

●モノグラフ

小学生ナウ

Vol. 6-4

おやつ

目次

要 約	2
1. おやつの実態をめぐって	4
●おやつ回数	4
●おやつを食べる時間帯	7
●おやつを食べる場所	8
●誰と一緒に食べたか	9
●おやつを用意	10
●ふだん食べているおやつ	12
2. おやつ周辺～買い食いと夜食～	15
●買い食いの回数	15
●買い食いに使う金額	16
●買い食いのスタイル	17
●夜食の実態	18
3. おやつやしつけを考える	20
●おやつと悪習慣	20
●食欲との関連で	22
●おやつ節制	24
●おやつやしつけ	25
●おやつやしつけの有効性	26
まとめに代えて	29
シリーズ/講座・子ども調査入門 27 調査を始めようと思っている人に	深谷昌志……30
資料1 調査票見本	……34
資料2 学年・性別集計表	……41

調査レポート / おやつ

要約

千葉市立平山小学校教諭 広森 滋

東京学芸大学助教授 深谷和子



①しょっちゅう食べている

「きのう」と日にちを限定して、食べたおやつの回数をたずねてみると、食べなかった者はわずか5%、1回が44%。残る5割以上は1日2回以上もおやつを食べている。高学年になって帰宅時刻も遅くなり、かつ通塾率（おけいこを含む）が7割と、在宅時間が短い子どもたちにしては、よく食べている。（図1～図4）



②とんでもない時刻に食べる子ども

おやつを子どもたちが一番よく食べるのは帰宅後だが（86%）、目覚めてから朝食まで、朝食後登校までという、考えられない時刻に食べる子ども、1割程度だけがいるのである。（図5）



③自分の部屋で食べる子ども

おやつを食べる場所として最も多いのは、家庭でのパブリックスペース（居間、食堂）だが、「自分の部屋で」という子ども2割近くいる。これはやめさせたいものである。（図6、図7）

調査概要

1. 調査主題 おやつ
2. 調査視点 小学生のおやつの実態について調べる。
いつ、どこで、どんなおやつを、誰と食べている

か調査する。

3. 調査項目 毎日のおやつの回数/いつ食べるか/
どこで食べるか/どんなおやつを食べるか/おやつの悪習慣/おやつのしつけなど

④孤食も多い

朝食を1人で寂しくすませる子のことがマスコミで話題となり、これを「孤食」とよぶ人びともいる。ところがおやつを1人で食べる子も意外に多く(3割)、また母親が家にいても、母親と一緒に食べない子もけっこう多い。おやつが栄養補給のためでなく、子どもの楽しみはむろん、家族のコミュニケーションに果たす役割も大きいことを考えると、もう少し配慮がほしいところである。(図8、図9)

⑤家人がするおやつの用意

遠足の時のおやつは子どもが用意する(買いに行く)ことがほとんどだが、毎日のおやつは、逆に家人が用意しておく場合が多い。しかしその内容はほとんど買ったものであり、また子ども自身、あまり「手づくり」のおやつがいいとは思っていない。(図11、図12、表2)

⑥スナック類とくだもの

子どもがふだん食べているおやつは、1位がスナック類、2位がくだもので、せんべいを除く昔風のお菓子は、非常に不人気である。(図12、表2)

⑦できていないおやつのしつけ

おやつのしつけは全般的に低調である。「ながら食い」が多い点がいちばん問題であろうし、子ども自身も健康のために、おやつをコントロールするという意識はほとんど見られない。またどんな時におやつを食べても、親たちはたいしてきびしく叱ることをしていない。(図20、図21、図25、図26)

⑧もっとおやつのしつけを

おやつのしつけをきちんとされていない子どもは、おやつの回数や買い食いの回数、おやつについてのわるい習慣のいずれにも問題があり、かつ食欲も少ない。飽食の時代に子どもを育てるべき運命をになった親たちは、もっと真剣におやつのしつけに取り組むべきだろう。(表4、図27～図30)

4. 調査時期 1986年(昭61)2月～3月
5. 調査対象 東京都の小学4・5・6年
6. 調査方法 学校通しによる質問紙調査

7. サンプル数 (人)

学年/性	男子	女子	計
4年	120	119	239
5年	304	286	590
6年	210	199	409
計	634	604	1,238

1. おやつの実態をめぐって



かつておやつといえば、1日に1回、しかも3時ごろに食べるものと相場がきまっていた。ところが、子どもたちをとり巻く食生活の変化が、この常識をくつがえそうとしている。「飽食の時代」に生きる子どもたちのおやつの実態はどのようなものか、探ってみることにしよう。

図は省略したが、巻末の集計表に記したように、本サンプルの子どもたちの通塾（おけいこを含む）率は72%、偏食については「ほ

とんどない」39%、「少しある」46%、「とても多い」14%であり、虫歯の保有率は「ほとんどない」38%、「少しある」52%、「たくさんある」11%。また肥満傾向については「ふつう」71%、「少しふとっている」22%、「とてもふとっている」6%、という特徴が示されている。なお対象は例によって4～6年生1,238名、調査時期は昭和61年2月から3月であった。

おやつ回数

まずはじめに、子どもたちの食べているおやつ回数について見ていくことにしよう。

図1は、きのう1日に限定して、食べたおやつ回数をたずねたものである。図が示すように、2回以上食べた子どもは5割を越え、

しかも、3回以上食べたという、やたら食い派ですら20%近くもいる。子どもが学校から帰るのは3時か4時だろう。それから寝るまでの間に、いったいどこでどうやって2回も3回もそれ以上も、おやつを食べるのだろう。

図2と図3は性差と学年差をみたものだが、男子と女子では男子のほうが、3回以上食べた子が多く、また低学年ほど、1日に食べるおやつ回数が多いことがわかる。

なお図1では、きのう1日に限定してその回数を見たのだが、図4は、ふだんの日に「おやつを食べる回数」を聞いてみた結果である。

①は、平日に食べる回数を、(図1のように特定の日に限定しないで)一般的にたずねたものである。結果は、図1に比べると2回以上食べる子どもの数値が3割もへっている

が、子どもたちは、自分で意識している以上に、回数多く食べていることを示すものだろう。

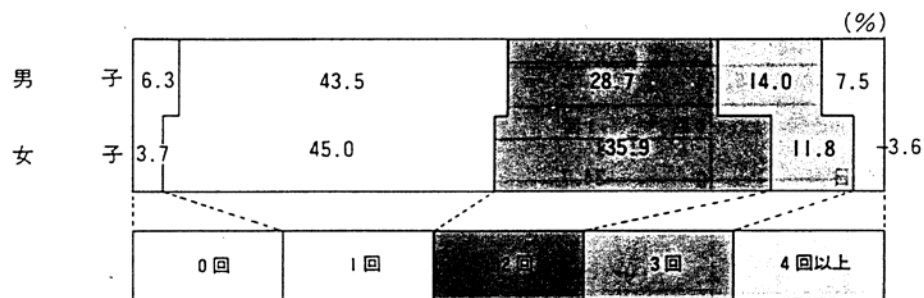
次に②は、日曜日のようなすをたずねたものである。図が示すように、2回以上食べる子どもが、なんと65%にもはね上がる。さらに、3回以上食べる間食愛好派の子どもも26%と、4人に1人の割合になっている。このことから、在宅時間の長い休日のおやつ食べ方に、より問題があることがわかる。

なお、①と②を通して、0回という子ども

図1 きんのう1日で食べたおやつ回数



図2 おやつ回数×性差



は1人もいなかった。これは、特定の日に限定しなければ、まったくおやつを食べない子どもはいないことを示している。

次に③は、質問の仕方をやや変えて、1週間のうちに何日くらいおやつを食べる日があるか、たずねてみた結果だ。6割近くの子は

毎日食べるか、または食べる日のほうが多い。しかも先に見たように、食べる日には複数回のおやつという子も少なくない。現代でもおやつは、子どもたちの生活の中で、かなり重要な位置を占める行為だといってよいだろう。

図3 おやつ回数の学年差

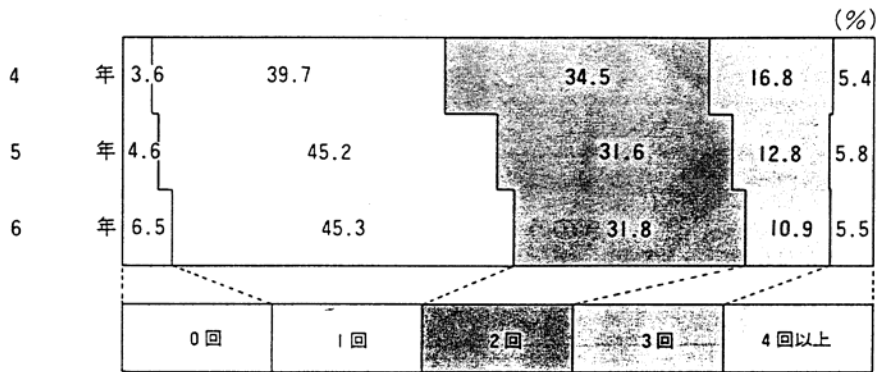
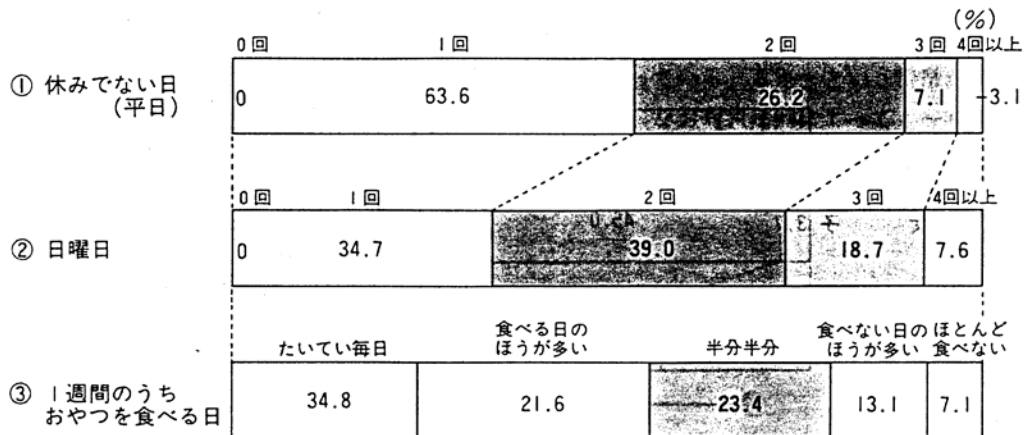


図4 おやつを食べる回数



おやつを食べる時間帯

では次に、いつおやつを食べているのかを
探ってみることにしよう。

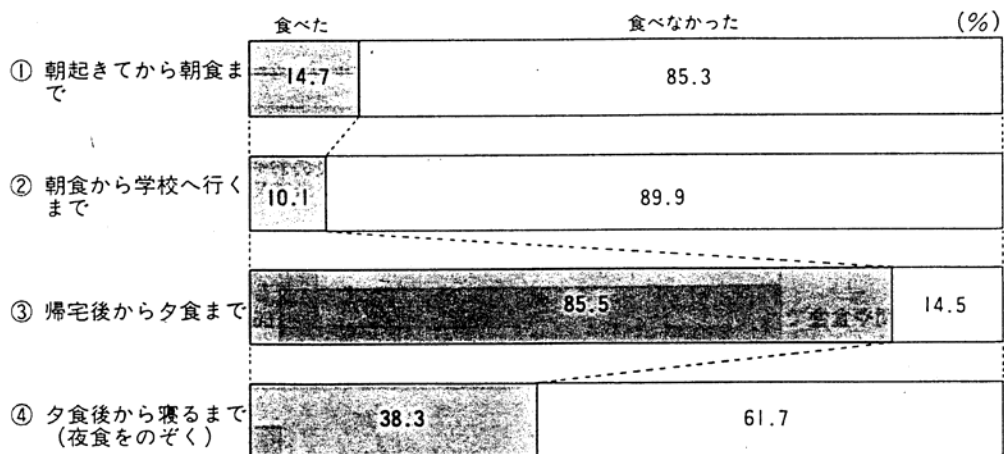
図5は、きのう1日で、いつおやつを食べたのか、聞いた結果である。朝食前から夕食後までの4つの時間帯について、それぞれ、おやつを食べたかどうかたずねてみた。まずダントツにおやつが食べられている時間帯は、帰宅してから夕食までで、9割近くの子が食べている。これはまあ妥当なところだろう。ところが他の時間帯にも、けっこうおやつを食べている子がいるのである。

まず④夕食から寝るまでの時間（しっかりした夜食は除く）の38.3%の数字は、一応わからないでもない。本来なら夕食後は何も食べないほうがよいのだが、夜ふかし型になり、夕食後も勉強する子がいることを考えると、そうあまり固いことは言っていられないかもし

れないのである。しかし①と②、つまり朝起きてから朝食までに何か口に入れてしまう子が15%、また朝食後登校までのごく短い時間にも食べてしまう子が10%もいるとは、親の「しつけ」のルーズさを示す以外の何ものでもないように思われる。本来おやつとは昔の八つ時、三時ごろに食べることからきているのだろうが、現代でのおやつの実態は、本来の言葉の意味からかけ離れてきていることを示すものであろう。

なお図は省略したが、性差・学年差を見てもみると、朝（朝食前と登校前）は女子より男子のほうが間食し、逆に女子は夜に男子よりよく間食する。また学年との関係では、朝は6年生のほうがよく間食し、夜は4年生のほうが間食する者が多い。なぜだろうか。

図5 いつ、おやつを食べたか(きのう1日で)



おやつを食べる場所

子どもたちがおやつを食べる場所はどこか。図6は帰宅後夕食まで、図7は夕食後のおやつ場所である。いずれの時間帯も「茶の間や食堂」などの公共のスペースでが7割近くと、まあ健康な結果である。しかし「自分の部屋で」という者も2割近くおり、これは問

題だろう。子ども部屋を与えるのはむろん悪いことではないが、それは勉強したり本を読んだり、または寝室にするのはよいが、食べたりおしゃべりしたり、という団らんや息抜きの行為は、できるだけ家族と共にとというのが原則だろう。

図6 どこでおやつを食べたか(帰宅後、夕食までのおやつ)

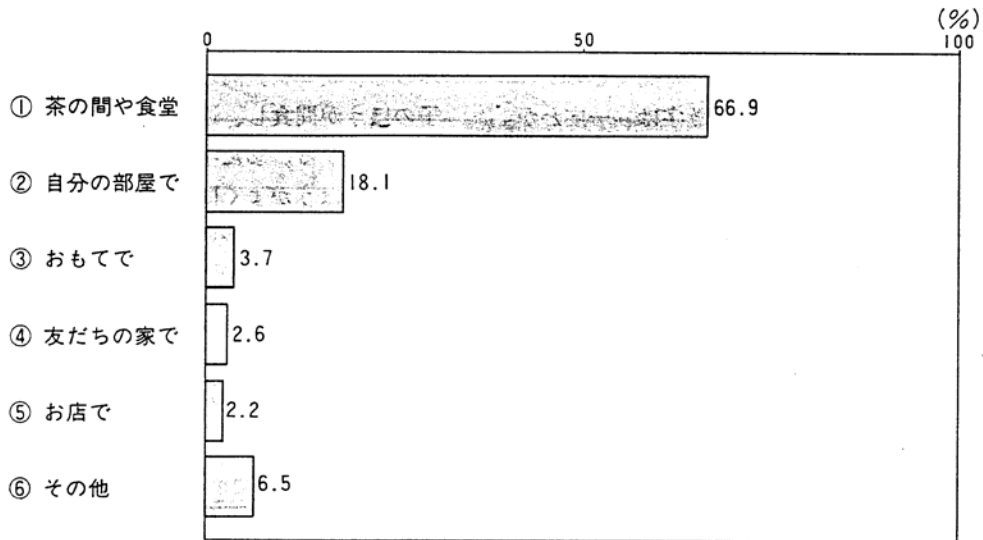
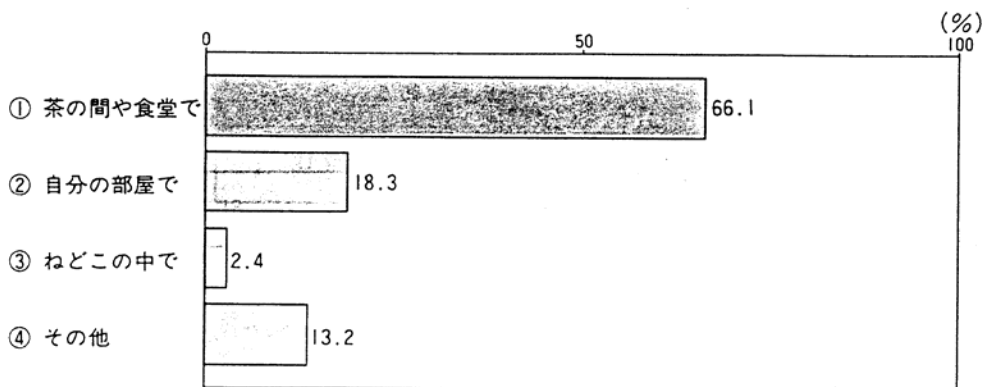


図7 どこでおやつを食べたか(夕食後のおやつ)



誰と一緒に食べたか

子どもたちがおやつを食べる場所としては、前に見たように「居間・食堂」が多数派という健康な結果だったが、誰と一緒に食べたかでは、かなり問題な結果が出てきている。図8に示したように、「1人で食べた子」が両時間とも3割ほど見られる。また帰宅後につ

いて言えば、友人と食べた子も1割強。これなどは種々のケースが含まれるだろうが、カギっ子たちが、子ども同士でおやつを食べているイメージもあって、あまりいい感じの数字ではない。できれば、きょうだいやお母さんなど家の人とおしゃべりをしながらのおや

図8 だれとおやつを食べたか(きのう1日)

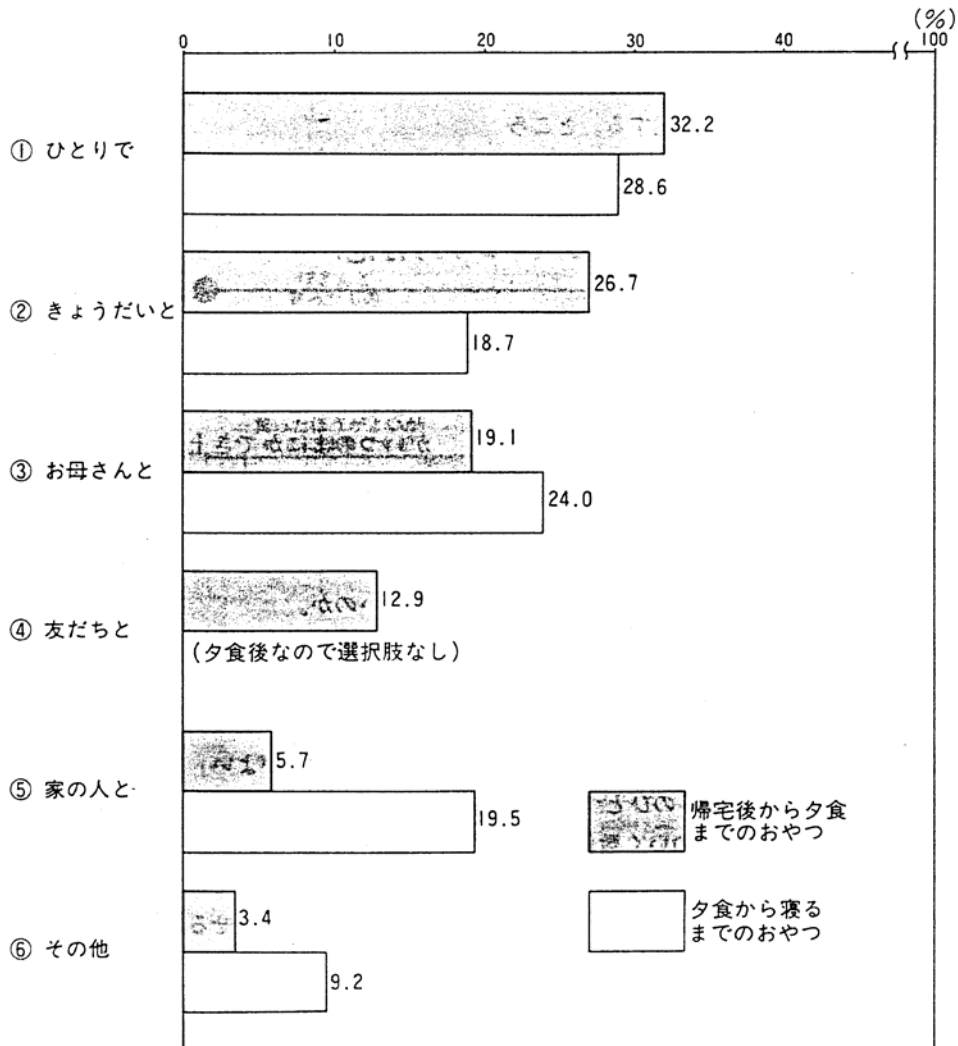


図9 母親の仕事

母親の仕事	(%)			
	外で働いている	お店をしている	家にいる	その他
	42.6	7.2	42.2	8.0

つを望みたいものである。

しかし、もし母親が外で働いていれば、一緒におやつをとという注文も無理かもしれない。そこで母親の就労状況を見たのが図9である。図が示すように、家にいる母親は42%。仕事の内容にもよるが、お店をしながら家にいる母親を加えれば、50%近くに達する。ところ

が、子どもが学校から帰ったあとで一緒におやつを食べてくれた母親は、わずか20%である。家庭の事情もあるだろうが、家にいる母親の半数以上が、帰宅した子どもと一緒ににおやつを食べていないのは残念だ。現代の母親たちは、そんなにも多忙なのだろうか。

おやつを用意

こうして子どもたちの食べているおやつは、どうやって用意されたものだろうか。

図10は、毎日のおやつと遠足のおやつを誰が用意したかである。

まず①の「毎日のおやつ」に関しては、ほぼ家の人が用意してくれている。主に自分で用意する子どもは16%程度（ほとんど自分で買う+自分で買うほうが多い）である。ところが、②の「遠足のおやつ」になると数値は逆転する。自分で用意する子どもが80%以上になる。遠足のおやつを自分で用意することも、子どもにとっては楽しみのひとつなのであろう。そう考えれば、納得のいく数値である。

ふだんのおやつは、主に家の人が用意していてくれることがわかったが、では、そのおやつは手づくりであろうか。図11の①を見ると、買ったもののほうがだんぜん多いことがわかる。買ったもののほうが多い子は、「ほとんど」を合わせると8割近くとなる。一方、

手づくりのほうが多い子はわずか4%でしかない。おやつといえば買ったもの、という図式がいつのまにかでき上がってしまっているようである。われわれにとっては、この数値はやや寂しい気もする。手づくりのおやつに母親の愛情をこめる、というのは現代には通用しないのか。

ところが図11の②を見ると、子どもたち自身が、「手づくり」よりむしろ「買ったおやつ」を求めている傾向が見出される。「いつも手づくりがよい」と答えているのはわずか14%。「全部買ったものでよい」こそさすがに5%と少ないが、「たまに手づくりもあっていいが、だいたい買ったものでよい」は前の数字と合わせると4割近くにもなる。なぜ手づくりのおやつには人気がないのか。手づくりおやつで育って来たわれわれには理解しにくい部分もある。

しかし子どもたちは、手づくりのおやつを

まったく好まないわけではない。「たまには」も含めれば95%が何らかの評価をしている。子どもたちが楽しみにしている手づくりおや

つとは何なのかをまとめてみたのが表1である。

図10 おやつを用意

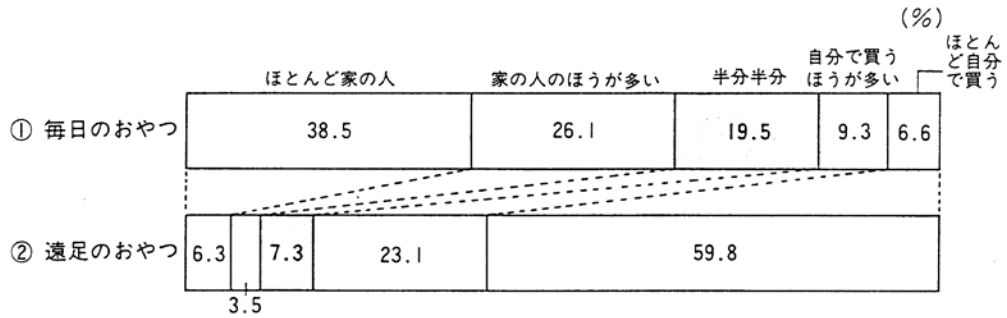


図11 手づくりのおやつ

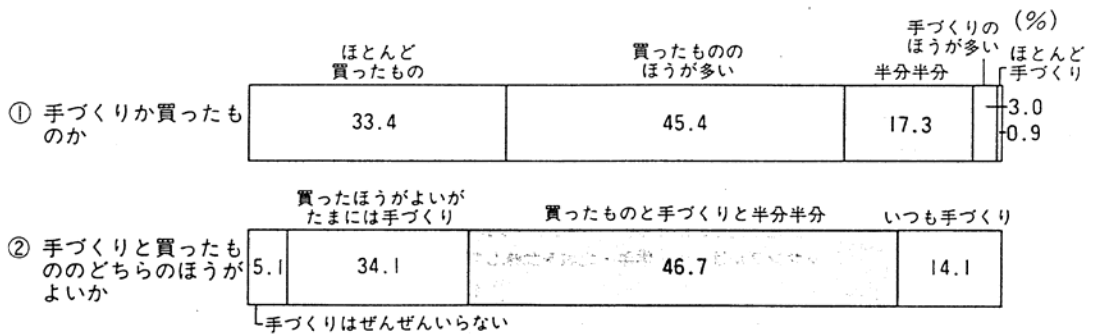


表1 おかあさんの手作りおやつベスト5 -オープン・アンサーから-

全体 (300サンプル中)	男子 (150サンプル中)	女子 (150サンプル中)
① ホットケーキ 93(31%)	① ケーキ 46(31%)	① ホットケーキ 52(34%)
② ケーキ 88(29%)	② ホットケーキ 41(27%)	② クッキー 45(30%)
③ クッキー 80(27%)	③ クッキー 35(23%)	③ ケーキ 42(28%)
④ ゼリー 50(17%)	④ いも 15(10%)	④ ゼリー 33(22%)
⑤ おこのみやき 33(11%)	⑤ おこのみやき 13(9%)	⑤ パン 15(10%)
⑥ いも 28(9%)		
⑥ パン 28(9%)		
⑧ おにぎり 22(7%)		
⑨ クレープ 17(6%)		
⑩ プリン 16(5%)		

4年 (100サンプル中)	5年 (100サンプル中)	6年 (100サンプル中)
① ケーキ 34(34%)	① ケーキ 34(34%)	① ホットケーキ 31(31%)
② ホットケーキ 30(30%)	② ホットケーキ 32(32%)	② クッキー 25(25%)
② クッキー 30(30%)	③ クッキー 25(25%)	③ ケーキ 20(20%)
④ いも 18(18%)	④ ゼリー 24(24%)	④ おこのみやき 15(15%)
⑤ ゼリー 14(14%)	⑤ パン 12(12%)	⑤ ゼリー 12(12%)

※数値は実数、ただし()内はサンプル数を母数としたパーセンテージ
 ※サンプルは、性・学年・地域を加味して、全サンプルからランダムに300サンプルを抽出した

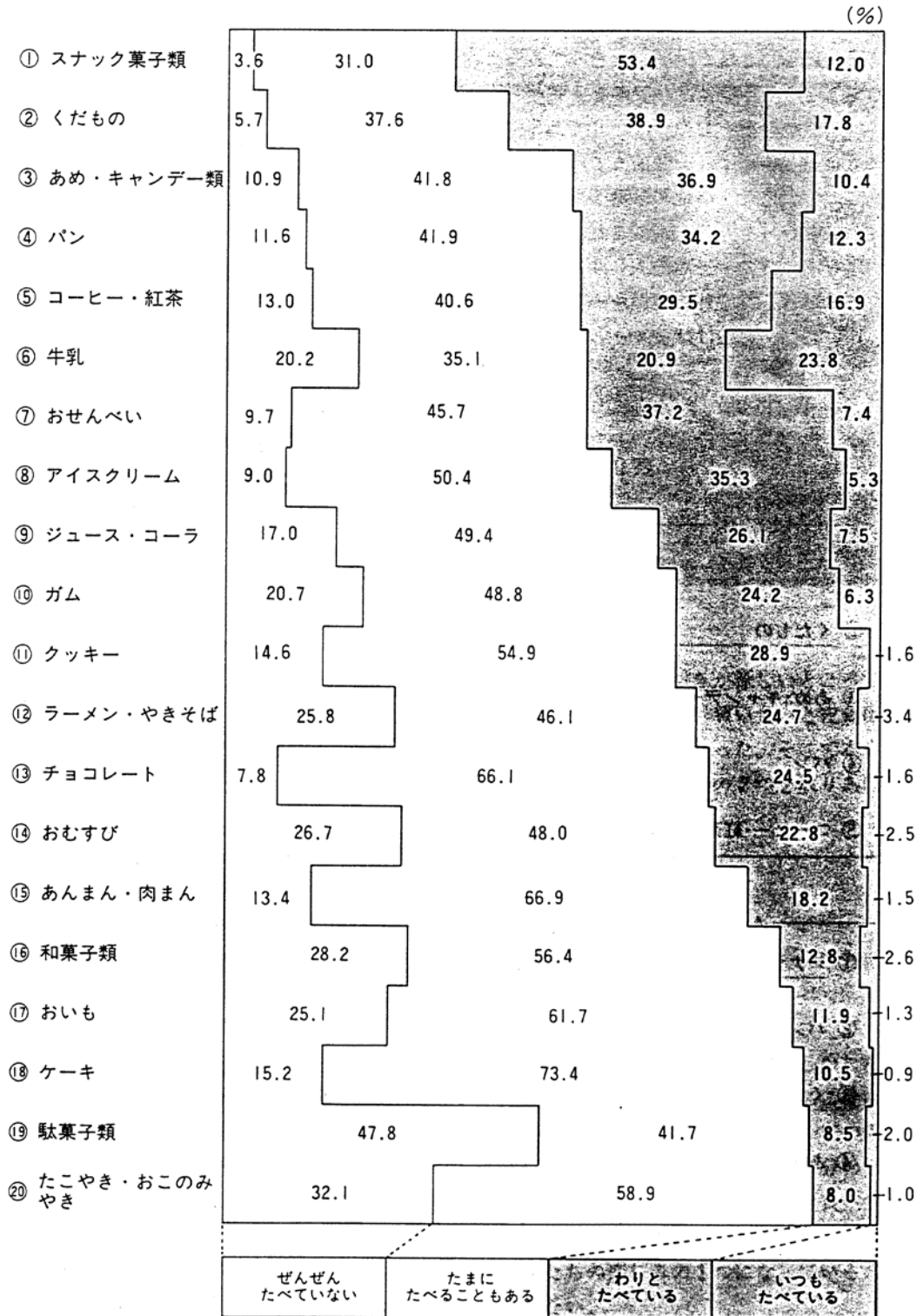
ふだん食べているおやつ

子どもたちがふだんよく食べているおやつは何だろう。

図12は「わりと食べている」と「いつも食べている」とを合わせて、数値の高い順に整理してある。多く食べられているおかしは、スナック菓子類の65%を筆頭に、以下、くだもの(57%)、あめ・キャンデー類(47%)、パン(47%)、コーヒー・紅茶(46%)と続

く。50%の大台を越えているのは、スナック菓子とくだものである。いずれも昔の子どもたちが好んだ「甘いもの」のカテゴリーとははずれている。子どもの好みがおとな化したといえそうだ。とくにスナック菓子が好まれるのは甘くないことのほかにも、奇抜なアイデアを使ったCMなどに乗せられて、という部分もあるのだろう。

図12 ふだん食べているおやつ



では、逆に子どもたちに不人気なおかしをみてみよう。図12の下位から順にあげると、たこやき・おこのみやき（9%）、駄菓子類（11%）、ケーキ（11%）、おいも（13%）、和菓子（15%）と続く。顔ぶれをみると、甘くてふとりそうなイメージのあるケーキを除けば、昔からあるおやつばかりである。とくに駄菓子といえば、一昔前までは子どものおよつ（注）の代表格で、路地の駄菓子屋に子どもたちが群ら（注）がったものだが、これでは駄菓子屋が店を閉めるのも当然の成りゆきだろう。それはさておき、意外な健闘をみせた⑦おせんべい（45%）を除けば、オールドファッション

のおよつは、子どもたちに不人気のようである。

ここで視点を変えて、およつの人気に性差・学年差があるかをみてみよう。表2は、性別・学年別に人気のあるおよつを5種類あげたものである。多くのおよつは、性・学年によって順位に変動がみられたが、上位のスナック菓子とくだものは、ほぼ不動の地位を築いている。スナック菓子はすべての性・学年において最も高い人気を得ているし、またくだものも、4年を除けば、他のすべてで2番目の人気を確保している。まさに、現代のおよつの王様と女王様と言っても過言ではあるまい。

表2 性別・学年別のおよつベスト5

全体		男子		女子	
① <u>スナック菓子</u>	65.4	① <u>スナック菓子</u>	64.5	① <u>スナック菓子</u>	66.3
② <u>くだもの</u>	56.7	② <u>くだもの</u>	53.4	② <u>くだもの</u>	60.2
③ <u>あめ・キャンデー</u>	47.3	③ <u>パン</u>	47.0	③ <u>あめ・キャンデー</u>	53.0
④ <u>パン</u>	46.5	④ <u>牛乳</u>	45.3	④ <u>コーヒー・紅茶</u>	49.6
⑤ <u>コーヒー・紅茶</u>	46.4	⑤ <u>おせんべい</u>	44.2	⑤ <u>パン</u>	46.0

4年		5年		6年	
① <u>スナック菓子</u>	59.4	① <u>スナック菓子</u>	68.3	① <u>スナック菓子</u>	64.8
② <u>パン</u>	56.6	② <u>くだもの</u>	58.7	② <u>くだもの</u>	54.7
③ <u>くだもの</u>	55.3	③ <u>牛乳</u>	46.7	③ <u>コーヒー・紅茶</u>	48.1
④ <u>あめ・キャンデー</u>	51.9	④ <u>コーヒー・紅茶</u>	45.8	④ <u>あめ・キャンデー</u>	47.0
⑤ <u>おせんべい</u>	50.2	⑤ <u>あめ・キャンデー</u>	45.6	⑤ <u>パン</u>	43.1

※数値は「わりと食べている」と「いつも食べている」を加えたもの

2. おやつ周辺の～買い食いと夜食～



前章では、いつ・どこで・誰と・どんなおやつを食べているのか、おやつの実態を調べてきた。その中で、おやつは昔のように決められた時間帯に食べられるものではなく、現在は閑暇なく食べられていることにふれてきた。したがって、どこまでの間食をおやつと

よぶかは、その線引きが難しいところである。とりあえず前章では、買い食いと夜食はおやつとして取りあげなかった。そこで本章では、おやつ周辺のとしてこの2つを取りあげてみることにする。

買い食いの回数

買い食いといえば、昔から子どものしてはならないことの1つだった。しかし中にはしつけのルーズな家もあって、友だちが買い食いしているようすを、子どもたちはどんなにうらやましいと思っていたか。では現代の買い食いは、一体どうなっているのだろう。

まず図13を見ると、買い食いをほとんどしない子は4割に過ぎず、残り6割はときどきにせよ買い食いをしている。ほとんど毎日と

いう子も5%いるが、これはもしかしたらカギっ子たちなのかもしれない。ここで前章の図10の結果を思い出してほしい。家の人がほぼ用意すると答えた子は全体の3分の2にも達していたが、といてまったく買い食いをしないわけではなく、けっこう買い食いは子どもたちの楽しみの1つになっているのかもしれない。

また図14は性差との関連だが、さすがに女

子のほうが回数が少なくなっている。ということは、買い食いをするかどうかは、親のし

つけの問題ということになるのかもしれない。

図13 買い食いの回数(1週間で)

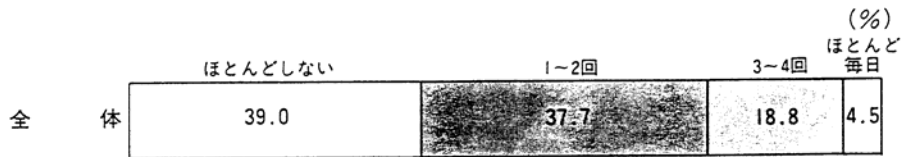
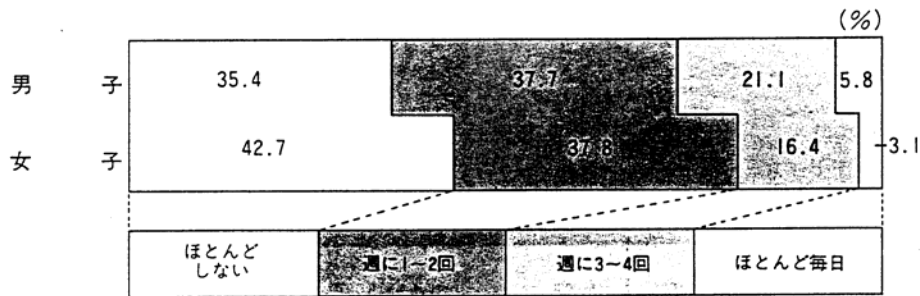


図14 買い食いの回数×性差



買い食いに使う金額

次に、子どもたちが1回の買い食いに使っている金額を見てみよう。図15が示すように、100円、200円といったところが主流派で、全体の70%強を占めている。ちなみに500円以上使う浪費型は2%とごくわずかである。買い食いに使われている金額としては、まあ妥当な線であろう。しかし、100円~200円であっても、毎日使えば月に3,000円から6,000円にもなる。週に2~3回の買い食いで、ちりも積もれば山となるの例えもある。これだ

けの金額が浪費されるのは決してよいことではなさそうだ。まして前章で見たように、家に帰れば十分過ぎるおやつが待っているのである。

図16は学年差をみた結果であるが、高学年ほど買い食いに高額を使う傾向があることを示している。高学年になれば、おこづかいの金額も高くなるであろうから、それに比例して使う金額も高くなるのであろう。

図15 買い食いに使う金額

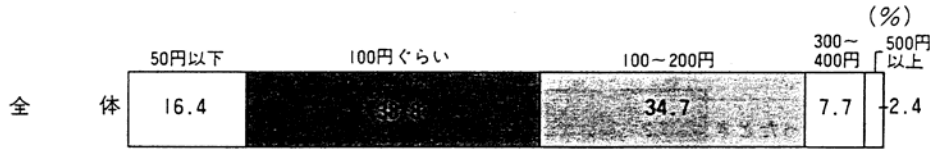
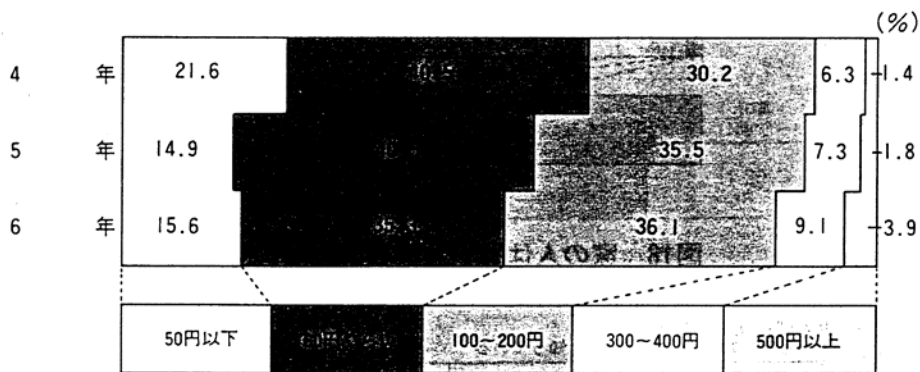


図16 買い食いに使う金額×学年差



買い食いのスタイル

ではどんなときに買い食いをしているのか、その結果を示したものが図17である。図は頻度の高い順に整理してあるが、一番高い数値を示したのは外に遊びに行った時（よくする・わりとするを加えて42%）で、学校や塾の行き帰りは意外に少ない。しつけがゆきとどいていることの表れであろう。

小学生たちの買い食いが、外に遊びに行った時にされるのは、中学生たちが補習や部活で遅くなった時の帰り道にグループでパン屋やお菓子屋に寄って買い食いするのとちがって、昔なら駄菓子屋をたまり場として子どもたちが集まって遊んだ、あのスタイルの一環のように思われる。つまり家におやつを用意

がしてあるかどうかに関係なく、子どもの楽しみの1つなのであろう。

これと関連するのが図18であろう。中学校での買い食いには、学校の帰り道に友だちと買い食いしたことを秘密にし、楽しむようなところがある。親や先生にだまってこっそりと買い食いした覚えが、誰の胸の中にもあるのではないだろうか。これに対して駄菓子屋での買い食いには、秘密は必要でない。駄菓子屋は、子どもにとって遊び場の1つに過ぎず、誰にでも話せるオープンな場なのである。図18で、家の人買い食いをぜんぜん知らないと答えた数値は、たった12%に過ぎない。

図17 買い食いをするとき

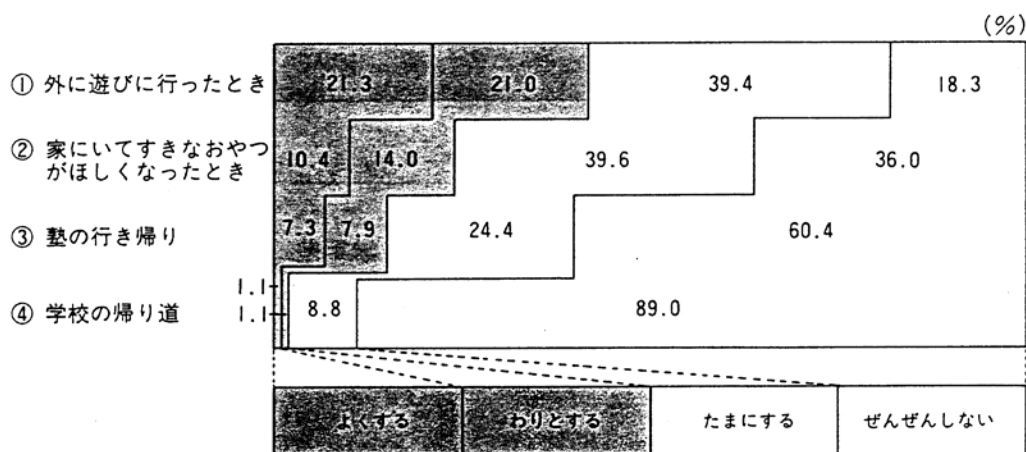
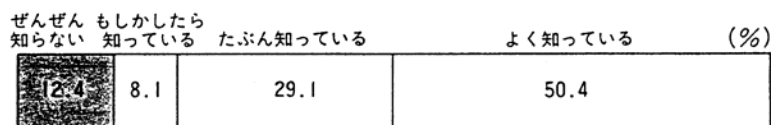


図18 家の人は買い食いを知っているか



夜食の実態

本章の最後に、夜食についても見てみよう。図19の①は、昨夜夜食をとったかどうか子どもたちに聞いた結果である。思ったより少なく11%。しかもどういうわけか、表3に示したように、男子のほうが多く、また学年が上がるにつれて夜食をとった子の割合は減ってゆく。

次に②は、夜食を作ってくれた人をたずね

たものだが、自分(22%)より家の人(47%)のほうが圧倒的に多くなっている。学年を追うにつれて夜食をとる子の割合は減るのだから、必ずしも夜遅くまでの勉強のためとも思われない。とすればやはり、食べものに関するしつけの甘さが出ている数字と理解してよいかもしれない。

図19 夜食

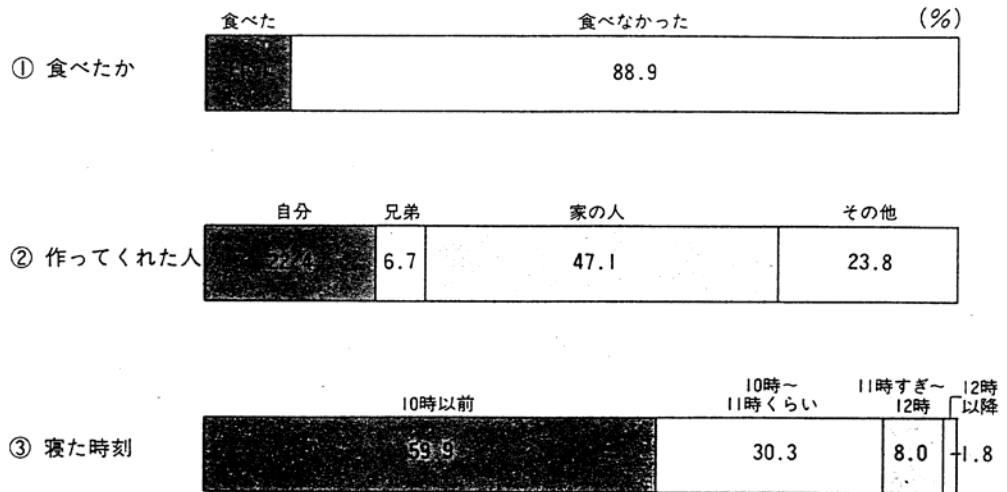


表3 夜食×性差・学年差

(%)

項目	性別	
	男子	女子
ゆうべ、夜食を食べた子	12.7	9.4

項目	学年別		
	4年	5年	6年
ゆうべ、夜食を食べた子	12.3	11.7	9.6

3. おやつのはつけを考る



これまでに、おやつを1日に2回以上食べている子どもが多い、朝食前や寝る前に食べる子どもがいる、買い食いをする子どもが多いなど、おやつに関係していくつかの問題点を提示してきた。ここでは、さらに問題点を

掘り下げて、それに対するしつけはどうなっているのかを探ってみることにしよう。これまでの結果をみるかぎり、おやつに関するしつけは、わりといいかげんにされているようにも思えるのだが。

おやつと悪習慣

さっそくだが、おやつに関係した悪習慣がどれくらいあるのかを示したものが図20であり、行われる頻度が高いものの順に整理されている。上位には①おかしを食べながらテレビを見る、②食べながらマンガ本を読む、③食べながら勉強をする、といったいわゆる「ながら」の悪習慣が並んでいる。特に①の食べながらのテレビは、しょっちゅうあるときどきあるを加えた数値が77%にも達している。

また、②の食べながらのマンガも5割を越え、そして、数値こそそれほど高くないが、④のおやつのはつけすぎ(24%)や⑤のおやつのはつけすぎ(23%)も、けっして無視できる数値ではない。なお図21によるとこうした悪い習慣の多くは、学年を追うと減るところか逆にふえている点にも、留意しなければならないだろう。

図20 おやつと悪習慣

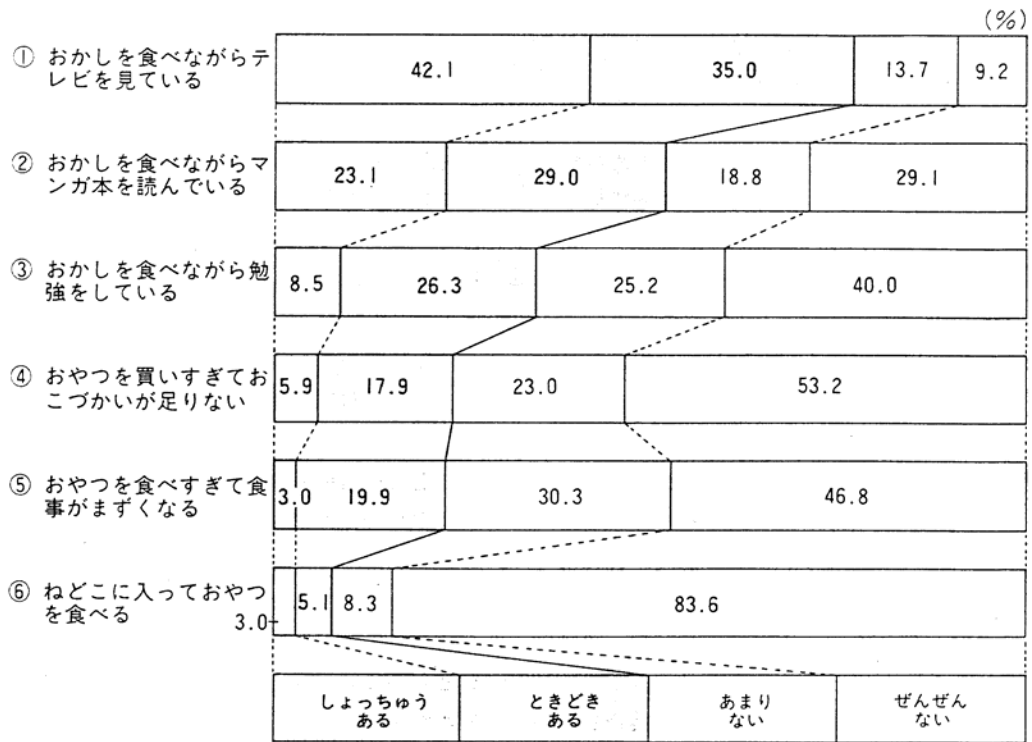
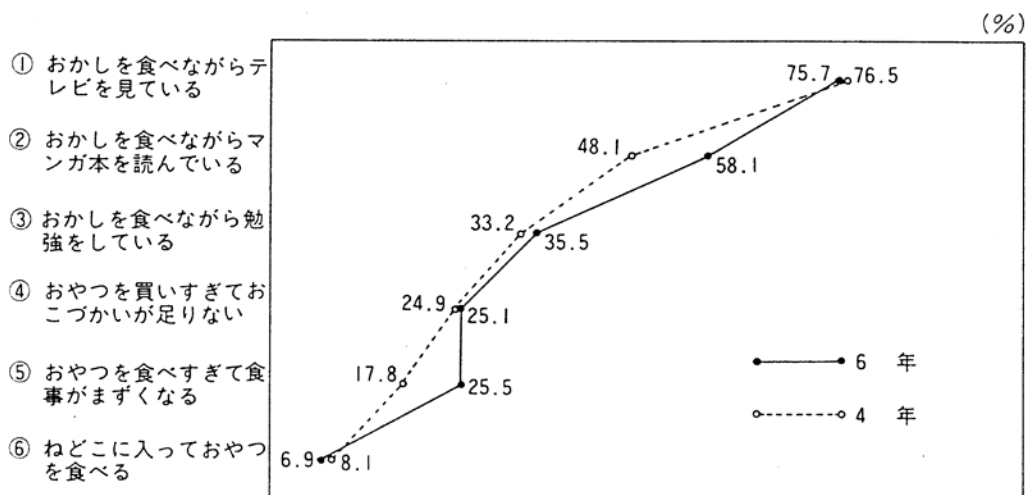


図21 悪習慣×学年差



※数値は「しょっちゅうある」と「ときどきある」を加えたもの

食欲との関連で

こうしたおやつの食べ過ぎが、三度の食事の食欲に影響を及ぼすことは、十分考えられるところである。この点を図22によって見ていこう。

朝起きてから夜寝るまでの6つの時間帯での通常食欲は、図が示すように全体として低調である。1日のうち子どもが一番おなかをすかせているのは「給食の前(とても・わりとすいているを加えて72%)」と「夕食の前(同じく60%)」でしかない。この数字といえどもけっして高いとは言えないだろう。食べ盛り、伸び盛りの小学生の食欲がこの程度でよいのであろうか。裏を返せば、給食前で約3割、夕食前で約4割の子どもが、さほど食欲がないと言っているのである。

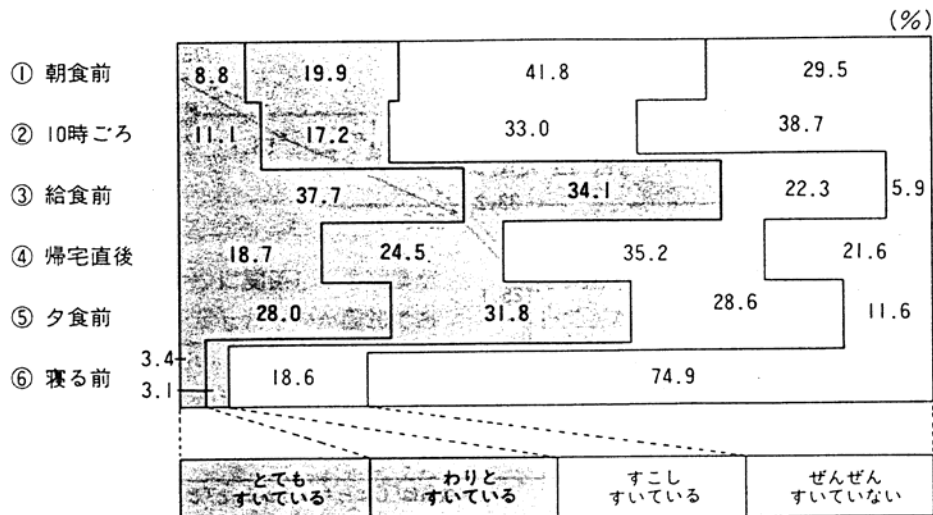
また帰宅した時のおなかのすかせ具合も問

題だ。昔の子どもたちは「ただいま」よりも「何かないの」を連発しては母親に叱られたものだ。しかし、この時点でまあまあの空腹を訴える者は4割と、少しに過ぎないのである。

それにしては帰宅後にやたらに間食をするのはなぜだろう。間食は空腹のためというより、習慣で口に入れているに過ぎないのかもしれない。

加えて朝食時の食欲のなさは一層心配だ。朝食のテーブルについた時に、いつも「とても空腹」な者は1割を切っている。「わりと空腹」を合わせても3割に達しない。昔の子どもたちのように、おなかがすいて目が覚める、などという体験は、今の子どもたちとは無縁なのかもしれない。

図22 食欲について



なお図23と図24には、食欲の性差と学年差を示した。女子より男子のほうがどの時点でも空腹を訴えるのは、活動量や基礎代謝量の違いによるものかもしれない。また学年差については、朝食の食欲をのぞいては、ほぼ

どの時点でも、学年が進むとやや食欲を訴えるようになっている。ただし6年生の朝食の食欲だけがわずかにせよ低いのは、前の晩の夜ふかしのせいだろうか。

図23 食欲×性差

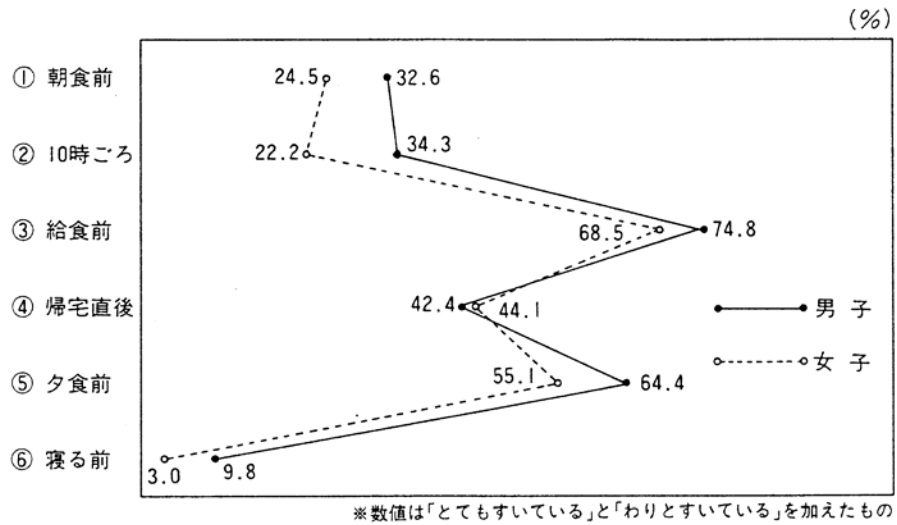
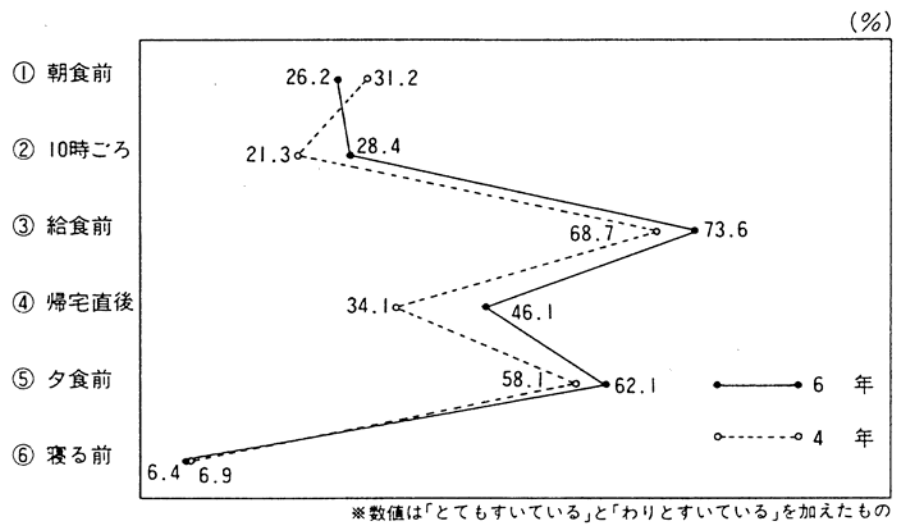


図24 食欲×学年差

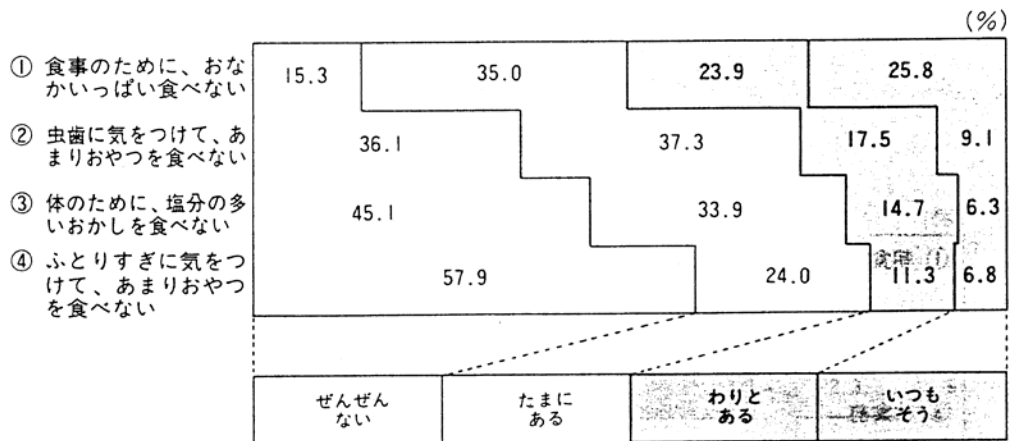


おやつの節制

飽食の時代といわれ、誰もが肥満を気にしている時代になった。子どもたちの食欲が、昔の子どもたちと比べて全体に低調であることも見てきた。では子どもたちは、そうした点を意識して、おやつをひかえめにしようなどとは考えないものだろうか。図25は、食事を始め、ふとりすぎ、虫歯などに気をつけておやつを節制しているかどうか調べたものである。ここで一番節制度の高いのは「食事のことを考えて、おやつをあまりおなかいっぱい食べないようにする」で、「いつもわりと

を合わせると50%。しかし他の項目の数値は非常に低い。スナック菓子においては専門家が塩分のとりすぎになることを警告し、チューインガムやジュース、コーラ類の糖分についても、折り折り問題の提起がなされるが、子どもたちの意識の中にはほとんどないようだ。食べ過ぎだけでなく、塩分や糖分のとり過ぎを防ぐしつけが、もっと積極的になされる必要がある。そして、図は省略したが巻末の集計表によると、この点に関しての意識は、やや女子のほうが高くなっている。

図25 おやつの節制



おやつのしつけ

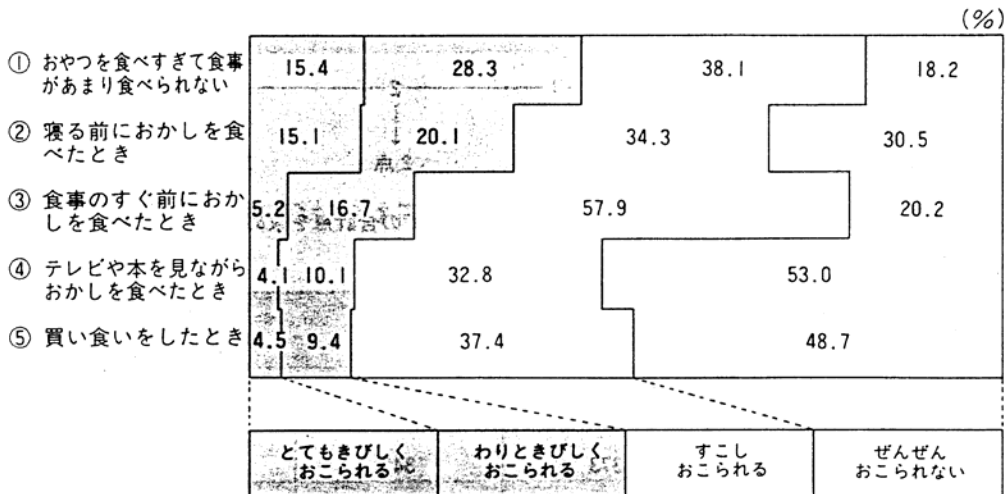
子どもたちにこうしたおやつに関する節制の意識が低いことは、親のしつけの不十分さを示すものかもしれない。その点を見ようとしたのが図26である。図が示すように、親たちのしつけは、甘いの一と言につきる。一番きびしくしかられる①「おやつの食べすぎで食事が食べられない」ですら、44%（とても・わりときびしくおこられる）でしかない。5割以上の子どもが、おやつのために食事が食べられなくても、あまり叱られていないのである。以下、寝る前におかしを食べたときの35%、食事のすぐ前におかしを食べたときの22%と続く。買い食いなどは、たった14%の子しか叱られていない。子どもたちは、どん

なときにおやつを食べていても、めったに叱られていないのである。これは放任と言ってもいいのではないか。

このようなしつけの甘さが、子どもたちの無節度なおやつの食べ方を生み、食欲を奪っているのではなかろうか。飽食の時代に子どもを育てる運命を授かった親たちの何よりの責務は、子どもの健康の番人となることであるはずなのに。

なお図は省略したが、巻末の集計表によると、ここでも女子についてのおやつのほうが、男子よりややきびしくなっている。性役割がしつけに反映した結果であろう。

図26 おやつのしつけ



おやつのはつけの有効性

最後に、おやつのはつけが、おやつに関するさまざまな問題に対して、いかに有効であるかを検証しておきたい。

まず、図26の5項目を用いて、おやつのはつけについての加算点スケールを作成した。これは、おやつのはつけ度によって、子どもたちを3つのグループに分ける統計的な方法

である。(方法の手順は表4に詳しい)

ここで最もはつけがなされている子どもたちのグループを「高はつけ群」、逆に最もはつけがなされていない子どもたちのグループを「低はつけ群」とした。以下、この「高はつけ群」と「低はつけ群」を比較するかたちで、おやつのはつけの有効性を論じたい。

表4 「おやつのはつけ」加算点スケール

算出方法

(1) おやつのはつけに関する図26の5項目を得点化する。

	ぜんぜん おこられない	すこし おこられる	わりと きびしく おこられる	とても きびしく おこられる
① おやつを食べすぎて食事があまり食べられない	1	2	3	4
② 寝る前におかしを食べたとき	1	2	3	4
⑤ 買い食いをしたとき	1	2	3	4
	↓ 1点	↓ 2点	↓ 3点	↓ 4点

(2) それぞれの子ども(サンプル)ごとに、①から⑤までの合計点を求める。

(3) 合計点別の人数(サンプル数)を求める。

(4) 低得点群、中得点群、高得点群の3つのグループにわける。

得点分布	5点～8点	9点～11点	12点～20点
人数(サンプル数)	373	349	315
全体に占める割合	36.0%	33.7%	30.3%
	↓	↓	↓
グループ名	低はつけ群	中はつけ群	高はつけ群

まず図27は、「高しつけ群」と「低しつけ群」で、おやつを食べる回数に差があるかをみたものである。明らかに、「高しつけ群」のほうが、おやつを食べる回数が著しく少なくなっている。

図28は、買い食いをする回数についてであるが、ここでも「高しつけ群」のほうが、買い食いをする回数が少なくなっている。「ほとんどしない」で比較すると、10%近くも「高しつけ群」のほうが上回っていることがわかる。

このように、おやつのはつけをきちんとすることによって、おやつや買い食いの回数ま

でもが自然に減ってくるのがわかる。

さらに図29は、おやつのはつけが、おかしを食べながらテレビを見るなどの悪習慣に、どれだけ有効性を持つかみたものである。図が示すように、「高しつけ群」のほうが「低しつけ群」よりも全般的に数値が低く、悪習慣に陥っていないことがわかる。

最後に図30は、おやつのはつけと食欲の関係を見たものである。ここでも「高しつけ群」は「低しつけ群」よりも全般的に高い数値を示しており、帰宅直後を除くすべての時点で食欲があることがわかる。

図27 おやつのはつけスケール×おやつを食べる回数(平日1日)

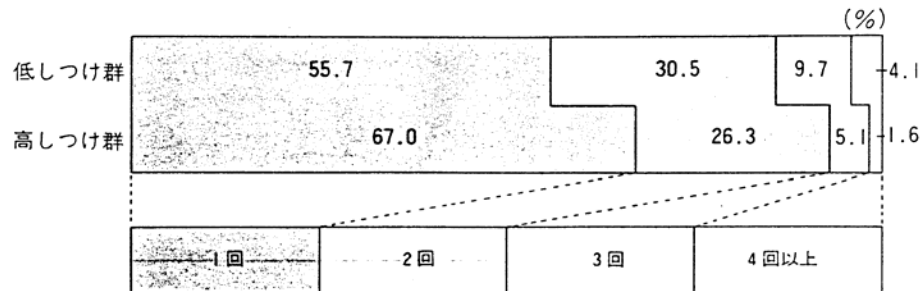


図28 おやつのはつけスケール×買い食いをする回数(1週間で)

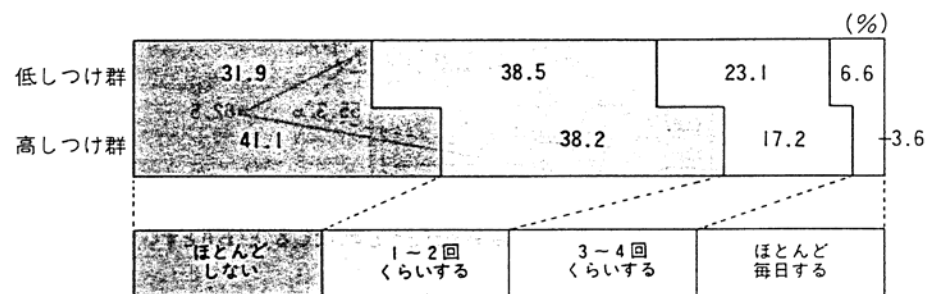


図29 おやつのはつけスケール×悪習慣

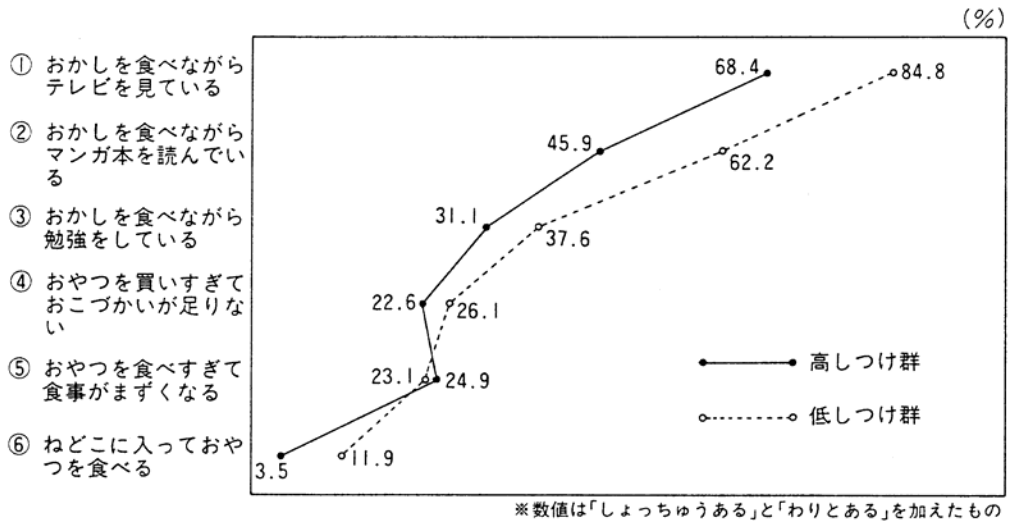
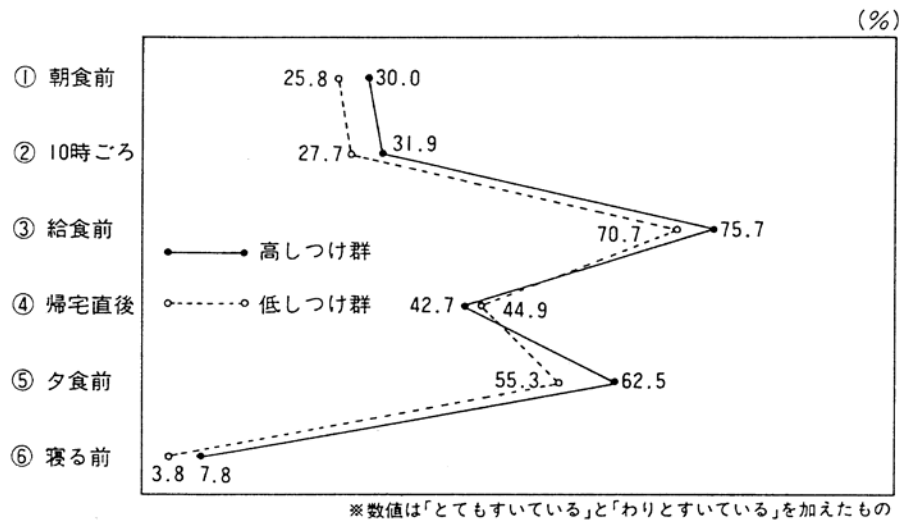


図30 おやつのはつけスケール×食欲



まとめに代えて

以上のデータを総合すると、おやつに関するしつけをきちんとすることで、節度のないおやつや買い食いの回数は減り、おやつの悪習慣も減少するばかりでなく、食欲も増加することが明らかにされたわけである。当然といえば当然のことだが、ここでもまた家庭教育、すなわち親が子どもにする「しつけ」の

大切さが確認されたわけである。

「飽食の時代」に終止符を打ち、子どもたちを無節度なおやつ食いや食欲のなさなどの不健康な状態から守るために、「おやつのしつけ」を再考する時期にきているのではないだろうか。

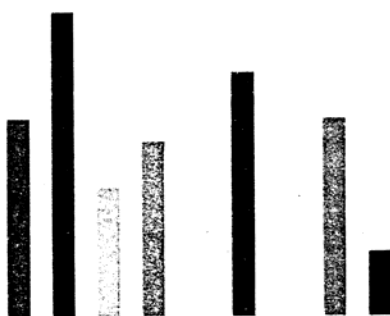


※おことわり：本文中に使用した写真は本文・テーマとはいっさい関係ありません。

■講座

子ども調査入門 27

調査を始めようと思っている人に



放送大学教授

深谷昌志

調査には発見がある

「モノグラフ・小学生ナウ」の定期購読者の先生からお手紙をもらった。ナウを読んでいるうちに自分でも簡単な調査をしたくなり、自分のクラスで、テレビゲームについてのアンケートをとってみたという。

こまかなデータがつけられていたが、めばらしい結果を紹介すると、以下のとおりとなる。

(1) テレビゲームの所有率

- ①すでに持っている者 40%
- ②持ちたいと思っている者 30%
- ③持つ気のない者 30%

(2) 所有率と男女差

	男子	女子
①すでに持つ	60%	20%
②持ちたい	30%	30%

③持つ気はない 10% 50%

(3) 持っているキット

平均5.5本 最高は44本

(4) 1日に費やす時間

している者は平均45分
もっとも長い者は3時間30分

(5) 忘れものと所有率

- ① 多い 60%
- ② ふつう 40%
- ③ 少ない 20%

(6) 母親の就労と所有率

- ① フルタイム 50%
- ② 家業 60%
- ③ 専業の主婦 30%

ちなみにこのクラスは、たまたま男女同数の40人から構成されていたが、上記のような結果から、テレビゲームに熱中している子は

主として男の子で、しかも生活習慣の乱れがちな子に多いことがわかったという。それと同時に、大多数の子はそれなりの節度を持ってテレビゲームに接しているのに、3人の子はテレビゲーム中毒におちいていた。

気になったので、そのうちの一軒を家庭訪問してみると、この子は鍵っ子で、母親は淋しい思いをさせないようにテレビゲームを与え、それがつもり重なって44本のキットになった。テレビゲーム批判をするのは簡単だが、この子の場合、テレビゲームを駆逐したとして、その後何をするのかが問題になる。母親から勧められて、近くの学習塾へ週3回通い始めたというのがテレビゲーム騒動の結末らしいが、テレビゲームの代わりが学習塾で、なんとも救いようななさを感じたと手紙に書かれていた。

たまたまテレビゲームの話をしていたら、父親がテレビゲームをこわしたといううわさが伝わってきた。週3回、1日に1時間以内とルールを決めてテレビゲームを買ってもらったのに、毎日のように何時間もテレビゲームに向かっていた。父親から何度か注意を受けたが、それでも遊んでいたら、ある日、かなづちでゲーム機をこわされたという。

父親から事情を聞いてみると、あまりに節度がないので、はじめを教えたかった。正直なところ、テレビゲームそのものはそのうちに熱がさめるからそれほど心配はしていないが、将来のことを考えて、少しオーバーな演出を試みた。これから先、何かことがあった時、テレビゲームを思い出してもらえれば、自分の狙いは達成されるというのが、父親の話だった。

今どきめずらしく、父親のきちんとした姿を見たようで、そうした父親を持った子はしあわせだと思った。「今度のアンケートをとって見て、新しい発見ができた。特にテレ

ビゲームを媒介にして一人ひとりの子どもたちの別の顔を見ることができ、とても収穫が多かった。だからこれから先も、気軽にアンケートをとってみたいと思う」が手紙の結びだった。

手がかりをつかむつもりで

この私信を紹介したのは、調査のもつ大事さが描かれていると思ったからである。テレビゲームのような新しい問題の場合、無関心になるか、それともマスコミ報道をうのみにするかに走りやすい。もちろん無関心でもよいのだが、そうした無関心さが、テレビゲームに限らず、その他のことについても続けられると、子どもの素顔をつかみにくなる。そうかといってマスコミ報道は、メーカーの動きや問題の背景を大づかみにできる反面、すべてが正確と言にくいし、それに、欲しい情報を伝えてくれるとは限らない。

先ほどの事例の場合、1クラスのデータなので、どの程度一般化できるかはともあれ、テレビゲームの所有率が4割に達し、持ちたいと思っている子がさらに3割もいることを考えると、テレビゲーム騒動がマスコミの作り出した虚像でないのがわかる。それと同時に、女子の半数がテレビゲームに無関心と答えており、そうした意味で、テレビゲームが主として男子の問題であるのに気がつく。さらに、40人の子どものうち、テレビゲームを持っている子は16人だが、13人はほどほどの利用なので心配は少ない。しかし、3人は生活そのものが乱れ、なんらかの手を打つ必要が感じられた。

こうした情報が得られただけでも、アンケートをとっただけの価値はあったように思える。実を言うと、「モノグラフ・小学生ナウ」の場合にしても、本誌ではアンケート用紙がきちんとつけられ、集計結果がのせられてい

る。しかし、そうしたかたちをとるまでに、先ほどの事例のような簡単なアンケートや聞き取りをくり返している。そして、何度かアンケートをとった後に、問題の傾向がつかめ、調査仮説が固まる。そうした後に、本調査の実施に入るのが原則である。

つい先日、いくつかのクラスに塾通いについての簡単なアンケートを依頼した。放課後子どもたちが塾通いに追われているのは周知の通りだが、そうした情況の深刻さをつかむために、通塾率の高そうな学校を意図的に選んでアンケートを求めた。

いずれも小学5年のクラスだが、結果の中から2～3を紹介しておこう。

① 通塾率 最低43%から最高は82%

平均して 51%

② 塾通いの回数 平均して 2.2回

11%の子は、週4回以上も塾通いしていた。

③ 塾通いと成績

上位	中の上	中位	中の下
54%	56%	49%	46%

④ 塾通いと疲労

週4回以上	週3回	週1～2回	通っていない
13%	8%	6%	8%

(朝起きると疲れていると思う割合)

この場合、週4回以上塾通いをしている子が疲れを訴えているのが目につく。塾通いの是非はともあれ、塾通いの回数が多くなると、健康に不安が生じてくる。

もちろんこの場合も、5クラスに限ってのアンケートなので、全体で186サンプルであり、週4回以上塾通いしている子は19人、そのうち、疲れていると訴えている子は2人、疲れぎみの子は3人で、ここからただちに、週4回以上の通塾は過労と結論づけるのは危険であろう。

したがって、ある程度確定的な結論を得る

には、サンプル数をふやし、2千サンプル程度のデータからの一般化を図る必要がある。しかし、5クラスのデータにせよ、「週4回以上は危険」という調査仮説は成り立つ。そうした事実がわかっただけでもよかったと思うし、あとは、もし必要だったらサンプル数をふやせばよいのである。ともあれ、ひとつの手がかりをつかむという意味では、5クラスでも十分という感じになる。

初心者向けの留意点

たまたま2つの事例を紹介したが、もう少し気軽にアンケートを行ったらよいと思う。もちろん、アンケート結果を安易に一般化し、数値を絶対的に信じ込むのは危険であろう。

したがって、ものごとを考えるにあたっての基礎的な手がかりという程度に、アンケート結果を扱ってほしい。そうした限界をわかった上でなら、どんどんアンケートを行ったらどうであろうか。どんなかたちのものにせよ、アンケートをとれば、新鮮な発見ができる。

しかし、アンケートといっても、「モノグラフ・小学生ナウ」そのものをモデルにしてほしくない気がする。ナウの場合は、そのテーマについての決定稿を作るつもり——残念ながら、意気込みが空まわりに終わってしまうことが多いが、少なくとも、気持ちとしては——でアンケートを考えている。実際にも、「モノグラフ・小学生ナウ」の読者の中には研究者が少なくないし、マスコミ関係者も目を通している。したがって、かなり気ばったアンケート構成をとっていることが多い。コンピュータでのデータ処理を前提とし、しかも、一般化を図っても大丈夫というサンプル数をふまえ、関連する項目を拾い出しながら調査項目を決定する。いわば、大がかりなプロ向けのアンケートである。

当然のことながら、とりあえず、何かの事

実をつかみたいというのなら、もう少し簡便な方法をとったほうが望ましかろう。以下、そうした初心者向け——とっては失礼だが、調査については未経験者、あるいは若葉マークの人という意味で——のアンケート作りの留意点をふれておこう。

① サンプル数は多くても200まで

手で集計するので、サンプル数は少なめのほうがよい。多くても200サンプルまで、100サンプルもあれば十分であろう。

② 調査項目は長くても50くらい

学年と性別をたずねたら2項目、というように項目を数えてみる。「モノグラフ・小学生ナウ」の場合、短くて120項目、多い時には200項目に達する。しかし、一般的には50項目もあれば十分であろう。というより、20~30項目のほうが、子どもたちも答えやすい。したがって、一度に50項目をたずねるより、20項目を2度行うほうが、よい結果が得られよう。

③ とにかく、図表を作ってみる

結果が得られたら、とにかく図表を作ってみよう。特に、グラフ化してみると、思わぬ結果に気づくことが多い。計算器を使ってパーセントを出し、円グラフや棒グラフを書いてみる。そうすると、数値の開きについてシャープな感覚を身につけられよう。

④ 簡単なまとめをつけておく

図表などを通して得られた結果を手短かにまとめておこう。箇条書き程度でよいが、その時のまとめが、考えを深めるのに役立つ。

正直なところ、アンケートは新しい発見をしたり、考え方をあらためたり、原因を分析したりするために行う。したがって、グラフ化したところで満足するのではなく、理論化に取り組んでほしい。

⑤ 積み重ねを大事に

調査をすると、わかってくることも多い反面、疑問が深まることも少なくない。そこで、そうした疑問をふまえて、2度目の調査に取り組む態度が望まれてくる。

冒頭の話に戻るが、テレビゲームのレポートに敬服したので、いくつかのアドバイスを送りしておいた。その中で、40人のクラスなので、一人ひとりのカルテを作り、テレビゲームに限らず、遊びについてのデータをファイルしておくように付記しておいた。

1カ月後、またお手紙をいただいた。テレビゲームの調査で中毒症状を示した3人の子のその後を追いかけたもので、教育実践の面からみても秀れたものであった。近いうちに、テレビについて、アンケートを試みるという。「モノグラフ・小学生ナウ」の「テレビ」を参照し、その中から何項目かを抜きとるかたちの調査票だったが、構成的にしっかりしていた。現在、結果が送られてくるのを楽しみにしている段階だが、この先生に限らず、気軽にアンケートを試みてほしいと思う。なにごとにせよ、半年や1年で一人前になれるはずはないが、ゆっくりとせよ歩いていけば、いつの間にか高いレベルに達する。そうした気持ちでの積み重ねを期待したい。

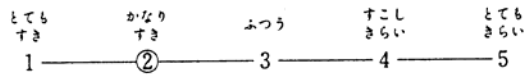
ちょうさのおねがい

これはテストではありません。日本の子どもたちにたくさんおねがいで、その生活をしるためのものです。思ったことをそのまま答えてください。



やりかたの練習

あなたはカレーライスが好きですか？



あなたがもしカレーライスを **かなり好き** だと思ったら
上のように番号のところを○でかこんでください。

① まず学年などを書いてください。

- ① 学校の名まえ _____ 小学校
- ② 学年…………… (4, 5, 6) 年 (○でかこむ)
- ③ 男女…………… (1.男 2.女) (○でかこむ)

〈これからずっときいていくのは「おやつ」のことです。〉

② 毎日あなたのたべているおやつについておたずねします。(おやつには、ジュースのようなのみものも入れてください)

- ① 休みでない日に、あなたは おやつは 1回 2回 3回 4回 5回以上
1日に何回くらいおやつを たべない たべる たべる たべる たべる たべる
たべますか…………… 0 — 1 — 2 — 3 — 4 — 5

- ② 日ようびは、1日に何回く
らいおやつをたべますか…………… 0 — 1 — 2 — 3 — 4 — 5

- ③ 1週間に何日くらい、おや たいてい たべる日の はんぶん たべない日 ほとんど
つをたべる日がありますか…………… 1 — 2 — 3 — 4 — 5
毎日たべる ほうが多い はんぶん のほうが多い たべない

④ おやつは、家の人が用意してくれますか、それとも自分で買ってきますか。

- | | | | | | |
|--|--|--------------------------|--------------|-----------------------|----------------------|
| | ほとんど
家の人が用意
してくれる
(買っておいでくれる) | 家の人が
用意してく
れるほうが多い | はんぶん
はんぶん | 自分で買っ
てくるほうが
多い | ほとんど
自分で
買ってくる |
|--|--|--------------------------|--------------|-----------------------|----------------------|
- 1) 毎日のおやつを用意…………… 1 — 2 — 3 — 4 — 5
- 2) 遠足のおやつを用意…………… 1 — 2 — 3 — 4 — 5

③ あなたはふだん、つぎのようなおやつ(のみもの)をどれくらい食べて(のんで)いますか。

- | | ぜんぜん
たべていない | たまに
たべることもある | わりと
たべている | いつも
たべている |
|-----------------------|----------------|-----------------|--------------|--------------|
| ① チョコレート…………… | 1 | 2 | 3 | 4 |
| ② ケーキ…………… | 1 | 2 | 3 | 4 |
| ③ クッキー…………… | 1 | 2 | 3 | 4 |
| ④ おせんべい…………… | 1 | 2 | 3 | 4 |
| ⑤ ポテトチップなどのスナックがし… | 1 | 2 | 3 | 4 |
| ⑥ おまんじゅうなどの和がし…………… | 1 | 2 | 3 | 4 |
| | ぜんぜん
たべていない | たまに
たべることもある | わりと
たべている | いつも
たべている |
| ⑦ あんまん・肉まん…………… | 1 | 2 | 3 | 4 |
| ⑧ アイスクリーム…………… | 1 | 2 | 3 | 4 |
| ⑨ あめ・キャンデー・キャラメル…………… | 1 | 2 | 3 | 4 |
| ⑩ パン…………… | 1 | 2 | 3 | 4 |
| ⑪ ラーメン・やきそば…………… | 1 | 2 | 3 | 4 |
| ⑫ ガム…………… | 1 | 2 | 3 | 4 |
| | ぜんぜん
たべていない | たまに
たべることもある | わりと
たべている | いつも
たべている |
| ⑬ くだもの…………… | 1 | 2 | 3 | 4 |
| ⑭ ジュース・コーラ…………… | 1 | 2 | 3 | 4 |
| ⑮ コーヒー・紅茶…………… | 1 | 2 | 3 | 4 |
| ⑯ 牛乳…………… | 1 | 2 | 3 | 4 |
| ⑰ たこやき・おこのみやき…………… | 1 | 2 | 3 | 4 |
| ⑱ すもも・水あめなどのだがし…………… | 1 | 2 | 3 | 4 |
| ⑲ おいも…………… | 1 | 2 | 3 | 4 |
| ⑳ おむすび…………… | 1 | 2 | 3 | 4 |

● 資料1 調査票見本

④ あなたの好きなおやつを3つ、きれいなおやつを3つ、おしえてください。

① すきなおやつ

② きらいなおやつ

⑤ ① あなたのふだん食べるおやつは、買ったものが多いですか、それともお母さんの手づくりですか。あてはまるところを○でかこんでください。

1. ほとんど買ったもの
2. 買ったもののほうが多い (たまに手づくり)
3. はんぶんはんぶん
4. 手づくりのもののほうが多い
5. ほとんど手づくりのもの

② お母さんの手づくりのおやつは、どんなものですか。

--

③ 手づくりのおやつについて、どう思いますか。

1. 買ったおやつのほうがよい (手づくりはぜんぜんいらない)
2. 買ったおやつのほうがよいが、たまに手づくりのものもあったほうがよい
3. 買ったものと手づくりと、はんぶんはんぶんぐらいがよい
4. いつも手づくりのほうがよい

⑥ お母さんの手づくりのおやつの中で、好きなものときらいなものをおしえてください。

① すきなもの (お母さんに作ってほしいもの)

--

② きらいなもの（お母さんに作ってほしくないもの）

[]

⑦ 買い食いについておたずねします。
 （買い食いとは、自分で自分のぶんのおやつを買って外でたべることです）

① どんなときに買い食いすることが多いですか。

	よく する	わりと する	たまに する	ぜんぜん しない
1) 学校の帰り道……………	1	2	3	4
2) じゅくの行きかえり……………	1	2	3	4
3) 外に遊びに行ったとき……………	1	2	3	4
4) 家にいて、すきなおやつがほ しくなったとき……………	1	2	3	4

② いつも、いくらくらい使いますか。

50円以下	100円くらい	100円～200円	300円～400円	500円以上
1	2	3	4	5

③ 買い食いは、1週間のうち何回くらいしますか。

ほとんど しない	1～2回 くらいする	3～4回 くらいする	ほとんど 毎日する
1	2	3	4

④ 買い食いをしていることを、家の人は知っていると思いますか。

ぜんぜん 知らない と思う	もしかしたら 知っているかも しれない	たぶん 知っている だろう	よく 知っている
1	2	3	4

⑧ きのう、あなたのたべたおやつ(間食)についておたずねします。
 （おやつには、ジュースのようなのみものも入れる）

① きのうは何ようびでしたか。

（ 1. 日 2. 月 3. 火 4. 水 5. 木 6. 金 7. 土 ）

② 朝おきてから朝ごはんまでに、おやつ(間食)を、たべましたか。

たべた(のんだ)	たべなかった(のまなかった)
1	2

たべた(のんだ)人は、なにをたべましたか。

[]

〈たべた人へ〉

2) それを作ってくれたのは、だれですか。

自分 きょうだい 家の人 (お母さんなど) その他
 1 ————— 2 ————— 3 ————— 4

3) なにをたべましたか。

[
]

⑦ きのうの夜ねたのは、何時ごろでしたか。

10時ぐらいか 10時すぎから 11時すぎから 12時より
 それより早く 11時ぐらい 12時ぐらい あと
 1 ————— 2 ————— 3 ————— 4

⑧ きのう1日で、何回ぐらいおやつをたべた (のんだ) ことになりますか。

ぜんぜん 1回 2回 3回 4回 5回 6回以上
 たべない
 0 ————— 1 ————— 2 ————— 3 ————— 4 ————— 5 ————— 6

⑨ あなたがおやつをたべるときの、^{たよ}量などについておたずねします。

- ① つぎの食事のことを考えて、おなかがいっぱいになるまでたべない ^{ぜんぜん} ないようにする…………… 1 ————— 2 ————— 3 ————— 4
ぜんぜん ない たまに がある わりと がある いつも そう
- ② からだのため、あまり ^{かんぶん} 塩分の多いおかし (ポテトチップなど) をたべない ^{ぜんぜん} ないようにする…………… 1 ————— 2 ————— 3 ————— 4
ぜんぜん ない
- ③ ^{じし} 虫歯に気をつけて、あまいおやつをたべない ^{ぜんぜん} ないようにする…………… 1 ————— 2 ————— 3 ————— 4
ぜんぜん ない
- ④ ふとりすぎに気をつけて、あまりおやつをたべない ^{ぜんぜん} ないようにする…………… 1 ————— 2 ————— 3 ————— 4
ぜんぜん ない

⑩ いつもあなたは、どのくらいおなかがすいていますか。

- ① 朝食をたべるまえ…………… 1 ————— 2 ————— 3 ————— 4
ぜんぜん おなかが すいていない すこし すいている わりと すいている とても すいている
- ② 学校で2時間目と3時間目の休み時間…………… 1 ————— 2 ————— 3 ————— 4
- ③ 給食をたべるまえ…………… 1 ————— 2 ————— 3 ————— 4
- ④ 学校から家に帰ってきたとき…………… 1 ————— 2 ————— 3 ————— 4
- ⑤ 夕食をたべるまえ…………… 1 ————— 2 ————— 3 ————— 4
- ⑥ ねるまえ…………… 1 ————— 2 ————— 3 ————— 4

11 あなたにはこんなことがありますか。

- ① おやつをたべすぎて、食事がましょつちゅうずくなる……………1——2——3——4
ある ときどき あまり ぜんぜん
ある ある ない ない
- ② おやつを買いすぎて、おこづか
 いがたりなくなる……………1——2——3——4
- ③ おかしをたべながらテレビを見
 ている……………1——2——3——4
- ④ おかしをたべながら、マンガ本
 を読んでいる……………1——2——3——4
- ⑤ おかしをたべながら勉強をして
 いる……………1——2——3——4
- ⑥ ねどこに入っておかしをたべる…1——2——3——4

12 あなたがつぎのようなことをしたとき、家の人にどれくらいしかられますか。

- ① 買い食かいじいをしたとき……………1——2——3——4
ぜんぜん すこし わりと とても
おこられない おこられる きびしく きびしく
おこられる おこられる
- ② 食事のすぐまえにおかしをたべ
 たとき……………1——2——3——4
- ③ ねるまえにおかしをたべたとき…1——2——3——4
- ④ テレビや本を見ながら、おかし
 をたべたとき……………1——2——3——4
- ⑤ おかしや軽食けいじをたべすぎて、ご
 はんがあまりたべられなかった
 とき……………1——2——3——4

13 さいごに、あなたについてうかがいます。

- ① お母さんは、外ではたらい外ではたらいてい
 ますか……………1——2——3——4
いる お店を 家にいる その他
している
- ② あなたは、じゅくやおけいこに 行行っているついでに 行行っていないついでに
 行っていますか……………1——2
- ③ 虫歯いしがありますか……………1——2——3
たくさん すこし ほとんど
ある ある ない
- ④ ふとっているほうですか……………1——2——3
とてもふとっている すこしふとっている ふつう
- ⑤ たべもののすききらいがありまとても多いすか……………1——2——3
すこしある ほとんどない
- ⑥ スポーツはとくいなほうですか…1——2——3——4——5
とても すこし ふつう すこし とても
とくい とくい にがて にがて
- ⑦ 勉強がすきなほうですか……………1——2——3——4——5
とても すこし ふつう すこし とても
すき すき きらい きらい
- ⑧ なかよしの友だちはいますか……………1——2——3——4
1人か2人 3人～5人 6人～10人 11人以上
いる いる いる いる

—— これで終わりです。どうもありがとう。 ——

● 資料2 学年・性別集計表

単位：サンプル数以外はパーセント

質問項目			全体	性別		学年別			
				男子	女子	4年	5年	6年	
1	サンプル数	学年	4年	239	120	119			
		5年	590	304	286				
		6年	409	210	199				
	性別	男子	634						
		女子	604						
2	毎日のおやつ の回数・用意	平日のおやつ の回数	0. 0回	0	0	0	0	0	0
			1. 1回	63.6	59.0	68.2	55.0	65.4	66.1
			2. 2回	26.2	27.5	24.8	30.8	24.5	25.8
			3. 3回	7.1	8.5	5.8	8.4	7.1	6.5
			4. 4回	0.8	1.0	0.5	1.8	0.5	0.5
		5. 5回以上	2.3	4.0	0.7	4.0	2.5	1.1	
		日曜日のおやつ の回数	0. 0回	0	0	0	0	0	0
			1. 1回	34.7	38.5	31.0	26.9	35.9	37.6
			2. 2回	39.0	35.0	42.8	37.2	38.6	41.0
			3. 3回	18.7	16.7	20.6	22.0	18.2	17.3
			4. 4回	3.9	5.1	2.8	9.0	3.1	1.9
		5. 5回以上	3.7	4.7	2.8	4.9	4.2	2.2	
		一週間の おやつ の回数	1. たいてい毎日食べる	34.8	32.6	37.2	35.0	36.9	31.5
			2. 食べる日のほうが多い	21.6	22.9	20.3	17.7	22.4	22.9
			3. 半分半分	23.4	21.5	25.3	26.6	22.4	22.9
	4. 食べない日のほうが多い		13.1	14.6	11.5	12.7	11.8	15.3	
	5. ほとんど食べない		7.1	8.4	5.7	8.0	6.5	7.4	
	毎日の おやつ の用意	1. ほとんど家の人が用意してくれる	38.5	33.7	43.1	38.8	39.2	37.2	
		2. 家の人が用意してくれるほうが多い	26.1	29.0	23.2	28.5	26.5	24.3	
		3. 半分半分	19.5	20.6	18.4	15.3	20.8	20.0	
		4. 自分で買ってくるほうが多い	9.3	8.9	9.8	10.2	7.7	11.1	
		5. ほとんど自分で買ってくる	6.6	7.8	5.5	7.2	5.8	7.4	
	遠足のおやつ の用意	1. ほとんど家の人が用意してくれる	6.3	6.8	5.8	8.7	6.7	4.3	
		2. 家の人が用意してくれるほうが多い	3.5	3.3	3.8	6.5	3.3	2.0	
		3. 半分半分	7.3	5.1	9.6	15.2	6.1	4.3	
4. 自分で買ってくるほうが多い		23.1	22.1	24.1	26.5	21.9	22.8		
5. ほとんど自分で買ってくる		59.8	62.7	56.7	43.1	62.0	66.6		
3	ふだん食べているおやつ	チョコレート	1. ぜんぜん食べていない	7.8	10.9	4.5	4.6	8.0	9.3
			2. たまに食べることもある	66.1	66.6	65.5	68.4	66.0	65.0
			3. わりと食べている	24.5	20.6	28.7	24.9	25.0	23.5
			4. いつも食べている	1.6	1.9	1.3	2.1	1.0	2.2
	ケーキ	1. ぜんぜん食べていない	15.2	18.4	11.8	10.1	14.6	18.9	
		2. たまに食べることもある	73.4	70.1	76.9	76.4	73.7	71.2	
		3. わりと食べている	10.5	10.6	10.5	13.5	10.9	8.4	
		4. いつも食べている	0.9	0.9	0.8	0	0.8	1.5	
	クッキー	1. ぜんぜん食べていない	14.6	18.9	10.1	11.3	11.9	20.4	
		2. たまに食べることもある	54.9	53.9	55.8	55.9	54.7	54.5	
		3. わりと食べている	28.9	25.1	32.9	30.7	31.9	23.6	
		4. いつも食べている	1.6	2.1	1.2	2.1	1.5	1.5	
	おせんべい	1. ぜんぜん食べていない	9.7	10.8	8.5	8.4	10.1	9.8	
		2. たまに食べることもある	45.7	45.0	46.4	41.4	45.2	48.9	
		3. わりと食べている	37.2	34.5	40.1	40.9	36.0	36.9	
		4. いつも食べている	7.4	9.7	5.0	9.3	8.7	4.4	

● 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	
ク菓子	1. ぜんぜん食べていない	3.6	4.0	3.2	4.2	2.9	4.2
	2. たまに食べることもある	31.0	31.5	30.5	36.4	28.8	31.0
	3. わりと食べている	53.4	50.0	57.0	45.8	55.2	55.4
	4. いつも食べている	12.0	14.5	9.3	13.6	13.1	9.4
和菓子	1. ぜんぜん食べていない	28.2	28.4	28.0	22.4	27.9	31.9
	2. たまに食べることもある	56.4	53.9	59.0	60.3	57.1	53.3
	3. わりと食べている	12.8	14.0	11.5	14.8	12.3	12.3
	4. いつも食べている	2.6	3.7	1.5	2.5	2.7	2.5
肉まん	1. ぜんぜん食べていない	13.4	13.7	13.0	9.7	12.9	16.2
	2. たまに食べることもある	66.9	63.7	70.2	69.8	67.9	63.6
	3. わりと食べている	18.2	20.7	15.6	19.7	18.0	17.7
	4. いつも食べている	1.5	1.9	1.2	0.8	1.2	2.5
アイス	1. ぜんぜん食べていない	9.0	11.1	6.8	5.9	8.7	11.3
	2. たまに食べることもある	50.4	47.7	53.4	50.6	52.8	46.9
	3. わりと食べている	35.3	35.2	35.3	38.0	33.4	36.4
	4. いつも食べている	5.3	6.0	4.5	5.5	5.1	5.4
あめ	1. ぜんぜん食べていない	10.9	13.9	7.7	8.9	11.9	10.6
	2. たまに食べることもある	41.8	44.3	39.3	39.2	42.5	42.4
	3. わりと食べている	36.9	31.2	42.9	42.2	35.1	36.4
	4. いつも食べている	10.4	10.6	10.1	9.7	10.5	10.6
パン	1. ぜんぜん食べていない	11.6	13.3	9.8	6.0	11.3	15.3
	2. たまに食べることもある	41.9	39.7	44.2	37.4	43.8	41.6
	3. わりと食べている	34.2	33.6	34.8	39.6	32.6	33.4
	4. いつも食べている	12.3	13.4	11.2	17.0	12.3	9.7
やきそば	1. ぜんぜん食べていない	25.8	23.2	28.5	16.9	27.3	28.7
	2. たまに食べることもある	46.1	43.4	48.9	48.8	45.8	45.0
	3. わりと食べている	24.7	27.7	21.6	29.2	23.3	24.1
	4. いつも食べている	3.4	5.7	1.0	5.1	3.6	2.2
ガム	1. ぜんぜん食べていない	20.7	20.2	21.2	13.5	22.9	21.6
	2. たまに食べることもある	48.8	47.1	50.7	51.5	49.1	47.1
	3. わりと食べている	24.2	24.0	24.4	28.7	21.7	25.1
	4. いつも食べている	6.3	8.7	3.7	6.3	6.3	6.2
くだもの	1. ぜんぜん食べていない	5.7	8.1	3.2	4.6	5.1	7.1
	2. たまに食べることもある	37.6	38.5	36.6	40.1	36.2	38.2
	3. わりと食べている	38.9	37.4	40.4	38.0	41.4	35.8
	4. いつも食べている	17.8	16.0	19.8	17.3	17.3	18.9
ジュース	1. ぜんぜん食べていない	17.0	17.0	17.1	15.1	15.7	20.1
	2. たまに食べることもある	49.4	47.2	51.7	50.4	51.4	45.9
	3. わりと食べている	26.1	26.6	25.5	24.8	25.2	28.0
	4. いつも食べている	7.5	9.2	5.7	9.7	7.7	5.9
紅茶	1. ぜんぜん食べていない	13.0	16.3	9.7	11.6	13.1	13.8
	2. たまに食べることもある	40.6	40.5	40.7	43.8	41.1	38.1
	3. わりと食べている	29.5	26.8	32.3	27.0	30.7	29.1
	4. いつも食べている	16.9	16.4	17.3	17.6	15.1	19.0
牛乳	1. ぜんぜん食べていない	20.2	20.3	20.2	13.6	19.6	25.1
	2. たまに食べることもある	35.1	34.4	35.8	36.4	33.7	36.0
	3. わりと食べている	20.9	20.4	21.3	20.3	22.3	19.2
	4. いつも食べている	23.8	24.9	22.7	29.7	24.4	19.7

③

ふだん食べているおやつ

質問項目			全 体	性 別		学 年 別			
				男 子	女 子	4 年	5 年	6 年	
3	ふだん食べているおやつ	たこやき・おのみやき	1. ぜんぜん食べていない	32.1	31.3	33.1	25.7	31.9	36.2
			2. たまに食べることもある	58.9	59.2	58.6	60.8	61.3	54.5
			3. わりと食べている	8.0	8.1	7.8	11.4	6.1	8.6
			4. いつも食べている	1.0	1.4	0.5	2.1	0.7	0.7
		駄菓子	1. ぜんぜん食べていない	47.8	48.7	46.8	41.2	47.4	52.2
			2. たまに食べることもある	41.7	39.7	43.7	45.0	42.9	37.9
			3. わりと食べている	8.5	8.6	8.5	10.9	8.0	7.9
			4. いつも食べている	2.0	3.0	1.0	2.9	1.7	2.0
		おいも	1. ぜんぜん食べていない	25.1	28.5	21.5	18.1	22.4	32.9
			2. たまに食べることもある	61.7	60.3	63.2	65.0	64.3	56.0
			3. わりと食べている	11.9	9.5	14.5	14.8	12.1	10.1
			4. いつも食べている	1.3	1.7	0.8	2.1	1.2	1.0
	おむすび	1. ぜんぜん食べていない	26.7	27.8	25.5	16.0	27.3	32.1	
		2. たまに食べることもある	48.0	46.8	49.2	44.0	49.2	48.5	
		3. わりと食べている	22.8	22.4	23.3	34.5	21.6	17.7	
		4. いつも食べている	2.5	3.0	2.0	5.5	1.9	1.7	
5	手づくりのおやつ	手づくりか買ったものか	1. ほとんど買ったもの	33.4	38.6	28.2	26.6	31.9	39.6
			2. 買ったもののほうが多い	45.4	41.8	49.1	48.1	46.0	43.0
			3. 半分半分	17.3	15.2	19.4	21.0	17.6	14.7
			4. 手づくりのほうが多い	3.0	3.1	2.8	3.4	3.1	2.5
			5. ほとんど手づくりのもの	0.9	1.3	0.5	0.9	1.4	0.2
	どう思うか	手づくりか	1. 買ったおやつのほうがよい	5.1	8.5	1.7	5.2	4.0	6.7
			2. たまに手づくりもあったほうがよい	34.1	38.4	29.7	31.9	33.1	36.9
			3. 半分半分がよい	46.7	42.7	50.6	50.7	47.6	42.9
		4. いつも手づくりのほうがよい	14.1	10.4	18.0	12.2	15.3	13.5	
7	買い食いをしたとき	学校帰り道	1. よくする	1.1	1.2	0.9	0.9	0.9	1.4
			2. わりとする	1.1	0.5	1.6	0.9	0.7	1.6
			3. たまにする	8.8	7.5	10.2	9.0	8.5	9.2
			4. ぜんぜんしない	89.0	90.8	87.3	89.2	89.9	87.8
		行き帰りのじゆく	1. よくする	7.3	9.1	5.4	7.4	7.4	7.0
			2. わりとする	7.9	8.7	7.1	7.9	7.6	8.4
			3. たまにする	24.4	20.0	28.9	26.6	27.3	19.1
			4. ぜんぜんしない	60.4	62.2	58.6	58.1	57.7	65.5
	買い食いをするとき	外に遊びに行ったとき	1. よくする	21.3	23.1	19.5	23.5	19.0	23.4
			2. わりとする	21.0	21.6	20.5	19.0	22.7	19.8
			3. たまにする	39.4	35.2	43.6	37.6	38.8	41.2
			4. ぜんぜんしない	18.3	20.1	16.4	19.9	19.5	15.6
		家においてほしかったとき	1. よくする	10.4	13.4	7.3	11.8	10.1	10.2
			2. わりとする	14.0	15.6	12.2	14.5	12.8	15.4
			3. たまにする	39.6	38.3	41.0	38.7	38.6	41.3
			4. ぜんぜんしない	36.0	32.7	39.5	35.0	38.5	33.1
買い食いの実態	使う金額	買い食いに	1. 50円以下	16.4	19.3	13.6	21.6	14.9	15.6
			2. 100円ぐらい	38.8	35.2	42.2	40.5	40.5	35.3
			3. 100円～200円	34.7	34.8	34.6	30.2	35.5	36.1
			4. 300円～400円	7.7	7.9	7.5	6.3	7.3	9.1
			5. 500円以上	2.4	2.8	2.1	1.4	1.8	3.9
	回数	一週間	1. ほとんどしない	39.0	35.4	42.7	40.5	38.8	38.6
			2. 1～2回ぐらいする	37.7	37.7	37.8	35.3	39.4	36.5
			3. 3～4回ぐらいする	18.8	21.1	16.4	18.8	17.2	21.1
		4. ほとんど毎日する	4.5	5.8	3.1	5.4	4.6	3.8	

● 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			
7 の買 実態 い食 い か 知 る か	1. ぜんぜん知らない	12.4	14.4	10.3	9.8	11.7	14.7		
	2. もしかしたら知っている	8.1	9.2	7.1	7.3	7.5	9.4		
	3. たぶん知っている	29.1	28.4	29.8	30.2	27.7	30.4		
	4. よく知っている	50.4	48.0	52.8	52.7	53.1	45.5		
きのうは何曜日か	1. 日	4.2	4.8	3.6	0.9	1.0	10.8		
	2. 月	8.7	9.6	7.8	0.4	18.1	0		
	3. 火	20.8	20.8	20.9	33.2	28.2	0		
	4. 水	55.7	54.6	56.8	47.7	40.3	3.2		
	5. 木	4.6	4.2	5.0	1.7	6.7	82.1		
	6. 金	5.5	5.4	5.6	14.0	5.5	3.2		
	7. 土	0.5	0.6	0.3	2.1	0.2	0.7		
8 いつ 間食 をし たか	朝食前	1. 食べた	14.7	16.5	12.9	14.3	13.7	16.5	
		2. 食べなかった	85.3	83.5	87.1	85.7	86.3	83.5	
	登校前	1. 食べた	10.1	11.0	9.3	7.0	10.1	12.2	
		2. 食べなかった	89.9	89.0	90.7	93.0	89.9	87.8	
	帰宅後	1. 食べた	85.5	81.6	89.5	85.1	86.1	84.8	
		2. 食べなかった	14.5	18.4	10.5	14.9	13.9	15.2	
	帰宅後	だれと(SQ)	1. ひとりで	32.2	38.0	26.4	27.7	29.6	39.1
			2. きょうだいと	26.7	27.8	25.7	29.6	27.9	23.1
			3. お母さんと	19.1	12.9	25.3	15.5	21.9	17.0
			4. 家の人たちみんなと	5.7	3.9	7.5	5.6	6.3	4.7
			5. 友だちと	12.9	13.4	12.4	15.5	11.5	13.5
			6. その他	3.4	4.0	2.7	6.1	2.8	2.6
	帰宅後	どこで(SQ)	1. 自分のへやで	18.1	24.4	11.9	28.3	13.2	19.4
			2. 茶の間や食堂で	66.9	58.3	75.3	52.4	73.4	65.7
			3. おもてで	3.7	3.7	3.7	3.8	3.8	3.5
			4. お店で	2.2	3.7	0.7	3.3	1.5	2.6
			5. 友の家で	2.6	3.0	2.2	2.8	2.3	2.9
			6. その他	6.5	6.9	6.2	9.4	5.8	5.9
	夕食後	だれと(SQ)	1. 食べた	38.3	34.9	41.7	43.6	38.3	35.4
			2. 食べなかった	61.7	65.1	58.3	56.4	61.7	64.6
		どこで(SQ)	1. ひとりで	28.6	34.0	23.4	27.4	27.9	31.0
			2. きょうだいと	18.7	20.4	16.9	18.0	19.4	18.0
			3. お母さんと	24.0	18.3	29.7	23.7	24.9	22.8
			4. 家の人たちみんなと	19.5	13.5	25.5	19.4	20.5	18.0
5. その他			9.2	13.8	4.5	11.5	7.3	10.2	
6. 自分			18.3	26.0	10.7	14.8	15.8	25.0	
夕食後	どこで(SQ)	2. 茶の間や食堂で	66.1	54.0	78.0	62.3	71.7	60.1	
		3. ねどこの中で	2.4	0.7	4.1	4.4	2.2	1.2	
		4. その他	13.2	19.3	7.2	18.5	10.3	13.7	
		1. 食べた	11.1	12.7	9.4	12.3	11.7	9.6	
夕食後	だれが作ったか	2. 食べなかった	88.9	87.3	90.6	87.7	88.3	90.4	
		1. 自分	22.4	21.3	24.1	18.9	21.9	26.2	
		2. きょうだい	6.7	4.4	10.3	15.1	3.8	4.6	
		3. 家の人	47.1	47.1	47.2	45.2	55.3	35.4	
た時刻	きのう寝	4. その他	23.8	27.2	18.4	20.8	19.0	33.8	
		1. 10時より早く	59.9	60.6	59.2	76.4	61.4	48.1	
		2. 10時～11時	30.3	27.3	33.4	19.7	29.8	37.3	
		3. 11時～12時	8.0	9.3	6.7	3.5	6.5	12.8	
た時刻	きのう寝	4. 12時よりあと	1.8	2.8	0.7	0.4	2.3	11.8	

質問項目		全 体	性 別		学 年 別			
			男 子	女 子	4 年	5 年	6 年	
8	きのおやつの一日の回数	0. ぜんぜん食べなかった	5.1	6.3	3.7	3.6	4.6	6.5
		1. 1回	44.2	43.5	45.0	39.7	45.2	45.3
		2. 2回	32.2	28.7	35.9	34.5	31.6	31.8
		3. 3回	12.9	14.0	11.8	16.8	12.8	10.9
		4. 4回	3.3	4.0	2.5	2.7	3.6	3.1
		5. 5回	0.9	1.2	0.7	0.9	1.1	0.8
		6. 6回	1.4	2.3	0.4	1.8	1.1	1.6
9	め食事のたに量を	1. ぜんぜんない	15.3	19.6	10.8	16.2	16.2	13.4
		2. たまにある	35.0	35.8	34.2	42.4	32.5	34.4
		3. わりとある	23.9	21.0	26.8	23.5	22.2	26.5
		4. いつもそう	25.8	23.6	28.2	17.9	29.1	25.7
	に塩分を	1. ぜんぜんない	45.1	46.2	43.7	39.0	45.0	48.6
		2. たまにある	33.9	33.8	34.0	38.3	33.0	32.5
		3. わりとある	14.7	13.2	16.4	15.7	16.0	12.4
		4. いつもそう	6.3	6.8	5.9	7.0	6.0	6.5
	て甘いものを	1. ぜんぜんない	36.1	38.7	33.5	34.2	33.3	41.2
		2. たまにある	37.3	35.3	39.5	35.1	39.8	35.1
		3. わりとある	17.5	16.5	18.4	20.6	17.4	15.7
		4. いつもそう	9.1	9.5	8.6	10.1	9.5	8.0
	をつけて量を	1. ぜんぜんない	57.9	63.7	51.9	52.9	57.3	61.6
		2. たまにある	24.0	20.5	27.7	27.5	23.6	22.7
		3. わりとある	11.3	9.2	13.5	10.9	11.9	10.7
		4. いつもそう	6.8	6.6	6.9	8.7	7.2	5.0
10	朝食前	1. ぜんぜんすいていない	29.5	26.6	32.4	24.1	30.2	31.6
		2. すこしすいている	41.8	40.8	43.1	44.7	40.5	42.2
		3. わりとすいている	19.9	21.3	18.3	21.9	19.4	19.3
		4. とともすいている	8.8	11.3	6.2	9.3	9.9	6.9
	10時ごろ	1. ぜんぜんすいていない	38.7	35.2	42.1	45.2	34.5	40.7
		2. すこしすいている	33.0	30.5	35.7	33.5	34.3	30.9
		3. わりとすいている	17.2	19.7	14.7	14.4	19.0	16.3
		4. とともすいている	11.1	14.6	7.5	6.9	12.2	12.1
	給食前	1. ぜんぜんすいていない	5.9	6.8	5.0	5.9	6.3	5.4
		2. すこしすいている	22.3	18.3	26.5	25.4	22.0	21.0
		3. わりとすいている	34.1	31.5	36.8	33.1	33.9	35.1
		4. とともすいている	37.7	43.4	31.7	35.6	37.8	38.5
	帰宅直後	1. ぜんぜんすいていない	21.6	23.9	19.3	29.9	19.6	19.9
		2. すこしすいている	35.2	33.7	36.6	36.0	35.5	34.0
		3. わりとすいている	24.5	22.5	26.6	20.9	25.6	25.0
		4. とともすいている	18.7	19.9	17.5	13.2	19.3	21.1
	夕食前	1. ぜんぜんすいていない	11.6	11.1	12.0	9.4	11.9	12.3
		2. すこしすいている	28.6	24.5	32.9	32.5	29.1	25.6
		3. わりとすいている	31.8	29.4	34.4	32.5	31.7	31.6
		4. とともすいている	28.0	35.0	20.7	25.6	27.3	30.5
寝る前	1. ぜんぜんすいていない	74.9	68.8	81.4	74.4	75.6	74.3	
	2. すこしすいている	18.6	21.4	15.6	18.7	18.0	19.3	
	3. わりとすいている	3.1	4.8	1.3	4.3	2.6	3.2	
	4. とともすいている	3.4	5.0	1.7	2.6	3.8	3.2	
11	悪習慣のおやつ	1. しょっちゅうある	3.0	4.0	2.0	3.4	2.7	3.2
		2. ときどきある	19.9	21.1	18.6	14.4	20.4	22.3
		3. あまりない	30.3	27.6	33.0	28.8	28.7	33.3
		4. ぜんぜんない	46.8	47.3	46.4	53.4	48.2	41.2

● 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		
11	おやつ の悪習慣	買いすぎてこつ かいが足りない	1. しょっちゅうある	5.9	6.5	5.3	6.4	5.9	5.7
			2. ときどきある	17.9	18.6	17.1	18.5	16.6	19.4
			3. あまりない	23.0	20.5	25.6	19.7	23.6	24.1
			4. ぜんぜんない	53.2	54.4	52.0	55.4	53.9	50.8
		食べながらテ レビを見る	1. しょっちゅうある	42.1	41.6	42.6	37.6	43.4	42.8
			2. ときどきある	35.0	34.0	36.1	38.9	35.0	32.9
			3. あまりない	13.7	13.7	13.6	13.7	11.9	16.2
			4. ぜんぜんない	9.2	10.7	7.7	9.8	9.7	8.1
		食べながらマ ンガを読む	1. しょっちゅうある	23.1	28.7	17.3	21.3	22.3	25.2
			2. ときどきある	29.0	27.1	31.1	26.8	27.3	32.9
			3. あまりない	18.8	15.9	21.8	17.0	19.9	18.1
			4. ぜんぜんない	29.1	28.3	29.8	34.9	30.5	23.8
	食べながら 勉強をする	1. しょっちゅうある	8.5	7.3	9.7	7.7	7.5	10.3	
		2. ときどきある	26.3	23.5	29.2	25.5	27.3	25.2	
		3. あまりない	25.2	23.8	26.7	28.9	23.9	25.0	
		4. ぜんぜんない	40.0	45.4	34.4	37.9	41.3	39.5	
ねどこでおよ つを食べる	1. しょっちゅうある	3.0	3.3	2.7	2.6	2.7	3.7		
	2. ときどきある	5.1	5.1	5.0	5.5	6.1	3.2		
	3. あまりない	8.3	8.1	8.5	9.8	7.8	8.1		
	4. ぜんぜんない	83.6	83.5	83.8	82.1	83.4	85.0		
12	買ったとき に食いを	1. ぜんぜんおこられない	48.7	52.6	44.7	42.4	51.0	49.1	
		2. すこしおこられる	37.4	36.0	38.8	39.2	33.4	41.9	
		3. わりときびしくおこられる	9.4	7.1	11.8	14.3	9.8	6.2	
		4. とてもきびしくおこられる	4.5	4.3	4.7	4.1	5.8	2.8	
	食事前におか しを食べた	1. ぜんぜんおこられない	20.2	24.7	15.4	21.3	21.0	18.3	
		2. すこしおこられる	57.9	54.9	61.2	62.6	57.6	55.9	
		3. わりときびしくおこられる	16.7	15.9	17.5	13.5	16.3	19.0	
		4. とてもきびしくおこられる	5.2	4.5	5.9	2.6	5.1	6.8	
	寝る前におか しを食べた	1. ぜんぜんおこられない	30.5	32.8	28.0	24.7	33.9	29.2	
		2. すこしおこられる	34.3	32.3	36.5	45.5	30.8	32.7	
		3. わりときびしくおこられる	20.1	19.6	20.7	17.7	20.6	20.9	
		4. とてもきびしくおこられる	15.1	15.3	14.8	12.1	14.7	17.2	
	見ながらや本 を食べた	1. ぜんぜんおこられない	53.0	56.9	49.1	50.7	54.5	52.4	
		2. すこしおこられる	32.8	28.4	37.4	33.0	33.0	32.3	
		3. わりときびしくおこられる	10.1	10.9	9.2	13.7	7.8	11.3	
		4. とてもきびしくおこられる	4.1	3.8	4.3	2.6	4.7	4.0	
食べすぎて 食事が食べ ない	1. ぜんぜんおこられない	18.2	21.6	14.6	18.4	18.3	18.0		
	2. すこしおこられる	38.1	38.0	38.1	38.1	40.0	35.3		
	3. わりときびしくおこられる	28.3	26.5	30.2	31.8	27.1	27.9		
	4. とてもきびしくおこられる	15.4	13.9	17.1	11.7	14.6	18.8		
13	お母さん の仕事	1. 外で働いている	42.6	41.3	44.1	37.4	42.0	46.7	
		2. お店をしている	7.2	7.2	7.2	11.1	5.5	7.4	
		3. 家にいる	42.2	42.4	41.9	42.1	45.5	37.3	
		4. その他	8.0	9.1	6.8	9.4	7.0	8.6	
	塾	1. 行っている	72.2	63.0	81.8	71.6	74.9	68.7	
		2. 行っていない	27.8	37.0	18.2	28.4	25.1	31.3	
	虫歯	1. たくさんある	10.8	11.0	10.5	12.3	11.3	9.1	
		2. すこしある	51.7	50.1	53.5	54.9	50.6	51.6	
		3. ほとんどない	37.5	38.9	36.0	32.8	38.1	39.3	

質問項目		全 体	性 別		学 年 別			
			男 子	女 子	4 年	5 年	6 年	
13 自 己 評 価	ふとって いるか	1. とてもふとっている	6.2	6.3	6.1	6.9	6.6	5.2
		2. すこしふとっている	22.4	20.0	24.9	22.9	23.1	21.1
		3. ふつう	71.4	73.7	69.0	70.2	70.3	73.7
	きの食 嫌のべ い好も	1. とても多い	14.3	14.5	14.1	15.2	14.1	14.1
		2. すこしある	46.4	44.4	48.4	48.4	46.2	45.4
		3. ほとんどない	39.3	41.1	37.5	36.4	39.7	40.5
	ス ポ ー ツ	1. とてもとくい	22.2	26.9	17.4	27.5	22.9	18.2
		2. すこしとくい	22.6	23.1	22.0	23.7	22.4	22.2
		3. ふつう	31.4	31.2	31.4	29.7	28.3	36.4
		4. すこしにがて	16.5	12.7	20.5	11.9	19.7	14.8
		5. とてもにがて	7.3	6.1	8.7	7.2	6.7	8.4
	勉 強	1. とてもすき	5.9	6.7	5.0	8.9	4.6	5.9
		2. すこしすき	15.9	17.0	14.8	14.8	17.7	14.0
		3. ふつう	40.1	37.4	43.0	45.3	37.5	40.9
		4. すこしきらい	21.6	19.7	23.6	19.1	21.8	22.8
		5. とてもきらい	16.5	19.2	13.6	11.9	18.4	16.4
	友 仲 だ 良 ち し の	1. 1人か2人	11.7	10.9	12.5	11.1	11.0	13.0
		2. 3人～5人	31.0	27.3	34.9	27.2	33.6	29.5
		3. 6人～10人	23.2	24.3	22.0	24.3	23.2	22.6
		4. 11人以上	34.1	37.5	30.6	37.4	32.2	34.9