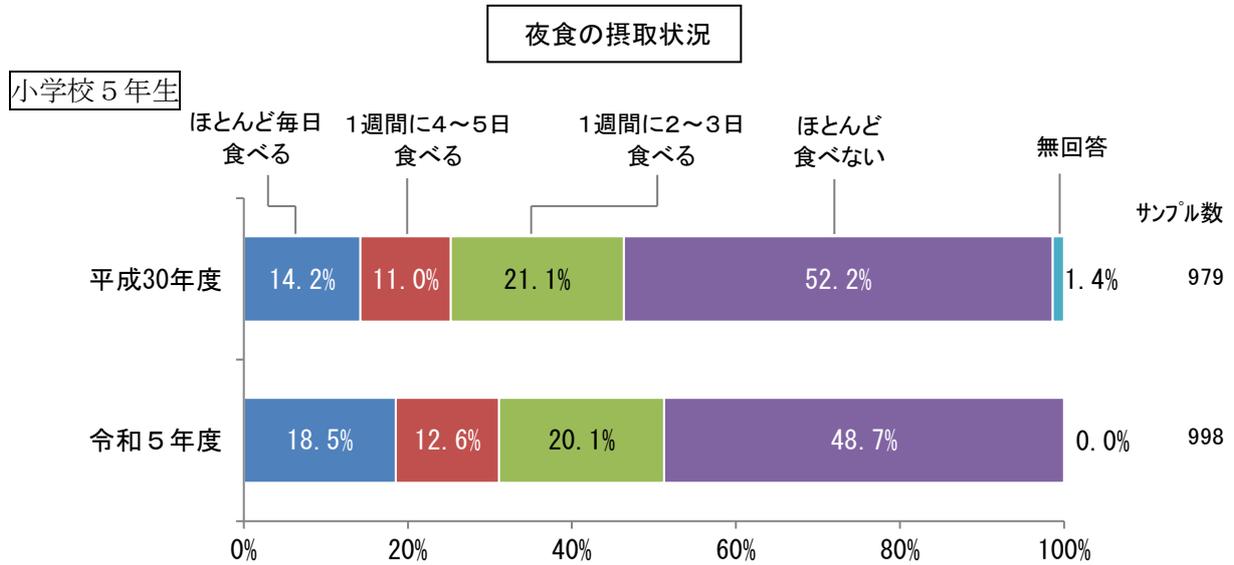
おやつ摂取状況を比較すると、「ほとんど毎日2回以上食べる」と「ほとんど毎日1回食べる」を合わせた「(おやつを)毎日1回以上食べる」とする割合が、小学生で7.4ポイント上昇している(小学生48.6%→56.0%)。



※平成30年度と令和5年度の「ほとんど毎日2回以上食べる」と「ほとんど毎日1回食べる」を合わせた「(おやつを)毎日1回以上食べる」とする差について各学年でカイ二乗検定を行った。小学生では有意な差がみられる ( $\chi^2=10.53$ ,  $P<0.01$ )。中学生では有意な差がみられない ( $\chi^2=2.60$ ,  $P=0.11>0.05$ )。

③ 夜食の摂取状況

夜食の摂取状況を比較すると、「(夜食を) ほとんど毎日食べる」とする割合が、小学生で、4.3ポイント上昇している(14.2%→18.5%)。



※平成30年度と令和5年度の「(夜食を) ほとんど毎日食べる」とする差について各学年でカイニ乗検定を行った。

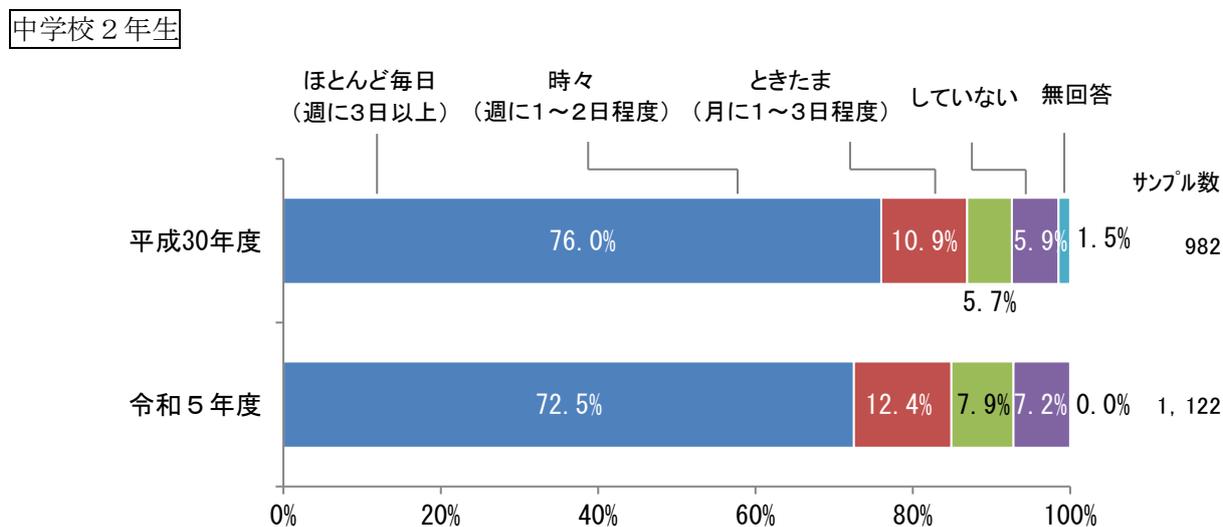
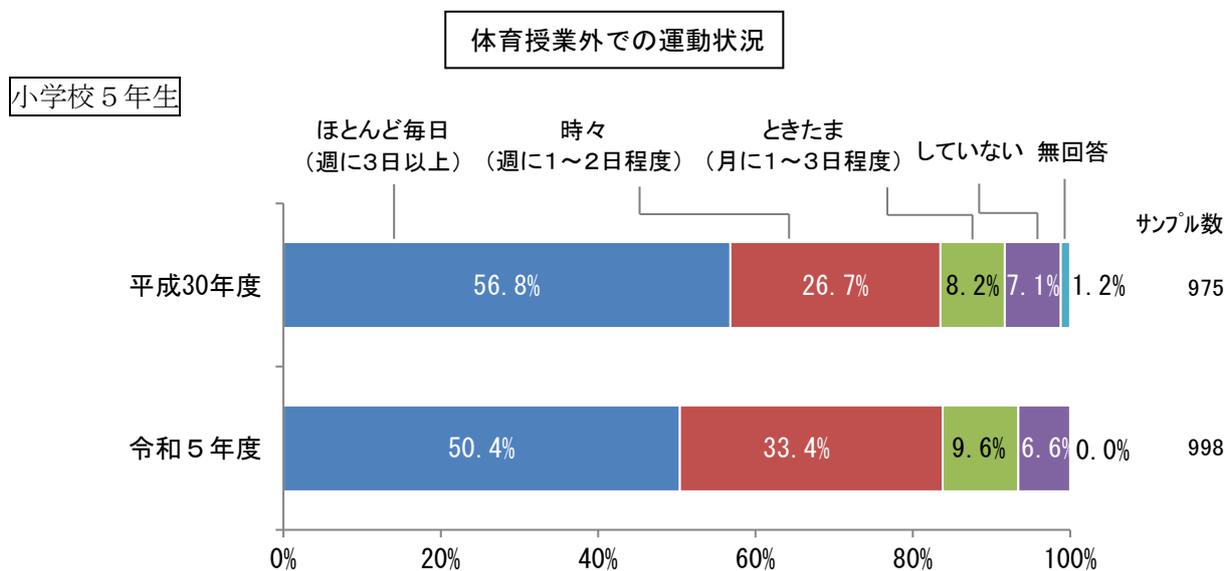
小学生では有意な差がみられる ( $\chi^2=6.79$ ,  $P=0.01<0.05$ )。

中学生では有意な差がみられない ( $\chi^2=0.85$ ,  $P=0.36>0.05$ )。

II. 食生活等の変化と食育の方向性

④ 体育授業外での運動状況

体育授業外での運動状況を比較すると、「ほとんど毎日(週に3日以上)体を動かしている」とする割合が、小学生で6.4ポイント低下している(56.8%→50.4%)。



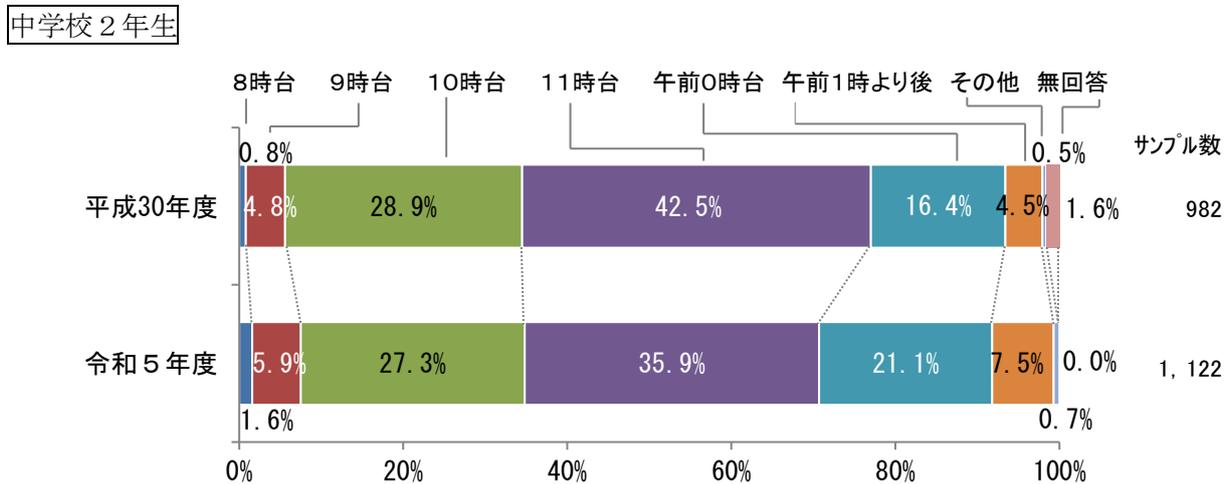
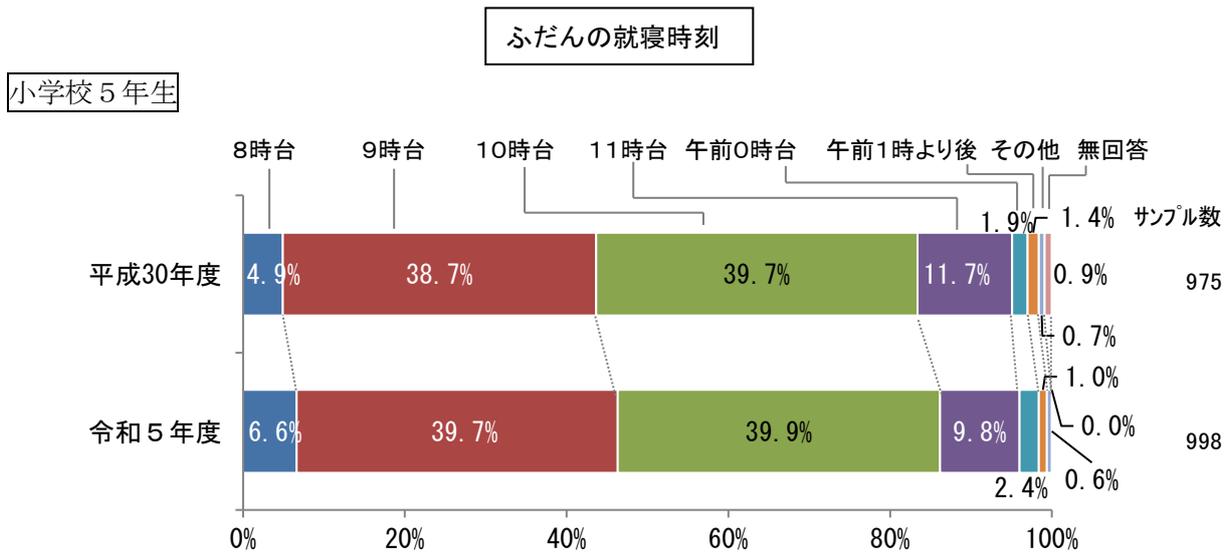
※平成30年度と令和5年度の「ほとんど毎日(週に3日以上)体を動かしている」とする差について各学年でカイ二乗検定を行った。

小学生では有意な差がみられる ( $\chi^2=8.17, P<0.01$ )。

中学生では有意な差がみられない ( $\chi^2=3.35, P=0.07>0.05$ )。

⑤ ふだんの就寝時刻

ふだんの就寝時刻を比較すると、「11 時前までに就寝する」とする小学生の割合は、ほぼ変わらない。「12 時前までに就寝する」とする中学生の割合は、6.3 ポイント低下している(77.0%→70.7%)。



※平成 30 年度と令和 5 年度の「11 時前までに就寝する」とする差について小学生でカイ二乗検定を行った。また、「午前 0 時前までに就寝する」とする差について中学生でカイ二乗検定を行った。

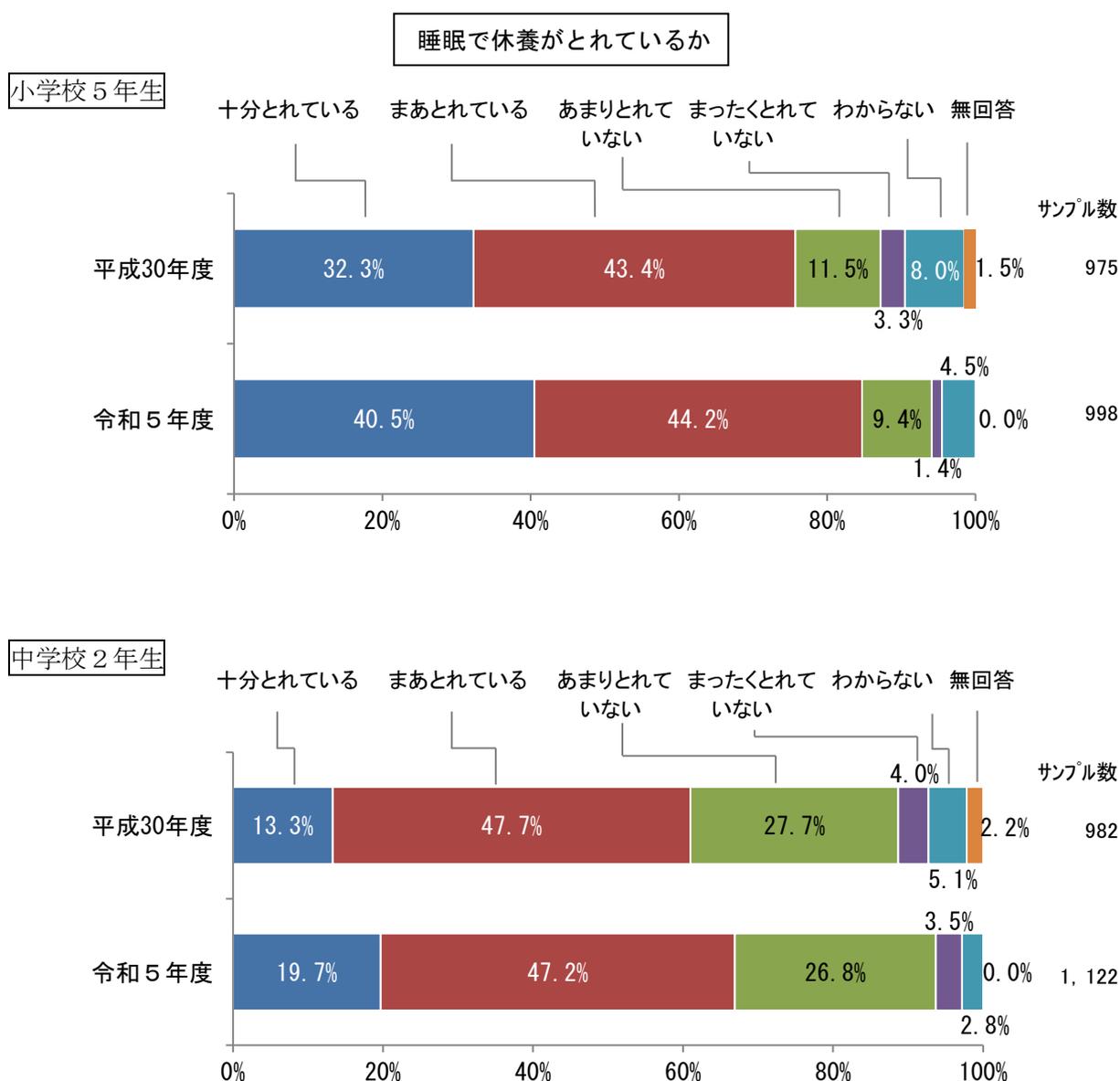
小学生では有意な差がみられない ( $\chi^2=3.19, P=0.07>0.05$ )。

中学生では有意な差がみられる ( $\chi^2=10.73, P<0.01$ )。

II. 食生活等の変化と食育の方向性

⑥ 睡眠で休養がとれているか

睡眠で休養がとれているかについて比較すると、「十分とれている」と「まあとれている」を合わせた「(睡眠で休養が)とれている」とする割合は、小学生で9.0ポイント、中学生で5.9ポイント上昇している(小学生75.7%→84.7%、中学生61.0%→66.9%)。



※平成30年度と令和5年度の「十分とれている」と「まあとれている」を合わせた「(睡眠で休養が)とれている」とする差について各学年でカイ二乗検定を行った。

小学生では有意な差がみられる ( $\chi^2=25.06$ ,  $P<0.01$ )。

中学生では有意な差がみられる ( $\chi^2=8.02$ ,  $P<0.01$ )。

## 2. これからの本県の学校における食育のありかた

### (1) 調査結果の概要

#### ① 今回調査と前回調査（平成 30 年度群馬県児童生徒の食生活等実態調査）の比較

平成 30 年度と令和 5 年度の結果を比較し、有意差検定を行った結果、児童生徒の食生活等の主な変化状況は次のとおりである。

記号の説明 ○印：向上している ▼印：低下している - 印：有意差がみられない

指針	質問事項		小学校5年生					中学校2年生				
			H25	H30		R5		H25	H30		R5	
食事はコミュニケーションの場	食事で気を付けていること	楽しく食べる	76.8	75.0	-	80.3	○	73.4	70.9	-	77.5	○
	食事のあいさつ	いつもする	78.5	76.1	-	79.4	-	71.2	71.9	-	76.0	○
	共食の状況	朝食を家族そろって食べる	29.1	23.9	▼	29.4	○	20.9	19.1	-	20.0	-
		夕食を家族そろって食べる	56.5	54.8	-	62.4	○	59.9	56.8	-	60.9	-
	食事の協同体験	テーブルの準備	67.6	65.1	-	63.4	-	58.4	58.7	-	62.3	-
		後片付け	68.1	62.2	▼	52.3	▼	66.9	66.3	-	64.5	-
	食事が楽しいと感じるとき	家族そろって食べる	37.4	44.9	○	50.8	○	26.3	31.3	○	42.5	○
学校給食への思い	みんな(友達や先生)と一緒に食べられる	60.7	58.4	-	63.9	○	51.0	57.8	○	57.3	-	
	おいしい給食が食べられる	43.8	48.6	○	64.5	○	34.0	42.1	○	52.6	○	
食に関する知識・技能の習得と実践化	食育指導の状況	ある	67.4	78.3	○	73.0	▼	67.4	74.2	○	77.9	○
	食経験の広がり	給食では、家で食べられない料理が食べられる	68.9	61.9	▼	68.9	○	61.0	61.3	-	65.2	-
	食事で気を付けていること	3回の食事は必ず食べる	87.8	84.9	-	86.3	-	87.4	83.8	▼	80.7	-
		栄養のバランスを考えて食べる	38.4	43.4	○	52.7	○	38.7	43.5	○	41.8	-
	食に関する知識	食品の主な働き(正答率)	69.1	67.9	-	64.4	-	80.9	79.8	-	82.2	-
	食品への関心	生産地や旬を考える	49.7	51.9	-	55.4	-	45.1	50.4	○	46.0	▼
		栄養成分表示を参考にする	44.8	42.0	-	53.1	○	45.3	37.3	▼	42.0	○
	好ききらいの有無	何でも食べる	24.1	23.9	-	27.6	-	29.1	30.4	-	27.1	-
	調理技能の習得	米飯を炊ける	72.8	72.5	-	70.4	-	82.9	85.4	-	82.4	-
みそ汁を作れる		52.3	50.9	-	53.8	-	77.4	75.7	-	74.4	-	
ダイエット経験	やせたいと思って実行したことがある	26.3	26.2	-	32.4	▼	25.6	25.9	-	38.4	▼	
健康的な生活習慣の形成	朝食	必ず食べる	89.9	89.2	-	88.9	-	88.7	85.6	▼	82.4	-
	間食	ほとんど毎日食べる	49.2	48.6	-	56.0	▼	44.7	41.2	-	44.7	-
	夜食	ほとんど毎日食べる	13.7	14.2	-	18.5	▼	18.9	12.7	○	14.1	-
	体育授業以外での運動状況	週に3回以上	46.4	56.8	○	50.4	▼	78.9	76.0	-	72.5	-
	ふだんの就寝時刻	午前0時前(小学生は11時前)	85.3	83.3	-	86.2	-	78.9	77.0	-	70.7	▼
	睡眠による休養	とれている	79.2	75.7	▼	84.7	○	61.8	61.0	-	66.9	○

## II. 食生活等の変化と食育の方向性

### ② 今回の調査で追加した主な項目と結果

- ・「郷土食への関心」について、住んでいる地域の郷土食について「知っている」割合は、小学生 51.5%、中学生 71.4%であった。
- ・「食品ロスへの関心」について、食品ロスについて、「いつも考える」と「時々考える」を合わせた「(食品ロスについて)考える」割合をみると、小学生、中学生ともに約 7 割半であった（小学生 74.5%、中学生 74.1%）。

### (2) 調査結果からみた主な課題と本県の学校における食育の方向性

本県の児童生徒の食をめぐる状況としては、本調査が平成 15 年に実施されて以降、小学生、中学生ともに課題の改善が進んできている。今回の調査結果においては、新型コロナウイルス感染症の感染拡大の影響を受け、学校給食や家庭の食事が変化したことや、家族の暮らし方や、働き方が変化したことにより、子どもたちを取り巻く食にも変化がもたらされたことがうかがえる。

今回の調査で改善がみられた点として、小学生・中学生ともに、食事において「楽しく食べることに気を付けている児童生徒が増加し、「家族そろって食べる時に食事が楽しいと感じる児童生徒が増加している。共食の状況としては、「朝食を家族そろって食べる」割合と「夕食を家族そろって食べる」割合が小学生において増加している。

また、学校給食への思いとして、小学生、中学生ともに「おいしい給食が食べられる」と感じている割合が大きく増加している。

一方で、間食・夜食の摂取状況として、「間食・夜食を毎日食べる」小学生の割合が増加し、ダイエット経験として「やせたいと思って実行したことがある」児童生徒が、小学生、中学生ともに増加している。また、体育の授業以外での運動状況として、「週に 3 回以上運動している」小学生は減少している。

令和 4 年度の学校保健統計調査の結果では、群馬県の児童生徒の肥満傾向児の出現率は全国平均を上回っており、このことと今回の結果を合わせると、成長期の子どもの中から合った適切な食事のとり方や間食のとり方について正しく理解させ、子どもたち自身が食生活をコントロールできるよう「食の自己管理能力」の育成に向けて働きかけていくことが重要となる。

これらのことから、今後の学校における食育の方向性は、これまでの基本的なあり方である「みんなが楽しくコミュニケーションを図りながら食事をする」を踏襲しつつ、学習指導要領に基づき、本県の食に関連する各種計画との関連を図りながら、学校・家庭・

地域等、様々な関係者がそれぞれの特性を生かし、連携・協働して食育の取組を推進していくこととする。

調査結果からみた本県の学校における食育の方向性を次に示す。

## ① 学校 ～教育活動全体を通じた食育の推進～

### － 1 教科等における食に関する指導の充実

学校においては、食に関する指導の全体計画に基づき、教科等の授業の中で、それぞれの教科等の特質に応じて、目標や内容、教材や題材、学習活動などと食に関する指導を関連付けて指導することで、食育の充実につなげるようにする。

〈食に関する指導に関連付けることができる教科等〉

- |               |               |           |
|---------------|---------------|-----------|
| ・ 社会科         | ・ 理科          | ・ 生活科     |
| ・ 家庭科（技術・家庭科） | ・ 体育科（保健・体育科） | ・ 道徳科     |
| ・ 外国語活動       | ・ 総合的な学習の時間   | ・ 特別活動 など |

### － 2 給食の時間における指導の充実

毎日の給食の時間に行う「給食指導」では、給食の準備から片付けまでの一連の指導の中で、正しい手洗い、配膳方法、食器の並べ方、はしの使い方、食事のマナーなどを体得させるようにする。

また、「食に関する指導」では、献立を通じて、食品の産地や栄養的な特徴を学習させたり、教科等で学習した内容について学校給食を通して確認したりする。特に、地場産物を活用した学校給食の提供を通じて、産業や文化に関心を持たせ、自然の恩恵や生産者への感謝の心を育めるようにする。

### － 3 個別的な相談指導の充実

授業や学級活動など全体での指導では解決できない、健康に関する個別性の高い課題をもつ児童生徒に対し、担任と養護教諭、栄養教諭・学校栄養職員等が共通理解を図り、個別的な相談指導の充実を図る。

〈想定される個別的な相談指導の例〉

- |                   |                  |
|-------------------|------------------|
| ・ 偏食のある児童生徒       | ・ 肥満・やせ傾向にある児童生徒 |
| ・ 食物アレルギーを有する児童生徒 | ・ スポーツをしている児童生徒  |
| ・ 食行動に問題を抱える児童生徒  | など               |

## ② 家庭・地域 ～日常の生活における実践～

### － 1 健康的な生活習慣の形成

## II. 食生活等の変化と食育の方向性

学習や生活の基盤となる望ましい生活習慣を形成することができるよう、学校と家庭・地域が連携し、朝食の大切さや、早寝早起き等の生活リズムの大切さを理解し、生活習慣の形成を図る取組を推進していく。

また、主食・主菜・副菜を揃えたバランスのよい食事等、望ましい食習慣を身に付けることができるよう家庭の食事実践する。

〈家庭・地域との連携の取組例〉

- ・各種便りによる啓発
- ・学校保健委員会による発表
- ・食育の視点を取り入れた授業参観の実施
- ・給食試食会の実施
- ・招待給食の実施
- ・弁当の日の実施
- ・チェックカード等の活用による生活習慣改善に関する取組の実施
- ・デジタルツールやインターネットを活用した啓発 など

### － 2 心豊かな食生活の創造

家族や地域の仲間と楽しく食事をするを通して、食事のマナーや食事を通じた人間関係形成能力を養う。

また、農林漁業等の体験活動を踏まえた生産者等との交流を通して、地域の豊かな自然や生産・流通に携わる人々への理解を深め、感謝の心を育む。

さらに、地域の団体との食品に関する調理体験等を通じて、地域の特性を生かした食文化や食生活を理解し、尊重する心を育むようにする。

### ③ 食に関する指導体制の整備

食育を適切に推進できるよう、学校と家庭・地域社会が連携して食に関する指導を実施できるようにする。学校においては、食に関する指導の全体計画に基づき、教職員の共通理解を図り、栄養教諭・学校栄養職員と連携して、組織的に食に関する指導を実践できるようにする。

# 調査結果を踏まえた本県の学校における食育推進の方向性

「ぐんま食育こころプランー群馬県食育推進計画（第4次）ー」基本理念  
食の大切さを理解し、食を通して豊かな人間性を育む

群馬県教育委員会食育基本方針

食事は楽しく、ともに語らいながら

- ◎朝食欠食の改善  
・共食の推進
- ◎野菜嫌いの解消  
・食品に関する知識の定着（旬、栄養）
- ◎不適切な間食・夜食摂取の解消  
・調理技能の習得

## 学 校

～教育活動全体を通じた食育の推進～

### 教科等における食に関する指導の充実

- 「体育（保健体育）」「家庭科（技術・家庭科）」「特別活動」をはじめ、各教科等において、それぞれの特質に応じて食に関する指導を行う。
- 教科等の目標や内容、教材や題材、学習活動など様々な面で食に関する指導と関連付けて指導する。

### 給食の時間における指導の充実

- 給食指導：給食の準備から片付けまでの一連の指導の中で、正しい手洗い、配膳方法、箸の使い方、食事のマナーなどを体得させる。
- 食に関する指導：献立を通じて、食品の産地や栄養的な特徴を学習させたり、教科等で学習した内容を確認したりする。

### 個別的な相談指導の充実

- 食に関する健康課題を抱える児童生徒を対象に、定期的、継続的に指導を進め、行動変容を促す。

学習内容を情報発信

学校生活に活かす

## 家 庭・地 域

～日常の生活における実践～

### 健康的な生活習慣の形成

- 朝食の大切さや、早寝早起き等生活リズムの大切さを理解し、生活習慣の形成を図る。
- 主食・主菜・副菜を揃えたバランスのよい食事等、望ましい食習慣を身につけることができるよう家庭の食事実践する。

### 心豊かな食生活の創造

- 家族や地域の仲間と楽しく食事を通して、食事のマナーや食事を通じた人間関係形成能力を養う。
- 体験活動を踏まえた生産者等との交流を通して、地域の豊かな自然や生産・流通に携わる人々への理解を深め、感謝の心を育む。
- 地域の団体等との食品に関する調理体験等を通じて、地域の特性を生かした食文化や食生活を理解し、尊重する心を育む。

## 食に関する指導体制の整備 ～学校・家庭・地域の連携～

- 学校：指導の推進体制の整備、全体計画の作成・評価・見直し、家庭への情報発信
- 家庭：学校と連携した取組の実践、望ましい生活習慣の形成、食に関する生活体験の実施
- 地域：学校と連携した体験活動の推進、学校給食における地場産物の活用

## Ⅲ. 調査結果（単純集計）

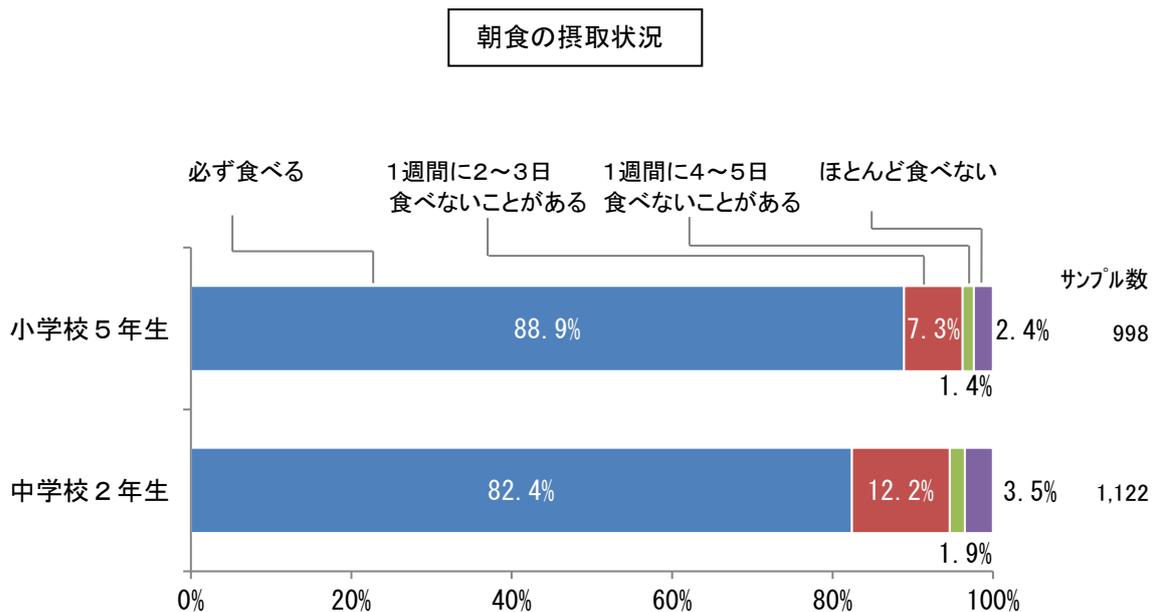
---

## 1. 食事状況

### （1）朝食

#### ① 朝食の摂取状況

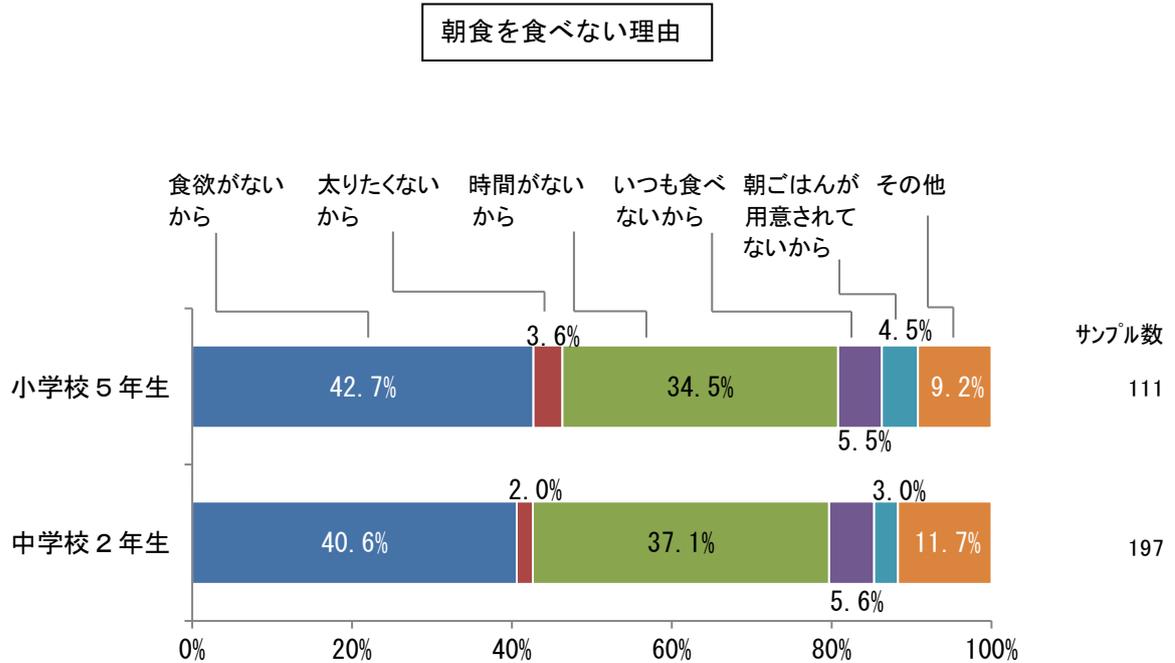
朝食の摂取状況としては、小学生が約9割、中学生約8割半が毎日朝食を摂っている。



② 朝食を食べない理由

朝食を食べない理由として、小学生、中学生ともに「食欲がないから」が最も多く、約4割となっている。続いては「いつも食べないから」で、3割半となっている。

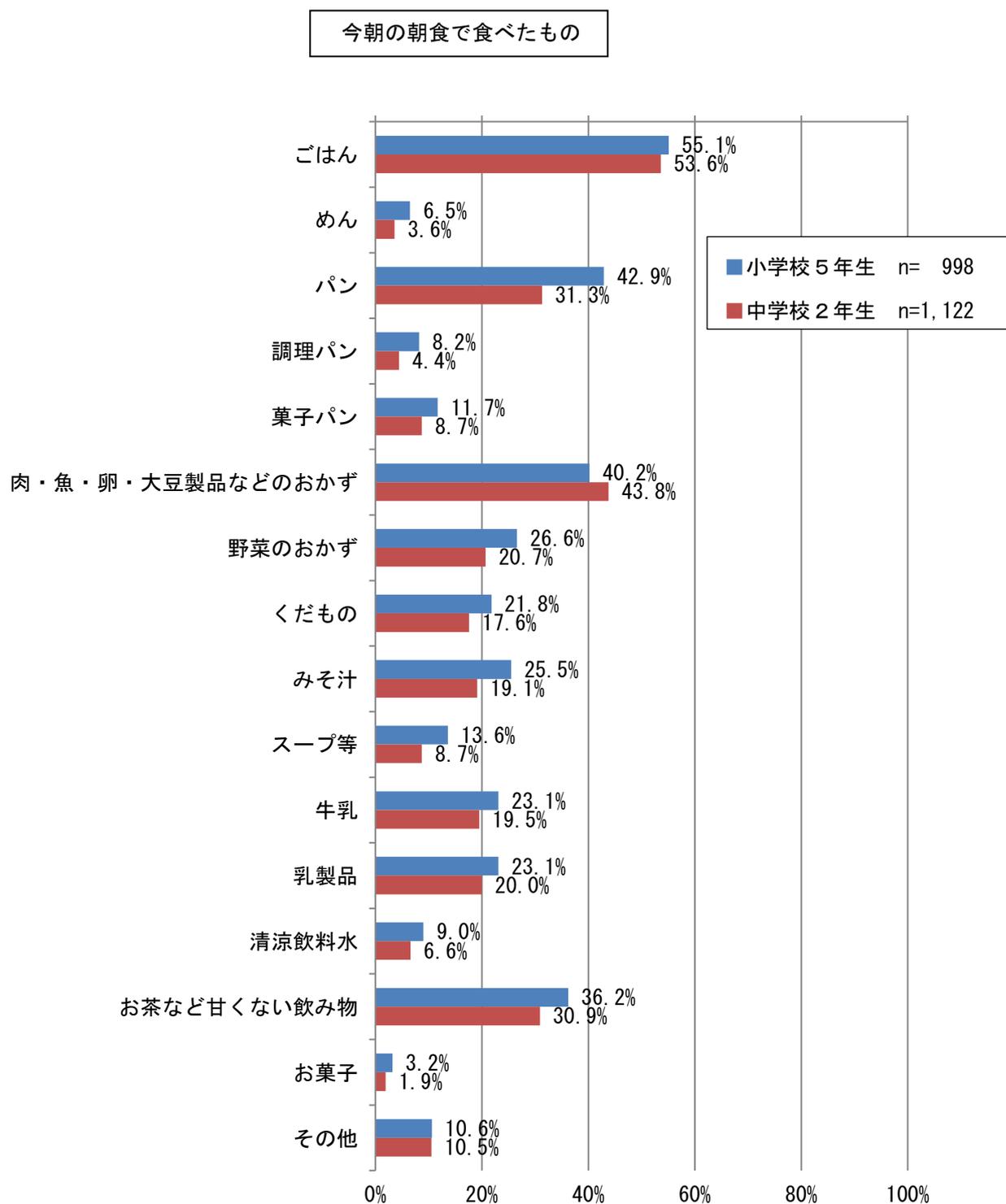
※朝食を一週間に2～3日以上食べないことがあると回答した児童生徒を対象に集計



③ 今朝の朝食で食べたもの

朝食で食べたものとしては、小学生、中学生ともに「ごはん」が最も高い（小学生 55.1%、中学生 53.6%）。主食では、パンよりもごはんを摂る割合が高く、おかずでは、野菜のおかずよりも肉・魚等のおかずを摂る割合が高くなっている。

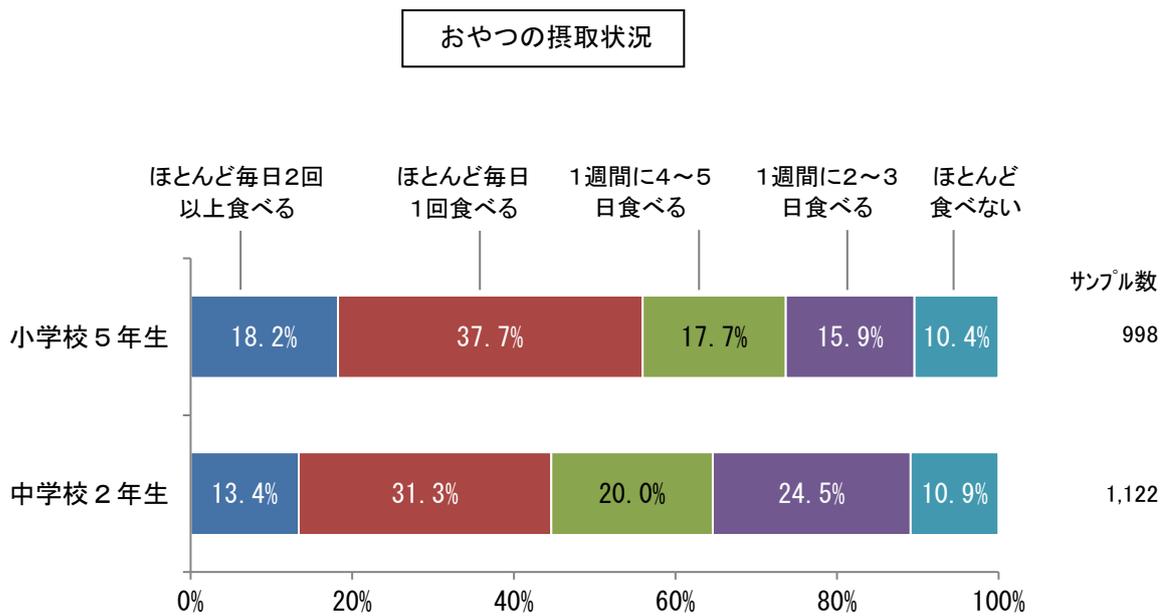
※今朝、朝食を食べたと回答した児童生徒を対象に集計



（２）間食・夜食

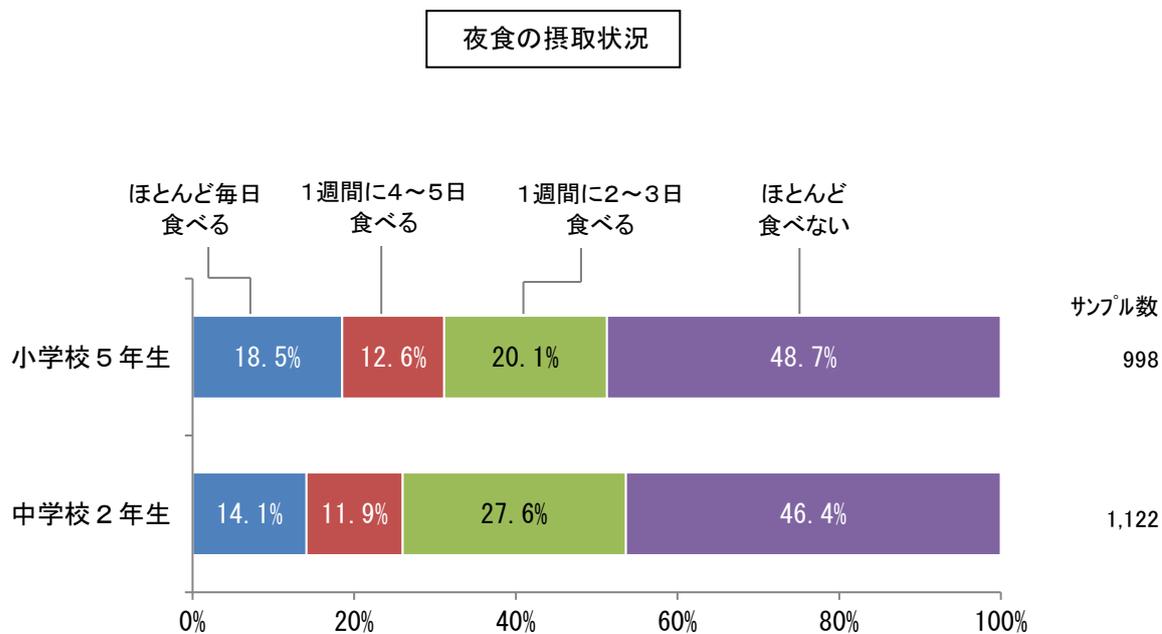
① おやつ摂食状況

おやつの摂取状況としては、「ほとんど毎日2回以上食べる」と「ほとんど毎日1回食べる」を合わせた「(おやつを) 毎日食べる」割合をみると、小学生は約5割半、中学生で約4割半となっている。



② 夜食の摂食状況

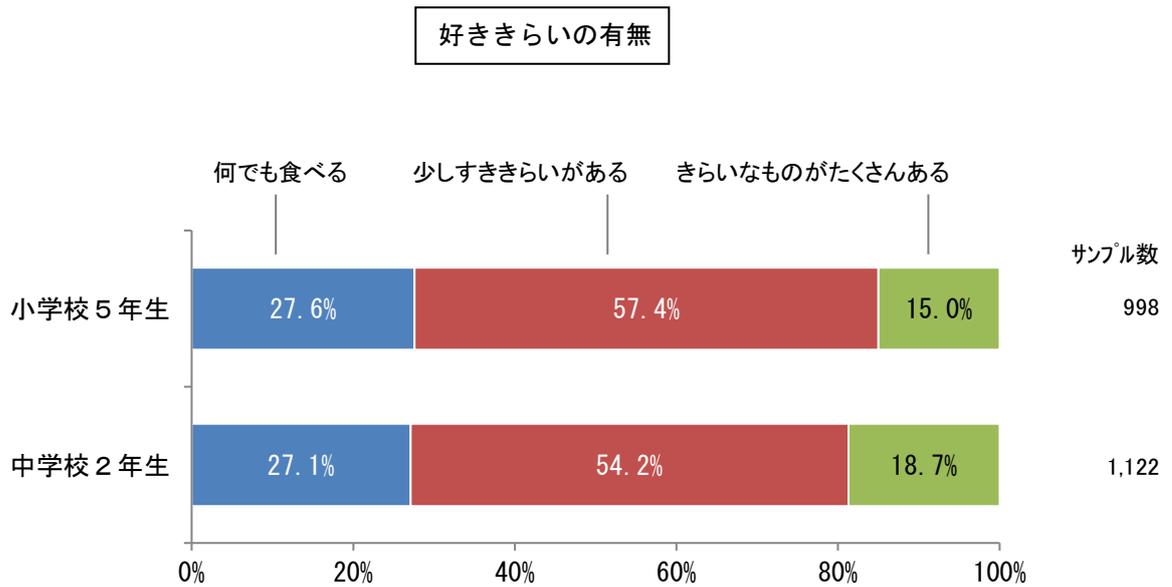
夜食の摂取状況としては、「(夜食を) ほとんど毎日食べる」とする割合は、中学生に比べ小学生が高くなっている（小学生 18.5%、中学生 14.1%）。また、「ほとんど食べない」とする割合も、中学生に比べ小学生が高くなっている（小学生 48.7%、中学生 46.4%）。



（3）好ききらい

① 好ききらいの有無

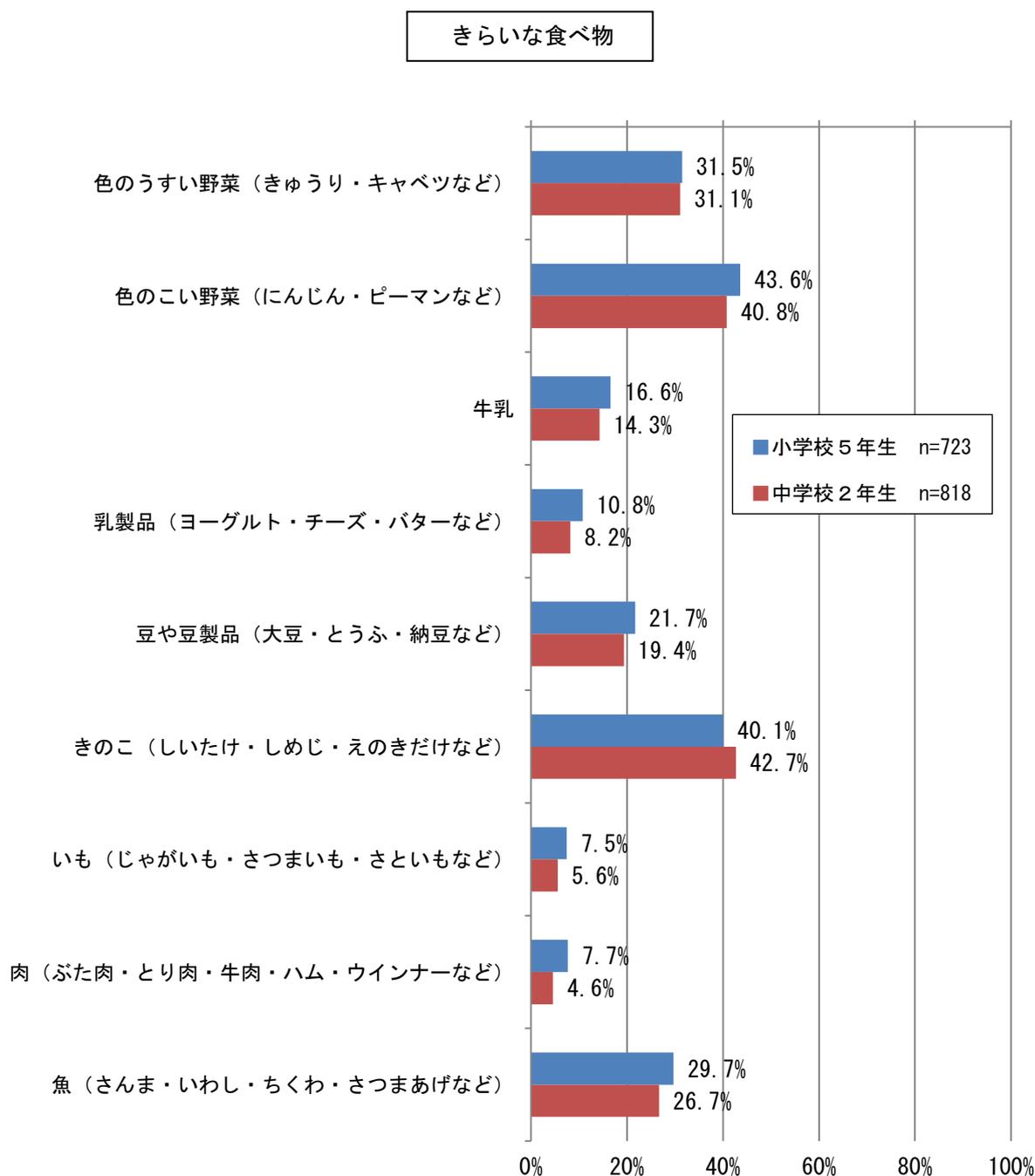
好ききらいの有無としては、小学生、中学生ともに約27%が「(好ききらいなく)何でも食べる」としている。一方、「きらいなものがたくさんある」は、小学生15.0%、中学生18.7%となっており、小学生に比べ中学生の方が「きらいなものがたくさんある」とする割合が高い。



② きらいな食べ物

きらいな食べ物としては、小学生、中学生とも「色のうすい淡色野菜」「色のこい緑黄色野菜」「きのこ」が高い。また、「色のうすい淡色野菜」「色のこい緑黄色野菜」は、中学生に比べ小学生の割合が高くなっており、「きのこ」は中学生の割合が高くなっている。（「色のうすい淡色野菜」小学生 31.5%、中学生 31.1%、「色のこい緑黄色野菜」小学生 43.6%、中学生 40.8%、「きのこ」小学生 40.1%、中学生 42.7%）。

※好ききらいがあると回答した児童生徒を対象に集計

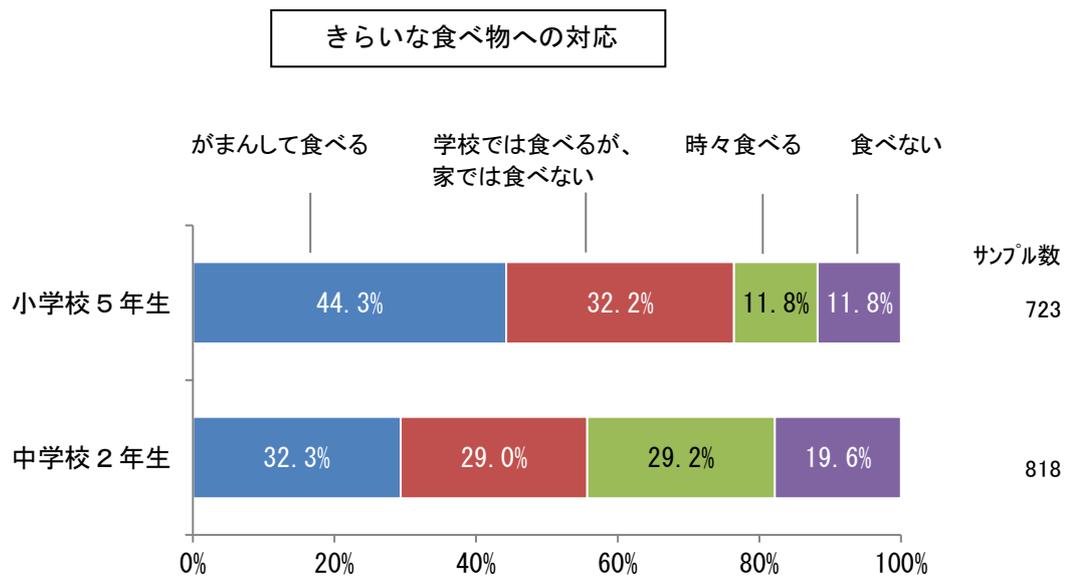


③ きらいな食べ物への対応

きらいな食べ物への対応としては、小学生 44.3%、中学生 32.3%が「がまんして食べる」としている。中学生に比べ小学生の方が我慢して食べる割合が高くなっている。

一方、「食べない」とする割合は、小学生 11.8%、中学生 19.6%となっている。小学生に比べ中学生の方が食べない割合が高くなっている。

※好ききらいのあると回答した児童生徒を対象に集計

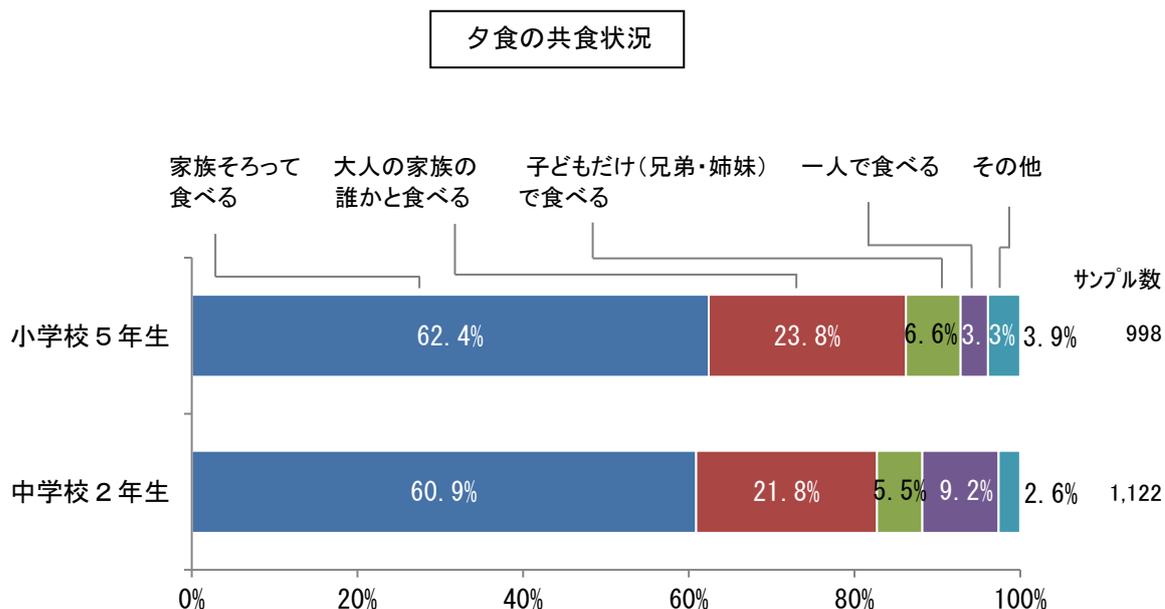
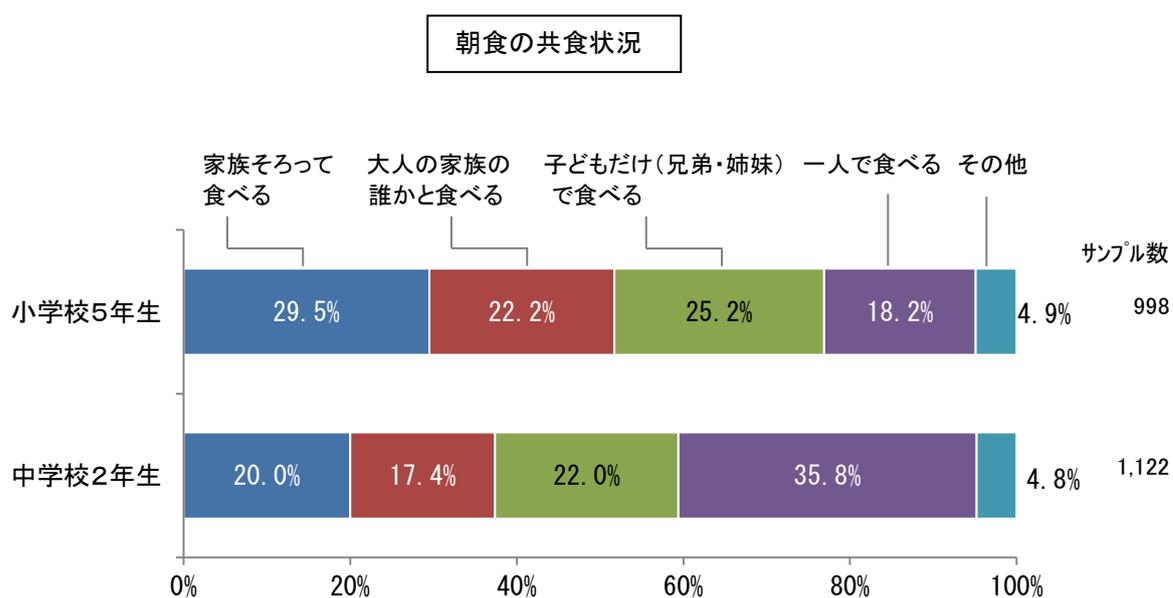


（４）食事環境

① 共食状況（朝食・夕食）

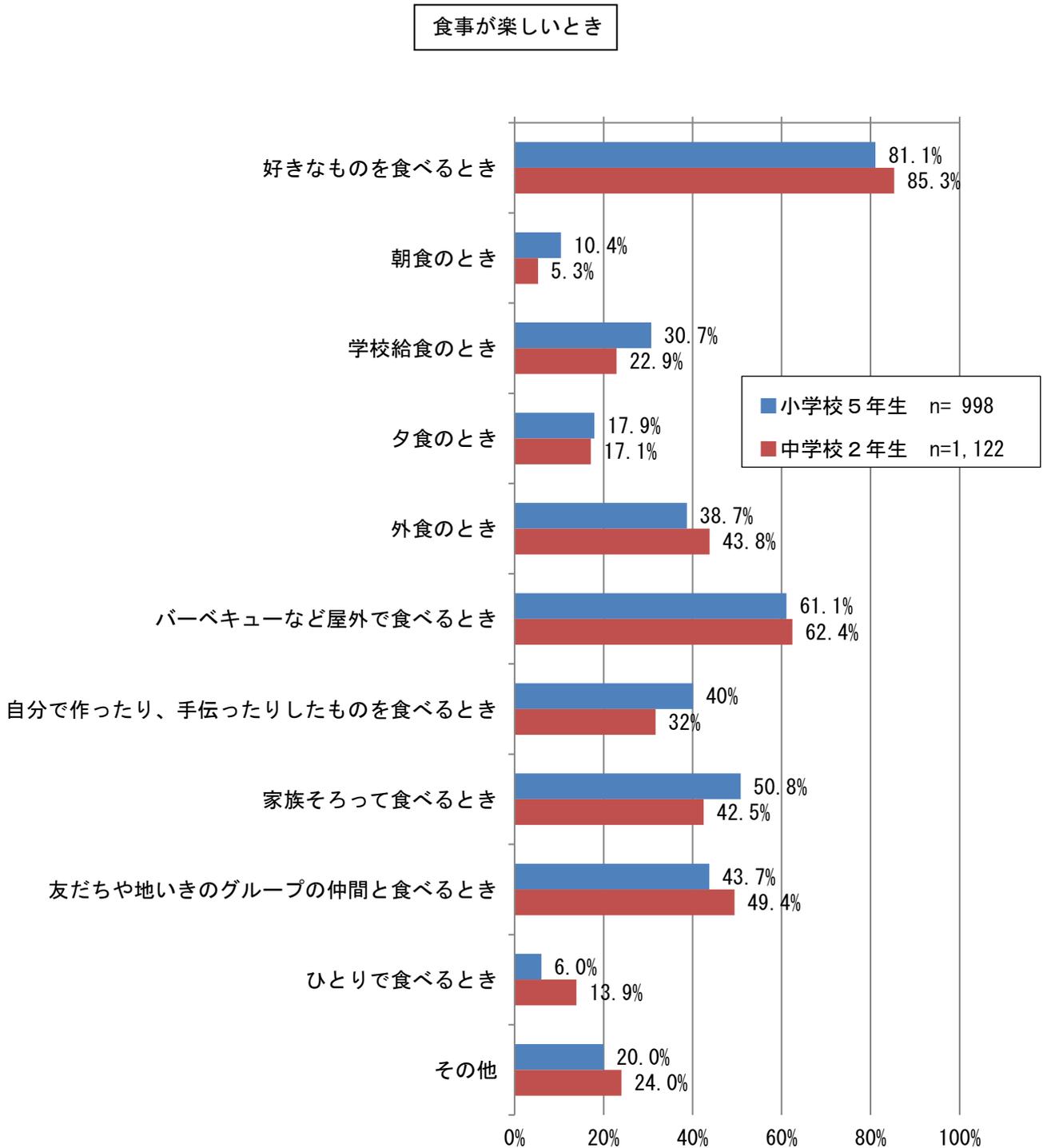
朝食の共食状況としては、「(朝食を)家族そろって食べる」とする割合が、小学生 29.5%、中学生 20.0%となっている。一方、「一人で食べる」とする割合は、小学生 18.2%、中学生 35.8%となっている。

夕食の共食状況としては、「(夕食を)家族そろって食べる」とする割合が、小学生 62.4%、中学生 60.9%となっている。一方、「一人で食べる」とする割合は、小学生 3.3%、中学生 9.2%となっている。



② 食事が楽しいとき

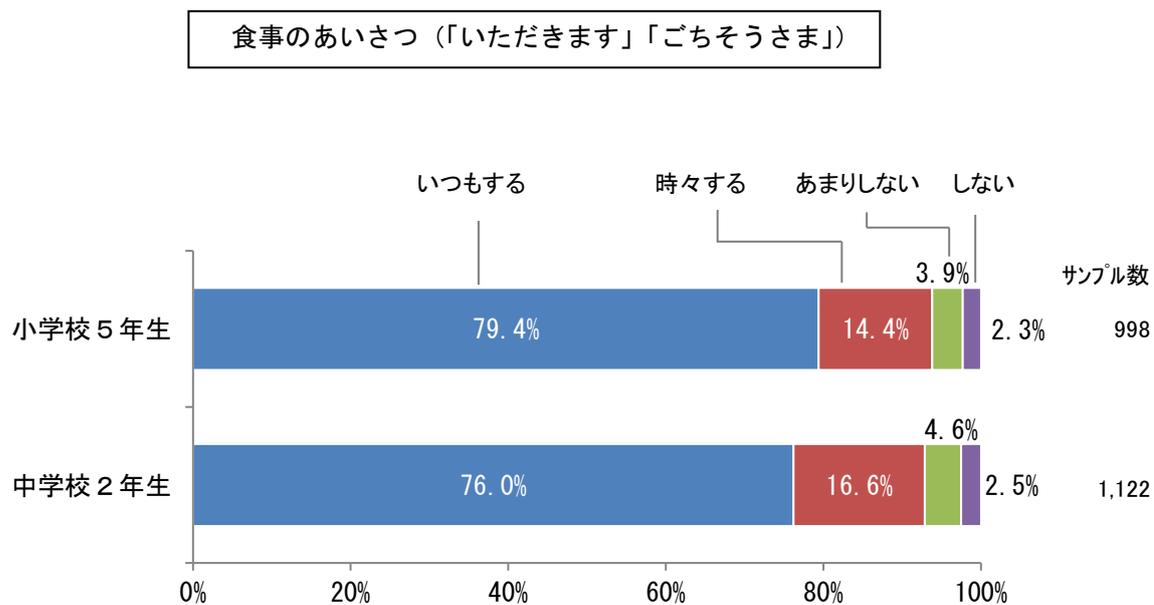
食事が楽しいときについては、小学生、中学生とも「好きなものを食べる時」が最も高い。「家族そろって食べる時」については、中学生に比べ小学生で高くなっている（小学生 50.8%、中学生 42.5%）。また、「友達や地域のグループの仲間と食べる時」については、小学生に比べ中学生で高くなっている（小学生 43.7%、中学生 49.4%）。



（５）食事マナー

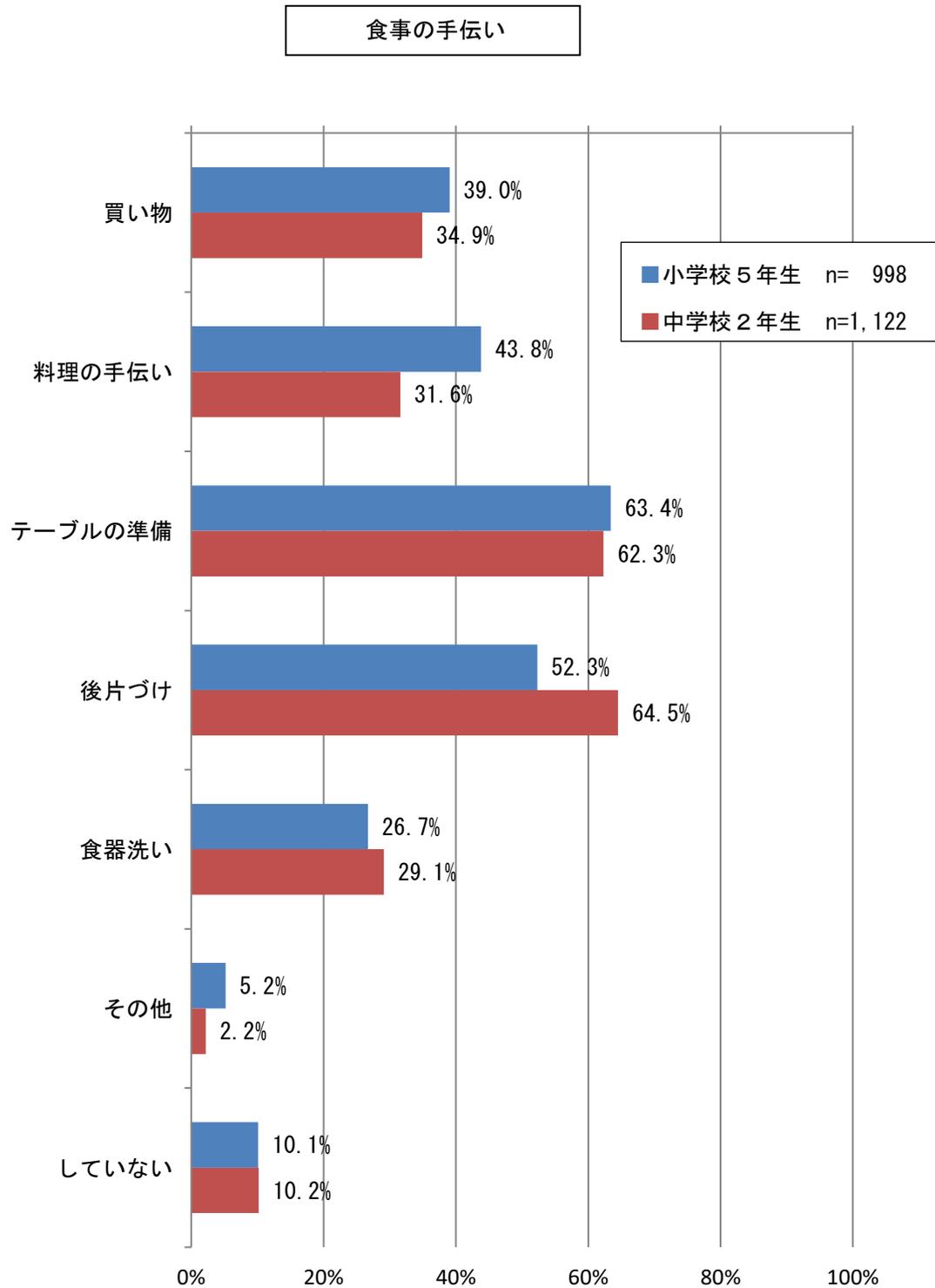
① 食事のあいさつ

食事のあいさつ状況としては、小学生 79.4%、中学生 76.0%が「(食事のときのあいさつを) いつもする」としている。中学生に比べ、小学生の方があいさつをいつもする割合が高い。



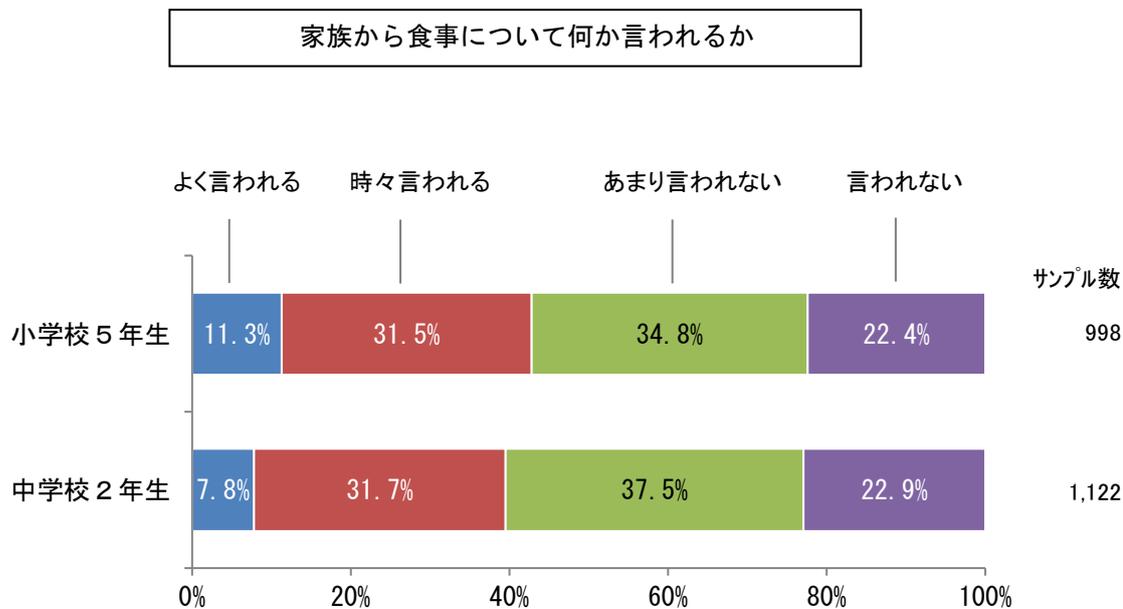
② 食事の手伝い（生活経験）

食事の手伝い（生活経験）としては、小学生は「テーブルの準備」とする割合が最も高く、中学生は「後片づけ」が高い。また、「(手伝いを) していない」は小学生、中学生ともに約1割となっている。



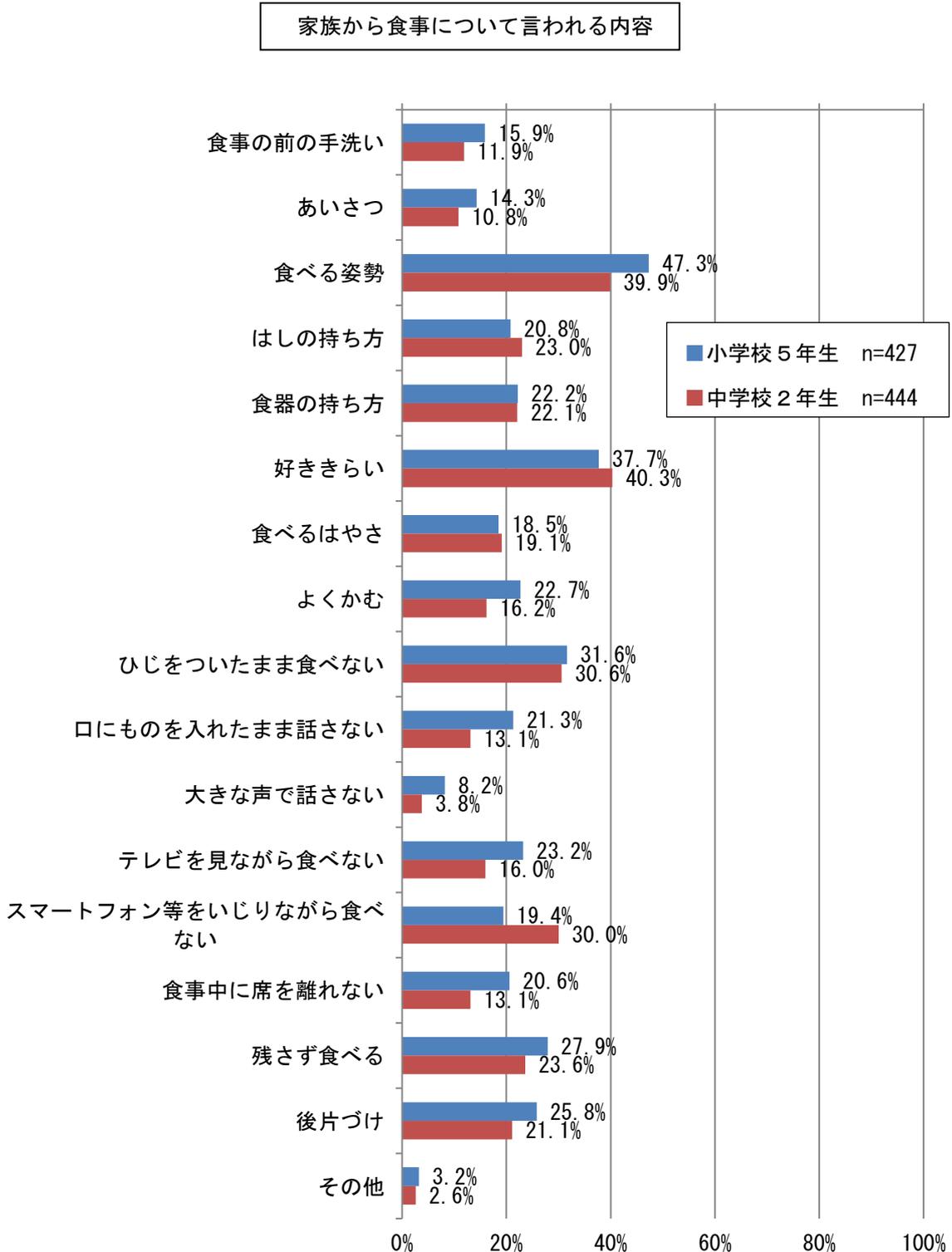
③ 家族から食事について何か言われるか

家族から食事について何か言われるかについては、「よく言われる」「時々言われる」を合わせた「(家族から食事について何か) 言われる」割合は、小学生 42.8%、中学生 39.5%となっている。「よく言われる」割合は、小学生が中学生に比べ高い。



④ 家族から食事について言われる内容

家族から食事について言われる内容としては、小学生、中学生ともに「食べる姿勢」、「好ききらい」が高く、「ひじをついたまま食べない」が続く。中学生では、「スマートフォン等をいじりながら食べない」も高い割合となっている。

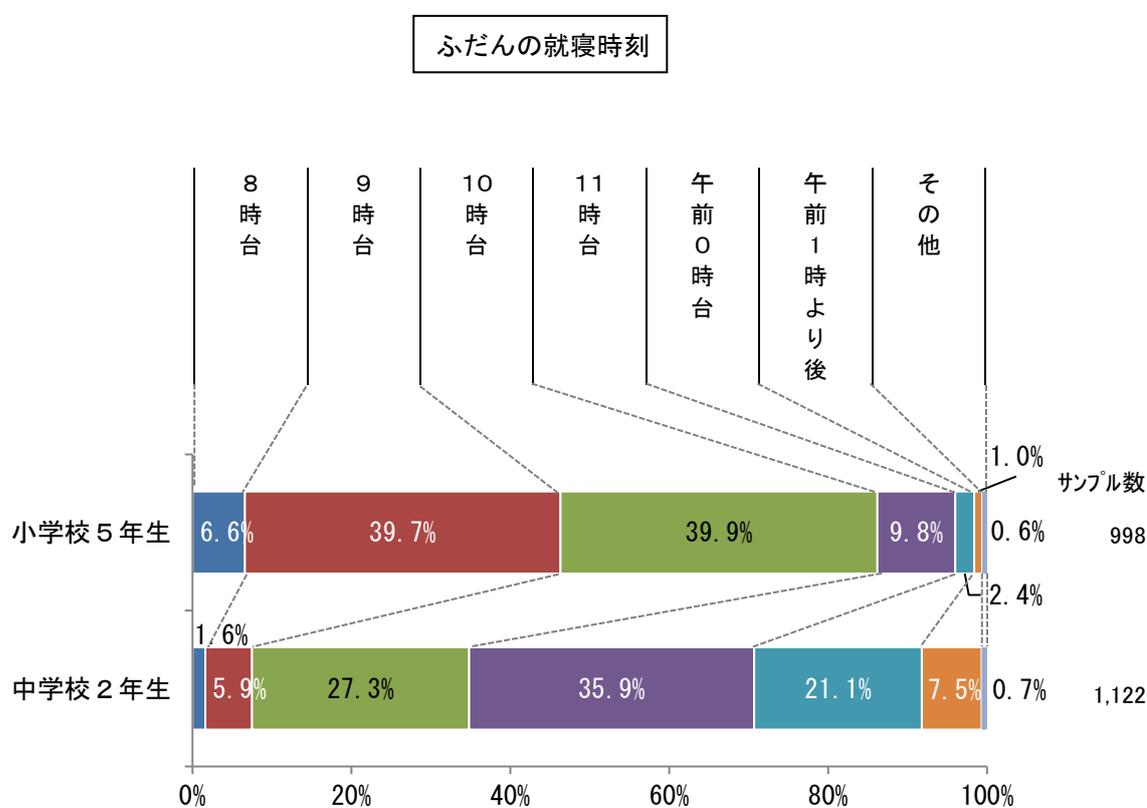


## 2. 休養、排便と運動

### （1）休養

#### ① ふだんの就寝時刻

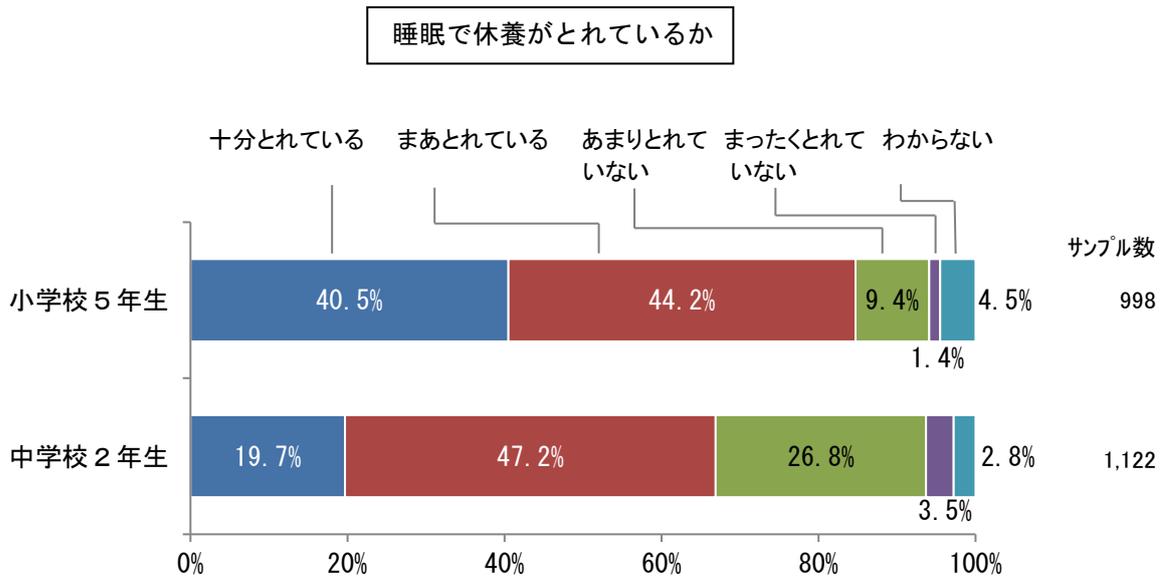
ふだんの就寝時刻としては、小学生で「10時台」、中学生で「11時台」の割合が最も高くなっている。午前0時以降に就寝している児童生徒は、小学生3.3%、中学生20.9%となっている。小学生に比べ中学生は就寝時刻が遅くなる傾向がみられる。



	8時台	9時台	10時台	11時台	午前0時台	午前1時より後	その他
小学校5年生	6.6%	39.7%	39.9%	9.8%	2.4%	1.0%	0.6%
中学校2年生	1.6%	5.9%	27.3%	35.9%	21.1%	7.5%	0.7%

② 睡眠で休養がとれているか

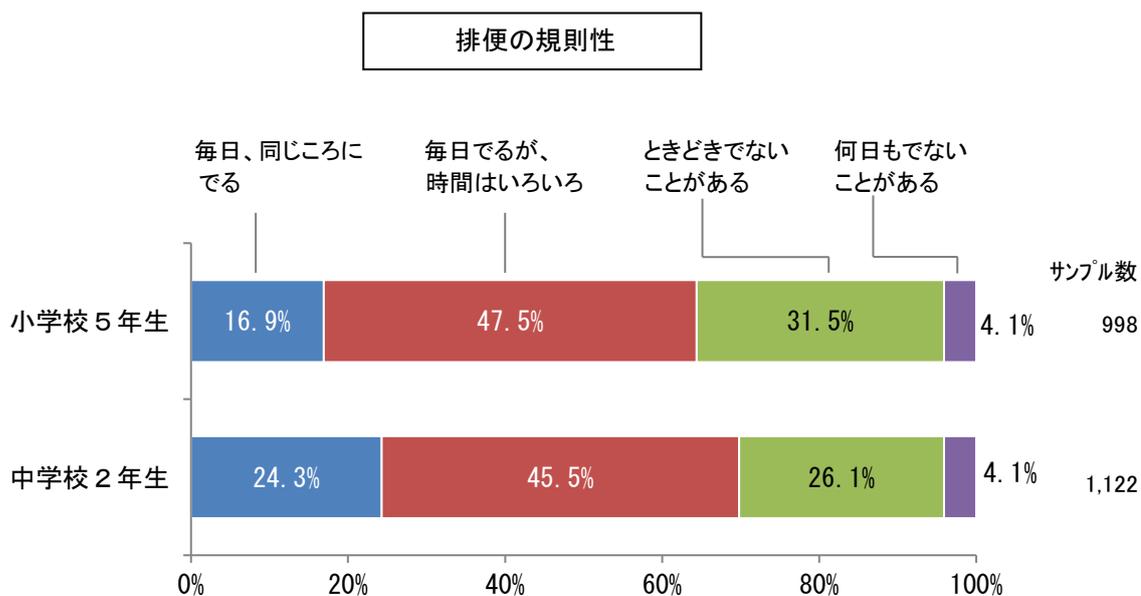
睡眠で休養がとれているかについては、「十分とれている」と「まあとれている」を合わせた「(睡眠で休養が)とれている」とする割合をみると、小学生 84.7%、中学生 66.9%となっている。中学生に比べ、小学生に睡眠で休養がとれているとする割合が高い。特に、「十分とれている」とする割合をみると、中学生に比べ小学生の割合が高くなっている（小学生 40.5%、中学生 19.7%）。



（２）排便の規則性

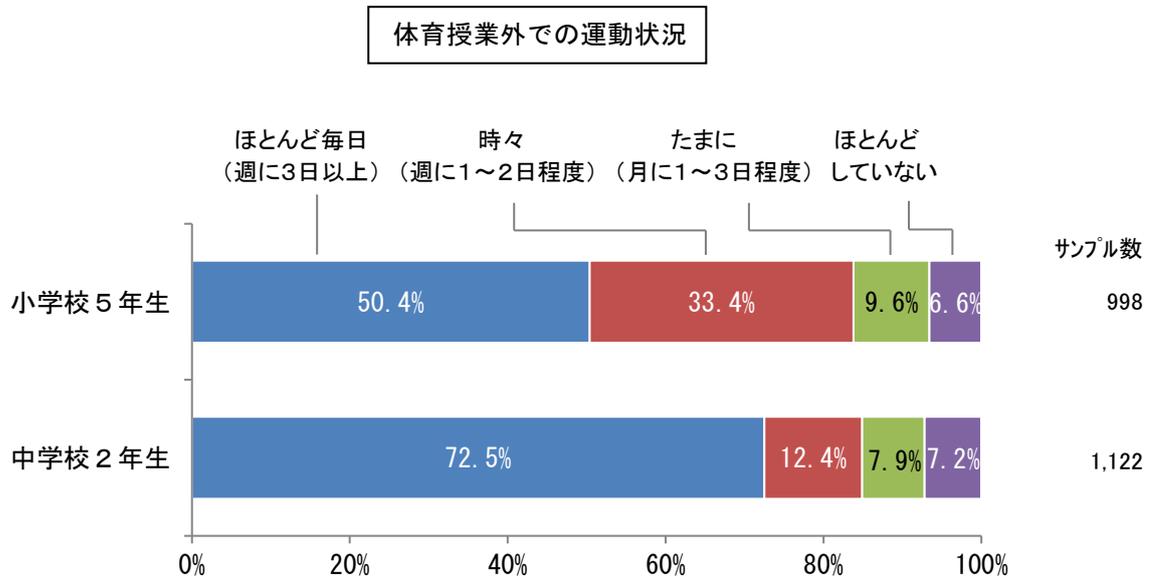
排便の規則性としては、「(便が) 毎日同じところにでる」と「毎日でるが、時間はいろいろ」を合わせた「毎日でる」とする割合は、小学生で64.4%、中学生69.8%となっている。

また、「(便が) 毎日同じところにでる」割合は、小学生で約1割半、中学生では約2割半であり、小学生に比べ中学生の割合が高くなっている（小学生16.9%、中学生24.3%）。



（３）体育授業外での運動状況

体育授業外での運動状況としては、「(体育授業外で)ほとんど毎日(体を)動かしている」とする割合をみると、小学生 50.4%、中学生 72.5%となっている。小学生に比べ、中学生の割合が高い。



### 3. 学校給食

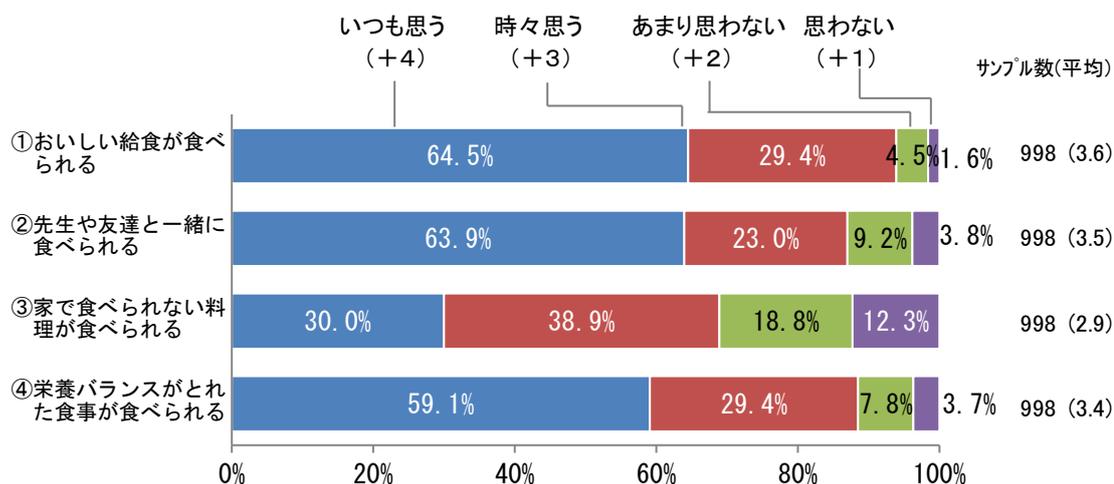
#### （1）学校給食への思い

学校給食への思いとしては「いつも思う」とする割合が、小学生では「おいしい給食が食べられる」、中学生では「栄養のバランスがとれた食事が食べられる」が最も高い。（小学生 64.5%、中学生 60.5%）

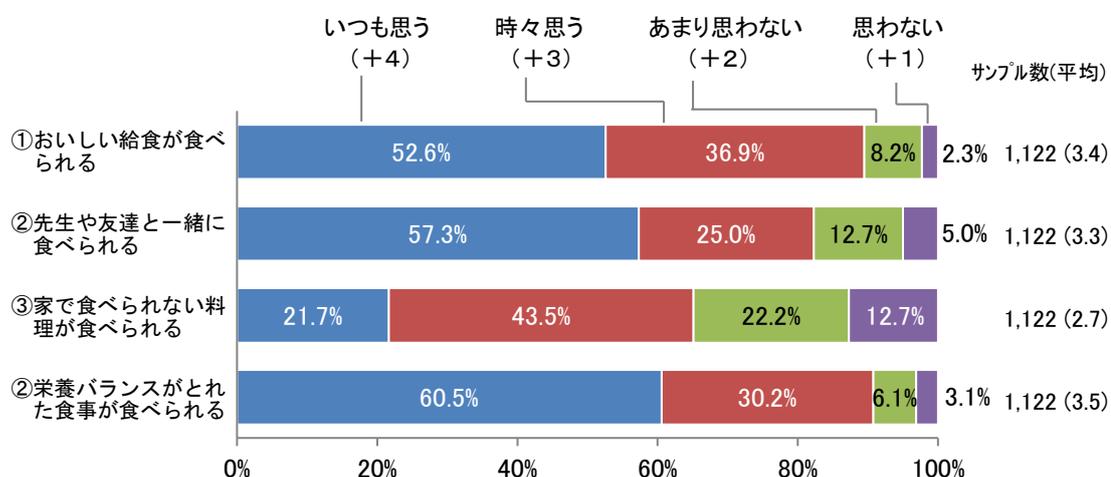
※回答各々に「いつも思う」+4、「時々思う」+3、「あまり思わない」+2、「思わない」+1と点数を与え、平均点を算出している。

学校給食への思い

#### 小学校5年生

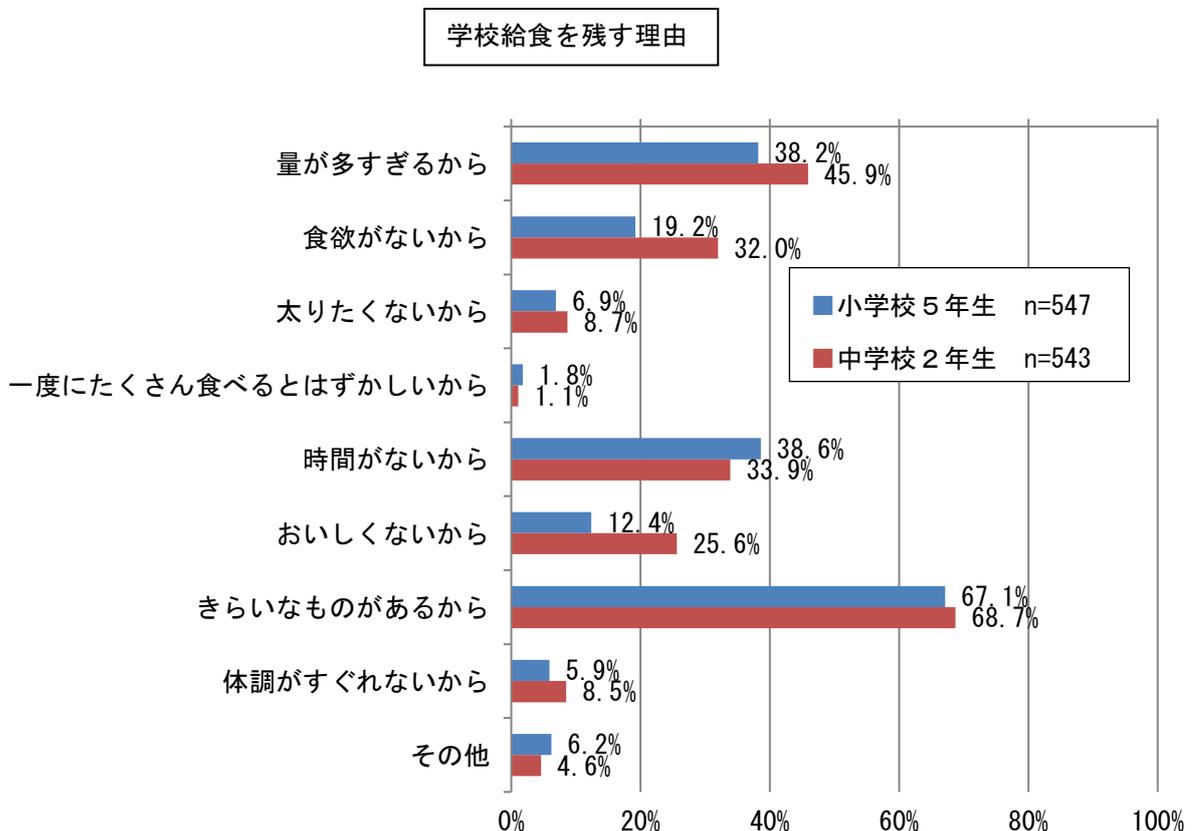
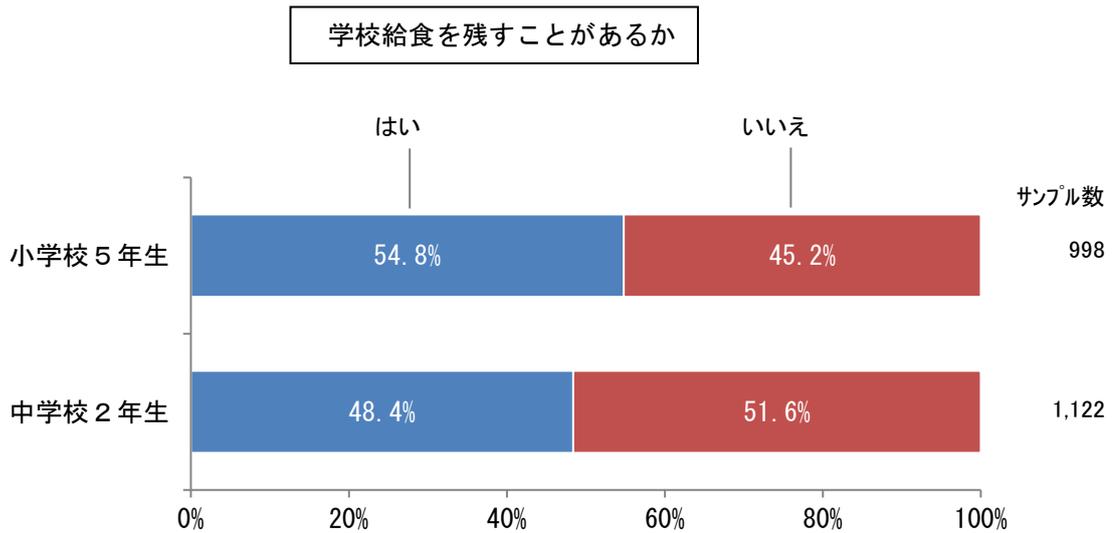


#### 中学校2年生



（２）学校給食の摂取状況と残す理由

学校給食を残すことがあるかについては、小学生の約５割半、中学生の約５割が「はい（残すことがある）」としている。学校給食を残す理由としては、小学生、中学生とも「きれいなものがあるから」が最も高くなっている。続いて、「量が多すぎるから」、「時間がないから」が高い割合となっている。



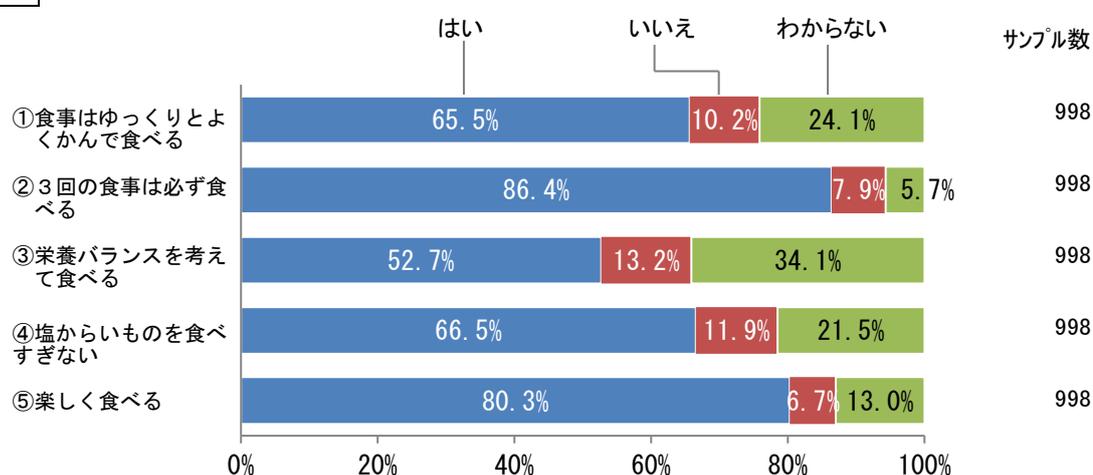
## 4. 食に関する知識の実践化

### （1）食事で気をつけること

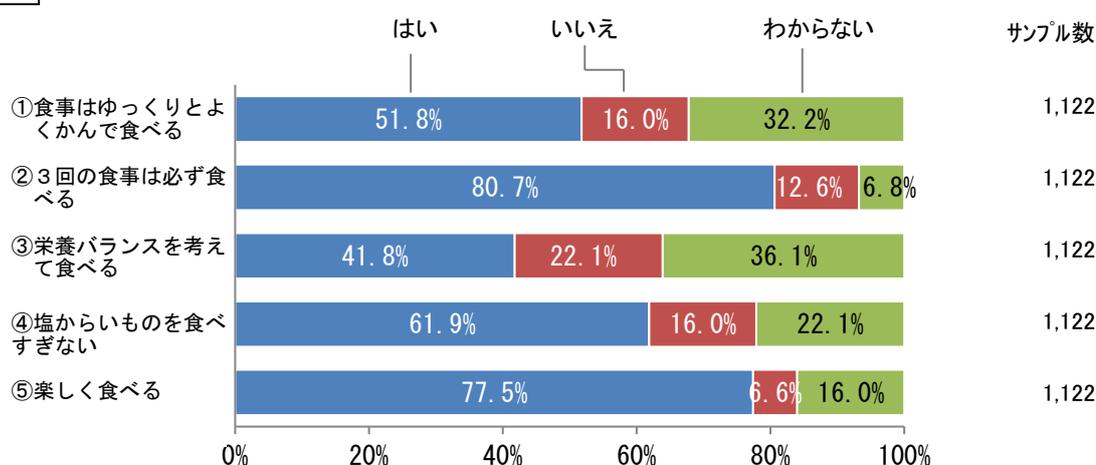
食事で気をつけることについて、「はい（気をつける）」とする割合をみると、小学生、中学生とも「3回の食事は必ず食べる」が最も高く、約8割となっている。一方、「いいえ（気をつけない）」とする割合をみると、小学生、中学生とも「栄養バランスを考えて食べる」とする割合が高く、中学生は約2割となっている。

食事で気をつけること

#### 小学校5年生



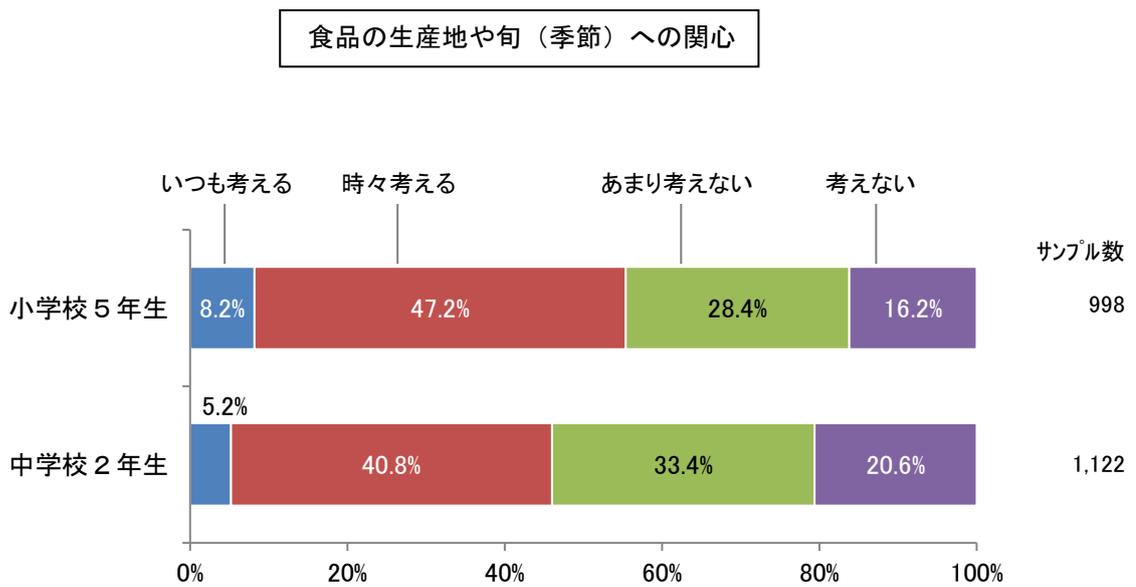
#### 中学校2年生



（２）食に関する知識・関心

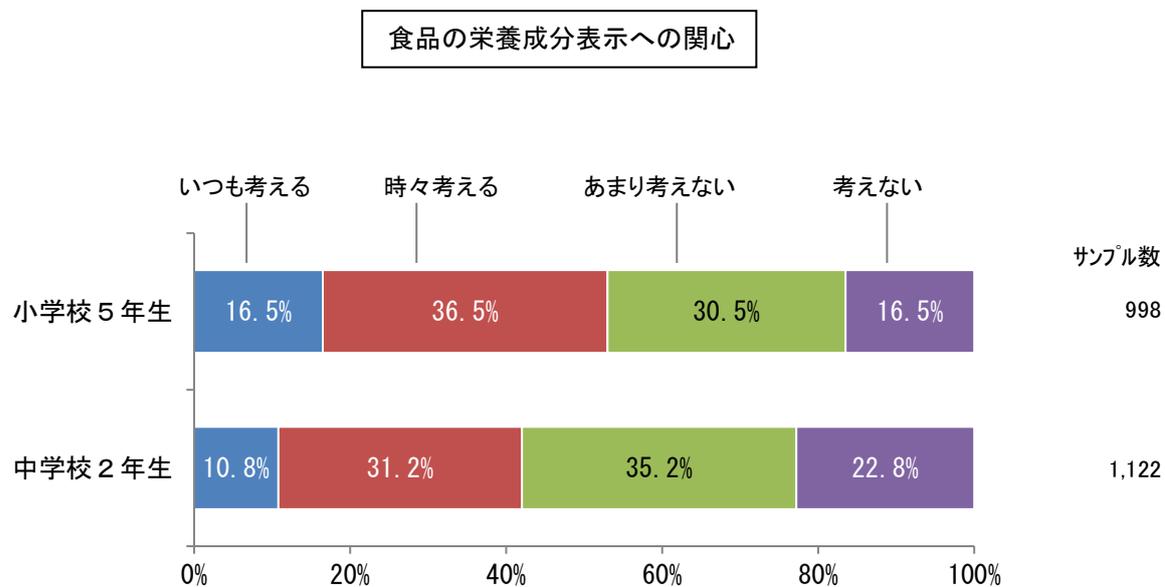
① 食品の生産地や旬（季節）への関心

食品の生産地や旬（季節）への関心としては、「いつも考える」と「時々考える」を合わせた「(食品の生産地や旬を)考える」割合をみると、小学校 55.4%、中学校 46.0%となっている。



② 食品の栄養成分表示への関心

食品の栄養成分表示への関心としては、「いつも考える」と「時々考える」を合わせた「(食品の栄養成分表示を参考に) している」割合をみると、小学生 53.0%、中学生 42.0%となっている。



③ 食品の主な働き

食品の主な働きについて、それぞれの食品の正解は、以下のとおりである。

食品	主な働き
ごはん	エネルギーのもとになる
魚	体をつくるもとになる
野菜	体の調子を整えるもとになる
パン	エネルギーのもとになる
牛乳	体をつくるもとになる
果物	体の調子を整えるもとになる

食品の主な働きに関する知識について、正答率をみると、小学生ではいずれの食品においても6割以上の正答率になっている。中学生ではいずれにおいても7割以上の正答率になっている。小学生、中学生とも「野菜」の正答率が高く、小学生の「米飯」、中学生の「牛乳」の正答率が低い。

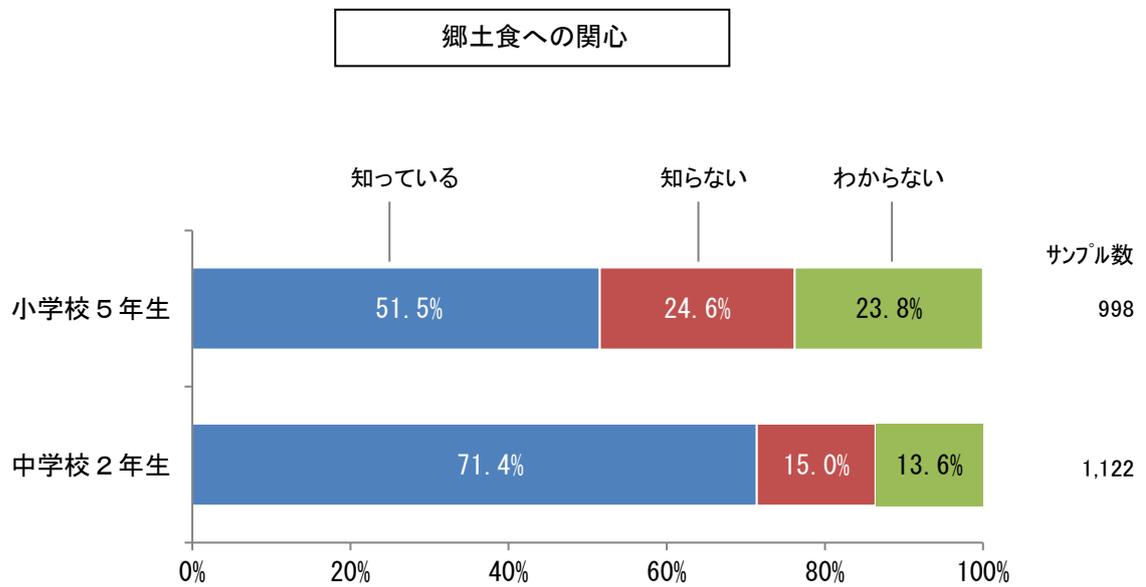
なお、本内容は、小学校家庭科における「食品の栄養的な特徴を知ること」に関するものであり、調査実施時点での調査対象小学校 21 校の履修状況は、履修済み校 1 校、履修中 3 校、未履修校 17 校であった。

正答率(%)	米飯	魚	野菜	パン	牛乳	くだもの
小学校5年生	56.4	60.9	78.2	65.6	65.4	59.7
中学校2年生	75.3	81.8	93.8	80.5	76.1	85.5

### Ⅲ. 調査結果（単純集計）

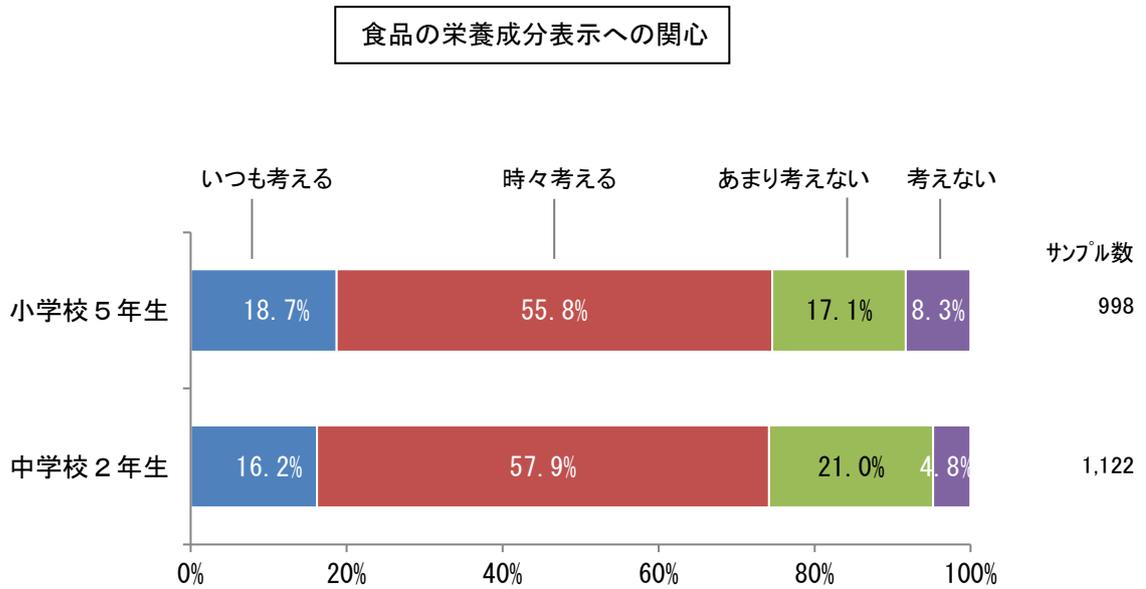
#### ④ 郷土食への関心

住んでいる地域の郷土食について「知っている」割合は、小学生 51.5%、中学生 71.4% となっている。



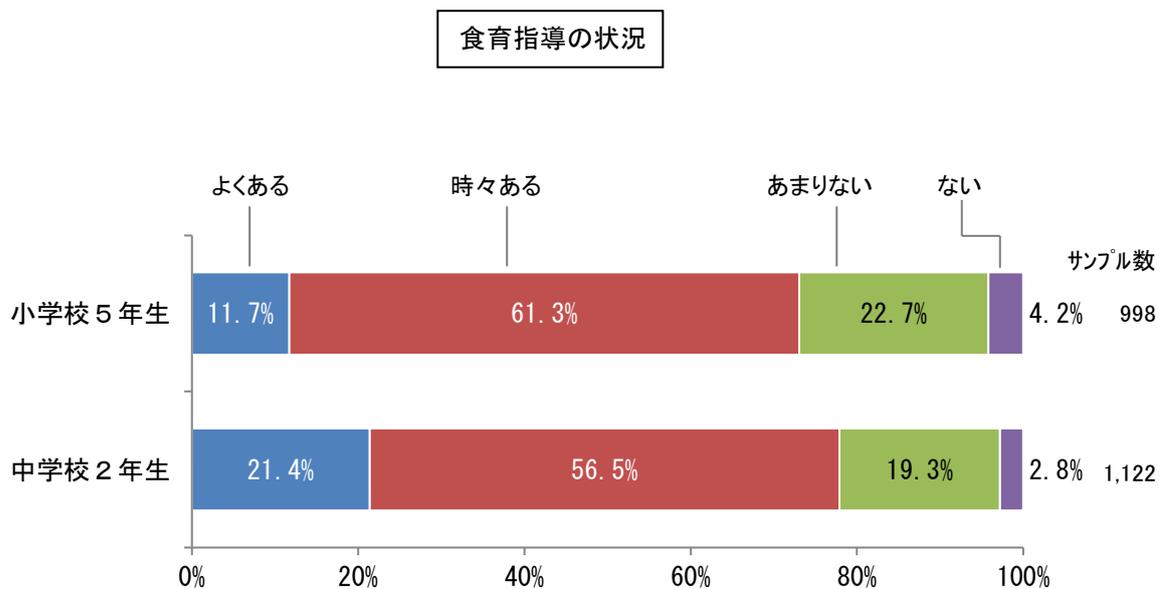
⑤ 食品ロスへの関心

食品ロスへの関心としては、「いつも考える」と「時々考える」を合わせた「(食品ロスについて)考える」割合をみると、小学生、中学生ともに約7割半となっている(小学生74.5%、中学生74.1%)。



### （３）食育指導の状況

食育指導の状況としては、「よくある」「時々ある」を合わせた「(学校で食に関して学習することが)ある」とする割合をみると、小学生、中学生で約7割半となっている（小学生73.0%、中学生77.9%）。

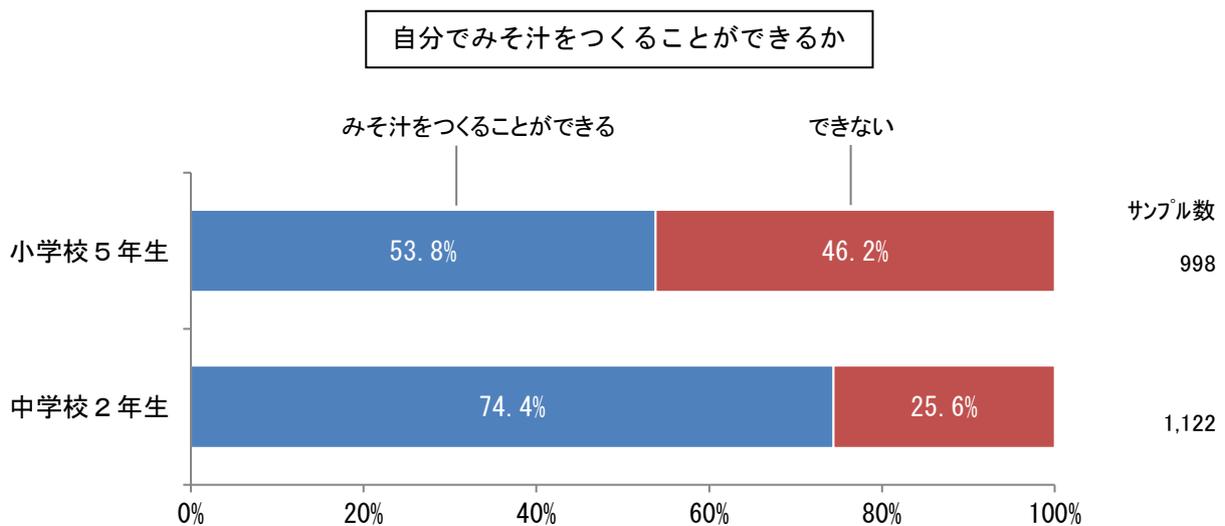
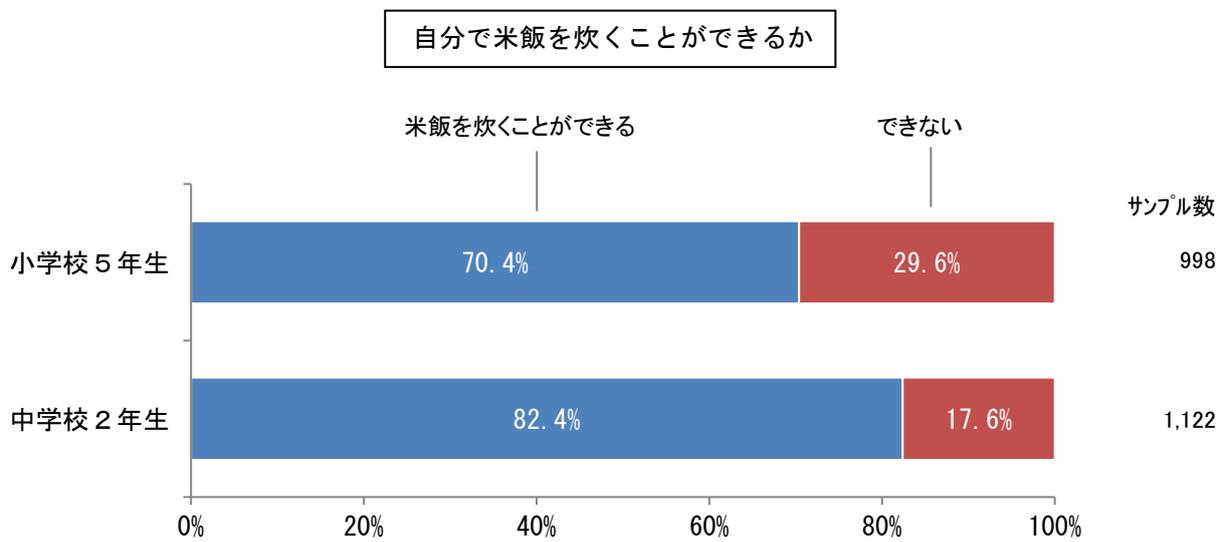


（４）調理状況（米飯及びみそ汁の調理ができるか）

自分で米飯を炊くことができるかについては、小学生で約7割、中学生で約8割半が「(自分で) 米飯を炊くことができる」としている。

自分でみそ汁をつくることができるかについては、小学生で約5割、中学生約7割半が「(自分で) みそ汁をつくることができる」としている。

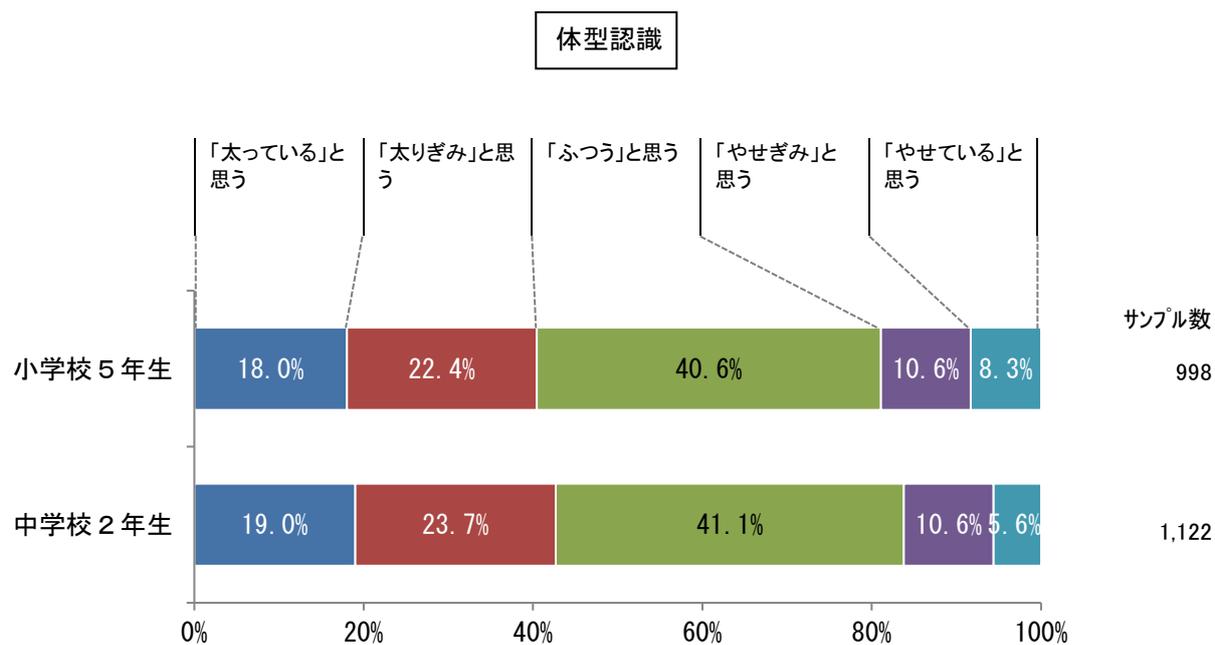
なお、本内容は、小学校家庭科における「米飯及びみそ汁の調理ができること」に関するものである。調査実施時点での調査対象小学校21校の履修状況は、履修済み0校、履修中0校、未履修21校であった。



## 5. 体型

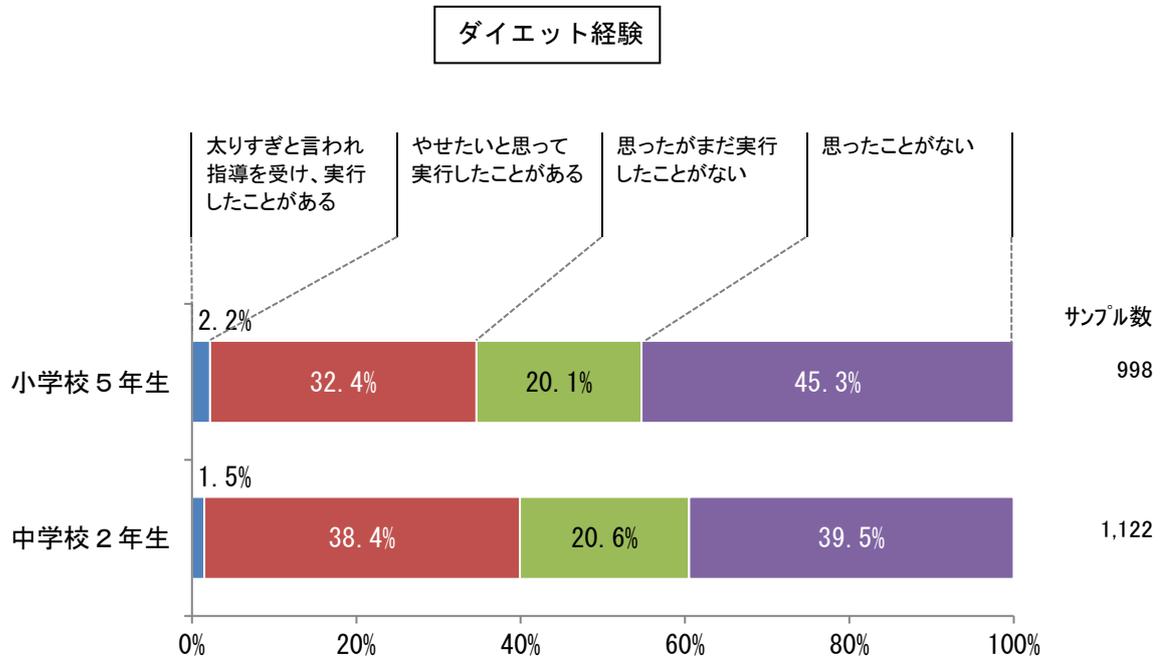
### （1）体型認識

自分の体型認識としては、「太っていると思う」と「太りすぎだと思う」を合わせた「(自分の体型を) 太りすぎだと思っている」とする割合をみると、小学生 40.4%、中学生 42.7% となっている。



（２）ダイエット経験

ダイエット経験としては、「やせたいと思って実行したことがある」とする割合が、小学生で約３割、中学生で約４割となっている。



## 令和5年度群馬県児童生徒の食生活等実態調査【A:小学校5年生】

この調査は、みなさんがどのような食生活をしているかを知り、望ましい食生活のあり方を考えるための資料とするものです。それ以外のことには使いませんのでありのままを正確に教えてください。

※質問項目は全部で37問あります。

質問1 あなたの学校名を選んでください。

立〇〇小学校

質問2 あなたの組と出席番号を記入してください。

(例) 2組 8番の人は、「208」

2組 18番の人は、「218」と半角英数で、数字のみ入力してください。

質問3 あなたの性別を選んでください。

男子

女子

質問4 あなたの身長を入力してください。

(例) 142 cmの人は、「142」と半角英数で、数字のみ入力してください。

質問5 あなたの体重を入力してください。

(例) 36 kgの人は、「36」と半角英数で、数字のみ入力してください。

### 【ふだんの食生活のことについてお聞きします】

質問6 あなたは、毎日朝ごはんを食べますか。(最も近いものを1つ回答)

必ず食べる [→質問8に進みます]

1週間に2～3日食べないことがある

1週間に4～5日食べないことがある

ほとんど食べない

質問7 質問6で「1週間に2～3日食べないことがある」「1週間に4～5日食べないことがある」「ほとんど食べない」と答えた人に聞きます。朝ごはんを食べない理由は何ですか。その主な理由を1つを選んでください。(1つ回答)

食欲(しょくよく)がないから

太りたくないから・ダイエットしているから

時間がないから

いつも食べないから

朝ごはんが用意されていないから

その他 ( )

質問8 今日の朝ごはんについて聞きます。朝ごはんは何を食べましたか。食べたものをすべて選んでください。(複数回答可)

ごはん



- あまり考えない
- 考えない

質問12 あなたは、群馬県やあなたが住んでいる地域の郷土料理を知っていますか。(1つ回答)

※「郷土料理」とは、地域の産物を活用して、風土にあった食べ物として作られ、食べられてきた料理です。

- 知っている
- 知らない
- わからない

質問13 あなたは、「食品ロス」について考えることがありますか。(1つ回答)

※「食品ロス」とは、本来食べられるのに、すてられてしまう食品をいいます。

- いつも考える
- 時々考える
- あまり考えない
- 考えない

質問14 あなたは、ふだん外食をするときや食品を買うときに、栄養成分の表示を参考にしますか。(1つ回答)

※「栄養成分表示」とは、おかしや加工食品のふくろにエネルギーやタンパク質などの栄養素をどれくらいふくむかが書いてあるものです。

- いつも考える
- 時々考える
- あまり考えない
- 考えない

質問15 あなたは、朝ごはんを食べてから夕ごはんまでの間に、おやつ(せいりょう飲料水などのジュースを飲むこともふくむ)を食べますか。(1つ回答)

- ほとんど毎日2回以上食べる
- ほとんど毎日1回以上食べる
- 1週間に4～5日食べる
- 1週間に2～3日食べる
- ほとんど食べない。

質問16 あなたは、夕ごはんを食べてからねるまでの間に、夜食(せいりょう飲料水などのジュースを飲むこともふくむ)を食べますか。(1つ回答)

- ほとんど毎日食べる
- 1週間に4～5日食べる
- 1週間に2～3日食べる
- ほとんど食べない。

質問17 あなたは、好ききらいなく何でも食べますか。(1つ回答)

- 何でも食べる [→質問20に進みます]
- 少し好ききらいがある
- きらいなものがたくさんある

質問18 質問17で「少し好ききらいがある」「きらいなものがたくさんある」と答えた人に聞きます。あなたのきらいな食べ物は何か。きらいな食べ物をすべて選んでください。(複数回答可)

- 色のうすい野菜(きゅうり・キャベツ・たまねぎ・なすなど)
- 色のこい野菜(にんじん・ピーマン・ほうれん草・かぼちゃなど)

- 牛乳
- 乳製品（ヨーグルト・チーズ・バターなど）
- 豆や豆製品（大豆・とうふ・なっとうなど）
- きのこ（しいたけ・しめじ・えのきだけ・なめこなど）
- いも（じゃがいも・さつまいも・さといもなど）
- 肉（ぶた肉・とり肉・牛肉・ハム・ウインナーなど）
- 魚（さんま・いわし・ちくわ・さつまあげなど）
- その他

質問19 質問17で「少し好ききらいがある」「きれいなものがたくさんある」と答えた人に聞きます。きれいなものが食事に出たとき、どのようにしていますか。（1つ回答）

- がまんして食べる
- 時々食べる
- 学校では食べるが家では食べない
- 食べない

**【食品のおもな働きについてお聞きします】**

質問20 食品の主な働きには、「おもに体をつくるもとになる」「おもにエネルギーのもとになる」「おもに体の調子を整えるもとになる」があります。次のそれぞれのおもな働きについて、あてはまると思うものを1つ選んでください。

	おもに体をつくるもとになる (赤の食品グループ)	おもにエネルギーのもとになる (黄色の食品グループ)	おもに体の調子を整えるもとになる (緑の食品グループ)
1 米飯	○	○	○
2 魚	○	○	○
3 野菜	○	○	○
4 パン	○	○	○
5 牛乳	○	○	○
6 くだもの	○	○	○

質問21 学校では、食に関して学習することがありますか。（1つ回答）

- よくある
- 時々ある
- あまりない
- ない

質問22 あなたは学校給食について、どのようなことを思っていますか。それぞれについて、「いつも思う」「時々思う」「あまり思わない」「思わない」のうちあてはまるものを1つ選んでください。

	いつも思う	時々思う	あまり思わない	思わない
1 おいしい給食が食べられる。	○	○	○	○
2 先生や友達といっしょに食べられる。	○	○	○	○

3	家で食べられない料理が食べられる。	○	○	○	○
4	栄養バランスがとれた食事が食べられる。	○	○	○	○

質問23 あなたは、学校給食で出されたものを残すことがありますか。(1つ回答)

- はい  
○いいえ [→質問25に進みます]

質問24 質問23で、「はい」と答えた人に聞きます。給食を残すときの理由はなんですか。その理由を3つまで選んで教えてください。

- 量が多すぎるから  
食欲がないから  
太りたくないから  
たべるとはずかしいから  
一度にたくさん食べるとはずかしいから  
時間がないから  
おいしくないから  
きれいなものがあるから  
体調がすぐれないから  
その他 ( )

### 【家庭での食事のことについてお聞きします】

質問25 あなたは、家での食事のとき「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつをしますか。(1つ回答)

- いつもする  
時々する  
あまりしない  
しない

質問26 あなたは、ふだん食事のじゅんびやかたづけで家の人の手伝いをしますか。あてはまるものすべてを選んでください。(複数回答可)

- 買い物  
料理の手伝い  
テーブルのじゅんび  
後かたづけ  
食器洗い  
その他  
していない

質問27 あなたは、「朝ごはん」のとき、いつもどのように食事をしていますか。(1つ回答)

- 家族そろって食べる  
大人の家族のだけかと食べる  
子どもだけ(兄弟・姉妹)で食べる  
一人で食べる  
その他 ( )

質問28 あなたは、「夕ごはん」のとき、いつもどのように食事をしていますか。(1つ回答)

- 家族そろって食べる
- 大人の家族のどれかと食べる
- 子どもだけ(兄弟・姉妹)で食べる
- 一人で食べる
- その他

質問29 あなたは、食事のとき、家族から食事について何か言われますか。(1つ回答)

- よく言われる
- ときどき言われる
- あまり言われない [→質問31に進みます]
- 言われない [→質問31に進みます]

質問30 質問29で、「よく言われる」「ときどき言われる」と答えた人に聞きます。家族に言われる内容はどんなことですか。その内容をすべて選んでください。(複数回答可)

- 食事前の手洗い
- あいさつ
- 食べる姿勢
- はしの持ち方
- 好ききらい
- 食べるはやさ
- よくかむ
- ひじをついたまま食べない
- 口にもものを入れたまま話さない
- 大きな声で話さない
- テレビを見ながら食べない
- スマートフォン等をいじりながら食べない
- 食事中に席を離れない
- 残さず食べる
- 後片づけ
- その他 ( )

質問31 あなたは、自分で米飯をたいたり、みそしるを作ったりすることができますか。それぞれについて、1つ選んでください。(1つ回答)

		作ることができる	できない
1	米飯	○	○
2	みそしる	○	○

**【ふだんの生活についてお聞きします】**

質問32 あなたは、ふだん(学校のある日)の夜は、何時ころにねることが多いですか。(1つ回答)

- 8時台
- 9時台
- 10時台
- 11時台

- 午前0時台
- 午前1時より後
- その他

質問33 あなたは、いつものすいみんで休養が十分とれていると思いますか。(1つ回答)

- 十分とれている
- まあとれている
- あまりとれていない
- まったくとれていない
- わからない

質問34 あなたは、毎日、便(うんち)がでますか。(1つ回答)

- 毎日、同じころにでる
- 毎日でるが、時間はいろいろ
- 時々でないことがある
- 何日もでないことがある

質問35 あなたは、現在の自分の体型についてどう思いますか。(1つ回答)

- 「太っている」と思う
- 「太りぎみ」と思う
- 「ふつう」と思う
- 「やせぎみ」と思う
- 「やせている」と思う

質問36 あなたは、「体重をへらしたい」と思ったり、「へらすための努力や経験」をしたりしたことがありますか。(1つ回答)

- 太りすぎと医師や先生に言われ、指導を受けて実行した
- やせたいと思って実行したことがある
- したいと思ったが、まだ実行したことがない
- 思ったことがない

質問37 あなたは、運動やスポーツをどのくらいしていますか。(学校の授業をのぞきます)(1つ回答)

- ほとんど毎日(週に3日以上)
- 時々(週に1~2日くらい)
- たまに(月に1日~3日くらい)
- ほとんどしない

質問は以上です。ご協力ありがとうございました。

## 令和5年度群馬県児童生徒の食生活等実態調査【B:中学校2年生】

この調査は、みなさんがどのような食生活をしているかを知り、望ましい食生活のあり方を考えるための資料とするものです。それ以外のことに使いませんのでありのままを正確に教えてください。

※質問項目は全部で37問あります。

質問1 あなたの学校名を選んでください。

立○○中学校

質問2 あなたの組と出席番号を記入してください。

(例) 2組 8番の人は、「208」

2組 18番の人は、「218」と半角英数で、数字のみ入力してください。

質問3 あなたの性別を選んでください。

男子

女子

質問4 あなたの身長を入力してください。

(例) 162 cmの人は、「162」と半角英数で、数字のみ入力してください。

質問5 あなたの体重を入力してください。

(例) 48 kgの人は、「48」と半角英数で、数字のみ入力してください。

### 【ふだんの食生活のことについてお聞きします】

質問6 あなたは、毎日朝ごはんを食べますか。(最も近いものを1つ回答)

必ず食べる [→質問8に進みます]

1週間に2～3日食べないことがある

1週間に4～5日食べないことがある

ほとんど食べない

質問7 質問6で「1週間に2～3日食べないことがある」「1週間に4～5日食べないことがある」「ほとんど食べない」と答えた人に聞きます。朝ごはんを食べない理由は何ですか。その主な理由を1つを選んでください。(1つ回答)

食欲がないから

太りたくないから・ダイエットしているから

時間がないから

いつも食べないから

朝ごはんが用意されていないから

その他 ( )

質問8 今日の朝ごはんについて聞きます。朝ごはんは何を食べましたか。食べたものをすべて選んでください。(複数回答可)

ごはん



考えない

質問12 あなたは、群馬県やあなたが住んでいる地域の郷土料理を知っていますか。(1つ回答)

※「郷土料理」とは、地域の産物を活用して、風土にあった食べ物として作られ、食べられてきた料理です。

- 知っている
- 知らない
- わからない

質問13 あなたは、「食品ロス」について考えることがありますか。(1つ回答)

※「食品ロス」とは、本来食べられるのに、捨てられてしまう食品をいいます。

- いつも考える
- 時々考える
- あまり考えない
- 考えない

質問14 あなたは、ふだん外食をするときや食品を買うときに、栄養成分の表示を参考にしますか。(1つ回答)

※「栄養成分表示」とは、お菓子や加工食品の袋にエネルギーやタンパク質などの栄養素をどれくらいふくむかが書いてあるものです。

- いつも考える
- 時々考える
- あまり考えない
- 考えない

質問15 あなたは、朝ごはんを食べてから夕ごはんまでの間に、おやつ(清涼飲料水などのジュースを飲むこともふくむ)を食べますか。(1つ回答)

- ほとんど毎日2回以上食べる
- ほとんど毎日1回以上食べる
- 1週間に4～5日食べる
- 1週間に2～3日食べる
- ほとんど食べない

質問16 あなたは、夕ごはんを食べてからねるまでの間に、夜食(清涼飲料水などのジュースを飲むこともふくむ)を食べますか。(1つ回答)

- ほとんど毎日食べる
- 1週間に4～5日食べる
- 1週間に2～3日食べる
- ほとんど食べない。

質問17 あなたは、好ききらいなく何でも食べますか。(1つ回答)

- 何でも食べる [質問20に進みます]
- 少し好ききらいがある
- きらいなものがたくさんある

質問18 質問17で「少し好ききらいがある」「きらいなものがたくさんある」と答えた人に聞きます。あなたのきらいな食べ物は何か。きらいな食べ物をすべて選んでください。(複数回答可)

- 色のうすい淡色野菜(きゅうり・キャベツ・たまねぎ・なすなど)
- 色のこい緑黄色野菜(にんじん・ピーマン・ほうれん草・かぼちゃなど)
- 牛乳

- 乳製品（ヨーグルト・チーズ・バターなど）
- 豆や豆製品（大豆・とうふ・なっとうなど）
- きのこ（しいたけ・しめじ・えのきだけ・なめこなど）
- いも（じゃがいも・さつまいも・さといもなど）
- 肉（ぶた肉・とり肉・牛肉・ハム・ウインナーなど）
- 魚（さんま・いわし・ちくわ・さつまあげなど）
- その他

質問 19 質問 17で「少し好き嫌いがある」「きれいなものがたくさんある」と答えた人に聞きます。きれいなものが食事に出たとき、どのようにしていますか。（1つ回答）

- がまんして食べる
- 時々食べる
- 学校では食べるが家では食べない
- 食べない

**【食品のおもな働きについてお聞きします】**

質問 20 食品の主な働きには、「おもに体をつくるもとになる」「おもにエネルギーのもとになる」「おもに体の調子を整えるもとになる」があります。次のそれぞれのおもな働きについて、あてはまると思うものを1つ選んでください。

	おもに体をつくるもとになる (赤の食品グループ)	おもにエネルギーのもとになる (黄色の食品グループ)	おもに体の調子を整えるもとになる (緑の食品グループ)
1 米飯	○	○	○
2 魚	○	○	○
3 野菜	○	○	○
4 パン	○	○	○
5 牛乳	○	○	○
6 くだもの	○	○	○

質問 21 学校では、食に関して学習することがありますか。（1つ回答）

- よくある
- 時々ある
- あまりない
- ない

質問 22 あなたは学校給食について、どのようなことを思っていますか。それぞれについて、「いつも思う」「時々思う」「あまり思わない」「思わない」のうちあてはまるものを1つ選んでください。

	いつも思う	時々思う	あまり思わない	思わない
1 おいしい給食が食べられる。	○	○	○	○
2 先生や友達といっしょに食べられる。	○	○	○	○
3 家で食べられない料理が食べられる。	○	○	○	○





○その他

質問33 あなたは、いつもの睡眠で休養が十分とれていると思いますか。(1つ回答)

- 十分とれている
- まあとれている
- あまりとれていない
- まったくとれていない
- わからない

質問34 あなたは、毎日、便(うんち)がでますか。(1つ回答)

- 毎日、同じころにでる
- 毎日でるが、時間はいろいろ
- 時々でないことがある
- 何日もでないことがある

質問35 あなたは、現在の自分の体型についてどう思いますか。(1つ回答)

- 「太っている」と思う
- 「太りぎみ」と思う
- 「ふつう」と思う
- 「やせぎみ」と思う
- 「やせている」と思う

質問36 あなたは、「体重をへらしたい」と思ったり、「へらすための努力や経験」をしたりしたことがありますか。(1つ回答)

- 太りすぎと医師や先生に言われ、指導を受けて実行した
- やせたいと思って実行したことがある
- したいと思ったが、まだ実行したことがない
- 思ったことがない

質問37 あなたは、運動やスポーツをどのくらいしていますか。(学校の授業をのぞきます)(1つ回答)

- ほとんど毎日(週に3日以上)
- 時々(週に1~2日くらい)
- たまに(月に1日~3日くらい)
- ほとんどしない

質問は以上です。ご協力ありがとうございました。

群馬県児童生徒の食生活等実態調査  
結果報告書

---

---

令和6年3月発行

発行・編集 群馬県教育委員会  
健康体育課  
住 所 〒371-8570  
群馬県前橋市大手町 1-1-1  
電 話 027(226)4709  
F A X 027(243)3211

---

---