

令和4年度 児童生徒の食に関する実態調査 結果

	長野県				佐久市教育委員会			
	全県(小学校)		全県(中学校)		小学校		中学校	
	回答児童数	回答割合	回答生徒数	回答割合	回答児童数	回答割合	回答生徒数	回答割合
1 ふだんは何時ごろねますか？								
1 9時前	2,746	17.6%	276	1.9%	169	21.4%	14	2.1%
2 9時～9時59分	8,542	54.7%	2,131	14.5%	421	53.4%	108	16.0%
3 10時～10時59分	3,585	23.0%	5,959	40.6%	170	21.6%	255	37.8%
4 11時～11時59分	587	3.8%	4,510	30.7%	21	2.7%	218	32.3%
5 12時すぎ	148	0.9%	1,811	12.3%	7	0.9%	79	11.7%
6 無回答	0	0.0%	0	0.0%	0	0.0%	0	0.0%
2 ふだんは何時ごろ起きますか？								
1 6時前	3,893	24.9%	2,831	19.3%	180	22.8%	126	18.7%
2 6時～6時29分	6,665	42.7%	5,245	35.7%	382	48.5%	241	35.8%
3 6時30分～6時59分	3,969	25.4%	4,396	29.9%	185	23.5%	197	29.2%
4 7時～7時29分	979	6.3%	1,960	13.3%	39	4.9%	104	15.4%
5 7時30分すぎ	92	0.6%	250	1.7%	2	0.3%	6	0.9%
6 無回答	10	0.1%	5	0.0%	0	0.0%	0	0.0%
3 ふだんの体調は「よい」ですか？								
1 そう思う	10,866	69.6%	7,507	51.1%	545	69.2%	357	53.0%
2 どちらかといえばそう思う	4,085	26.2%	5,683	38.7%	207	26.3%	259	38.4%
3 どちらかといえばそう思わない	547	3.5%	1,232	8.4%	28	3.6%	50	7.4%
4 そう思わない	110	0.7%	264	1.8%	8	1.0%	8	1.2%
5 無回答	0	0.0%	1	0.0%	0	0.0%	0	0.0%
③④と答えた人 どんなふうによくないのでしょうか？(複数回答)	657=100%		1496=100%		36=100%		58=100%	
1 「たちくらみ」や「めまい」を起こす	90	13.7%	629	42.0%	6	16.7%	31	53.4%
2 朝なかなか起きられず、午前中、からだの調子が悪い	196	29.8%	708	47.3%	7	19.4%	28	48.3%
3 からだのだるさやつかれやすさを感じる	305	46.4%	1,079	72.1%	13	36.1%	43	74.1%
4 食欲がない	121	18.4%	354	23.7%	7	19.4%	16	27.6%
5 何もやる気がおこらない	206	31.4%	673	45.0%	13	36.1%	24	41.4%
6 気持ちが落ち着かない、イライラする	201	30.6%	435	29.1%	9	25.0%	18	31.0%
7 頭痛がする	233	35.5%	694	46.4%	13	36.1%	22	37.9%
8 その他	173	26.3%	282	18.9%	8	22.2%	7	12.1%
4 うんちは毎日ですか？								
1 毎日朝で	3,896	25.0%	3,784	25.8%	206	26.1%	187	27.7%
2 朝ではないが毎日ほとんど同じころに	3,195	20.5%	3,063	20.9%	176	22.3%	144	21.4%
3 毎日であるが、同じころではない	3,637	23.3%	3,625	24.7%	178	22.6%	161	23.9%
4 時々でない日がある	3,942	25.3%	3,372	23.0%	177	22.5%	154	22.8%
5 数日でないことがある	937	6.0%	843	5.7%	51	6.5%	28	4.2%
6 無回答	1	0.0%	0	0.0%	0	0.0%	0	0.0%
5 学校がある日のことを思い出してください。朝食は食べますか？								
1 毎朝食べる	14,114	90.4%	12,812	87.2%	707	89.7%	583	86.5%
2 ときどき食べない日がある	1,328	8.5%	1,502	10.2%	69	8.8%	70	10.4%
3 食べない	166	1.1%	372	2.5%	12	1.5%	21	3.1%
4 無回答	0	0.0%	1	0.0%	0	0.0%	0	0.0%
②③と答えた人 朝食を食べなかったのはどうしてですか。(複数回答)	1494=100%		1874=100%		81=100%		91=100%	
1 時間がない	749	50.1%	1,043	55.7%	45	55.6%	52	57.1%
2 寝ていたかった	185	12.4%	457	24.4%	9	11.1%	30	33.0%
3 体重が気になるから	75	5.0%	86	4.6%	2	2.5%	9	9.9%
4 おなかがすいていなかった	733	49.1%	1,014	54.1%	32	39.5%	55	60.4%
5 体のくあいが悪かった	138	9.2%	214	11.4%	5	6.2%	13	14.3%
6 用意ができていなかった・食べるものがなかった	155	10.4%	214	11.4%	3	3.7%	5	5.5%
7 いつも食べない習慣だから	71	4.8%	263	14.0%	2	2.5%	12	13.2%
8 その他	110	7.4%	140	7.5%	6	7.4%	4	4.4%
9 無回答	1	0.1%	0	0.0%	0	0.0%	0	0.0%
6 学校が休みの日のことを思い出してください。朝食は食べますか？								
1 食べる	12,261	78.6%	9,725	66.2%	622	78.9%	430	63.8%
2 午前中の遅い時刻に食べるが多い	2,075	13.3%	2,628	17.9%	102	12.9%	122	18.1%
3 ときどき食べない日がある	916	5.9%	1,499	10.2%	41	5.2%	86	12.8%
4 食べない	354	2.3%	833	5.7%	23	2.9%	36	5.3%
5 無回答	2	0.0%	2	0.0%	0	0.0%	0	0.0%
7 いつも朝食はだれと食べることが多いですか？								
1 ひとりで	2,277	14.6%	4,286	29.3%	93	11.8%	189	28.0%
2 子どもたちだけで	2,100	13.5%	1,817	12.4%	107	13.6%	80	11.9%
3 家族の大人の誰かもしつよ	6,574	42.1%	5,645	38.4%	323	41.0%	236	35.0%
4 家族全員	4,655	29.8%	2,925	19.9%	285	33.6%	169	25.1%
5 無回答	2	0.0%	4	0.0%	0	0.0%	0	0.0%
8 今日の朝食は食べましたか？								
1 食べた	15,221	97.5%	13,994	95.3%	773	98.1%	635	94.2%
2 なにも食べていない	384	2.5%	690	4.7%	15	1.9%	39	5.8%
3 無回答	3	0.0%	3	0.0%	0	0.0%	0	0.0%

	長野県				佐久市教育委員会			
	全県(小学校)		全県(中学校)		小学校		中学校	
	回答児童総数	15,608	回答生徒総数	14,687	回答児童総数	788	回答生徒総数	674
	回答児童数	回答割合	回答生徒数	回答割合	回答児童数	回答割合	回答生徒数	回答割合
今日の朝食に、食べたものを全部に○をしてください。								
主食 (複数回答)	15221=100%		13994=100%		773=100%		635=100%	
1 食べていない	241	1.6%	307	2.2%	9	1.2%	10	1.6%
2 ごはん	8,491	55.8%	8,169	58.4%	434	56.1%	382	60.2%
3 パン(食パン等)	5,706	37.5%	4,551	32.5%	315	40.8%	194	30.6%
4 サンドイッチ・ピザトースト・ホットドック等	1,030	6.8%	766	5.5%	58	7.5%	35	5.5%
5 菓子パン等	741	4.9%	695	5.0%	46	6.0%	36	5.7%
6 うどん・ラーメン・スパゲッティ・焼きそば	485	3.2%	321	2.3%	31	4.0%	17	2.7%
7 シリアル・コーンフレーク	939	6.2%	691	4.9%	46	6.0%	34	5.4%
8 カップめん	84	0.6%	60	0.4%	5	0.6%	4	0.6%
9 もち	242	1.6%	161	1.2%	17	2.2%	4	0.6%
10 その他	686	4.5%	551	3.9%	35	4.5%	40	6.3%
11 無回答	0	0.0%	3	0.0%	0	0.0%	0	0.0%
主菜 (複数回答)	15221=100%		13994=100%		773=100%		635=100%	
1 食べていない	4,927	32.4%	4,601	32.9%	234	30.3%	189	29.8%
2 肉料理	3,023	19.9%	3,033	21.7%	144	18.6%	153	24.1%
3 魚料理	1,490	9.8%	1,216	8.7%	88	11.4%	67	10.6%
4 たまご料理	4,201	27.6%	4,161	29.7%	229	29.6%	199	31.3%
5 ハム・ウインナー	3,406	22.4%	2,863	20.5%	181	23.4%	114	18.0%
6 なっとう	1,436	9.4%	921	6.6%	88	11.4%	48	7.6%
7 とうふ料理	512	3.4%	304	2.2%	30	3.9%	18	2.8%
8 カレー・シチュー	822	5.4%	450	3.2%	45	5.8%	26	4.1%
9 その他	467	3.1%	248	1.8%	18	2.3%	13	2.0%
10 無回答	0	0.0%	3	0.0%	0	0.0%	0	0.0%
副菜 (複数回答)	15221=100%		13994=100%		773=100%		635=100%	
1 食べていない	8,447	55.5%	8,084	57.8%	395	51.1%	360	56.7%
2 生野菜・サラダ・あさづけ	4,967	32.6%	4,533	32.4%	279	36.1%	213	33.5%
3 野菜いため	1,387	9.1%	941	6.7%	72	9.3%	44	6.9%
4 煮物・おひたし	986	6.5%	717	5.1%	56	7.2%	32	5.0%
5 その他	325	2.1%	211	1.5%	13	1.7%	4	0.6%
6 無回答	0	0.0%	3	0.0%	0	0.0%	0	0.0%
汁物 (複数回答)	15221=100%		13994=100%		773=100%		635=100%	
1 食べていない	7,901	51.9%	7,985	57.1%	386	49.9%	382	60.2%
2 みそ汁	5,436	35.7%	4,388	31.4%	283	36.6%	189	29.8%
3 スープ	2,083	13.7%	1,457	10.4%	113	14.6%	57	9.0%
4 インスタントスープ・インスタントみそ汁	505	3.3%	392	2.8%	26	3.4%	17	2.7%
5 無回答	0	0.0%	3	0.0%	0	0.0%	0	0.0%
飲み物 (複数回答)	15221=100%		13994=100%		773=100%		635=100%	
1 飲まなかった	1,400	9.2%	1,610	11.5%	58	7.5%	79	12.4%
2 牛乳	4,163	27.4%	3,132	22.4%	215	27.8%	130	20.5%
3 ココア・コーヒー・紅茶	1,033	6.8%	1,021	7.3%	59	7.6%	41	6.5%
4 お茶・麦茶	6,707	44.1%	5,713	40.8%	349	45.1%	291	45.8%
5 ジュースなど	1,180	7.8%	860	6.1%	71	9.2%	38	6.0%
6 スポーツ飲料	426	2.8%	235	1.7%	23	3.0%	12	1.9%
7 水	2,953	19.4%	2,765	19.8%	143	18.5%	119	18.7%
8 その他	814	5.3%	736	5.3%	37	4.8%	28	4.4%
9 無回答	0	0.0%	3	0.0%	0	0.0%	0	0.0%
果物・その他 (複数回答)	15221=100%		13994=100%		773=100%		635=100%	
1 食べていない	7,302	48.0%	7,616	54.4%	349	45.1%	361	56.9%
2 くだもの	3,192	21.0%	2,619	18.7%	176	22.8%	137	21.6%
3 ヨーグルト	3,778	24.8%	3,183	22.7%	185	23.9%	134	21.1%
4 チーズ	790	5.2%	425	3.0%	45	5.8%	18	2.8%
5 ふりかけ・のり	1,578	10.4%	922	6.6%	86	11.1%	27	4.3%
6 つけもの	668	4.4%	411	2.9%	28	3.6%	20	3.1%
7 その他	504	3.3%	393	2.8%	29	3.8%	19	3.0%
8 無回答	0	0.0%	3	0.0%	0	0.0%	0	0.0%
バランス ※「朝食を食べた」と回答した人だけの集計です	15,221=100%		13,994=100%		773=100%		635=100%	
1 主食+主菜+副菜(バランスよい)	8,887	58.4%	7,835	56.0%	463	59.9%	354	55.7%
2 副菜なし(主食+主菜)	3,248	21.3%	3,094	22.1%	161	20.8%	155	24.4%
3 主菜なし(主食+副菜)	1,172	7.7%	1,093	7.8%	66	8.5%	41	6.5%
4 主食のみ	1,673	11.0%	1,665	11.9%	74	9.6%	75	11.8%
5 主食なし	226	1.5%	271	1.9%	9	1.2%	9	1.4%
6 その他	15	0.1%	36	0.3%	0	0.0%	1	0.2%
7 無回答	3	0.0%	3	0.0%	0	0.0%	0	0.0%

	長野県				佐久市教育委員会			
	全県(小学校)		全県(中学校)		小学校		中学校	
	回答児童総数	15,608	回答生徒総数	14,687	回答児童総数	788	回答生徒総数	674
	回答児童数	回答割合	回答生徒数	回答割合	回答児童数	回答割合	回答生徒数	回答割合
9 自分が健康ですごしていくために朝食を毎日食べることは必要だと思いますか？								
1 そう思う	13,739	88.0%	12,303	83.8%	704	89.3%	550	81.6%
2 どちらかといえばそう思う	1,545	9.9%	1,958	13.3%	65	8.2%	104	15.4%
3 どちらかといえばそう思わない	203	1.3%	270	1.8%	16	2.0%	12	1.8%
4 そう思わない	112	0.7%	152	1.0%	3	0.4%	8	1.2%
5 無回答	9	0.1%	4	0.0%	0	0.0%	0	0.0%
10 給食以外に、牛乳は家ではどれくらい飲んでますか？								
1 毎日飲む	5,184	33.2%	4,253	29.0%	273	34.6%	202	30.0%
2 ときどき飲む	6,166	39.5%	5,223	35.6%	331	42.0%	250	37.1%
3 ほとんど飲まない	4,254	27.3%	5,208	35.5%	184	23.4%	222	32.9%
4 無回答	4	0.0%	3	0.0%	0	0.0%	0	0.0%
③と答えた人 理由は何ですか(複数回答)	4254=100%		5208=100%		184=100%		222=100%	
1 アレルギーがあるから	170	4.0%	142	2.7%	10	5.4%	12	5.4%
2 苦手だから	1,758	41.3%	2,198	42.2%	71	38.6%	108	48.6%
3 家にないから	634	14.9%	848	16.3%	23	12.5%	32	14.4%
4 学校で飲んでいるから	1,275	30.0%	1,415	27.2%	61	33.2%	52	23.4%
5 牛乳は飲む必要がないと思うから	293	6.9%	684	13.1%	13	7.1%	25	11.3%
6 その他	656	15.4%	865	16.6%	13	7.1%	25	11.3%
7 無回答	0	0.0%	0	0.0%	23	12.5%	35	15.8%
11 成長期の自分にとって、毎日牛乳を飲むことは必要だと思いますか？								
1 そう思う	8,105	51.9%	5,555	37.8%	463	58.8%	280	41.5%
2 どちらかといえばそう思う	5,526	35.4%	5,948	40.5%	261	33.1%	283	42.0%
3 どちらかといえばそう思わない	1,107	7.1%	1,727	11.8%	31	3.9%	61	9.1%
4 そう思わない	691	4.4%	1,337	9.1%	25	3.2%	40	5.9%
5 アレルギーがあるから飲まない	176	1.1%	116	0.8%	8	1.0%	10	1.5%
6 無回答	3	0.0%	4	0.0%	0	0.0%	0	0.0%
12 給食以外に、野菜は家ではどれくらい食べてますか？								
1 毎日食べる	10,063	64.5%	10,461	71.2%	502	63.7%	460	68.2%
2 ときどき食べる	4,945	31.7%	3,859	26.3%	262	33.2%	201	29.8%
3 ほとんど食べない	596	3.8%	364	2.5%	24	3.0%	13	1.9%
4 無回答	4	0.0%	3	0.0%	0	0.0%	0	0.0%
13 家では清涼飲料水はどれくらい飲んでますか？								
1 毎日飲む	3,369	21.6%	2,869	19.5%	196	24.9%	133	19.7%
2 ときどき飲む	9,174	58.8%	8,613	58.6%	460	58.4%	402	59.6%
3 ほとんど飲まない	3,059	19.6%	3,201	21.8%	132	16.8%	139	20.6%
4 無回答	6	0.0%	4	0.0%	0	0.0%	0	0.0%
14 給食は楽しみですか？								
1 そう思う	9,308	59.6%	5,865	39.9%	454	57.6%	223	33.1%
2 どちらかといえばそう思う	4,839	31.0%	6,211	42.3%	269	34.1%	304	45.1%
3 どちらかといえばそう思わない	1,077	6.9%	1,829	12.5%	58	7.4%	105	15.6%
4 そう思わない	382	2.4%	779	5.3%	7	0.9%	42	6.2%
5 無回答	2	0.0%	3	0.0%	0	0.0%	0	0.0%
①②と答えた人 楽しみな理由(複数回答)	14147=100%		12076=100%		723=100%		527=100%	
1 おいしいから	10,453	73.9%	7,997	66.2%	498	68.9%	326	61.9%
2 おなかですいたから	7,223	51.1%	7,703	63.8%	386	53.4%	314	59.6%
3 友達と いっしょに食べるから	4,114	29.1%	2,755	22.8%	181	25.0%	107	20.3%
4 家では食べられない料理が食べられるから	4,479	31.7%	3,075	25.5%	223	30.8%	147	27.9%
5 その他	550	3.9%	293	2.4%	22	3.0%	8	1.5%
6 無回答	1	0.0%	0	0.0%	0	0.0%	0	0.0%
③④と答えた人 楽しみでない理由(複数回答)	1459=100%		2608=100%		65=100%		47=100%	
1 きらいなものが出るから	707	48.5%	1,026	39.3%	32	49.2%	64	43.5%
2 ゆっくり食べられないから	473	32.4%	1,057	40.5%	19	29.2%	61	41.5%
3 おなかですいていないから	393	26.9%	670	25.7%	14	21.5%	49	33.3%
4 量が多いから	693	47.5%	1,469	56.3%	20	30.8%	93	63.3%
5 だまって食べなくてはいけないから	169	11.6%	399	15.3%	7	10.8%	31	21.1%
6 その他	233	16.0%	509	19.5%	6	9.2%	15	10.2%
7 無回答	0	0.0%	0	0.0%	0	0.0%	0	0.0%
15 給食で出された食べ物は、全部食べますか。								
1 全部食べる	9,671	62.0%	10,287	70.0%	493	62.6%	451	66.9%
2 時々残すことがある	5,217	33.4%	3,579	24.4%	260	33.0%	188	27.9%
3 いつも残す	716	4.6%	819	5.6%	35	4.4%	35	5.2%
4 無回答	4	0.0%	2	0.0%	0	0.0%	0	0.0%
16 食べ物を残すことをもったいないと思いますか？								
1 そう思う	12,667	81.2%	11,338	77.2%	643	81.6%	491	72.8%
2 どちらかといえばそう思う	2,677	17.2%	2,989	20.4%	136	17.3%	166	24.6%
3 どちらかといえばそう思わない	162	1.0%	222	1.5%	9	1.1%	11	1.6%
4 そう思わない	100	0.6%	137	0.9%	0	0.0%	6	0.9%
5 無回答	2	0.0%	1	0.0%	0	0.0%	0	0.0%

	長野県				佐久市教育委員会				
	全県(小学校)		全県(中学校)		小学校		中学校		
	回答児童総数 15,608		回答生徒総数 14,687		回答児童総数 788		回答生徒総数 674		
	回答児童数	回答割合	回答生徒数	回答割合	回答児童数	回答割合	回答生徒数	回答割合	
17	長野県や自分の住んでいる地域で、昔から食べられている料理(郷土食)を知っていますか？(知っている場合はひとつ書いてください。)								
	1 知っている	5,606	35.9%	9,538	64.9%	303	38.5%	418	62.0%
	2 知らない	10,000	64.1%	5,149	35.1%	485	61.5%	256	38.0%
	3 無回答	2	0.0%	0	0.0%	0	0.0%	0	0.0%
18	長野県や自分の住んでいる地域の食材(地場産物)を知っていますか？(知っている地域の食材(地場産物)をひとつ書いてください。)								
	1 知っている	7,394	47.4%	8,733	59.5%	372	47.2%	391	58.0%
	2 知らない	8,212	52.6%	5,953	40.5%	416	52.8%	283	42.0%
	3 無回答	2	0.0%	1	0.0%	0	0.0%	0	0.0%
19	ひとりで食べるよりも家族や友だちといっしょに食べる方が楽しいと思いませんか？								
	1 そう思う	12,856	82.4%	9,810	66.8%	648	82.2%	459	68.1%
	2 どちらかといえばそう思う	2,130	13.6%	3,688	25.1%	111	14.1%	166	24.6%
	3 どちらかといえばそう思わない	346	2.2%	679	4.6%	16	2.0%	30	4.5%
	4 そう思わない	274	1.8%	509	3.5%	13	1.6%	19	2.8%
	5 無回答	2	0.0%	1	0.0%	0	0.0%	0	0.0%
20	「主食・主菜・副菜を組み合わせた食事」について答えてください。								
	1 言葉も意味も知っている	4,882	31.3%	8,013	54.6%	211	26.8%	363	53.9%
	2 意味は知らないが言葉は聞いたことがある	7,912	50.7%	5,479	37.3%	432	54.8%	259	38.4%
	3 言葉も意味も知らない	2,811	18.0%	1,192	8.1%	145	18.4%	52	7.7%
	4 無回答	3	0.0%	3	0.0%	0	0.0%	0	0.0%
21	ふだんしている食事の手伝いで、あてはまるものに○をつけてください。(複数回答)								
	1 料理を作る手伝い	6,071	38.9%	3,951	26.9%	311	19.4%	197	14.7%
	2 テーブルのしたく	9,822	62.9%	9,754	66.4%	545	34.0%	466	34.8%
	3 あとかたづけ	7,841	50.2%	8,866	60.4%	425	26.5%	419	31.3%
	4 さらにあらい・さらにふく	3,983	25.5%	3,887	26.5%	197	12.3%	178	13.3%
	5 していない	1,507	9.7%	1,579	10.8%	60	3.7%	64	4.8%
	6 その他	1,411	9.0%	528	3.6%	63	3.9%	15	1.1%
	7 無回答	0	0.0%	0	0.0%	0	0.0%	0	0.0%
22	あなたが自分だけで作ることができる料理はありますか。(複数回答)								
	1 ご飯を炊く	8,813	56.5%	10,785	73.4%	437	18.4%	488	16.6%
	2 みそ汁	5,868	37.6%	8,907	60.6%	267	11.2%	364	12.4%
	3 卵料理	8,739	56.0%	10,670	72.6%	423	17.8%	482	16.4%
	4 野菜いため	3,809	24.4%	7,384	50.3%	161	6.8%	332	11.3%
	5 カレー・シチュー	4,404	28.2%	6,572	44.7%	237	10.0%	293	9.9%
	6 魚料理(さばのみそ煮・ムニエル等)	875	5.6%	2,158	14.7%	41	1.7%	103	3.5%
	7 肉料理(ハンバーグ・豚肉の生姜焼等)	2,759	17.7%	5,180	35.3%	131	5.5%	247	8.4%
	8 煮物	987	6.3%	1,383	9.4%	43	1.8%	63	2.1%
	9 サラダ	8,805	56.4%	10,337	70.4%	419	17.6%	467	15.9%
	10 その他	1,910	12.2%	1,337	9.1%	90	3.8%	59	2.0%
	11 ない	2,051	13.1%	1,045	7.1%	125	5.3%	48	1.6%
	12 無回答	0	0.0%	1	0.0%	0	0.0%	0	0.0%

市町村番号 2 市町村名 佐久市 学校番号 3604 学校名 白田小学校

質問項目 1 あなたの学年を選択してください。 2 ふだんは何時ごろ起きますか？ 3 ふだんの体調は「よい」ですか？ 4 うんちは毎日ですか？

質問項目	1	2	3	4	5	6	7	8	9	X	XI	N	合計件数
1	小学校5年生	93	①9時前	24	①6時前	19	①そう思う	67	①「たくらみ」や「めまい」を認めます	1	①毎日 朝でる	24	
2	中学校2年生	0	②9時00分～9時59分	51	②6時00分～6時29分	41	②どちらからかといえばそう思う	21	②朝なかなか起きられず、午前中からの調子が悪い	1	②朝ではないが毎日ほとんど同じころでる	17	
3			③10時00分～10時59分	14	③6時30分～6時59分	28	③どちらからかといえばそう思わない	4	③からだのたるさやつかれやすさを感じてる	1	③毎日であるが、同じころではない	23	
4			④11時00分～11時59分	4	④7時00分～7時29分	5	④そう思わない	1	④食欲がない	0	④時々出ない日がある	24	
5			⑤12時すぎ	0	⑤7時30分すぎ	0			⑤向もやる気がおこらない	2	⑤数日でないことがある	5	
6									⑥気持ちが落ち落ちかかない	1			
7									⑦頭痛がする	0			
8									⑧その他	2			
9													
X													
XI													
N	無回答	0	無回答	0	無回答	0	無回答	0	無回答	0	無回答	0	0
合計件数	合計件数	93	合計件数	93	合計件数	93	合計件数	93	合計件数	8	合計件数	93	93

質問項目 5 学校がある日のことを思い出すか？ 6 学校が休みのお返し 7 いつも朝食はたれと食べ 8 今日の朝食は食べましたか？ 今日朝食に食べたもの【主食】

項目	5 学校がある日のことを思い出すか？	6 学校が休みのお返し	7 いつも朝食はたれと食べ	8 今日の朝食は食べましたか？	今日朝食に食べたもの【主食】		
1	①毎朝食べる	85 ①時間がない	4 ①食べる	74 ①ひとりで	13 ①食べた	92 ①食べていない	0
2	②ときどき食べない日がある	7 ②寝ていたかった	0 ②午前中の忙しい時に食べる人が多い	10 ②子どもたちだけで	12 ②なにも食べていない	1 ②ごはん	43
3	③食べない	1 ③体重が気になるから	1 ③ときどき食べない日がある	7 ③家族の大人の誰かといっしょ	44	2 ②パン(食パン等)	42
4		④おなかがすいていなかった	2 ④食べない	2 ④家族全員	24	3 サンドイッチ・ピザ トースト・ホットドック 等	6
5		⑤体のぐあいが悪かった	1			4 菓子パン等	5
6		⑥用事ができていなかった	0			5 5 どん・ラーメン・バス パケッティ・焼きそば	4
7		⑦いつも食べない習慣だから	0			6 シリアル・コーンフ レーフ	8
8		⑧その他	1			7 カップ麺	0
9						8 もち	1
X						9 その他	4
XI							
N	無回答	0 無回答	0 無回答	0 無回答	0 無回答	0 無回答	0
合計件数	合計件数	93 合計件数	9 合計件数	93 合計件数	93 合計件数	93 合計件数	113

今日の朝食に食べたもの【主 菜】 今日朝食に食べたもの【副 菜】 今日朝食に食べたもの【汁 物】 今日朝食に食べたもの【果 物・その他】 9 自分が健康ですごくいくた
めに朝食を毎日食べることは必
要だと思いますか？

1	0 食べていない	35	0 食べていない	51	0 飲んでいない	54	0 飲まなかった	13	0 食べていない	48	① そう思う	79
2	10 肉料理	11	18 生野菜・サラダ・漬 物	28	22 みそ汁	27	25 牛乳	37	30 くだもの	20	② どちらかといえば そう思う	11
3	11 魚料理	8	19 野菜いため	10	23 スープ	13	31 ココア・コーヒー・ 紅茶	3	26 目・グルト	16	③ どちらかといえば そう思わない	3
4	12 たまご料理	29	20 煮物・おひたし	10	24 インスタントスー プ・インスタントみそ 汁	2	32 お茶・麦茶	28	27 チーズ	7	④ そう思わない	0
5	13 ハム・ウィンナー	20	21 その他	1			33 ジュースなど	8	28 ふりかけ・のり	13		
6	14 なつとう	10					34 スポーツ飲料	4	29 つけもの	3		
7	15 とうふ料理	4					35 水	12	37 その他	2		
8	16 カレー・シチュー	9					36 その他	5				
9	17 その他	0										
X												
XI												
N	無回答	0	無回答	0	無回答	0	無回答	0	無回答	0	無回答	0
合計件数	合計件数	126	合計件数	100	合計件数	96	合計件数	110	合計件数	109	合計件数	93

10 給食以外に、(牛乳)は家で 11 成長期の自分にとって、毎 12 給食以外に、(野菜)家で 13 家では(清涼飲料水)はどれ 14 給食は楽しみですか？
 はどれくらい飲んでますか？ 何ですか 日牛乳を飲むことは必要だと思いますか？ どれくらい食べていますか？ くらい飲んでますか？

項目	① 毎日飲む	② ときどき飲む	③ ほとんど飲まない	④ アレルギーマスターから	⑤ 学校で飲んでいるから	⑥ その他	① そう思う	② どちらかといえばそう思う	③ どちらかといえばそう思わない	④ そう思わない	⑤ アレルギーマスターから飲まない	① 毎日食べる	② ときどき食べる	③ ほとんど食べない	① 毎日飲む	② ときどき飲む	③ ほとんど飲まない	④ そう思う	⑤ どちらかといえばそう思う	⑥ どちらかといえばそう思わない	⑦ そう思わない	合計件数
1	37	34	22	2	4	7	2	4	4	2	2	69	18	2	52	35	6	30	49	14	2	42
2																						
3																						
4																						
5																						
6																						
7																						
8																						
9																						
X																						
XI																						
N	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
合計件数	93	93	93	24	93	93	93	24	93	93	93	93	93	93	93	93	93	93	93	93	93	93

集計
用紙

14で①②にチェックをした人に 14で③④にチェックをした人に 15 学校給食で出された食べ物 16 食べ物を残すことをもったい 17 長野県や自分の住んでいる 18 長野県や自分の住んでいる
 お聞きします。楽しい理由が お聞きします。あてはまるもの は、全部食べますか？ ないと思いますか？ 地域で、昔から食べられている 地域の食材(地場産物)を知っ
 当てはまるものをすべて選んで すべて選んでください。 すべて選んでください。 料理(郷土食)を知っていますか？ ていますか？

項目	①おいしいから	②おなかですぐいいから	③おなかですぐいいから	④家で食べられるから	⑤その他	①まらぬものが出るから	②ゆっくり食べられるから	③おなかですぐいいから	④量が多いから	⑤だまって食べなくてもいいから	⑥その他	7 ①全部食べる	50 ①そう思う	74 ①知っている	28 ①知っている	41
1	49	41	20	24	1	3	3	3	4	0	2	7	50	74	28	41
2												3	34	18	65	52
3												3	9	1		
4												4	0	0		
5												0				
6												2				
7																
8																
9																
X																
XI																
N	無回答	0	無回答	0	無回答	0	無回答	0	無回答	0	無回答	0	無回答	0	無回答	0
合計件数	合計件数	135	合計件数	19	合計件数	93	合計件数	93	合計件数	93	合計件数	93	合計件数	93	合計件数	93

朝食バランス						
何 いも いな いべ	バ よ い ん ス	副 菜 な し	主 菜 な し	主 食 の み	主 食 な し	回 答 な し
1	50	22	9	11	0	0

⑬ あ り 主 食	⑭ あ り 主 菜	⑮ あ り 副 菜	⑯ 他
92	72	59	54

朝食バランス判定の定義

- 1 「バランスがよい」とは、主食+主菜+副菜がそろっている状態。
- 2 「副菜なし」は、主食+主菜(+α)がそろっているが、「副菜がない」状態。
- 3 「主菜なし」は、主食+副菜(+α)がそろっているが、「主菜がない」状態。
- 4 牛乳・乳製品は主菜とみなす。
- 5 インスタント以外の汁物や果物は副菜とみなす。
- 6 主食、主菜、副菜がなく、その他の場合は「その他」と判定する。

項目	19 ひとり食べるよりも、家族や友だちといっしょに食べる方が楽しいと思いますか？	20 「主食・主菜・副菜を組み合わせさせた食事」について答えやすくはないか？	21 自分で作る料理の手伝い	22 あなたが自分で作る料理はありますか。あてはまるものに□をつけてください。(いくつでも)
1	①そう思う 79	①言葉も意味も知らない 16	①料理を作る手伝い 37	①ご飯を炊く 47
2	②どちらかといえばそう思う 10	②意味は知らないが言葉は聞いたことがある 50	②テーブルの拭き掃除 60	②みそ汁 30
3	③どちらかといえばそう思わない 0	③言葉も意味も知らない 27	③あとかたづけ 58	③卵料理 48
4	④そう思わない 4	④さらさら洗い・さらさぶく 20	④野菜いため 18	④野菜いため 18
5		⑤していない 9	⑤カレー・シチュー 34	⑤カレー・シチュー 34
6		⑥その他 6	⑥魚料理(さばのみそ煮・ムニエル等) 6	⑥魚料理(さばのみそ煮・ムニエル等) 5
7			⑦肉料理(ハンバーグ、豚肉の生姜焼き等) 15	⑦肉料理(ハンバーグ、豚肉の生姜焼き等) 15
8			⑧煮物 5	⑧煮物 5
9			⑨サラダ 46	⑨サラダ 46
X			⑩その他 10	⑩その他 10
XI			⑪ない 15	⑪ない 15
N	無回答 0	無回答 0	無回答 0	無回答 0
合計件数	93 合計件数	93 合計件数	190 合計件数	273 合計件数

市町村番号 2 市町村名 佐久市 学校番号 3901 学校名 臼田中学校

質問項目 1 あなたの学年を選択してください。 2 ふだんは何時ごろ起きますか？ 3 ふだんの体調は「よい」ですか？ 4 うんちは毎日ですか？
 集計期間 ①「たちくらみや「めまい」を感ずる ②朝なつかい、夜遅くまで寝る ③からだのたるさやつかれやすさを感ずる ④食欲がない ⑤何もやる気がおこらない ⑥気持ちが落ち着かない ⑦頭痛がする ⑧その他

質問項目	1	2	3	4	5	6	7	8	9	X	XI	N	合計件数
小学校5年生	0	2	17	46	1	1	30						
中学校2年生	74	15	28	25	2	2	16						
		27	21	2	2	13							
		28	7	1	1	12							
		2	1			3							
無回答	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
合計件数	74	74	74	74	10	74	74	74	74	74	74	74	74

質問項目 5 学校がある日のことを思い出すか？ 6 学校が休みの日のことを思い出してください。朝食を食べませんでしたか？ 7 いつもは朝食はだれと食べることが多いですか？ 8 今日の朝食は食べましたか？ 9 今日の朝食に食べたもの【主食】

質問項目	5 学校がある日のことを思い出すか？	6 学校が休みの日のことを思い出してください。朝食を食べませんでしたか？	7 いつもは朝食はだれと食べることが多いですか？	8 今日の朝食は食べましたか？	9 今日の朝食に食べたもの【主食】
1	①毎朝食べる 72	①時間がない 1	①ひとりで 57	①食べた 20	73 ①食べていない 0
2	②ときどき食べない日がある 1	②寝ていたかった 1	②子どもたちだけで 10	②おとも食べていない 6	11 ①ごはん 48
3	③食べない 1	③体重が気になるから 1	③家族の大人の誰かといっしょ 3	31	21 ①パン(食パン等) 17
4		④おなかがついていなかった 0	④家族全員 4	17	3 サンドイッチ・ピザ トースト・ホットドック等 3
5		⑤体のぐあいが悪かった 0			4 菓子パン等 3
6		⑥用意ができていなかった・食べるものがなかった 0			5 ①うどん・ラーメン ②パゲッティ・焼きそば 2
7		⑦いつも食べない習慣だから 1			6 シリアル・コーンフ レーク 2
8		⑧その他 0			7 カップ類 1
9					8 ①もち 1
X					9 その他 8
XI					
N	無回答 0	無回答 0	無回答 0	無回答 0	0 無回答 0
合計件数	74	4	74	74	74
合計件数	合計件数	合計件数	合計件数	合計件数	合計件数
					85

質問項目 集計用紙
 今日の朝食に食べたもの【主 菜】 今日の朝食に食べたもの【副 菜】 今日の朝食に食べたもの【汁 物】 今日の朝食に食べたもの【果 物・その他】 9 自分が健康ですごしていくために朝食を毎日食べることは必要だと思いますか？

1	0 食べていない	22	0 食べていない	50	0 食べていない	41	0 飲まなかった	10	0 食べていない	48	① そう思う	64
2	10 肉料理	17	18 生野菜・サラダ・浅漬け	14	22 みそ汁	24	25 牛乳	14	30 ほかもの	10	② どちらかといえばそう思う	9
3	11 魚料理	6	19 野菜いため	5	23 スープ	7	31 ココア・コーヒーマスターティー	7	26 ヨーグルト	12	③ どちらかといえばそう思わない	0
4	12 たまご料理	20	20 煮物・おひたし	3	24 インスタントスープ・インスタントみそ汁	1	32 お茶・麦茶	24	27 フーズ	4	④ そう思わない	1
5	13 ハム・ウインナー	7	21 その他	1			33 ジュースなど	3	28 ふりかけ・のり	3		
6	14 なっとう	6					34 スポーツ飲料	1	29 けもの	0		
7	15 とうふ料理	1					35 水	17	37 その他	1		
8	16 カレー・シチュー	7					36 その他	2				
9	17 その他	1										
X												
XI												
N	無回答	0	無回答	0	無回答	0	無回答	0	無回答	0	無回答	0
合計件数	合計件数	87	合計件数	73	合計件数	73	合計件数	78	合計件数	78	合計件数	74

質問項目 10 給食以外に、(牛乳は)家で「10」で③と答えた人の理由は 11 成長期の自分にとって、毎 12 給食以外に、(野菜は)家で 13 家では(清涼飲料水は)どれ 14 給食は楽しみですか？
 はどれくらい飲んでますか？ 何ですか？ 日牛乳を飲むことは必要だと思いますか？ どれくらい食べていますか？ くらい飲んでますか？

質問項目	① 毎日飲む	② ときどき飲む	③ ほとんど飲まない	④ アレルギイがあるから	① そう思う	② どちらかといえばそう思う	③ ほとんど飲まない	④ そう思わない	① 毎日飲む	② どちらかといえばそう思う	③ ほとんど飲まない	④ そう思わない	合計件数
1	32	25	17	1	35	26	8	49	11	48	15	6	28
2				10									
3				1									
4				5									
5				1									
6				4									
7													
8													
9													
X													
XI													
N	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
合計件数	74	74	74	22	74	74	74	74	74	74	74	74	74

質問項目
 14で①②にチェックをした人に 14で③④にチェックをした人に 15 学校給食で出された食べ物 16 食べ物を残すこととをもちたい 17 長野県や自分の住んでいる 18 長野県や自分の住んでいる
 お聞きします。楽しい理由が お聞きします。あてはまるもの は、全部食べますか。 地域で、昔から食べられている 地域の食材(地場産物)を知っ
 当てはまるものをすべて選んで すべて選んでください。 すべて選んでください。 料理(郷土食)を知っていますか？

質問項目	①おいしいから	②おなかがすいたから	③友だちといっしょに食べるから	④家では食べられない料理が食べられるから	⑤その他	①好きなものが出るから	②ゆづり食べられるから	③おなかがすいていないから	④量が多いから	⑤だまって食べなくてはいけいから	⑥その他	6 ①全部食べる	②時々残すことがある	③いつも残す	59 ①そう思う	②どちらかといえばそう思う	③どちらかといえばそう思わない	④そう思わない	54 ①知っている	②知らない	30 ①知っている	②知らない	33
1	34	37	10	12	0				10	5	0	10		4	11	17		54		30		33	
2									14									1				41	
3																							
4																							
5																							
6																							
7																							
8																							
9																							
X																							
XI																							
N	無回答	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
合計件数	合計件数	93	合計件数	38	合計件数	74	合計件数	74	合計件数	74	合計件数	74	合計件数	74	合計件数	74	合計件数	74	合計件数	74	合計件数	74	

質問項目	19 ひどりで食べるよりも、家族や友達といっしょに食べる方が楽しいと思いますか？	20 「主食・主菜・副菜を組み合わせた食事」について教えてください。	21 ふだんしている食事の手伝い、あてはまるものにチェックをつけてください。(いくつでも)	22 あなたが自分だけで作るこ		
1	①そう思う	58	35	17	①ご飯を炊く	53
2	②どちらかといえばそう思う	13	31	50	②みそ汁	39
3	③どちらかといえばそう思わない	3	8	39	③卵料理	50
4	④そう思わない	0		12	④野菜いため	35
5				9	⑤カレー・シチュー	27
6				3	⑥魚料理(さばのみそ煮・ムニエル等)	7
7					⑦肉料理(ハンバーグ、豚肉の生姜焼き等)	26
8					⑧煮物	5
9					⑨サラダ	48
X					⑩その他	5
XI					⑪ない	7
N	無回答	0	0	0	無回答	0
合計件数	合計件数	74	74	130	合計件数	302

朝食バランス					
何いもな変いべ	パよん	副菜なし	主食のみ	主食なし	その他
1	34	23	4	12	0

⑬あり	⑭あり	⑮あり	⑯他
73	57	38	54

朝食バランス判定の定義

- 1 「バランスがよい」とは、主食+主菜+副菜がそろっている状態。
- 2 「副菜なし」は、主食+主菜(+α)がそろっているが、「副菜がない」状態。
- 3 「主菜なし」は、主食+副菜(+α)がそろっているが、「主菜がない」状態。
- 4 牛乳・乳製品は主菜とみなす。
- 5 インスタント以外の汁物や果物は副菜とみなす。
- 6 主食、主菜、副菜がなく、その他のみの場合「その他」と判定する。