



山口大学教育学部附属光義務教育学校

栄養教諭 野村 祥史

食育アンケートの結果より

夏休み前に、児童生徒を対象に食育アンケートを実施しました。アンケート結果を紹介します。

令和8年度 第1回生活習慣アンケート 食育

1) 朝食を食べていますか。(目標値:100%)

① 毎日食べる・ほとんど毎日食べると回答した割合(%)

1,2年	3,4年	5,6年	7~9年	※R8 山口県食育 アンケート結果小	※R8 山口県食育 アンケート結果中
93.6	89.6	83.8	81.4	84.9	85.0

※山口県食育アンケートは、小学校5年生、中学校2年生を対象

【アンケート結果より】

成長期に必要なエネルギーは、朝食をとらなければ、足りなくなってしまうことがほとんどです。また、朝食摂取は、テストの成績や体力テストの得点と正の相関があります。

菓子パンを食べる、牛乳を飲む、果物を食べるなど何か一つでも摂取するだけでも「エネルギー」をとるにつながります。まずは、一汁三菜のような理想の朝食をもとめず、何か家にある食べ物を朝起きてから食べることから始めてみましょう。

2) 給食は好きですか。(目標値:95%)

② 好き ②どちらかといえば好き と回答した割合(%)

1,2年	3,4年	5,6年	7~9年
93.6	92.5	92.3	91.0



【アンケート結果より】

給食が好きな児童生徒を増やすために、毎年様々な取り組みを行っております。今年度は、附中祭での体育部門長リクエストの献立や、前期課程ランチタイム委員会提案の献立を企画しています。また、学校で育てている食材も給食で提供される予定です。楽しみにしておいてください。

3) 好き嫌いなく食べていますか。(目標値:90%)

③ 食べている ②だいたい食べている と回答した割合(%)

1,2年	3,4年	5,6年	7~9年	※R8山口県食育 アンケート結果小	※R8山口県食育 アンケート結果中
78.2	82.0	77.8	79.4	93.8	91.1

※好き嫌いせずに食べることが大切だと答えた児童(小5)生徒(中2) 参考

【アンケート結果より】

好き嫌いに関しては、無理に食べなさいとは指導しませんが、食べ物を粗末にあつかうことがないよう、頑張っ一口でも食べられる食材は食べ、どうしても食べることができない食材は、量を調整し、不足した栄養素を家庭で補うことができるようにはなってほしいと思います。

給食の量の調整や、家庭でできることについては、裏面の表を御参考ください。

学年	給食の量の調整（学級での指導）	家庭でできること
1～2年生	自分が食べられる量がどれくらいなのか、よく考えてから食べましょう。多いと思った時は、食べ始める前に先生と相談しましょう。	配膳のお手伝いをして、自分の食べられる量を知りましょう。
3～4年生	食べ始める前に、決められた時間内で自分が食べきれる量に調整してから食べましょう。	食べきった後におかわりができれば挑戦しましょう。
5年生以上	①自分に必要なエネルギー量を取りましょう。 ②減らした食べ物の主なはたらき、栄養素を考えて、不足している栄養を補える食材を増して食べましょう。	①②が難しい場合は、家庭の食事で必ず栄養を補いましょう（家庭科の授業を思い出して！）。

4) 1,2年：学校でどんな野菜が育てられているか知っていますか。

3,4年：住んでいる地域や山口県でとれる食べ物を知っていますか。

5,6年・後期：山口県の郷土料理を知っていますか。（目標値：90%）

④ 知っている と回答した割合（%）

1,2年	3,4年	5,6年	7～9年	※R8山口県食育アンケート結果小	※R8山口県食育アンケート結果中
35.6	44.3	59.8	70.9	65.4	83.1

※山口県の郷土料理を知っていると答えた児童（小5）生徒（中2） 参考

【アンケート結果より】

給食では、山口県の郷土料理「けんちょう」「大平」などを主に提供しています。提供された際には給食時間に放送等を使用し、郷土料理の周知を行います。御家庭でも、「けんちょう」などの山口県の郷土料理をお子様と一緒に作っていただけますと幸いです。

けんちょうの【材料】 4人分 ・大根 ……1本(800～1kg) ・人参 ……1本(100g程度) ・豆腐 ……1丁(400g) ・油(大さじ1)、しょうゆ(大さじ4) - みりん(大さじ3)、酒(大さじ4)	けんちょうの【作り方】 ①豆腐は水気を切っておく ②大根、人参は、皮をむいて、うすく(2mm程度)いちょう切りにする ③鍋に油を熱して、豆腐を崩しながら入れ、豆腐の水気が少し飛ぶ程度に炒め、野菜を入れ、だいこん、にんじんに油が回るまで炒める。調味料を加え、大根に味が染みるまで、10分程度煮る。
---	--

2) 1,2年：家で食事のお手伝いをしますか。

3年生以上：家で調理をする機会がありますか。

① 毎日する ②1週間に数回する と回答した割合（%）

1,2年	3,4年	5,6年	7～9年
64.1	32.1	24.8	24.8

【アンケート結果より】

食事に関わるお手伝いが果たす役割は、マナー形成にとどまりません。食べる側の視点に加え、調理や後片付けという一連のプロセスの視点をもつことで、食を多角的に捉え、プロセス全体を見通して合理的に考える力を涵養できます。加えて、自炊の習慣がある人ほど健康寿命が長いという報告もあり、生涯にわたる健康の基盤づくりにも寄与します。

ぜひご家庭でも小さな食事に関わるお手伝いから取り入れ、食を通じた成長のきっかけを作ってみてはいかがでしょうか。

