

新型コロナウイルス感染症対策による 小中学校臨時休業時における食生活に関するアンケート調査

土 屋 久 美

A Survey on Dietary Habits during Temporary Closure of Elementary and Junior High Schools due to Countermeasures against Novel Coronavirus Infection

Kumi Tsuchiya

Abstract

In 2020, the temporary closure of elementary schools, junior high schools, high schools, and special needs schools was implemented to prevent new coronavirus infections. During this period, the author surveyed fifth and sixth graders of elementary school and second graders of junior high school on the co-eating of breakfast, lunch, and dinner, as well as the waking and sleeping habits, and examined the ideal way of future guidance on food. It was found that students had irregular lifestyles, such as getting up and going to bed late. More than 70% of the respondents ate an unbalanced lunch and more than 40% did not drink milk. There was a relation between obesity and meal balance of lunch and dinner. The presence or absence of breakfast was associated with all items. It was found that students had a problem in practicing at home what they had learned about school lunch when their school life was interrupted. In the future, guidance that will lead to the formation of life skills is required.

Key words : Children, Temporary closure, Eating habits, Obesity

I 緒 言

新型コロナウイルス感染症（COVID-19）は、2019年に中国湖北省武漢市付近で発生が初めて確認され、その後、世界的流行（pandemic）を引き起こし、世界中で社会活動、経済活動に多大な影響を及ぼしている。日本国内においても、2020年1月16日、初の新型コロナウイルス陽性感染者が報告され、1月28日、国内で人から人へ感染したとみられる初の事例の発表。2月13日、国内初のウイルスに感染した神奈川県在住の80代の日本人女性の死亡が発表ⁱ。と拡大を続けるなか、文部科学省より、2020年2月28日付で「新型コロナウイルス感染症対策のための小学校、中学校、高等学校及び特別支援学校等における一斉臨時休業について（通知）」ⁱⁱが出され、児童生徒の生活にも大きく影響を及ぼす事態となった。福島市においては、2020年3月2日～5月17日までの期間、小中学校及び特別支援学校が臨時休業となったⁱⁱⁱ。学校は、子どもたちが自立した大人として生活していくために必要とされる学力や社会性を等しく身につける場であり、日中の生活の大半を過しながら、健康的な生活の基礎を獲得する場でもある。日々実施される学校給食は、子ども達に必要なエネルギーと栄養素を供することで、心身の健全な発達・成長に寄与している。また、学校給食を「生きた教材」として食育の取り組みも広がっている^{iv}。

臨時休業の期間、子ども達はどのような生活を送り、昼食の栄養バランスはどうであったか。食事・栄養の過不足はすぐに表面化されることはないが、今後もたらされる健康への影響が心配される。この期間中の実態調査をすることは、今後の食育に生かしていく上で意義深いと考える。

福島県は9年前、震災・原発事故後の放射線の影響により、長期間児童生徒の屋外活動が制限されるという経験をした。生活環境の変化も重なり、生活習慣、体力、肥満等が大きな健康課題となった。この間、福島県教育委員会では、「運動身体づくりプログラム」「ふくしまの食育指針」「自分手帳」等の作成、配布を通し、各学校における実践を支援してきたが、文部科学省「学校保健統計調査^v」（令和元年度）の結果からは、肥満傾向児出現率が女子10歳を除き、男女とも全年齢で全国を上回るなど、健康課題の解消には至っていない。以上のことから、本稿においては、起床時刻、朝食摂取状況、昼食のバランス等の調査項目と対象者の肥満度との関連性をみた。また、朝食は、児童生徒の生活習慣に大きく影響することが報告されている^{vi}。朝食摂取状況と調査項目との関連性も考察した。

II 方 法

1 対象者と調査時期

福島地区小中学校における栄養教諭・学校栄養職員の配置校、小学校11校、中学校4校、特別支援学校1校の児童生徒2,200名（表1）を対象に、6月下旬から7月に実施した。データ入力や解析処理はID番号で管理した。

表1 調査対象者

学年	性別	調査対象数	有効回答数	有効回答率(%)
小学5年生	男子	463	449	97.0
	女子	403	398	98.8
	計	866	847	97.8
小学6年生	男子	458	454	99.1
	女子	419	417	99.5
	計	877	871	99.3
中学2年生	男子	259	256	98.8
	女子	228	226	99.1
	計	487	482	99.0
合計	男子	1180	1159	98.2
	女子	1050	1041	99.1
	計	2230	2200	98.7

2 調査内容と統計処理

本アンケート調査では、臨時休業中を振り返って、起床時刻、朝食摂取状況、昼食のバランス等9項目について、4～6個の選択肢から1つをマークシート形式で質問紙調査として実施した。（選択肢は表2参照）児童生徒の体格は、養護教諭又は、養護教諭より情報提供を受けた栄養教諭及び栄養職員が、直近の身体測定値から肥満度を記入した。

回収時に裏面（A4サイズ表裏で実施）の回答がなかったものは無効とした。欠損値は項目ごとに除外した。肥満及び朝食の有無と質問項目の関連をみる際は、選択肢を統合し、2群に分けて解析を行った。2群分けの基準は質問内容の意味合いを優先し、小中学校同じ群分けとしたが、就寝時刻のみ小学生20時、中学生21時の区分とした。Microsoft Excel2016統計分析ソフトEdu-STATにて χ^2 検定を行い、有意水準は5%（両側検定）とした。

3 倫理的配慮

本アンケート調査は、福島市学校給食研究会栄養士部会の要請を受け、福島市教育委員会の承認を得て実施した。

表2 学年別回答割合と2群分け

2群分け	肥満度			起床時刻			朝食摂取			朝食の共食		
	非肥満	肥満	7:00までに起きる	7:01以降に起きる	毎日	毎日でない	大人の家族と	大人の家族と	子どもの共食	大人の家族と	大人の家族と	子どもの共食
選択肢	-30%以下	30%以上	午前6時 6:01	7:01	午前8時	週2~3日	家族	家族	子どもの共食	家族	家族	子どもの共食
	-20%以下	30%未満	より前 ~6:30	~7:00	以降	欠食	揃って	揃って	欠食	揃って	揃って	欠食
小学5年生	0	51	93	189	136	98	296	255	13	30	255	147
n=847	(0.0)	(7.1)	(11.0)	(22.3)	(16.9)	(11.6)	(83.4)	(34.9)	(1.5)	(3.5)	(30.1)	(17.4)
小学6年生	1	40	101	141	169	117	259	264	25	38	259	129
n=871	(0.1)	(4.6)	(11.6)	(16.2)	(19.4)	(13.4)	(79.3)	(30.3)	(2.9)	(4.4)	(29.7)	(14.8)
中学2年生	1	22	25	54	102	93	328	106	24	37	84	86
n=482	(0.2)	(5.8)	(5.2)	(11.2)	(21.2)	(19.3)	(68.0)	(22.0)	(5.0)	(7.7)	(17.4)	(17.8)

2群分け	朝食の食事バランス			牛乳の飲用			夕食の共食						
	良い	多い	おやつ摂取(学校がある時より)	飲んでいた	飲まない	大人の家族と	大人の家族と	子どもの共食					
選択肢	主食+主菜+副菜	主食+主菜+副菜+汁物	同じくらい・少なく・食べない	毎日 飲用	ほぼ飲まなかった	揃って	揃って	子どもの共食					
	主食+主菜+副菜	主食+主菜+副菜+汁物	多かった	週2~3日 飲用	なかった	揃って	揃って	子どもの共食					
小学5年生	94	150	423	149	157	193	120	181	353	595	204	29	19
n=847	(11.1)	(17.7)	(49.9)	(17.6)	(18.5)	(22.8)	(14.2)	(21.4)	(41.7)	(70.2)	(24.1)	(3.4)	(2.2)
小学6年生	122	154	445	146	136	178	133	171	389	620	192	31	28
n=871	(14.0)	(17.7)	(51.1)	(16.8)	(15.6)	(20.4)	(15.3)	(19.6)	(44.7)	(71.2)	(22.0)	(3.6)	(3.2)
中学2年生	79	59	178	83	102	85	57	130	210	322	108	18	31
n=482	(32.0)	(16.4)	(36.9)	(17.2)	(21.2)	(17.6)	(11.8)	(27.0)	(43.6)	(67.2)	(22.5)	(3.8)	(6.5)

2群分け	主食			主菜			副菜			汁物										
	食べる事が多い	食べる事が少ない	いつも食べる事が多い	食べる事が多い	食べる事が少ない	いつも食べる事が多い	食べる事が多い	食べる事が少ない	いつも食べる事が多い	食べる事が多い	食べる事が少ない	いつも食べる事が多い								
選択肢	食べる事が多い	食べる事が少ない	いつも食べる事が多い	食べる事が多い	食べる事が少ない	いつも食べる事が多い	食べる事が多い	食べる事が少ない	いつも食べる事が多い	食べる事が多い	食べる事が少ない	いつも食べる事が多い								
	食べる事が多い	食べる事が少ない	いつも食べる事が多い	食べる事が多い	食べる事が少ない	いつも食べる事が多い	食べる事が多い	食べる事が少ない	いつも食べる事が多い	食べる事が多い	食べる事が少ない	いつも食べる事が多い								
小学5年生	707	112	23	489	301	44	13	383	295	127	42	371	293	135	48	78	412	265	65	27
n=847	(83.5)	(13.2)	(2.7)	(57.7)	(35.5)	(5.2)	(1.5)	(45.2)	(34.8)	(15.0)	(5.0)	(43.8)	(34.6)	(15.9)	(5.7)	(9.2)	(48.6)	(31.3)	(7.7)	(3.2)
小学6年生	750	95	16	557	270	37	7	382	327	125	36	355	321	150	45	48	321	322	119	61
n=871	(86.1)	(10.9)	(1.8)	(63.9)	(31.0)	(4.2)	(0.8)	(43.9)	(37.5)	(14.4)	(4.1)	(40.8)	(36.9)	(17.2)	(5.2)	(5.5)	(36.9)	(37.0)	(13.7)	(7.0)
中学2年生	419	42	9	335	130	11	2	241	160	68	10	198	156	89	35	5	48	152	160	114
n=482	(87.5)	(8.8)	(1.9)	(69.9)	(27.1)	(2.3)	(0.4)	(50.3)	(33.4)	(14.2)	(2.1)	(41.3)	(32.6)	(18.6)	(7.3)	(1.0)	(10.0)	(31.7)	(33.4)	(23.8)

Ⅲ 結 果

1 調査対象者の肥満度

対象者の体格は表2の通りであるが、肥満傾向児出現率をみると（表3参照）、文部科学省「学校保健統計調査^{vii}」（令和元年度）との比較において、各学年、男女ともに、全国の肥満傾向児出現率を上回っていた。

表3 対象児童生徒及び学校保健統計調査における肥満傾向児出現率

学年	性別	調査対象者		学校保健統計調査
		人数	肥満傾向児	肥満傾向児
小学5年生	男子	449	15.14	10.63
	女子	398	14.07	8.46
	計	847		
小学6年生	男子	454	15.42	11.11
	女子	417	10.79	8.84
	計	871		
中学2年生	男子	256	14.06	9.63
	女子	226	8.85	7.88
	計	482		
合計	男子	1159		
	女子	1041		
	計	2200		

さらに、調査対象者の中で、小学校9校、中学校3校、特別支援学校1校、計1,510名は、臨時休業前の令和元年度における最終の身体測定値と、臨時休業後の身体測定値を比較することができた。肥満度の推移をみた。（表4参照）

表4 対象者と肥満傾向児出現率の推移

学年	性別	調査対象者(人)	肥満傾向児出現率(%)	
			令和元年度	令和2年度
小学5年生	男子	338	13.91	15.68
	女子	292	13.31	15.36
小学6年生	男子	354	15.82	17.23
	女子	300	12.04	12.71
中学2年生	男子	129	11.63	11.63
	女子	97	8.25	8.25
合計	男子	821		
	女子	689		

小学生は各学年、男女ともに肥満傾向児出現率が上昇していた。さらに、体格別の推移をみる（表5参照）と、標準体重の50%以上の高度肥満者の増加と、-20%~20%の標準体格から、-20%以下の瘦身傾向への移行5名（0.4%）もみられた。中学生は男女ともに出現率に変化はなかったが、肥満度20%~30%の軽度肥満から、中程度肥満、高度肥満に3名（1.3%）が移行していた。また、-20%~20%の標準体格から、-20%以下の瘦身傾向に5名（2.2%）が移行するなど、小中学生ともに、肥満、瘦身傾向の2極化の進行がみられた。

表5 学校別肥満度の推移

		肥満度						
		2群分け		非肥満			肥満	
		選択肢	-30%以下	-30%超~ -20%以下	-20%超 ~20%未満	20%以上 ~30%未満	30%以上 ~50%未満	50%以上
小学生 n=1284	令和元年度	人数	1	26	1079	80	79	19
		(%)	(0.1)	(2.0)	(84.0)	(6.2)	(6.2)	(1.5)
	令和2年度	人数	1	31	1055	92	81	24
		(%)	(0.1)	(2.4)	(82.2)	(7.2)	(6.3)	(1.9)
中学2年生 n=226	令和元年度	人数	1	6	196	16	7	0
		(%)	(0.4)	(2.7)	(86.7)	(7.1)	(3.1)	(0.0)
	令和2年度	人数	1	11	191	13	8	2
		(%)	(0.4)	(4.9)	(84.5)	(5.8)	(3.5)	(0.9)

2 起床時刻・就寝時刻

起床・就寝時刻の学年別回答割合を表2に示した。一番多かった起床時刻の割合をみると、小学5年生は6:31~7:00が22.3%、小学6年生が7:31~8:00で19.4%、中学2年生は午前8時以降が29.9%であった。7時前に起床している小学5年生は54.9%、小学6年生は45.5%、中学2年生は32.8%であった。

就寝時刻の割合が多かった時間帯は、小学5年生は9:01~10:00が48.6%、小学6年生は10:01~11:00が37.0%、中学2年生は11:01~12:00が33.4%であった。

3 朝食摂取状況・共食状況

朝食の摂取状況は(表2)、臨時休業中、毎日食べていたのは小学5年生で83.4%、小学6年生が79.3%、中学2年生は68.0%の割合だった。ほぼ欠食していた割合は、小学5年生で3.5%、小学6年生4.4%、中学2年生は7.7%となっていた。

朝食の共食状況で割合が多かったのは、小学5年生は「家族そろって」が34.9%、小学6年生は「大人の家族と」が30.3%、中学2年生は「ひとりで」が42.7%と、学年によって異なっていた。朝食の摂取と共食状況には有意な関連がみられた。(表6)

表6 朝食摂取と共食状況との関連

		朝食摂取			p値
		毎日	毎日でない		
小学生 n=1718	家族そろって	人数	978	96	<0.001***
	・大人の家族と	(%)	(91.1)	(8.9)	
	子どもだけ	人数	419	225	
	・ひとり	(%)	(65.1)	(34.9)	
中学生 n=482	家族そろって	人数	155	35	<0.001***
	・大人の家族と	(%)	(81.6)	(18.4)	
	子どもだけ	人数	173	119	
	・ひとり	(%)	(59.2)	(40.8)	

※;p<0.05 ※※;p<0.01 ※※※;p<0.001

4 昼食の食事バランス

臨時休業中の昼食では（表2）、どの学年においても、「主食+主菜」の食事を摂っていた割合が、小学5年生39.4%、小学6年生36.2%、中学2年生39.4%と高かった。学校のある日は学校給食によって、「副菜」「汁物」も摂ることができていたが、この期間の昼食では、「主食のみ」と「主食+主菜」の食事をしていた割合と合わせると、小学5年生71.0%、小学6年生68.1%、中学2年生71.4%となり、食事のバランスがよくない状況であったことが分かった。また、学校給食に毎日出ている牛乳の飲用状況も、小学5年生で41.7%が、小学6年生で44.7%、中学2年生で43.6%が、臨時休業期間中、ほぼ飲まなかったと回答している。

5 夕食の共食・食事のバランス

夕食の共食状況では（表2）、どの学年においても、「家族そろって食べる」割合が、小学5年生70.2%、小学6年生71.2%、中学2年生67.2%と高かった。

夕食の食事のバランスは（表2）、主食、主菜、副菜、汁物それぞれ「いつも食べている」の割合が一番高いが、小学5、6年生は副菜、汁物で50%を切り、中学2年生も汁物は41.3%となっている。さらに、共食との関連をクロス集計で解析した。（表7） 家族そろって及び大人の家族と食べていた群は、主食、主菜、副菜、汁物を食べている割合が高いことに有意な関連がみられた。（P=0.001）

表7 夕食の共食状況と食事のバランスとの関連

		共食状況		p値	
		大人の家族と	子どもだけ・ひとり		
主食	食べることが多い	人数 (%)	1984 (93.4)	141 (6.6)	<0.001***
	食べることが少ない	人数 (%)	56 (78.9)	15 (21.1)	
主菜	食べることが多い	人数 (%)	1951 (93.7)	131 (6.3)	<0.001***
	食べることが少ない	人数 (%)	90 (78.9)	24 (21.1)	
副菜	食べることが多い	人数 (%)	1684 (94.2)	104 (5.8)	<0.001***
	食べることが少ない	人数 (%)	356 (87.3)	52 (12.7)	
汁物	食べることが多い	人数 (%)	1602 (94.6)	92 (5.4)	<0.001***
	食べることが少ない	人数 (%)	438 (87.3)	64 (12.7)	

6 肥満と食生活等との関連

福島県の健康課題である肥満傾向児の高さから、肥満と質問項目との関連をみた。（表8）臨時休業中の昼食で、「主食のみ」「主食+主菜」の食事を摂ることが多い児童生徒は肥満と有意な関連がみられた。（p=0.008）また、夕食の食事バランスにおいて、主食を食べることが少ない群は、肥満と有意な関連がみられた。（p=0.022）、同様に副菜を食べることが少ない群は、肥満と有意な関連がみられた。（p=0.022）

表8 肥満と食生活等との関連

		体格		p値
		非肥満	肥満	
起床時刻	7時前	人数 (%)	883 (86.7)	0.935
			136 (13.3)	
	7:01以降	人数 (%)	1022 (86.5)	
			159 (13.5)	
朝食摂取	毎日	人数 (%)	1500 (87.0)	0.338
			225 (13.0)	
	食べない日も あった	人数 (%)	405 (85.3)	
			70 (14.7)	
朝食の共食	大人の家族と	人数 (%)	1095 (86.6)	0.949
			169 (13.4)	
	子どもだけ ひとり	人数 (%)	810 (86.5)	
			126 (13.5)	
昼食の 食事バランス	良くない	人数 (%)	1313 (85.3)	0.008***
			226 (14.7)	
	良い	人数 (%)	589 (89.5)	
			69 (10.5)	
おやつ摂取 (学校がある時よりも)	多く食べていた	人数 (%)	350 (89.5)	0.061
			41 (10.5)	
	同じ・少なく 食べなかった	人数 (%)	1555 (86.0)	
			254 (14.0)	
牛乳の飲用	飲んでいた	人数 (%)	1076 (86.2)	0.557
			172 (13.8)	
	ほぼ 飲まなかった	人数 (%)	829 (87.1)	
			123 (12.9)	
夕食の共食	大人の家族と	人数 (%)	1768 (86.6)	0.798
			273 (13.4)	
	子どもだけ ひとり	人数 (%)	134 (85.9)	
			22 (14.1)	
夕食の 食事バランス (主食)	食べる事が 多い	人数 (%)	1846 (86.9)	0.022*
			279 (13.1)	
	食べる事が 少ない	人数 (%)	55 (77.5)	
			16 (22.5)	
夕食の 食事バランス (主菜)	食べる事が 多い	人数 (%)	1804 (86.6)	0.634
			278 (13.4)	
	食べる事が 少ない	人数 (%)	97 (85.1)	
			17 (14.9)	
夕食の 食事バランス (副菜)	食べる事が 多い	人数 (%)	1562 (87.4)	0.022*
			226 (12.6)	
	食べる事が 少ない	人数 (%)	339 (83.1)	
			69 (16.9)	
夕食の 食事バランス (汁物)	食べる事が 多い	人数 (%)	1473 (87.0)	0.328
			221 (13.0)	
	食べる事が 少ない	人数 (%)	428 (85.3)	
			74 (14.7)	
就寝時刻	20:00(21:00) 前	人数 (%)	936 (88.0)	0.062
			128 (12.0)	
	20:01(21:01) 以降	人数 (%)	966 (85.3)	
			167 (14.7)	

7 朝食摂取と食生活等との関連

児童生徒の生活習慣形成の要とされている朝食の摂取状況と、食生活等との関連をみた。(表9)すべての質問項目において、有意な関連がみられた。

表9 朝食摂取と食生活等との関連

		朝食摂取		p値	
		毎日	食べない日もあった		
体格	非肥満	人数 (%)	1500 (78.7)	405 (21.3)	0.338
	肥満	人数 (%)	225 (76.3)	70 (23.7)	
起床時刻	7時前	人数 (%)	910 (89.3)	109 (10.7)	<0.001***
	7:01以降	人数 (%)	815 (69.0)	366 (31.0)	
朝食の共食	大人の家族と	人数 (%)	1133 (89.6)	131 (10.4)	<0.001***
	子どもだけ	人数 (%)	592 (63.2)	344 (36.8)	
	ひとり	人数 (%)	1162 (75.5)	377 (24.5)	
昼食の 食事バランス	良くない	人数 (%)	562 (85.4)	96 (14.6)	<0.001***
	良い	人数 (%)	283 (72.4)	108 (27.6)	
おやつ摂取 (学校がある時よりも)	多く食べていた	人数 (%)	1442 (79.7)	367 (20.3)	<0.001***
	同じ・少なく 食べなかった	人数 (%)	1039 (83.3)	209 (16.7)	
	飲んで 飲まなかった	人数 (%)	686 (72.1)	266 (27.9)	
夕食の共食	大人の家族と	人数 (%)	1631 (79.9)	410 (20.1)	<0.001***
	子どもだけ	人数 (%)	92 (59.0)	64 (41.0)	
	ひとり	人数 (%)	1685 (79.3)	440 (20.7)	
夕食の 食事バランス (主食)	食べる事が 多い	人数 (%)	37 (52.1)	34 (47.9)	<0.001***
	食べる事が 少ない	人数 (%)	1657 (79.6)	425 (20.4)	
	食べる事が 少ない	人数 (%)	66 (57.9)	48 (42.1)	
夕食の 食事バランス (副菜)	食べる事が 多い	人数 (%)	1474 (82.4)	314 (17.6)	<0.001***
	食べる事が 少ない	人数 (%)	248 (60.8)	160 (39.2)	
	食べる事が 少ない	人数 (%)	1385 (81.8)	309 (18.2)	
夕食の 食事バランス (汁物)	食べる事が 多い	人数 (%)	337 (67.1)	165 (32.9)	<0.001***
	食べる事が 少ない	人数 (%)	963 (90.5)	101 (9.5)	
	20:00(21:00) 前	人数 (%)	760 (67.1)	373 (32.9)	
就寝時刻	20:01(21:01) 以降	人数 (%)	963 (90.5)	101 (9.5)	<0.001***

IV 考 察

本稿の目的は、新型コロナウイルス感染症対策による小学校、中学校及び特別支援学校等における臨時休業時の、児童生徒の起床や就寝、朝食、昼食、夕食の共食等の状況を明らかにし、学校給食に代わる昼食の食事バランス、肥満及び朝食の有無と他項目との関連をみることで、今後の食育のあり方を検討することである。

臨時休業中、午前7時前に起床していたのは、小学5年生で54.9%、小学6年生45.5%、中学生2年生は32.8%であった。文部科学省「睡眠を中心とした生活習慣と子供の自立等との関係性に関する調査」報告書^{viii}(平成26年度)では、学校のある日、7時前に起床している小学生は81.0%、中学生71.2%と報告されている。臨時休業中、多くの児童生徒の起床時刻が遅くなっていた。就寝時刻においても、同報告書では、午前0時以降に就寝している割合が小学生3.7%、中学生22.0%となっているなか、本調査では、小学6年生の7.0%、中学2年生の23.8%が午後0時以降の就寝で、遅い時刻の割合が多くなっていた。

臨時休業中の朝食の摂取状況では、「毎日食べていた」が小学5年生は83.4%、小学6年生79.3%、中学2年生68.0%だった。文部科学省「睡眠を中心とした生活習慣と子供の自立等との関係性に関する調査」では、毎日食べる小学生は89.3%、中学生は86.3%と報告されている。福島県教育委員会では、平成19年度より、子どもたちの望ましい食習慣を形成するために、生活リズムを改善して1日3食バランスよく食事がとれるよう、朝食摂取率を高めることを重点に、「朝食について見直そう週間運動」を年2回(6月、11月)実施してきた^{ix}。昨年度同時期(令和元年度6月)の朝食摂取率は、小学校平均98.5%、中学校平均96.9%と高いものであった。臨時休業中、朝食の摂取率が大きく低下していたことが判明した。

昼食の状況では、「主食のみ」「主食+主菜」の食事をしてきた割合が、どの学年も70%前後となっていた。主食・主菜・副菜・汁物の食事バランスのとれた昼食を食べることが多かったのは、小学5、6年生がともに17.7%、中学2年生は12.2%であった。また、給食では毎日提供されている牛乳も、臨時休業中に「ほぼ飲まなかった」割合が、小学5年生で41.7%、小学6年生44.7%、中学2年生が43.6%となっていた。学校給食のある日は給食のない日に比べて、カルシウム、ビタミンB1の摂取が有意に多いことや、食塩を除くすべての栄養素摂取量が多いことが報告されている^x。多くの児童生徒は、給食のない日の栄養摂取状況が2か月半続いたことになる。副菜や汁物からは野菜等の摂取を通してビタミン類、食物繊維が期待できる。牛乳からは良質のたんぱく質、カルシウムが摂取できる。食物繊維やカルシウムの不足による健康の影響は主に生活習慣病であることから、食事・栄養の過不足の問題はすぐには表出しない。しかし、子どものときの食事は、今の健康を支えるだけでなく、将来の健康を支えるための食習慣を身につけるといふ目的を持っている。臨時休業中の昼食の食事バランス状況を重く受け止め、次に生かす策を講じなければならないことが示唆された。

夕食の共食状況では、小学5年生70.2%、小学6年生71.2%、中学2年生67.2%が「家族そろって」食べていたと回答していた。文部科学省「児童生徒の食生活実態調査^{xi}」(平成22年度)では、「家族そろって」食べる割合は、小学生59.2%、中学生57.2%であった。福島県教育委員会が平成27年度に実施した「食生活に関するアンケート^{xii}」においても、小学5年生56.7%(n=1156)、中学2年生59.0%(n=1898)であったことから、臨時休業中の夕食の共食の割合が10%前後上昇していたことが分かった。文部科学省「児童生徒の食生活実態調査」では、夕食の食事バランスの設問がなく、福島県教育委員会が平成27年度に実施した「食生活に関するアンケート」での結果と比較した。小学5年生で、「いつも食べている」の割合が、主食(81.4→83.5%)、主菜(55.6→57.7%)、副菜(43.5→45.2%)、汁物(39.4→43.8%)に、中学2年生においても、主食(87.0→87.5%)、主菜(68.7→69.9%)、副菜(47.2→50.3%)、汁物(38.4→41.3%)と上昇していた。これは、臨時休業措置の原因となったコロナ禍で、保護者の生活にも変化があったことから、保護者の夕飯時の在宅率の高さが、共食率に、共食率の高さが児童生徒の夕食の食事バランスの改善につながったことが示唆された。

臨時休業中、調査対象の児童には肥満傾向児出現率の増加があった。さらに、肥満の高度化、あるいは標準体重から瘦身傾向になった等、体格の二極化が進んだ。肥満と他項目間では、昼食の食事バランス、夕食の主食、副菜の摂取頻度に有意な関連があった。昼食の食事バランスがよくない、夕食で主食、副菜を食べることが少ない児童生徒に肥満が多いことが示唆された。

朝食摂取の有無と他項目間では、体格以外、有意な関連がみられた。朝食摂取は健康的な生活習慣形成の要となることが、本調査においても示唆された。朝食の意義を示し、朝食摂取率を上げていくことは今後も必要であると考えられる。

V 結 論

児童生徒には、学校給食を通して健康な食事や食に関する知識が、また、保護者に対しても学校からの配布物等で情報が提供されてきた。しかし、学校生活が中断される状況におかれたとき、学んできた知識を家庭において実践することに課題があることが分かった。今後は、知識を重視した内容から、「朝食指導を通して生活リズムの改善につなげる」「成長と健康を考えた食品の選択」「調理する力を身につけさせる」等ライフスキルの形成への変換がより求められる。また、夕食の共食率の増加が、食事バランスの改善につながったことが示唆されたように、子ども達の食生活は、子ども達を取り巻く家族や社会の実相である。子どもの栄養状態について、社会・地域格差の広がり指摘されている^{xiii}。学校給食は図らずも、格差を縮める役割を担っているなか、今後、同様な臨時休業期間を設けなければならない事態が生じた際には、社会全体で子ども達の食を取り巻く環境に対するアプローチが必要であると考えられる。

文 献

- i NHK 特設サイト 新型コロナウイルス時系列ニュース
<https://www3.nhk.or.jp/news/special/coronavirus/chronology/>
- ii 文部科学省「新型コロナウイルス感染症対策のための小学校、中学校、高等学校及び特別支援学校等における一斉臨時休業について」（通知）
https://www.mext.go.jp/content/202002228-mxt_kouhou01-000004520_1.pdf
- iii 福島県教育委員会「新型コロナウイルス感染症に係る臨時休業について」（令和2年2月28日）
<https://www.pref.fukushima.lg.jp/site/edu/covid-19.html#20200228>
- iv 文部科学省「学校における食育の推進・学校給食の充実」
https://www.mext.go.jp/a_menu/sports/syokuiku/index.htm
- v 文部科学省「令和元年度学校保健統計調査の公表について」
https://www.mext.go.jp/b_menu/toukei/chousa05/hoken/kekka/k_detail/1411711_00003.htm
- vi ・徳村光昭、南里清一郎、関根道和、他「朝食欠食と小児肥満の関係」日本小児科学雑誌 108、1487-1494（2004）
・春木敏、川端徹朗「小学生の朝食摂取行動の関連要因」日本公衆衛生雑誌 52 235-245（2005）
- vii 前掲V
- viii 文部科学省「家庭教育の総合的推進に関する調査研究」——睡眠を中心とした生活習慣と子供の自立等との関係性に関する調査——（平成26年度）
- ix 福島県教育委員会「朝食について見直そう週間運動」（令和元年度）
<https://www.pref.fukushima.lg.jp/site/edu/syokuiku-tyousyoku.html>
- x 坂井美咲、大江靖雄、石田貴士、櫻井清一「児童の平日と休日の昼食摂取状況に関する比較分析——児童の食生活における学校給食の影響評価——」食と緑の科学 71、17-27（2017）

- xi 日本スポーツ健康センター「児童生徒の食生活実態調査 食生活実態調査編」(平成22年度)
https://www.jpnsport.go.jp/anzen/school_lunch/tabid/1490/Default.aspx
- xii 福島県教育委員会「食生活に関するアンケート 結果と考察」(平成27年度)
- xiii • 厚生労働省「国民健康・栄養調査」(平成26年度)
• 駿藤晶子、山本妙子、吉岡有紀子、石田裕美 他「小学生の子を持つ保護者の世帯収入別にみた 食生活状況に関する研究」栄養学雑誌 78 No.4 143-151 (2020)