

平成28年度 児童生徒の食に関する実態調査 結果一覧表

	小学校5年生				中学校2年生			
	H28年度		H25年度		H28年度		H25年度	
	回答児童数 17,786		回答児童数 19,507		回答生徒数 17,988		回答生徒数 18,660	
	回答数	回答割合	回答数	回答割合	回答数	回答割合	回答数	回答割合
<b>1 昨日の夜は何時頃寝ましたか？</b>								
1 8時前	263	1.5%	281	1.4%	152	0.8%	176	0.9%
2 8時～8時59分	2,348	13.2%	2,467	12.6%	246	1.4%	307	1.6%
3 9時～9時59分	9,407	52.9%	10,183	52.2%	2,299	12.8%	2,430	13.0%
4 10時～10時59分	4,464	25.1%	4,911	25.2%	6,384	35.5%	6,427	34.4%
5 11時～11時59分	985	5.5%	1,278	6.6%	6,015	33.4%	6,142	32.9%
6 12時過ぎ	224	1.3%	264	1.4%	2,797	15.5%	3,090	16.6%
無回答	95	0.5%	123	0.6%	95	0.5%	88	0.5%
<b>2 今日は何時頃起きましたか？</b>								
1 6時前	4,088	23.0%	4,483	23.0%	5,033	28.0%	6,151	33.0%
2 6時～6時29分	7,795	43.8%	8,254	42.3%	6,907	38.4%	7,241	38.8%
3 6時30分～6時59分	4,550	25.6%	5,169	26.5%	4,025	22.4%	3,371	18.1%
4 7時～7時29分	1,036	5.8%	1,246	6.4%	1,624	9.0%	1,474	7.9%
5 7時30分すぎ	138	0.8%	166	0.9%	263	1.5%	283	1.5%
無回答	179	1.0%	189	1.0%	136	0.8%	140	0.8%
<b>3 すいみん時間はどのくらいとれましたか</b>								
1 5時間以下	192	1.1%	179	0.9%	763	4.2%	922	4.9%
2 5～6時間	615	3.5%	697	3.6%	2,812	15.6%	3,331	17.9%
3 6～7時間	1,552	8.7%	1,815	9.3%	5,318	29.6%	5,702	30.6%
4 7～8時間	3,933	22.1%	4,318	22.1%	5,712	31.8%	5,333	28.6%
5 8～9時間	6,569	36.9%	6,918	35.5%	2,465	13.7%	2,389	12.8%
6 9～10時間	4,256	23.9%	4,825	24.7%	673	3.7%	671	3.6%
7 10時間以上	546	3.1%	602	3.1%	129	0.7%	179	1.0%
無回答	123	0.7%	153	0.8%	116	0.6%	133	0.7%
<b>4 普段の体調はどうですか？</b>								
1 よい	11,038	62.1%	11,906	61.0%	7,834	43.6%	7,131	38.2%
2 まあまあ	5,385	30.3%	5,999	30.8%	8,237	45.8%	9,298	49.8%
3 あまりよくない	1,202	6.8%	1,407	7.2%	1,783	9.9%	2,092	11.2%
無回答	161	0.9%	195	1.0%	134	0.7%	139	0.7%
<b>* どんなふうによくないですか？</b>	( 1,202 = 100% )		( 1,407 = 100% )		( 1,783 = 100% )		( 2,092 = 100% )	
1 いつもねむい	354	29.5%	371	26.4%	524	29.4%	626	29.9%
2 頭がぼーっとすることがある	134	11.1%	175	12.4%	170	9.5%	159	7.6%
3 いつもつかれている	243	20.2%	389	27.6%	481	27.0%	567	27.1%
4 やる気がでない	157	13.1%	167	11.9%	229	12.8%	279	13.3%
5 おなかがいたい	136	11.3%	131	9.3%	139	7.8%	187	8.9%
6 その他	113	9.4%	129	9.2%	167	9.4%	183	8.7%
無回答	65	5.4%	45	3.2%	73	4.1%	91	4.3%
<b>5 うちは毎朝ですか？</b>								
1 毎日朝でる	4,714	26.5%	5,100	26.1%	4,970	27.6%	5,044	27.0%
2 毎日でるが朝ではない	5,970	33.6%	6,693	34.3%	6,015	33.4%	6,347	34.0%
3 時々でない日がある	6,058	34.1%	6,653	34.1%	5,868	32.6%	6,128	32.8%
4 何日もでないことがある	837	4.7%	842	4.3%	933	5.2%	804	4.3%
無回答	207	1.2%	219	1.1%	202	1.1%	337	1.8%
<b>6 学校体育の授業以外に運動やスポーツをどれくらいしますか</b>								
1 ほとんど毎日(週3日以上)	9,827	55.3%	10,460	53.6%	12,187	67.8%	12,585	67.4%
2 ときどき(週1～2日くらい)	5,934	33.4%	6,425	32.9%	2,218	12.3%	2,206	11.8%
3 たまに(月1～3日くらい)	1,314	7.4%	1,699	8.7%	1,637	9.1%	1,768	9.5%
4 しない	368	2.1%	441	2.3%	1,609	8.9%	1,788	9.6%
無回答	343	1.9%	482	2.5%	337	1.9%	313	1.7%
<b>7 朝食は食べますか？</b>								
1 毎日食べる	16,130	90.7%	17,788	91.2%	15,725	87.4%	16,243	87.0%
2 週に1～2日食べない日がある	1,167	6.6%	1,127	5.8%	1,449	8.1%	1,498	8.0%
3 週に3～5日以上食べない日がある	247	1.4%	260	1.3%	433	2.4%	466	2.5%
4 週に6日以上食べない	67	0.4%	99	0.5%	220	1.2%	264	1.4%
無回答	175	1.0%	233	1.2%	161	0.9%	189	1.0%
<b>8 朝食を食べなかったのはどうしてですか (複数回答)</b>								
<b>7で2, 3, 4を選択した人</b>	( 1,481 = 100% )		( 1,486 = 100% )		( 2,102 = 100% )		( 2,228 = 100% )	
1 時間がない	648	43.8%	643	43.3%	1,095	52.1%	1,191	53.5%
2 おなかがすいていなかった	582	39.3%	563	37.9%	822	39.1%	831	37.3%
3 体のぐあいが悪かった	104	7.0%	104	7.0%	156	7.4%	137	6.1%
4 用意ができていなかった・食べるものがなかった	144	9.7%	135	9.1%	245	11.7%	242	10.9%
5 いつも食べない習慣だから	49	3.3%	60	4.0%	245	11.7%	225	10.1%
6 体重を気にして食べなかった	44	3.0%	31	2.1%	47	2.2%	37	1.7%
7 休みの日に寝ていたかった	149	10.1%	159	10.7%	441	21.0%	412	18.5%
8 なんとなく食べたくなかった	249	16.8%	285	19.2%	469	22.3%	548	24.6%

	小学校5年生				中学校2年生			
	H28年度		H25年度		H28年度		H25年度	
	回答児童数 17,786		回答児童数 19,507		回答生徒数 17,988		回答生徒数 18,660	
	回答数	回答割合	回答数	回答割合	回答数	回答割合	回答数	回答割合
<b>9 朝食はだれと食べる人が多いですか？</b>								
1 ひとりで	2,659	14.9%	2,600	13.3%	5,581	31.0%	6,143	32.9%
2 子どもたちだけで	2,348	13.2%	2,573	13.2%	1,458	8.1%	1,612	8.6%
3 家族のだれかと	8,597	48.3%	9,349	47.9%	8,179	45.5%	8,212	44.0%
4 家族全員	3,944	22.2%	4,688	24.0%	2,561	14.2%	2,487	13.3%
無回答	238	1.3%	297	1.5%	209	1.2%	206	1.1%
<b>10 きょうの朝食</b>								
<b>主食 (複数回答)</b>								
1 ごはん	10,327	58.1%	11,390	58.4%	10,333	57.4%	10,674	57.2%
2 パン(食パン等)	5,201	29.2%	5,794	29.7%	5,168	28.7%	5,482	29.4%
3 サンドイッチ・ピザ・トースト・ホットドック等	839	4.7%	903	4.6%	785	4.4%	806	4.3%
4 菓子パン等	633	3.6%	668	3.4%	745	4.1%	828	4.4%
5 うどん・ラーメン・スパゲティ・焼きそば	397	2.2%	432	2.2%	312	1.7%	380	2.0%
6 シリアル・コーンフレーク	651	3.7%	551	2.8%	752	4.2%	540	2.9%
7 カップめん	28	0.2%	32	0.2%	15	0.1%	30	0.2%
8 もち	141	0.8%	133	0.7%	78	0.4%	84	0.5%
9 その他	237	1.3%	295	1.5%	161	0.9%	166	0.9%
0 主食なし	742	4.2%	747	3.8%	1,048	5.8%	1,164	6.2%
<b>主菜 (複数回答)</b>								
10 肉料理	2,243	12.6%	2,490	12.8%	3,061	17.0%	2,943	15.8%
11 魚料理	1,428	8.0%	1,610	8.3%	1,482	8.2%	1,633	8.8%
12 卵料理	3,944	22.2%	4,139	21.2%	4,307	23.9%	4,402	23.6%
13 ハム・ウィンナー	3,822	21.5%	4,373	22.4%	3,608	20.1%	4,010	21.5%
14 なっとう	1,233	6.9%	1,358	7.0%	967	5.4%	837	4.5%
15 とうふ料理	397	2.2%	428	2.2%	323	1.8%	332	1.8%
16 カレー・シチュー	627	3.5%	698	3.6%	503	2.8%	600	3.2%
17 その他	377	2.1%	364	1.9%	246	1.4%	279	1.5%
0 主菜なし	7,219	40.6%	7,731	39.6%	7,080	39.4%	7,319	39.2%
<b>副菜 (複数回答)</b>								
18 生野・サラダ・あさづけ	5,260	29.6%	5,893	30.2%	5,531	30.7%	5,447	29.2%
19 野菜いため	919	5.2%	1,030	5.3%	1,015	5.6%	1,035	5.5%
20 煮物・おひたし	515	2.9%	638	3.3%	530	2.9%	562	3.0%
21 その他	222	1.2%	274	1.4%	150	0.8%	161	0.9%
0 副菜なし	11,288	63.5%	12,107	62.1%	11,152	62.0%	11,838	63.4%
<b>汁物 (複数回答)</b>								
22 みそ汁	5,780	32.5%	6,413	32.9%	5,578	31.0%	5,746	30.8%
23 スープ	1,260	7.1%	1,202	6.2%	1,252	7.0%	1,112	6.0%
24 インスタントスープ・インスタントみそ汁	436	2.5%	425	2.2%	498	2.8%	452	2.4%
0 汁物なし	10,373	58.3%	11,519	59.1%	10,740	59.7%	11,431	61.3%
<b>乳製品 (複数回答)</b>								
25 牛乳	4,499	25.3%	5,204	26.7%	4,054	22.5%	4,364	23.4%
26 ヨーグルト	3,384	19.0%	3,564	18.3%	3,551	19.7%	3,471	18.6%
27 チーズ	772	4.3%	833	4.3%	589	3.3%	565	3.0%
0 乳製品なし	10,299	57.9%	11,181	57.3%	10,891	60.5%	11,318	60.7%
<b>果物 (複数回答)</b>								
30 くだもの	3,375	19.0%	3,631	18.6%	3,306	18.4%	3,292	17.6%
0 くだものなし	14,411	81.0%	15,876	81.4%	14,682	81.6%	15,369	82.4%
<b>その他 (複数回答)</b>								
28 ふりかけ・のり	2,433	13.7%	2,661	13.6%	2,063	11.5%	2,026	10.9%
29 つけもの(たくわん・梅干しなど)	1,215	6.8%	1,321	6.8%	1,093	6.1%	1,039	5.6%
31 コーヒー・紅茶・ココア	1,176	6.6%	1,436	7.4%	1,537	8.5%	1,659	8.9%
32 お茶類	4,629	26.0%	5,088	26.1%	4,631	25.7%	4,582	24.6%
33 ジュース等	1,157	6.5%	1,593	8.2%	1,375	7.6%	1,750	9.4%
34 スポーツ飲料	243	1.4%	365	1.9%	272	1.5%	322	1.7%
35 水	1,718	9.7%	1,688	8.7%	1,331	7.4%	1,313	7.0%
36 その他	646	3.6%	707	3.6%	544	3.0%	625	3.3%
0 その他なし	7,686	43.2%	8,139	41.7%	7,869	43.7%	8,184	43.9%
<b>バランス</b>								
1 バランスよい	8,878	49.9%	9,731	49.9%	9,136	50.8%	9,255	49.6%
2 副菜なし	4,049	22.8%	4,683	24.0%	3,921	21.8%	4,267	22.9%
3 主菜なし	1,815	10.2%	1,989	10.2%	1,579	8.8%	1,572	8.4%
4 主食のみ	2,302	12.9%	2,357	12.1%	2,304	12.8%	2,402	12.9%
5 主食なし	393	2.2%	390	2.0%	370	2.1%	385	2.1%
6 その他	349	2.0%	357	1.8%	678	3.8%	779	4.2%

	小学校5年生				中学校2年生			
	H28年度		H25年度		H28年度		H25年度	
	回答児童数 17,786		回答児童数 19,507		回答生徒数 17,988		回答生徒数 18,660	
	回答数	回答割合	回答数	回答割合	回答数	回答割合	回答数	回答割合
<b>11 給食以外に、家ではどれくらい食べていますか？</b>								
<b>牛乳</b>								
1 毎日飲む	5,813	32.7%	6,464	33.1%	5,811	32.3%	6,259	33.5%
2 ときどき飲む	6,984	39.3%	7,726	39.6%	6,213	34.5%	6,557	35.1%
3 ほとんど飲まない	4,744	26.7%	5,084	26.1%	5,718	31.8%	5,565	29.8%
無回答	245	1.4%	233	1.2%	246	1.4%	279	1.5%
<b>色のこい野菜</b>								
1 毎日食べる	7,246	40.7%	7,970	40.9%	8,808	49.0%	8,082	43.3%
2 ときどき食べる	9,127	51.3%	10,058	51.6%	8,328	46.3%	9,543	51.1%
3 ほとんど食べない	1,118	6.3%	1,204	6.2%	611	3.4%	752	4.0%
無回答	295	1.7%	275	1.4%	241	1.3%	283	1.5%
<b>その他の野菜</b>								
1 毎日食べる	10,235	57.5%	10,892	55.8%	11,115	61.8%	10,550	56.5%
2 ときどき食べる	6,499	36.5%	7,399	37.9%	6,179	34.4%	7,295	39.1%
3 ほとんど食べない	693	3.9%	841	4.3%	447	2.5%	541	2.9%
無回答	359	2.0%	375	1.9%	247	1.4%	274	1.5%
<b>いも類</b>								
1 毎日食べる	2,057	11.6%	2,319	11.9%	2,368	13.2%	2,212	11.9%
2 ときどき食べる	12,463	70.1%	13,445	68.9%	13,518	75.2%	13,980	74.9%
3 ほとんど食べない	2,906	16.3%	3,383	17.3%	1,834	10.2%	2,167	11.6%
無回答	360	2.0%	360	1.8%	268	1.5%	301	1.6%
<b>肉</b>								
1 毎日食べる	4,393	24.7%	4,760	24.4%	5,782	32.1%	5,454	29.2%
2 ときどき食べる	12,256	68.9%	13,323	68.3%	11,577	64.4%	12,441	66.7%
3 ほとんど食べない	898	5.0%	1,183	6.1%	412	2.3%	499	2.7%
無回答	239	1.3%	241	1.2%	217	1.2%	266	1.4%
<b>魚</b>								
1 毎日食べる	1,922	10.8%	2,267	11.6%	2,146	11.9%	2,160	11.6%
2 ときどき食べる	13,714	77.1%	14,956	76.7%	14,363	79.8%	14,887	79.8%
3 ほとんど食べない	1,856	10.4%	1,983	10.2%	1,236	6.9%	1,336	7.2%
無回答	294	1.7%	301	1.5%	243	1.4%	277	1.5%
<b>海そう</b>								
1 毎日食べる	2,443	13.7%	2,660	13.6%	2,163	12.0%	2,105	11.3%
2 ときどき食べる	10,354	58.2%	11,317	58.0%	11,808	65.6%	12,198	65.4%
3 ほとんど食べない	4,602	25.9%	5,154	26.4%	3,735	20.8%	4,056	21.7%
無回答	387	2.2%	376	1.9%	282	1.6%	301	1.6%
<b>くだもの</b>								
1 毎日食べる	4,142	23.3%	4,645	23.8%	4,120	22.9%	4,377	23.5%
2 ときどき食べる	10,850	61.0%	11,857	60.8%	11,240	62.5%	11,759	63.0%
3 ほとんど食べない	2,437	13.7%	2,665	13.7%	2,340	13.0%	2,216	11.9%
無回答	357	2.0%	340	1.7%	288	1.6%	308	1.7%
<b>スポーツ飲料</b>								
1 毎日飲む	1,837	10.3%	2,429	12.5%	2,057	11.4%	2,548	13.7%
2 ときどき飲む	8,872	49.9%	10,484	53.7%	9,999	55.6%	10,964	58.8%
3 ほとんど飲まない	6,602	37.1%	6,134	31.4%	5,618	31.2%	4,803	25.7%
無回答	475	2.7%	460	2.4%	314	1.7%	345	1.8%
<b>ジュース・清涼飲料水</b>								
1 毎日飲む	3,831	21.5%	4,825	24.7%	4,022	22.4%	4,648	24.9%
2 ときどき飲む	9,210	51.8%	10,133	51.9%	10,019	55.7%	10,376	55.6%
3 ほとんど飲まない	3,949	22.2%	3,808	19.5%	3,515	19.5%	3,215	17.2%
無回答	796	4.5%	741	3.8%	432	2.4%	421	2.3%
<b>おやつ(帰ってから夕食まで)</b>								
1 毎日食べる	7,050	39.6%	7,950	40.8%	4,715	26.2%	5,006	26.8%
2 ときどき食べる	7,905	44.4%	8,457	43.4%	9,375	52.1%	9,688	51.9%
3 ほとんど食べない	2,244	12.6%	2,493	12.8%	3,539	19.7%	3,574	19.2%
無回答	587	3.3%	607	3.1%	359	2.0%	392	2.1%
<b>夕食(夕食後寝るまで)</b>								
1 毎日食べる	6,560	36.9%	7,240	37.1%	2,778	15.4%	2,801	15.0%
2 ときどき食べる	3,047	17.1%	3,220	16.5%	4,013	22.3%	4,814	25.8%
3 ほとんど食べない	7,421	41.7%	8,192	42.0%	10,771	59.9%	10,590	56.8%
無回答	758	4.3%	855	4.4%	426	2.4%	455	2.4%
<b>12 おやつや夕食はどのように食べますか？</b>								
1 食べたいものを、食べたいだけ食べる	1,323	7.4%	1,561	8.0%	2,790	15.5%	3,068	16.4%
2 お家の人を用意してくれるものだけを食べる	8,695	48.9%	9,749	50.0%	4,815	26.8%	5,190	27.8%
3 自分が食べたいものを、量を決めて食べる	6,138	34.5%	6,329	32.4%	7,776	43.2%	7,807	41.8%
4 食べない	1,337	7.5%	1,541	7.9%	2,286	12.7%	2,248	12.0%
無回答	293	1.6%	327	1.7%	321	1.8%	347	1.9%

	小学校5年生				中学校2年生			
	H28年度		H25年度		H28年度		H25年度	
	回答児童数 17,786		回答児童数 19,507		回答生徒数 17,988		回答生徒数 18,660	
	回答数	回答割合	回答数	回答割合	回答数	回答割合	回答数	回答割合
<b>13 家族の中で自分だけちがうものを食べるがありますか？</b>								
1 毎日ある	400	2.2%	411	2.1%	307	1.7%	344	1.8%
2 ときどきある	4,103	23.1%	4,318	22.1%	3,525	19.6%	3,911	21.0%
3 ほとんどない	12,941	72.8%	14,423	73.9%	13,812	76.8%	14,042	75.3%
無回答	342	1.9%	355	1.8%	344	1.9%	363	1.9%
<b>14 食事の手伝いをするがありますか？</b>								
1 毎日する	5,390	30.3%	5,958	30.5%	3,527	19.6%	3,521	18.9%
2 ときどきする	10,206	57.4%	11,074	56.8%	10,461	58.2%	10,639	57.0%
3 ほとんどしない	1,872	10.5%	2,115	10.8%	3,671	20.4%	4,157	22.3%
無回答	318	1.8%	360	1.8%	329	1.8%	343	1.8%
<b>15 給食は楽しみですか？</b>								
1 楽しみ	12,541	70.5%	12,981	66.5%	10,380	57.7%	10,255	55.0%
2 楽しみではない	1,447	8.1%	1,960	10.0%	1,616	9.0%	1,745	9.4%
3 どちらともいえない	3,673	20.7%	4,400	22.6%	5,784	32.2%	6,399	34.3%
無回答	125	0.7%	166	0.9%	208	1.2%	261	1.4%
<b>16 楽しみな理由 (複数回答)</b>								
15で「楽しみ」とした人 ( 12,541 = 100% ) ( 12,981 = 100% ) ( 10,380 = 100% ) ( 10,255 = 100% )								
1 おいしいから	8,613	68.7%	8,595	66.2%	6,240	60.1%	5,541	54.0%
2 おなかがすいたから	5,474	43.6%	5,467	42.1%	6,700	64.5%	6,833	66.6%
3 友達と一緒に食べるから	5,747	45.8%	5,557	42.8%	4,288	41.3%	3,674	35.8%
4 めずらしい料理が食べられるから	2,132	17.0%	1,981	15.3%	1,097	10.6%	1,045	10.2%
5 その他	603	4.8%	563	4.3%	340	3.3%	326	3.2%
<b>17 楽しみではない理由 (複数回答)</b>								
15で「楽しみではない」とした人 ( 1,447 = 100% ) ( 1,960 = 100% ) ( 1,616 = 100% ) ( 1,745 = 100% )								
1 きらいなものが出るから	621	42.9%	850	43.4%	608	37.6%	635	36.4%
2 ゆっくり食べられないから	518	35.8%	616	31.4%	650	40.2%	668	38.3%
3 おなかがすいていないから	291	20.1%	346	17.7%	305	18.9%	298	17.1%
4 量が多いから	700	48.4%	973	49.6%	837	51.8%	831	47.6%
5 その他	169	11.7%	247	12.6%	349	21.6%	425	24.4%
<b>18 食べものを残すことをどう思いますか？</b>								
1 もったいないことだと思う	14,258	80.2%	15,297	78.4%	14,115	78.5%	13,460	72.1%
2 しかたないと思う	2,836	15.9%	3,431	17.6%	2,985	16.6%	3,972	21.3%
3 なんとも思わない	399	2.2%	469	2.4%	611	3.4%	931	5.0%
無回答	293	1.6%	310	1.6%	277	1.5%	297	1.6%
<b>19 サプリメントを使っていますか？</b>								
1 使っている	1,626	9.1%	1,751	9.0%	1,699	9.4%	1,767	9.5%
2 使っていない	10,554	59.3%	11,576	59.3%	13,778	76.6%	14,095	75.5%
3 わからない	5,372	30.2%	5,909	30.3%	2,216	12.3%	2,477	13.3%
無回答	234	1.3%	271	1.4%	295	1.6%	321	1.7%
<b>20 長野県や住んでいる地域の郷土食を知っていますか？</b>								
1 知っている	9,237	51.9%	9,315	47.8%	12,640	70.3%	12,244	65.6%
2 知らない	8,287	46.6%	9,897	50.7%	5,028	28.0%	6,038	32.4%
無回答	262	1.5%	295	1.5%	320	1.8%	378	2.0%
<b>21 現在ダイエットをしている、過去にしたことがありますか？</b>								
1 現在ダイエット中	792	4.5%	865	4.4%	727	4.0%	817	4.4%
2 過去にダイエットをしたことがある	1,068	6.0%	1,165	6.0%	894	5.0%	1,046	5.6%
3 していない	15,721	88.4%	17,231	88.3%	16,084	89.4%	16,458	88.2%
無回答	205	1.2%	246	1.3%	283	1.6%	339	1.8%
<b>22 1人で食べるより、家族や友達と一緒に食べる方が楽しいですか？</b>								
1 楽しいと思う	15,886	89.3%	17,533	89.9%	14,360	79.8%	14,584	78.2%
2 楽しいと思わない	481	2.7%	478	2.5%	576	3.2%	585	3.1%
3 どちらでもない	1,286	7.2%	1,353	6.9%	2,846	15.8%	3,079	16.5%
無回答	133	0.7%	143	0.7%	206	1.1%	412	2.2%