

●モノグラフ小学生ナウ



子どもと朝食



Vol.1-9

1982.教育図書出版(株)福武書店 教育研究所・調査室/加藤智穂・賀川雅子
渋谷区立猿楽小学校教諭 土橋稔・東京学芸大学助教授 深谷和子

目次

調査を実施して	2
本報告書の要約	3
1. 朝食の風景	4
●調査の概要	4
●朝食を必ず食べる子どもは86%	4
●食欲のないまま食卓に座る	5
●少食な子どもたち	7
●それでもあまり空腹でないとは	9
●朝食のメニュー	10
●誰といっしょに食べているか	11
●テレビ付きの朝食は半数	14
2. 食欲不振の背景	16
●起きてすぐ食事する子どもたち	16
●夜食について	17
●食欲を規定する条件	18
3. 子どもと食欲	20
●食欲のある子どもは丈夫でスポーツ好き	20
●本当は食べたがっている子どもたち	21
資料1・調査票見本	24
資料2・学年・性別集計表	29

調査概要

調査対象●東京の小学校4・5・6年生 計2010名
調査時期●昭和56年9月
調査方法●学校通しによる質問紙調査

調査を実施して

われわれの子ども時代をふり返ってみる時、「朝」はいつも、すがすがしさと活力のニュアンスを持って、思い起こされたような気がする。

しかしわれわれが続けている、一連の子ども調査のデータの中に浮かび上がってきている、現代の子どもたちの「朝」は、どうしてか一日中で一番重たく沈んだ不快なトーンを持ったもののように、見うけられる。「朝」が子どもの暮らしの中で、活力を失ってしまったのはなぜか。この問題は、子どもたちだけのものというより、あらゆるおとなと子どもの問題であり、何らかの現代的な生活のひずみが生み出しているものと言ってもよいのではなかろうか。

このレポートはそうした子どもたちの「朝」の一部に、「朝食」という角度から接近してみようとするものである。何をどんな風に食べているのか。その中にはどんな問題がひそんでいるのか。そうした中で、子どもたちが活力ある「朝」をとり戻すための、何らかの手がかりがえられたら、と願っている。

昭和57年2月

渋谷区立猿樂小学校教諭

土橋 稔

東京学芸大学助教授

深谷 和子

本報告書の要約

① 食欲不振の子どもたち

必ず毎日、朝食を食べて登校する子どもは86% (図1)。だが子どもたちの多く(約6割)は、食欲不振のまま食卓につき (図2)、ごはんなら軽く1杯(約6割)パンなら1枚(5割)という程度で、登校する(図5)。

② バラバラな食卓

毎朝家族全員で食事する家庭は34%、たいていひとりぼっちで食事する子どもは11% (図10)。しかし朝食のメニューは、わりとまとまっていて、70%の家庭が全員に同じ食事を用意している(図12)。

③ 起きて30分以内の食事

子どもたちのうち、24%は起床後10分、25%は20分で食卓につく。30分以内に食卓につく子は全体の72%ということになる(図14)。

しかも食事に要する時間は、5分以内が8%、5分から10分が26%。実に6割の子どもが15分以内に食べ終わっている(図15)。

④ 品数の少ないメニュー

子どもの食欲不振にまかせて、朝食のメニューは、品数も少なく、かつ特に全員がそろって朝食を、という努力も欠いている家庭が多い気配がある。朝起きてすぐ食卓につく子どもや、ひとりで食事する子どもは、そうでない子どもに比べ食欲不振の傾向がみられる(表2、図11、図17、図18)。

⑤ 食欲のある子どもは丈夫でスポーツ好き

子どもの食欲はおそらく、その子どもが健康で生き生きした生活を送っているか、幸せに暮らしているかのバロメーターとも考えられよう。そのひとつの側面として本調査では、朝に食欲のある子どもは、そうでない子どもよりも、「丈夫」で「スポーツ好き」と答える者が多い、という結果がえられた(図19、図20)。

〈ちいさな提言〉

家庭は10あれば10の違った顔を持っている。構成メンバーの数や質も違い、その生活条件も様々である。しかし人と人とのきずなが失われ、精神的な安定感を欠きがちな現代に、もし親たちの多少の努力で、一日の始まりに家族そろっての温かい食卓を囲むことが可能になるなら、子どもたちのために、ぜひそうしてやりたいものである。

しかしそのための努力は、むしろ親たちだけが負うものであってはならないだろう。子どもたちを、もう30分早く起こして、食事のための手伝いをさせる、というような配慮も必要であろう。

1. 朝食の風景

「朝食をとらずに登校する小学生がいる——なぜだろう。母親の怠慢からか、それとも子どもがほしくないと言ったからなのか。たとえその原因が子どもの側にあったとしても、朝食もとらないまま登校させて、母親たちは平気なのだろうか。」『暮らしの手帖』誌がこんな意味のアピールを誌上で行って人びとの話題をさらったのは、今から20年近くも前のことであった。

このアピールは、それまで子どもは100人が100人、台所から母親がカタカタとみそ汁の実を刻む音で目覚め、モリモリと朝食を食べ、ランドセルを背負って元気に登校するものと信じていたおとなたちに、ひとつの衝撃を与えたと言ってもよいだろう。それは、世の中にこれ以上確かなものは存在しないと思われていた「母性」への不信の始まりであっ

たと同時に、今になって考えてみれば、このあたりから、“食欲のない子ども”が増え始めたこと、その背後には、子どもたちの生活に何らかのひずみが出始めたことのあらわれだったのかもしれない。

さて“朝食をとらない子どもたち”のテーマはその後、機会ある度にくり返しとり上げられてきた。最近では、“朝礼の時にバタバタ倒れる子どもの増加”が話題になり、それと朝食をとらずに登校することとの関連が指摘されたりもした。たしかに朝食は、1日3回の食事のうちの1回というだけではない重要な意味をその中に持っているように思われる。今回のレポートは、子どもたちの朝食の実態と、その中にひそむ問題点を明らかにしようと意図したものである。

調査の概要

表1・サンプル数

(人)

学年\性	男子	女子	計
4年	345	333	678
5年	352	287	639
6年	319	374	693
計	1,016	994	2,010

上記のような意図で、巻末に掲げたような質問紙を用いて調査が行われた。表1に掲げたように、サンプルは4年生から6年生までの小学生2010名。東京都渋谷区立の小学校が3校、青梅市立、武蔵野市立の小学校各1校、計5校の小学生たちである。

朝食を必ず食べる子どもは86%

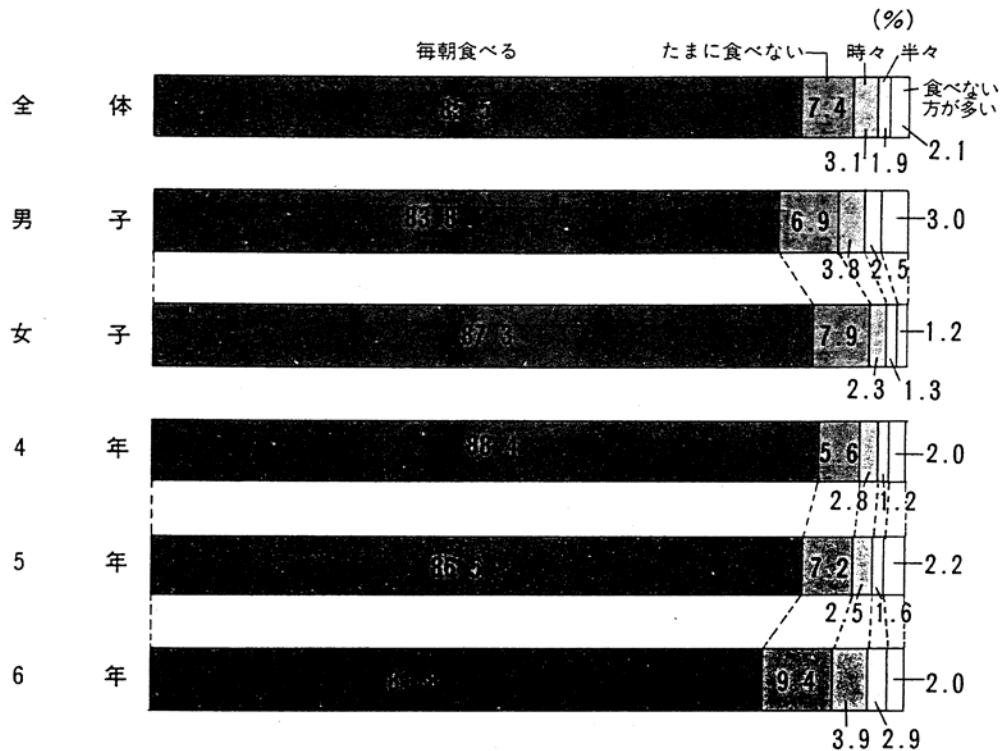
まず、子どもたちは、日頃どのぐらいしっかりと朝食をとって登校しているのだろうか。図1に掲げたように全体の86%が、毎朝必ず食べて出かけている。思ったより多い感じも受ける。男子と女子では意外にも女子の方が

しっかりと食べているし、学年との関連では、学年が上がると、食べない子どもが増える。4年生から6年生にかけて、88%、87%、82%とわずかずつだが食べる子どもの数字が減少している。

しかし「食べないで出かける方が多い」子どもも全体の2%はいる。2%だからと言ってこの数字を見過してしまうわけにはいかないだろう。そう考えると「たまに食べない」子どもも含めて、朝食をおろそかにしている

子どもたちは、14%もいる、とみた方がいいのかもしれない。14%、クラスで5～6人。この数字は、きちんと受け止めなければならないだろう。

図1・朝食をとるか



食欲のないまま食卓に座る

さて86%の子どもが毎朝必ず食べている朝ごはん。この数字は子どもの健全な食欲と健康な生活を表しているものとみてよいのだろうか。どうやらそうではないらしい。図2は、朝食の食欲をたずねた結果だ。

全体の19%は「ほとんど空腹でない」まま食卓についているし、(または食事をしないし)「あまり空腹でない」者も含めると、子どもたちの6割は、朝の食卓で食欲がいまひとつ

ない状態にあることがわかる。本来の姿であるはずの「とても空腹」で毎朝食卓につく子どもは1割という有様だ。

ついでに1日の食欲の推移を図3で見てみよう。朝食がいちばん食べたくなくて、次は給食。子どもたちが1日で一番食欲を持って食卓に臨むのは夕食のようである。生活が夜型になってきたのは、おとなばかりではないらしい。

図2・朝食の食欲

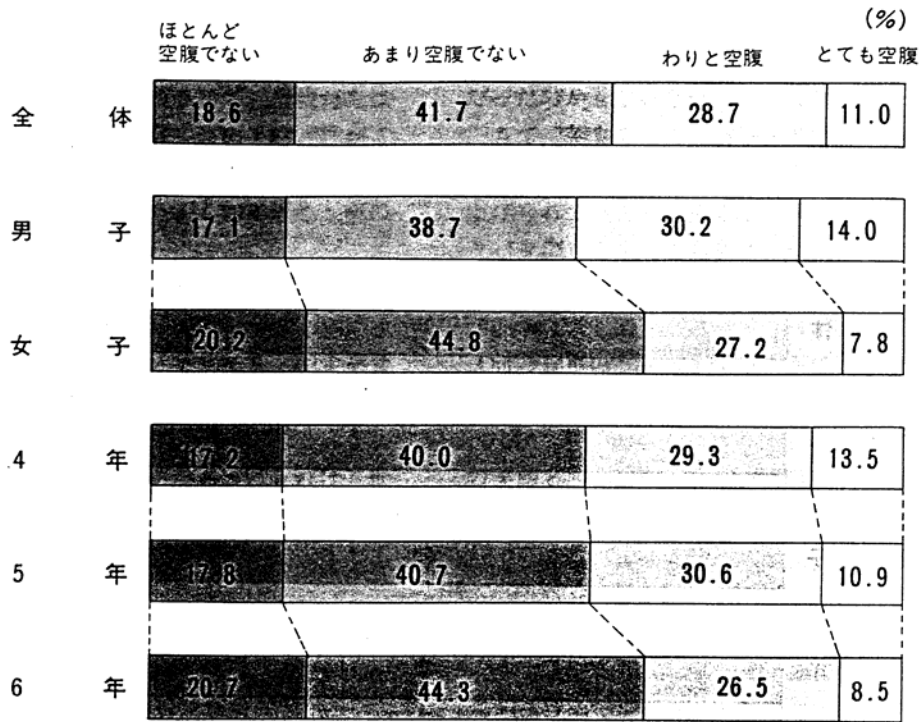
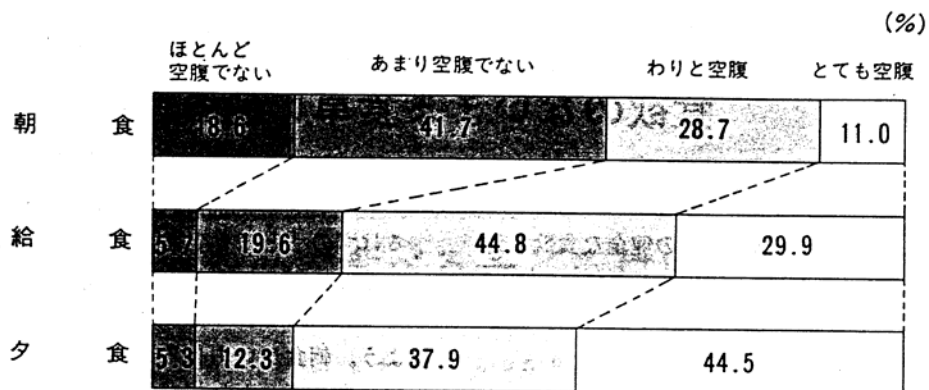


図3・一日の食欲



少食な子どもたち

次は主食の内容と量をそっとのぞいてみることにしよう。

まず図4は、主食の内容で、パン党かごはん党かである。パン党が25%、ごはん党が33%、いろいろ党が43%。ひと頃よりパン党が少なくなっている感じもする。

次いでその量である。図5に示したようにごはんの場合は、茶わん半分が男子7%、女子14%。1杯が男子53%、女子69%。子どもたちのほとんどが「軽く1杯」というところらしい（男子60%、女子82%）。これでは現在お米屋さんが困っているのも当然だろう。

次にパンの量だが、半枚が5%と7%。1枚が37%と50%。あわせると男子の42%、女子の57%が1枚かそれ以下しか食べていない。

さきに図2で子どもたちが「食欲がない」と訴えている様子をかき間見たが、たしかに子どもたちは全体として昔よりぐんと少食になっている様子がわかる。

ついでに子どもたちの食べたがっている主食を調べたのが、図6である。

朝食の場合、「どちらかと言えば」も含めてパン党が22%、ごはん党が36%。実際に食べている姿とほぼ一致している。ちなみに夕食はどうだろう。パン党は2%に低落し、ごはん党が85%にも増加する。つまりパン党は、根っからのパン愛好者というよりも、「朝は食欲がないからパンで軽く」という程度の者が多いのだろう。

図4・朝食はパンかごはんか

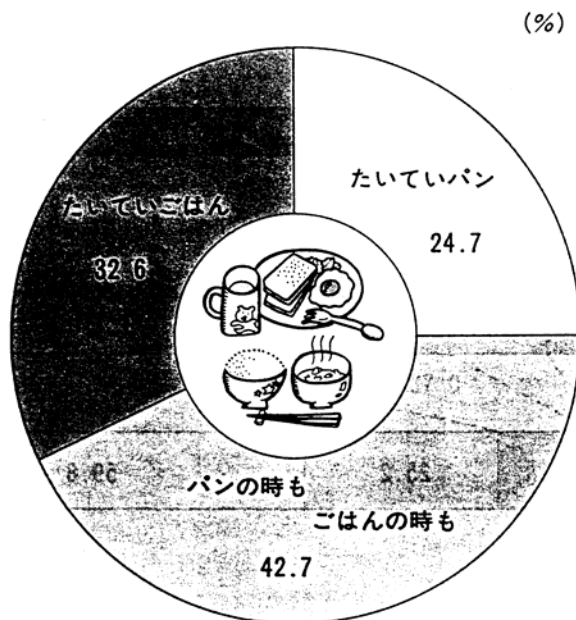


図5・ごはんの量

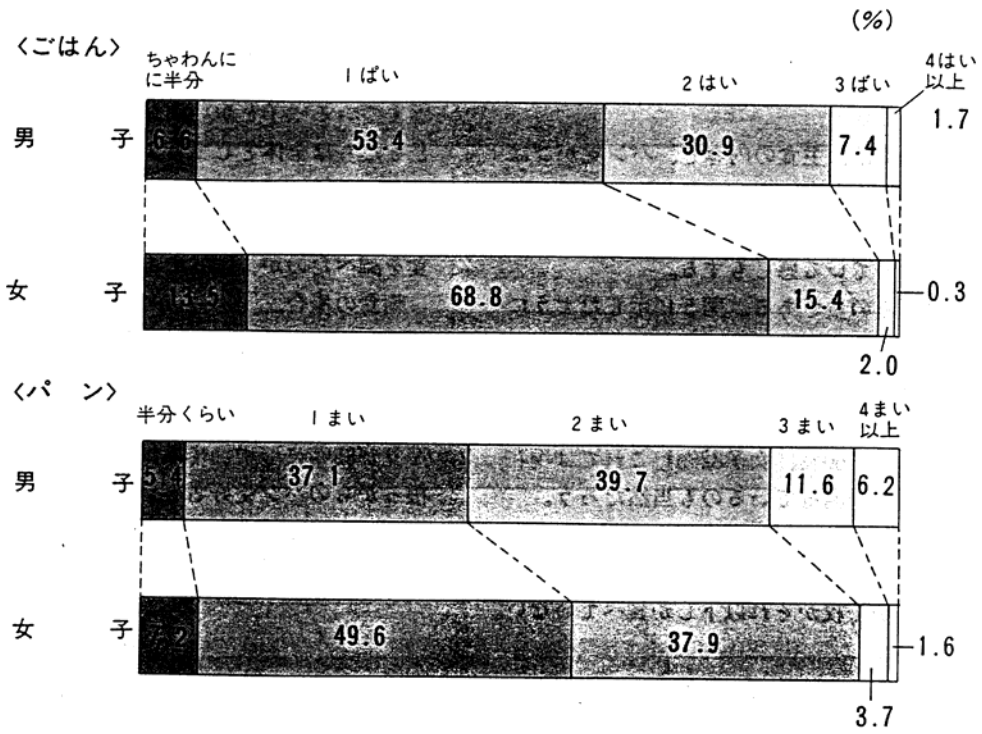
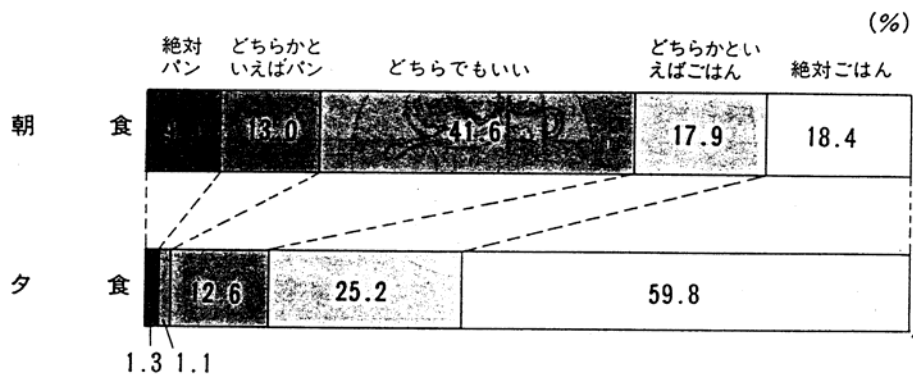


図6・パンとごはんのどちらを食べたいか



それでもあまり空腹でないとは

こんなに少食では、学校へ行ってからすぐ空腹になって困るのでは、と私たちは考えてしまう。図7は、給食までの時間をとって、いつおなかがすくか、たずねた結果である。

1,2時間目の終わりが9%、3時間目の終わりが37%と、あわせて半分近くの子どもは、11時ごろまでに空腹を訴えている。それはそのはずである。なにしろスズメのエサほどしか食べて行かないのだから。しかし意外なことには4時間目が終わるころになってやっと、という子どもも43%はいるのである。数の上ではこれが一番多い。たったあれしか食べていけないのに。そしてさらに「給食の時もすいていない」

という子どもが12%もいるではないか。この子どもたちは、どこかがおかしいのではないか、と思ってしまう。その上さらに、図8を見よう。朝食にほとんど空腹を感じていない組と、とても空腹な組とを分けてみると、面白いことに、朝、空腹でない者たちは、その後もずっと空腹でない様子が見られるし、逆に空腹な組は、またすぐおなかをすかす様子がわかる。ふだんわれわれが、朝食をしっかりと食べた日の方が、ぬかした日よりも、より昼食が待ち遠しいこととも、一致した結果であろう。

図7・いつおなかがすくか

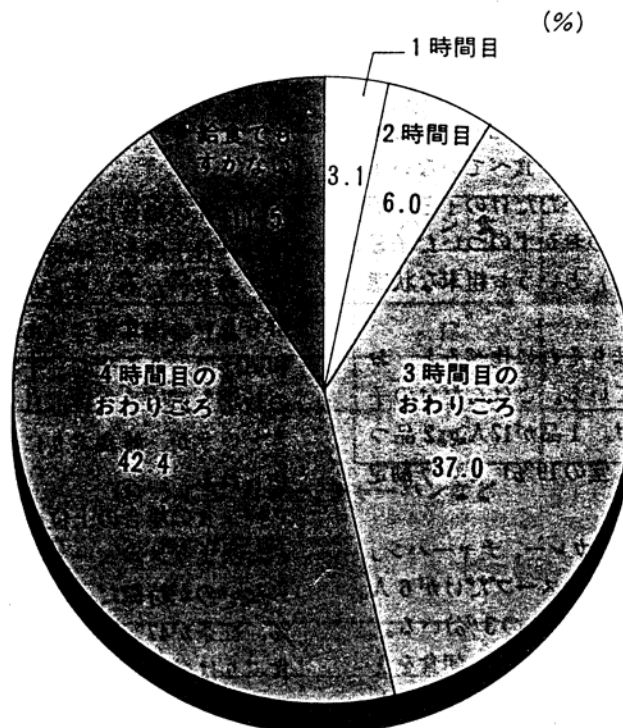
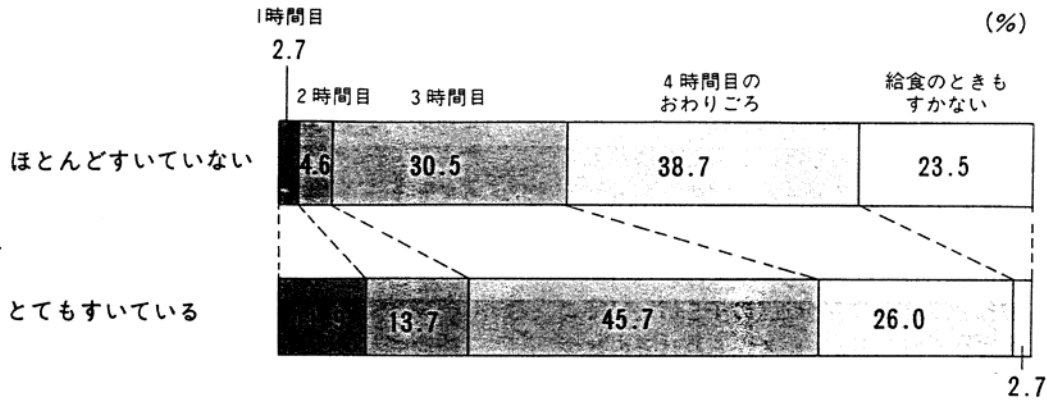


図8・朝の食欲×いつおなかがすくか



朝食のメニュー

さらに朝食の内容にもっと細かく立ち入ってみよう。表2は99人の子どもたちを無作為にぬき出して、朝食の内容を見たものだ。

パン党49人のうちパンしか食べていない子どもが31人、何か1品ついただけの子どもが17人。つまり2品以上のおかずのついた子どもはたった1人(2%)というお粗末な状態である。

ごはん党の子はやはりそれに比べると、おかずをそろえて食べている。ごはんだけの子どもは32人中9人だけ。1品が17人。2品ついた子が6人(ごはん党の19%)という勘定になる。

その他では「うどん、カレー、チャーハン」が9人。またおかずだけ、スープだけが6人。むろん食べない子も3人(全体の3%)いる。

とにかくこうした内容を見ると、朝食をとっているといっても、その内容は貧弱で育ち盛りの子どもたちが、果してこれでいいのかといささか心配になってくる。

次に図9は主なおかずのメニューを挙げて、

どのくらいの頻度で、朝食のテーブルに並ぶかをたずねたものだ。図では「いつも出る・わりと出る」をあわせたパーセントを示してある。

ごはんの場合はみそ汁が86%でダントツ。他は「目玉焼き、納豆、焼き魚、ハム、サラダ、野菜いため」などがよく出るものの上位群らしい。主食がごはんと言ってもおかずは和風洋風とりまぜで、牛乳30%、果物35%、の数字もあるように、日本人の適応力の大きさというか、雑食ぶりには改めてびっくりさせられる。

パン食の場合の上位のおかずは、みそ汁ほどお決まりメニューといったものが、見あたらないのが特徴だ。汁物としては、牛乳が59%、紅茶が47%、スープが23%。ここでも雑食ぶりは発揮されていて、みそ汁が26%、納豆が14%という数字も見られる。もっともこの場合は、他の家族の嗜好品がテーブルにのっているのかもしれないが。しかし、納豆やのりを食パンにはさんで食べるやり方は料理

の本にもよく紹介されているし、スパゲティ店では、タラコスパゲティが人気メニューのひとつになっている所もあるというから、

日本文化のあり方として驚くには当たらないのかもしれない。

誰といっしょに食べているか

さてこうした朝食の席に、子どもは誰と座っているのだろうか。

まず食事を作る人から始めよう。図にはしなかったが巻末の集計表を見ていただくと、母親が朝食を作る家は90%。お父さん2%、おばあさん2%、自分3%、という数字もあるが、まずほとんどの家では母親が朝食を用意している。そしてその用意された食事をいっしょに食べるのは、図10に示したように、「家族全員で」がわずかに34%。55%は誰か欠けているか何人かの家族とだけ食べていることを示している。多忙な時代ではあるものの、考えて見ると朝食は、その気になりさえすれば、

一番家族が集まり易い時だとも言えるのである。34%、3軒に1軒というのは、あまりにも少なすぎないだろうか。ちなみに父親と母親とをわけて、集計してみると、さすがに母親といっしょの方が多。父親と毎日いっしょが32%、母親とは49%。ここで不思議なのは、母親の9割は食事を用意しているのに、子どもといっしょに食事する者は5割。あとの4割はどうなっているのだろうか。共働きで、用意はするものの、仕事に出たり仕事を始めたりしてしまうのだろうか。

その点を見ようとしたのが図11である。図が示すように、お店屋さんの場合はさすがに、

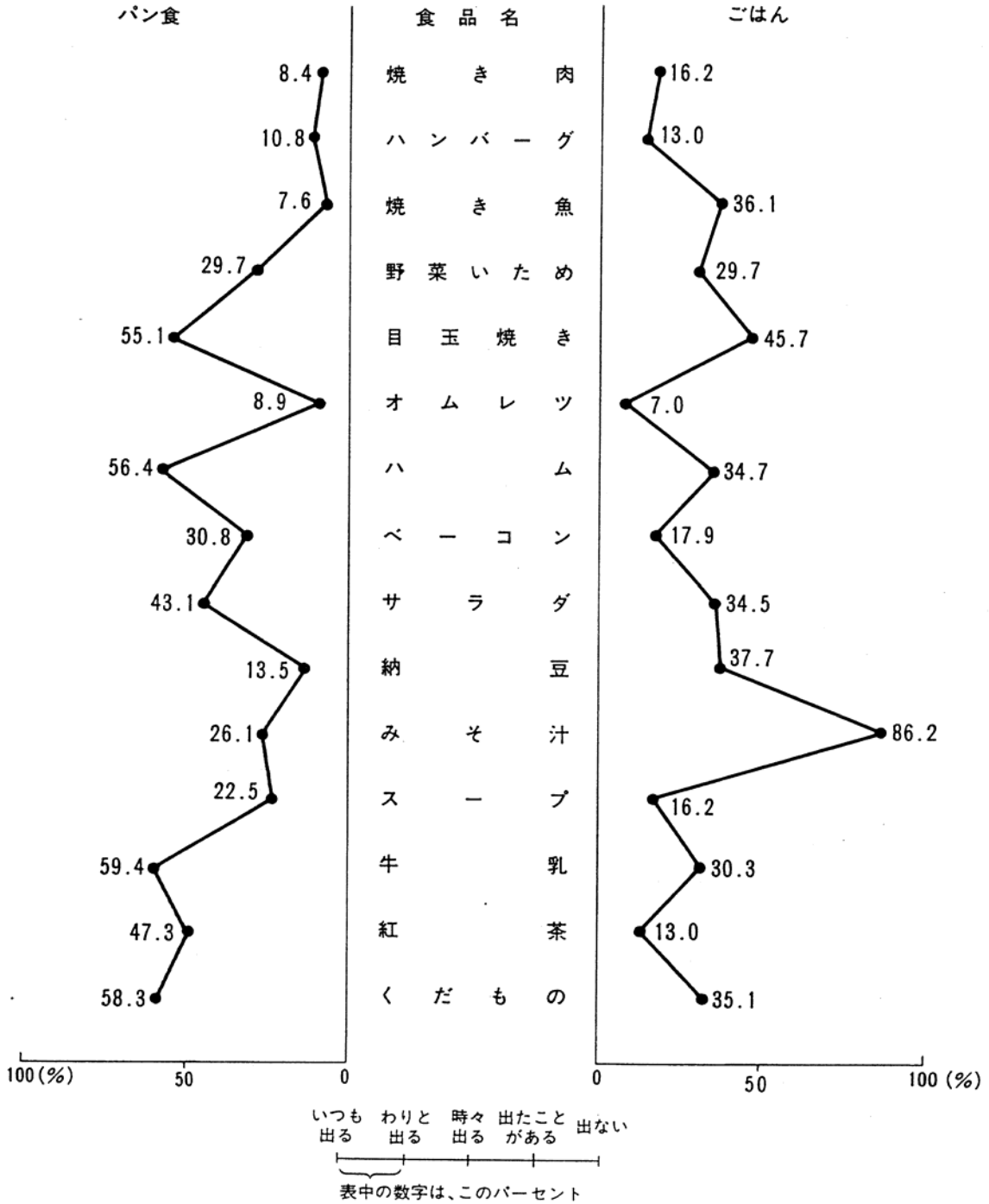
表2・朝食のメニュー

		(人)	
		パン食	ごはん
1. 主食のみ		31	9
2. 主食+副食1品		17	17
3. 主食+副食2品		1	6
		49	32
	① うどん、カレー、チャーハンなど		9
4. その他	② おかずだけ		4
	③ スープだけ		2
5. 食べない			3

合計 99

図9・朝食のおかず

(よく出るもの)



子どもといっしょに食べるひまのないあわただしい朝を過している様子がわかるものの、他は、専業主婦でも仕事を持っていてもほぼ等しく5割で、とくに仕事の有無とは関係がなさそうである。考えられるのは、父親と先に済ますとか、幼い子と後で食べるとか、子どもたちに食事をさせながら自分は洗たくをする、などのことで、子どもと一緒に食事ができないのだろう。しかしこの中には、その気になりさえすれば、家族そろって食卓を囲むことができる家庭も、多いのではなから

うか。そろって食卓を囲むことの重要性が、もっと認識されてもいいように思う。

なおメニューが一家に1種類か、それとも何種類かにわけて用意するかについて、図12に示した。3割の家庭では、何種類か違ったメニューを用意している。そうした準備のしかたが、ホテルの朝食のように、個人の好みを十分生かしたリッチな選択ができるようになっているのか、それとも簡単で手抜きされたメニューになっているのか。そのあたりが問題であろう。

図10・誰と一緒に食べるか

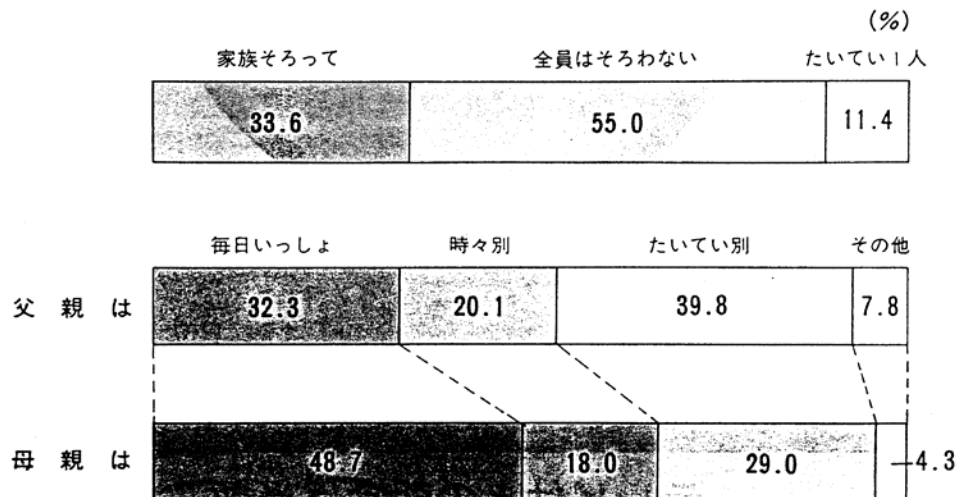


図11・母親の仕事×一緒に食べるか

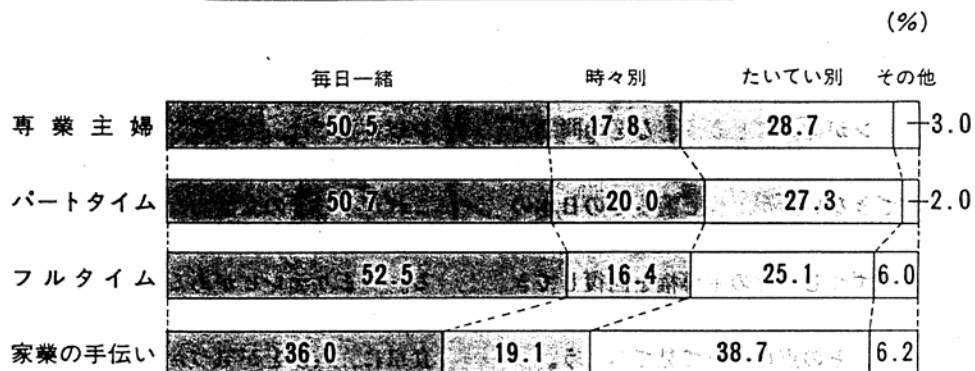
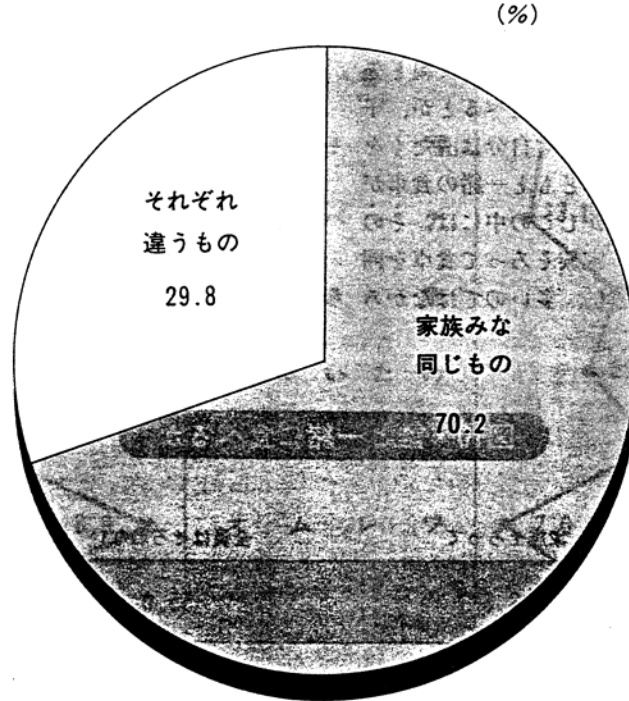


図12・朝食のメニュー



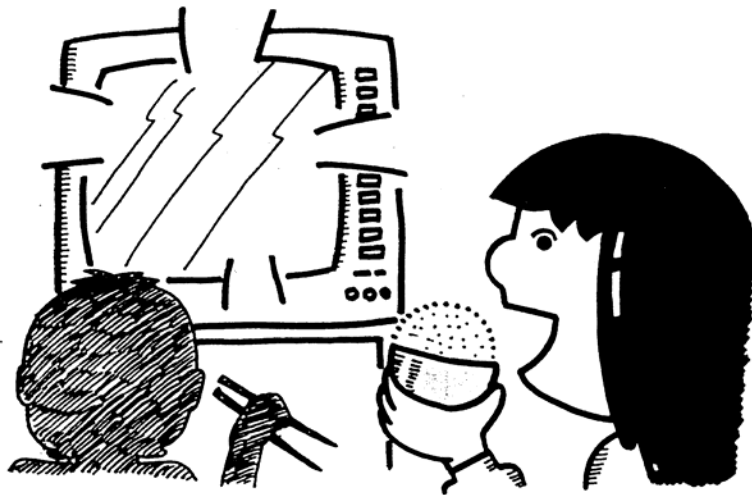
テレビ付きの朝食は半数

テレビのしつけについては、これまでもいろいろと言われてきたが、そのひとつに、テレビを見ながらの食事の問題がある。テレビに夢中になるあまり、食事を落ちついてしない(食事量がへる)、マナーが悪くなる、コミュニケーションが絶えてしまう、などの問題点は指摘されながら、どうしてもスイッチを切ることができないのが、少し前までの日本の家庭だった。しかしそれでも最近では、親たちの方で少しずつしつけの主導権を回復してきており、テレビのない食卓が増えてきていると言われる。その点について見てみよう。

図13が示すように「毎日たいてい」テレビを

見ながら朝食をとっている子どもは3人に1人。「わりと」も含めると、ほぼ半分になる。残りの半分は、テレビのない食卓を囲んでいる勘定だ。むろんこの年齢(小学校高学年)には、とくに朝の、ニュースを中心としたテレビ番組では、それほど弊害は子どもにもたらさないかもしれないが、もしかしたら、これが子どもの食欲のなさや貧弱なメニューにかかわっているかもしれないという気もする。つまりテレビがあるために、貧弱で食欲もわかないメニューや会話のない楽しくない食卓に、人びとが気づかないということもあるかもしれない。

図13・テレビを見ながらの朝食



2. 食欲不振の背景

前章では、一般的な家庭での朝の食卓の風景といったものを眺めてきたが、そこに見い出された問題は、子どもたちの食欲のなさであった。おなかがすかない、食卓についてもほんの少ししか食事をとらない。それでいて、その後もたいしておなかをすかせている気配

がない。こうした状況は、子どもたちの側に何かどこおかしい状態が起きているのではないかと思わせる。

このように、ある意味では子どもの異常な状態について、その原因を以下で探ってみたいと考える。

起きてすぐ食事する子どもたち

おとなはむろん子どもたちも朝寝坊になってきていると言われる。朝寝坊そのものは、日常生活に支障のない限り、とりたてて問題はないという気もしないではない。とかく昔の日本人は、朝寝坊を悪く言いすぎたのではないかと朝寝坊族の一人である筆者たちは考えたりもする。

しかし朝寝坊がもし、朝食のとり方に関連して来るとしたら——早起きは昔の人の、または老人の個人的趣味、などと笑ってはいられなくなるかもしれない。

まず初めに、朝起きてから何分後に食卓につくかを調べてみよう。図14にそれを示した。驚いたことに、いつもたいてい10分以内に食卓についている子が24%。4人に1人の勘定になる。10分から20分ぐらいが25%。30分ぐ

らいが24%と、あわせると72%もの子どもが、起きてから30分以内に食卓についている。これでは、食欲のわくひまがないのは、当然ではないだろうか。

次に図15は、朝食の所要時間である。5分以内にかきこむ子どもが8%。10分ぐらいが26%、15分ぐらいが27%と、あわせると6割の子どもが15分以内である。朝の時間があわただしいのはわかるが、目覚めたたん食卓に座り、あっという間に食物をかきこむ。こんな状態を子ども時代ずっと続けていてよいものだろうか。このことが1日のスタートの大切な朝食を、いいかげんにしか食べないという大きな問題につながってきているとしたら、それは放置しておいてはいけないことではないだろうか。

図14・起きてから朝食までの時間

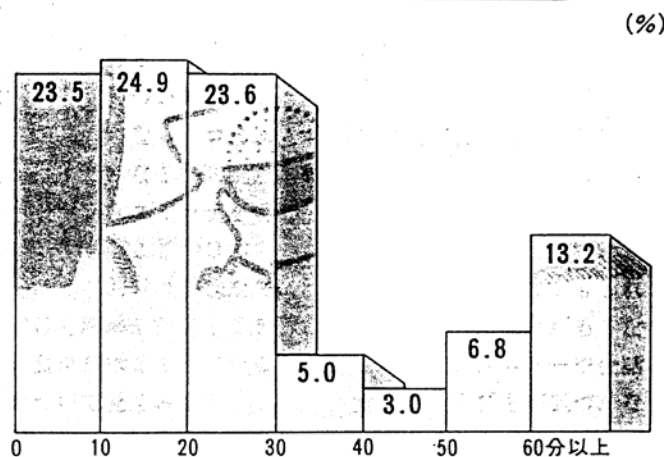
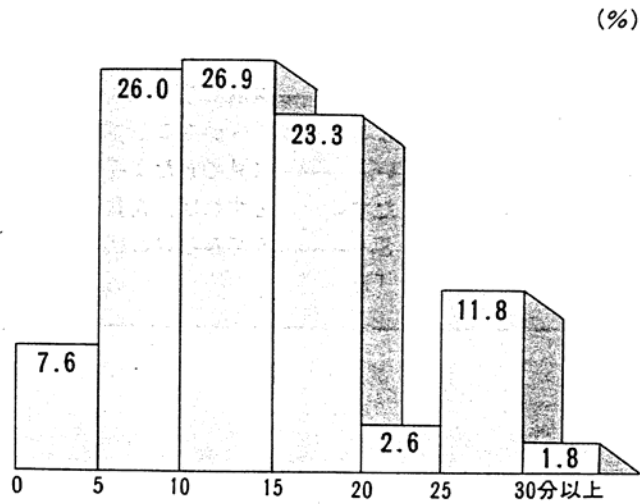
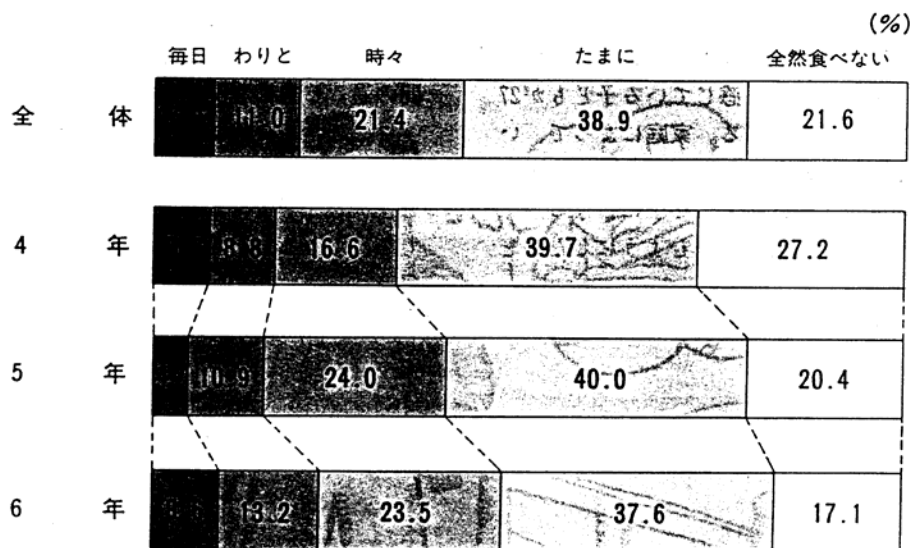


図15・朝食にかける時間



夜食について

図16・夜食をとるか



さて朝食の食欲のなさに、もうひとつ関係のありそうなのが、前夜に夜食をとる習慣だ。昔の子どもたちは、夕食の後すぐ寝てしまうこともあったし、身体のためにと言われて、夕食後の間食をかなりきつくいましめられていたものだ。しかし人びとの生活が夜型になって、夕食後に何時間も起きていることから、夜食をとる家も増えてきた。朝の食欲のなさは、このことと関連しているかもしれない。

図16は、子どもたちの夕食後の間食をたずねたものだ。全体では、全然食べない子どもが22%。これに対して、「毎日」もしくは「わ

りと」習慣化している子どもが18%。残りの6割は、「時々・たまに」食べる、としている。

いずれにせよ8割の家庭では、頻度の差はあっても、子どもに夜、間食させることを禁じてはいない。むろんこれが、翌日の朝食の食欲に影響しないのなら、他からとりたてて言うべきことではないのだろう。しかしすでに見てきたような子どもの食欲のなさがあるとなれば、夜食の習慣についても、もっと考えてみなければならないだろう。

食欲を規定する条件

さてこうした子どもたちの食欲に関係のありそうな条件を、いくつかひろい出してみよう。

まず図17は、家族全員で食べている家庭と1人で食べている場合との、子どもの食欲の度合いを見たものである。そろって食べている家庭では、「とてもわりと空腹」とする子どもが47%、それに対して1人の食卓についている子どもは、空腹を感じている子どもが27%と大きな差が見られる。家庭によって、いろいろと事情はあるだろうが、できることなら、子どもを1人ぼっちにせず、なるべく多くの家族で朝の食卓を囲むようにしたいと思う。

次に図18は、起きてから食卓につくまでの時間との関連を見たものである。起きてから15分以内の短い時間の組と、1時間以上の組をぬき出してみると、「とてもわりと空腹」と答えた子どもの割合に、15分以内の組で36%、60分以上の組で43%と、わずかが差がある。しかしここで思ったよりは空腹率に差がないのは、起きてから何をしていたのか、その時間の過ごし方にも関連があるのだろう。

早く起きて、何か身体を動かすような仕事をさせて、みんなそろって食卓を囲む、そんな工夫を子どもや家族全体の生活パターンとして、できるだけ増やしていきたいものだと思う。

図17・一緒に食べる×朝の食欲

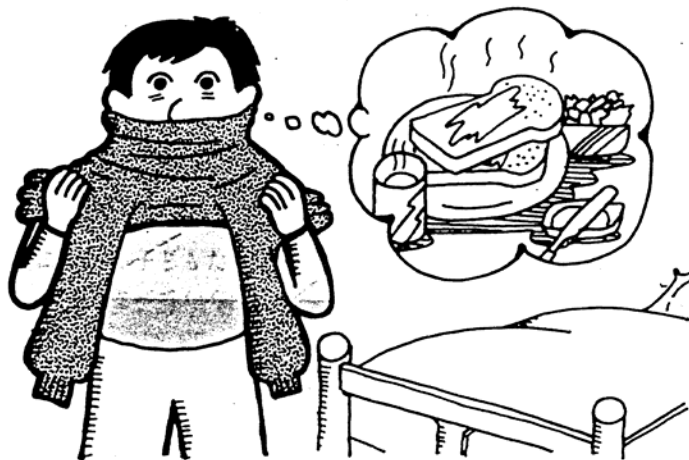
(%)

	とても空腹	わりと空腹	あまり空腹でない	ほとんど空腹でない
家族そろって食べる	13.6	33.3	36.7	16.4
1人で食べる	9.6	17.5	49.4	23.5

図18・朝食までの時間×朝の食欲

(%)

朝食までの時間	とても空腹	わりと空腹	あまり空腹でない	ほとんど空腹でない
0～15分	9.0	27.3	43.2	20.5
60分以上	7.0	25.5	35.7	21.8



3. 子どもと食欲

子どもたちの朝食とその食欲について、いくつかの問題点を浮き彫りにしてきたが、最後に、子どもにとって、食欲がどんな意味を持つのかを明らかにしてみよう。

子どもに食欲があるかどうか——それはただ健康上の問題に留まらず、もっと広く大きい意味をもっているように思われる。食欲があるとは、健康で生き生きした生活のパターンがその背後にあるということであろう。子どもが身体的に健康で、十分な遊びや運動

が行われている状態が、まず考えられる。

それだけではない。食事行動が、人間の情緒とも深くかかわっている行為であることは、よく知られている。たとえば心配ごとがあったり、緊張していたり、きらいな人といっしょだと、食欲が減退するのは、日常的にしばしば経験される。子どもに食欲のあるのは、子どもが身体的に健康であるだけでなく、精神的にも健康で、幸せであることを示すものと言ってよいだろう。

食欲のある子どもは丈夫でスポーツ好き

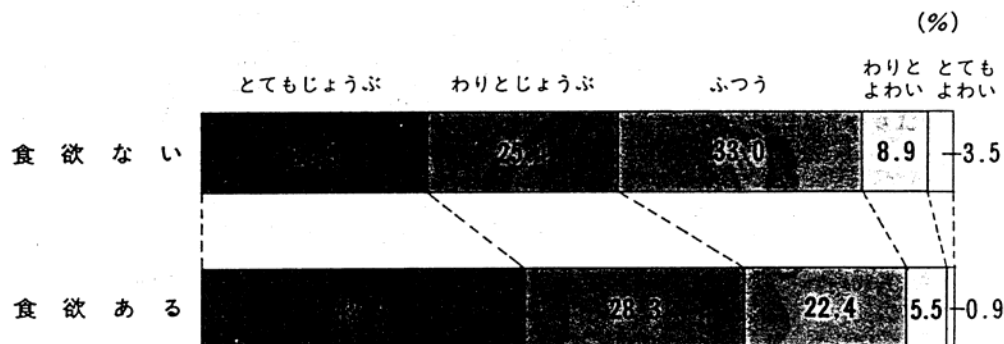
このことを、また調査の結果から、確かめて見ることにしよう。

図19は、朝食に食欲のある子ども（とても空腹）と食欲のない子ども（ほとんど空腹でない）とに分けて、自分が丈夫かを評価させた結果との関連を見たものである。食欲のない子どもの組では、自分を「とても・わりと

丈夫」とした子どもは55%だが、食欲のある組ではこれが、71%と大きな差が見い出される。

また図20は、同じくスポーツ好きかどうかとの関連を見たものだが、食欲のない組はスポーツ好きが49%。それに対して食欲のある組では73%が、スポーツがとても好きと答えている。

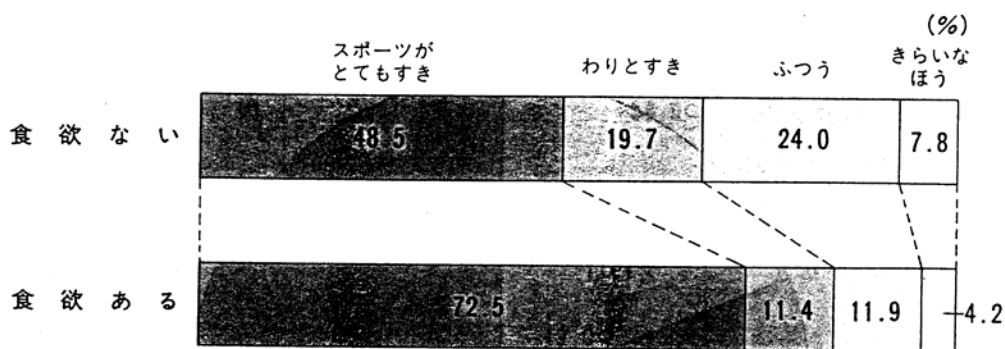
図19・朝の食欲×健康



このように、食欲は子どもたちの健康な生活、すなわち健康な心と健康な身体が存在を示す、意味ある指標とも言えそうである。そしてこのことはまた逆に、子どもたちを朝、

食欲と共に目覚めさせるような生活の条件整備が、おとなであるわれわれの責任であることを示すものではないだろうか。

図20・朝の食欲×スポーツ好きか



本当は食べたがっている子どもたち

そしてもうひとつの数字をお目にかけよう。子どもたちは本当は、朝しっかりと食事をしたがっているのではないか、というデータがある。図21は、子どもたちに「少し早く起きても朝ごはんを食べて学校へ行きたいですか、それとも1分でも長く寝ていたいですか」とたずねた結果である。実に8割の子どもたちが、「少し早く起きても朝食を食べてから学校へ行きたい」と答えている。

しかも図21に掲げたように、朝の食卓にはちょっとボリュームがありすぎる、または従来日本の家庭では、習慣として朝の食卓にはのせなかったような料理を示して、食べた

いかどうかをたずねてみると、子どもたちはけっこう、こうした重いメニューを食べたいと答えているのである。みそ汁は別として、たとえばおとなには抵抗の感じられるような「すし・ステーキ・刺身・ぎょうざ」のような夕食メニューにすら、半分以上の子どもが食べたいと答えている。(男子と女子では、男子の方がやはり何でも食べたがっている。)

むしろこうした重いメニューを実際に食卓にのせた時に、食べるかどうかはまた別の問題がありそうだが、少なくとも子どもたちの側には、しっかりと用意されたメニューにチャレンジする構えが、十分にありそうである。子

3.子どもと食欲

どもたちが食欲を示さないのは、ともすれば朝食の意味を軽視しがちな傾向にある現代の親たちに、問題があるのかもしれない。

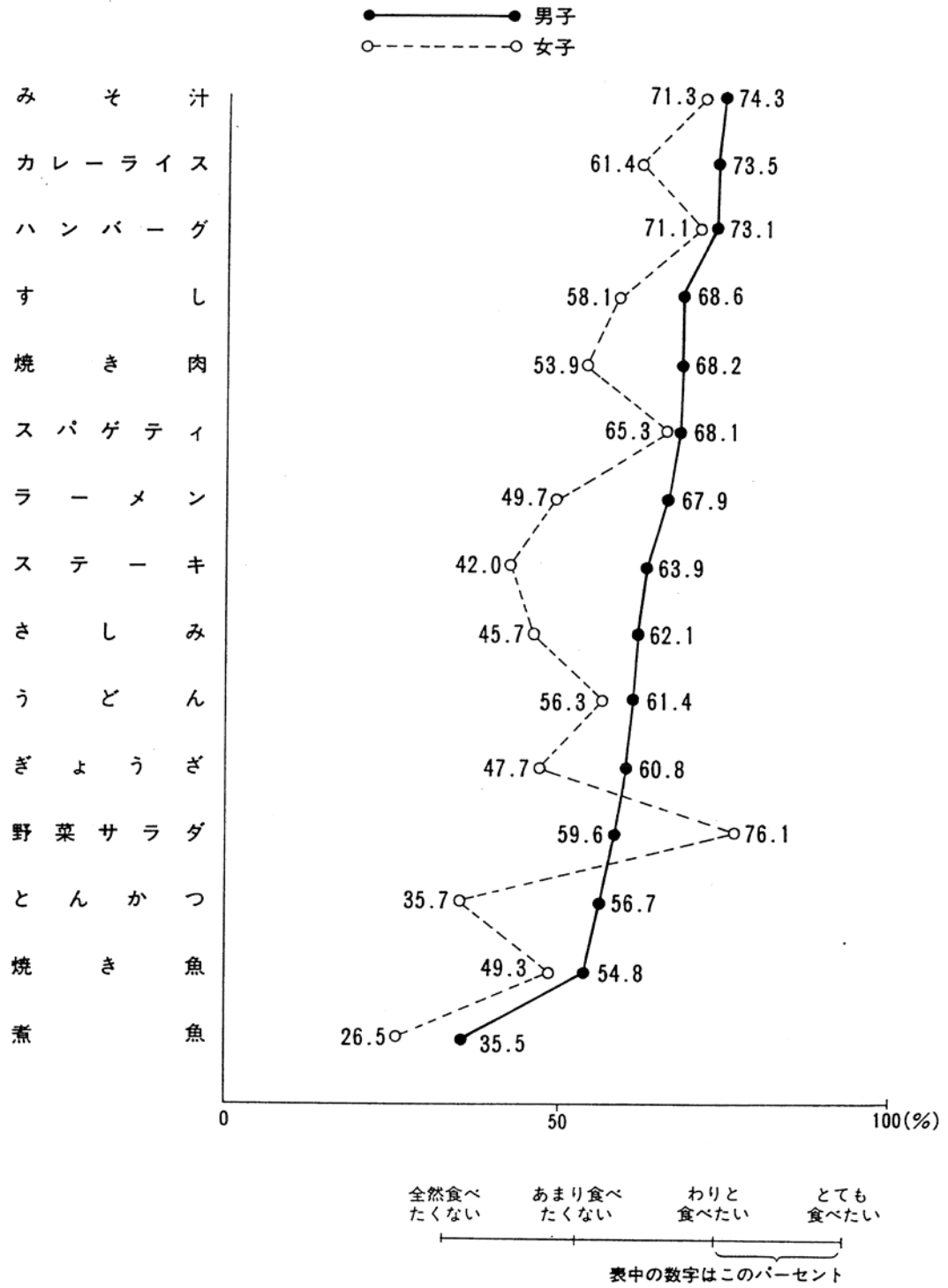
子どもたちの朝食は、親たちからも本人たちからも、軽視されているような気配がある。

しかし子どもたちの心とからだの健康を維持しそれをより一層高めるために、朝食をあらゆる意味でもっと豊かなものにして行く努力が必要なのではないだろうか。

図21・朝食のニード



図22・朝食で食べたいおかず



(3) 朝ごはんを食べている時間は、いつもどのくらいですか。
 だいたい()分ぐらいかかる

5 (1) あなたは朝食のとき、ふつうだれといっしょに食べますか。
 (日曜でない日)

1. たいてい家族そろって食べる
2. たいてい全員はそろわない(何人かで食べる)
3. たいてい1人で食べる

(2) 朝食のとき、お父さんは、いっしょですか。(日曜でない日)

1. 毎日ほとんどいっしょ
2. 1週間に1・2度は別の日があるが、あとはいっしょ
3. 1週間に半分ぐらいしかいっしょでない
4. たいてい別
5. その他

(3) 朝食のとき、お母さんはいっしょに食べますか。(日曜でない日)

1. 毎日ほとんどいっしょ
2. 1週間に1・2度は別の日があるが、あとはいっしょ
3. 1週間に半分ぐらいしかいっしょでない
4. たいてい別
5. その他

(4) 朝食のとき、テレビやラジオを聞きながら食べますか。

ア. テレビを見ながら食べる

ほとんどない たまにある わりとある たいてい毎日
 1 ————— 2 ————— 3 ————— 4

イ. ラジオを聞きながら食べる

ほとんどない たまにある わりとある たいてい毎日
 1 ————— 2 ————— 3 ————— 4

6 (1) あなたの朝食はパンですか、それともごはんですか。

1. たいていパンを食べる
2. パンの時もごはんの時もある
3. たいていごはんを食べる

(2) 朝食は、パンとごはんのどちらを食べたいと思いますか。

1. ぜったいパンの方がいい
2. どちらかといえば、パンのほうがいい
3. どちらでもいい
4. どちらかといえば、ごはんのほうがいい
5. ぜったいごはんのほうがいい

(3) それでは、夕食では、パンとごはんのどちらを食べたいと思いますか。

1. ぜったいパンのほうがいい
2. どちらかといえば、パンのほうがいい
3. どちらでもいい
4. どちらかといえば、ごはんのほうがいい
5. ぜったいごはんのほうがいい

● 資料1 調査票見本

(4) ごはんは、ふつう朝食で、平均何ばいぐらい食べますか。(ごはんを食べる時だけ)

1. ちやわんに半分くらい
2. 1ばいぐらい
3. 2ばいぐらい
4. 3ばいぐらい
5. 4ばい以上

(5) パンは、ふつう朝食で、平均何まいぐらい食べますか。(パンを食べる時だけ)

1. 半分くらい
2. 1まいぐらい
3. 2まいぐらい
4. 3まいぐらい
5. 4まい以上

(6) あなたの家の朝食に次のようなものが出ますか。

	いつも 出る	わりと 出る	時々 出る	たまに 出ることがある	1度も 出たことがない
ア.焼いた肉	1	2	3	4	5
イ.焼いた魚	1	2	3	4	5
ウ.ハンバーグ	1	2	3	4	5
エ.野菜いため	1	2	3	4	5
オ.目玉焼き	1	2	3	4	5

	いつも 出る	わりと 出る	時々 出る	たまに 出ることがある	1度も 出たことがない
カ.オムレツ	1	2	3	4	5
キ.ベーコン	1	2	3	4	5
ク.ハム	1	2	3	4	5
ケ.野菜サラダ	1	2	3	4	5
コ.生たまご	1	2	3	4	5
サ.のり	1	2	3	4	5
シ.なっとう	1	2	3	4	5

	いつも 出る	わりと 出る	時々 出る	たまに 出ることがある	1度も 出たことがない
ス.おしんこ	1	2	3	4	5
セ.くだもの	1	2	3	4	5
ソ.みそしる	1	2	3	4	5
タ.スープ	1	2	3	4	5
チ.牛乳	1	2	3	4	5
ツ.ジュース	1	2	3	4	5
テ.コーヒー	1	2	3	4	5
ト.紅茶	1	2	3	4	5

(7) 次のようなものが朝食に出たとします。あなたは食べたいと思いますか。

	1 ぜんぜん 食べたく ない	2 あまり 食べたく ない	3 わりと 食べたい	4 とても 食べたい
朝食に ↓ ア.ステーキ	1	2	3	4
イ.とんかつ	1	2	3	4
ウ.焼いた肉	1	2	3	4

エ. いた魚.....	1 _____	2 _____	3 _____	4 _____
オ. 焼いた魚.....	1 _____	2 _____	3 _____	4 _____
カ. ハンバーグ.....	1 _____	2 _____	3 _____	4 _____
キ. ぎょうざ.....	1 _____	2 _____	3 _____	4 _____

	ぜんぜん 食べたく ない	あまり 食べたく ない	わりと 食べたい	とても 食べたい
ク. カレーライス.....	1 _____	2 _____	3 _____	4 _____
ケ. スパゲティ.....	1 _____	2 _____	3 _____	4 _____
コ. ラーメン.....	1 _____	2 _____	3 _____	4 _____
サ. さしみ.....	1 _____	2 _____	3 _____	4 _____
シ. おすし.....	1 _____	2 _____	3 _____	4 _____
ス. うどん.....	1 _____	2 _____	3 _____	4 _____
セ. みそしる.....	1 _____	2 _____	3 _____	4 _____
ソ. 野菜サラダ.....	1 _____	2 _____	3 _____	4 _____

7 (1) あなたの家では、だれがおもにあなたの朝食をつくりますか。

1. おかあさん
2. おとうさん
3. おばあさん
4. お兄さんやお姉さん
5. 自分
6. その他

(2) あなたの家では、朝食にみんな同じものを食べますか。

1. みんな同じものを食べる
2. それぞれちがう (パンを食べる人や、ごはんを食べる人がいる)

(3) あなたは、食べ終わった食器 (自分の分) をどうしますか。

1. そのままテーブルにおいておく
2. 自分で使った食器は、はこびやすいように重ねておく
3. 自分で使った食器は、洗うところにもっていく

8 あなたは、朝ごはんを食べてから、ふつうどのくらいたっておなかが、すきますか。

1. 1時間目のおわりごろ
2. 2時間目のおわりごろ
3. 3時間目のおわりごろ
4. 4時間目のおわりごろ
5. 給食の時もあまり、おなかがすいていない

9 (1) あなたは、体がじょうぶなほうですか。

1. とてもじょうぶ
2. わりとじょうぶ
3. ふつう
4. わりとよわいほう
5. とてもよわいほう

(2) あなたは、スポーツが好きですか。

1. とてもすき
2. わりとすき
3. ふつう
4. あまりすきてない
5. ぜんぜんすきてない

● 資料1 調査票見本

(3) あなたは、ほかの人より、よく食べるほうですか。

1. とても大きい (よく食べる)
2. わりと大きい
3. ふつう
4. わりと少食
5. とても少食

(4) あなたは、夕食のあとねるまでに、また何か (おかし、ケーキ、ラーメンなど) 食べたりしますか。

1. ぜんぜん食べない
2. たまに食べる
3. ときどき食べる
4. わりと食べる
5. ほとんど毎日食べる

(5) あなたのおとうさんの仕事はなんですか。

1. お店やさんをしている
2. おつとめ (会社、学校、工場、役所など) をしている
3. それ以外

(6) では、おかあさんは何をしていますか。

1. 家にいる
2. パートではたらいている
3. 毎日、おつとめに出ている
4. 自分の家の店を手つだっている
5. それ以外

(これでおわりです。長い間どうもありがとう。)

● 資料2 学年・性別集計表

質問項目	全体	性別		学年別				
		男子	女子	4年	5年	6年		
Q1 サンプル数	4年	678	345	333				
	5年	639	352	287				
	6年	693	319	374				
	男子	1,016						
	女子	994						
Q2 朝食をとるか	1. 毎朝食べる	85.5	83.8	87.3	88.4	86.5	81.8	
	2. たまに食べないことがある	7.4	6.9	7.9	5.6	7.2	9.4	
	3. 時々食べないことがある	3.1	3.8	2.3	2.8	2.5	3.9	
	4. 半々	1.9	2.5	1.3	1.2	1.6	2.9	
	5. 食べない方が多い	1.3	1.7	0.9	0.7	1.7	1.4	
	6. ほとんど食べない	0.8	1.3	0.3	1.3	0.5	0.6	
Q3 食欲	朝食の時	1. ほとんどすいていない	18.6	17.1	20.2	17.2	17.8	20.7
		2. あまりすいていない	41.7	38.7	44.8	40.0	40.7	44.3
		3. わりとすいている	28.7	30.2	27.2	29.3	30.6	26.5
		4. ととてもすいている	11.0	14.0	7.8	13.5	10.9	8.5
	給食の時	1. ほとんどすいていない	5.7	6.3	5.1	5.6	5.6	5.9
		2. あまりすいていない	19.6	15.0	24.2	20.3	20.0	18.5
		3. わりとすいている	44.8	40.9	48.8	41.0	44.7	48.6
		4. ととてもすいている	29.9	37.8	21.9	33.1	29.7	27.0
	夕食の時	1. ほとんどすいていない	5.3	5.3	5.3	5.2	5.3	5.5
		2. あまりすいていない	12.3	9.2	15.5	11.1	12.8	13.0
		3. わりとすいている	37.9	34.9	41.0	36.9	38.3	38.5
		4. ととてもすいている	44.5	50.6	38.2	46.8	43.6	43.0
Q4 朝の時間	気持ち	1. できるだけねていたい	19.1	23.4	14.8	14.5	19.8	23.1
	2. 朝食をとりたい	80.9	76.6	85.2	85.5	80.2	76.9	
Q5 食生活の様子	朝食までの時間	1. 10分以内	23.5	26.4	20.2	18.1	26.2	25.7
		2. 11分～20分	24.9	21.4	28.1	26.3	21.8	25.7
		3. 21分～30分	23.6	21.0	25.9	24.9	21.3	23.7
		4. 31分～40分	5.0	4.7	5.1	4.6	5.6	4.5
		5. 41分～50分	3.0	2.8	3.3	2.8	2.7	3.5
		6. 51分～60分	6.8	7.7	5.7	6.3	6.3	7.5
		7. 60分以上	13.2	16.0	11.7	17.0	16.1	9.4
	朝食にかける時間	1. 5分以内	7.6	11.0	3.9	12.2	7.5	8.3
		2. 6分～10分	26.0	28.7	23.1	32.4	27.4	26.1
		3. 11分～15分	26.9	25.0	28.5	19.7	25.3	28.6
		4. 16分～20分	23.3	19.4	27.1	19.4	23.3	23.3
		5. 21分～25分	2.6	2.2	2.9	1.4	1.9	2.0
		6. 26分～30分	11.8	11.2	12.1	13.0	12.3	9.0
		7. 30分以上	1.8	2.5	2.4	1.9	2.3	2.7
食生活の様子	難と一緒	1. 家族そろって	33.6	35.1	32.2	34.3	32.7	33.9
		2. 全員はそろわない	55.0	51.9	58.1	57.9	55.6	51.5
		3. たいてい一人で	11.4	13.0	9.7	7.8	11.7	14.6
	父親は	1. 毎日いっしょ	32.3	33.0	31.7	33.1	29.8	34.0
		2. 1～2度別の日がある	11.2	11.1	11.4	13.9	11.0	8.8
		3. 半分ぐらいいっしょ	8.9	9.5	8.3	9.1	10.5	7.2
		4. たいてい別	39.8	37.6	41.8	34.8	39.9	44.4
		5. その他	7.8	8.8	6.8	9.1	8.8	5.6
	母親は	1. 毎日いっしょ	48.7	47.3	50.1	52.1	45.5	48.2
		2. 1～2度別の日がある	9.7	9.2	10.2	10.3	10.8	8.0
3. 半分ぐらいいっしょ		8.3	8.8	7.9	7.7	9.7	7.7	
4. たいてい別		29.0	29.9	28.1	24.5	30.1	32.5	
5. その他		4.3	4.8	3.7	5.3	3.9	3.6	

● 資料2 学年・性別集計表

質問項目	全体	性別		学年別				
		男子	女子	4年	5年	6年		
Q5 食べる時の様子	がテレビを見ながら食べる	1. ほとんどない	34.9	34.4	35.5	37.4	34.5	33.0
		2. たまにある	17.4	18.6	16.1	21.3	17.6	13.4
		3. わりとある	15.1	14.5	15.7	13.0	16.0	16.3
		4. たいてい毎日	32.6	32.5	32.7	28.3	31.9	37.3
	ながらラジオを聞きながら	1. ほとんどない	78.9	77.1	80.7	79.8	79.0	78.1
		2. たまにある	10.1	10.3	10.0	10.3	9.4	10.6
		3. わりとある	3.3	4.0	2.5	3.4	3.3	3.0
		4. たいてい毎日	7.7	8.6	6.8	6.5	8.3	8.3
Q6 主食とおかず	ごはん	1. たいていパン	24.7	22.9	26.5	23.7	23.8	26.4
		2. パンの時もごはんの時も	42.7	39.8	45.7	44.3	44.1	40.0
		3. たいていごはん	32.6	37.3	27.8	32.0	32.1	33.6
	どちらかを食ベ(朝食)	1. 絶対パン	9.1	10.1	8.1	8.5	8.1	10.6
		2. どちらかといえばパン	13.0	10.5	15.6	11.3	14.4	13.5
		3. どちらでもいい	41.6	38.6	44.7	45.6	38.8	40.0
		4. どちらかといえばごはん	17.9	17.3	18.4	17.4	19.1	17.3
		5. 絶対ごはん	18.4	23.5	13.2	17.2	19.6	18.6
	どちらかを食ベ(夕食)	1. 絶対パン	1.3	1.8	0.9	1.5	1.6	1.0
		2. どちらかといえばパン	1.1	1.2	1.1	1.6	0.9	0.9
		3. どちらでもいい	12.6	11.5	13.7	17.2	12.1	8.6
		4. どちらかといえばごはん	25.2	18.2	32.3	24.1	24.0	27.4
		5. 絶対ごはん	59.8	67.3	52.0	55.6	61.4	62.1
	ごはん	1. ちやわんに半分くらい	10.1	6.6	13.5	10.6	9.6	9.9
		2. 1ぱい	61.0	53.4	68.8	58.0	60.1	64.9
3. 2ぱい		23.2	30.9	15.4	24.6	23.7	21.3	
4. 3ぱい		4.7	7.4	2.0	5.3	5.3	3.6	
5. 4ぱい以上		1.0	1.7	0.3	1.5	1.3	0.3	
パン	1. 半分くらい	6.3	5.4	7.2	7.3	5.1	6.4	
	2. 1まい	43.3	37.1	49.6	40.1	48.5	41.9	
	3. 2まい	38.8	39.7	37.9	39.3	36.2	40.6	
	4. 3まい	7.7	11.6	3.7	7.9	6.6	8.4	
	5. 4まい以上	3.9	6.2	1.6	5.4	3.6	2.7	
朝食に出る野菜のため	焼き肉	1. いつもでる	0.8	0.9	0.6	0.3	0.8	1.2
		2. わりとでる	11.5	11.9	11.1	8.8	10.1	15.3
		3. 時々でる	32.2	31.0	33.4	31.3	32.2	33.0
		4. たまにでる	40.7	38.9	42.8	40.1	43.1	39.5
		5. 1度もでたことがない	14.8	17.3	12.1	19.5	13.8	11.0
	焼き魚	1. いつもでる	2.0	2.5	1.4	2.6	1.6	1.8
		2. わりとでる	21.6	23.1	20.2	20.4	21.3	23.2
		3. 時々でる	27.8	27.4	28.3	28.5	28.5	26.5
		4. たまにでる	32.1	29.4	34.7	29.7	33.0	33.3
		5. 1度もでたことがない	16.5	17.6	15.4	18.8	15.6	15.2
ハンバーグ	1. いつもでる	0.9	1.5	0.3	0.9	1.0	0.9	
	2. わりとでる	11.7	10.9	12.6	10.6	11.5	13.0	
	3. 時々でる	28.9	28.2	29.7	28.8	28.4	29.7	
	4. たまにでる	40.2	40.3	39.9	38.0	41.5	40.8	
	5. 1度もでたことがない	18.3	19.1	17.5	21.7	17.6	15.6	
野菜のため	1. いつもでる	3.5	4.5	2.5	4.0	2.6	3.8	
	2. わりとでる	26.7	26.1	27.2	24.3	24.9	30.7	
	3. 時々でる	29.6	26.1	33.3	29.7	28.8	30.4	
	4. たまにでる	28.6	29.3	28.0	29.2	32.4	24.5	
	5. 1度もでたことがない	11.6	14.0	9.0	12.8	11.3	10.6	

質問項目	全体	性別		学年別				
		男子	女子	4年	5年	6年		
Q 6 主 食 と お か ず の り 納 豆 お し ん こ く だ もの	目玉焼き	1. いつもでる	7.8	10.2	5.3	8.7	7.1	7.5
	2. わりとでる	40.8	40.0	41.7	37.8	39.0	45.4	
	3. 時々でる	29.6	28.5	30.7	29.3	32.4	27.4	
	4. たまにでる	18.2	16.1	20.3	19.7	18.7	16.2	
	5. 1度もでたことがない	3.6	5.2	2.0	4.5	2.8	3.5	
	オムレツ	1. いつもでる	0.7	0.7	0.7	0.8	0.5	0.9
	2. わりとでる	7.7	6.8	8.7	8.0	7.8	7.4	
	3. 時々でる	19.4	18.5	20.2	19.0	19.7	19.4	
	4. たまにでる	36.1	36.7	35.4	32.9	39.0	36.3	
	5. 1度もでたことがない	36.1	37.3	35.0	39.3	33.0	36.0	
	ベーコン	1. いつもでる	2.4	3.3	1.4	2.0	2.6	2.5
	2. わりとでる	22.4	21.3	23.4	18.0	21.1	27.7	
	3. 時々でる	25.5	24.8	26.2	27.4	25.1	24.0	
	4. たまにでる	30.2	30.3	30.3	30.9	31.7	28.4	
	5. 1度もでたことがない	19.5	20.3	18.7	21.7	19.5	17.4	
	ハム	1. いつもでる	7.5	7.4	7.5	8.1	6.1	8.1
	2. わりとでる	38.0	37.3	38.9	33.8	38.2	42.1	
	3. 時々でる	32.5	30.8	34.2	33.2	32.6	31.5	
	4. たまにでる	19.0	20.2	17.8	20.3	20.3	16.5	
	5. 1度もでたことがない	3.0	4.3	1.6	4.6	2.6	1.8	
	朝食に野菜サラダ	1. いつもでる	10.0	9.5	10.6	9.0	9.8	11.1
	2. わりとでる	30.1	28.4	31.7	28.0	29.1	33.1	
	3. 時々でる	27.7	26.4	29.0	27.6	28.9	26.7	
	4. たまにでる	23.6	25.3	21.9	24.7	24.1	22.1	
	5. 1度もでたことがない	8.6	10.4	6.8	10.7	8.1	7.0	
生たまご	1. いつもでる	3.9	5.1	2.7	3.8	4.5	3.4	
2. わりとでる	14.3	16.1	12.6	15.5	12.0	15.4		
3. 時々でる	23.4	23.7	23.1	25.5	26.4	18.6		
4. たまにでる	38.3	34.8	41.7	35.4	38.8	40.6		
5. 1度もでたことがない	20.1	20.3	19.9	19.8	18.3	22.0		
のり	1. いつもでる	6.9	7.8	6.0	6.9	7.3	6.7	
2. わりとでる	27.4	26.9	28.0	25.7	27.3	29.2		
3. 時々でる	32.3	32.8	31.6	33.7	31.8	31.0		
4. たまにでる	25.4	23.0	27.9	24.7	26.5	25.2		
5. 1度もでたことがない	8.0	9.5	6.5	9.0	7.1	7.9		
納豆	1. いつもでる	5.0	5.8	4.1	6.1	5.3	3.7	
2. わりとでる	21.9	23.1	20.8	21.2	23.5	21.2		
3. 時々でる	27.4	26.2	28.7	26.4	26.0	29.8		
4. たまにでる	29.1	27.5	30.7	28.7	31.0	27.5		
5. 1度もでたことがない	16.6	17.4	15.7	17.6	14.2	17.8		
おしんこ	1. いつもでる	24.8	25.5	24.2	23.3	26.6	24.7	
2. わりとでる	24.1	21.2	26.8	24.6	22.3	25.1		
3. 時々でる	19.9	20.3	19.5	20.4	19.4	19.9		
4. たまにでる	18.9	18.2	19.7	18.5	20.0	18.3		
5. 1度もでたことがない	12.3	14.8	9.8	13.2	11.7	12.0		
くだもの	1. いつもでる	19.4	17.5	21.2	17.0	19.2	21.9	
2. わりとでる	27.3	26.0	28.6	28.5	26.4	26.6		
3. 時々でる	22.2	22.0	22.4	21.7	24.0	21.0		
4. たまにでる	22.6	23.8	21.5	22.0	23.9	22.2		
5. 1度もでたことがない	8.5	10.7	6.3	10.8	6.5	8.3		

● 資料2 学年・性別集計表

質問項目	全体	性別		学年別				
		男子	女子	4年	5年	6年		
朝食に出るもの 主食とおかず	みそしる	1. いつもでる	34.2	36.2	31.9	33.1	31.8	37.0
		2. わりとでる	28.3	27.8	28.9	29.1	28.7	27.3
		3. 時々でる	17.3	18.2	16.5	18.0	19.4	14.8
		4. たまにでる	13.9	10.2	17.7	13.5	13.8	14.4
		5. 1度もでたことがない	6.3	7.6	5.0	6.3	6.3	6.5
	スープ	1. いつもでる	3.4	3.5	3.3	3.5	3.4	3.4
		2. わりとでる	18.8	18.4	19.3	16.8	18.2	21.3
		3. 時々でる	29.5	28.2	30.8	27.8	28.0	32.4
		4. たまにでる	33.2	32.8	33.5	33.4	36.3	30.0
		5. 1度もでたことがない	15.1	17.1	13.1	18.5	14.1	12.9
	牛乳	1. いつもでる	25.0	27.5	22.3	26.2	24.7	23.6
		2. わりとでる	21.4	21.0	21.9	20.1	21.8	22.4
		3. 時々でる	20.7	19.2	22.3	21.1	22.6	18.6
		4. たまにでる	20.9	18.9	22.9	18.4	20.1	24.3
		5. 1度もでたことがない	12.0	13.4	10.6	14.2	10.8	11.1
	ジュース	1. いつもでる	3.7	4.5	3.0	4.1	3.6	3.5
		2. わりとでる	12.5	11.6	13.5	11.7	9.6	16.0
		3. 時々でる	19.7	20.1	19.3	17.4	22.3	19.6
		4. たまにでる	30.7	27.6	33.7	29.8	29.3	32.8
		5. 1度もでたことがない	33.4	36.2	30.5	37.0	35.2	28.1
コーヒー	1. いつもでる	6.3	6.8	5.8	4.8	6.3	7.8	
	2. わりとでる	14.0	13.8	14.2	11.0	12.1	18.6	
	3. 時々でる	17.9	15.8	20.0	15.0	19.7	19.0	
	4. たまにでる	24.1	24.2	24.0	23.3	25.8	23.3	
	5. 1度もでたことがない	37.7	39.4	36.0	45.9	36.1	31.3	
紅茶	1. いつもでる	10.3	10.1	10.5	10.6	9.8	10.4	
	2. わりとでる	19.0	16.1	21.9	18.8	18.3	19.6	
	3. 時々でる	22.3	21.2	23.4	18.8	23.0	25.1	
	4. たまにでる	25.0	26.4	23.6	23.4	27.1	24.8	
	5. 1度もでたことがない	23.4	26.2	20.6	28.4	21.8	20.1	
ステーキ	1. ぜんぜん食べたくない	16.1	13.4	18.8	14.1	13.2	20.6	
	2. あまり食べたくない	30.9	22.8	39.2	27.4	32.1	33.2	
	3. わりと食べたい	23.1	21.1	25.1	21.5	22.1	25.5	
	4. とても食べたい	29.9	42.7	16.9	37.0	32.6	20.7	
とんかつ	1. ぜんぜん食べたくない	17.2	15.0	19.5	17.5	13.5	20.3	
	2. あまり食べたくない	36.5	28.3	44.8	33.0	36.4	40.0	
	3. わりと食べたい	27.1	27.3	26.9	27.3	27.8	26.2	
	4. とても食べたい	19.2	29.4	8.8	22.2	22.3	13.5	
焼き肉	1. ぜんぜん食べたくない	11.9	11.0	12.8	12.4	9.8	13.4	
	2. あまり食べたくない	27.0	20.8	33.2	24.6	27.5	28.8	
	3. わりと食べたい	32.8	28.6	37.3	30.6	32.4	35.4	
	4. とても食べたい	28.3	39.6	16.7	32.4	30.3	22.4	
焼いた魚	1. ぜんぜん食べたくない	25.7	26.3	25.1	23.2	22.5	30.9	
	2. あまり食べたくない	43.3	38.2	48.4	39.1	44.0	46.7	
	3. わりと食べたい	20.3	20.5	20.1	21.3	23.3	16.7	
	4. とても食べたい	10.7	15.0	6.4	16.4	10.2	5.7	
焼き魚	1. ぜんぜん食べたくない	16.7	17.6	15.9	16.8	13.1	20.0	
	2. あまり食べたくない	31.2	27.6	34.8	27.2	32.3	34.0	
	3. わりと食べたい	34.2	31.0	37.4	34.7	33.6	34.1	
	4. とても食べたい	17.9	23.8	11.9	21.3	21.0	11.9	

質問項目	全体	性別		学年別				
		男子	女子	4年	5年	6年		
Q6 朝食と おかず の 食生活	ハンバーグ	1. ぜんぜん食べたくない	7.4	8.3	6.5	8.2	6.0	8.0
		2. あまり食べたくない	20.5	18.6	22.4	16.6	20.0	24.7
		3. わりと食べたい	36.2	30.1	42.4	31.8	39.5	37.3
		4. とても食べたい	35.9	43.0	28.7	43.4	34.5	30.0
	ぎょうざ	1. ぜんぜん食べたくない	15.8	13.5	18.3	14.8	11.6	20.8
		2. あまり食べたくない	29.9	25.8	34.0	23.3	30.8	35.3
		3. わりと食べたい	27.3	25.5	29.1	27.2	31.6	23.4
		4. とても食べたい	27.0	35.2	18.6	34.7	26.0	20.5
	朝ライース	1. ぜんぜん食べたくない	9.1	8.4	9.8	8.3	7.3	11.6
		2. あまり食べたくない	23.5	18.2	28.8	18.0	24.2	28.0
		3. わりと食べたい	33.3	29.5	37.2	31.9	33.1	34.7
		4. とても食べたい	34.1	43.9	24.2	41.8	35.4	25.7
	にスバゲティ	1. ぜんぜん食べたくない	9.0	10.0	7.9	9.9	7.0	9.9
		2. あまり食べたくない	24.3	21.9	26.7	19.1	24.9	28.8
		3. わりと食べたい	35.1	31.5	38.7	33.1	37.8	34.5
		4. とても食べたい	31.6	36.6	26.5	37.9	30.3	26.8
	ラーメン	1. ぜんぜん食べたくない	13.0	11.8	14.3	12.0	10.6	16.2
		2. あまり食べたくない	28.1	20.4	36.0	23.0	27.1	34.0
		3. わりと食べたい	27.1	25.8	28.4	27.1	28.9	25.4
		4. とても食べたい	31.8	42.0	21.3	37.9	33.4	24.4
	さしみ	1. ぜんぜん食べたくない	18.7	16.2	21.1	16.0	17.1	22.6
		2. あまり食べたくない	27.4	21.6	33.2	23.2	28.7	30.0
		3. わりと食べたい	24.8	22.8	26.8	25.2	23.8	25.3
		4. とても食べたい	29.1	39.4	18.9	35.6	30.4	22.1
	たすいし	1. ぜんぜん食べたくない	13.2	11.7	14.7	11.6	11.1	16.6
		2. あまり食べたくない	23.4	19.7	27.3	20.6	23.8	25.8
		3. わりと食べたい	25.4	19.3	31.5	24.8	24.0	27.1
		4. とても食べたい	38.0	49.3	26.5	43.0	41.1	30.5
うどん	1. ぜんぜん食べたくない	10.9	12.3	9.5	11.1	8.6	12.8	
	2. あまり食べたくない	30.2	26.3	34.2	26.6	30.2	33.8	
	3. わりと食べたい	33.6	29.7	37.4	32.4	36.9	31.6	
	4. とても食べたい	25.3	31.7	18.9	29.9	24.3	21.8	
みそしる	1. ぜんぜん食べたくない	6.3	6.4	6.3	5.5	4.2	9.1	
	2. あまり食べたくない	20.9	19.3	22.5	20.4	20.7	21.6	
	3. わりと食べたい	35.9	31.8	39.9	32.9	38.8	36.0	
	4. とても食べたい	36.9	42.5	31.3	41.2	36.3	33.3	
野菜サラダ	1. ぜんぜん食べたくない	11.2	16.6	5.6	13.2	10.6	9.7	
	2. あまり食べたくない	21.0	23.7	18.2	21.2	23.2	18.9	
	3. わりと食べたい	35.4	29.6	41.3	29.7	37.9	38.5	
	4. とても食べたい	32.4	30.1	34.9	35.9	28.3	32.9	
Q7 用意と かたづけ	つくる人	1. おかあさん	90.8	90.8	90.6	90.5	92.1	89.4
		2. おとうさん	1.7	1.7	1.7	1.7	2.2	1.3
		3. おばあさん	2.2	1.9	2.6	2.4	1.3	2.9
		4. 兄や姉	0.6	1.2	0.0	0.8	0.8	0.3
		5. 自分	3.1	2.6	3.7	2.9	2.6	3.9
		6. その他	1.6	1.8	1.4	1.7	1.0	2.2
	食べ物	1. みんな同じもの	70.2	70.8	69.6	70.3	67.8	72.3
		2. それぞれちがう	29.8	29.2	30.4	29.7	32.2	27.7
		かたづけ						
	かたづけ	1. そのまま	25.2	31.9	18.4	24.4	26.1	25.3
		2. 重ねておく	21.4	23.4	19.4	23.2	22.3	18.9
		3. はこぶ	53.4	44.7	62.2	52.4	51.6	55.8

● 資料2 学年・性別集計表

質問項目	全体	性別		学年別				
		男子	女子	4年	5年	6年		
Q8 空腹感	1. 1時間目のおわりごろ	3.1	5.1	1.0	3.7	3.3	2.2	
	2. 2時間目のおわりごろ	6.0	8.4	3.5	5.6	7.6	4.9	
	3. 3時間目のおわりごろ	37.0	39.3	34.6	32.9	37.0	40.9	
	4. 4時間目のおわりごろ	42.4	37.6	47.5	46.1	42.8	38.8	
	5. 給食のときもすいていない	11.5	9.6	13.4	11.7	9.3	13.2	
Q9 自己評価	健康	1. とてもじょうぶ	27.8	29.5	26.1	30.6	24.8	27.9
		2. わりとじょうぶ	31.5	29.8	33.3	29.8	32.4	32.3
		3. ふつう	31.0	31.2	30.7	31.6	31.4	29.9
		4. わりと弱い	8.3	7.5	9.1	6.4	9.3	9.3
		5. とても弱い	1.4	2.0	0.8	1.6	2.1	0.6
	スポーツ	1. とても好き	52.1	57.2	46.8	57.0	51.2	48.1
		2. わりと好き	21.0	19.2	22.9	19.0	22.1	22.1
		3. ふつう	20.8	18.4	23.3	20.7	20.7	20.9
		4. あまり好きでない	4.5	4.0	5.0	2.1	5.1	6.3
		5. 全然好きでない	1.6	1.2	2.0	1.2	0.9	2.6
	食欲	1. とても大食い	9.8	14.9	4.7	11.3	9.5	8.7
		2. わりと大食い	19.7	25.1	14.2	16.5	20.6	22.1
		3. ふつう	57.0	49.8	64.2	59.0	56.1	55.6
		4. わりと少食	10.8	8.5	13.2	10.7	11.4	10.5
		5. とても少食	2.7	1.7	3.7	2.5	2.4	3.1
	夜食	1. ぜんぜん食べない	21.6	21.2	21.9	27.2	20.4	17.1
		2. たまに食べる	38.9	37.9	40.3	39.7	40.0	37.6
		3. 時々食べる	21.4	19.1	23.6	16.6	24.0	23.5
		4. わりと食べる	11.0	11.9	10.0	8.8	10.9	13.2
		5. ほとんど毎日食べる	7.1	9.9	4.2	7.7	4.7	8.6
父の仕事	1. お店	11.9	11.4	12.4	11.0	11.8	12.9	
	2. おつとめ	65.9	66.0	65.8	67.2	65.3	65.2	
	3. それ以外	22.2	22.6	21.8	21.8	22.9	21.9	
母の仕事	1. 家事	44.4	45.7	43.3	49.0	45.1	39.6	
	2. パート	10.4	10.4	10.3	7.6	9.7	13.7	
	3. つとめ	22.0	21.5	22.6	21.6	21.1	23.2	
	4. 自分のお店	9.1	8.4	9.7	8.1	9.6	9.5	
	5. それ以外	14.1	14.0	14.1	13.7	14.5	14.0	