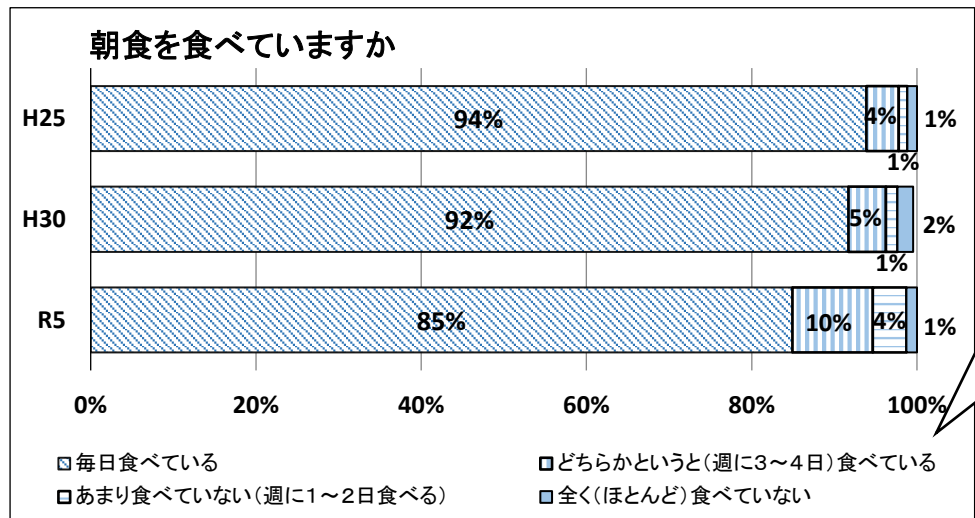
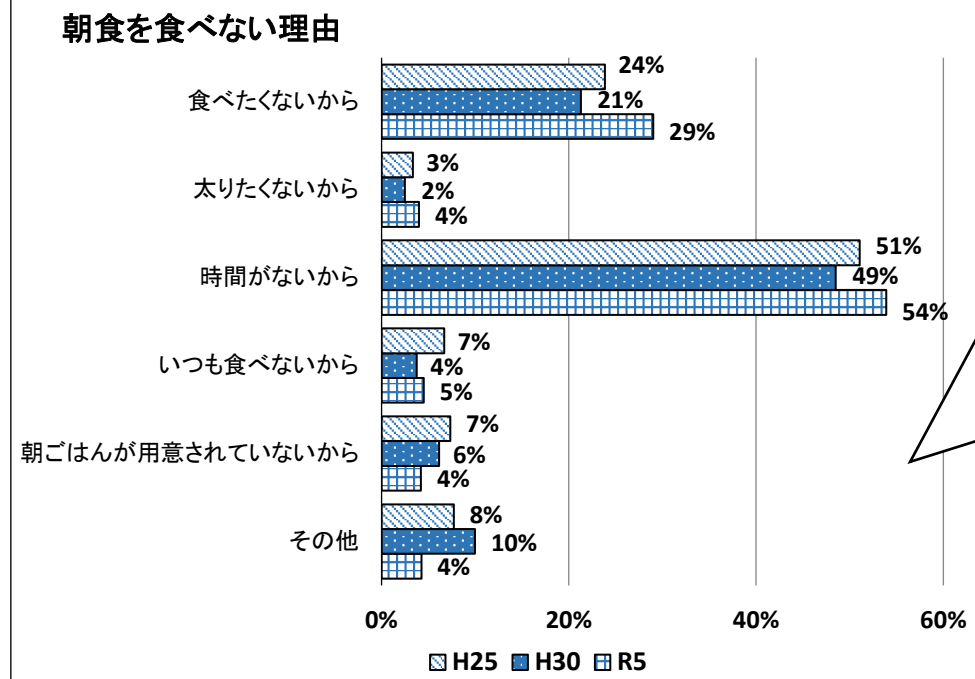


令和5年実施「食生活アンケート」の朝食に関する結果(栃木県小学校版)



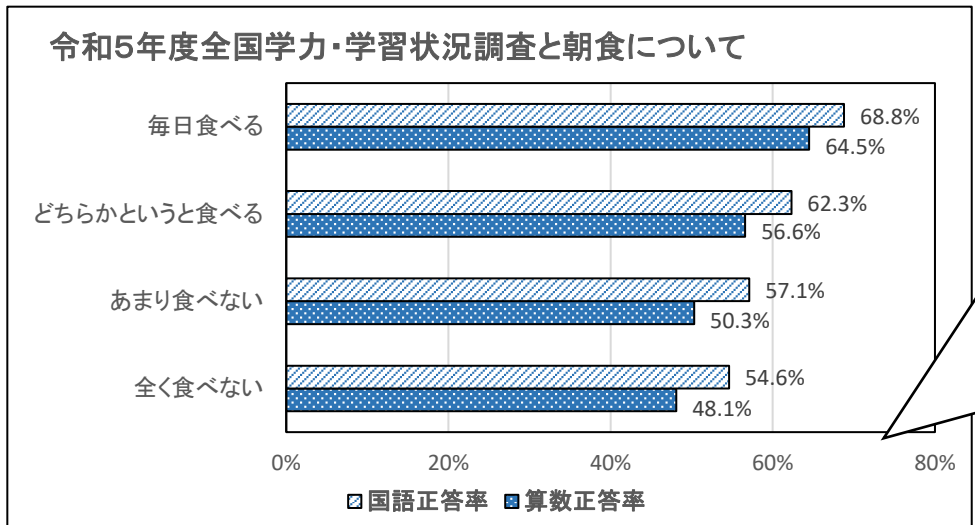
「朝食を食べていますか」に対する回答を、H25~R5で比較したグラフです。【毎日食べている】の割合が減少し、【どちらかというと食べている】【あまり食べていない】の割合が増加しています。

忙しい現代を反映した結果ともいえますが、成長期の子どもたちにとって、朝食はとても大切です。朝食欠食率ゼロを目指して、ご協力をお願いします。



上記の問いについて、【毎日食べている】以外の回答をした児童に、朝食を食べない理由をききました。H25~R5の回答割合を比較したグラフです。どの年の調査でも、【食べたくないから】【時間がないから】の割合が高くなっています。

ここで大切なのが、《早寝・早起き・朝ごはん》です。早く起きなければ、【時間はない】ですし、起きてすぐは、【食べたくない】のがふつうです。また、早く起きるためには早く寝る必要があります。朝食の欠食を改善するためには、生活習慣全体を見直すことが大切です。



全国学力・学習状況調査の結果と、朝食を食べる頻度の関係を表したグラフです。朝食を【毎日食べる】と回答した児童の正答率が、国語と算数ともに1番高い結果となりました。さらに、【どちらかというと食べる】や【あまり食べない】と、食べる頻度が下がることに、正答率も低くなる傾向がみられます。

朝食には、【体のスイッチ】【脳のスイッチ】【おなかのスイッチ】の3つのスイッチをいれる役割があります。朝食を食べることで、体や脳を動かすエネルギーが補給され、スイッチが入ります。子どもたちも保護者の方も、朝食を食べてから家を出ると、健やかな1日を送ることができます。

朝ごはんを食べていない人はステップ1からスタート ~まずは何かを食べる!~

ステップ1

どんなに忙しくても、まずは何かを食べること。特にごはんやパンなどの主食を食べましょう。

まずは簡単な朝ごはんからトライしてみましょう!

主食

ステップ1がクリアできたら、次はステップ2 ~主菜をプラスして、体により多くのエネルギーを!~

ステップ2

主食+主菜(おかず)を食べましょう。午前中に必要なエネルギーとたんぱく質がとれます。

主食 **主菜**

ステップ2がクリアできたら、次はステップ3 ~さらに副菜をプラスして、栄養のバランスよく~

ステップ3

主食+主菜+副菜(野菜のおかず)を食べましょう。体に必要な栄養をバランスよくとることができます。

主食 **主菜** **副菜** **汁物** **その他**

★自分で準備してみよう★

将来のために、少しずつ子どもたち本人ができるようになっていこう★