

令和7年度食育月間「栄養バランスを考える～野菜と減塩～」取組報告

～「栄養バランスのとれた食事」の推進を目指して～



東京都多摩小平保健所  
東京都多摩小平保健所栄養・食生活ネットワーク会議

## はじめに

東京都多摩小平保健所では、昨年度「東京都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、前プランから引き続き「生涯にわたる食を通した健康づくりの充実」をめざし、取り組んでいます。

当圏域ではプランの取組を推進するため、学識経験者や市・関係機関等の委員で構成される東京都多摩小平保健所栄養・食生活ネットワーク会議(以下「食ネット会議」という。)を設置し、地域における栄養・食生活の課題について検討・取組を行っています。

食ネット会議では、「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」であることと定義し、加えて、当圏域における生活習慣病の発症率の高さ、とくに循環器疾患の医療費の高さ等の状況を勘案し、「減塩を意識した食事」と位置付けています。その上で当所は、食ネット会議を通じて「主食・主菜・副菜のそろった食事」「十分な野菜摂取」「適切な食塩摂取」「食品ロスを減らす」の4つの具体的な取組を推進し、当圏域における健康づくりのための食環境の整備を図っています。

この度、取組の一環として毎年6月の食育月間に圏域各市の関係部署、給食施設、関係団体と連携し実施している、普及啓発に係る取組内容がまとまりましたので、報告させていただきます。

今年度は、「栄養バランスを考える～野菜と減塩～」(重点テーマ「適切な食塩摂取を！」)をテーマに、地域で食育や給食を活用した様々な啓発の取組を行いましたので、参考にしていただけすると幸いです。

食を通した健康づくりの充実には、圏域各市、関係団体等の皆様と相互に連携した取組が不可欠です。

今後も、引き続きの御理解、御協力を願いいたします。

令和7年12月

東京都多摩小平保健所生活環境安全課長

## 目 次

### I 食育月間「栄養バランスを考える～野菜と減塩～」の取組概要

1 目的	-----	3
2 実施テーマ	-----	3
3 実施機関等	-----	3
4 実施期間	-----	3

### II 食育月間「栄養バランスを考える～野菜と減塩～」の取組の調査結果概要

1 調査目的	-----	4
2 調査実施期間	-----	4
3 調査方法	-----	4
4 調査内容	-----	4
5 回答・実施状況	-----	5
6 集計方法等	-----	5
7 調査結果	-----	6
(1) 栄養・食生活についてのアンケート結果	-----	6
(2) 食育に関するアンケート結果	-----	15
(3) 「栄養バランスを考える～野菜と減塩～」実施報告	-----	17
8 (参考)取組開始年と直近2年間の小学6年生の朝食摂取状況の比較	-----	20
9 調査用紙	-----	25
10 参考資料	-----	26

## I 食育月間「栄養バランスを考える～野菜と減塩～」の取組概要

### 1 目的

「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した健康づくりの充実」を推進するため、「栄養バランスのとれた食事」を住民が実践できる環境づくりを行う。

### 2 実施テーマ

「栄養バランスを考える～野菜と減塩～」重点テーマ「適切な食塩摂取を！」

### 3 実施機関等

栄養・食生活ネットワーク会議に参画する管内市の各主管課及び関係団体、管内給食施設（保育所、学校、大学及び事業所等）、保健所

### 4 実施期間

令和7年6月1日（日曜日）から令和7年6月30日（月曜日）まで

## II 食育月間「栄養バランスを考える～野菜と減塩～」の取組の調査結果概要

### 1 調査目的

食育月間の取組内容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とれた食事の推進に役立てる。

### 2 調査実施期間

令和7年6月1日（日曜日）から令和7年6月30日（月曜日）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

「栄養バランスを考える～野菜と減塩～」取組を受けた小学6年生

##### イ 調査方法

各市学務主管課をとおしてアンケートの協力を依頼した。

#### (2) 食育に関するアンケート

##### ア 対象

「栄養バランスを考える～野菜と減塩～」取組を実施した学校栄養士

##### イ 調査方法

各市学務主管課をとおしてアンケートの協力を依頼した。

#### (3) 「栄養バランスを考える～野菜と減塩～」実施報告

##### ア 対象

「栄養バランスを考える～野菜と減塩～」に関する取組を実施した給食施設

##### イ 調査方法

各給食施設長に対し、取組報告書の提出を依頼した(LoGo フォーム)。

### 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
- ・自身の健康への意識

#### (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の有無、手段及び内容
- ・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
- ・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) 「栄養バランスを考える～野菜と減塩～」実施報告(給食施設)

- ・実施日及び目的
- ・実施内容
- ・利用者の反応及び結果
- ・実施者の気づき及び感想
- ・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	440	182	48	83	56	71
構成比(%)	100	41.4	10.9	18.9	12.7	16.1

(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	46	15	1	3	8	19

(3) 「栄養バランスを考える～野菜と減塩～」実施報告(給食施設)

①保育所及びその他児童福祉施設等

	全体	小平市	東村山市	清瀬市	東久留米市	西東京市
対象数	208	64	32	24	28	60
報告数	28	10	3	6	4	5
報告率(%)	13.5	15.6	9.4	25.0	14.3	8.3

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	77	20	16	14	8	19
報告数	66	18	14	14	1	19
報告率(%)	85.7	90.0	87.5	100.0	12.5	100.0

\*小平市、東村山市、東久留米市の公立中学校はセンター方式又はスクールランチ方式のため、各市1校として計上している。また、親子給食方式の施設は親子で1校として計上している。

## 6 集計方法等

(1) 「栄養・食生活についてのアンケート」、「食育に関するアンケート」

Excel集計

(2) 「栄養バランスを考える～野菜と減塩～」実施報告

Excel集計(保育園・その他児童福祉施設と学校に分けて集計)

なお、クロス集計については、未回答を除いて集計した。

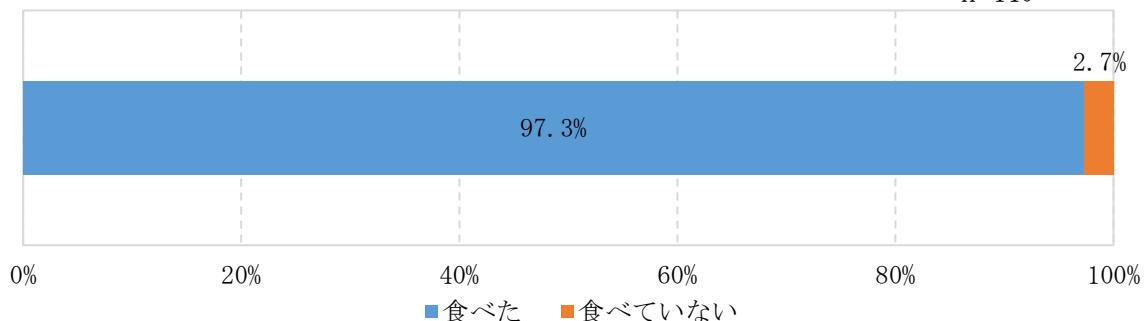
## 7 調査結果

### (1) 栄養・食生活についてのアンケート結果 (小学6年生, n=440)

#### ア アンケート回答日の朝食の摂取状況

(図1) 朝食の摂取状況

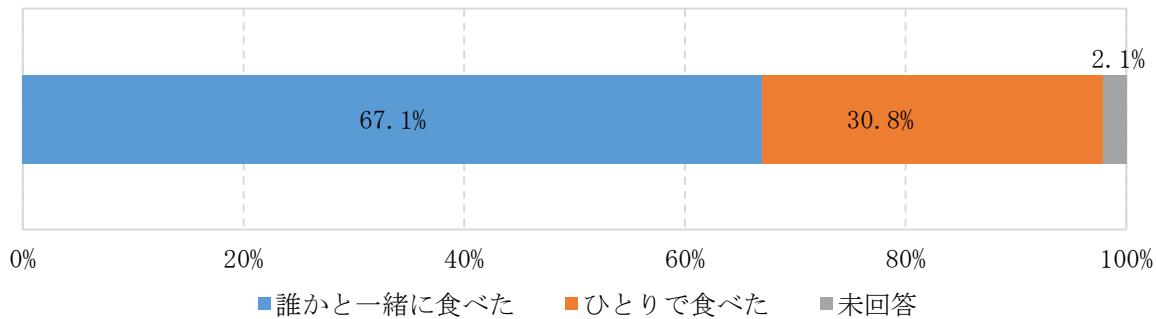
n=440



(参考) 令和6年 (n=431) 「食べた」 97.7%、 「食べていない」 2.3%

(図2) 朝食の共食状況

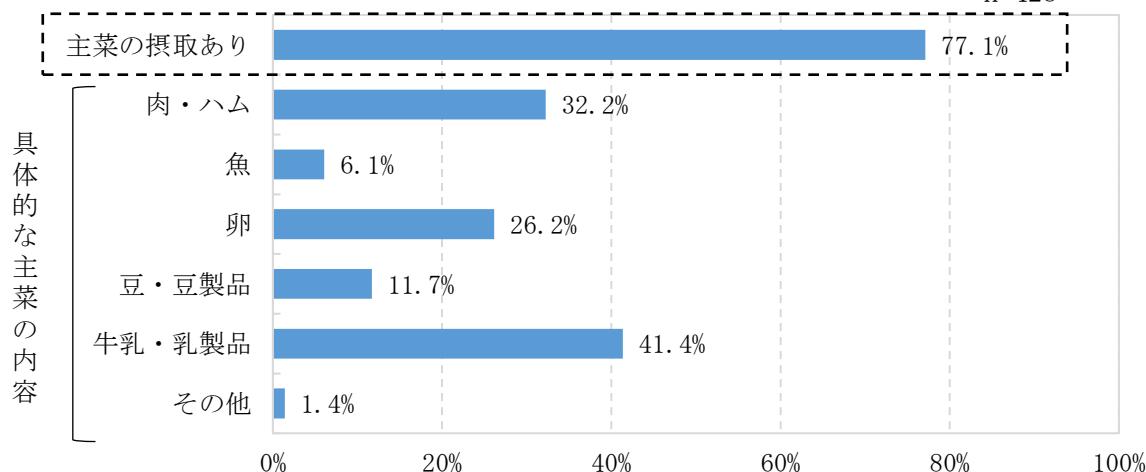
n=428



(参考) 令和6年 (n=421) 「誰かと一緒に食べた」 69.1%、「ひとりで食べた」 29.9%

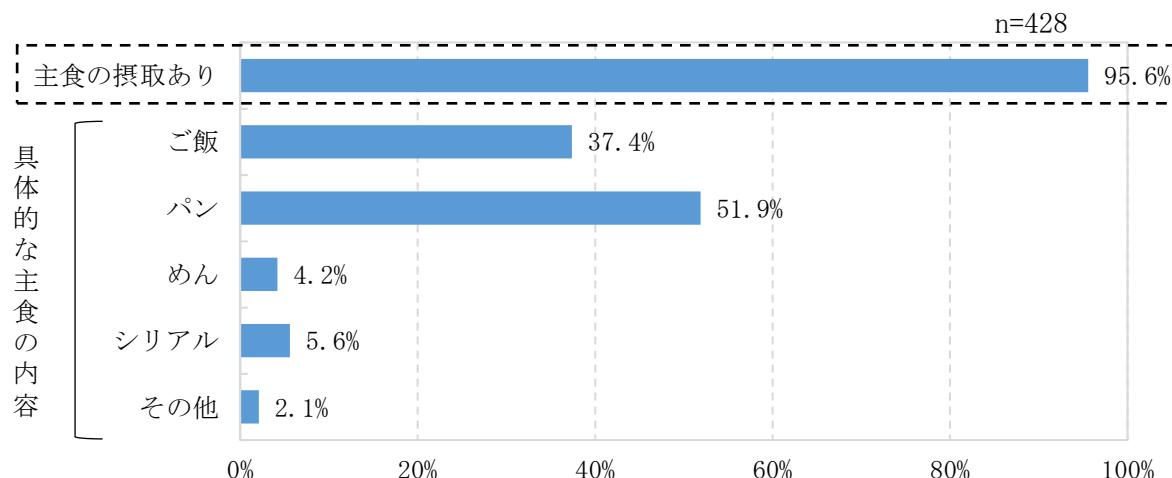
(図3) 朝食の主菜の摂取状況

n=428



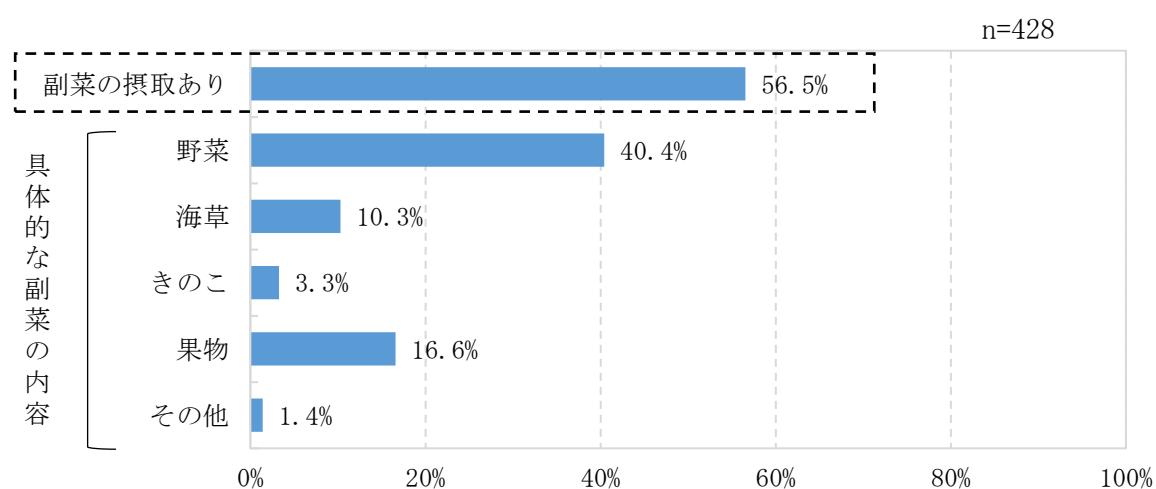
(参考) 令和6年 (n=421) 「主菜の摂取あり」 80.5%

(図4) 朝食の主食の摂取状況



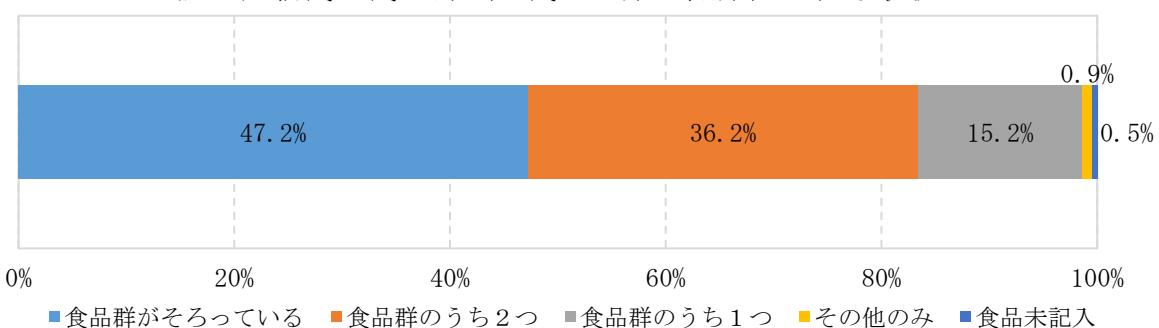
(参考) 令和6年 (n=421) 「主食の摂取あり」 96.4%

(図5) 朝食の副菜の摂取状況



(参考) 令和6年 (n=421) 「副菜の摂取あり」 58.7%

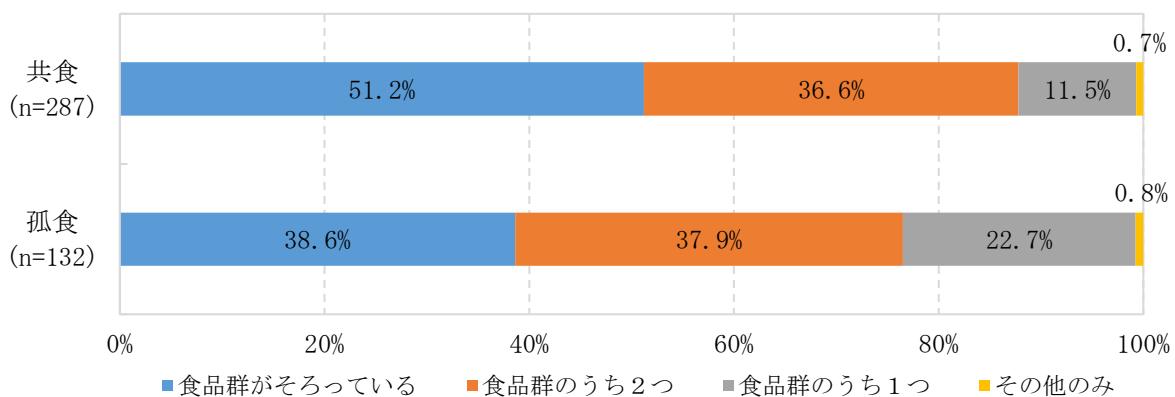
(図6) 朝食の食品群（主食・主菜・副菜）の摂取状況 n=428



(参考) 令和6年 (n=421) 「食品群がそろっている」 51.8%、「食品群のうち1つ摂取」 15.7%

<朝食の共食との関係性（朝食の食品群の摂取状況）>

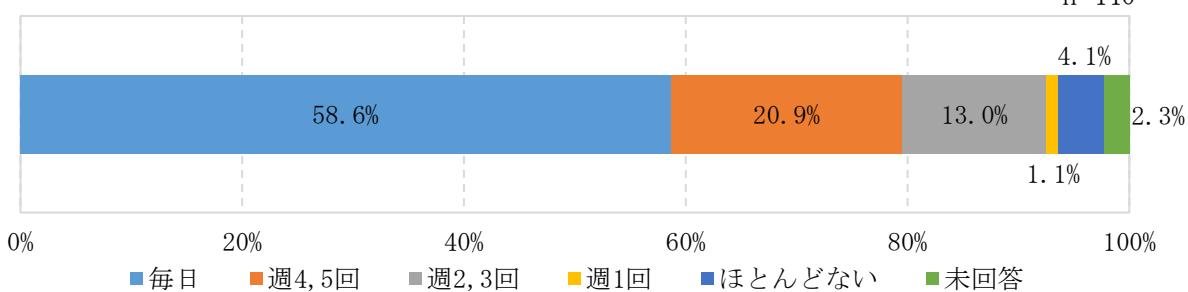
(図7) 朝食の食品群（主食・主菜・副菜）の摂取状況



⇒主菜・主食・副菜の食品群がそろった食事をとる者の割合は、朝食を共食している者が 12.6 ポイント高い。

#### イ 栄養バランスのとれた食事の摂取状況

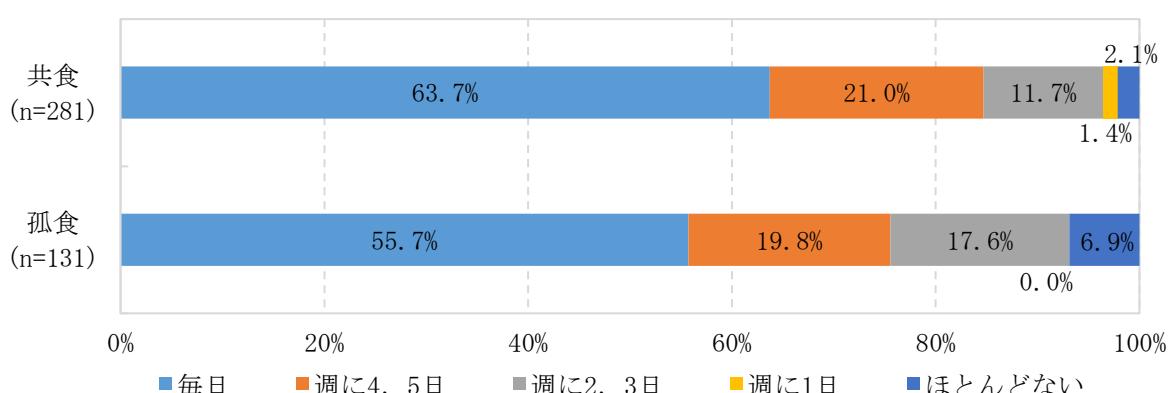
(図8) 主食・主菜・副菜のそろった食事が一日2回以上の日の頻度 n=440



(参考) 令和6年 (n=431) 主食・主菜・副菜が揃った食事が一日2回以上の日が「毎日」58.2%、「ほとんど食べない」1.9%

<朝食の共食との関係性（主食・主菜・副菜のそろった食事）>

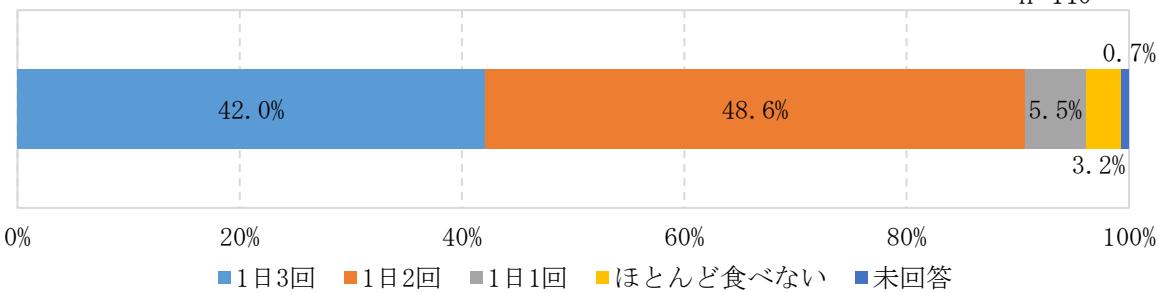
(図9) 主食・主菜・副菜のそろった食事が一日2回以上の日の頻度



⇒主食・主菜・副菜をそろった食事が一日2回以上の日が「毎日」の者の割合は、朝食を共食している者が 8 ポイント高い。

(図10) 野菜の摂取頻度

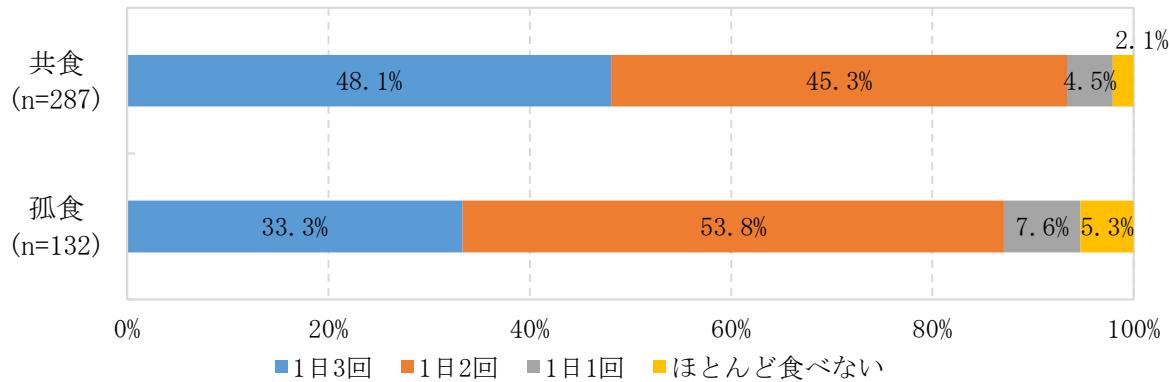
n=440



(参考) 令和6年 (n=431) 野菜の摂取が「1日3回」43.2%、「ほとんど食べない」2.8%

&lt;朝食の共食との関係性（野菜の摂取頻度）&gt;

(図11) 野菜の摂取頻度

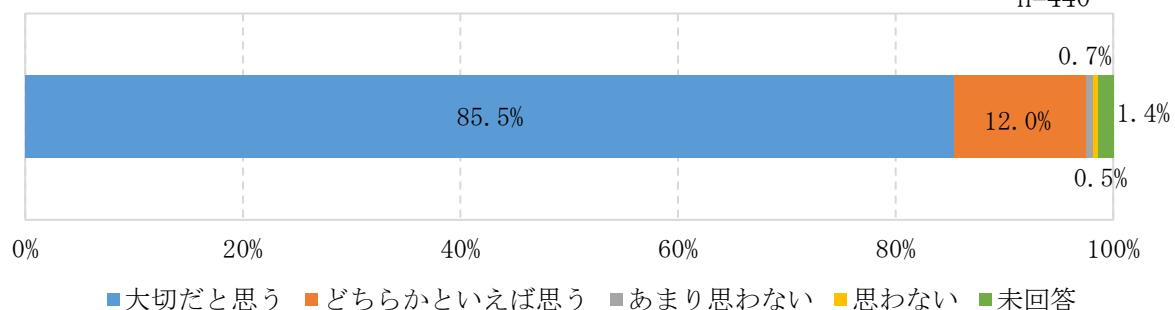


⇒ 1日3回野菜を摂取する者の割合は、朝食を共食している者が14.8ポイント高い。

#### ウ 栄養バランスへの関心

(図12) 栄養バランスへの関心

n=440

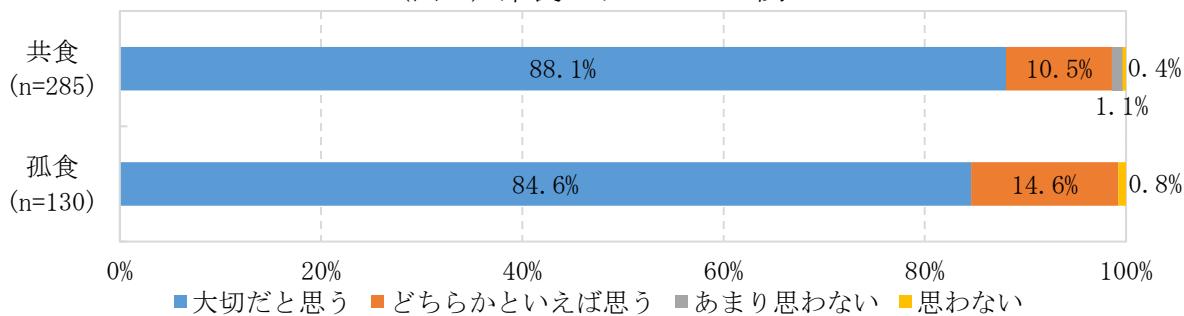


(参考) 令和6年 (n=431) 栄養バランスを「大切だと思う」88.4%、

「思わない(あまり思わない+思わない)」2.1%

<朝食の共食との関係性（栄養バランスへの関心）>

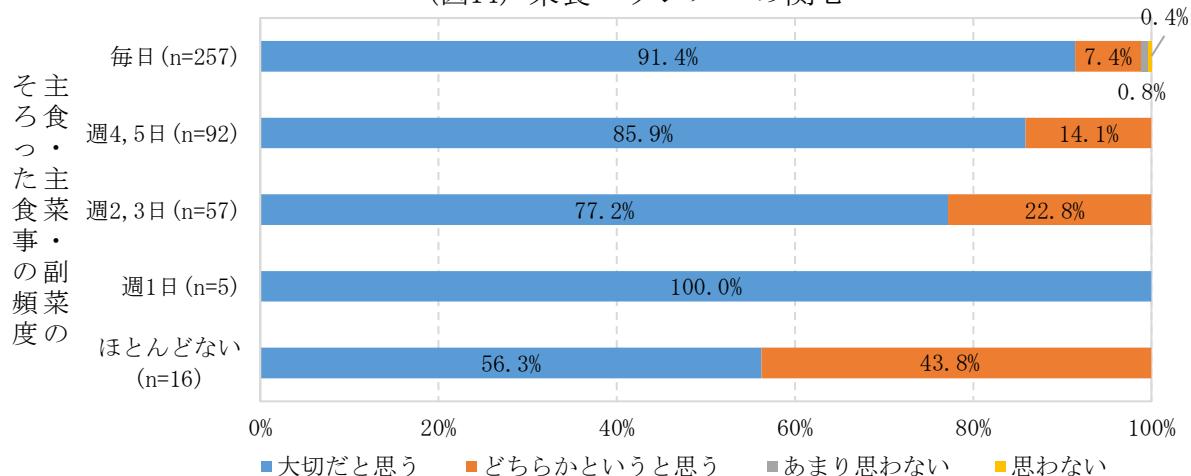
(図13) 栄養バランスへの関心



⇒栄養バランスのよい食事が大切だと思う者の割合は、朝食を共食している者が3.5ポイント高い。

<主食・主菜・副菜のそろった食事の頻度との関係性（栄養バランスへの関心）>

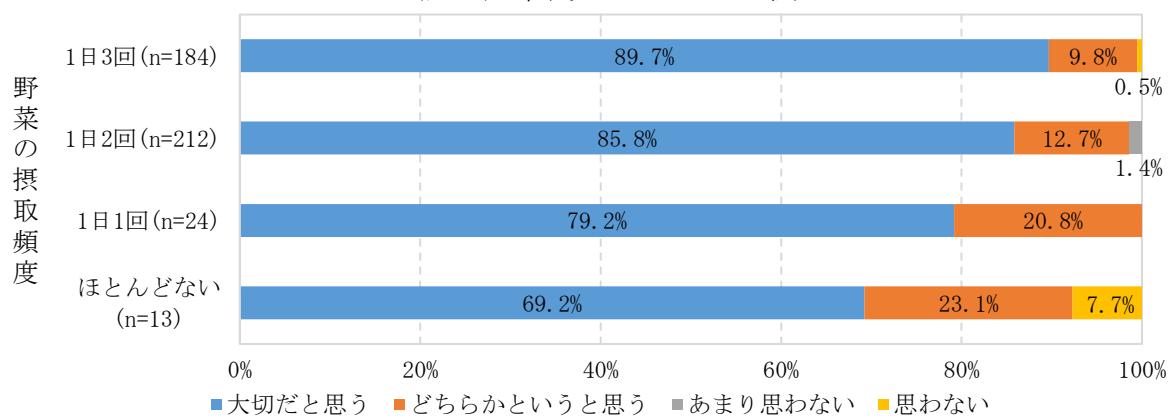
(図14) 栄養バランスへの関心



⇒栄養バランスのよい食事が大切だと思う者の割合は、主食・主菜・副菜のそろった食事の摂取頻度が高い方が多い傾向がある。

<野菜の摂取頻度との関係性（栄養バランスへの関心）>

(図15) 栄養バランスへの関心

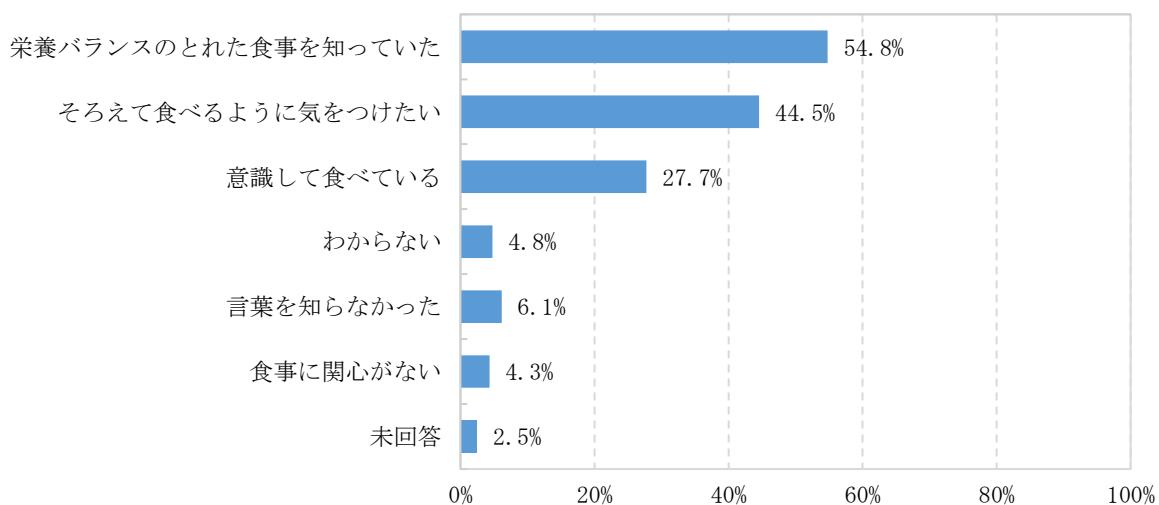


⇒栄養バランスのよい食事が大切だと思う者の割合は、野菜の摂取頻度が高い方が多い。

## エ 栄養バランスの知識・意欲・行動

(図16) 栄養バランスの知識・意欲・行動（複数回答）

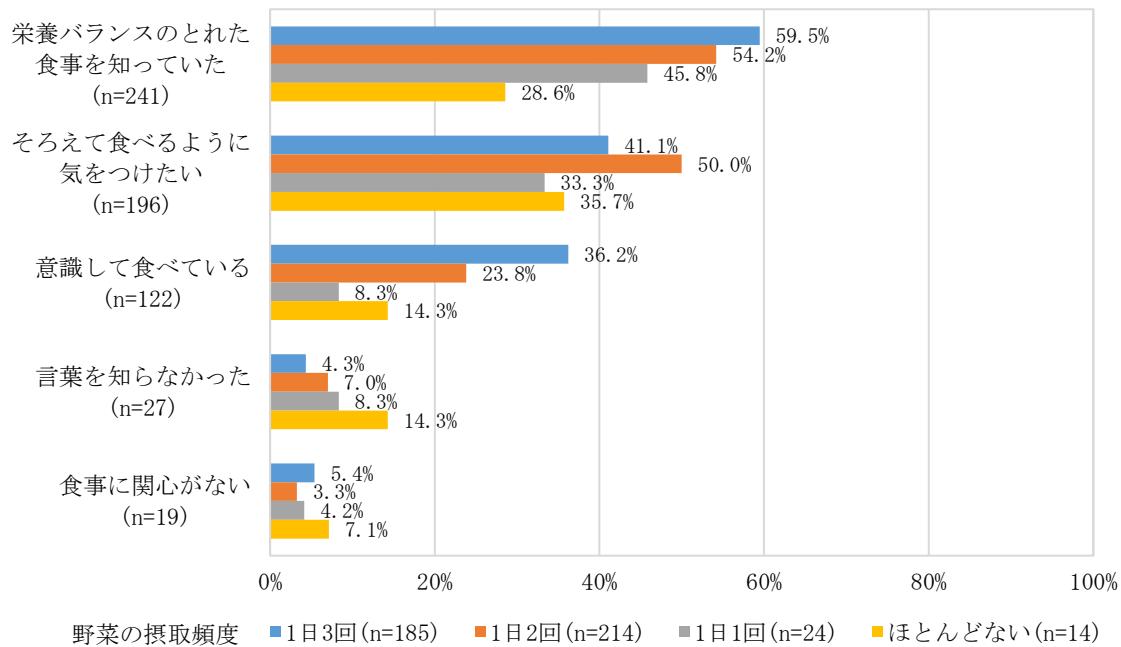
n=440



(参考) 令和6年 (n=431) 「栄養バランスのとれた食事を知っていた」 57.3%、  
「気をつけたい」 42.7%、「意識して食べている」 32.0%、「食事に関心がない」 4.9%

<野菜の摂取頻度との関係性（栄養バランスの知識・意欲・行動）>

(図17) 栄養バランスの知識・意欲・行動（複数回答）

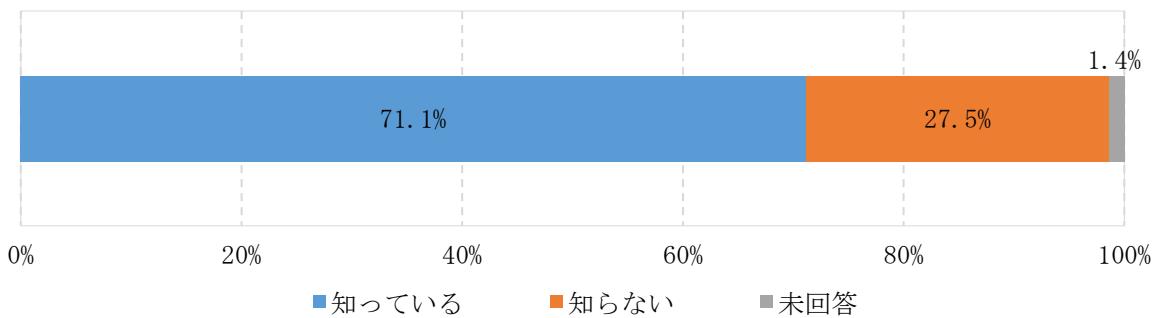


⇒栄養バランスのとれた食事を知っていた者の割合と、意識して食べている者の割合は、野菜の摂取頻度が高い方が多い。

## 才 給食で使用する地元農産物の認知度

(図18) 給食で使用する地元農産物の認知度

n=440

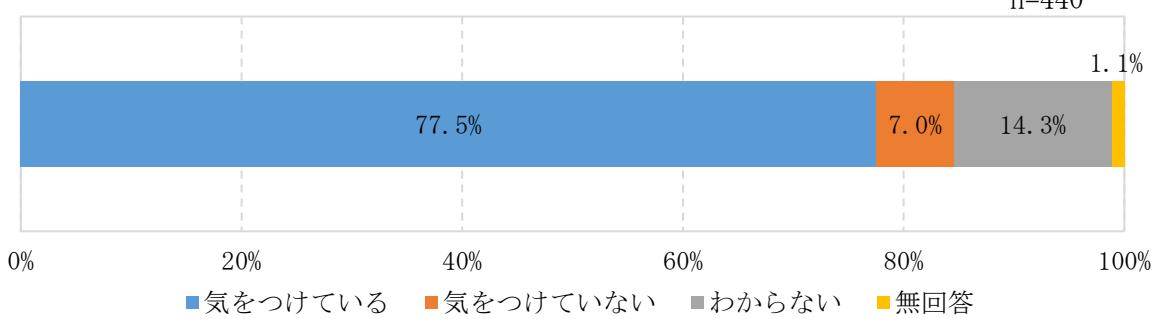


(参考) 令和6年 (n=431) 給食で使用する地元農産物を「知っている」 59.4%

## カ 自分の健康への関心

(図19) 自分の健康への関心

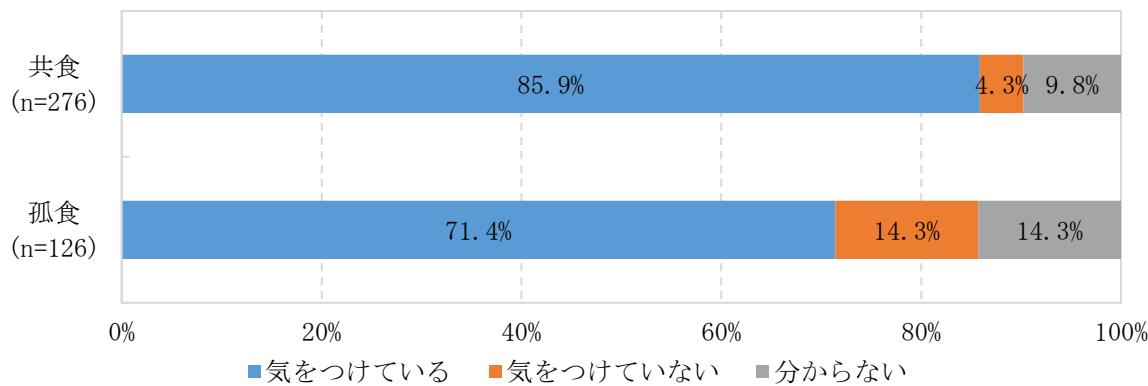
n=440



(参考) 令和6年 (n=431) 自分の健康に「気をつけている」78.0%、「気をつけていない」7.2%

<朝食の共食との関係性（自身の健康への関心）>

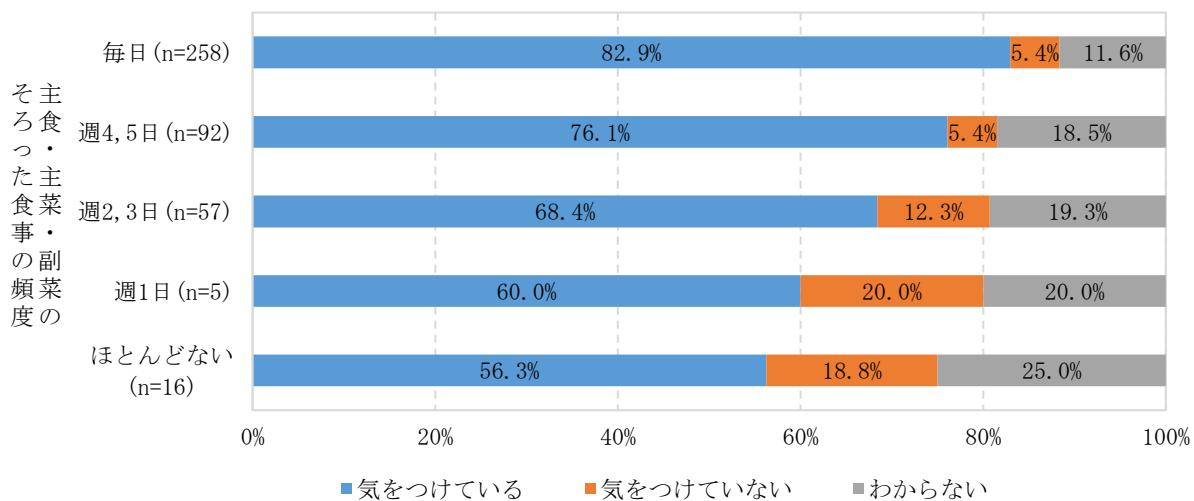
(図20) 自分の健康への関心



⇒自分の健康に気をつけている者の割合は、朝食を共食している者が14.5ポイント高い。

<主食・主菜・副菜のそろった食事の頻度との関係性（自分の健康への関心）>

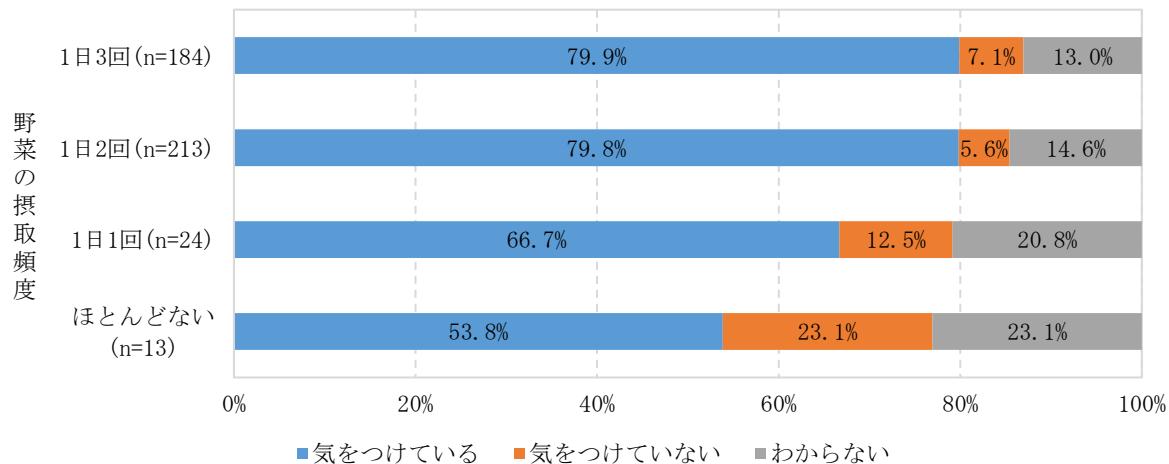
(図21) 自分の健康への関心



⇒自分の健康に気をついている者の割合は、主食・主菜・副菜のそろった食事の摂取頻度が高い者の方が多い。

<野菜の摂取頻度との関係性（自分の健康への関心）>

(図22) 自分の健康への関心



⇒自分の健康に気をついている者の割合は、野菜の摂取頻度が高い者の方が多い。

<結果概要>

★ 引き続き、栄養バランスに関する知識の普及・定着への働きかけを行い、望ましい食行動の獲得を目指す。

1. 昨年度に比べ、主食・主菜・副菜のそろった食事を 1 日 2 回以上「ほとんど毎日食べている」者の割合は変化がなかった（図 8）。一方、朝食で「食品群（主食・主菜・副菜）がそろっている」者の割合は 4.6 ポイント減少した（図 6）。
2. 昨年度に比べ、「栄養バランスのとれた食事を知っていた」者の割合が 2.5 ポイント、「意識して食べている」者の割合が 4.3 ポイント、いずれも減少した（図 16）。
3. 朝食を共食している者は、孤食の者よりも「主食・主菜・副菜をそろえて食べる頻度」（図 7）、「野菜の摂取頻度」（図 11）が高く、「栄養バランスを大切だと思う」（図 13）、「自分の健康に気をつけている」（図 20）と回答する者の割合が高い。
4. 主食・主菜・副菜のそろった食事の摂取頻度が高い者は、低い者よりも「栄養バランスを大切だと思う」（図 14）、「自分の健康に気をつけている」（図 21）と回答する者の割合が高い。
5. 野菜の摂取頻度が高い者は、低い者よりも「栄養バランスを大切だと思う」（図 15）、「栄養バランスのとれた食事を知っていた」「栄養バランスを意識して食べている」（図 17）、「自分の健康に気をつけている」（図 22）と回答する者の割合が高い。

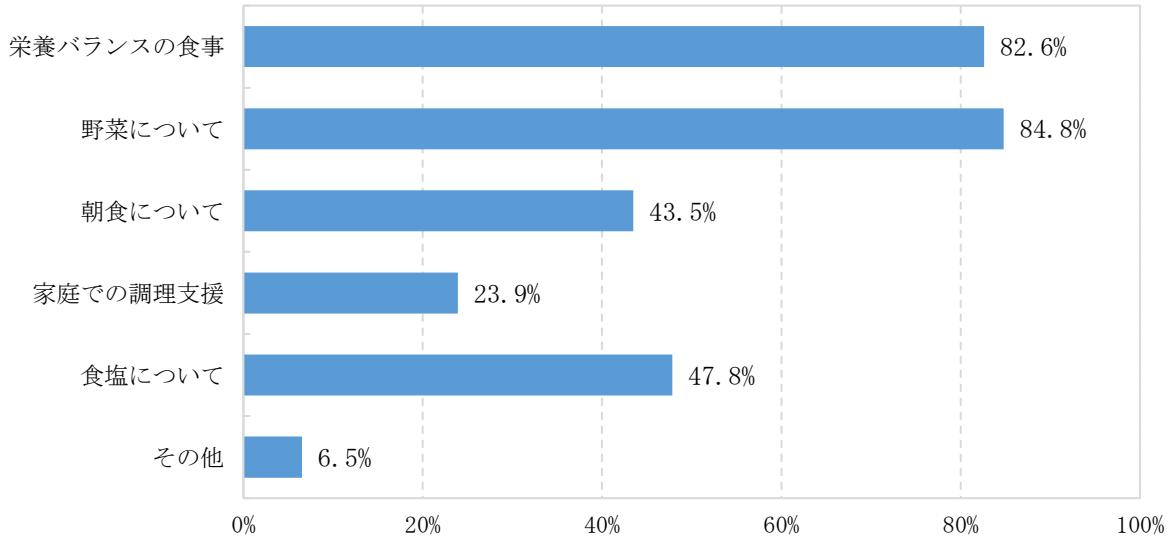
→栄養バランスについて知識・意識等がある者は、野菜や主食・主菜・副菜のそろった食事の摂取頻度が高い。

(2) 食育に関するアンケート結果 (学校栄養士、n=46)

ア 食育の実施内容及び手段

(図23) 食育の実施内容 (複数回答可)

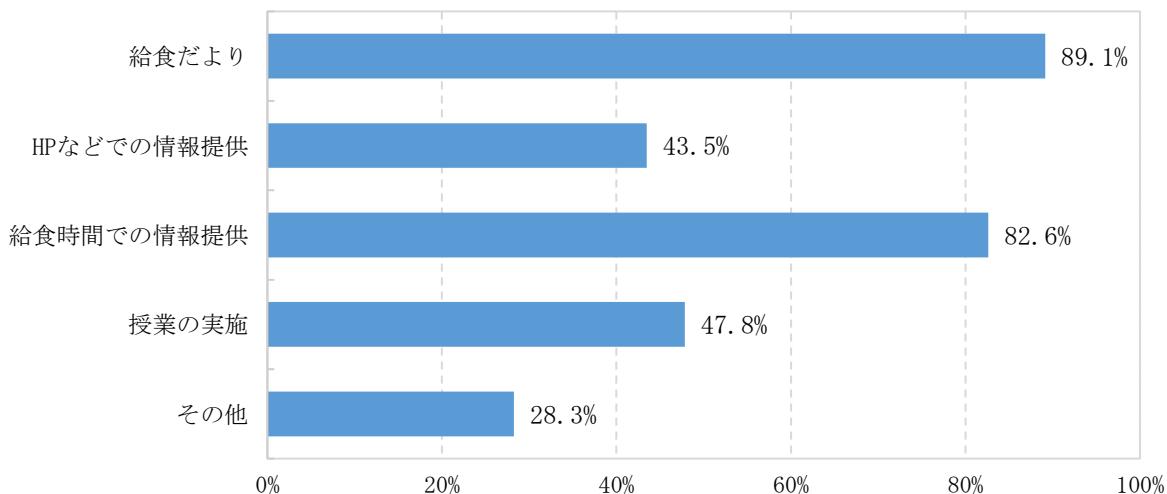
n=46



(参考) 令和6年 (n=31) 「栄養バランスの食事」 87.1%、「野菜について」 74.2%

(図24) 食育の実施手段 (複数回答可)

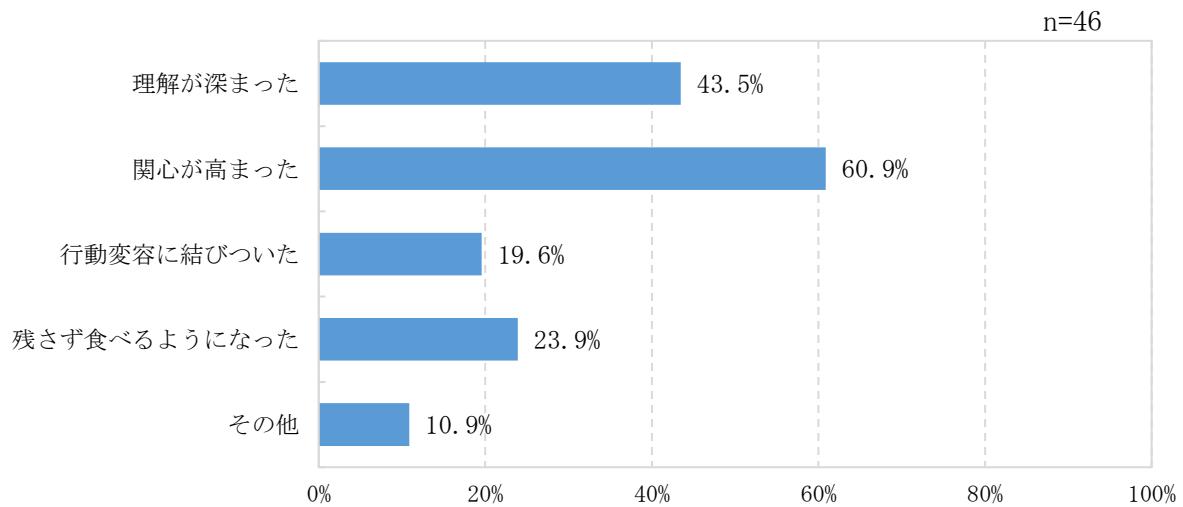
n=46



(参考) 令和6年 (n=31) 「給食だより」 93.5%、「給食時間での情報提供」 87.1%、「授業の実施」 29.0%

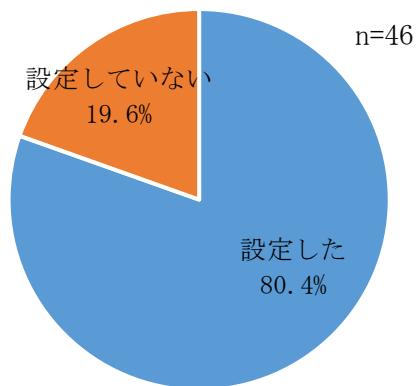
## イ 食育を実施した効果

(図25) 食育を実施した効果 (複数回答可)

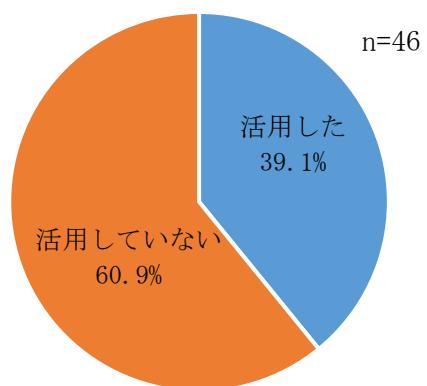


(参考) 令和6年 (n=31) 「関心が高まった」 74.2%、「行動変容に結びついた」 12.9%、  
「残さず食べるようになった」 19.4%

(図26) 学習目標の設定の有無



(図27) リーフレットを活用したか



(参考) 令和6年 (n=31) 学習目標を「設定した」 74.2%、リーフレットを「活用した」 41.9%

### (「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)

- ・「給食だよりなどをとおして家庭にも情報提供をする」という意見が最も多いかった。
- ・他にも「試食会などの講演活動」、「生活科や家庭科での食育など総合的に進める」、「児童を中心とした委員会活動」、「駅や公民館などにポスターやチラシを置く」、「ホームページやICTを活用し、家庭や地域の方など広く情報提供を行う」、「ボランティアさん、交通養護さんなどコミュニティスクールとしてつながっている方と連携する」などの意見が挙がった。

## <結果概要>

- ★引き続き、給食だより等をとおして家庭への情報提供を継続して行う。
- ★コミュニティスクールとしてつながっている方との連携など、幅広い地域の人材とつながることでより効果的な啓発の実施を目指す。

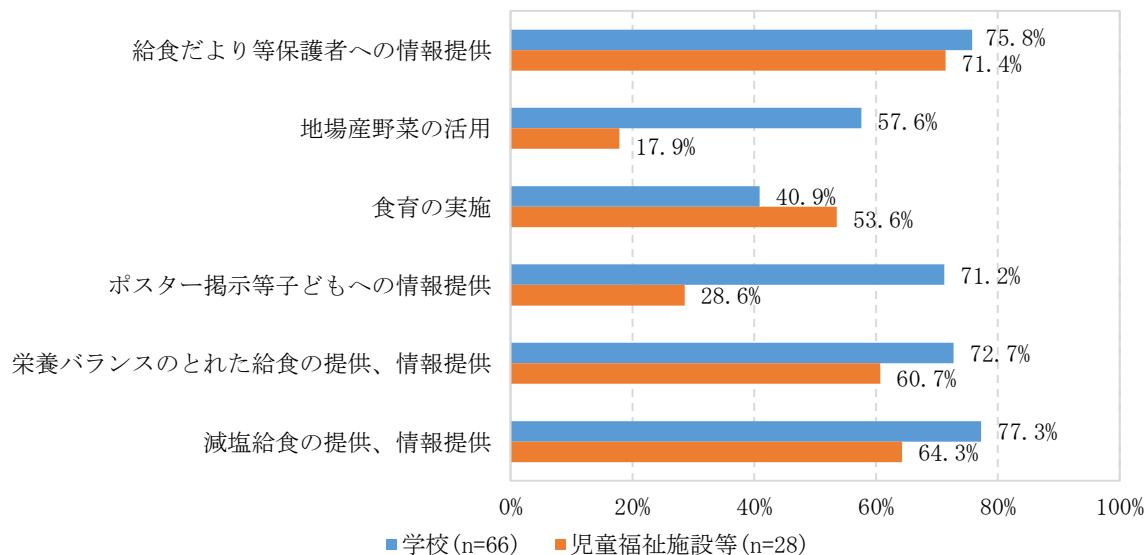
1. 食育の学習目標を設定した割合は昨年度と比べ6.2ポイント増加した(図26)。
2. 保健所で作成したリーフレットを活用した割合は昨年度と比べ2.8ポイント減少した(図27)。
3. 地域で栄養バランスのとれた食事を効果的に推進する方法として、「給食だよりなどをとおして、家庭にも情報提供をする」ことが意見として多い。
4. 「ホームページやICTを活用し、家庭や地域の方など広く情報提供を行う」「ボランティアさん、交通養護さんなどコミュニティスクールとしてつながっている方と連携する」と、小学校にとどまらず、地域全体での普及啓発についての意見が挙がった。

### (3) 「栄養バランスを考える～野菜と減塩～」実施報告

実施報告の提出率は、学校(公立小・中学校)が85.7%、保育所及びその他児童福祉施設等(以下「児童福祉施設等」という。)が13.5%であり、昨年度と比較し、学校、児童福祉施設等とともに減少した。

#### ア 実施内容

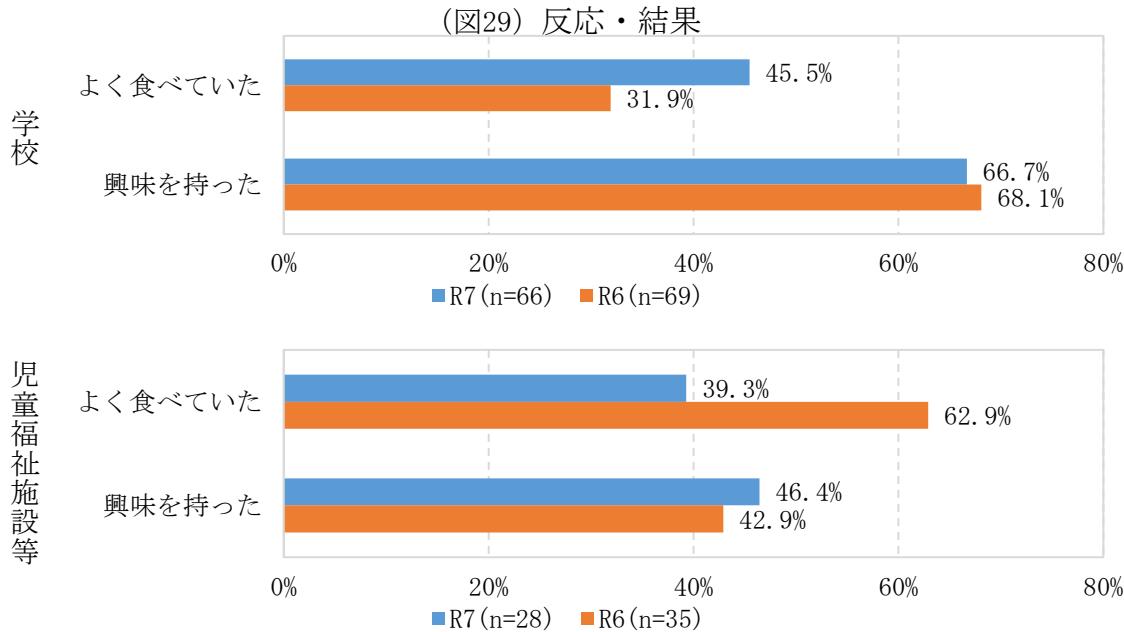
(図28) 食育月間 実施内容



⇒学校では、「減塩給食の提供、情報提供」、「給食だより等保護者への情報提供」、児童福祉施設等では、「給食だより等保護者への情報提供」、「減塩給食の提供、情報提供」の順に多い。

(参考) 令和6年学校(n=69) : 「栄養バランスのとれた給食の提供、情報提供」89.9%、  
「食育の実施」13.0%、「子どもへの情報提供」79.7%  
令和6年児童福祉施設等(n=35) : 「保護者への情報提供」82.9%、  
「食育の実施」40.0%、「栄養バランスのとれた給食の提供、情報提供」68.6%

## イ 反応・結果



⇒学校では「よく食べていた」者の割合が増加し、児童福祉施設等では「よく食べていた」者の割合が減少した。

## ウ 感想

### 【学校】

- ・声かけやはたらきかけを重ねていくことで、児童の食に関する関心が高まっていくように感じられてよかったです。
- ・生産者の顔を直接見る機会は少ないため、貴重な経験にすることができた。また、直接インタビューをすることで、生産者の想いや苦労などを聞くことができ、食材への感謝の気持ちにつなげることができた。
- ・野菜については具体物※もあり、捉えやすかったが、減塩は具体物がなく、なかなか実感として捉えてもらえなかった。 ※具体物：学習内容を目に見える形で表現するために使用する実物や模型
- ・こどもたちに＜栄養バランスのよい食事＞という言葉は浸透してきたが、栄養バランスのよい食事とはどのようなものかを理解できていない児童がまだ多くいるように感じた。主食・主菜・副菜を理解している児童が少なく、給食に出ている料理を主食・主菜・副菜に分けるのは難しそうだった。
- ・給食だけでは、習慣化は難しい。試食会や料理教室などを行い、意識づけしていく必要がある。子どもたちがおいしい！と言って完食してくれて嬉しかった。
- ・毎日の給食提供や給食放送で、食に興味をもってもらうことができた。給食を教材として使用することで身近に感じさせることができ、効果的な食育となつた。
- ・給食を生きた教材として活用することができた。

### 【児童福祉施設等】

- ・保育園での食育の内容が家庭での会話にもつながるとよいと思う。バランスのよい食事を意識してもらえるよう、食事だより等で家庭にも伝えていく。
- ・子どもたちからの興味、疑問を引き出せるとより良いお話の時間になるので、今後も子どもたちの関心を気にしつつ、お話の内容に取り入れていきたい。

- ・減塩の大切さを改めて感じる事が出来ました。普段調理していて、同じメニューを作っていても食材の質や切り方調理の仕方によって味の感じ方も変わってくるので、決まった調味料の量ではなく減らせるものや使用しなくても良いもの無くしたりして少しでも減塩していくと思いました。
- ・乳幼児の園なので、子どもたちが減塩や栄養バランスについて理解することはまだ難しいが、通年を通して食育活動を行い、食べ物に興味をもち、食べることにつなげていきたい。

## エ 課題

### 【学校】

- ・野菜摂取や減塩の問題について考えることができても自分ごととして捉え行動変容を起こすことは難しいため、継続的に指導を行うことが大切である。
- ・校内全体での普及活動ができる環境づくりを目指したい。
- ・食育や給食時間をとおして、子供たちから家庭へ繋げられるようなアプローチ方法を今後も思案していきたい。
- ・体験学習などを積極的に取り入れることで、食についての知識が深まると考えているため、機会を増やしたい。
- ・情報発信だけで終わるのではなく、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。成長期の食事の重要性を理解し、積極的にバランスのとれた食事を用意する児童や家庭を増やせるよう、今後も継続して働きかけていきたい。
- ・バランスの良い食事の大切さは理解できても、実際に食べることが難しい児童もみられる。「知っている」から「できる」へつながるよう定期的に給食を通じて食の大切さを伝えていく。地場野菜にふれる機会を増やしていく。

### 【児童福祉施設等】

- ・食育活動を生かしていくために日ごろから子ども達に声掛けをしたり、食育活動だけでなく、保育の中にも食に関する活動を取り入れてもらうなど意味のあるものにしていく。
- ・野菜嫌いな子でも食べてみようと思える声かけ、野菜嫌いな子でも食べてみようと思える声かけ、調理に関わる食育を行う。
- ・こちらからのアクションだけでなく、保護者側からの意見も取り入れていきたいと思った。
- ・園で栽培して出来た野菜を給食で食し、給食の手伝いと称しての野菜洗いや、野菜のスタンプ等での遊びをしつつ野菜を身近な楽しみに結び付けられるよう保育士と連携を図って行きたい。

### <結果概要>

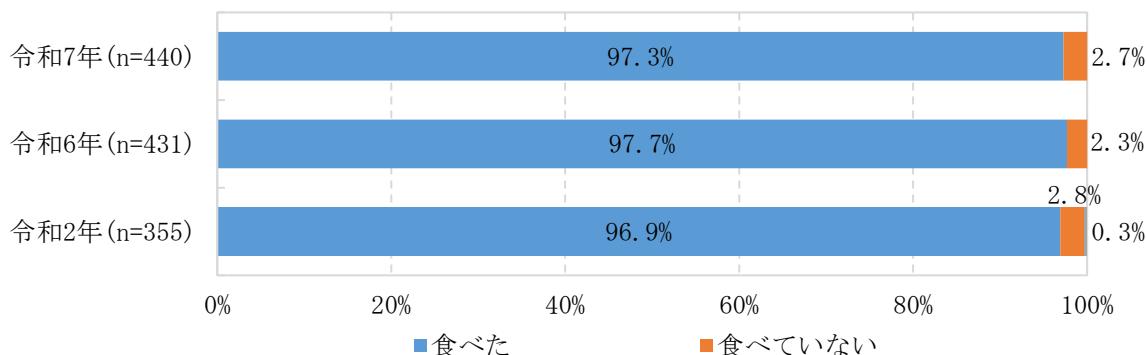
1. 昨年度に比べ、「栄養バランスのとれた給食の提供、情報提供」をした割合は、学校 17.2 ポイント、児童福祉施設等 7.9 ポイントと、いずれも減少した（図 28）。
2. 昨年度に比べ、「食育の実施」をした割合は、学校 27.9 ポイント、児童福祉施設等 13.6 ポイントと、いずれも大きく增加了（図 28）。
3. 昨年度に比べ、「よく食べていた」者の割合は、学校 13.6 ポイント增加、児童福祉施設等 23.6 ポイント減少、「興味を持った」者の割合は、学校 1.4 ポイント減少、児童福祉施設等では 3.5 ポイント增加了（図 29）。

## 8 (参考) 取組開始年と直近2年間の小学6年生の朝食摂取状況の比較

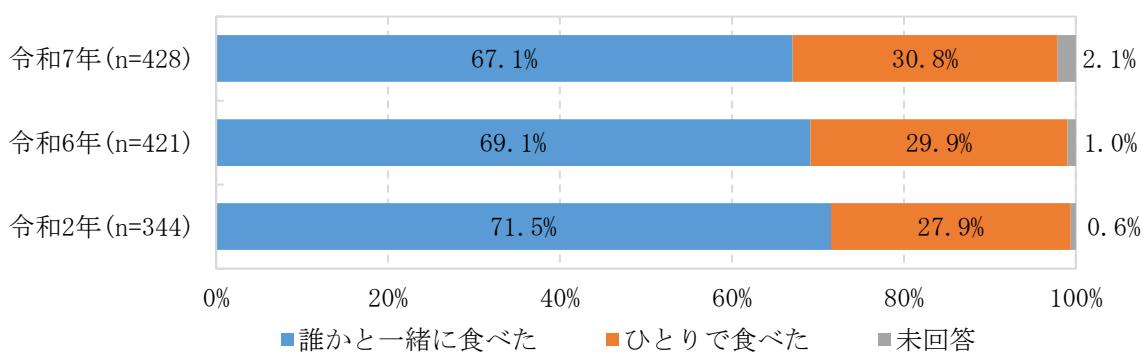
食育月間の取組を開始した令和2年と直近2年間について、取組を実施した学校の小学6年生の朝食摂取状況について比較を行った。

### (1) アンケート回答日の朝食の摂取状況

(図30) 朝食の摂取状況

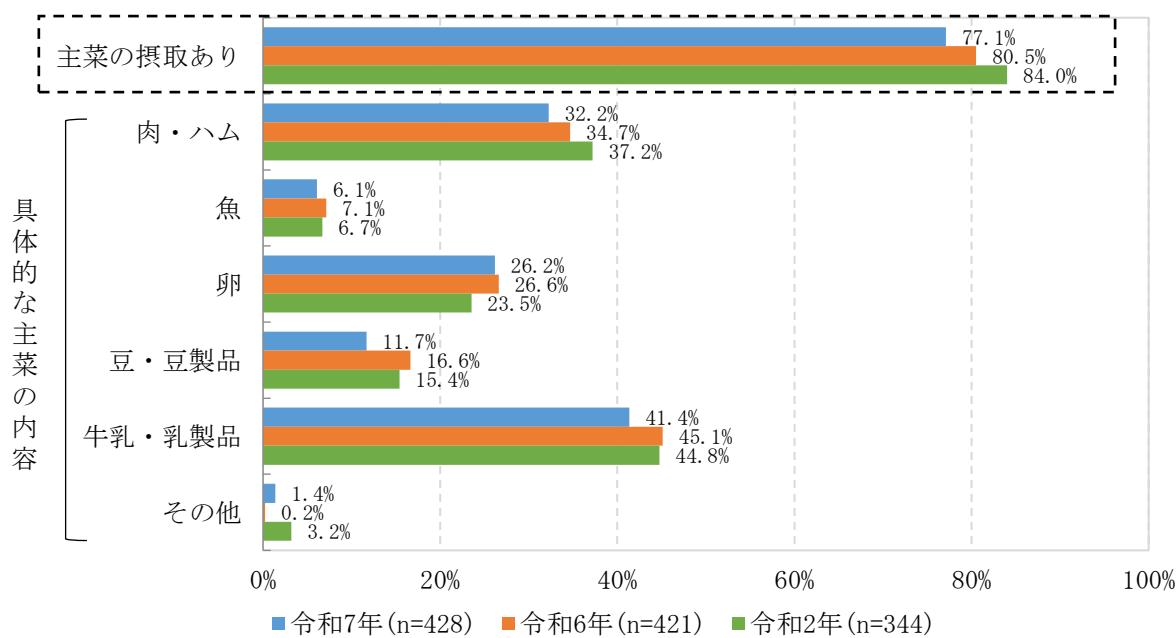


(図31) 朝食の共食の状況



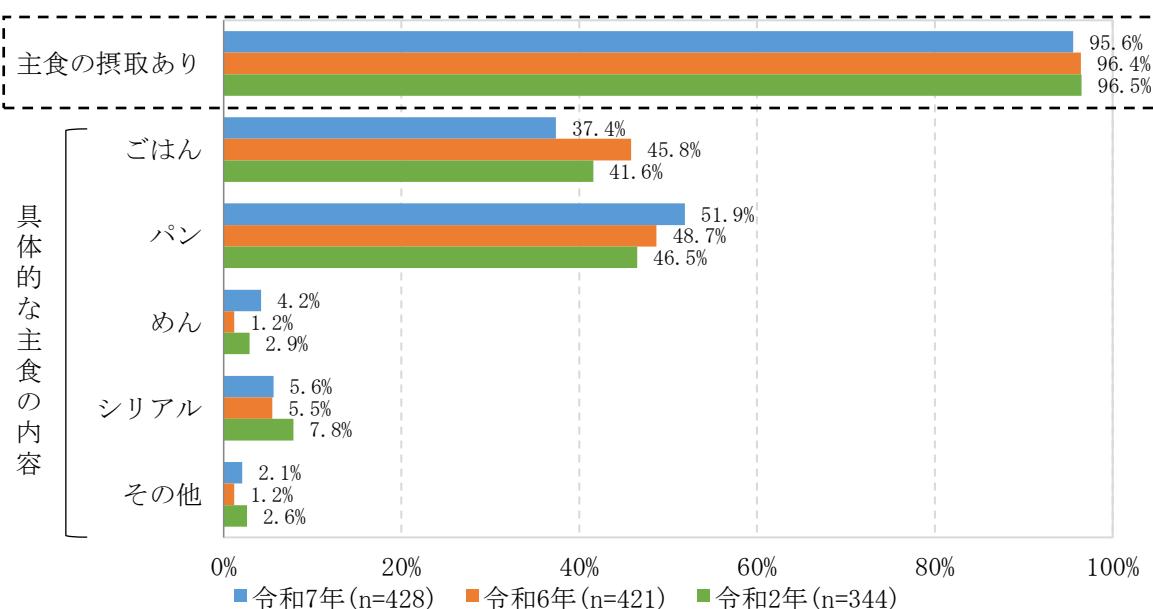
(図32) 朝食の主菜の摂取状況

複数回答



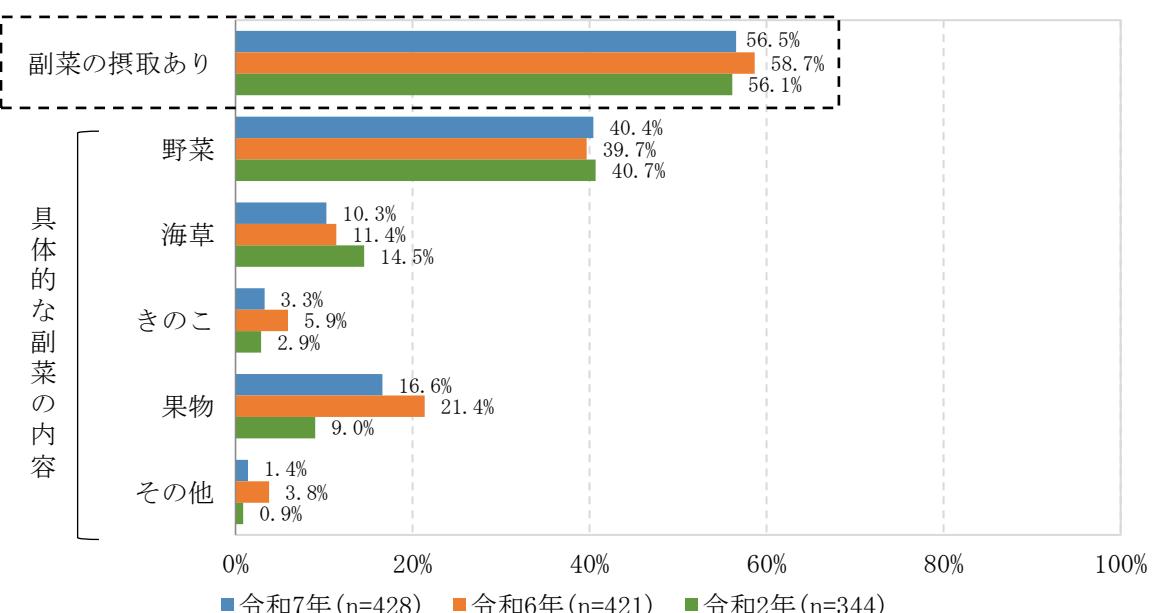
(図33) 朝食の主食の摂取状況

複数回答

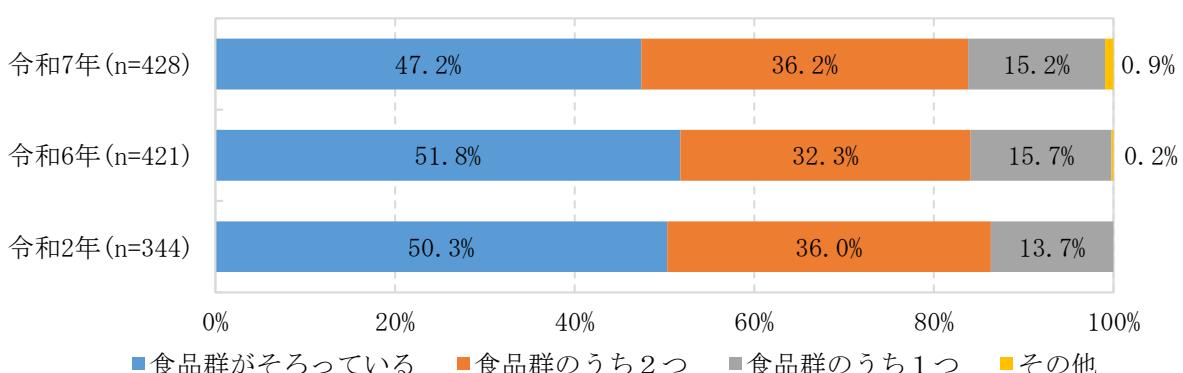


(図34) 朝食の副菜の摂取状況

複数回答

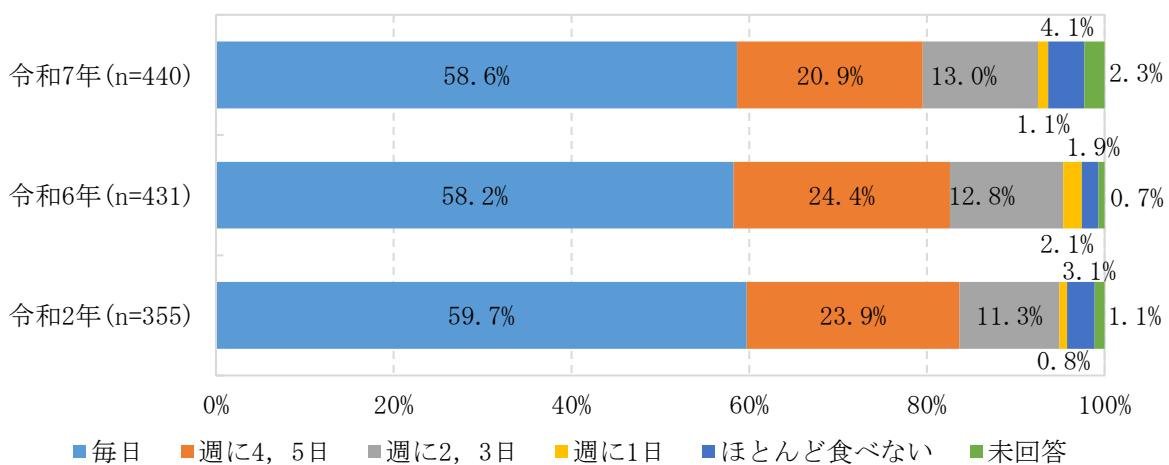


(図35) 朝食の食品群（主食・主菜・副菜）の摂取状況

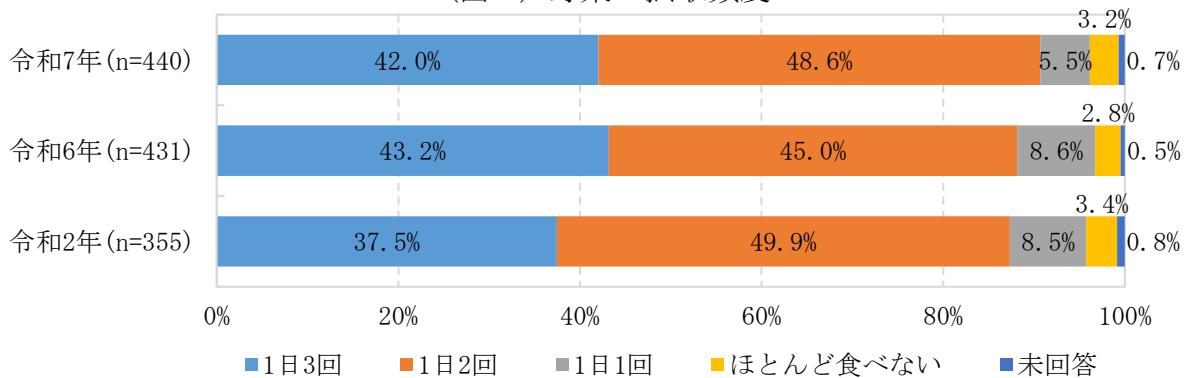


## (2) 栄養バランスのとれた食事の摂取状況

(図36) 主食・主菜・副菜の揃った食事が一日2回以上の日の頻度

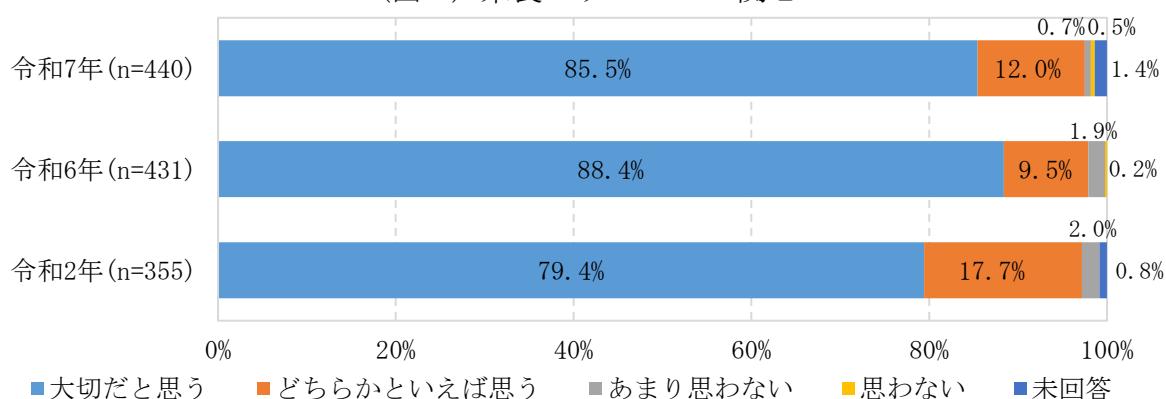


(図37) 野菜の摂取頻度



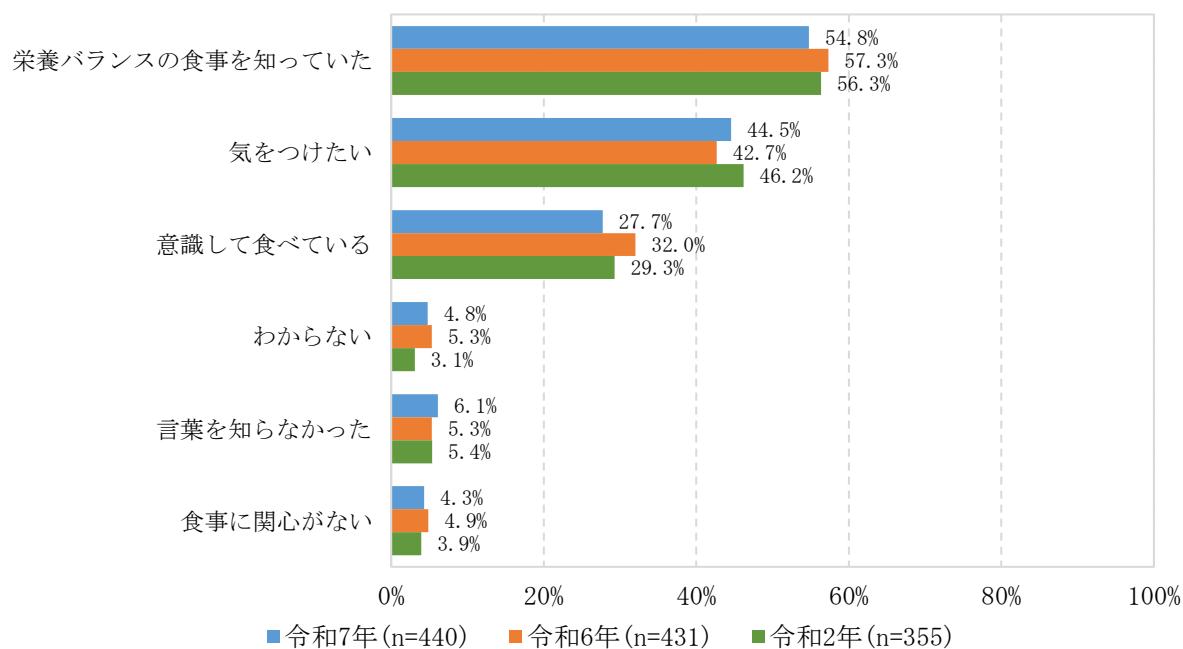
## (3) 栄養バランスへの関心

(図38) 栄養バランスへの関心



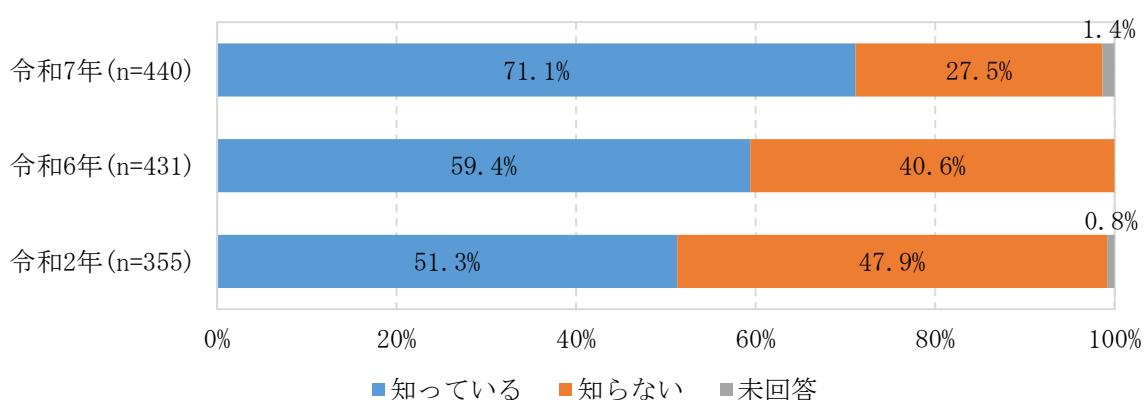
#### (4) 栄養バランスの知識・意欲・行動

(図39) 栄養バランスの知識・意欲・行動



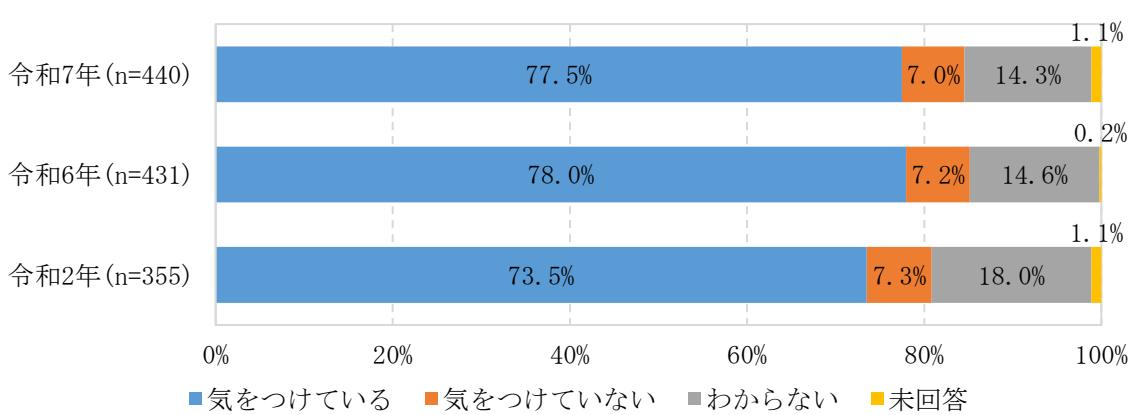
#### (5) 給食で使用する地元農産物の認知度

(図40) 給食で使用する地元農産物の認知度



#### (6) 自分の健康への関心度

(図41) 自分の健康への関心



<結果概要>

★引き続き、朝食摂取に関する取組を進めるとともに、栄養バランスのとれた朝食をとる者を増やす働きかけが必要である。

★栄養バランスや健康への意識の高まりに沿った取組を進め、主食・主菜・副菜をそろえて食べる頻度を増やす働きかけが必要である。

1. 「朝食の摂取状況」は取組開始以降大きな変化はない（図 30）。
2. 朝食を「誰かと一緒に食べた」者の割合は、取組開始以降、減少傾向が見られる（図 31）。
3. 朝食において「主菜の摂取あり」の割合は、取組開始以降、徐々に減少しており（図 32）、「主食の摂取あり」、「副菜の摂取あり」の割合は、ほぼ横ばいとなっている（図 33）（図 34）。
4. 朝食において「主食・主菜・副菜がそろっている」割合は、昨年度まではほぼ横ばいであったが、今年度は取組開始の年より減少した（図 35）。
5. 野菜の摂取頻度が「1日3回」、「1日2回以上（2回と3回の合計）」の割合は、取組開始以降、増加傾向が見られる（図 37）。
6. 「栄養バランスのとれた食事をとることが大切だと思う」者の割合は、取組開始以降、増加傾向が見られる（図 38）。
7. 「給食で使用する地元農産物を知っている」者の割合は、取組開始以降、増加傾向が見られ、約 20 ポイント増加した（図 40）。
8. 「自分の健康に気を付けている」者の割合は、取組開始以降、徐々に増加傾向が見られる（図 41）。

## 9 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)

栄養・食生活についてのアンケート		小学6年生用			
あなたのことについて、回答してください。					
1 男	2 女				
1 今口、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 今口の朝食で食べたものすべての番号に○をつけてください。あてはまらないものは、その他の( )に書いてください。					
赤のなかも 全菜 (山や海になるもの)	1 肉・ハム 2 魚 3 卵 4 豆・豆製品 (とうふ、油あげ、なっこうなど) 5牛乳・乳製品 (ヨーグルト・チーズ)	6 その他 ( )			
黄のなかも 工業 (エノルギーのもじになるもの)	1 ごはん 2 パン 3 めん 4 シリアル (シリアル)	5 その他 ( )			
緑のなかも 副菜 (体の調子を整えるものとなるもの)	1 野菜 2 海藻 (わかめなど) 3 きのこ (しいたけなど)	4 その他 ( )			
その他	1 お茶 2 ジュース 3 お菓子 4 ケーキ	5 果物 6 その他 ( )			
3 今日の朝食は、だれかといっしょに食べましたか。あてはまる番号に○をつけてください。					
1 はい	2 いいえ				
4 野菜料理を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	2 1日2回	3 1日1回	4 ほとんど食べない		
5 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(学校給食も1回に数える)のは、週に何日ありますか。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日	3 週に2から3日	4 週に1日	5 ほとんどない	
6 栄養バランスのとれた食事について、あてはまる番号すべてに○をつけてください。					
1 主食・主菜・副菜の言葉を知らない	2 主食・主菜・副菜がそろった食事が栄養バランスのとれた食事だと知っていた	3 主食・主菜・副菜をそろえて食べるように意識している	4 主食・主菜・副菜をそろえて食べるように気をつけたい	5 食事に気がない	6 わからない
7 栄養バランスのとれた食事とす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 思う	2 どちらかといえば思う	3 あまり思わない	4 思わない		
8 納食で使用する地元でと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 気をついている	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)

食育に関するアンケート		栄養士用(実施した施設ごとに記入)			
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。					
・学校の所在地の市 ( ) 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 給食会場に情報提供	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 栄養バランスのとれた食事(主食・主菜・副菜の揃った食事)	2 野菜	3 鶏肉	4 家庭での摺疊(おうちごはん)支援	5 貢進	6 その他 ( )
4 食育の実例に当たり、ポスター「未来へつなげる! おいしく健康な食生活を」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 食育実施後の評価として、あてはまる番号に○をつけてください。(複数回答可)					
1 「栄養バランスのとれた食事」について児童の理解が深まった	2 「栄養バランスのとれた食事」について児童の関心が高まった	3 児童の行動変容に結びついた	4 給食を残さず食べるようになった	5 その他 ( )	
6 地域で「栄養バランスのとれた食事」を効果的に推進するための取組方法を記載してください。 (例:ICTを活用する、給食によりを通して家族にも推進する、など)					
ありがとうございました。					

### (3) 「栄養バランスを考える～野菜と減塩～」実施報告(LoGo フォーム)(給食施設)

栄養バランスを考える～野菜と減塩～（食育月間）実施報告

施設名

記入者

取組名称

目的

概要

実施日

実施場所

実施内容

実施した反応・結果

実施前の気づき・感想

今後の課題

0 / 60000  
項目ID: 6

0 / 60000  
項目ID: 7

0 / 60000  
項目ID: 8

0 / 60000  
項目ID: 9

0 / 60000  
項目ID: 10

0 / 60000  
項目ID: 11

0 / 60000  
項目ID: 12

0 / 60000  
項目ID: 13

0 / 60000  
項目ID: 14

0 / 60000  
項目ID: 15

0 / 60000  
項目ID: 16

0 / 60000  
項目ID: 17

0 / 60000  
項目ID: 18

0 / 60000  
項目ID: 19

0 / 60000  
項目ID: 20

0 / 60000  
項目ID: 21

0 / 60000  
項目ID: 22

Q3. 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、市町村等への紹介等）について、承諾をお願いします。  必要  不要

単純します  
 単純しません

ご提出ありがとうございました。  
フォーム送信後、入力いただいたメールアドレスへ返信完了メールが発送されますのでご確認ください。

## 10 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6年度食育白書（令和7年6月10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：令和6年度「栄養バランスを考える～野菜と減塩～」取組報告～「栄養バランスのとれた食事」の推進を目指して(令和7年3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 第3章（令和4年10月）
- 令和6年度地域・職域連携推進関係者会議：健康日本21（第三次）について（令和6年10月25日）

令和7年12月発行 登録番号（10）

令和7年度食育月間「栄養バランスを考える～野菜と減塩～」取組報告

～「栄養バランスのとれた食事」の推進を目指して～

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）