

朝食に関するアンケート調査結果

令和6年8月

山形県教育局 学校体育保健課

1 調査の概要

(1) 目的

山形県の児童生徒の朝食摂取率が年々低下している(※)ことから、より具体的な生活実態の現状や朝食欠食の主な理由を把握し、効果的な事業の展開につなげることを目的としてアンケートを実施しました。

(※) 全国学力・学習状況調査結果より

(2) 調査対象

子どもが山形県内の市町村立小・中学校に在籍している保護者

(3) 調査方法

やまがたe申請システムを活用したアンケート調査

(4) 調査期間

令和5年12月18日(月)から令和6年1月31日(水)まで

(5) 回答数

19,620件

(6) 調査結果の見方

比率はすべて百分率で表し、小数点以下第2位を四捨五入して算出しています。そのため、百分率の合計が100.0%にならないことがあります。

(7) おすすめ朝ごはんレシピについて

問11で「朝食のレシピとして興味のあるもの」について御回答いただいたことを踏まえ、県内の栄養教諭・管理栄養士が考案した「おすすめ朝ごはんレシピ」を紹介します。

下記URL、もしくは二次元コードから見るができますので、ぜひお試しください。

URL : <http://bit.ly/3CQ6kT6>

二次元コード :

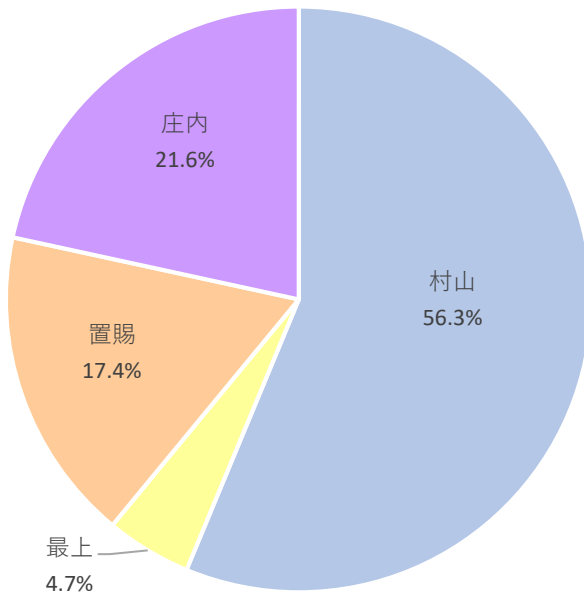


*どんなスタイルでも、毎日朝ごはんを食べる習慣をつけるということが大切です。

例：おにぎりと野菜ジュース
ロールパンとコーンスープ
バナナとヨーグルト

2 調査結果

問1 お住まいの地域をお答えください
(n=19,620)

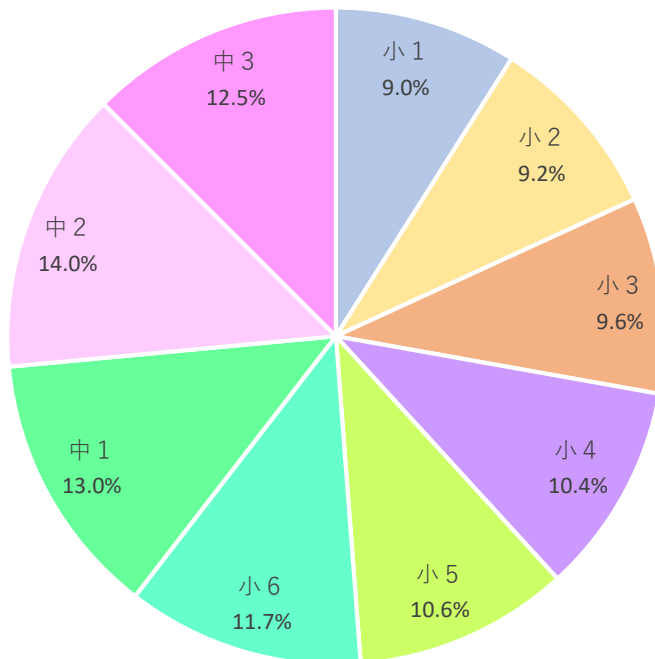


【内訳】 (人)

村山	11,039	56.3%
最上	926	4.7%
置賜	3,418	17.4%
庄内	4,237	21.6%
合計	19,620	100.0%

- 小中学校に在籍しているお子さんのことについてお伺いします
※小中学校に在籍しているお子さんが複数人いらっしゃる場合は
一番上のお子さんについてお答えください

問2 お子さんの学年をお答えください
(n=19,620)

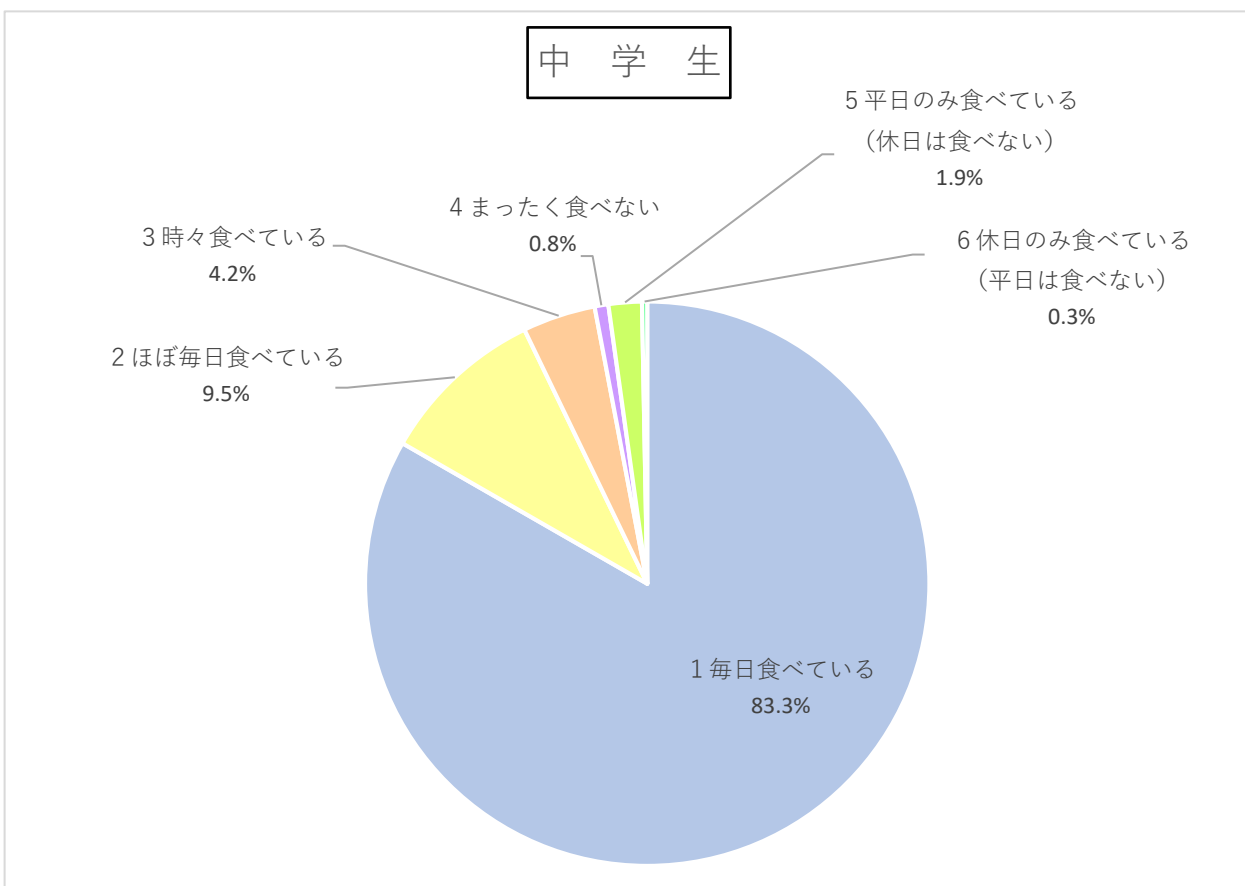
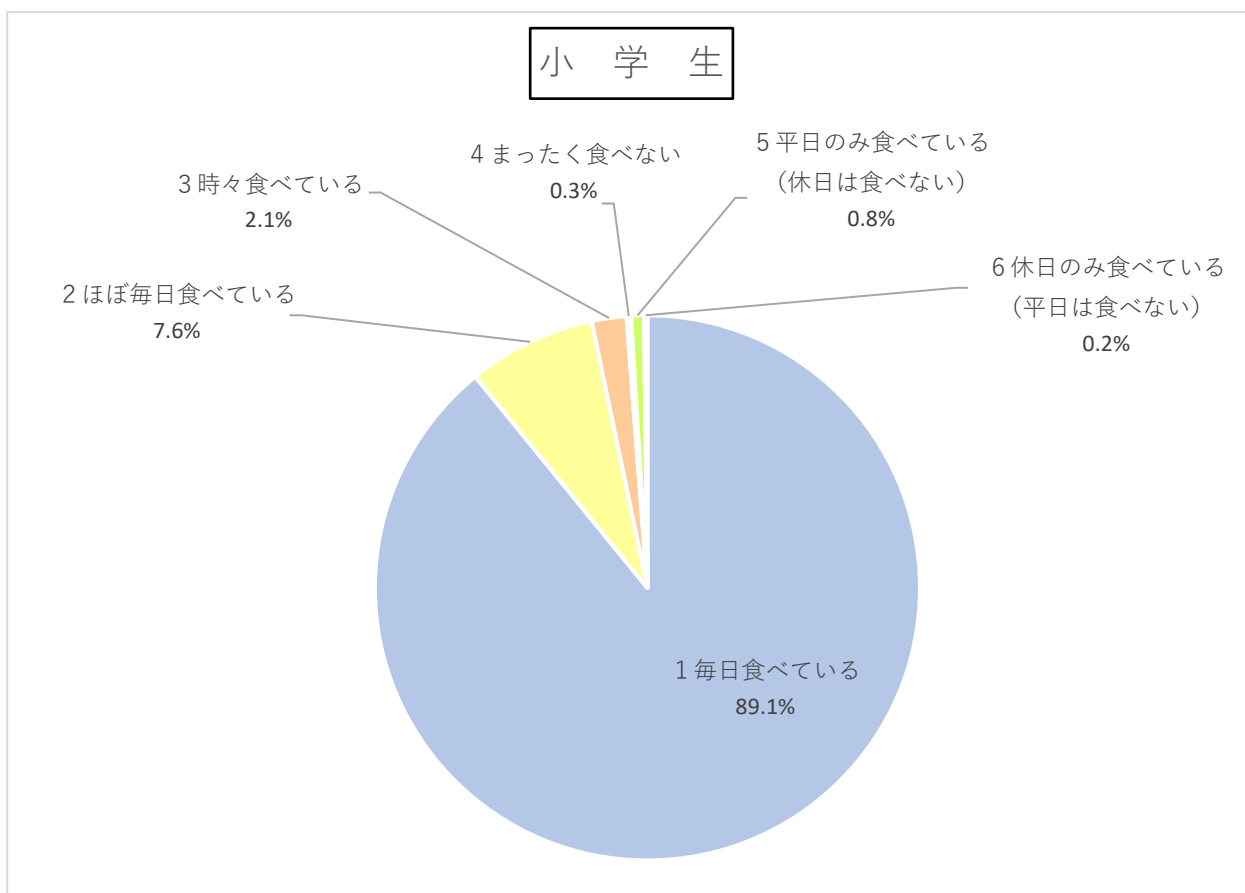


【内訳】 (人)

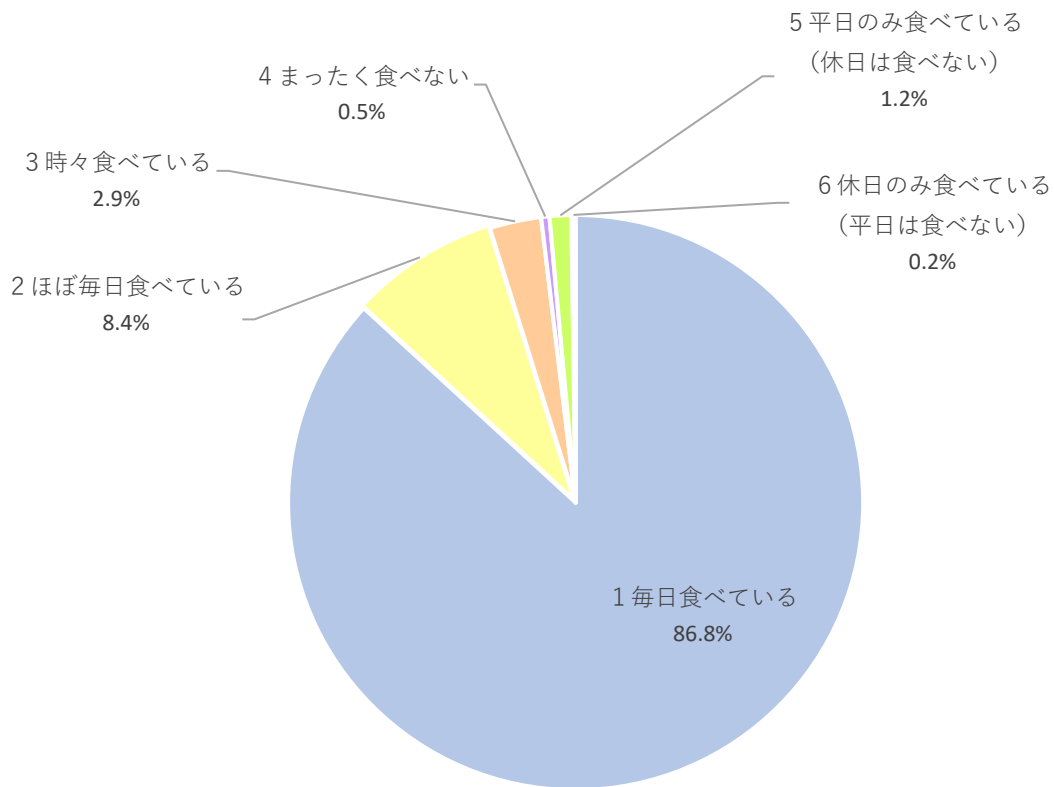
小1	1,763	9.0%
小2	1,800	9.2%
小3	1,893	9.6%
小4	2,042	10.4%
小5	2,075	10.6%
小6	2,291	11.7%
中1	2,560	13.0%
中2	2,743	14.0%
中3	2,453	12.5%
合計	19,620	100.0%

問3 お子さんは朝食を毎日食べていますか

(n=19,620)



全 体



【小学生 内訳】

(人)

	小1	小2	小3	小4	小5	小6	合計
1 毎日食べている	1,592	1,648	1,703	1,799	1,824	2,007	10,573
2 ほぼ毎日食べている	125	110	142	164	170	190	901
3 時々食べている	33	29	34	47	55	47	245
4 まったく食べない	6	2	3	6	9	5	31
5 平日のみ食べている (休日は食べない)	6	8	10	20	14	33	91
6 休日のみ食べている (平日は食べない)	1	3	1	6	3	9	23
合計	1,763	1,800	1,893	2,042	2,075	2,291	11,864

【中学生 内訳】

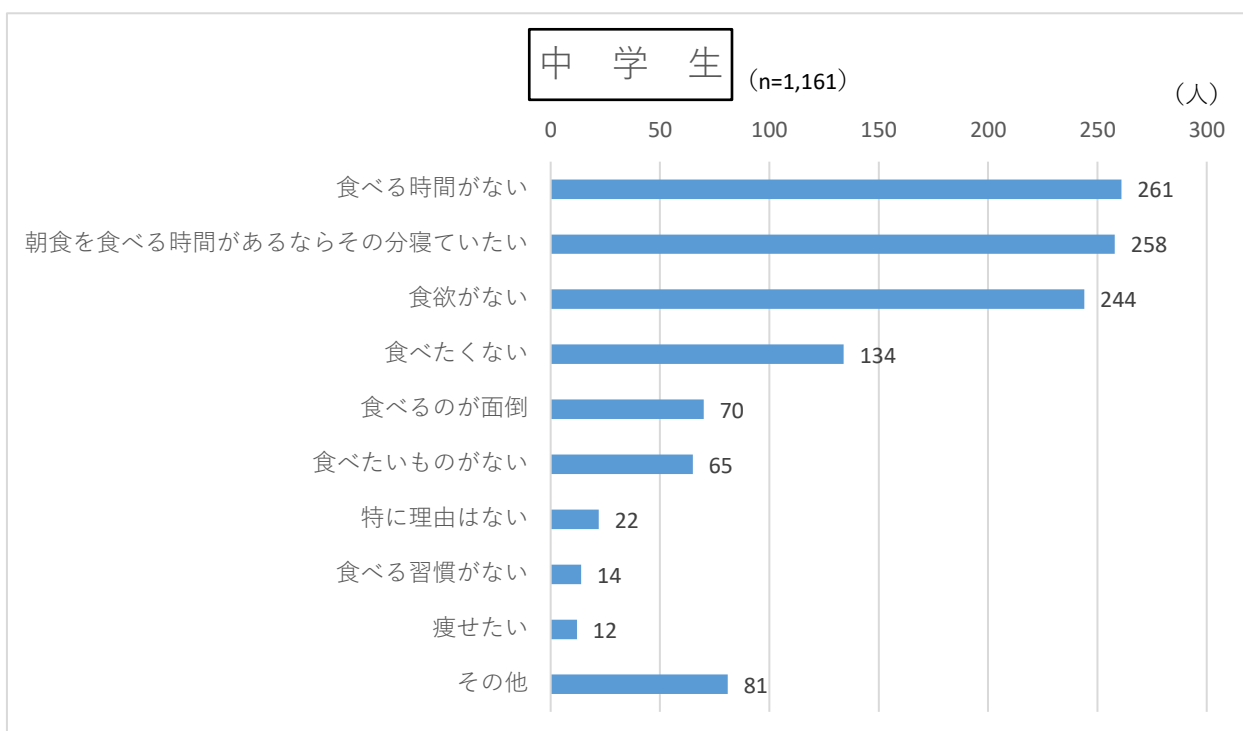
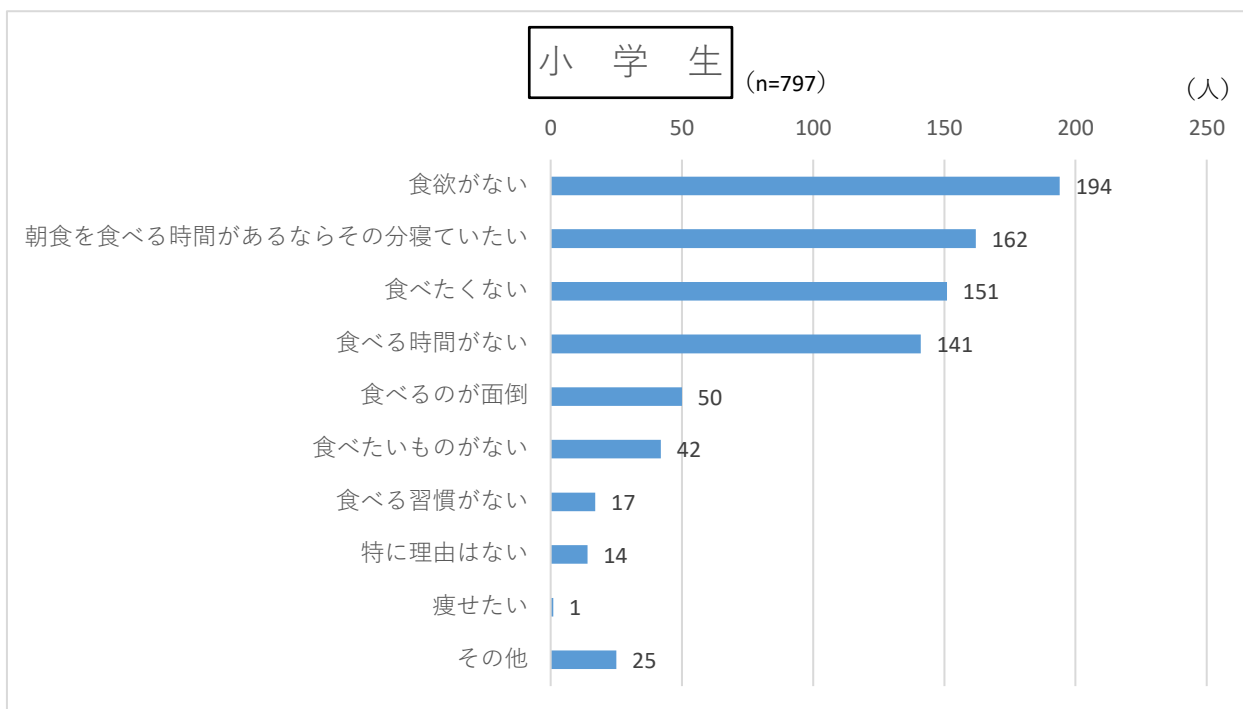
(人)

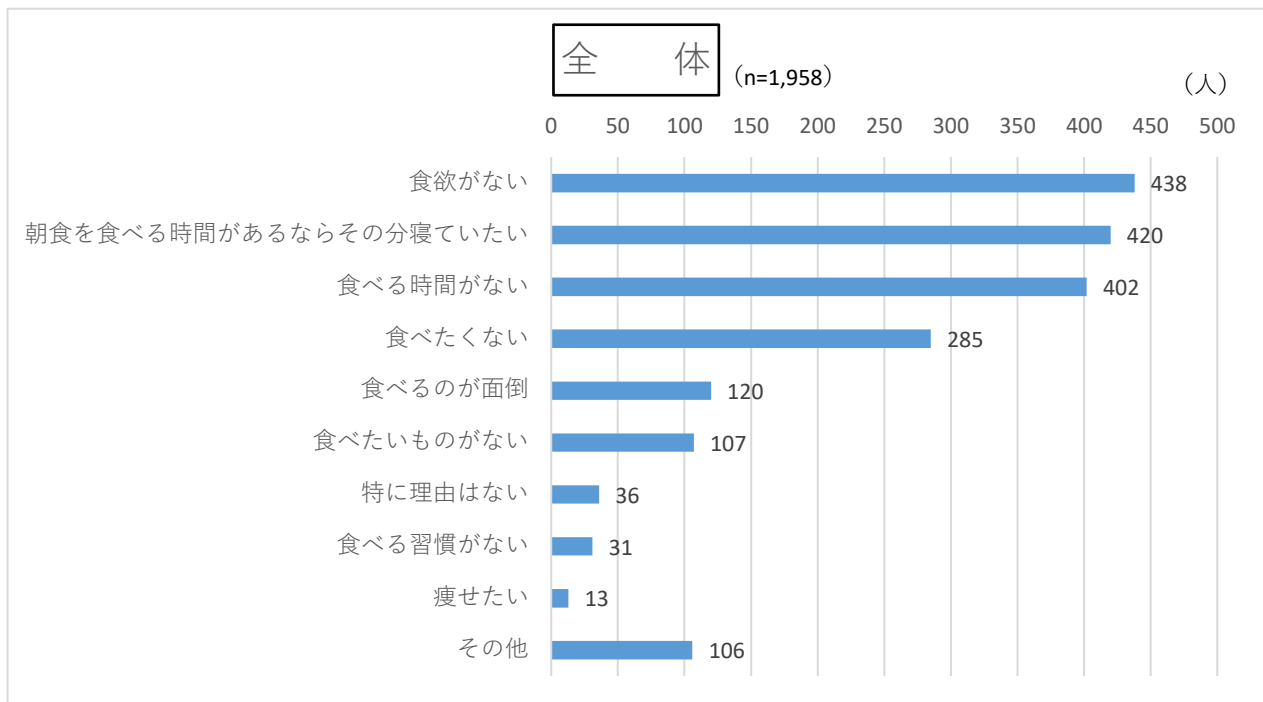
	中1	中2	中3	合計
1 毎日食べている	2,149	2,301	2,010	6,460
2 ほぼ毎日食べている	245	251	244	740
3 時々食べている	105	104	115	324
4 まったく食べない	19	26	16	61
5 平日のみ食べている (休日は食べない)	35	52	61	148
6 休日のみ食べている (平日は食べない)	7	9	7	23
合計	2,560	2,743	2,453	7,756

問4 問3で3、4、5、6と回答した方にお伺いします

お子さんが朝食を食べていない理由としてあてはまるものを選んでください

(3つまで選択可) ※「その他」を選んだ方はその理由を記入してください

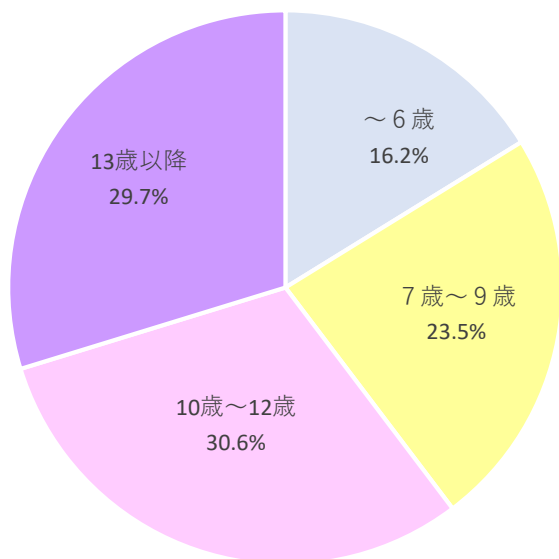




【内訳】

	小学生		中学生		全体	
	人数	割合	人数	割合	人数	割合
食べる時間がない	141	17.7%	261	22.5%	402	20.5%
食欲がない	194	24.3%	244	21.0%	438	22.4%
食べたくない	151	18.9%	134	11.5%	285	14.6%
食べたいものがない	42	5.3%	65	5.6%	107	5.5%
食べるのが面倒	50	6.3%	70	6.0%	120	6.1%
食べる習慣がない	17	2.1%	14	1.2%	31	1.6%
朝食を食べる時間があるならその分寝ていたい	162	20.3%	258	22.2%	420	21.5%
痩せたい	1	0.1%	12	1.0%	13	0.7%
特に理由はない	14	1.8%	22	1.9%	36	1.8%
その他	25	3.1%	81	7.0%	106	5.4%
合計	797	100.0%	1,161	100.0%	1,958	100.0%
(その他の回答)						
食べる と 体調を崩す (腹痛・気持ちが悪くなる等)						
腹痛や下痢のため (過敏性腸症候群等)						
朝なかなか起きられない (起立性調節障害等)						
起きるのが遅く、朝昼兼用になってしまう						
好き嫌い (嫌いなものと食べない)						
学校が緊張して食べられない						

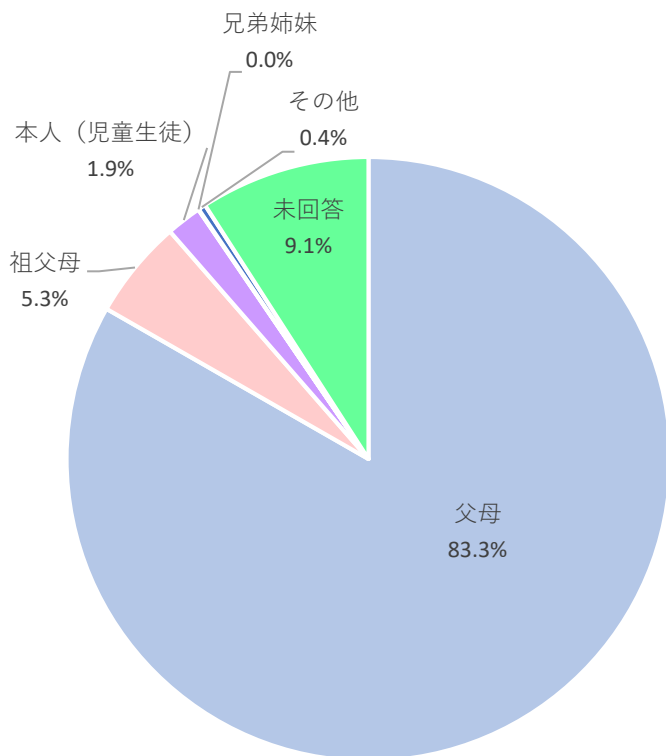
問5 問3で3、4、5、6と回答した方にお伺いします
 お子さんが朝食を毎日食べなくなったのはいつ頃からですか
 (n=975)



【内訳】 (人)

年齢	人数	割合
～6歳	158	16.2%
7歳～9歳	229	23.5%
10歳～12歳	298	30.6%
13歳以降	290	29.7%
合計	975	100.0%

問6 問3で1、2、3、5、6と回答した方にお伺いします
 お子さんの朝食を作っているのはどなたですか
 お子さんから見た続柄でお答えください
 ※「その他」を選んだ方は作っている方の続柄を記入してください
 (n=19,528)

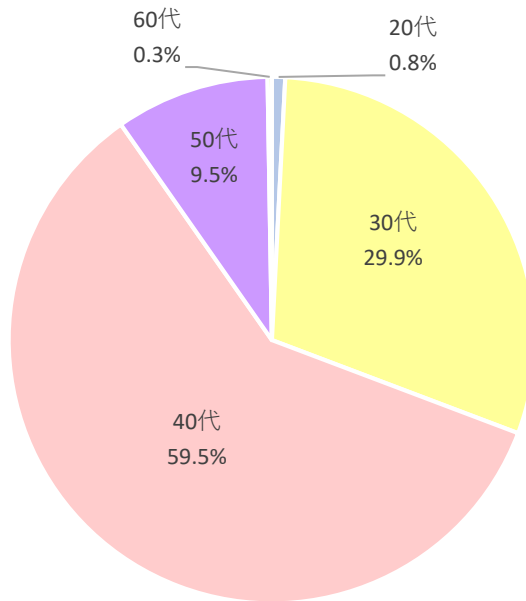


【内訳】 (人)

続柄	人数	割合
父母	16,263	83.3%
祖父母	1,035	5.3%
本人(児童生徒)	369	1.9%
兄弟姉妹	5	0.0%
その他	78	0.4%
未回答	1,778	9.1%
合計	19,528	100.0%

■ 保護者の方ご自身のことについてお伺いします

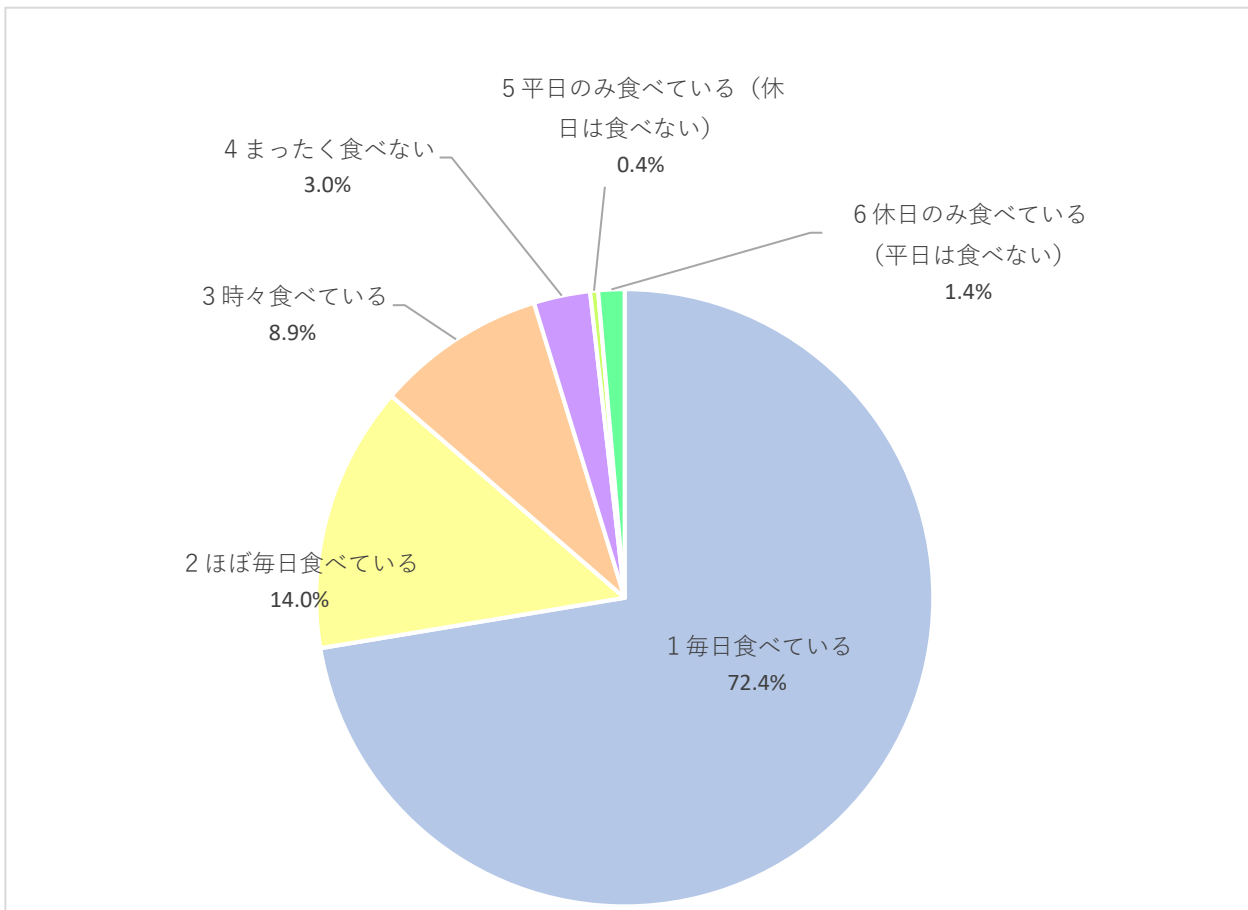
問7 あなたの年代をお答えください
(n=19,620)



【内訳】 (人)

年代	人数	割合
20代	159	0.8%
30代	5,875	29.9%
40代	11,678	59.5%
50代	1,856	9.5%
60代	52	0.3%
合計	19,620	100.0%

問8 あなたは朝食を毎日食べていますか
(n=19,620)



【内訳】

(人)

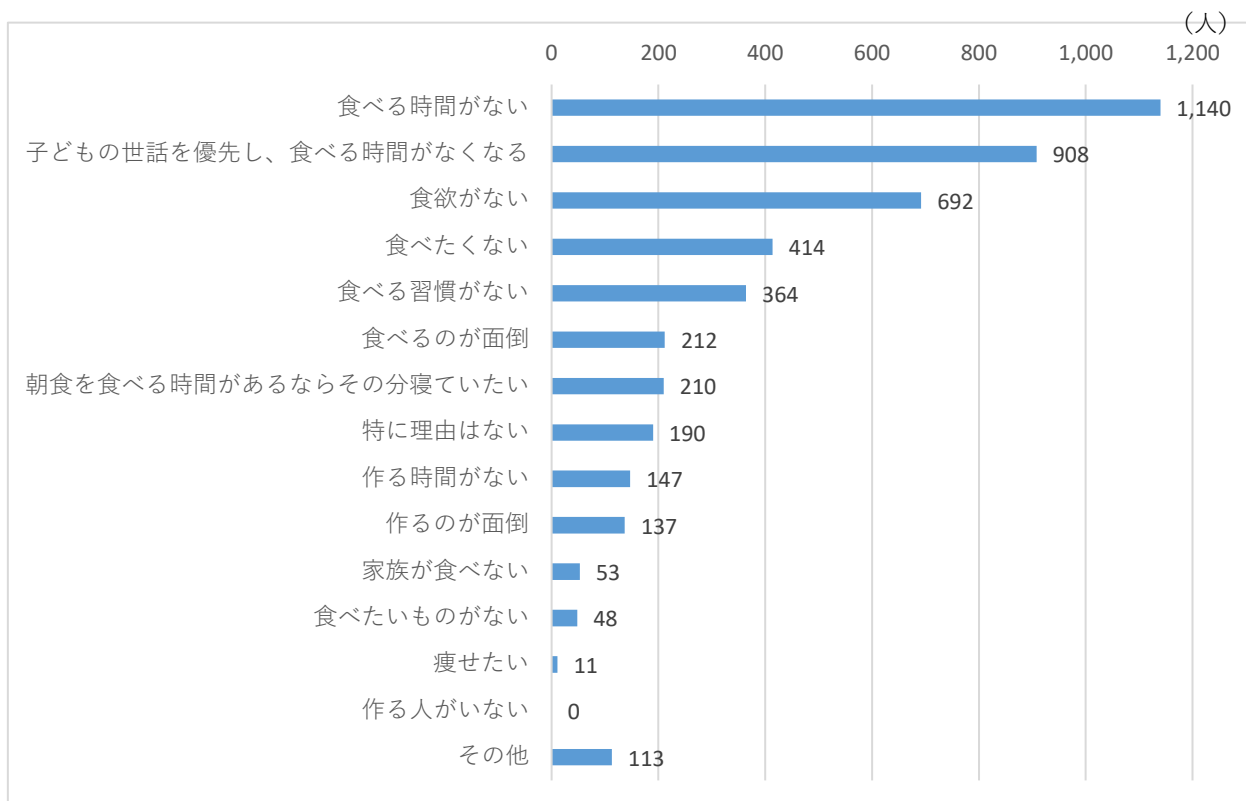
	20代	30代	30代	50代	60代	合計
1 毎日食べている	80	3,864	8,741	1,471	46	14,202
2 ほぼ毎日食べている	21	935	1,571	208	4	2,739
3 時々食べている	46	710	887	104	0	1,747
4 まったく食べない	9	233	294	42	2	580
5 平日のみ食べている（休日は食べない）	0	36	40	6	0	82
6 休日のみ食べている（平日は食べない）	3	97	145	25	0	270
合計	159	5,875	11,678	1,856	52	19,620

問9 問8で3、4、5、6と回答した方にお伺いします

食べていない理由としてあてはまるものを選んでください（3つまで選択可）

※「その他」を選んだ方はその理由を記入してください

(n=4,639)

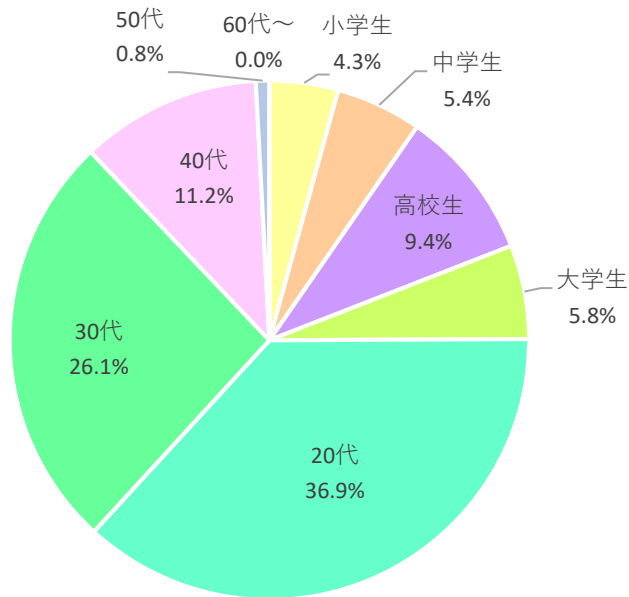


【内訳】

(人)

食べる時間がない	1,140	24.6%
子どもの世話を優先してしまい、食べる時間がなくなる	908	19.6%
食欲がない	692	14.9%
食べたくない	414	8.9%
食べる習慣がない	364	7.8%
食べるのが面倒	212	4.6%
朝食を食べる時間があるならその分寝ていたい	210	4.5%
特に理由はない	190	4.1%
作る時間がない	147	3.2%
作るのが面倒	137	3.0%
家族が食べない	53	1.1%
食べたいものがない	48	1.0%
痩せたい	11	0.2%
作る人がいない	0	0.0%
その他	113	2.4%
合計	4,639	100.0%
(その他の回答)		
仕事の都合（不規則勤務・夜勤・交代制勤務等）		
断食（ファスティング・オートファジー・16時間断食等）		
胃腸を休ませるため		
食べると体調を崩す（腹痛・下痢等）		
食べない方が調子が良い		
1日1食、または2食の方が体調が良い		
ダイエットのため		
飲み物のみ飲んでいる（白湯・コーヒー・紅茶・牛乳等）		
病気による食事制限・持病（過敏性腸症候群等）		

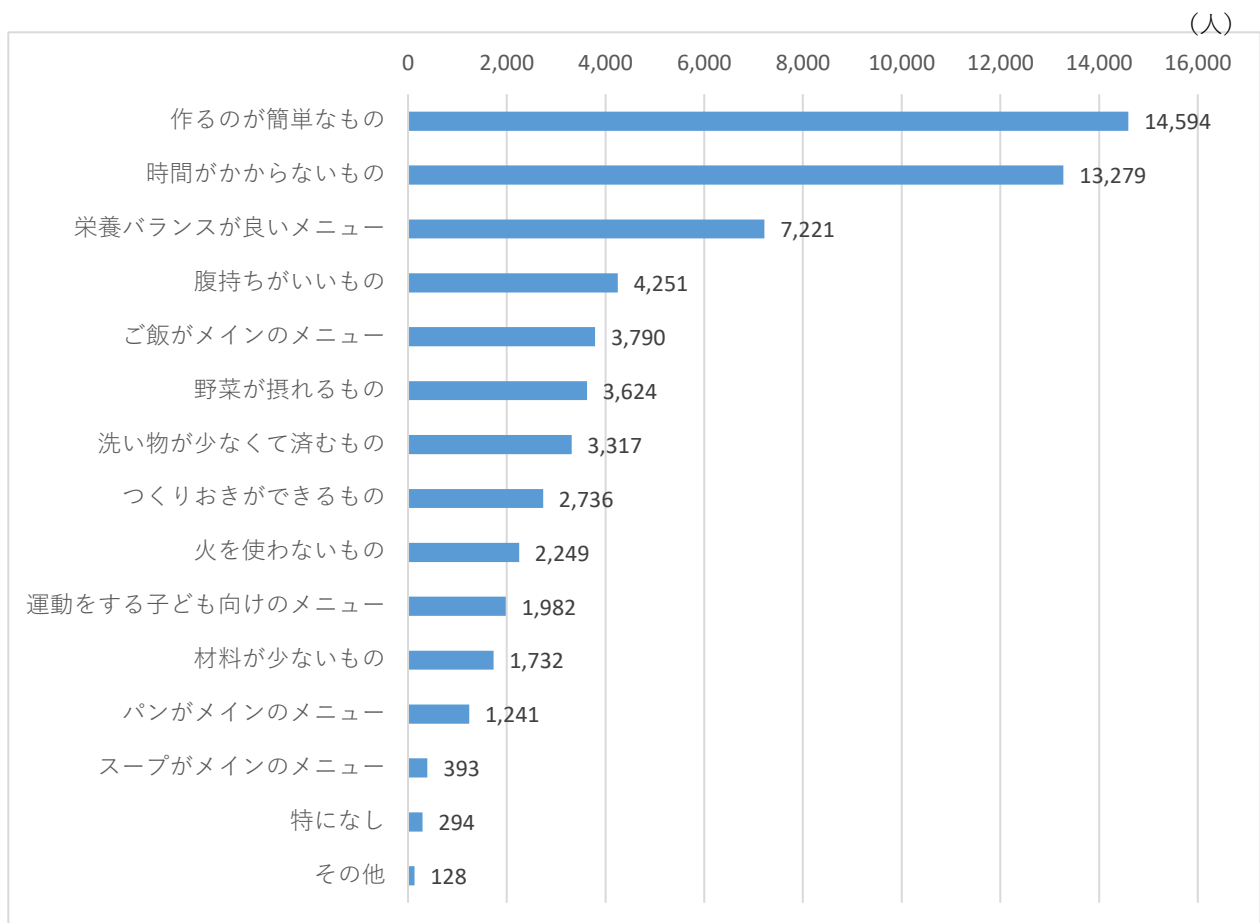
問10 問8で3、4、5、6と回答した方にお伺いします
朝食を毎日食べなくなったのはいつ頃からですか
(n=2,616)



【内訳】 (人)

年齢・学歴	人数	割合
小学生	112	4.3%
中学生	140	5.4%
高校性	247	9.4%
大学生	153	5.8%
20代	965	36.9%
30代	683	26.1%
40代	294	11.2%
50代	22	0.8%
60代～	0	0.0%
合計	2,616	100.0%

問11 朝食のレシピとして、興味のあるものを選んでください（3つまで選択可）
※「その他」を選んだ方は自由に記入してください
(n=60,831)



【内訳】

(人)

作るのが簡単なもの	14,594	24.0%
時間がかからないもの	13,279	21.8%
栄養バランスが良いメニュー	7,221	11.9%
腹持ちがいいもの	4,251	7.0%
ご飯がメインのメニュー	3,790	6.2%
野菜が摂れるもの	3,624	6.0%
洗い物が少なくて済むもの	3,317	5.5%
作りおきができるもの	2,736	4.5%
火を使わないもの	2,249	3.7%
運動をする子ども向けのメニュー	1,982	3.3%
材料が少ないもの	1,732	2.8%
パンがメインのメニュー	1,241	2.0%
スープがメインのメニュー	393	0.6%
特になし	294	0.5%
その他	128	0.2%
合計	60,831	100.0%
(その他の回答)		
お弁当にも入れられるもの		
一皿（一椀）で手軽に摂れるメニュー		
ご飯・パン どちらにも合うメニュー		
あきのこないメニュー		
子どもが食べたくなるメニュー		
調理せずに食べられるもの		
食がすすまない日もあるので、少量で栄養のある(腹持ちの良い)もの		