



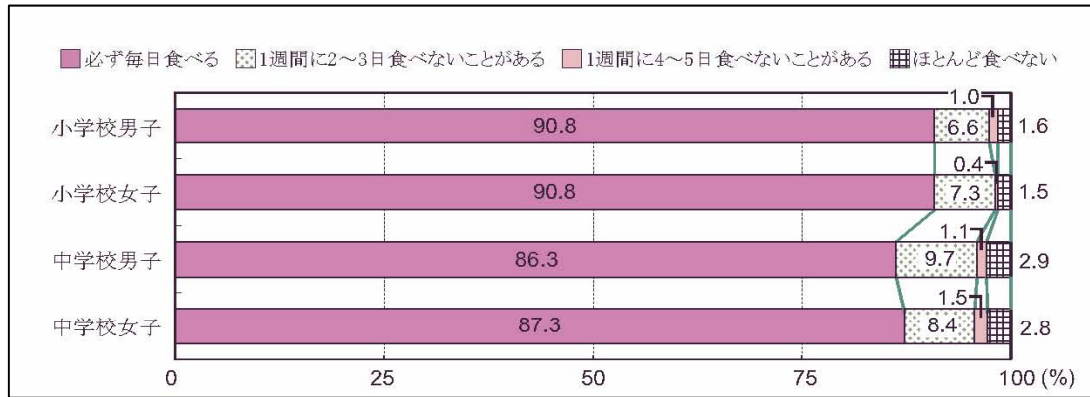
朝ごはんを食べよう



朝食を「必ず食べる」と答えたのは、小学校全体で90.8%、中学校全体で86.8%

「ほとんど食べない」と答えたのは、小学校全体1.6%、中学校全体で2.9%

朝食を食べる人は前回調査より増加しましたが、朝食内容（栄養バランス）も充実させましょう！



小学生に比べ中学生の方が、朝食を食べない人が多いよね。



「朝食を食べる頻度」と健康状態の関係

<イライラする>

朝食を「必ず毎日食べる」 → 11.9%

朝食を「ほとんど食べない」 → 33.2%

<やる気がおこらない>

朝食を「必ず毎日食べる」 → 8.5%

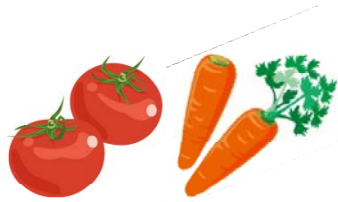
朝食を「ほとんど食べない」 → 32.3%

⇒朝食を食べないと身体的な不調だけでなく、精神面にも影響があるようです。

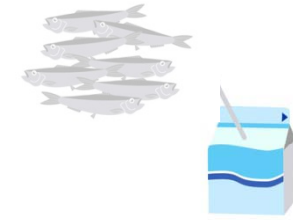
毎日、朝食を食べましょう！



(独)日本スポーツ振興センター「平成19年度児童生徒の食事状況等調査報告書」より



児童生徒に聞きました



・ 食事の意識（ベスト3）

◆意識していること◆

「三食必ず食べる」	85.7%
「楽しく食べる」	69.5%
「牛乳や小魚を食べる」	61.1%

◆意識をあまりしていないこと◆

「栄養バランスを考えて食べる」	33.0%
「色の濃い野菜を多く食べる」	37.9%
「食事はゆっくりとよくかんで食べる」	38.0%

・ 家庭では

★おやつを食べる★



「ほとんど毎日食べる」児童生徒は28.1%

よく食べるおやつベスト3は、「果物」、「和菓子」、「チョコレート」

★孤食について★

朝食は、全体で「家族そろって食べる」が24.9%（前回調査より3.3%増）

「一人で食べる」が小学校全体で11.4%（前回調査より3.4%減）

「一人で食べる」が中学校全体で30.4%（前回調査より3.4%減）と改善されました。

夕食は、全体で「家族そろって食べる」が56.8%（前回調査より1.1%増）



（独）日本スポーツ振興センター「平成19年度児童生徒の食事状況等調査報告書」

「平成17年度児童生徒の食生活等調査報告書」