

2023年度「栄養バランスのとれた食事」の推進をめざした取組の実施

「地場野菜を活用して栄養バランスを考える part3」

### 食育月間の取組報告

**とりくみ1** **主食・主菜・副菜をそろえよう**

**主菜**  
肉・魚・卵・  
大豆など

**副菜**  
野菜・きのこ・  
海藻など

からだの調子  
をととのえる

**主食**  
ごはん・パン・  
麺など

エネルギーの  
もとになる

からだをつくる  
もとになる

主食・主菜・副菜をそろえ  
ることで、必要な栄養素を  
バランスよく摂ることができます。

多摩小平保健所管内で主食・主  
菜・副菜を毎日そろえて食べる  
子供は5人中3人しかいません

地場野菜を活用して栄養バランスを考える報告書より

## はじめに

東京都多摩小平保健所では、平成 30 年度に「北多摩北部保健医療圏地域保健医療推進プラン」(以下「プラン」という。)を改定し、令和 5 年度までの 6 年間、「生涯にわたる食を通した健康づくりの充実」を掲げ、様々な取組を行ってきました。

また、プランを推進するために、令和元年度には、当保健所では、市と関係団体等の構成委員で栄養・食生活ネットワーク会議を新たに設置しました。会議では、「栄養バランスのとれた食事」を、「主食」、「主菜」、「副菜」がそろった食事であるとともに、「管内で循環器疾患の医療費が高い」や「高血圧・糖尿病等生活習慣病が多い」などの状況を勘案し、プラス減塩を意識した食事と位置付けて、推進を図ることとしました。さらに、ライフステージ別に取組目標を記載した普及用のリーフレット「食事を美味しく、バランスよく」を作成し、各ステージに合わせた普及啓発に取り組んでおります。

その一環として、令和 2 年度からは、管内 5 市と給食施設(主に学校・児童福祉施設など)と一緒に 6 月の食育月間における共通テーマを設け、テーマに沿った取組を行っております。

また、令和 3 年度より、幼児・児童・生徒だけでなく、コロナ禍で家庭での調理(おうちごはん)が増える中、市民が家庭で「栄養バランスのとれた食事」を実践できるように、給食の提供や給食媒体を活用して、広報及び普及啓発を図っています。

今年度は、プランの最終年であり、「地場野菜を活用して栄養バランスを考える part3」(食育月間の取組)をテーマに、「簡単バランス朝食の提案；プラス主菜・副菜を！」について取組み、その調査をまとめましたので報告します。

この調査結果が今後の食育の実践に御活用いただければ幸いです。

今後とも、圏域の食を通した健康づくりの充実に向けて、皆様のより一層の御理解と御協力を願いします。

2024(令和 6)年 2 月

東京都多摩小平保健所生活環境安全課長

## 目 次

I	「栄養バランスのとれた食事」の推進をめざした取組の実施について 「地場野菜を活用して栄養バランスを考える part3」(食育月間の取組)概要	
1	趣旨	-----3
2	実施機関等	-----3
3	実施期間	-----3
II	「地場野菜を活用して栄養バランスを考える part3」(食育月間の取組)の調査 結果概要	
1	調査目的	-----3
2	調査実施期間	-----3
3	調査	-----3
4	調査内容	-----4
5	回答・実施状況	-----4
6	集計方法等	-----5
7	調査結果	-----5
	(1) 「栄養・食生活についてのアンケート」結果	-----5
	(2) 「食育に関するアンケート」結果	-----10
	(3) 「地場野菜を活用して栄養バランスを考える part3」実施報告	-----12
8	調査結果(クロス集計)	-----15
9	(参考)令和2年から令和5年までの4年間の6年生の朝食摂取状況の比較	20
10	調査用紙	-----26
11	参考資料	-----27

## I 「栄養バランスのとれた食事」の推進をめざした取組の実施について 「地場野菜を活用して栄養バランスを考える part3」（食育月間の取組）概要

### 1 趣旨

「東京都北多摩北部保健医療圏地域保健医療推進プラン」の目標である「生涯にわたる食を通して健康づくりの充実」を地域全体で取り組むために、基本となる「栄養バランスのとれた食事」を一人ひとり実践する必要がある。

令和元年度、多摩小平保健所では、栄養・食生活ネットワーク会議で「栄養バランスのとれた食事」を、「主食」、「主菜」、「副菜」がそろった食事であるとともに、「管内で循環器疾患の医療費が高い」や「高血圧・糖尿病等生活習慣病が多い」などの状況を勘案し、プラス減塩を意識した食事と位置付けて、推進を図ることとした。さらに、ライフステージ別に取組目標を記載した普及用のリーフレット「食事を美味しく、バランスよく」を作成した。

令和3年度より、児童・生徒だけでなく、コロナ禍で家庭での調理（おうちごはん）が増える中、市民が家庭で「栄養バランスのとれた食事」を実践できるように、給食の提供や給食媒体を活用して、広報及び普及啓発を図っている。また、昨年度の管内小学6年生の朝食の調査結果より、栄養バランスの食事についての認識や意識して食べている割合も増加傾向がみられている。しかし、朝食の摂取については、摂取率や誰かと一緒に食事をとる共食の状況は変化がない、さらに、主食や主菜の摂取は減少傾向にあり、副菜の摂取は変化がない状況である。そこで、プランの最終年の令和5年度は、そのpart3として、「栄養バランスのとれた食事」の普及推進を継続し、重点テーマを「簡単バランス朝食の提案；プラス主菜・副菜を！」として行うとする。

### 2 実施機関等

市（健康主管課、学務主管課、保育主管課）、趣旨に賛同する学校・保育所などの給食施設

### 3 実施期間

令和5年6月1日（木曜日）から6月30日（金曜日）まで

## II 「地場野菜を活用して栄養バランスを考える part3」（食育月間の取組）の調査結果概要

### 1 調査目的

地場野菜を活用して栄養バランスを考える取組とその効果を把握することにより、今後の地域での栄養バランスの推進に役立てる。

### 2 調査実施期間

令和5年6月1日（木曜日）から6月30日（金曜日）まで

### 3 調査方法

#### （1）栄養・食生活についてのアンケート

##### ア 対象

地場野菜を活用して栄養バランスを考える取組を受けた小学6年生

#### イ 調査方法

各市教育委員会に地場野菜を活用して栄養バランスを考える取組を受けた小学6年生のアンケートを交換便にて依頼・回収した。

#### (2) 食育に関するアンケート

##### ア 対象

地場野菜を活用して栄養バランスを考える取組を実施した学校栄養士

##### イ 調査方法

各市教育委員会に地場野菜を活用して栄養バランスを考える取組を実施した栄養士のアンケートを交換便にて依頼・回収した。

#### (3) 「地場野菜を活用して栄養バランスを考える part3」実施報告

##### ア 対象

地場野菜を活用して栄養バランスを考える取組を実施した給食施設

##### イ 調査方法

各給食施設長宛に「地場野菜を活用して栄養バランスを考える part3」(食育月間の取組)を郵送にて依頼し、取組を実施した施設の報告書をファックスにて回収した。

### 4 調査内容

#### (1) 「栄養・食生活についてのアンケート」(小学6年生)

- ・栄養バランスのとれた食事(主食・主菜・副菜がそろった食事)の実施状況、栄養バランスのとれた食事の知識・意識、大切だと思うかの認識
- ・給食で使用する農産物の認知
- ・朝食の摂取状況
- ・健康に気をつけているか

#### (2) 「食育に関するアンケート」(学校栄養士)

- ・食育の学習目標設定と手段、内容
- ・圏域共通媒体のリーフレットの活用
- ・食育を実施した効果
- ・来年度も実施した方がよいか
- ・地域で栄養バランスのとれた食事を推進するために有効な施策への意見

#### (3) 「地場野菜を活用して栄養バランスを考える part3」実施報告(給食施設)

- ・実施日、目的
- ・具体的実施内容
- ・利用者の反応・結果
- ・実施者の感想
- ・今後の課題

### 5 回収・集計状況

#### (1) 「栄養・食生活についてのアンケート」(小学6年生)

	全体	小平市	東村山市	清瀬市	東久留米市	西東京市
人数	522	247	105	59	57	54
構成比(%)	100	47.3	20.1	11.3	10.9	10.3

管内の小学6年生の約8%に該当

## (2) 「食育に関するアンケート」(学校栄養士)

	全体	小平市	東村山市	清瀬市	東久留米市	西東京市
人数	49	3	16	3	8	19

管内公立小学校栄養士の約 69%に該当

## (3) 「地場野菜を活用して栄養バランスを考える part3」実施報告(給食施設)

### ①保育所及びその他児童福祉施設

	全体	小平市	東村山市	清瀬市	東久留米市	西東京市
対象数	196	59	31	21	27	58
実施数	59	26	11	7	8	7
実施率(%)	30.1	44.1	35.5	31.8	29.6	12.1

### ②学校(公立小・中学校)

	全体	小平市	東村山市	清瀬市	東久留米市	西東京市
対象数	80	20	16	14	9	20
実施数	79	20	16	14	9	19
実施率(%)	98.8	100	100	100	100	95.0

\*東村山市、東久留米市、西東京市の中学校は各市1としてカウントしている

## 6 集計方法等

### (1) 「栄養・食生活についてのアンケート」(小学6年生)

エクセルにて集計した。

### (2) 「食育に関するアンケート」(学校栄養士)

エクセルにて集計した。

### (3) 「地場野菜を活用して栄養バランスを考える」実施報告(給食施設)

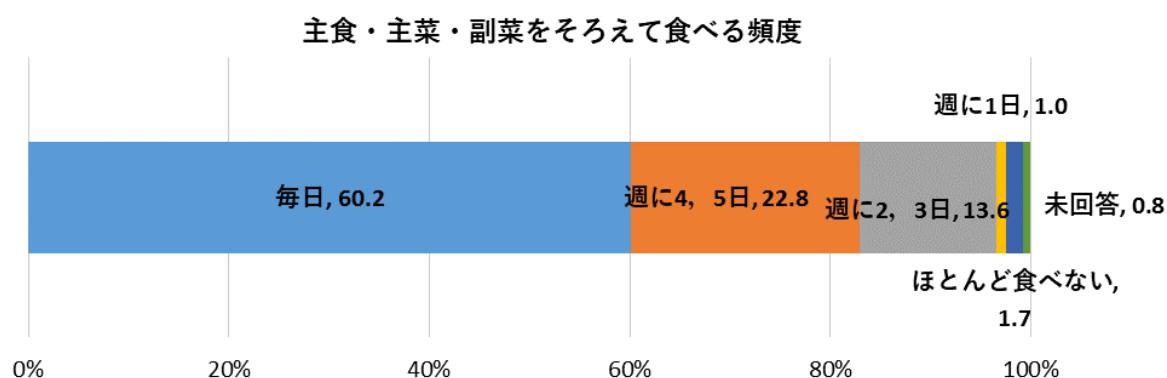
エクセルにて集計、保育園・その他児童福祉施設と学校に分けて集計した。

### (4) クロス集計については、未回答を除いて集計した。

## 7 調査結果

### (1) 「栄養・食生活についてのアンケート」結果 (小学6年生、n=522)

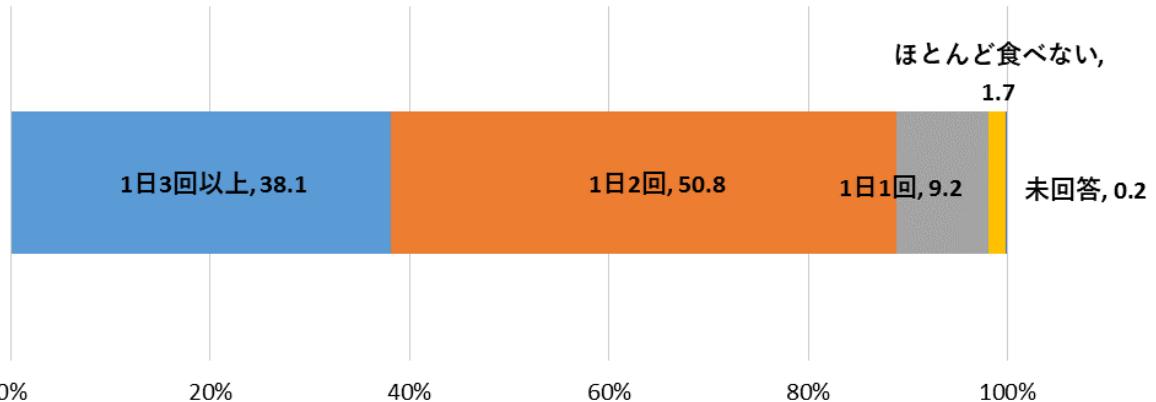
#### ア 栄養バランスのとれた食事の摂取状況



⇒主食・主菜・副菜をそろえて毎日食べる 60.2%、ほとんど食べない 1.7%

(令和4年 (n=510) 主食・主菜・副菜をそろえて毎日食べる 60.6%、ほとんど食べない 2.0%)

### 1日の野菜の摂取頻度

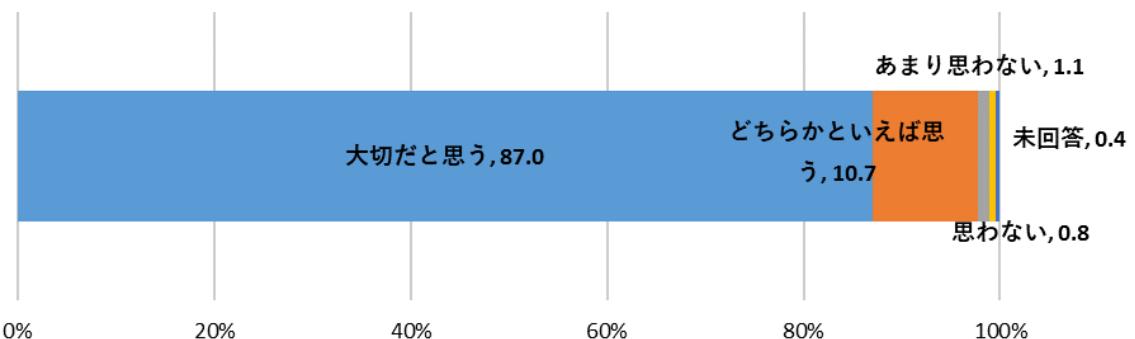


⇒1日3回以上野菜を摂取するのは38.1%、ほとんど食べない1.7%

(令和4年 (n=510) 1日3回以上野菜を摂取するのは40.6%、ほとんど食べない3.1%)

### イ 栄養バランス

#### 栄養バランスへの関心

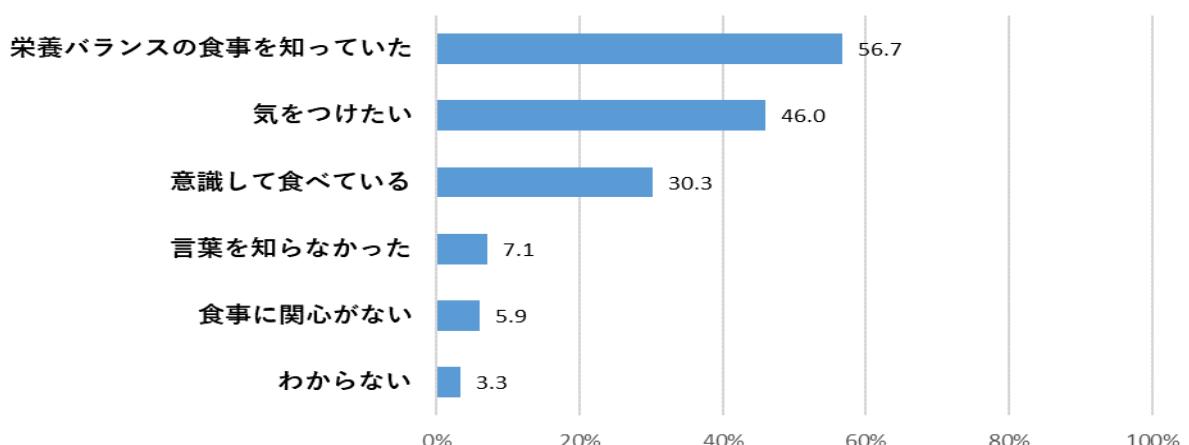


⇒栄養バランスを大切だと思う87.0%、思わない(あまり思わない+思わない)1.9%

(令和4年 (n=510) 栄養バランスを大切だと思う86.3%、思わない1.2%)

#### 栄養バランスの知識・意識・行動

複数回答

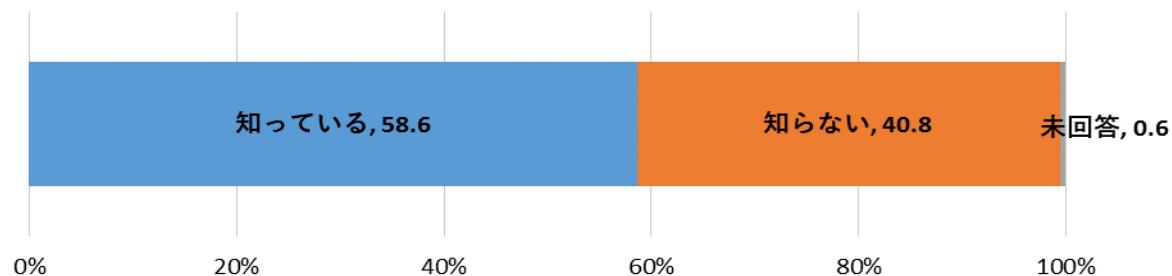


⇒栄養バランスの食事を知っていたのは56.7%、気をつけたい46.0%、意識して食べている30.3%、食事に关心がない5.9%

(令和4年 (n=510) 栄養バランスの食事を知っていたのは 63.1%、気をつけたい 44.9%、意識して食べている 34.1%、食事に関心がない 3.7%)

ウ 給食で使用する地元農産物の認知

給食で使用する地元農産物の認知度

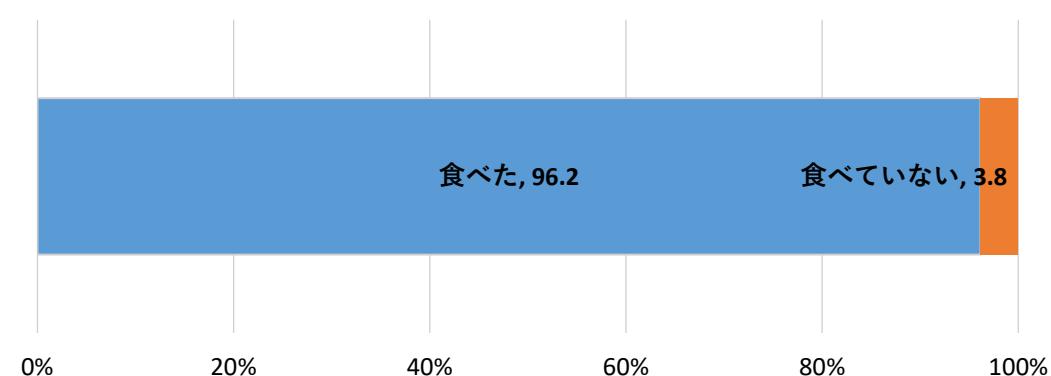


⇒給食で使用する地元農産物を知っている 58.6%

(令和4年 (n=510) 給食で使用する地元農産物を知っている 51.0%)

エ 今朝の朝食の摂食状況

今朝の朝食の摂食状況 (n = 522)

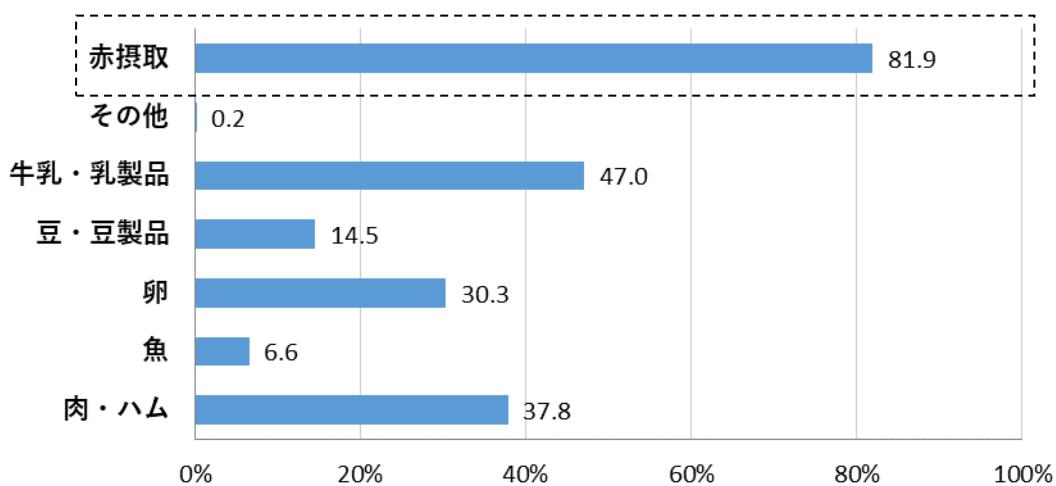


⇒今朝の朝食を食べた 96.2%、食べていない 3.8%

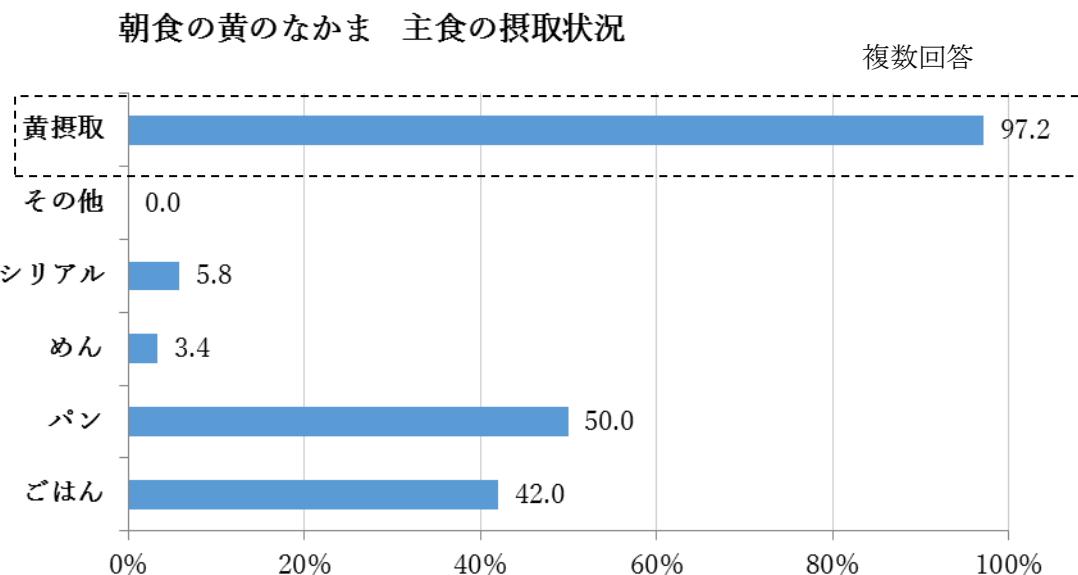
(令和4年 (n=510) 朝食を食べた 96.2%、食べていない 3.8%)

朝食の赤のなかま 主菜の摂取状況

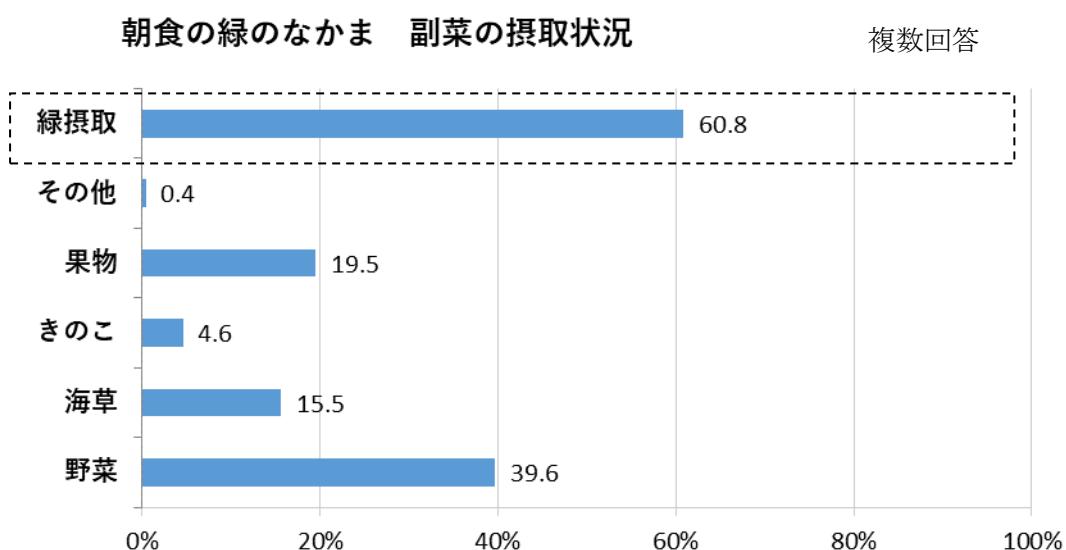
複数回答



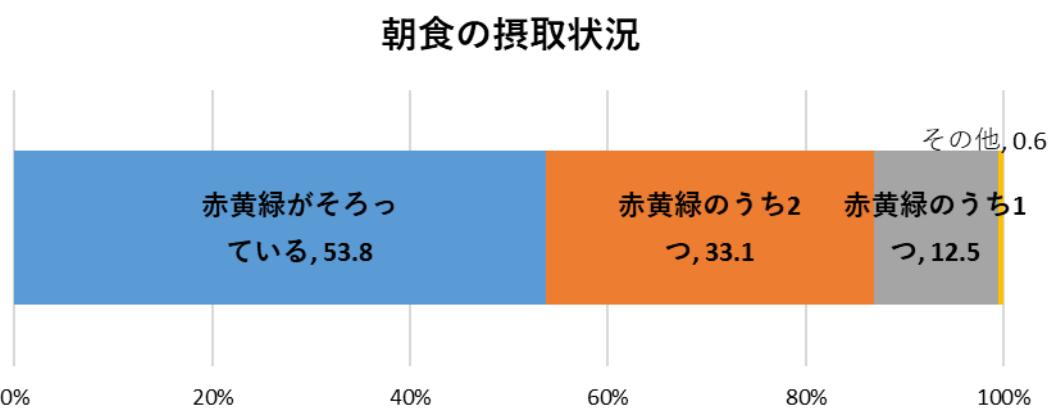
⇒主菜になる赤のなかまを食べた 81.9% (n=502) (令和4年 (n=495) 81.2%)



⇒主食になる黄のなかまを食べた 97.2% (令和4年 (n=495) 95.2%)



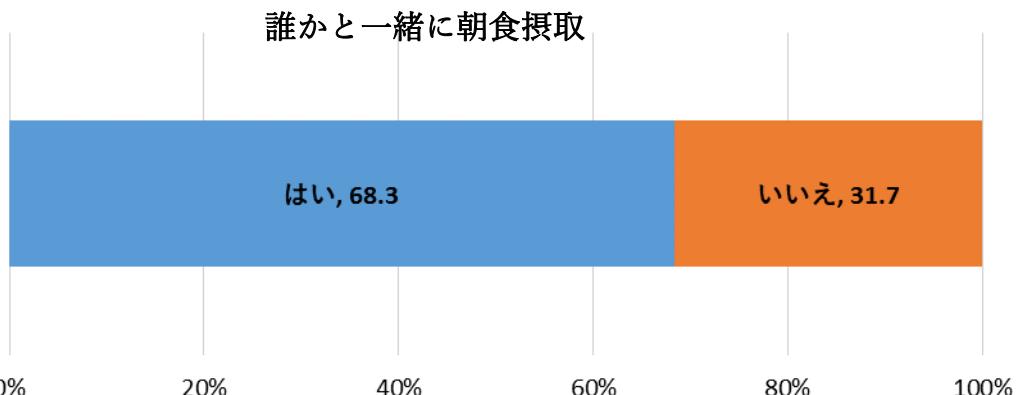
⇒副菜になる緑のなかまを食べた 60.8% (令和4年 (n=495) 57.4%)



⇒赤黄緑がそろっている 53.8%、赤黄緑のうち1つ摂取 12.5%

(令和4年 (n=495) 赤黄緑がそろっている 49.9%で、赤黄緑のうち1つ摂取 14.9%)

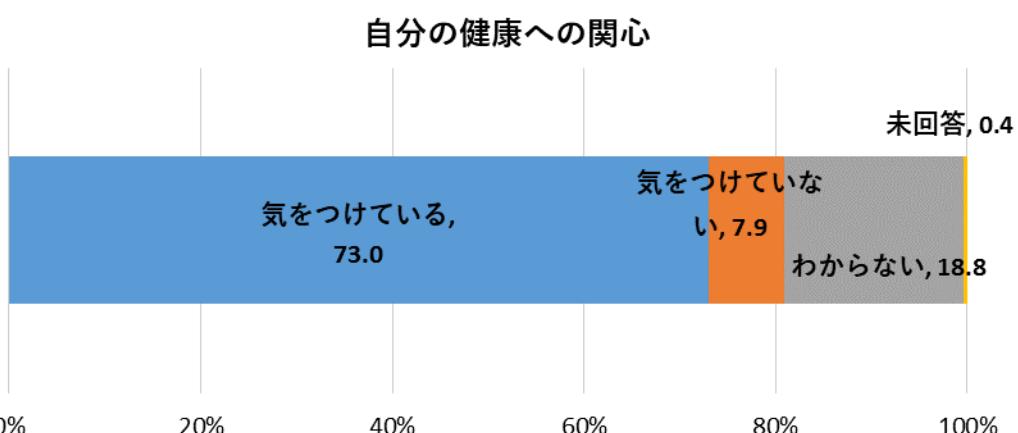
朝食で赤黄緑のうち 1 つ摂取の中で、主食(黄色)のみの摂取は 11.4% (令和 4 年 11.9%)



⇒誰かと一緒に朝食摂取した 68.3%、ひとりで食べた 31.7%

(令和 4 年 (n=495) 誰かと一緒に朝食摂取した 70.7%、ひとりで食べた 29.3%)

オ 自分の健康への関心



⇒自分の健康に気をつけている 73.0%、気をつけていない 7.9%

(令和 4 年 (n=510) 自分の健康に気をつけている 72.5%、気をつけていない 5.3%)

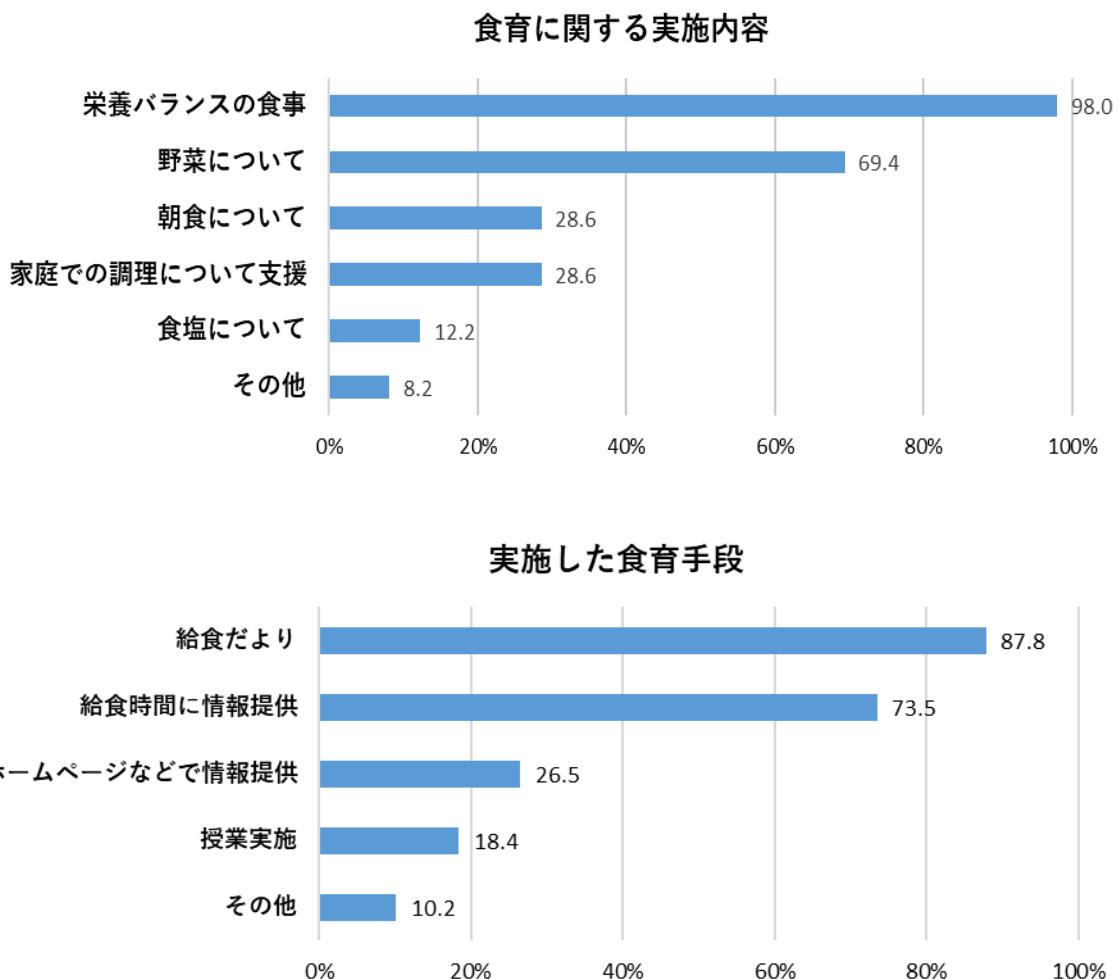
### まとめ

- ・主食・主菜・副菜を組み合わせた食事を 1 日 2 回以上ほぼ毎日食べるのは 60.2% (令和 4 年 60.6%)  
参考：国の目標は 50% 以上
- ・栄養バランスの食事を知っていたのは 56.7%、意識して食べているのは 30.3%  
(令和 4 年 栄養バランスの食事を知っていたのは 63.1%、意識して食べているのは 34.1%)
- ・朝食の欠食は 3.8%、摂取状況では、赤黄緑がそろっていた 53.8%、赤黄緑のうち 1 つだけの摂取が 12.5%  
(令和 4 年 朝食の欠食は 3.8%、赤黄緑がそろっていた 49.9%、赤黄緑のうち 1 つだけの摂取 14.9%)
- ・朝食をひとりで食べた割合は 31.7% (令和 4 年 29.3%)

・主食・主菜・副菜を組み合わせた食事を 1 日 2 回以上ほとんど毎日食べる割合は昨年度と比べて変化がなく、栄養バランスの認知や意識して食べている割合は減少した。一方、朝食については赤黄緑がそろっていた割合は増加し、1 つだけの摂取の割合は減少しており、今年度朝食を重点に取り上げ、働きかけた成果が寄与した可能性がある。朝食をひとりで食べた割合は増える傾向にある。(参考：令和 4 年度全国 5 年生 12.1%)

(2) 「食育に関するアンケート」結果 (学校栄養士、n=49)

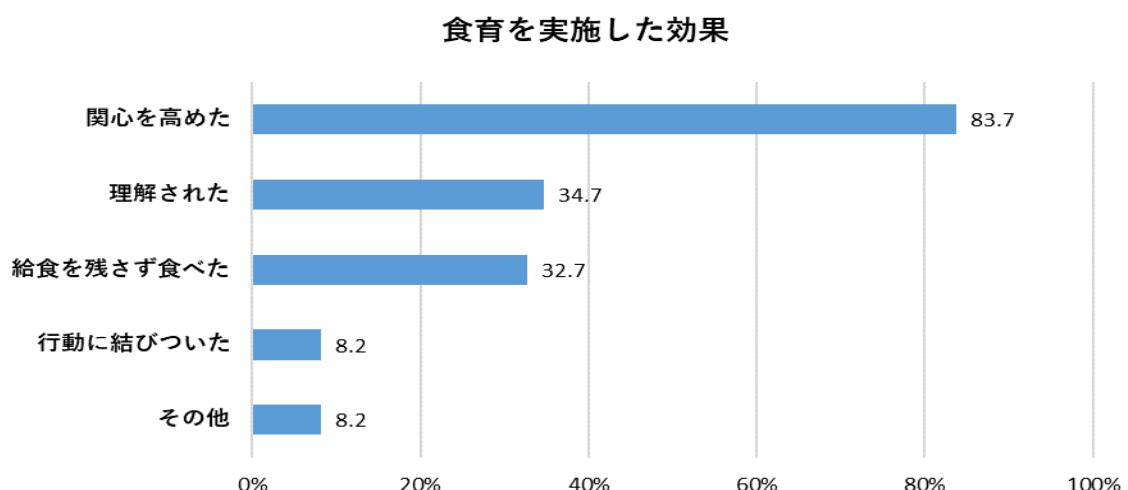
ア 食育に関する実施内容及び手段



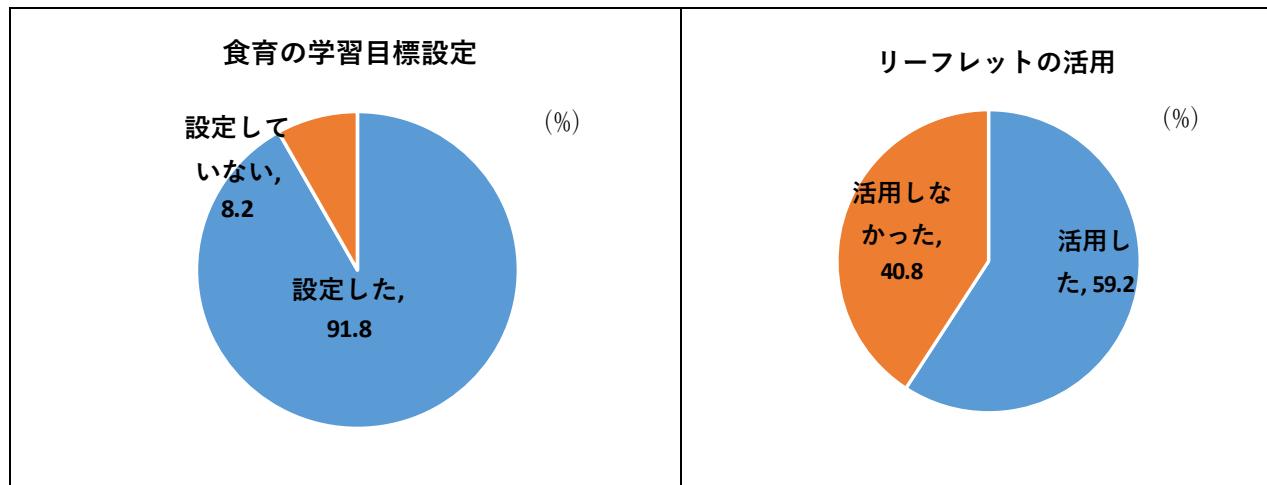
⇒実施した内容は栄養バランスの食事 98.0%、野菜 69.4%、食育手段は給食だより 87.8%、給食時間に情報提供 73.5%

(令和4年 (n=39) 実施した内容は栄養バランスの食事 92.3%、野菜 69.2%、食育手段は給食だより 92.3%、給食時間に情報提供 87.2%)

イ 食育を実施した効果



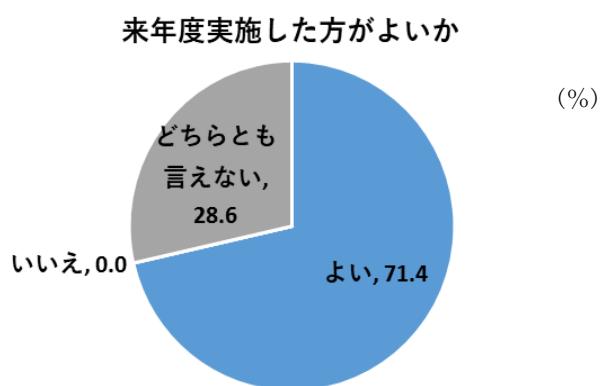
⇒食育を実施した効果は、「子どもの関心を高めた」が最も多かった。



⇒学習目標を設定し実施 **91.8%**、作成したリーフレットを活用した **59.2%**。

(令和 4 年学習目標を設定し実施 **79.5%**、作成したリーフレットを活用した **61.5%**)

ウ　来年度について



⇒実施した方がよい **71.4%**、実施しない方がよい **0%**)

(令和 4 年実施した方がよい **69.2%**、実施しない方がよい **0%**)

〔「地域で栄養バランスのとれた食事推進の有効な施策等について」の主な意見〕

- ・PC やスマートフォンを通じての情報提供を強化すべきと考える。他
- ・今回のように食育月間にある内容をテーマにして取り組んでいくことを続けていくとよいと感じた。
- ・今の社会に対応した具体的な内容を盛り込む。
- ・地域で子どもから大人まで分かる共通の標語を作る。例：「食べ物のバランス守って、元気な体」。
- ・主菜・副菜・主食をそろえた定食メニュー店の推進、スタンプラリーなど
- ・地産地消の推進
- ・給食で地場野菜を安定的に活用できる仕組み作り
- ・保護者に対する情報提供
- ・小学校では毎日の給食を指導媒体として、継続的な指導をすること。また、食事を作る保護者に対して、給食だより、献立表、PTA の活動を通して周知する。
- ・給食で提供した献立を 1 食分ホームページに掲載し作り方も掲載
- ・地域の共通献立の実施

## まとめ

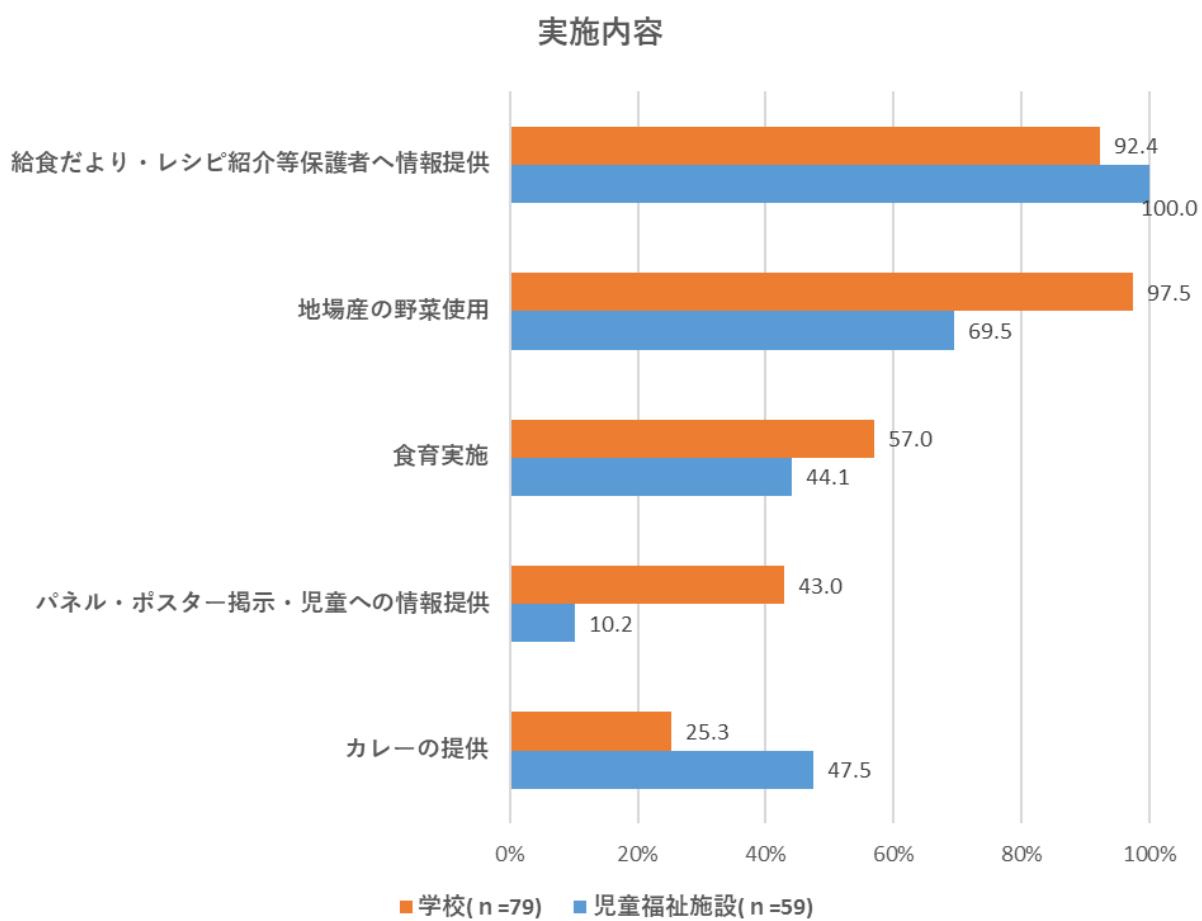
- ・食育の学習目標設定は 12.3% 増加した。リーフレットの活用は約 6 割で昨年と比べて変化はなかった。
- ・来年度実施した方がよいは 71.4% であった。「PC やスマートフォンを通じての情報提供を強化すべき」や「今回のように食育月間にある内容をテーマにして取り組んでいくことを続けていくとよい」などの前向きな意見があった。

引き続き、継続して多方面で給食利用者や保護者などに情報提供などの働きかけを行う。

### (3) 「地場野菜を活用して栄養バランスを考える part3」実施報告

学校(公立小・中学校)の実施率 98.8%、保育所及びその他児童福祉施設(以下「児童福祉施設」という。)の実施率 30.1%で、学校が昨年に比べ増えた。

#### ア 実施内容



⇒学校では、地場産の野菜使用が 97.5%、保護者へ情報提供 92.4%、食育実施 57.0%で、児童福祉施設では、保護者への情報提供 100.0%、地場産の野菜使用 69.5%、カレーの提供 47.5% の順に多かった。

(令和 4 年学校；地場産の野菜使用 87.1%、児童への情報提供 85.7%、保護者への情報提供 78.6%、令和 4 年児童福祉施設；保護者への情報提供 100.0%、地場産の野菜使用 73.5%、カレーの提供 42.6%)

## イ 反応・結果

令和5年	よく食べた	興味を持った
学校 (n=79)	53.8%	52.6%
児童福祉施設 (n=59)	42.4%	50.8%

(参考) 令和4年	よく食べた	興味を持った
学校 (n=70)	44.3%	62.9%
児童福祉施設 (n=68)	44.1%	19.1%

⇒学校は「よく食べた」が、児童福祉施設で「興味を持った」がそれぞれ増えた。

## ウ 感想

### (学校)

- ・地場野菜について理解を深めることができてよかったです。毎年実施することで、児童が地場野菜や旬について考えるよい機会となっている。
- ・様々な食育実施による「食への興味関心」が高まった。
- ・放送や給食メモ、クラス巡回など複数の介入方法で、興味・関心を持たせることができた。
- ・今年度は、地場野菜の使用量が増えているため、地場野菜や農家さんへの関心をたかめることができてよかったです。
- ・地場野菜を多く活用できる地域なので、農家さんの声や今の畑の様子について、ダイレクトに子供たちに届けやすいと感じた。
- ・栄養バランスのとれた食事のとり方を、給食を教材にして生徒たちに知らせる良い機会となつた。
- ・地場野菜は天候の影響が大きいため、6月の食育月間限定で取り組む難しさを感じた。食育月間をきっかけとして、年間を通した指導に生かしていきたい。

### (児童福祉施設)

- ・野菜を身近に感じ興味をもって食べることができた。
- ・収穫から喫食まで一連の体験をしたことで興味関心が高まった。
- ・アプリで配信でカラーで配布できた。給食献立レシピは保護者からのニーズもあるので、季節に合ったものや家庭で手軽に調理できるものを今後も紹介したい。
- ・野菜の絵を書いてもらったことで野菜に興味を持ってくれてよかったです。

## エ 課題

### (学校)

- ・継続した取組を実施すること
- ・引き続き、野菜の残菜削減に取り組みたい。保護者と連携して、栄養バランスの良い食事の心がけを継続していく必要がある。
- ・実態調査に基づき、児童の望ましい生活習慣の確立。
- ・給食時間を使った食育指導を今後は対面で実施していきたい。
- ・アンケートを実施するなど、児童や家庭環境の実態を把握し、食育の効果をより高めていきたいと感じた。
- ・8月31日の野菜の日などをを利用して、継続して野菜の摂取量や栄養について伝えていく。

### (児童福祉施設)

- ・興味・関心が広がるような活動を今後も行っていきたい。

- ・SDGs の目標につなげるような活動を行っていく。地場野菜の提供は 1 年を通して行なっていきたい。
- ・農家との連携を深めることで季節の野菜を給食で取り入れること。園児だけでなく保育士や保護者への周知し野菜や給食に興味関心を高め残菜量の減に結び付けたいと思う。

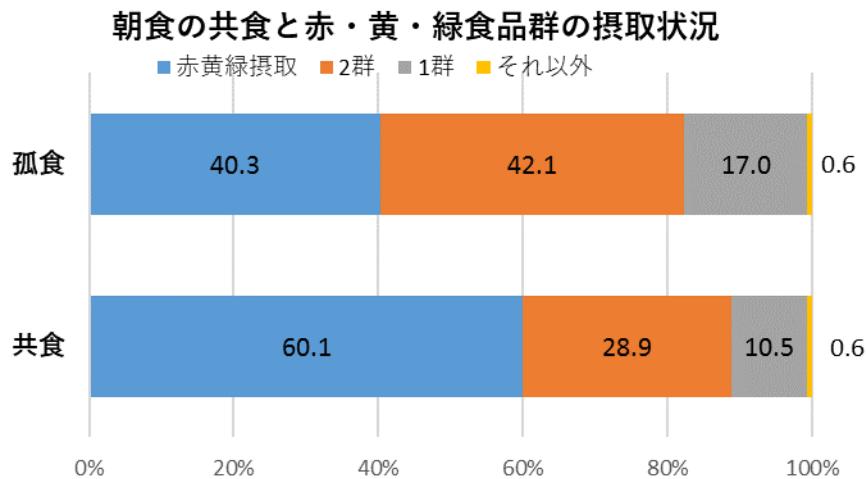
### まとめ

- ・学校では、地場産の野菜使用や保護者への情報提供の割合がそれぞれ 10%以上増えた。
- ・学校では、毎年実施することで、児童が地場野菜や旬について考える良い機会になっている。
- ・児童福祉施設の実施率は、約 30%と横ばいであるが、実施した施設では、興味を持った子どもの割合が増えていた。

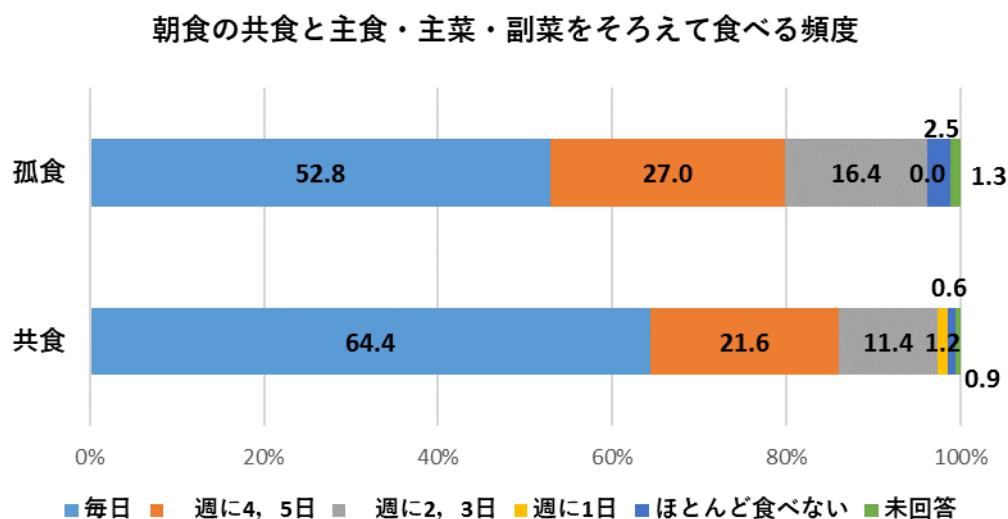
## 8 調査結果(クロス集計)

「栄養・食生活についてのアンケート part3」結果(小学6年生、n=502)のデータを用いて、(1)共食と栄養バランス(2)朝食バランスと意識について分析した。

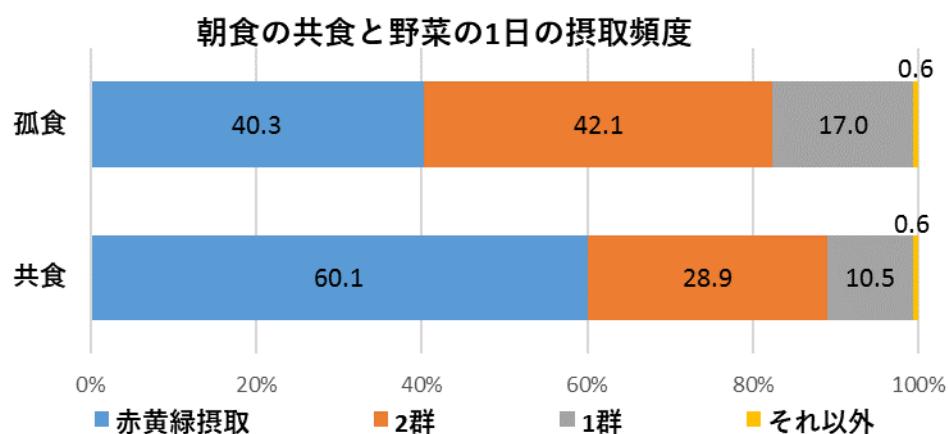
### (1) 共食と栄養バランス



⇒誰かと一緒に朝食をとる方が、赤(主菜)・黄(主食)・緑(副菜)の食品群がそろった食事をとる割合が高い。

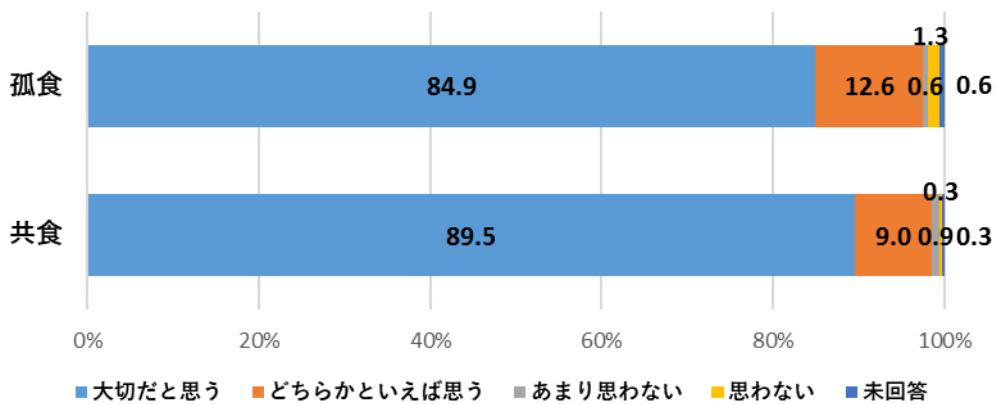


⇒誰かと一緒に朝食をとる方が、主食・主菜・副菜をそろえた朝食を毎日食べる頻度が高い。



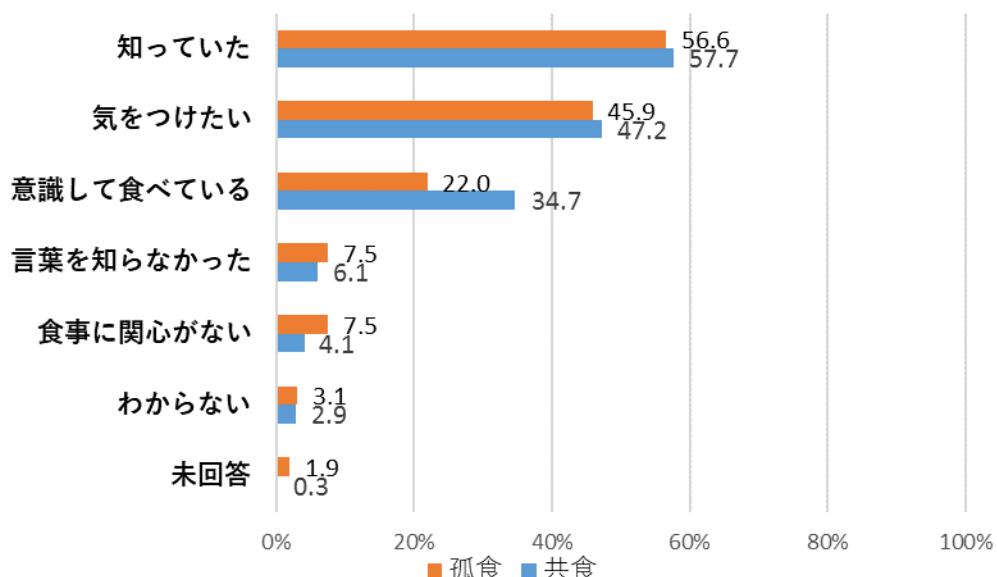
⇒誰かと一緒に朝食をとる方が、1日3回以上野菜を摂取する割合が高い。

### 朝食の共食と栄養バランスへの関心



⇒誰かと一緒に朝食をとる方が、栄養バランスの食事が大切だと思う割合が高い。

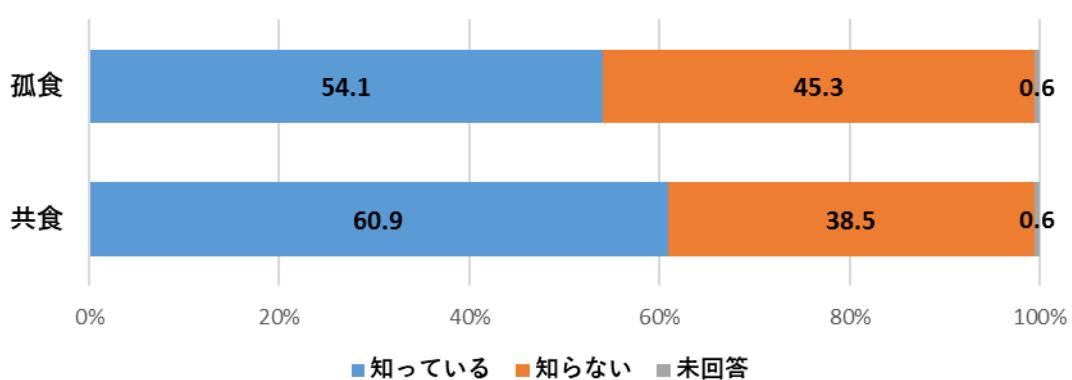
### 朝食の共食と栄養バランスの知識・意識・行動



⇒誰かと一緒に朝食をとる方が、栄養バランスを意識して食べている割合が高い。

### (2) 共食と地元農産物の認知度

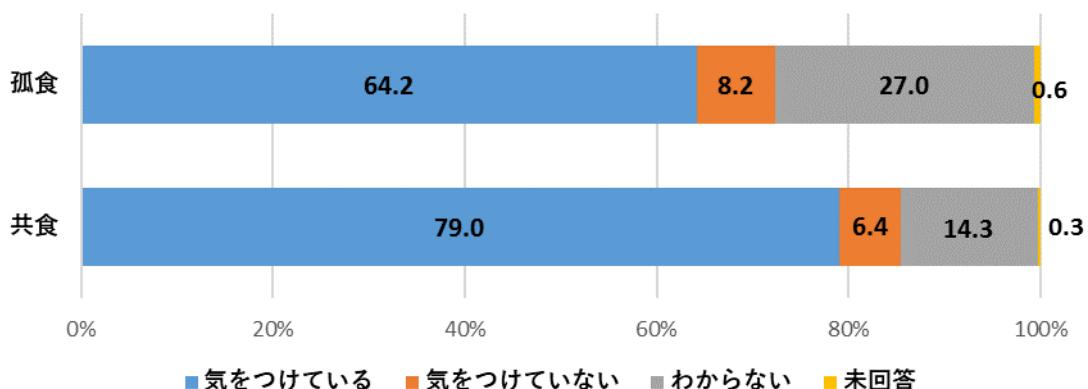
#### 朝食の共食と給食で使用する地元農産物の認知度



⇒誰かと一緒に朝食をとる方が、給食で使用する地元農産物を知っている割合が高い。

### (3) 共食と自分の健康への関心

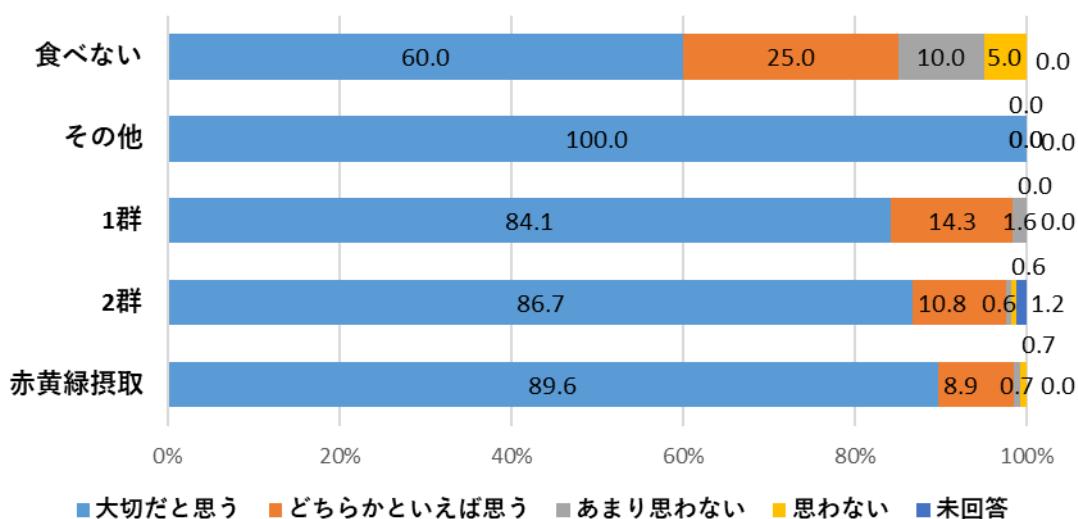
朝食の共食と自分の健康への関心



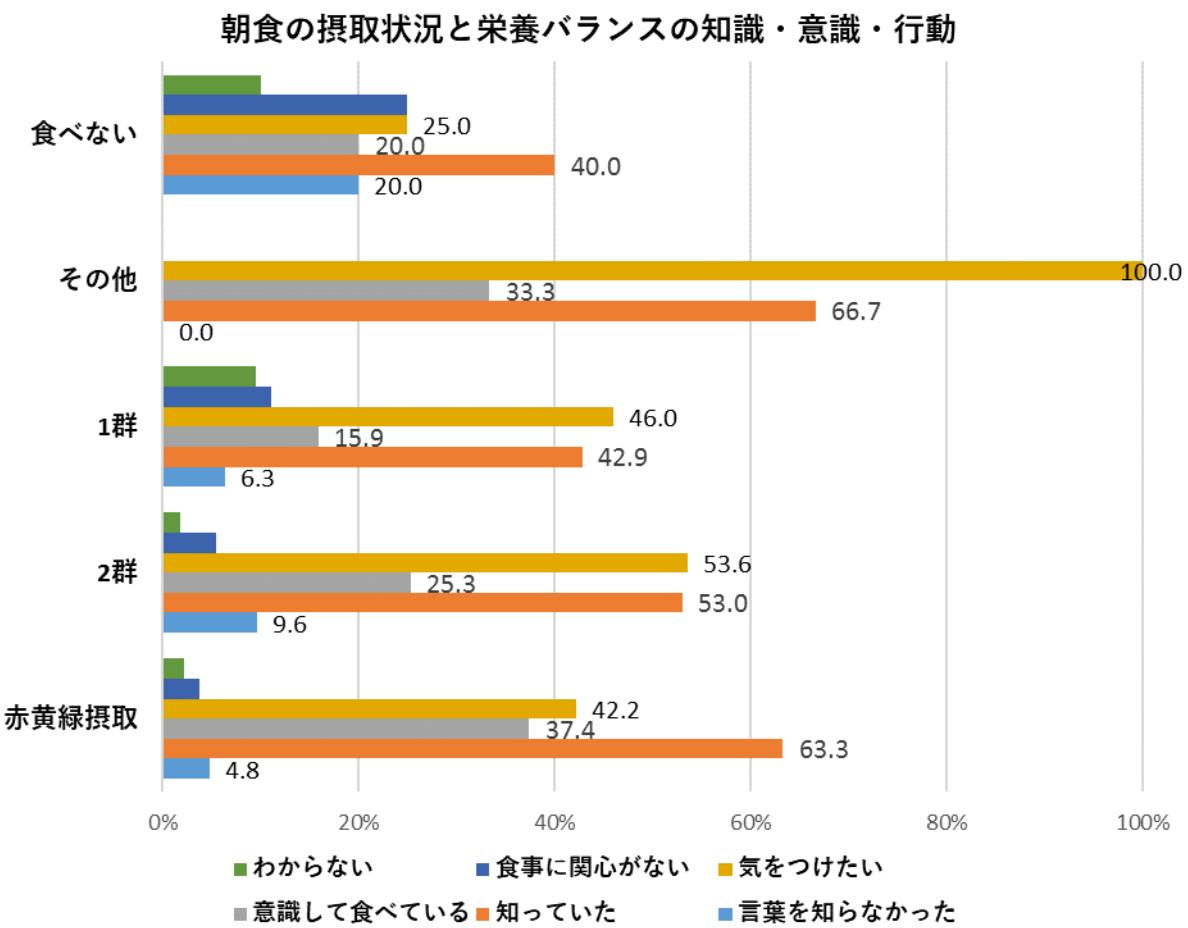
⇒誰かと一緒に朝食をとる方が、自分の健康への関心で気をつけている割合が高い。

### (4) 朝食の摂取状況と栄養バランスについて

朝食の摂取状況と栄養バランスへの関心

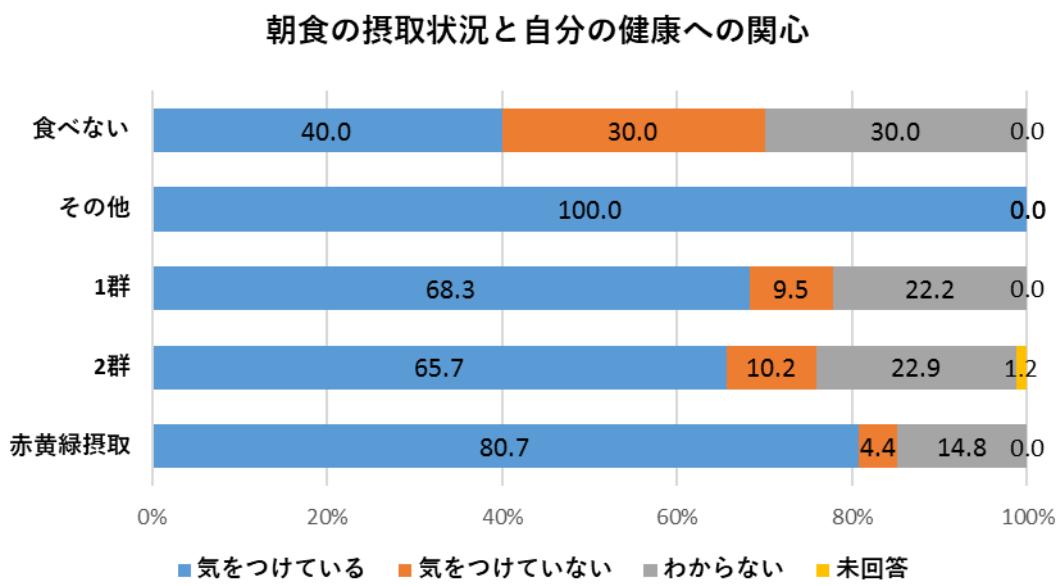


⇒朝食の栄養バランスがよい方（赤黄緑の食品をそろえて食べている）が、栄養バランスがそろった食事を大切だと思う割合が高い。



⇒朝食の栄養バランスがよい方が、栄養バランスの知識・意識・行動を知っている割合が高い。

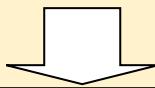
#### (5) 朝食の摂取状況と自分の健康への関心



⇒朝食の栄養バランスがよい方が、自分の健康に気をついている割合が高い。

## まとめ

- ・誰かと一緒に朝食をとる方が、主食・主菜・副菜をそろえて食べる頻度や野菜の摂取頻度も高く、栄養バランスが取れ、栄養バランスを意識して食べている割合も高い。
- ・誰かと一緒に朝食をとる方が、地場農産物の認知度や自分の健康への関心が高い。
- ・朝食のバランスがよい方が、栄養バランスへの関心や知識・意識・行動を知っている割合が高い。



誰かと一緒に食事をとるなど共食をすすめるとともに、栄養バランスの知識の普及を行うことで、行動の変容につなげていくことが大事である。

共食と栄養バランスのクロス集計は下記の根拠に基づいて実施し、本結果でも、共食と栄養バランスの大切さの関連がみられました。

### ○共食について

- ・家族との共食頻度が低い児童生徒で肥満・過体重が多いことが報告されている。
- ・欧米では、共食頻度が高い児童・生徒ほど、野菜・果実摂取量が多く、ビタミン、ミネラルの摂取量が多いことが報告されている。また、思春期の共食頻度の高さがその後の食物摂取状況とも関連することが報告されている。したがって、学童・思春期の共食を推進することは、健康状態及び栄養組など摂取量の改善、食習慣の確立等につながると考えられる。

### ○栄養バランスについて

- ・主食・主菜・副菜を組み合わせた食事は日本の食事パターンであり、良好な栄養素摂取量、栄養状態につながることが報告されている。

出典：健康日本 21(第二次)最終報告書より抜粋

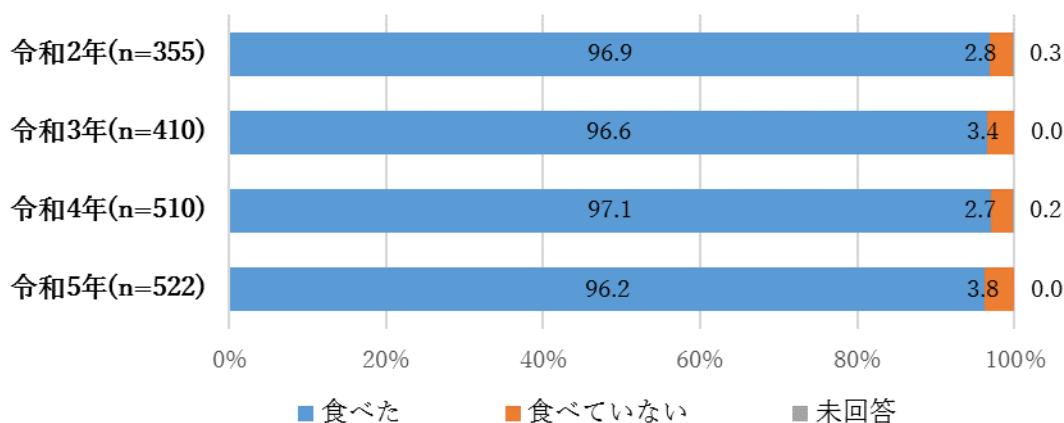
## 9 (参考) 令和2年から令和5年までの4年間の6年生の朝食摂取状況の比較

地場野菜の取組を実施した学校の小学6年生の令和2年から令和5年までの朝食摂取状況を、比較し傾向をみた。

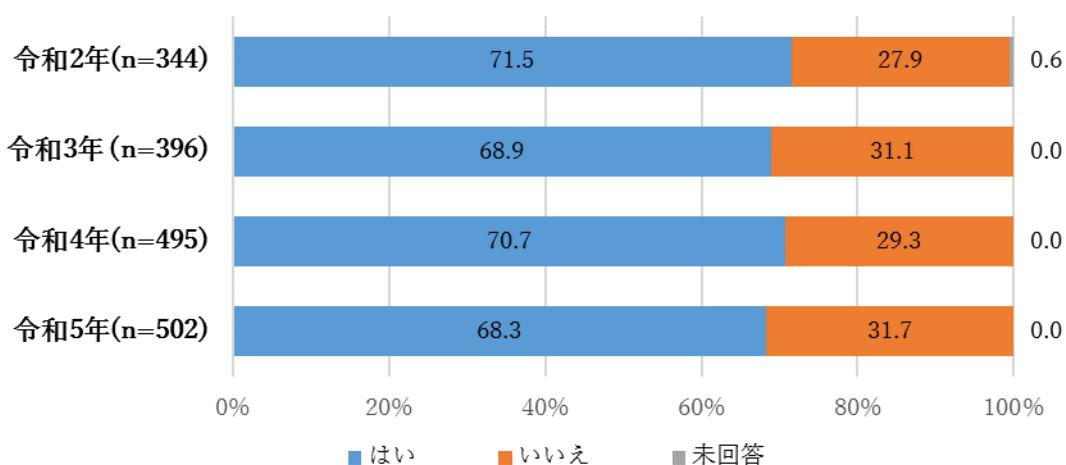
	全体	小平市	東村山市	清瀬市	東久留米市	西東京市	(人)
令和2(2020)年	355 (100%)	73 (20.6%)	58 (16.3%)	60 (16.9%)	0 (0%)	164 (46.2%)	
令和3(2021)年	410 (100%)	79 (19.3%)	106 (25.9%)	63 (15.4%)	46 (11.2%)	116 (28.3%)	
令和4(2022)年	510 (100%)	151 (29.6%)	83 (16.3%)	77 (15.1%)	112 (22.0%)	87 (17.1%)	
令和5(2023)年	522 (100%)	247 (47.3%)	105 (20.1%)	59 (11.3%)	57 (10.9%)	54 (10.3%)	

### (1) 朝食の摂取状況

#### 今朝の朝食の摂取状況

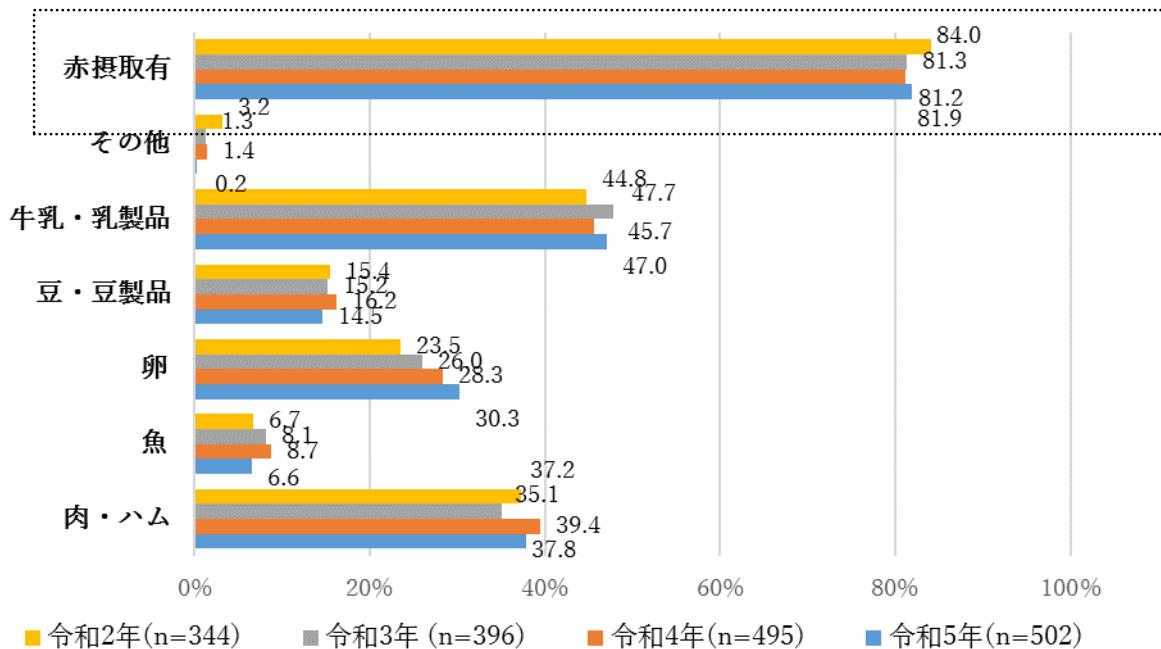


#### 誰かと一緒に朝食摂取



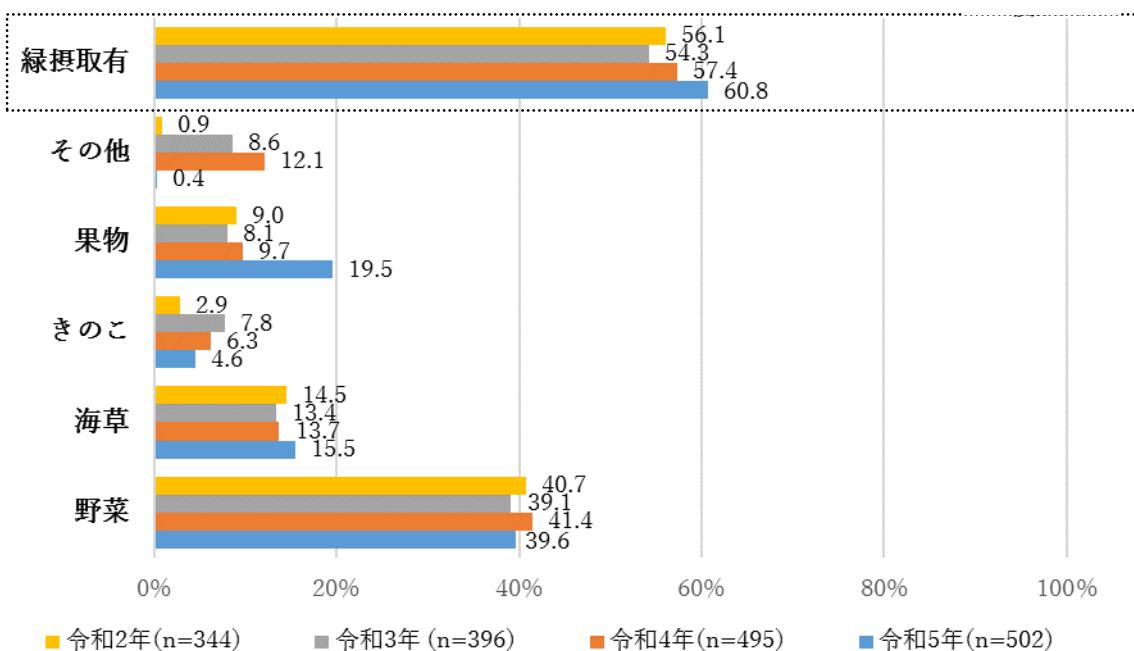
複数回答

## 朝食の赤のなかま・主菜の摂取状況



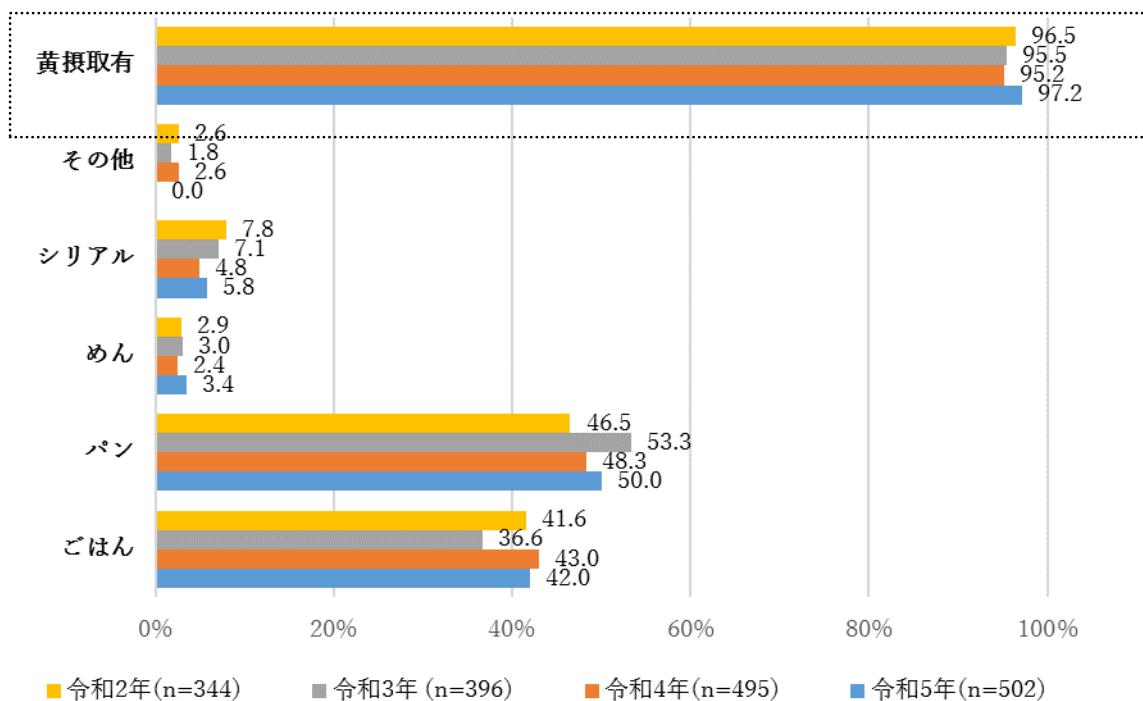
複数回答

## 朝食の緑のなかま・副菜の摂取状況

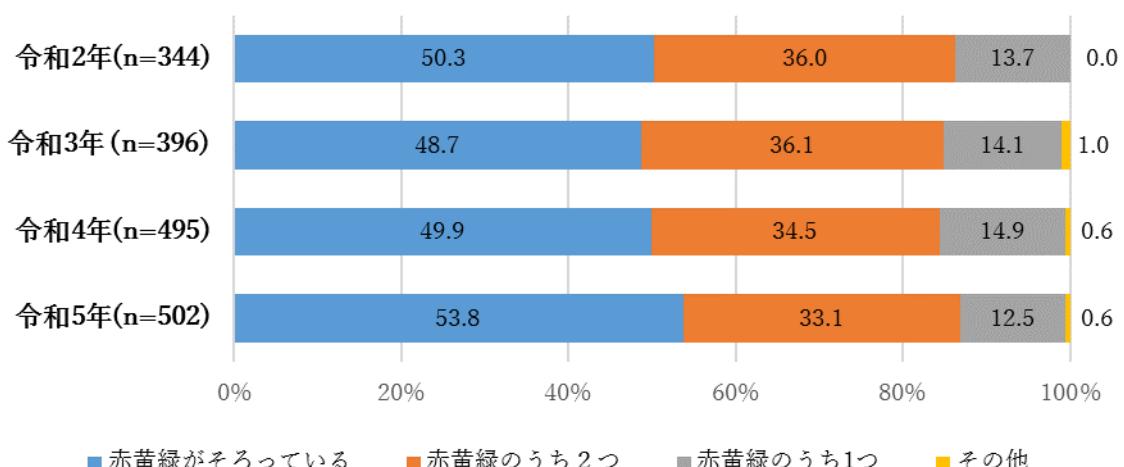


## 朝食の黄のなかま・主食の摂取状況

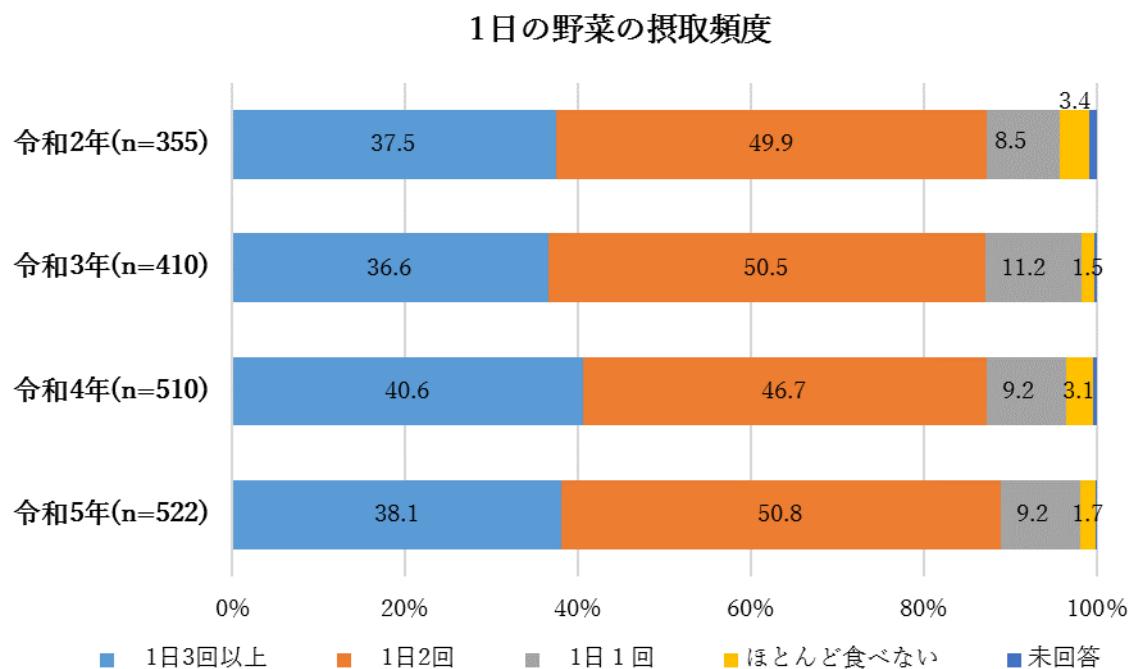
複数回答



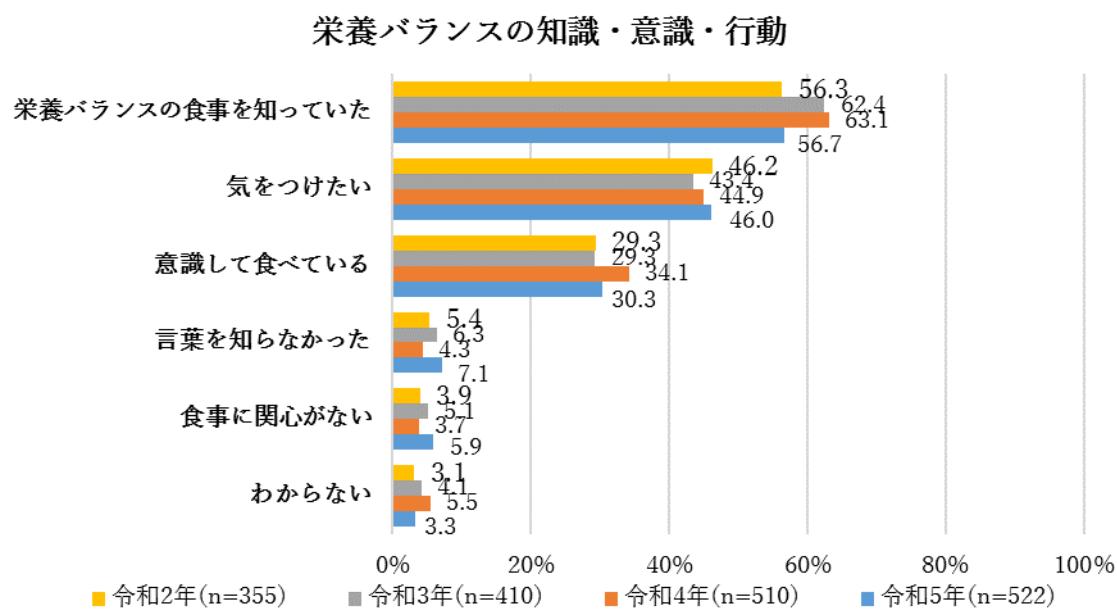
## 朝食の赤黄緑の食品群の摂取状況



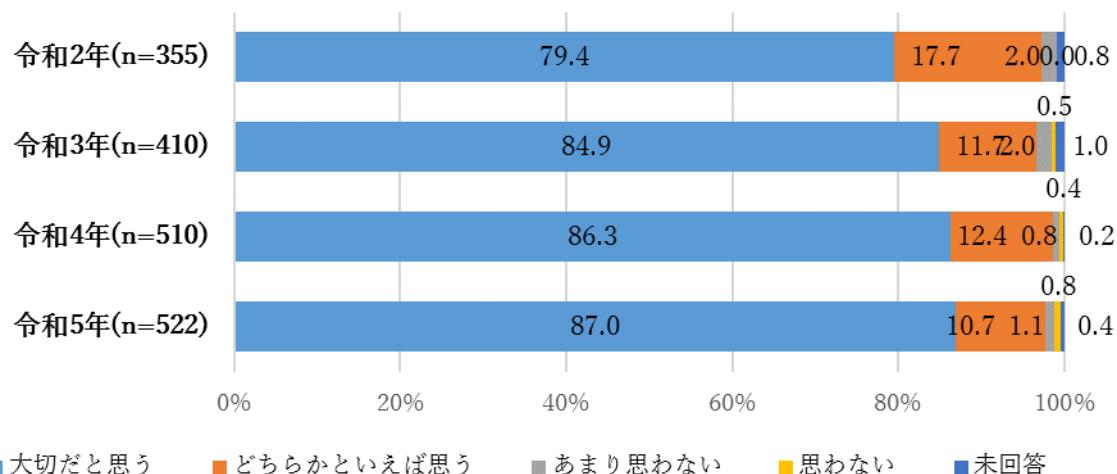
(2) 1日の野菜の摂取頻度



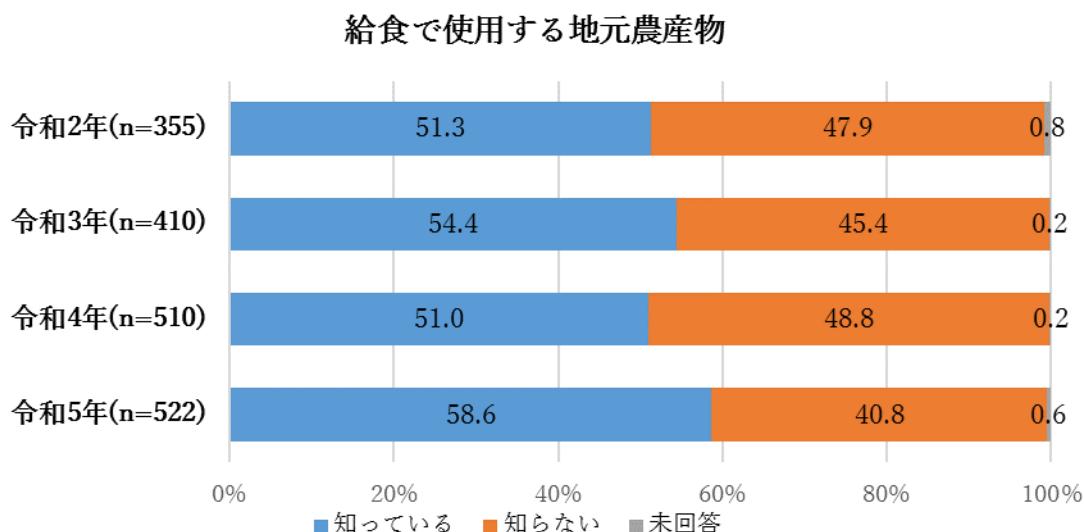
(3) 栄養バランスのとれた食事に関する知識・意識・行動・関心



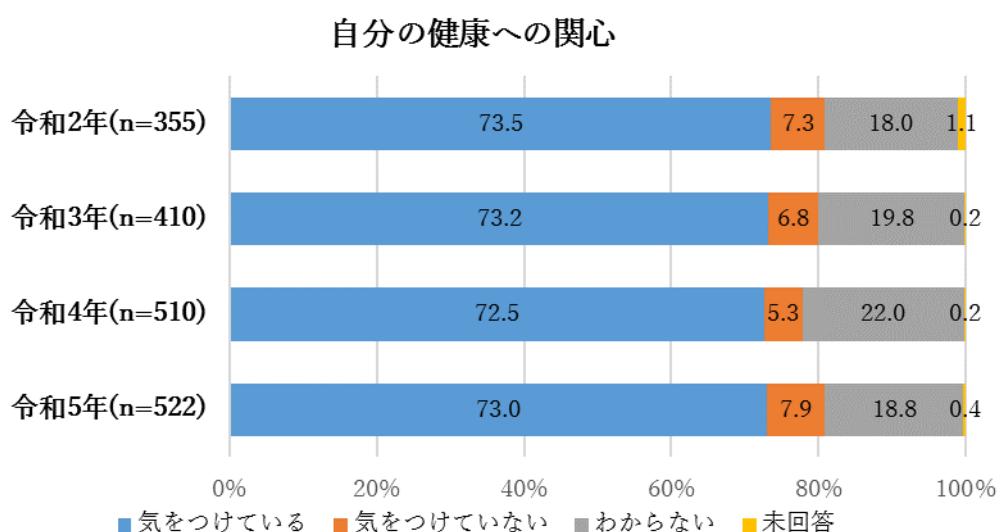
### 栄養バランスへの関心



### (4) 給食で使用する地元農産物の認知度



### (5) 自分の健康への関心度



## まとめ

○小学6年生の朝食摂取状況を令和2年から令和5年までの4年間で比較した。1日の朝食の副菜の摂取や主食・主菜・副菜のそろっている割合、1日2回以上野菜を摂取する割合や栄養バランスを大切だと思う割合においても年々増加傾向が見られた。また、令和5年は給食で使用する地元農産物を知っている割合も増加した。これらは、各施設の栄養士の働きかけや圏域の取組の成果が一因であると推察される。

○朝食の摂取の割合は、変化がなく、共食の割合は令和4年よりも減少していた。



○「主食・主菜・副菜のそろった食事」に関する取組を進めるとともに、朝食の摂取や共食の割合を増やすための働きかけが必要である。

## 10 調査用紙

### (1) 「栄養・食生活についてのアンケート」 (小学 6 年生)

東京都多摩小平保健栄養・食生活ネットワーク会議

**栄養・食生活についてのアンケート(案) 小学 6 年生用**

あなたのことについておたずねします。.

• 男・女 (どちらかに○をつけてください) ..

1 今日朝食を食べましたか。あてはまる番号に○をつけてください。.

1 はい  2 いいえ (4番へすすむ)

2 今日の朝食で食べた食事すべての番号に○をつけてください。あてはまらないものはその他 ( ) に書いてください。.

赤のなかま <small>主菜</small> (魚や肉にあるもの)	1 魚・ハム 2 魚 3 肉 4 豆・豆製品 (豆腐、油揚げ、納豆など)
青のなかま <small>主菜</small> (野菜や果物のもの)	5 牛乳・乳製品 (ヨーグルト・チーズ) 6 その他 ( )
緑のなかま <small>副菜</small> (他の調子を盛り込むもの)	1 ごはん 2 パン 3 ゆでん 4 シリアル (コンスルーパー)
その他の <small>副菜</small>	5 その他 ( )
その他:	1 お茶 2 ジュース 3 お漬物 4 ケーキ
	5 果物 6 その他 ( )

3 今日の朝食を誰かと一緒に食べましたか? あてはまる番号に○をつけてください。.

1 はい  2 いいえ

4 野菜摂取を 1 日何回食べていますか。あてはまる番号に○をつけてください。.

1 1 日 3 回以上  2 1 日 2 回  3 1 日 1 回  4 ほとんど食べない

5 生食・生菜・野菜を 3 つそろえて食べることが 1 日 2 回以上ある (学校給食も 1 回に数える) のは、週に何回ありますか。あてはまる番号に○をつけてください。.

1 ほとんど毎日  2 週に 4 から 5 回  3 週に 2 から 3 回  4 週に 1 回  5 ほとんどない

6 栄養バランスのどれた食事について、あてはまる番号すべてに○をつけてください。.

1 生食・生菜・野菜の苦手を知らない  2 生食・生菜がそろった食事が栄養バランスのどれた食事だと知っていた  3 生食・生菜・野菜をそろえてよく意識して食べている  4 生食・生菜・野菜をそろえて食べるよう気をつけている  5 食事に興味がない (6 わからない)

7 栄養バランスのどれた食事をとることは大切だと思いますか。あてはまる番号に○をつけてください。.

1 もう  2 どちらかといえばもう  3 あまり変わらない  4 変わらない

8 給食で使用する給元でされる農産物を知っていますか。あてはまる番号に○をつけてください。.

1 知っている  2 知らない

9 自分の健康に気をつけていますか。あてはまる番号に○をつけてください。.

1 気をつけている  2 気をつけていない  3 わからない

ありがとうございました。

### (2) 「食育に関するアンケート」 (学校栄養士)

東京都多摩小平保健栄養・食生活ネットワーク会議

**栄養士用 (実施した実践ごとに記入)**

あなたの実施した食育(食に関する指導)についてお尋ねします。.

• 所属の市を記入ください ( ) 市 ..

1 食育の学習目標を設定して実施しましたか。あてはまる番号に○をつけてください。.

1 はい  2 いいえ

2 実施した食育の手段に○をつけてください。(複数回答可)

1 給食により情報提供  2 ホームページなどで情報提供  3 給食時間に情報提供  4 授業などで実施  5 その他 ( )

3 実施した食育内容に○をつけてください。(複数回答可)

1 栄養バランスのどれた食事(生食・生菜・野菜のそろった食事)について  2 野菜について  3 給食について  4 食育での講座(おうちごはん)支援  5 食塩について  6 その他 ( )

4 リーフレット「食事を美味しい、バランスよく～栄養バランスのどれた食事を挑ろう！～」を活用しましたか。あてはまる番号に○をつけてください。.

1 はい  2 いいえ

5 先童に、栄養バランスのどれた食事をテーマに、食育を実施した効果について、あてはまる番号に○をつけてください。(複数回答可)

1 栄養バランスについて理解された  2 栄養バランスについて興味を高めた  3 栄養バランスについて行動に結びついた  4 給食を恵さず食べた  5 その他 ( )

6 今回の地場野菜の取組について、来年度も実施した方がよいと思いますか。あてはまる番号に○をつけてください。.

1 はい  2 いいえ  3 どちらとも言えない

7 地域で栄養バランスのどれた食事を推進するためには有効な施策等についてお書きください。.

ありがとうございました。

(3) 「地場野菜を活用して栄養バランスを考える」実施報告（給食施設）

ファクシミリ送付状		実施報告シート
宛先 多摩小平保健所生活環境安全課 保健栄養担当 ファクシミリ 042-450-3261		別添2
「地場野菜を活用して栄養バランスを考える part3」実施報告		
施設名 _____		
記入者(実施者) _____		
取組の名称		
目的		
概要		
実施日		
場所		
具体的な実施内容		
利用者の反応・結果		
実施者の感想		
今後の課題		
上記の実施報告内容の公開(都保健所のホームページやリーフレットへの掲載、市町村への紹介等)について、承認をお願いします。 記載内容で公開できないもののがありましたら、その項目を記入してください。 (□に□を付けてください なし□ あり□)		□

## 11 参考資料

- 農林水産省：「食育」ってどんないいことがある？～エビデンス(根拠)に基づいて分かったこと～統合版（令和元（2019）年10月）
- 黒谷佳代、中出麻紀子、滝本秀美：主食・主菜・副菜を組み合わせた食事と健康・栄養状態ならびに食物・栄養素摂取状況との関連、栄養学雑誌 2018; 76(4): 77-88.
- 文部科学省初等中等教育局健康教育・食育課：「つながる食育推進事業」に関する調査研究報告書(令和2年3月)
- 農林水産省：令和4年度食育白書（令和5(2023)年6月6日）
- 東京都多摩小平保健所食を通した地域の健康づくりネットワーク会議：朝食・野菜についてアンケート調査報告書(平成25年3月)
- 東京都多摩小平保健所栄養・食生活ネットワーク会議：2020年度「栄養バランスのとれた食事」の推進をめざした取組に実施「カレーを通して栄養バランスを考える」(食育月間の取組)報告(令和3年2月)
- 東京都多摩小平保健所栄養・食生活ネットワーク会議：2021年度「栄養バランスのとれた食事」の推進をめざした取組に実施「地場野菜を活用して栄養バランスを考える」(食育月間の取組)報告(令和4年1月)
- 東京都多摩小平保健所栄養・食生活ネットワーク会議：2022年度「栄養バランスのとれた食事」の推進をめざした取組に実施「地場野菜を活用して栄養バランスを考える part2-ちょっと減塩」(食育月間の取組)報告(令和5年1月)
- 厚生科学審議会地域保健健康増進栄養部会・健康日本21（第二次）推進専門委員会：健康日本21(第二次)最終報告書（令和4年10月）
- 厚生科学審議会地域保健健康増進栄養部会・次期国民健康づくり運動プラン（令和6年度開始）策定専門委員会・歯科口腔保健の推進に関する専門委員会：健康日本21（第三次）推進のための説明資料（令和5年5月）

令和6年2月発行 登録番号（10）

2023年度「栄養バランスのとれた食事」の推進をめざした取組の実施

「地場野菜を活用して栄養バランスを考える part3」食育月間の取組報告

発行 東京都多摩小平保健所 栄養・食生活ネットワーク会議

連絡先 東京都多摩小平保健所生活環境安全課 保健栄養担当

住所 東京都小平市花小金井1-31-24 電話 042-450-3111（代表）