

令和7年度「食生活に関する調査」結果がまとめました

つくば市学校給食会では、児童生徒への食育の推進状況を把握するために、毎年「食生活に関する調査」を実施しています。令和7年度の調査結果について、ご報告します。

この結果をもとに、望ましい食生活の形成、地産地消のさらなる推進を目標に、授業や食育訪問、魅力ある献立の提供等の取り組みを引き続き行なっていきます。

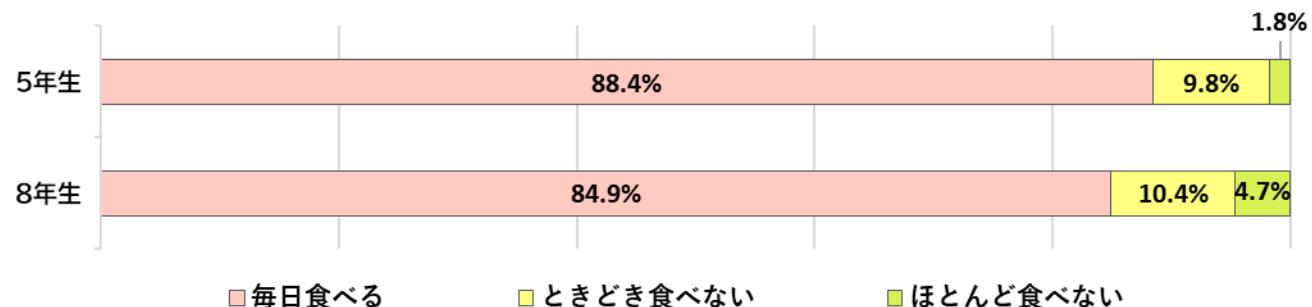
◇調査時期：令和7年6月

◇調査対象：市内公立小中学校と義務教育学校に通う5年生・8年生及びその保護者

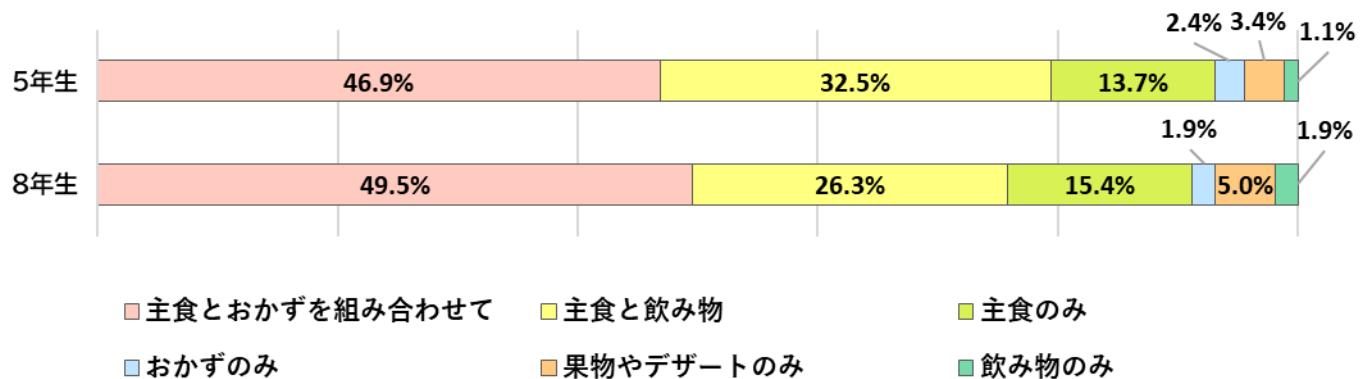
◇回答者：5年生2,338人（回答率84.1%）、8年生1,724人（回答率78.0%）

5年生・8年生の保護者2,301人

【1】学校がある日には、毎日朝食を食べていますか？（児童生徒）



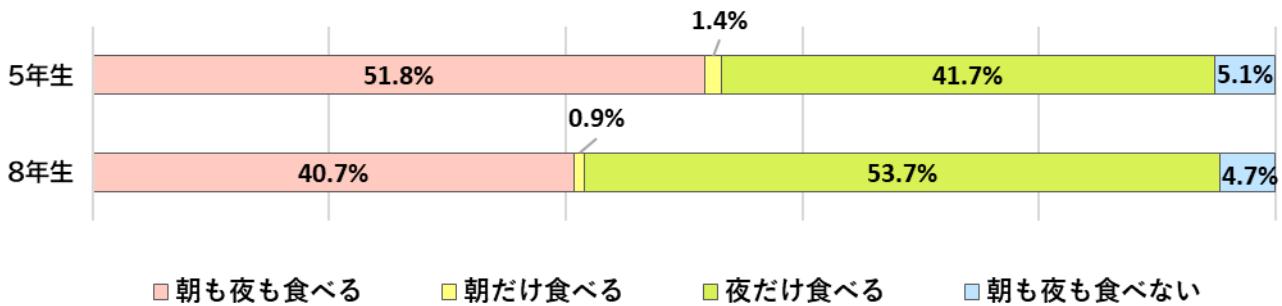
【2】朝食にはどのようなものを食べることが多いですか？（児童生徒）



学校がある日に朝食を食べている5年生、8年生は8割いることが分かりました。しかし、8年生の方が朝食の喫食率は3.5ポイントほど低い結果となりました。これは、成長に伴う環境や生活リズムの変化によるものも要因のひとつと考えられます。

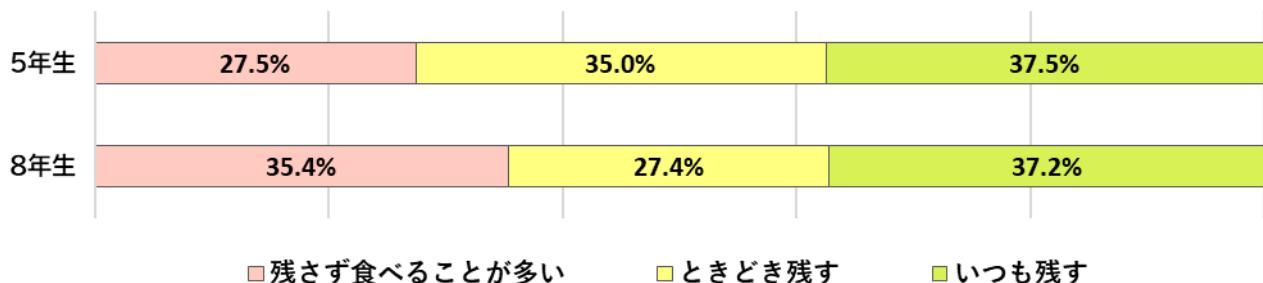
朝食は、午前中に活動するための大切なエネルギー源となります。勉強や運動など学校での活動を充実させるためにも、毎日きちんと朝食を食べる習慣をつけましょう。また、内容も主食とおかず（主菜、副菜、汁物など）を組み合わせた食事にステップアップできるようにしていきましょう。

【3】家で野菜を食べていますか？（児童生徒）



野菜の摂取については、5年生、8年生ともに9割以上が朝又は夜、もしくは朝と夜の両方に野菜を食べているという結果でした。2023年の国民健康・栄養調査によると、日本人の野菜摂取量の平均は256gで、国が推進する「健康日本21（第三次）」の目標の350gに届いていません。児童生徒には野菜に含まれるビタミン・ミネラルや食物繊維は、免疫機能を高める働きや生活習慣病の予防に役立つ栄養素です。健康な毎日を過ごすためにも、意識して食卓に取り入れる必要があります。給食では、野菜を使った副菜や具沢山の汁物を提供しています。ご家庭でも無理なく野菜を取り入れてみましょう。

【4】給食は残さず食べていますか？（児童生徒）



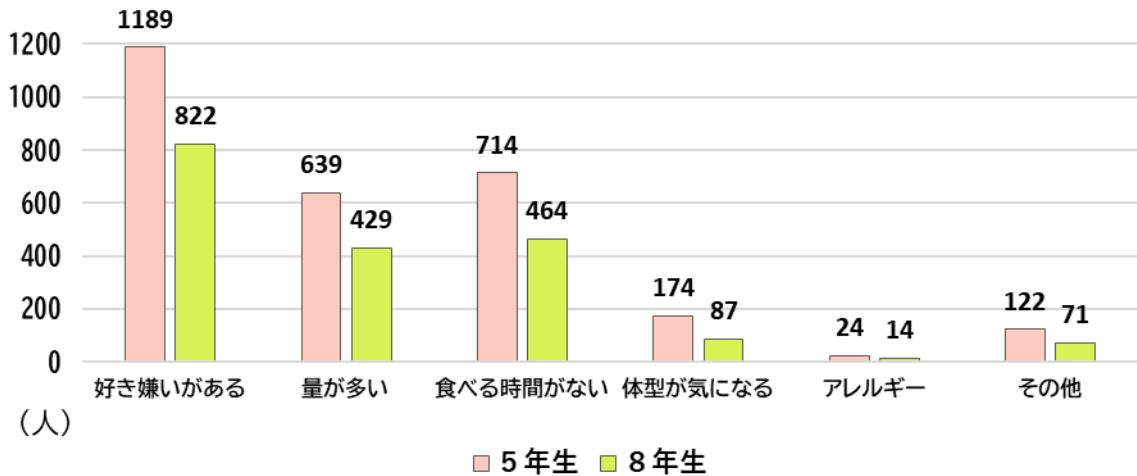
給食を残さず食べている割合は、8年生の35%と比べて、5年生は27%と低い結果となりました。給食は、成長期の児童生徒に必要な栄養素を重点的に摂取できるように、さまざまな食品を組み合わせ、バランスを考えて作られています。また、将来にわたって健康な心身を保つために必要な「食」について学ぶ、「生きた教材」としての役割もあります。身近な給食の大切さや役割への理解を深め、残さず食べることが多い児童生徒の割合を増やしていくように取り組んでいきます。

食育の視点

- ① 食事の重要性・・・食事の重要性、食事の喜び、楽しさを理解する。
- ② 心身の健康・・・心身の成長や健康の保持増進の上で望ましい栄養や食事のとり方を理解し、自ら管理していく能力を身に付ける。
- ③ 食品を選択する能力・・・正しい知識や情報に基づいて、食品の品質及び安全性等について、自ら判断できる能力を身に付ける。
- ④ 感謝の心・・・食べ物を大事にし、生産等に関わる人々に感謝する心をもつ。
- ⑤ 社会性・・・食事マナーや食事を通じた人間形成能力を身に付ける。
- ⑥ 食文化・・・各地域の産物、食文化や食に関わる歴史等を理解し、尊重する心をもつ。

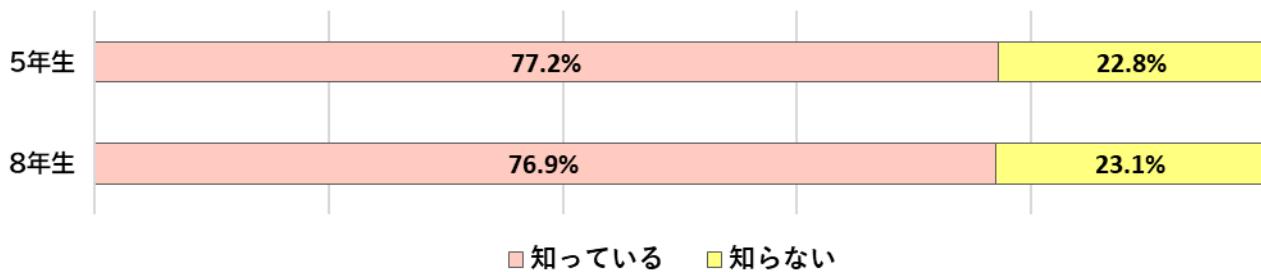
【5】給食を残す理由は何ですか？

(【4】で給食をときどき残す、いつも残すと答えた児童生徒、複数回答)



残す理由で一番多かったのは、5年生、8年生ともに「好き嫌いがある」でした。好き嫌いについては、苦手な食べ物も何度も口にするうちに、食べられるようになります。そのような観点から、給食では様々な調理法や味付けで提供し、児童生徒が「ひと口食べてみよう」と思えるように工夫をしています。ご家庭でも苦手な食べ物は食卓に「出さない」のではなく、食卓に並べてお子様が少しずつ「食べてみる」経験を積み重ねていきましょう。また、残す理由として量や食べる時間、体型など複数の理由をあげている児童生徒もいました。この結果から、個々に寄り添えるような手立ての必要性が高いことが分かりました。

【6】給食に地元でとれた食材が使われていることを知っていますか？（児童生徒）



5年生、8年生の8割近くが、地元の食材が給食に使われていることを知っていることが分かりました。献立表や放送資料では、旬の食材を使った地産地消メニューや特別献立の紹介、学校においては、市内生産者の方を講師に招いた食育授業等、児童生徒へ伝える手立てを講じています。認知度100%を目指して、給食を通した地元食材の魅力やおいしさを発信する取り組みを充実させていきたいと考えています。

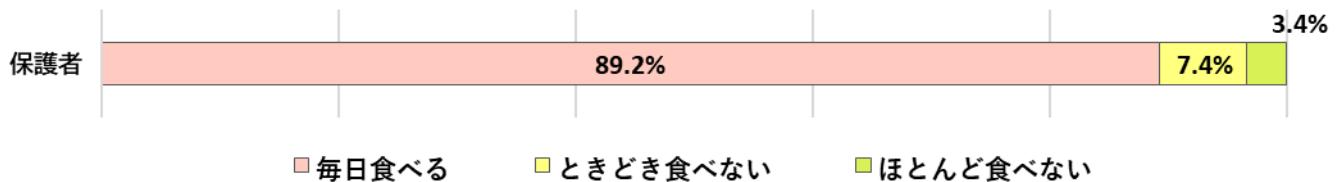
(特別献立一例)

- 毎月…教科連携メニュー、地産地消メニュー
- 9月…ジオパーク給食
- 10月…みんなで食べる学校給食の日、友好都市郡山市メニュー
- 11月…つくば市民の日メニュー
- 12月…オーガニック給食デー

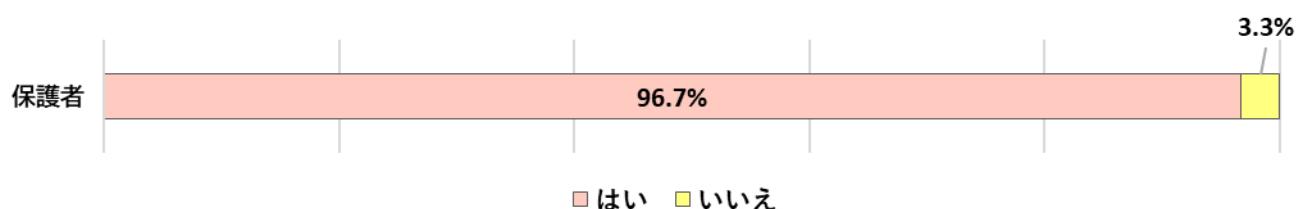


保護者の皆様の結果については、こちらに掲載いたします

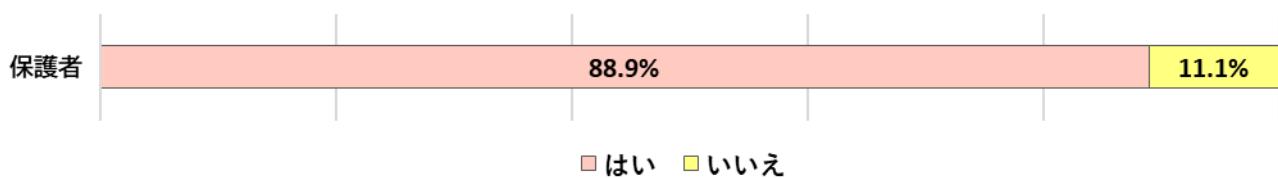
【1】平日、朝食を食べていますか？（保護者）



【2】お子さんに食事のマナーやあいさつを教えていますか？（保護者）



【3】給食に地元でとれた食材が使われていることを知っていますか？（保護者）



本調査にご協力いただきありがとうございました。

つくば市学校給食会

下記のURLからつくば市の給食レシピがご覧いただけます。

つくば市のキッチン【 <https://cookpad.com/jp/users/40248697> 】

(つくば市HP>子育て・教育>子育て>子育てナビ>食育レシピ)

学校給食レシピ集【 <https://www.city.tsukuba.lg.jp/kosodate/kyoiku/kyushoku/2/22557.html> 】

(つくば市HP>子育て・教育>教育>学校給食>給食の取り組み)

つくば市産の食材を使ったレシピはもちろん、常備菜やお弁当のおかず、おやつなどにも使えるおすすめレシピが載っていますので、ぜひご活用ください。

