

朝ごはんを食べよう！



みなさんは、ご家庭で、朝ごはんをしっかりと食べる習慣がありますか？近年、夜型の生活から朝起きるのが遅くなり、朝食は摂らないという人もいます。またそのような生活を続けていることから、食べる方がお腹が痛い、気持ちが悪いなど、逆に調子が悪いなどの話も聞きます。今月は、土岐市の小中学校で実施した食生活アンケートについて紹介します。

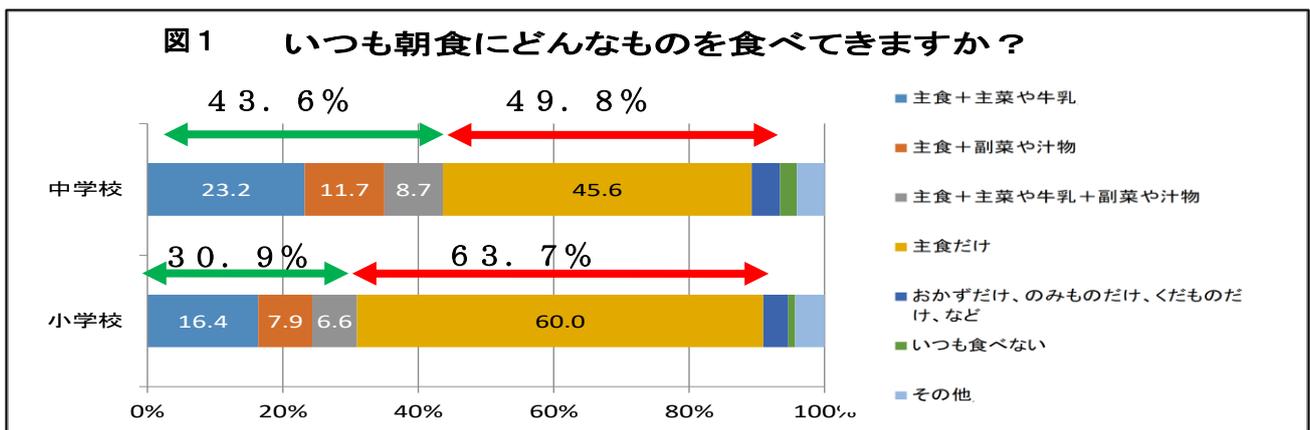
食生活アンケートについて

令和7年6月に実施

今年6月に実施した食生活アンケートの結果（7月末まとめ）

対象：小学生1～6年 1196人 中学生809人からいただいた回答をまとめました。

○「あなたは朝ごはんを食べていますか？」と質問したところ、「毎日食べている」と答えた小学生は90.6%、中学生83.7%（*7月末まとめた結果数値）となり前年度を下回った。



○「いつも朝食にはどんなものを食べる人が多いですか」の問いに、40%～60%が主食のみと答えていました。小学生、中学生ともに、主食、主菜、副菜など組み合わせて食べる児童生徒は、30～40%台に留まりました。一方、主食だけやおかずだけ、のみものだけ等単品食べが50～60%程度と多くなっていました。

(図1)

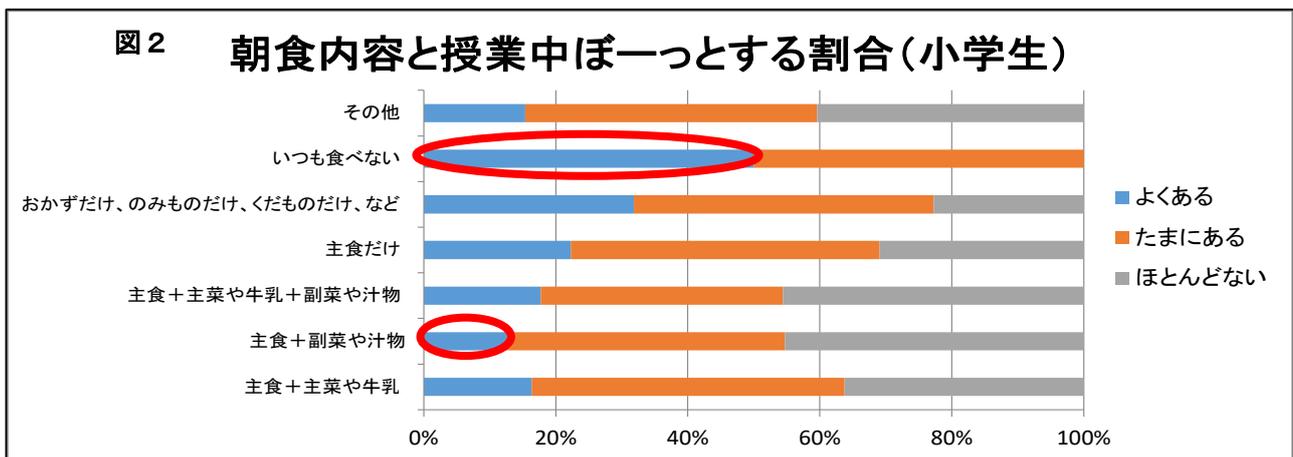
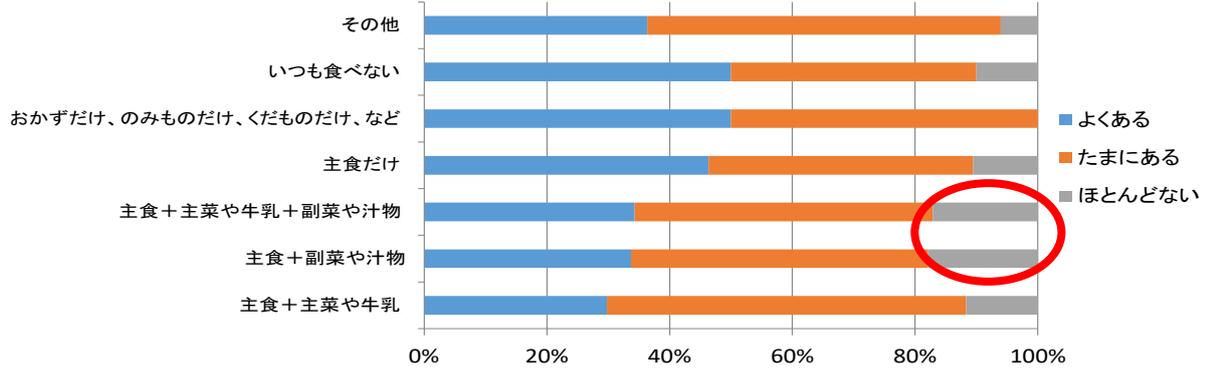
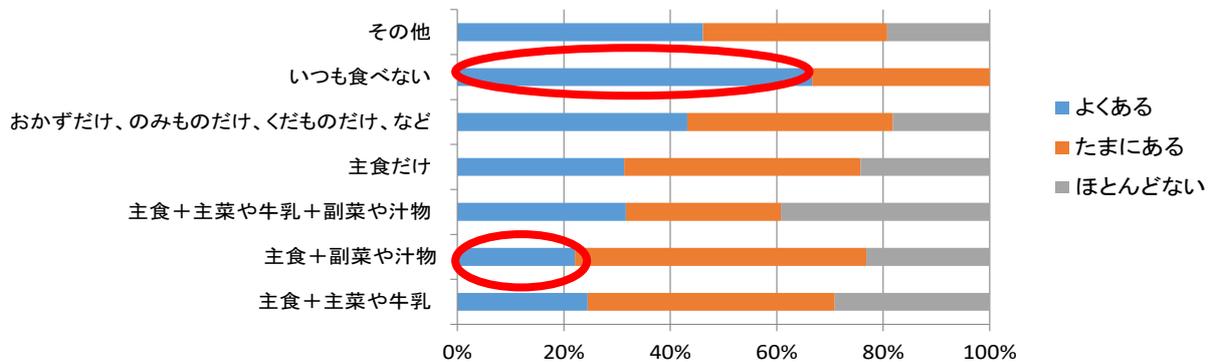


図3 朝食内容と授業中ぼーっとする割合(中学生)



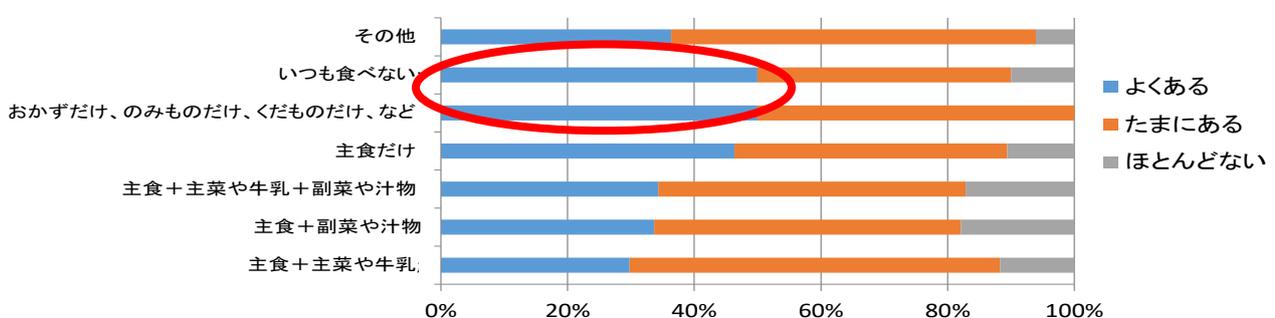
○ 朝食内容と授業中ぼーっとする割合について見たところ(図2、3)、朝食を「いつも食べない」や単品食べが「よくある」と答えた児童生徒が多かった。

図4 朝食内容と体のだるさを感じる割合(小学生)



○ 朝食内容と体のだるさを感じる頻度の関係性をみたところ、(図4、5)「いつも食べない」と「主食だけ」「おかずだけ」「のみものだけ」がよくあると答えた人が多かった。このことから、朝食は食べるのが大切で、さらに単品でなく数種類取り合わせて食べると良いことが分かりました。

図5 朝食内容と体のだるさを感じる割合(中学生)



まとめ：調査結果から、朝食をバランスよく食べている児童生徒は、授業中ぼーっとすることが少なかったり、体のだるさを感じる事が少なかったりしていることが分かります。子どもたちが毎日を充実して過ごすためには、朝食はとても大切です。前日の残り物やそのまま食べられる納豆、キムチ、インスタントみそ汁なども活用し充実した朝食が摂れると良いですね。