

IV 小学生・中学生・高校生対象調査の結果

1. 対象者の属性

1-1 性別構成（小学生）

性別	人数	%
男子	339	47.9
女子	350	49.4
答えたくない	19	2.7
計	708	100.0

1-2 性別構成（中学生）

性別	人数	%
男子	343	51.3
女子	315	47.1
答えたくない	11	1.6
計	669	100.0

1-3 性別構成（高校生）

性別	人数	%
男子	282	56.1
女子	217	43.1
答えたくない	4	0.8
計	503	100.0

1-4 通学校（小学生）

学校	人数	%
福間南小学校	185	26.1
福間小学校	209	29.5
神興小学校	55	7.8
神興東小学校	125	17.7
上西郷小学校	16	2.3
津屋崎小学校	111	15.7
勝浦小学校	7	1.0
計	708	100.0

1-5 通学校（中学生）

中学校	人数	%
津屋崎中学校	143	21.4
福間中学校	404	60.4
福間東中学校	122	18.2
計	669	100.0

1-6 通学校（高校生）

高等学校	人数	%
光陵高校	374	74.4
水産高校	129	25.6
計	503	100.0

1-7 居住地区（高校生）

居住地区	人数	%
福津市内	101	20.1
福津市外	402	79.9
計	503	100.0

2. 食生活について

問1. あなたは、朝ごはんを食べていますか。(SA)

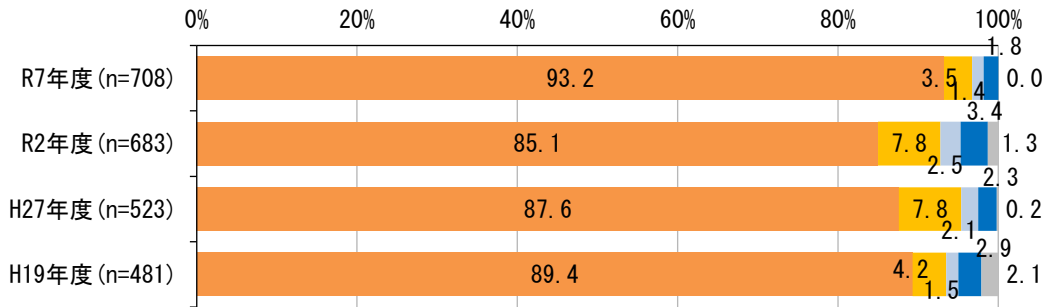
(第2次福津市食育推進計画 指標7)

第2次食育推進基本計画2「健康な暮らしを実感する」の基本方針(2)「規則正しい生活リズムをつくる」の指標の一つである。小学生では「毎日食べる」と回答した人の割合は93.2%で前回調査から5.6ポイントの増加、中学生では86.8%で前回調査からは1.7ポイントの増加、高校生では73.6%で1.0ポイントの減少となった。

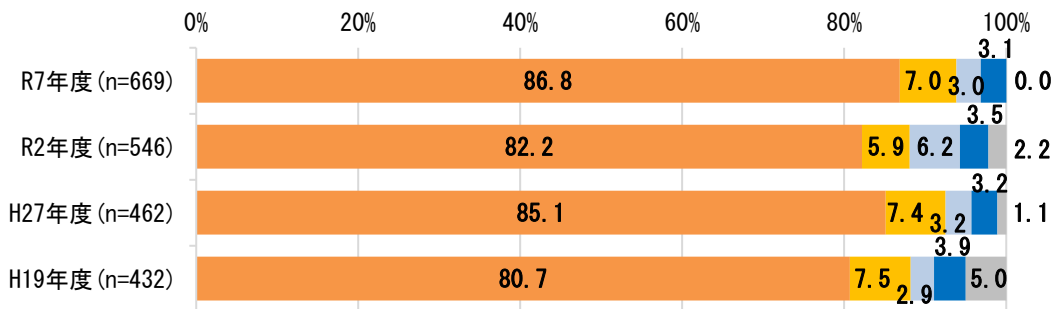
食育推進指標7

No.	取り組み効果をはかる項目	調査結果 (H19年度)	基準値 (H27年度)	中間結果 (R2年度)	調査結果 (R7年度)	目標値 (R7年度)	
7	朝食を毎日食べる子どもの割合	小学生	89.4%	87.6%	85.1%	93.2%	100%
		中学生	80.7%	85.1%	82.2%	86.8%	100%

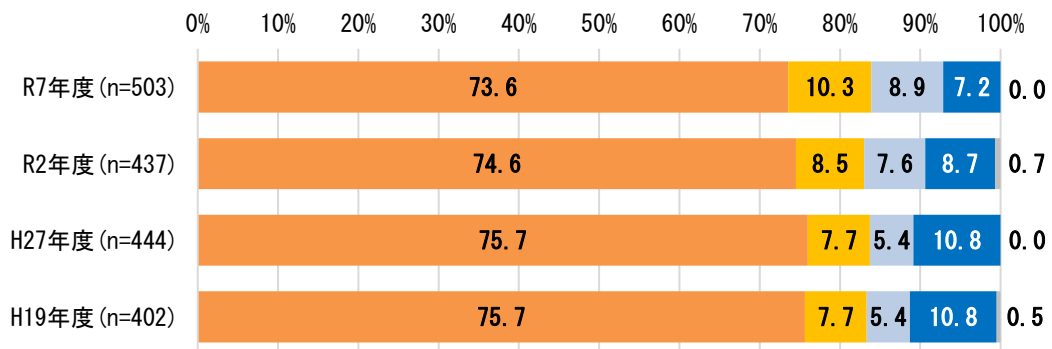
<単数回答>小学生



<単数回答>中学生



<単数回答>高校生



■ ほぼ毎日食べる
 ■ 週に4~5日程度食べる
 ■ 週に2~3日程度食べる
■ ほとんど食べない
 ■ 無回答・無効

図 69 朝食摂取状況 結果推移 (小学生・中学生・高校生)

(問1で「毎日食べる」以外を選んだ人に)

問1-1 朝食を食べない最も大きな理由は何ですか。(SA)

朝ごはんを食べない理由として、小学生は「食欲がない」との回答が最も多く46.3%であった。中学生と高校生は「時間がない」が最も多く、中学生で46.4%、高校生で53.8%であった。

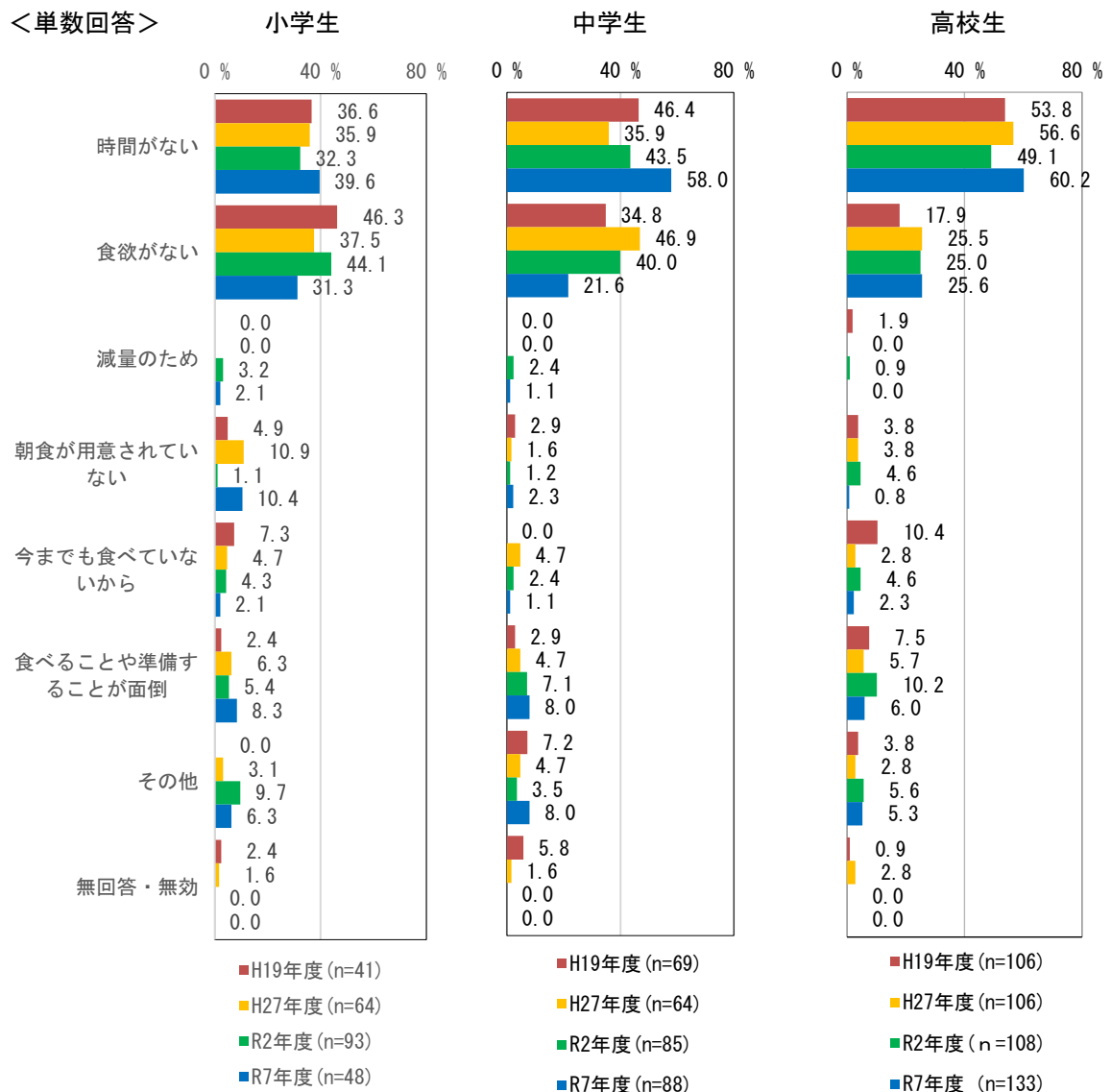


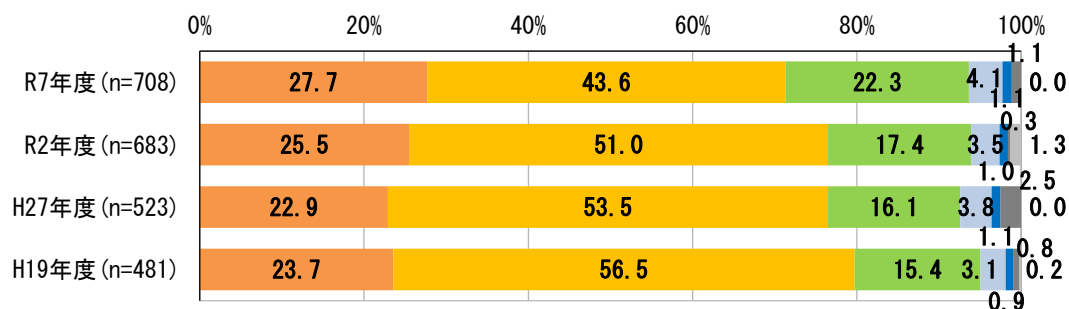
図 70 朝食を摂らない理由 結果推移 (小学生・中学生・高校生)

問 2. あなたは、夕食を何時ごろ食べますか。（SA）

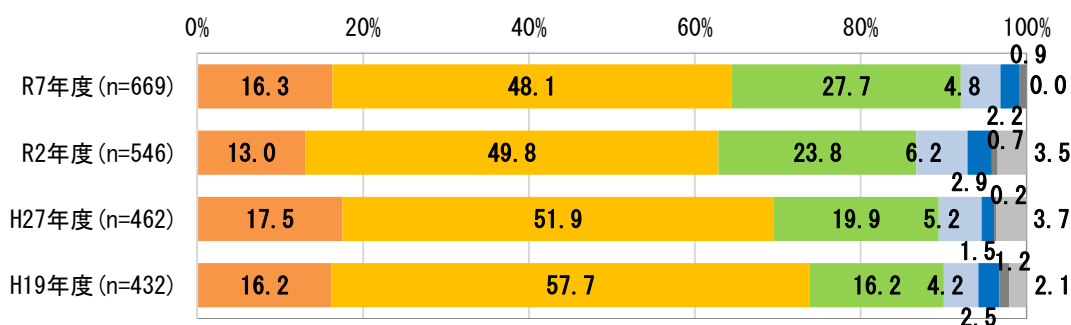
夕食が食べられている時間について、小学生、中学生は「午後 7 時から 8 時」と回答した人の割合が最も多く、43.6%、48.1%であった。高校生は、「午後 8 時から 9 時」と回答した人が最も多く 39.4%であった。全ての対象で「午後 8 時から 9 時」と回答した人の割合は前回調査時よりも多く、全体的に夕食の時間が遅くなっていた。

<単数回答>

【小学生】



【中学生】



【高校生】

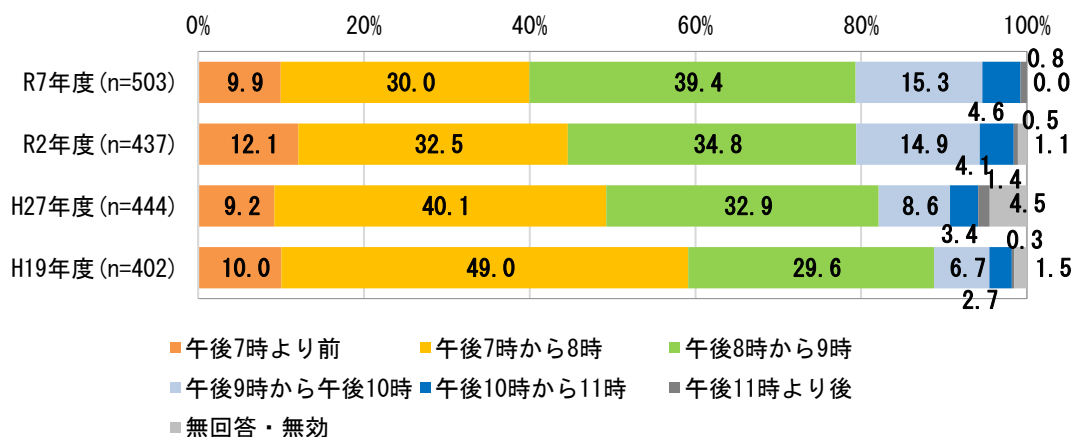


図 71 夕食の時間 結果推移（小学生・中学生・高校生）

問3. あなたは、1週間に何日くらい家族と一緒に食事をしますか。（SA）

朝食または夕食を家族と一緒に食べる「共食」の一週間あたりの回数*は、小学生では12.8回（朝食6.0回、6.8夕食回の合計）で前回調査の10.4回より2.4回増え、中学生では11.7回（朝食5.2回、夕食6.5回の合計）で前回調査の10.5回より1.2回増え、高校生で10.3回（朝食4.1回、夕食6.2回の合計）で前回調査の8.9回より1.4回増えた。

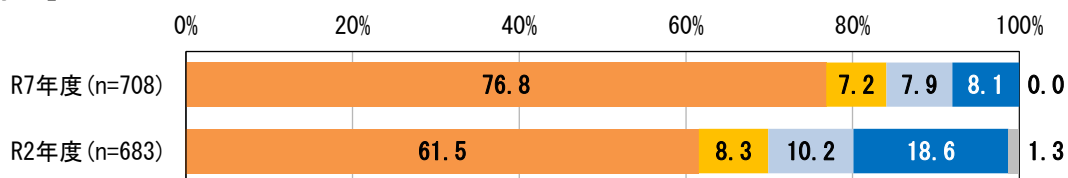
*共食の回数は、「ほとんど毎日食べる」を週7回、「週に4～5日食べる」を4.5回、「週に2～3回食べる」を2.5回、「週に1日程度食べる」を1回とし、それぞれ朝食・夕食ごとに、該当人数を掛け、合計したものを全体数で割り、朝食と夕食の回数を足して週当たりの回数を出している。

■ 朝食（SA）

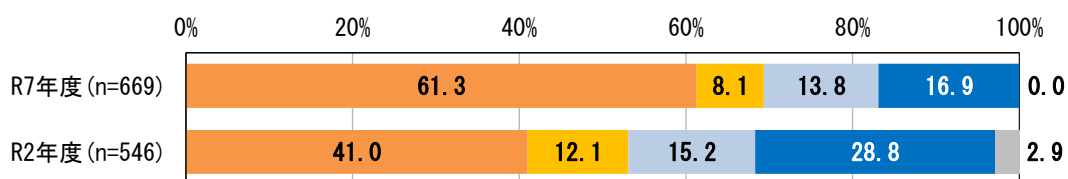
家族と一緒に食べる食事について、朝食では「ほぼ毎日食べる」と回答した人の割合は小学生76.8%、中学生61.3%、高校生39.4%であり、前回調査から増加した。

<単数回答>

【小学生】



【中学生】



【高校生】

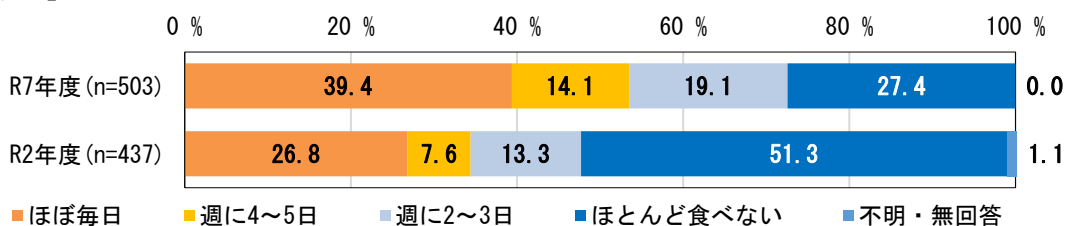


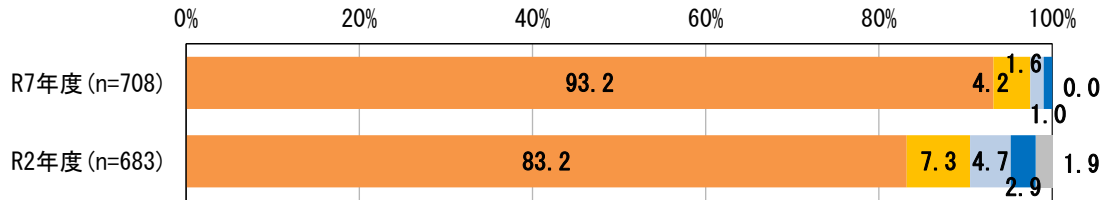
図72 朝食を家族と一緒に食べる頻度（小学生・中学生・高校生）

■夕食 (SA)

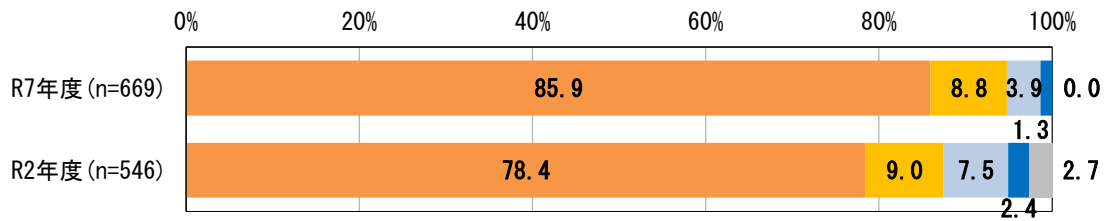
家族と一緒に食べる食事について、夕食を「ほぼ毎日食べる」と回答した人の割合は小学生 93.2%、中学生 85.9%、高校生 77.7%であり、前回調査から増加した。

<単数回答>

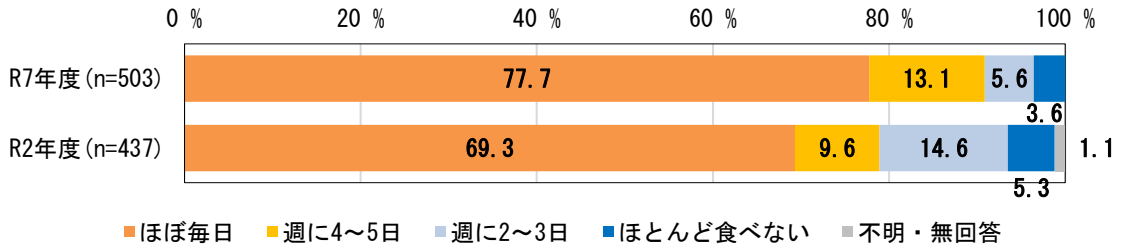
【小学生】



【中学生】



【高校生】



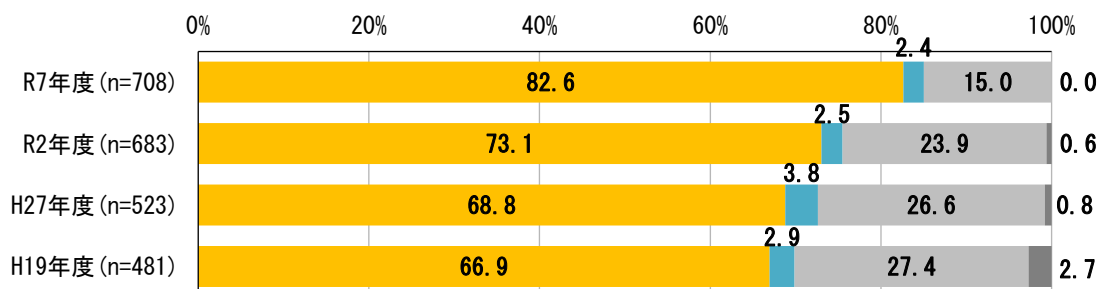
■ほぼ毎日 ■週に4~5日 ■週に2~3日 ■ほとんど食べない ■不明・無回答

図 73 夕食を家族と一緒に食べる頻度 (小学生・中学生・高校生)

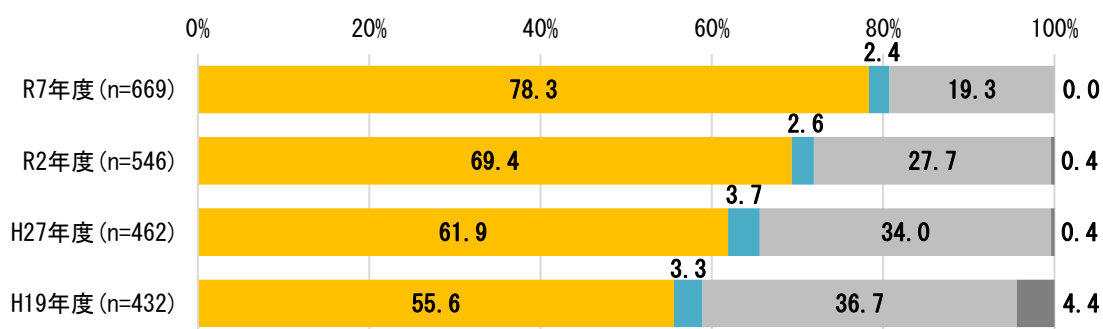
問 4. あなたは、食事が楽しいですか。(SA)

「食事が楽しい」と回答した人の割合は、小学生が 82.6%で、中学生が 78.3%、高校生が 79.3%であった。小学生、中学生、高校生ともに前回調査よりも高くなった。

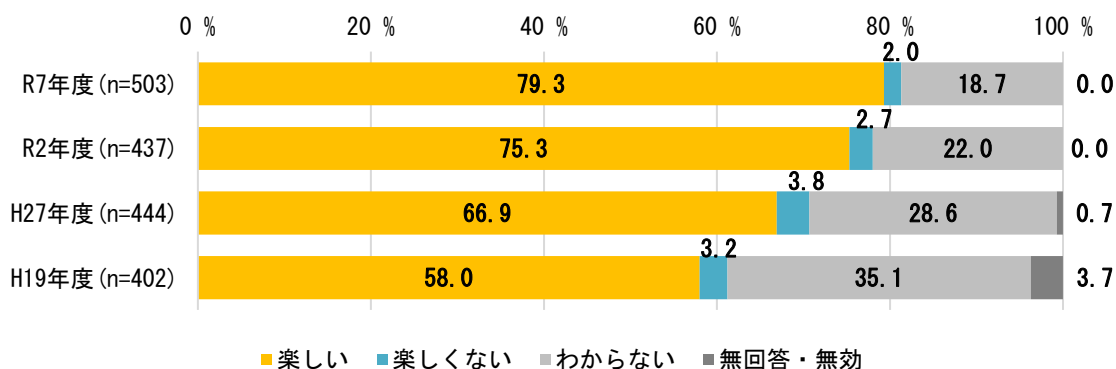
<単数回答>小学生



<単数回答>中学生



<単数回答>高校生



■ 楽しい ■ 楽しくない ■ わからない ■ 無回答・無効

図 74 食事を楽しみにしているか 結果推移

【小学生・中学生のみ】

問 5. 家で飲むスープや味噌汁の味つけは、給食のスープや味噌汁と比べ、どうですか。(SA)

「給食の方が濃い」と回答した人の割合は、小学生が 18.0%で、中学生が 17.6%、「家の方が濃い」と回答した人の割合は、小学生が 25.3%で、中学生が 33.2%であった。

<単数回答>

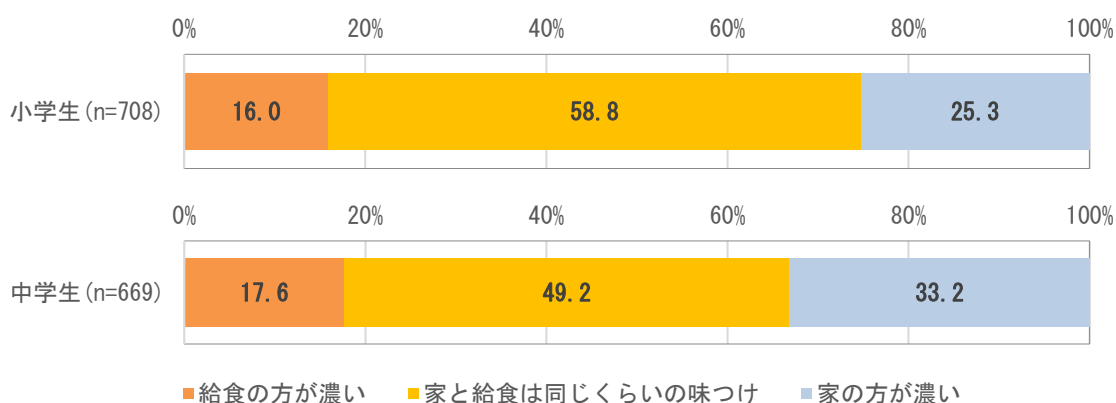


図 75 給食と家庭のスープ・味噌汁の味つけの比較 結果推移

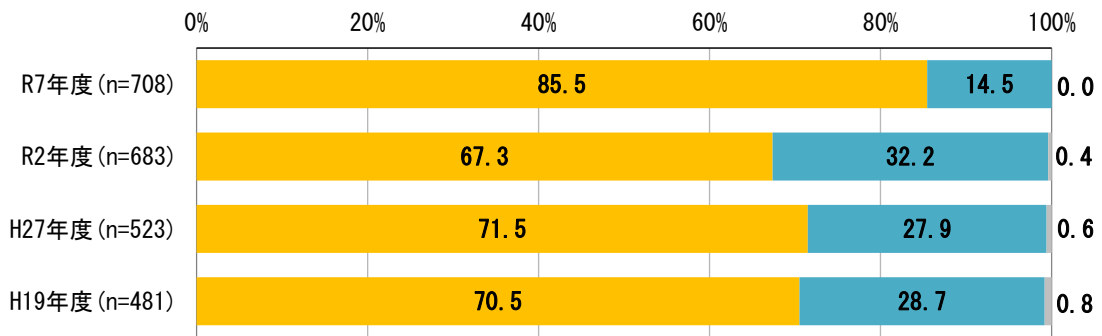
問 6 . あなたは、自分だけで料理を作ること（ご飯を炊く、味噌汁を作る等）ができますか。（高校生は問5）（SA）（第 2 次福津市食育推進計画 指標 6）

第 2 次食育推進基本計画 2「健康な暮らしを実感する」の基本方針（1）「若い世代が健康や食への意識を持つ」の指標の一つである。小学生では「自分だけで料理を作ることができる」と回答した人の割合は 85.5%で前回調査から 18.2 ポイントの増加、中学生では 87.0%で 17.4 ポイントの増加、高校生では 89.7%で 21.1 ポイントの増加となった。

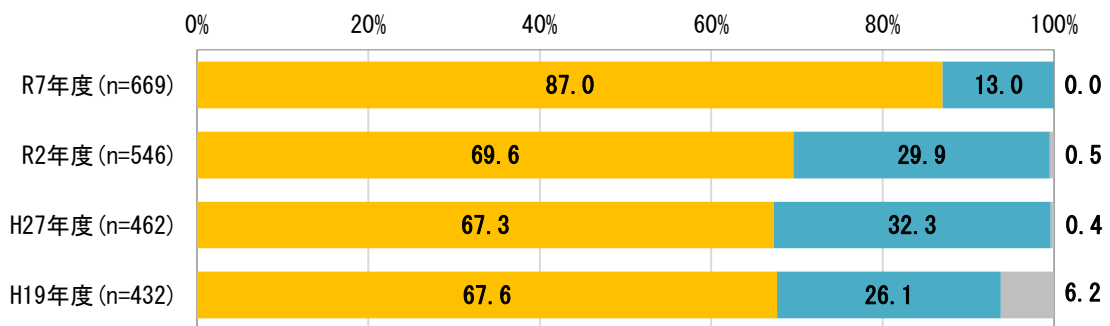
食育推進指標 6

No.	取り組み効果をはかる項目		調査結果 (H19 年度)	基準値 (H27 年度)	中間結果	調査結果 (R7 年度)	目標値 (R7 年度)
					(R2 年度)		
6	自分だけで料理をすることができる子ども割合	小学生	70.5%	71.5%	67.3%	85.5%	75%
		中学生	67.6%	67.3%	69.6%	87.0%	75%

<単数回答>小学生



<単数回答>中学生



<単数回答>高校生

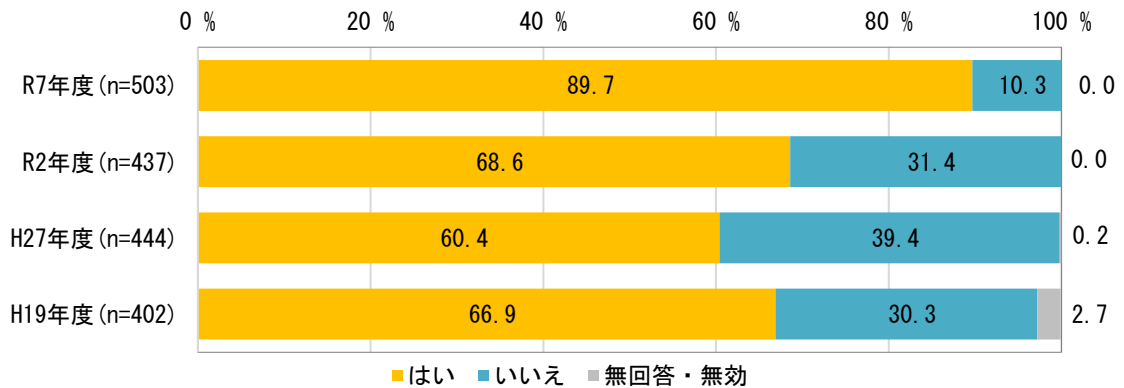


図 76 自分だけで料理ができるか 結果推移 (小学生・中学生・高校生)

【高校生のみ】

高校生問 6. あなたは、ふだんから減塩に気をつけた食生活を実践していますか。(SA)

ふだんから減塩に気をつけている食生活の実践を「必ずしている」「よくしている」と回答した高校生の割合は、16.3%であった。また、実践者のうち73.2%が「野菜をしっかりとるようにしている」と回答した。

<単数回答>

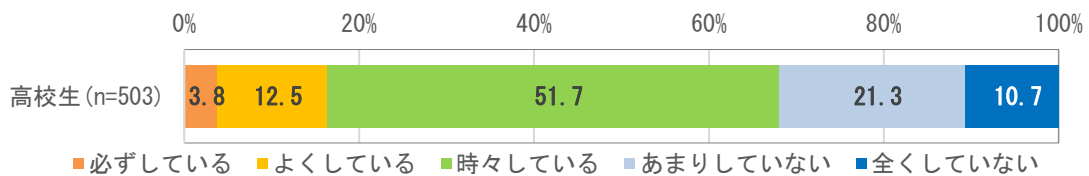


図 77 減塩に気をつけた食生活の実践 (高校生)

(問 6 で「いつも気をつけて実践している」「気をつけて実践している」を選んだ人に) 高校生問 6-1. 具体的にどのようなことに気をつけていますか。(MA)

<複数回答> 高校生

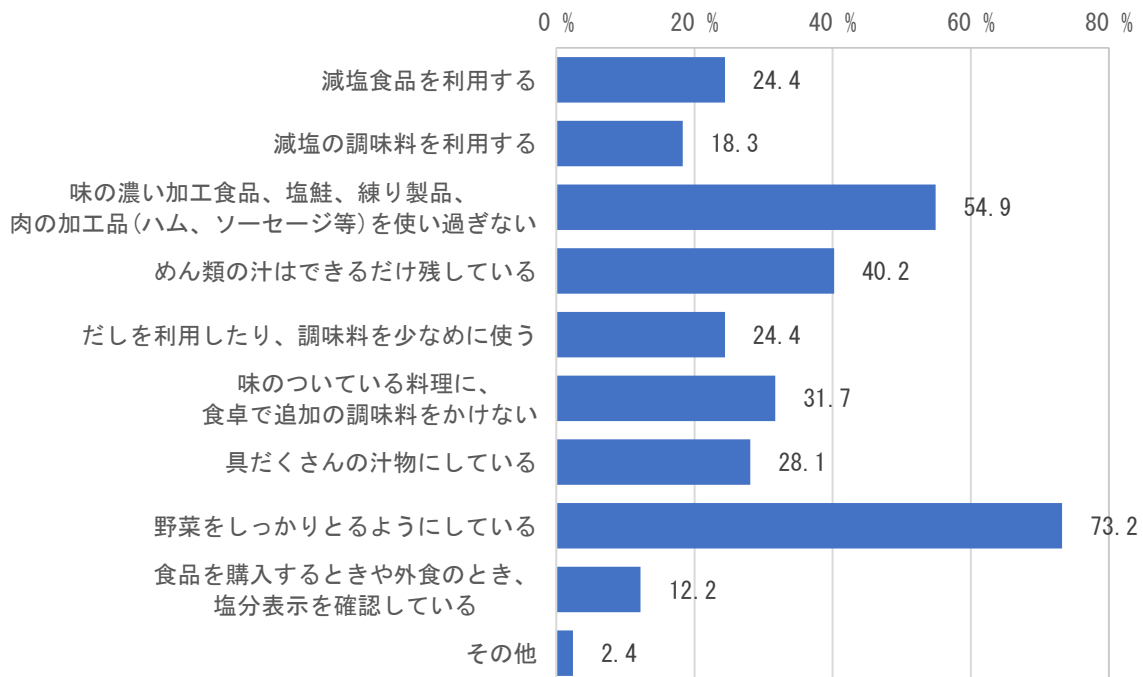


図 78 減塩の実践内容 (高校生 n=82)

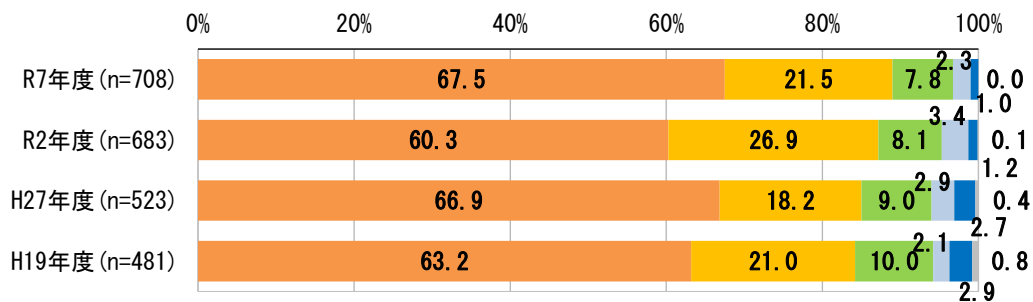
問 7. あなたは、食事の際に「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつをしていますか。(SA) (第2次福津市食育推進計画 指標13)

第2次食育推進基本計画3「豊かな心を育む」の基本方針(1)「食への感謝の気持ちを育てる」の指標の一つである。小学生では「必ずしている」と回答した人の割合は67.5%で前回調査から7.2ポイントの増加、中学生では67.8%で6.4ポイントの増加、高校生では57.3%で0.4ポイントの減少となった。

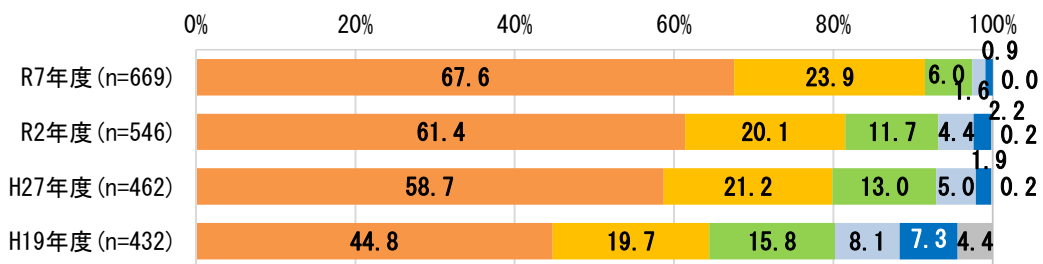
食育推進指標13

No.	取り組み効果をはかる項目	調査結果 (H19年度)	基準値 (H27年度)	中間結果 (R2年度)	調査結果 (R7年度)	目標値 (R7年度)
13	小学生	63.2%	66.9%	60.3%	67.5%	100%
	中学生	44.8%	58.7%	61.4%	67.6%	100%

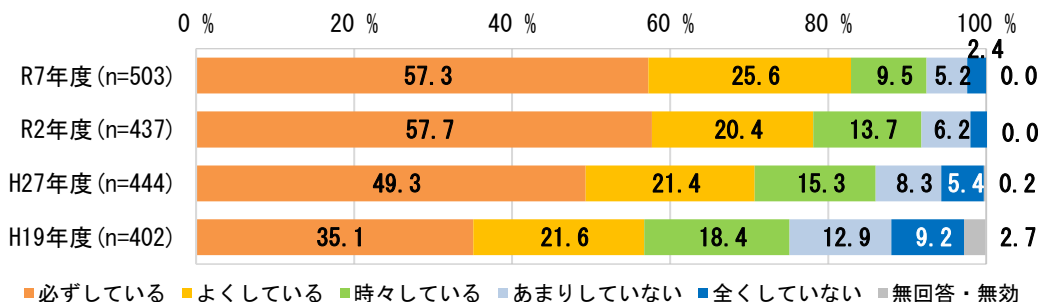
<単数回答>小学生



<単数回答>中学生



<単数回答>高校生



■必ずしている ■よくしている ■時々している ■あまりしていない ■全くしていない ■無回答・無効

図 79 食事の際のあいさつ 結果推移 (小学生・中学生・高校生)

問 8. あなたはゆっくりよくかんで食べていますか。(SA)

(第 2 次福津市食育推進計画 指標 12)

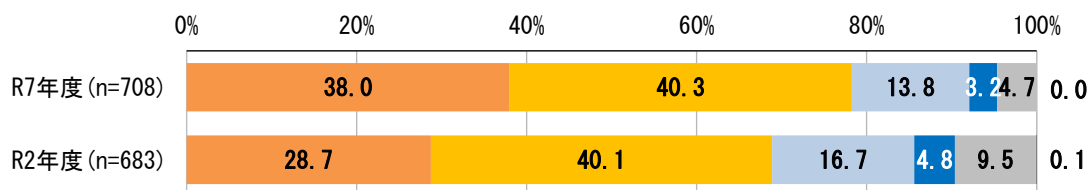
第 2 次食育推進基本計画 2「健康な暮らしを実感する」の基本方針 (3) 「健康長寿につながる健康的な食習慣を身につける」の指標の一つである。小学生では「ゆっくりよく噛んで食べている」または「どちらかといえばゆっくりよく噛んで食べている」と回答した小学生の割合は 78.3%で、前回調査より 9.5 ポイントの増加、中学生では 63.7%で 2.1 ポイントの減少、高校生では 54.6%で 5.4 ポイントの減少であった。

食育推進指標 12

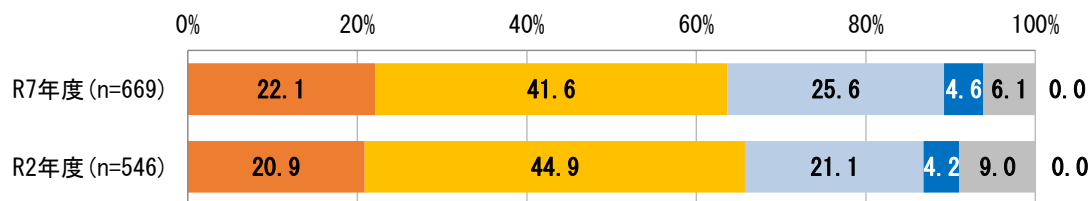
No.	取り組み効果をはかる項目	調査結果 (H19 年度)	基準値 (H27 年度)	中間結果 (R2 年度)	調査結果 (R7 年度)	目標値 (R7 年度)
12	小学生	—	57.9%	68.8%	78.3%	63%
	中学生	—	52.5%	65.8%	63.7%	58%

H27 年度は市民の健康に関するアンケート結果による

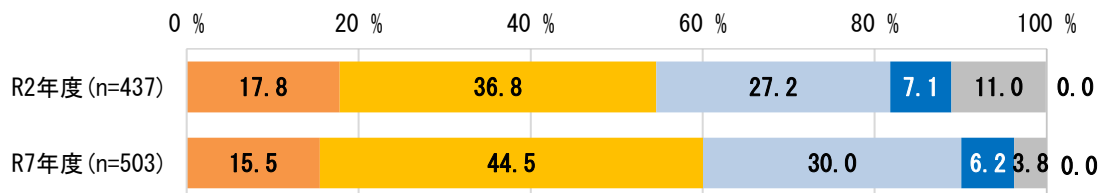
<単数回答>小学生



<単数回答>中学生



<単数回答>高校生



- ゆっくりよく噛んで食べている
- どちらかといえば、ゆっくりよく噛んで食べている
- どちらかといえば、ゆっくりよく噛んで食べていない
- ゆっくりよく噛んで食べていない
- わからない
- 無回答・無効

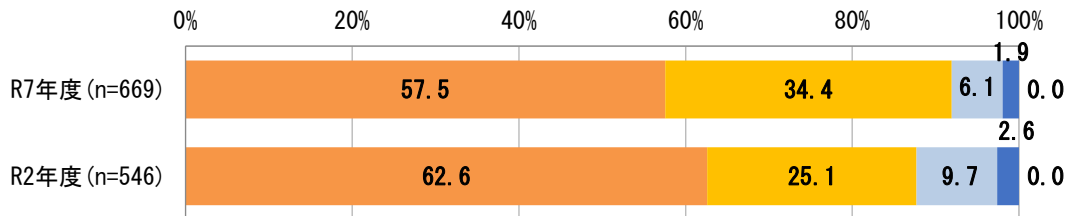
図 80 ゆっくりよくかんで食べているか (小学生・中学生・高校生)

【中学生・高校生のみ】

問 9. あなたは、主食（ご飯・パン・めん等）・主菜（肉・魚・卵・大豆製品等を使ったメインの料理）・副菜（野菜・きのこ・いも・海藻等を使った小鉢、小皿の料理）を3つそろえて食べることが1日2回以上あるのは、週に何日ありますか。(SA)

主食・主菜・副菜を3つそろえて食べることが1日2回以上あることが「ほぼ毎日」と回答した生徒は、中学生では57.5%で前回調査から5.1ポイント減少し、高校生では49.0%で7.8ポイント増加した。

<単数回答>中学生



<単数回答>高校生

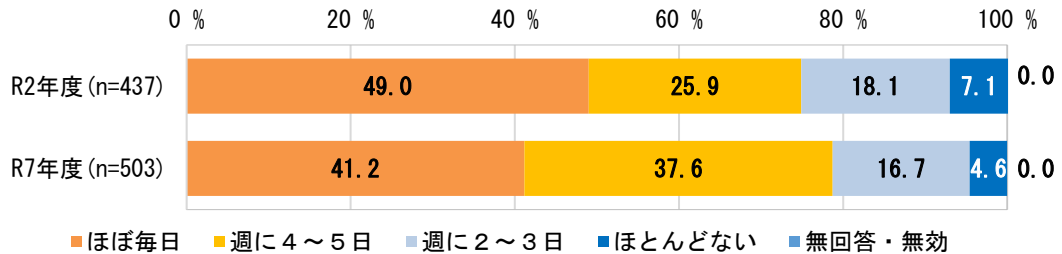


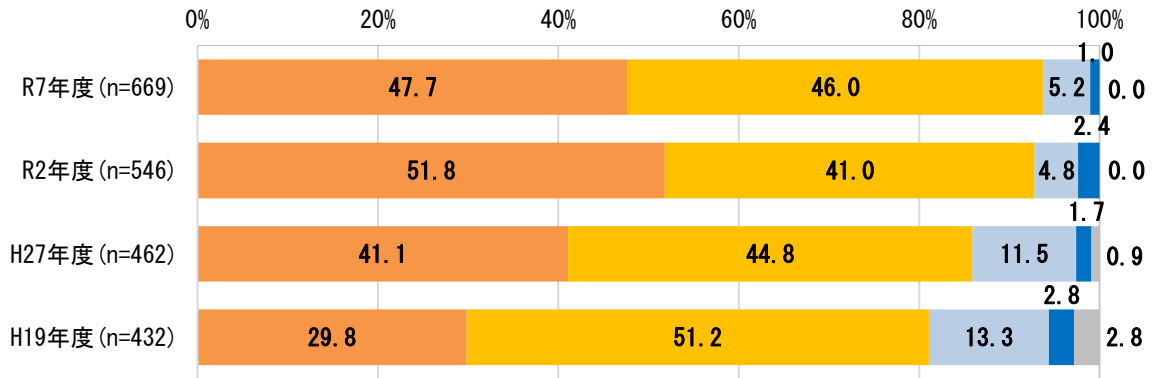
図 81 主食・主菜・副菜を組み合わせた食事の摂取頻度 (中学生・高校生)

【中学生・高校生のみ】

問 10. あなたは、自分の食生活をどう思いますか。(SA)

自身の食生活に対して、「よいと思う」または「少し問題があるが、おおむね良いと思う」と回答した生徒は、中学生が 93.7%であり前回調査と比較して 0.9 ポイント増加した。高校生は 88.7%で前回調査から 3.6 ポイント減少ではあるがほぼ変化していなかった。

<単数回答>中学生



<単数回答>高校生

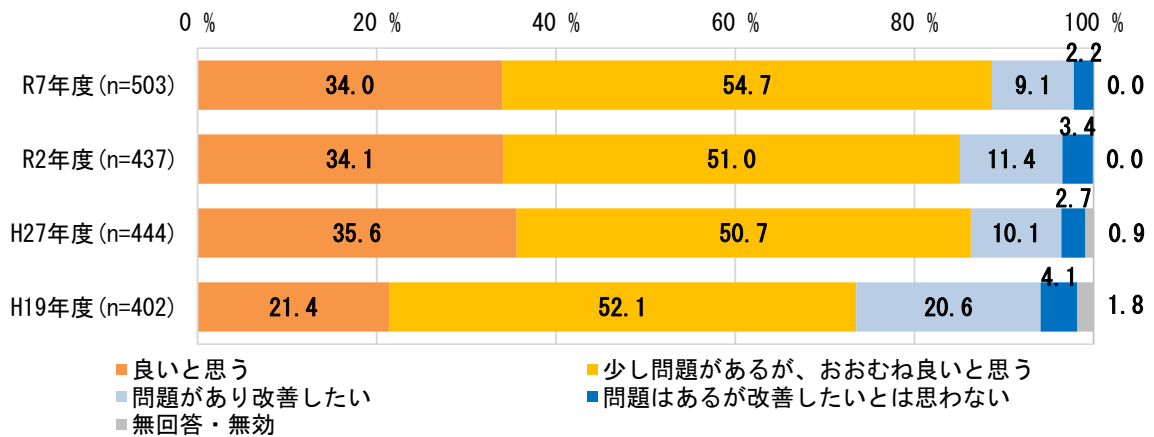


図 82 自身の食生活について 結果推移 (中学生・高校生)

(問 10 で「問題があり改善したい」を選んだ人で)
 問 10-1. 改善したいと答えた方は、誰に相談しますか。(MA)

相談する相手として、中学生 82.9%、高校生 76.1%で「親」と回答した生徒が最も多かった。

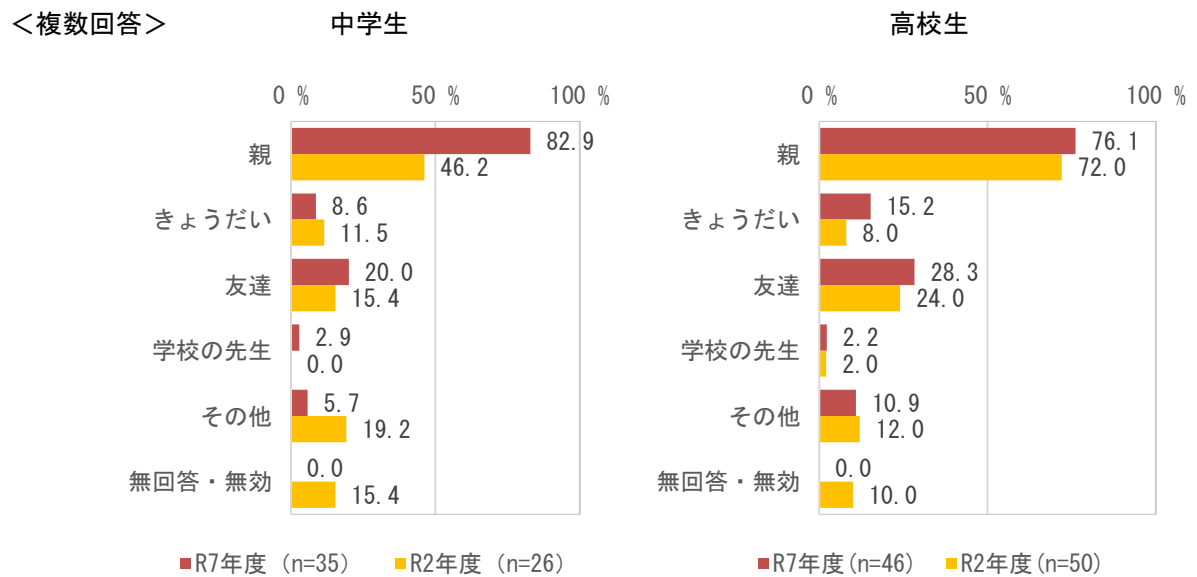


図 83 食生活に関して相談する相手 (中学生・高校生)

（問10で「問題があり改善したい」または「問題があるが改善したいとは思わない」を選んだ人で）

問10-2. あなたの食生活の問題点はどのようなものですか。（MA）

食生活の問題点として、「食事のバランスが悪い」が中学生・高校生ともに最も多くの生徒が選択した。中学生では61.9%で前回調査の43.6%から18.3ポイント増加し、高校生では70.2%で前回調査から6.1ポイント増加した。

<複数回答>

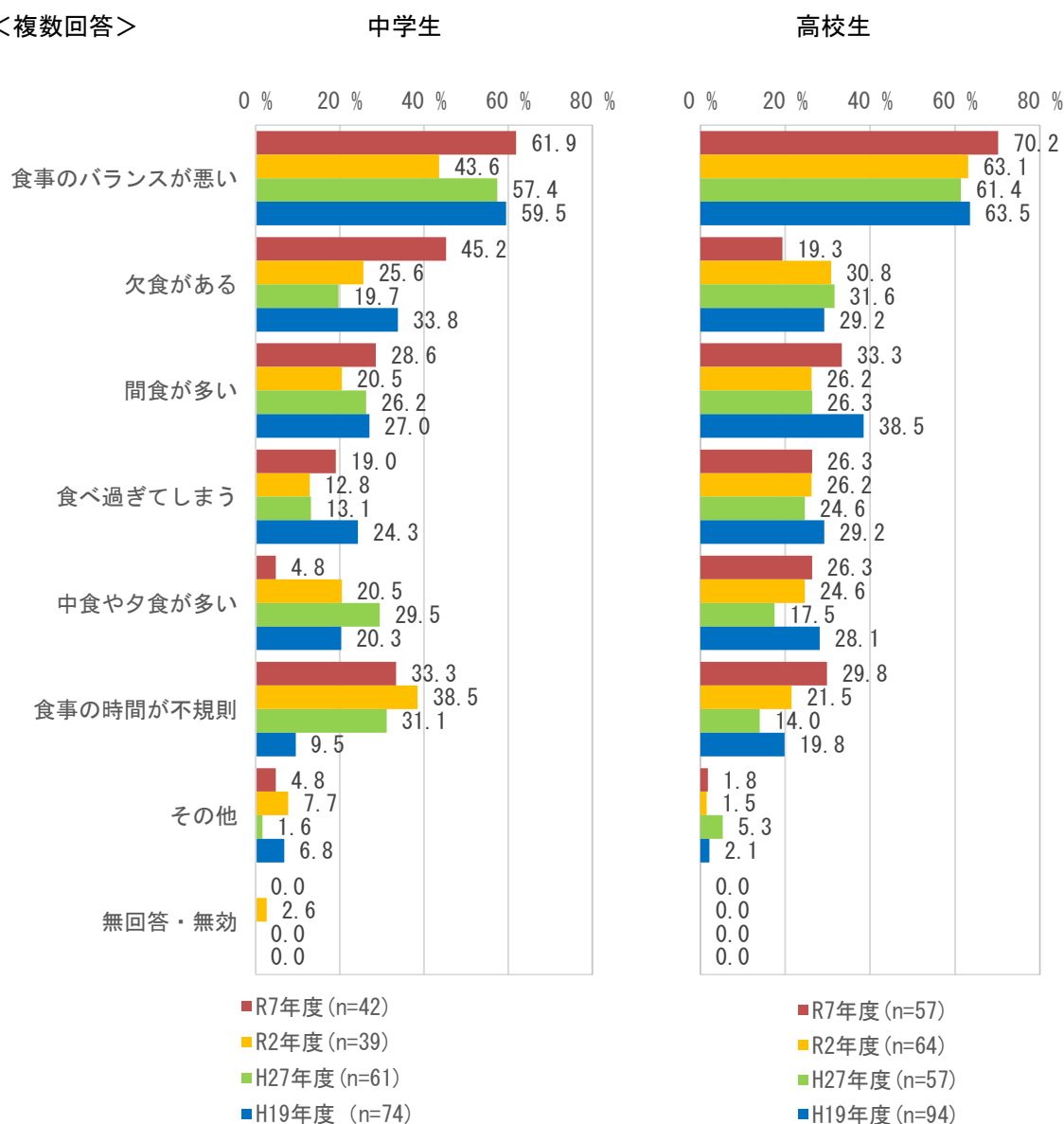


図84 食生活の問題点 結果推移（中学生・高校生）

問 11. (小：問 9) あなたは、フードバンクがあれば利用したいと思いますか。(SA)

※フードバンク：まだ十分に食べられるにもかかわらず、様々な理由により捨てられたし
まう食品を寄附していただき、必要とする人に無料で提供するしくみ

フードバンクを「利用したい」と回答した児童・生徒の割合は、小学生が 53.2%
で、中学生では 39.6%、高校生は 47.5%であった。「利用したくない」は 10%未満
で、半数近くが利用に関して「わからない」と回答した。

<単数回答>

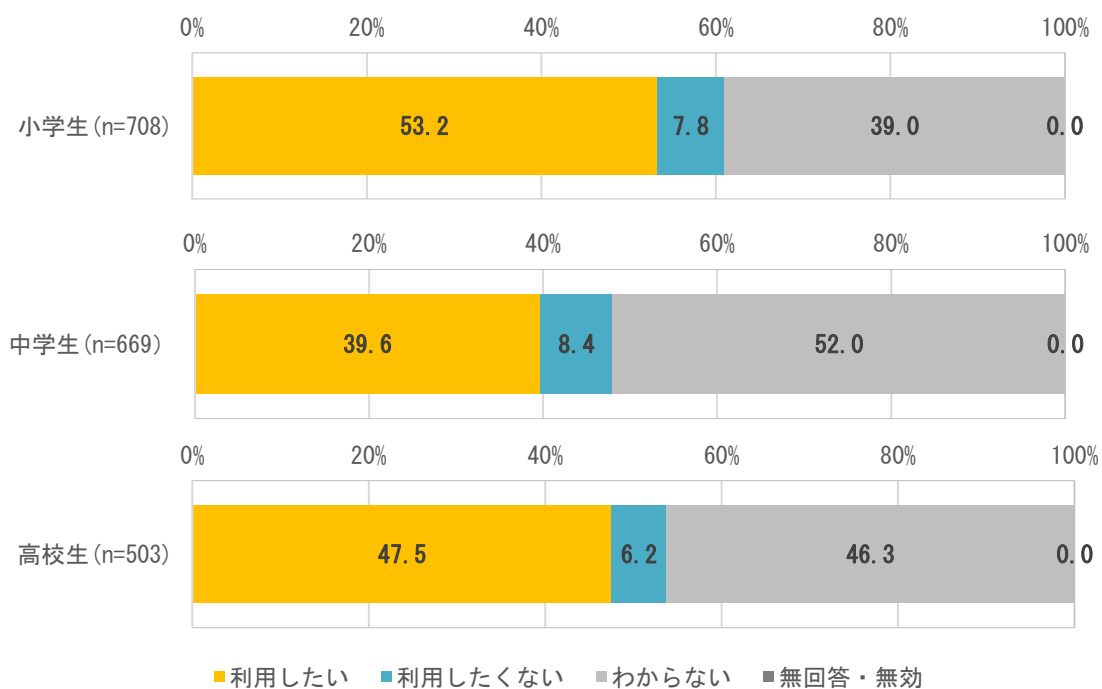


図 85 フードバンクの利用意思 (小学生・中学生・高校生)

問12. (小：問10) あなたは、こども食堂のような無料または低価格で食事をとることができる場所や地域での食事会等の機会があれば利用したいと思いますか。(SA)

※こども食堂：子どもが一人でも気軽に利用できる無料または低価格で食事を提供する場所。NPO や地域のボランティア団体等が運営しており、子どもだけでなく地域の人でも利用できる。

こども食堂のような無料や低価格の食堂の場を「利用したい」と回答した児童・生徒の割合は、小学生が57.8%で、中学生では48.1%、高校生は50.1%であった。「利用したくない」は10%前後で、約30~40%が利用に関して「わからない」と回答した。

<単数回答>

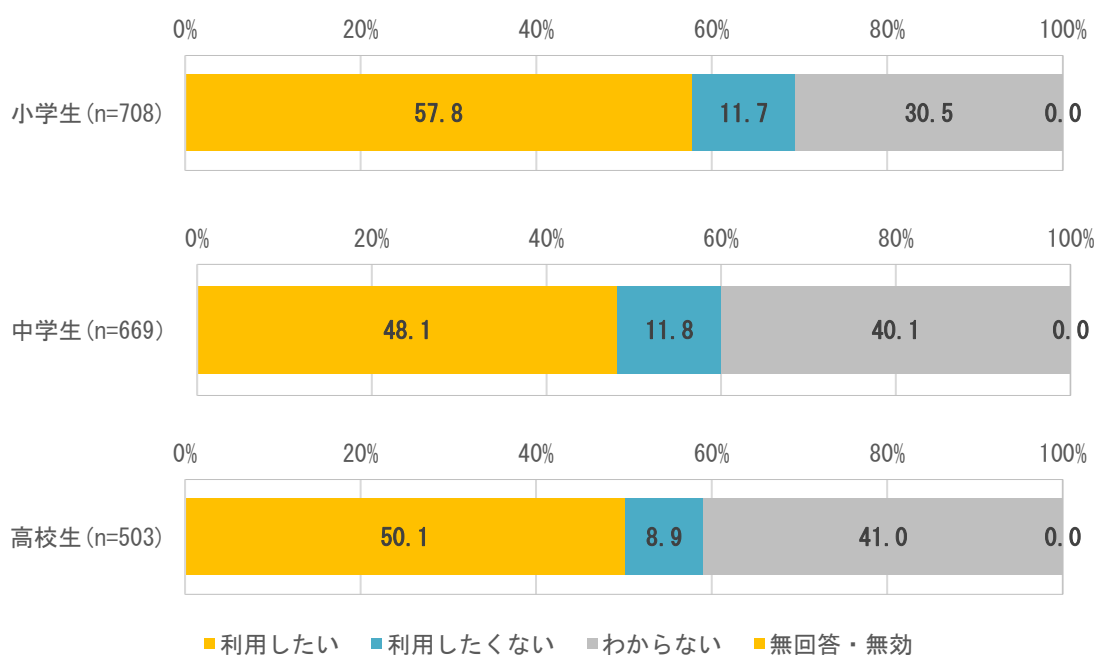


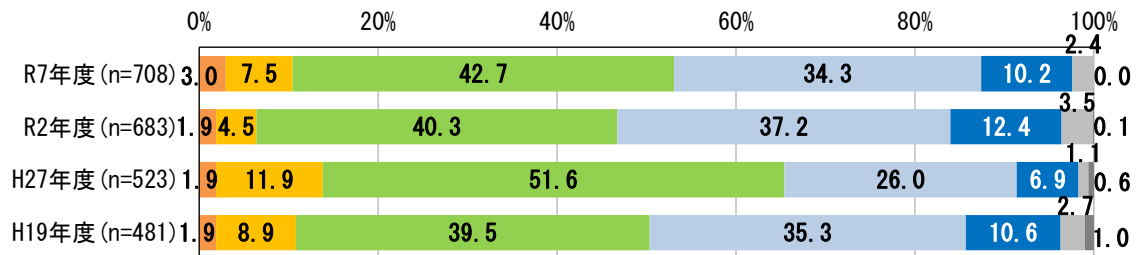
図86 こども食堂等の無料・低価格な食事の場の利用意思
(小学生・中学生・高校生)

3. 生活リズムについて

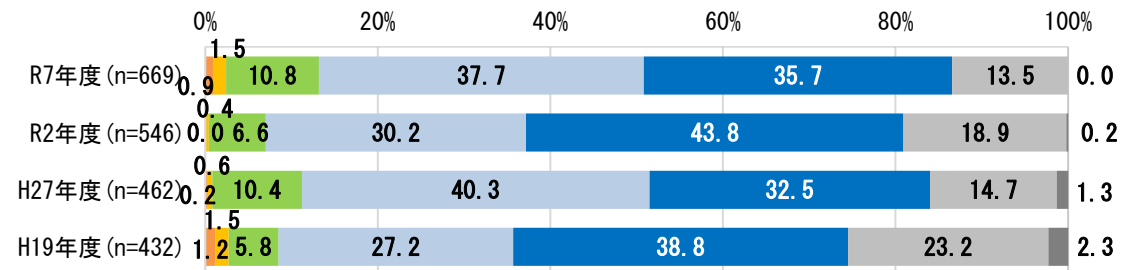
問 13 (小 : 問 11) . あなたは、学校に行く前の日、夜何時ごろに寝ることが多いですか。(SA)

小学生において「午後9時から10時」と回答した人の割合が42.7%で最も多く、10時以降に寝る割合は46.9%で前回調査に比べて6.2ポイント低くなった。中学生では「午後10時から11時」に寝る生徒が37.7%と最も多く、11時以降に寝る割合は49.2%で前回より13.7ポイント低くなった。高校生では「午前0時より後」が51.1%と最も多く、前回より2.7ポイント低くなった。

<単数回答>小学生



<単数回答>中学生



<単数回答>高校生

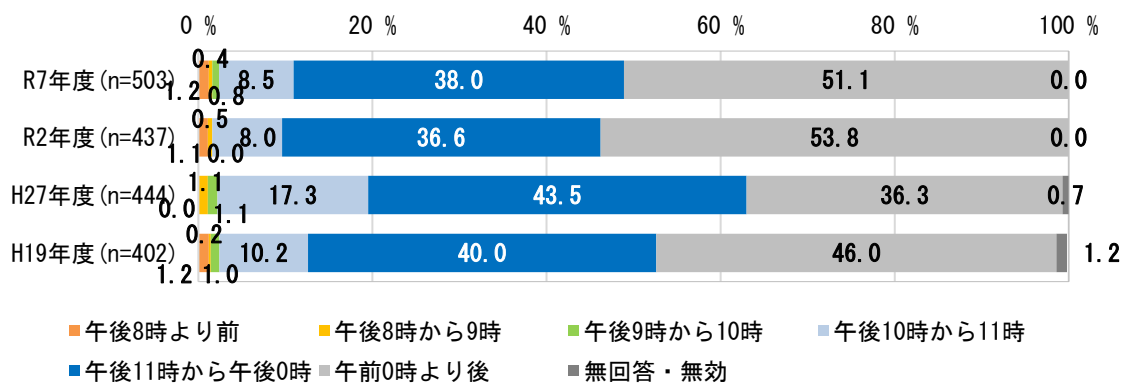
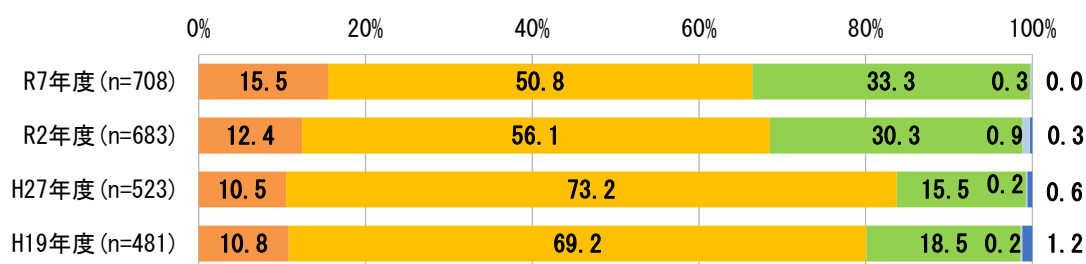


図 87 就寝時刻 結果推移 (小学生・中学生・高校生)

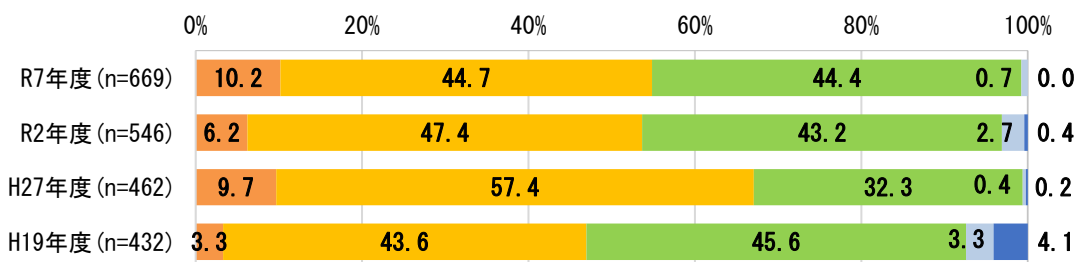
問 14 (小 : 問 12) . あなたは、学校に行く日、朝何時ごろに起きることが多いですか。(SA)

起床時間は、「午前 6 時から 7 時」と回答した人の割合は、小学生 50.8%、中学生 44.7%、高校生 42.7%と最も多かった。7 時以降に起きる割合は小学生 33.6%、中学生 45.1%、高校生では 44.3%であり、中高生が遅く起きる生徒が多い傾向にあった。小学生、高校生では起床時間が遅い児童・生徒の割合が前回調査より高くなった。

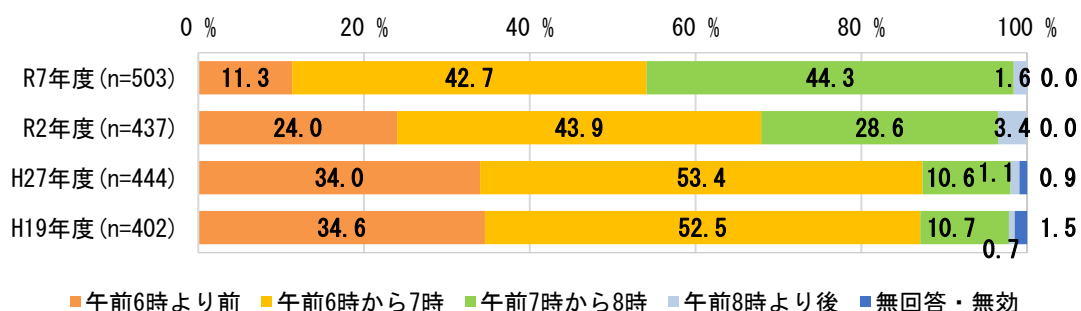
<単数回答>小学生



<単数回答>中学生



<単数回答>高校生



■ 午前6時より前 ■ 午前6時から7時 ■ 午前7時から8時 ■ 午前8時より後 ■ 無回答・無効

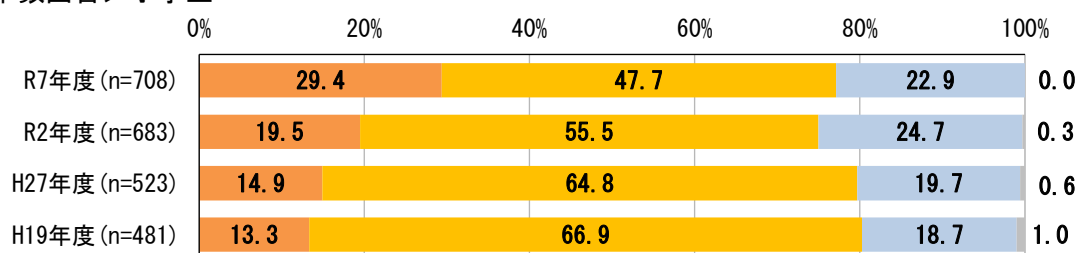
図 88 起床時刻 結果推移 (小学生・中学生・高校生)

4. 「食育」について

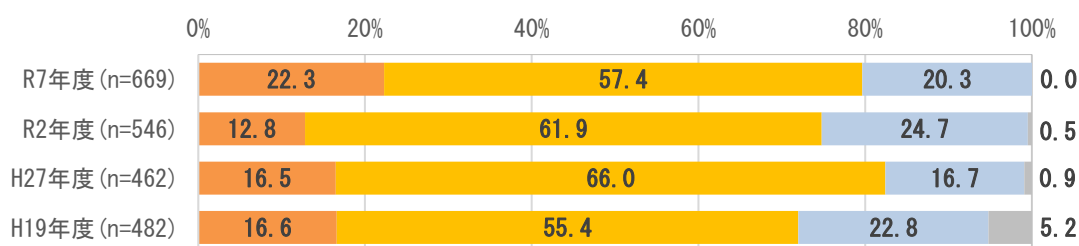
問 15 (小：問 13) . あなたは、「食育※」という言葉を知っていましたか。
 (SA) ※食育：いろいろな経験を通して「食」について知り、体に良いものを選ぶ力をつけて、健康的な食生活ができる人を育てることです。食育をすすめることは、とても大切なことです。

「食育」という言葉を「言葉も意味も知っていた」と回答した児童・生徒の割合は小学生 29.4%、中学生 22.3%、高校生は 21.7%で、前回調査時からそれぞれ 9.9 ポイント、9.5 ポイント、9.3 ポイント増加した。一方、「言葉も意味も知らなかった」のは、小学生 22.9%、中学生 20.3%、高校生 14.7%で前回からそれぞれ、1.8 ポイント、4.4 ポイント、16.9 ポイント増加した。

<単数回答>小学生



<単数回答>中学生



<単数回答>高校生

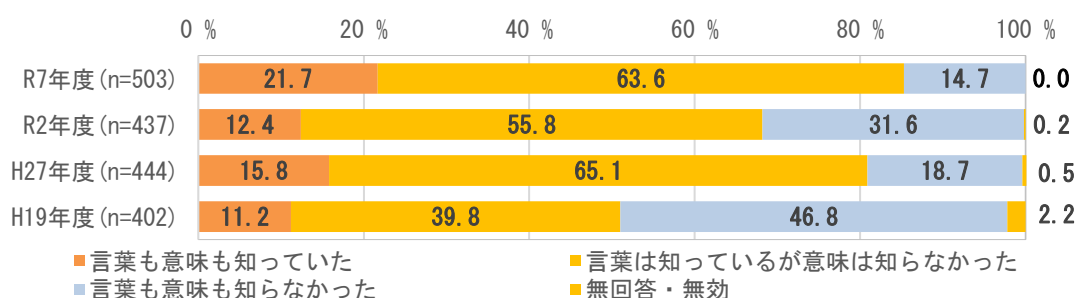


図 89 「食育」認知度 結果推移 (小学生・中学生・高校生)

問 16（小：問 14）. あなたは、生産者と交流体験をしたことがありますか。

（SA）

※交流体験：農業・漁業の生産者棟と野菜の栽培方法や新鮮な旬の食材の選び方、調理方法など会話を交わして交流することを指します。

（第 2 次福津市食育推進計画 指標 1）

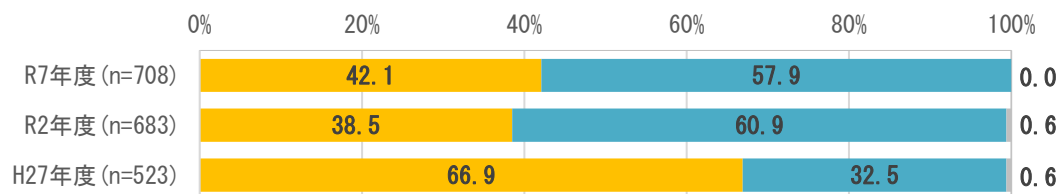
生産者との交流体験をすることは、第 2 次食育推進基本計画 1 「元気な地域をつくる」の基本方針（1）「食を通して地域を知る」の指標の一つである。小学生では「ある」と回答した人の割合は 42.1%、中学生では 33.8%、高校生では 37.8%で、前回調査時からそれぞれ 3.6 ポイント、5.2 ポイント、6.0 ポイント増加した。

食育推進指標 1

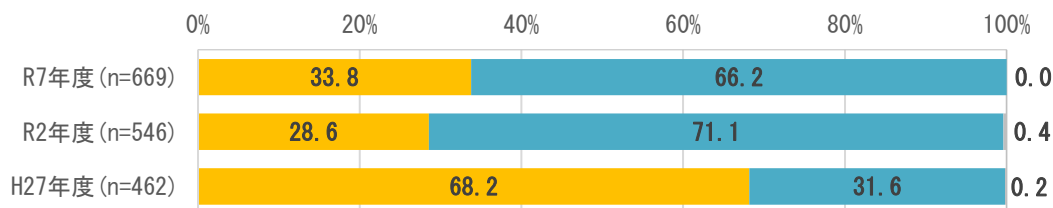
No.	取り組み効果をはかる項目	調査結果 (H19 年度)	基準値 (H27 年度)	中間結果 (R2 年度)	調査結果 (R7 年度)	目標値 (R7 年度)
1	生産者と交流体験をしたことのある子ども割合	—	66.9%※	38.5%	42.1%	80%

※R2 年度調査からは、体験ではなく交流体験として質問した。

＜単数回答＞小学生



＜単数回答＞中学生



＜単数回答＞高校生

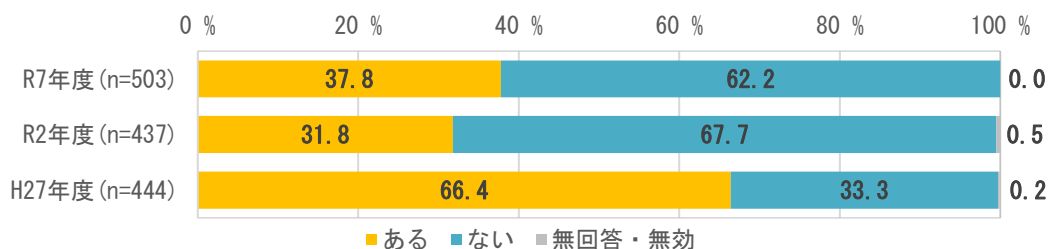


図 90 農業・漁業体験の有無 結果推移（小学生・中学生・高校生）

問 17 (小 : 問 15) . あなたは、伝統料理や郷土料理について知っていますか。(SA)

(第 2 次福津市食育推進計画 指標 16)

※伝統料理：正月、桃の節句、端午の節句等の年中行事食や、親から子にその地域や家庭で代々受け継がれてきた伝統食のこと。

※郷土料理：地域の特産物を材料にしたり独特な作り方をする。その地域ならではの料理のこと。(福岡県では、がめ煮・筑前煮・とりすき・水炊き・だぶ・あちゃら漬等があります。)

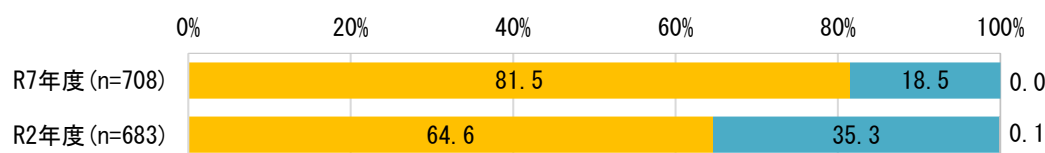
伝統料理や郷土料理について知ることは、第 2 次食育推進基本計画 3 「豊かな心を育む」の基本方針(2)「食文化を次世代につなげる」の指標の一つである。「知っている」と回答した人の割合は小学生では 81.5%、中学生では 82.8%、高校生では 85.7%で、前回調査からそれぞれ 16.9ポイント7.2ポイント、5.8ポイント増加した。

食育推進指標 16

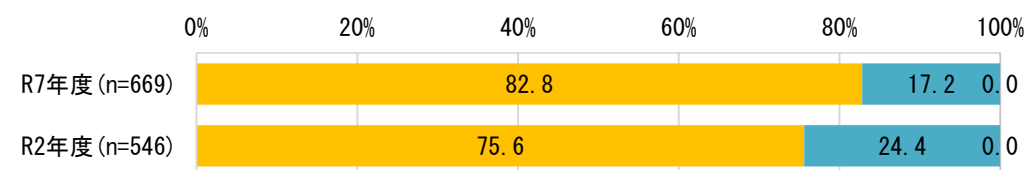
No.	取り組み効果をはかる項目	調査結果 (H19 年度)	基準値 (H27 年度)	中間結果 (R2 年度)	調査結果 (R7 年度)	目標値 (R7 年度)	
16	伝統料理や郷土料理を知っている子どもの割合	小学生	—	50.6%*	64.6%	81.5%	80%以上
		中学生	—	44.7%*	75.6%	82.8%	80%以上

※H27 年度は知っている伝統食を回答した児童・生徒の割合

＜単数回答＞小学生



＜単数回答＞中学生



＜単数回答＞高校生

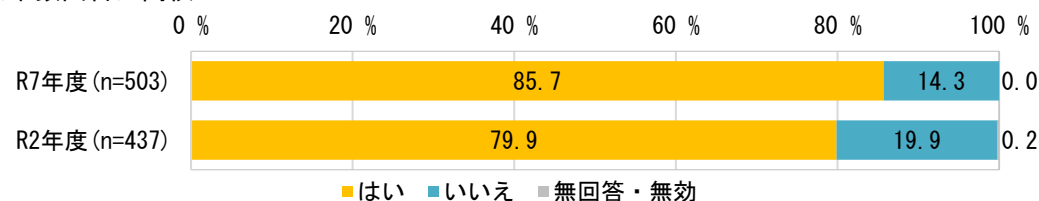
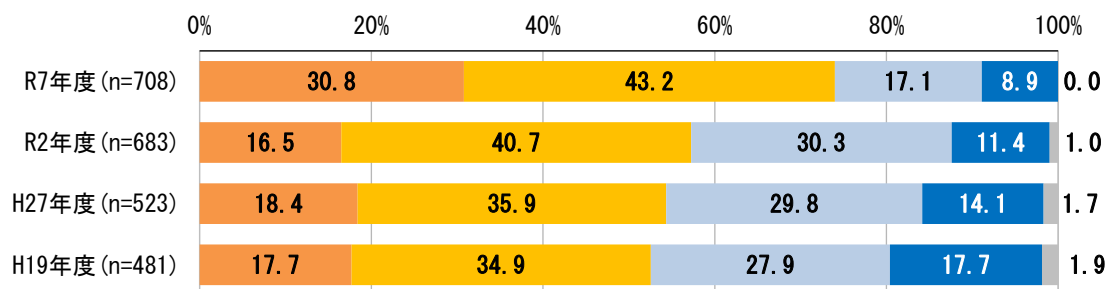


図 91 伝統料理・郷土料理の認知度 (小学生・中学生・高校生)

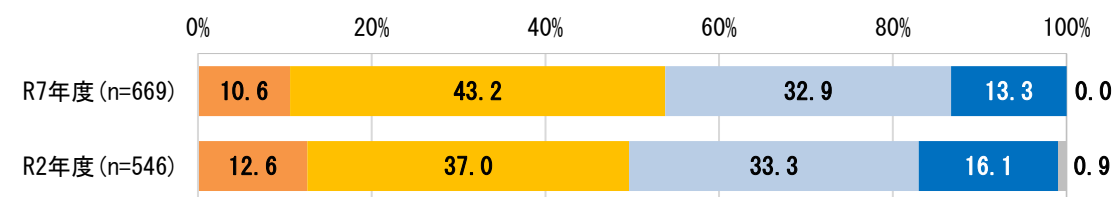
問 18（小：問 16）. あなたは、伝統料理や郷土料理の作り方を習ってみたいと思いますか。（SA）

伝統料理や郷土料理を「習ってみたい」または「時間があったら習ってみたい」と回答した人の割合は小学生 74.0%、中学生 53.8%、高校生 60.4%で、前回調査からそれぞれ 16.8 ポイント、4.2 ポイント、5.9 ポイント増加した。

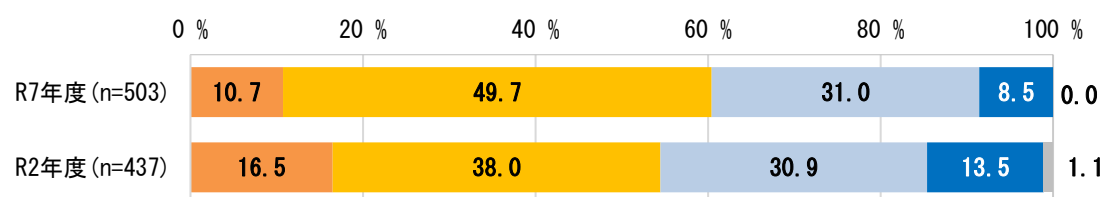
<単数回答>小学生



<単数回答>中学生



<単数回答>高校生



■ 習ってみたい ■ 時間があれば習ってみたい ■ どちらともいえない
■ 習いたくない ■ 無回答・無効

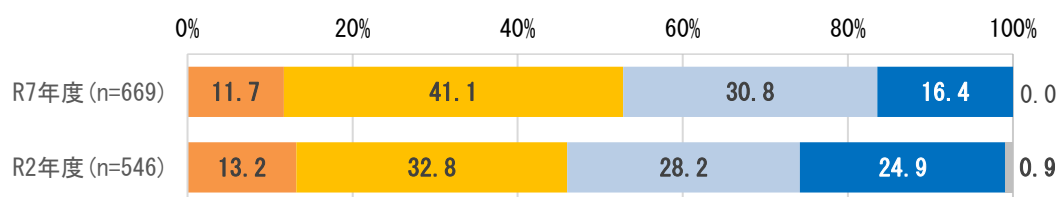
図 92 伝統/郷土料理の習ってみたい希望（小学生・中学生・高校生）
小学生のみ結果推移

【中学生・高校生のみ】

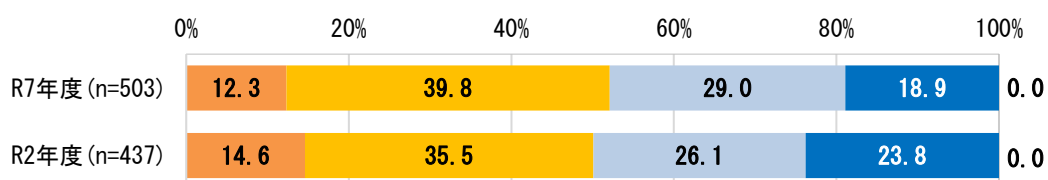
問 19. あなたは、食品を購入する際に食品表示を確認しますか。(SA)

食品を購入する際に表示を確認するかについては、「いつも確認している」「ときどき確認している」と回答した生徒は中学生では 52.8%、高校生では 52.1%で、前回調査からそれぞれ 6.8 ポイント、2 ポイント増加した。

<単数回答>中学生



<単数回答>高校生



■ いつも確認している
 ■ ときどき確認している
 ■ あまり確認していない
 ■ 全く確認していない
 ■ 無回答・無効

図 93 食品購入時の食品表示確認の頻度 (中学生・高校生)

5. その他

※問 20（小：問 17）性別、問 21（小：問 18）学校名、高：問 22 住所（市内/市外）は、1. 対象者の属性に結果を掲載した。

小・中学生：食に関することで自分自身や家で行っていることがあれば、自由に書いてください。（自由記述）
 高校生：あなたが食に関することで取り組んでいることや食育に関して思うことがあれば、ご自由にお書きください。（自由記述）

小学生 572 名、中学生 495 名、高校生 247 名から「食」に関する取り組みや「食育」に関する意見（高校生のみ）が寄せられた。

表 8 食に関する取り組み 自由記載抜粋（小学生）

食べ方に関すること
食事を残さず食べている 食器の片付けをしている 皿洗いをしている
ご飯粒を残さずきれいに食べ、食器の片付けをしている。
机をきれいにしておいている。食器は食べたら下げている。
時間があれば食事を作ったり、食事を残さずに食べている。
食べた後は必ず食器を片付けている
いただきます、ごちそうさまでしたを言っている
食事を残さず食べ、お母さんが皿洗いをいなくていいように、たまに自分で洗っている。
好き嫌いをしない 食器洗いをたまにやる
自分の食事の分を自分でついでいる 残さないように、最初は少しだけついで、足りなかつたら、どんどん足していくようにしている
食事を残さず食べている。時々、夜ご飯の一品を作る。
残さず食べて、自分の作れるものなら、ときどき作っている。
食事は残さず、だいたい毎日3食食べている。
食事の食器の用意や机拭きなどを手伝っている。
自分の食器は自分で洗っている。食事を残さず食べている。
おかわりを家でして食器洗いを毎回している
三角食べをしている。食器を水に浸けている
お米の粒を毎日必ず残さず食べている。食べたあとは軽く水で流している。
・自分が食べられる分だけ取る・皿洗いをする
食事をのこさずに食べて、お母さんと洗っている
美味しい料理を残さずたべて自分が使った食器を洗っている。
食器など出すのをしている。ご飯は残さず食べている
食べ終わった食器は、自分で使ったお皿を洗う。
食器の片付けをしている。
おさらを台所に運ぶ
皆と楽しく、できるだけ残さずに食べている。・夕飯の準備や、手伝いをしている。
自分が食べる量だけついで、残さないようにしている。
よくかんでたべるようにしている
感謝の気持ちを忘れずに食べている

食事をするときに命を食べているということを忘れずに食べている。「いただきます」と「ごちそうさま」は必ず言うようにしている。食事中に良いマナーをする(口の中に食べ物が入っていたら喋らない、ぺちやくちゃ言わないなど)
いつもご飯をたくさん食べて、健康に良い食事をして、ご飯が大好きです。
栄養があるものを食べるようにしている。
みんなでおしゃべりしながら食べている
最近三角食べを意識し始めている…
お母さんのご飯は、おいしい
食事を美味しいと言っている
毎日命に感謝しながら食べている
外でもどこでも美味しく食べています
食事中にマナーを守る。食事をなるべく残さずに食べている。食事をするには命があることを覚えて食べている。
苦手なものでも一口はチャレンジしている。
食事は楽しく食べている。ご飯前の簡単な用意をやっている。
作ってくれている人に感謝している
ご飯を残したら、明日、おやつ、なし。
苦手な食べ物があっても食べる。
食事を食べることは自分のためになるのでしている。
会話しながら味わって食べている
できるだけ残さず食べている。給食で残食を減らすためできるだけ増やしている
体調や食欲があまりないときは自分で量を調整している
給食で嫌いなものがあっても頑張ってたべる。
ちゃんと味わって食べてる
米粒1粒も残さずにたべている
食べ終わった後お皿をさげてお母さんに美味しかったよありがとうといっている。
お母さん(ごはんをつくってくれる親)に「おいしい」、「ありがとう」といっている
食品ロスをできるだけ防ぐために残さず食べている。
ご飯は自分達でついで自分が食べれる量だけ取るようにしている
ゆっくりで少食だけどできるだけ食べている。
毎日ご飯を3回おかわりしている。ご飯は残さず毎日食べている。
米粒一つも残さず美味しく食べていること
家では自分が食べれる量をついでいる。
食べ終わった後に作ってくれてありがとう美味しかったよと言っている
食事を美味しく食べてる
ご飯は食べられる量だけ取っている。ご飯はできるだけ残さず食べている。
食事をきちんと栄養のバランスが保てる食べ方をしている。自分で、できることは、している
テーブルに出ているおかずなどを、余っていたら捨てないように、美味しく最後まで食べている。
いのちをありがとう。と思いながら食事をしています。
食事づくり・食事の手伝いに関すること
私は、お母さんやお父さんの誕生日になにか美味しいご飯を作ることにしています。そしてたまに皿洗いのような食に関することをしています
献立表を書いている。ご飯を食べ終わったあとは食器を水につけている。残さず食べている。ご飯を作るときには、必ず手を洗っている。作った人に「美味しい」「〇〇甘くて美味しい?」など感想を言っている
ご飯を運んだり食べ物を作っている
家の人と料理を作っている
お手伝いとして、食器を洗う事がある。
自分で作っている
毎日ご飯をたく。食事を残さず食べている
時々お母さんの夕飯作りを手伝ったり、自分でお菓子を作ったりしている。
ご飯を炊く。たまに料理を作る。
子ども食堂に行ったときに 料理を手伝っている。
今年の父の日に、ホットケーキミックスであんこを乗せて、どら焼きを作りました。
魚を捌いている(すごいでしょ)しょっきの片付けをしている。
自分で料理することも多い

お皿をさげている 机を拭いている
土日の昼ご飯は自分で作って片づけもしている
親がいないときに米をたいている。
カレーは、ティッシュで油汚れを取ってから水で洗い流す。
習い事が無いときは、料理を作りたいと思う。
時々許可をもらっているご飯を作ったりしている
その他
コンポストを行っている
ゴミをちゃんと分けている
夕食等が残った時はまだ食べられるので冷凍保存等してフードロスをしていないようにしている。
フードドライブを前していました。今は、洗い物等をしています。
4年の頃にリーダーみたいな感じで放送したり実行したりしてフードドライブをした。第2回も行ったけどフードロスをなくす活動ができたのはとても嬉しかった。だからまたしたい。
おばあちゃんが作るハンバーグが美味しいです
賞味期限などを確認して食べているときがある
生ゴミに入っている野菜のしんなどを土が入っている袋に入れて栄養がたくさん入っている土を作っている

表9 食に関する取り組み 自由記載抜粋（中学生）

食べ方に関すること
「いただきます」と「ごちそうさま」を必ず言うこと行っている。
食事を残さず食べている。・賞味期限や消費期限が近いものから食べる。
1週間(平日)の夕飯の内容を家族で考えている。
あいさつをしている
あまり減らさず好き嫌いをしないで食べる
あまり残さないように気をつけている
いただきます、ごちそうさまを言う。食事中にスマホを見ない。自然食品をなるべくとる。
いただきますとごちそうさまの挨拶は家族全員で必ずしている。
いつも食事を残さずにご飯をいっぱい食べている。
ご飯を残さずに食べている。
ご飯を残さず成長に向けてたくさんご飯を食べることを意識している。そして自分に何が足りないのか考えてみて足りない栄養素を摂るようにしている。
ご飯を自分でついで自分で食器を洗う
スマホを見ながら食べない、肘をつかないで食べる。
たくさん食べている
だされたものは全部食べる
ちゃんと毎日ご飯を食べる！時間があれば食器洗いもしている
できるだけ、好き嫌いをせずにご飯を残さずに食べること。」
できるだけ栄養が取れるようにたくさん食べている
できるだけ家族と食べるようにしている
できるだけ好き嫌いはしないようにしている。どうしても食べられないものはいはすべて食べている。
できるだけ食事は早く食べている
なるべくタンパク質やカルシウム、ビタミンを多めに取り、炭水化物・脂質・塩分は適度に取りるようにしている。
バランスの良い献立を考えるようにしている
バランスの良い食事をするため野菜は毎日食べている
ひと粒も残らないようにして食べている。
よく噛んで食べる。
挨拶はしっかりして家族と楽しく食べる。
栄養をしっかりとりながら残さず食べている。
家では残さず食べている。食器は自分で片付けて準備も自分でしている。
家族みんなそろってから食べる
家庭で取り組んでいることは、成分表をよくみてえらぶということと、食べ残しを出ないようにすることです
完食すること ご飯ができたらずぐに向かうこと
苦手なものでも1口は食べる。

嫌いでも残さず食べている
作っている人に残したら嫌になるかもしれないから、私は残さず食べた上げたいと思います
作ってくれた分は必ず食べるようにしている。
残さず食べている。お菓子をそんなに食べない
残さない、ゆっくりたべる
残さないように自分が食べれる分につき分ける
残食をなくし、体作りのためよく食べるようにしている。
残食をなくす！食べれなかったら家族の誰かに食べてもらう！
私の家では、無添加の食材をなるべく使うようにしている。
時間があるときは時間いっぱいよくかんで食べている。
時間をいくらかけようと残さない
自分があまり食べれないものは、食べる前に減らす。
自分がついたものはしっかり食べる
自分が食べれる分を次ぐ食べられそうならもっと食べる
自分で栄養を計算している
自分で朝ご飯を作っている
出された食事は全部食べるようにしている。食べ終わったら自分の分の食器は自分で片付ける。母が大変そうだったら母の分も片付ける
将来の夢が中華料理店を営業することなので、中華料理を作っている
消費期限が切れそうなものを先に食べる。
食トレ
食べすぎないようにしている
食事の前後にいただきますとごちそうさまでしたを言っている。また、米粒は一粒も残さないように箸でかき集めて食べるようにしている。他の食材も
食事は残さず食べ、自分で食べたものは自分で洗う。部活動がないときや暇なときに時々ご飯を作る
食事は残さず食べている、お味噌汁やうどん、ご飯などにまだ具材が少し残っている場合は、ザルに通して具材はゴミ箱に捨てる。
食事は米粒ひと粒も残さず食べるようにしている。
食事を残さず食べている。親にお礼を言っている
野菜を絶対食べるようにしている。
食事づくり・食事の手伝いに関すること
食品を多めに買わず必要な分だけかう
食品を無駄なく使っている。
食品表示を見て糖質や炭水化物、食物繊維などが何%入っているのかを見ている。好き嫌いなく食べている。
絶対に食事を残さないようにし、全部キレイに食べている。炊飯ジャーの中身のご飯粒も残さないようにしている。
絶対残さない。お箸の向きやお茶碗の位置
地産地消を心がけ、成長期に必要な栄養を取ったり取りすぎないように心がけたりする もちろん美味しさも取るが栄養面に偏りが無いよう気をつけている 偏食もしないようにし、お菓子ばかり食べすぎたりしないようにしている
茶碗にご飯粒等が残っていないかの確認を最後にきちんとする
朝は自分で作り、その他は残さず食べれる量を考え捨てないでいいようにしている。週に1回以上は家族みんなの皿洗いをしている。
添加物が入っていない食品をできる限り選んだり、外国産のものは買わず、国産や九州産などできる限り日本や、身近なものを選んだりしています。
土日は家族みんなで食卓を囲んでいる
米を炊いて、余ったら拳1個分ぐらいでラップに包んで、冷凍庫にストックしている。 使うときは、電子レンジを使う。
毎日食事を残さず食べている。また、ご飯の準備や片付けを家族と分担して行っている。
野球を習っているので一食2合ノルマで食べてます
野菜の食べられるところがあれば芯まで残さず食べるようにしている。
ご飯の準備と片付けをいつも手伝っている。お母さんが仕事などでつかれているときは、お父さんは料理が下手なので私が簡単な料理を作ったりしています。
食事が終わったらお皿をきれいに重ねて食洗機の近くまで持って行く。
いつもみんなの分などをだしたり片付けたりしている

お皿を台所まで戻している
お茶碗や洗いにくいものは水につけたり、食べたものをすぐに洗ったりしている
ご飯の挨拶をし、美味しいとかの気持ちも伝えている。食器を片付けたりなおしたりする。お皿を出したりする。
給食はできる限り残さず、食べ終わったら食器を水につけたりしている。
食器の片づけをしている
台拭きや少しご飯を作る手伝いなどをしている
自分で作ってみる
お米を炊いている
三人家族だからあんまり量を食べないので家族が食べ切れる量の食品を購入するようにしている

表 10 食に関する取り組みや食育に関して思うこと 自由記載抜粋（高校生）

食べ方に関すること
ダイエットのために毎朝リンゴ酢を炭酸水で割ったものを飲んでいる
親が洗った食器を吹くのを手伝っている
いただきます、ごちそうさまでしたを必ず言う。
食事のマナーをちゃんと守る
いただきますやごちそうさまを言うときは、食材のことを考えて気持ちを込めて言う。残さない。好き嫌いしない。
いただきますとごちそうさまは言っている、はしもたてでない
いっぱい食べて残さない
お茶碗についた米粒は一粒も残さずに食べる。
ご飯を残さず食べている。食材を無駄にしないために、好き嫌いせずに食べている。
たくさん食べる
だされたご飯は責任を持って食べている。食べ終わったあとに食器を水に浸している。
ちゃんと作ってくれた人に感謝して食べる
できるだけ好き嫌いをせずに、残さず食べている。
できるだけ残さないように量を考えて食べている。
バイキングなどでは食べ切れる分だけとる
よく噛んで味わいながら食べています！
感謝して食べる
苦手なものもちゃんと食べる。
好き嫌いしない
作ってくれた人に感謝を伝える。
三食絶対に食べるように心がけている。
残さず、三食たくさんの量食べる
残さず、命に感謝している
残さずに、よくかんで食べている。そして好き嫌いをしていない
自分が食べれる量だけ取る。
自分で作って、しっかり食べて片付ける。
食べ物に残さないようにして自分で家でも作れるように料理の作り方を習ってみたりもしたい。
食事は残さず食べるために自分にあった量を食べている。
食事は食材の生産者や作ってくれた人に感謝しながら、残さず食べています。食育は、自分が住んでいる地域の食文化や社会の食に関する問題などについて考えることができるので、積極的に取り組むべきだと思います。
食事マナー 箸の持ち方
食事をのこさずに食べ、食器の片付けを行い、寮の食堂で厨房のおばちゃんに感謝を伝えている。
食事を残さず、作ってくれた人にお礼を言っている。
節約
地域の食材をなるべく使うようにしている。
朝ごはんだけは抜かさないようにしている。
買い物をするとき、家族のアレルギーや原産地・原産国をチェックして購入している。
美味しく食べる
必ず出されたものは残さず食べる
毎日のご飯時間を楽しく過ごしています！！量を考えて注ぎ分けることを意識しています。
満腹になるまで食べない。

満腹になるまで食べる。
夜 10 時以降は食事をしない。
野菜や果物を多く摂っている
野菜を沢山食べている
夕飯は毎日家族と食べ、残さず最後まできちんと食べています。
栄養・健康に関すること
5大栄養素が整った食事を取っている。
お腹いっぱいまで食べないようにしている
お腹いっぱい食べる
サラダを食べるようにしている
ジュースなどの飲み物を飲むときに成分表を確認してみる
タンパク質とビタミンを意識して食べている
なるべく野菜から食べる
バランスが偏らないようにする
バランスを考えた上で食べたいものを自分の意に沿って食べる
栄養表示を確認して体に良い食べ物を選んでいる
苦手なものでも出されたら栄養のことや廃棄を考えて食べ残しのないようにしている。
最近では便秘気味なので、できるだけバランスの良い食事をできるように心がけている。
自分でご飯を作るときは栄養バランスを心がけて作っている。
植物性の食品をメインに献立をたてること(ヴィーガン寄りの食事)
食事に偏りが無いようになるべく心がけている
適切なカロリーを摂取すること
環境への配慮に関すること
食品ロスをなるべく減らす。
ご飯は米粒一粒残らず食べている
ご飯をつぐのも片付けもしている。ご飯粒は残さない。野菜を避けがち。
基本的に残り物を食べる期間を設け、フードロスがないようにしている
食事の準備・片付けに関すること
お料理する。
食べ終わった皿は洗っている。
食器の片づけをしている。