

### 3 . 食品群別摂取状況

#### ( 1 ) 小学校 5 年生

平日は、休日よりも摂取量の多い食品群が多い。

	男子		女子	
	平日	休日	平日	休日
	摂取量 (g)	摂取量 (g)	摂取量 (g)	摂取量 (g)
穀 類	451	487	413	399
種 実 類	1.4	1.1	1.5	1.2
い も 類	55.9	34.3	49.5	33.1
砂 糖 類	4.9	3.6	4.6	3.5
菓 子 類	38.8	43.9	42.3	47.7
油 脂 類	11.1	12.2	10.1	11.8
豆 類	45.2	27.9	40.4	24.0
果 実 類	68.4	64.9	69.5	83.7
緑 黄 色 野 菜	75.2	60.9	76.0	65.8
そ の 他 の 野 菜	172.4	109.3	157.9	117.6
き の こ 類	7.4	6.1	4.2	6.4
海 藻 類	2.4	3.1	3.1	2.8
調 味 し 好 飲 料	131.9	186.9	137.1	188.4
魚 介 類	63.2	48.1	57.3	38.0
肉 類	99.0	115.4	80.6	93.1
卵 類	34.9	41.5	35.7	40.8
乳 類	327.4	147.2	331.4	153.1

- ・平日は休日に比べ、いも類、豆類、緑黄色野菜、その他の野菜、魚介類、乳類の摂取量が多い。
- ・休日は平日に比べ、穀類、菓子類、調味し好飲料、肉類の摂取が多い。
- ・乳類の摂取量は、休日は平日の半分以下である。
- ・魚介類と肉類を比べると、休日、平日とも肉類が多く、特に休日の差が大きい。

(2) 中学校2年生

平日は、休日よりも摂取量の多い食品群が多い。給食有は、給食無と比べ、特にその他の野菜、海藻類、魚介類、乳類の摂取量が多い。

	男子			女子		
	平日		休日	平日		休日
	摂取量(g)		摂取量(g)	摂取量(g)		摂取量(g)
	給食有	給食無		給食有	給食無	
穀類	571	631	646	458	450	451
種実類	0.7	0.9	0.4	1.2	1.0	0.6
いも類	66.3	60.8	54.0	70.5	66.1	32.6
砂糖類	6.5	6.4	3.7	5.7	5.0	3.3
菓子類	22.8	25.7	44.9	37.0	40.3	42.0
油脂類	10.7	17.6	12.0	9.4	16.1	13.5
豆類	32.9	33.3	26.1	48.6	17.5	33.0
果実類	45.4	58.5	67.5	53.2	60.6	66.1
緑黄色野菜	92.4	106.9	59.1	95.5	98.4	70.2
その他の野菜	169.2	150.0	123.7	177.8	136.1	111.5
きのこ類	5.5	7.0	5.4	7.5	6.1	8.0
海藻類	5.0	4.4	3.7	3.5	1.9	2.9
調味し好飲料	119.9	222.2	191.8	111.8	189.0	182.3
魚介類	65.6	61.0	54.9	70.8	45.4	43.1
肉類	125.2	160.2	138.3	88.9	121.9	103.7
卵類	54.5	72.6	53.3	48.4	72.6	41.9
乳類	362.9	140.7	155.3	314.6	132.9	156.5

- ・平日は休日に比べ、いも類、豆類、緑黄色野菜、その他の野菜、魚介類、乳類の摂取量が多い。
- ・休日は平日に比べ、穀類、菓子類の摂取が多い。
- ・乳類の摂取量については、給食有の平日は、給食無の平日および休日の倍以上である。
- ・魚介類と肉類を比べると、休日、平日とも肉類が多く、特に平日の給食無の比較では、魚介類の約3倍の肉類を摂取している。

給食有は給食実施校、給食無は給食未実施校を表す。