学校給食や学校の食育指導が子どもたちの食習慣に与える影響について

三澤美菜[1)]*、鹿内彩子[1)]

１）青森県立保健大学

Key Words　①学校給食　②食育　③望ましい食習慣

Ⅰ．はじめに

世界子供白書 2019 によると世界は栄養不良の三重苦（低栄養，過体重，微量栄養素の不足）の問題に直面し，高所得国でも同様の問題がみられ，青森県内でも肥満児傾向の割合は全国平均より高い傾向が続いている．これらの問題に取り組むためには，幼い頃から望ましい食習慣を形成することが重要であり，フードシステムがその重要な役割を担うと注目されている．給食・学校給食もフードシステムの一端を担っている．

Ⅱ．目的

本研究では，学校給食や学校の食育指導が子どもの食習慣に与える影響を行動変容段階，食習慣，食物摂取頻度について把握し，関係について検討・考察することとした．

Ⅲ．研究方法

青森県 A 市の 1 中学校, B 市の 2 中学校及び C 市の 1 中学校の 4 つの中学校に通う 1 年生を対象として，2022 年 7 月～9 月に「小学生のころの学校給食や食に関する指導について」（以下，給食と食育の質問紙）と「エクセル栄養君　食物摂取頻度調査新 FFQg Ver.6」（以下，FFQg）の 2 種類の無記名自記式質問紙調査を実施した．給食と食育の質問紙では，基本属性（9 項目），学校給食について（9 項目），学校の食育について（4 項目），行動変容段階（1 項目），健康的な食生活リテラシー尺度（HEL，5 項目），食生活（13 項目）を質問した（表 1）．研究の対象者は 221 名（A 市 43 名，B 市 66 名，C 市 112 名），回収数は給食と食育の質問紙は 74 名，回収率 33.5%，FFQg は 71 名，回収率 32.1%であった．

表1. 質問項目一覧

説明変数	
基本属性（9項目）	性別，出身小学校，小学校の通学手段及び通学時間，給食委員会への所属，料理クラブへの所属，栄養の先生の有無，学校給食の形態　など
学校給食について（9項目）	給食の嗜好，給食の完食，献立表を見る頻度，献立だよりを見る頻度，苦手克服体験，食育による苦手克服の役立ち感　など
学校の食育について（4項目）	食育の授業の記憶及び授業を担当した先生，食に関する知識の認知度，習った後に取り組んだ食生
目的変数	
行動変容段階（1項目）	適切な食生活に関する意識について
健康的な食生活リテラシー尺度（5項目）	情報を集める，情報を選び出す，情報を判断できる，人に伝える，計画行動の決定
食生活（13項目）	朝食の摂取，噛むこと，手洗い，好ききらいしない，三食食べる，栄養のバランス，多品種，甘い飲料，お菓子，しょっぱいもの，乳製品，緑黄色野菜，三角食べ
FFQg	28の食品グループと10種類の調理方法の摂取目安量と摂取頻度

なお，本研究は青森県立保健大学研究倫理委員会の承認を得て実施した（承認番号　22041）．

Ⅳ．結果

分析対象者は，給食と食育の質問紙は 65 名（男性 33 名，女性 32 名，有効回答率 29.4%），FFQg は 54 名（男性 29 名，女性 25 名，有効回答率 24.4%）とした．分析対象から除外した者は，同意が得られなかった者，身長もしくは体重が未記入であった者，過少報告あるいは過大報告と疑われる者とした．

分析は FFQｇも用いることができた 54 名の給食や食育と行動変容段階，HEL，食生活，栄養

*連絡先：〒030-8505　青森市浜館間瀬 58-1　E-mail: 2182002@auhw.ac.jp

素摂取量との関連について,「各質問項目についての単変量解析(網羅的な分析)」,「要約スコアを用いた分析（総合的な分析)」，最後に，多変量解析の 3 段階に分けて分析を行ったので，それぞれについて示す.

（1）各質問項目についての単変量解（網羅的な分析）

授業を担当した先生（その他）を除いて，各質問項目と各仮説にて有意な差を確認できた．特に，保健室の先生と習った後に取り組んだ食生活では，行動変容段階，HEL，食生活，栄養素摂取量と関連が多くみられた.

（2）要約スコアを用いた分析（総合的な分析）

総合的な分析は，網羅的な分析で関連がみられた説明変数を「学校給食の経験」と「学校の食育の経験」の 2 つの要約スコアにし，更に 2 つの要約スコアを「総合的な小学校における経験」の要約スコアにまとめて分析した．分析の結果，学校給食という食べる体験（食べ物へのアクセス)，献立表や献立だよりの項目（情報へのアクセス）や苦手克服体験の項目を通して，HEL，食生活，栄養素摂取量で関連がみられた.

３．多変量解析

この解析では，類似した体格の者同士の 2 群を設定した.「総合的な学校における体験」で，食生活や食習慣など行動に関する項目で有意な差が確認でき，行動変容段階や栄養素摂取量では有意な差が確認はできなかった.

Ⅴ．考察

１．行動変容段階では，苦手克服体験のある生徒や望ましい食習慣を継続したり，取り組んだりした生徒は，自ら習慣を変更したことが行動変容と連動し，行動変容段階が高かったと考えられる．この背景には，保健室の先生との関連もみられた.

２．HEL では，食情報類に学校給食や食育が該当し，望ましい食習慣を継続したり，取り組んだりでした生徒は HEL 総得点が高いことが分かった．学校給食を食べる（食物へのアクセス）及び献立表や献立だよりをみる（情報へのアクセス）の両者の関係が見られ，食環境による影響が伺えると考えた.

３．食生活では，関連がみられ項目では，その背景に学校給食や学校の食育指導が関連していることが考えられ，特に保健室の先生による食育の効果の可能性が示唆された.

４．栄養素摂取量では，望ましい食習慣を継続したり，取り組んだりした生徒，献立表や献立だよりを見る頻度で関連がみられ，栄養素摂取量が背景には学校の食育や学校給食の経験が関連している可能性が示唆された.

本研究の結果より，望ましい食習慣を継続したり，取り組んだりした生徒は，行動変容段階が高く，望ましい食習慣を習得しており，栄養素摂取量も高いことが明らかとなった．以上より学校における学校給食や学校の食育指導が子どもたちの食生活に影響を与えている可能性が示唆された.

Ⅵ．文献

ユニセフ：世界子供白書 2019（2019）公益財団法人日本ユニセフ協会，東京（閲覧日:2022/2/5）

溝上彩：食育が児童の給食に対する態度に及ぼす影響，京都女子大学食物学会誌，京都女子大学食物学会，75，1-11（2021）.