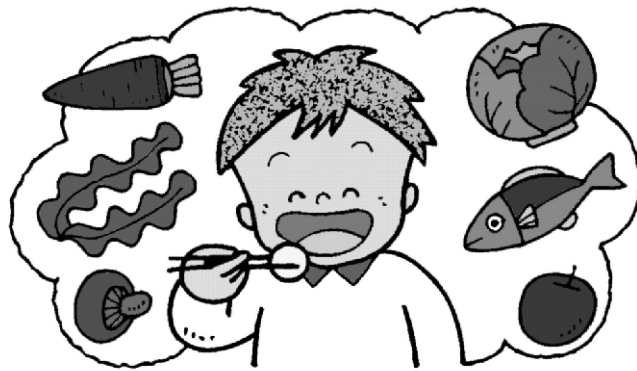


# 早寝、早起き、バランスのよい 朝ごはんのススメ！

子どもたちの健やかな成長のためには、基本的な生活習慣の確立が何より大切です。しかし、最近のライフスタイルや食環境の変化により生活習慣や食事リズムが崩れ、子どもの心やからだに少なからず影響を与えています。そのため食に対する考え方を形成する学童期にこそ、適切な食育が必要です。

そこで西宮市では食生活実態調査を実施し、その結果をまとめましたので、学校の教育活動や家庭での食育推進にご活用ください。



西宮市の小学5年生  
とその保護者の

**食生活実態調査から**

(平成18年(2006年)6月実施)

キーワード：朝食の効用、食習慣の乱れ、「早寝、早起き、朝ごはん」、朝食欠食の子どもへの影響

## 調査の目的と内容は

- ・ 保護者と子どもの食生活実態や食への関心・興味などの把握。
- ・ 生活習慣と健康状況や意欲や学習に対する意識との関連を分析して、各学校や家庭における食に関する指導の工夫・改善を行う資料提供。

## だれを対象にしていますか

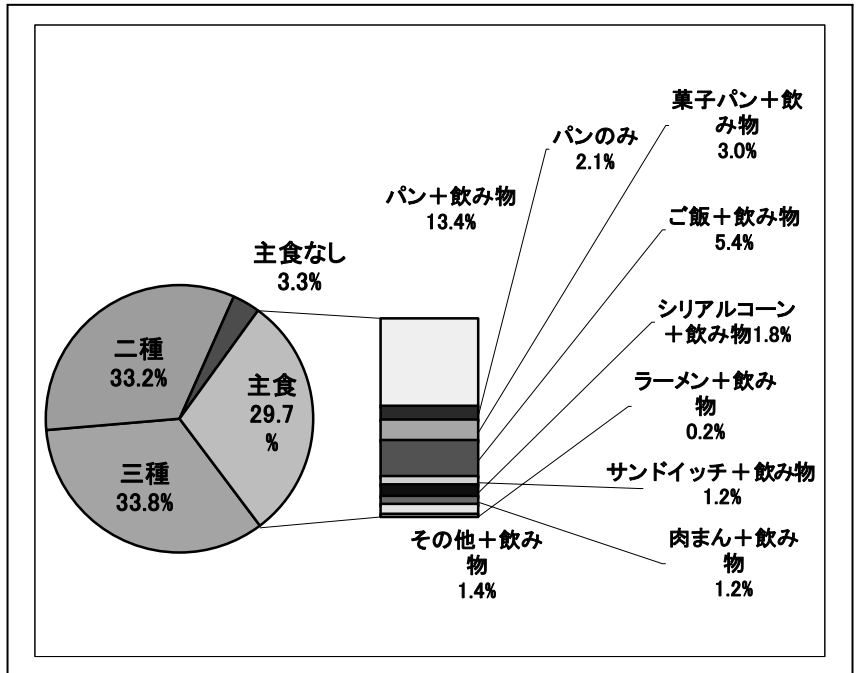
- ・ 西宮市内10校の小学校5年生とその保護者、1169人。  
(有効回答数；児童<1115人>、保護者<955人>)
- ・ アンケートによる調査。調査期間は平成18年(2006年)6月26日～7月14日。

**西宮市食育推進研究調査会  
西宮市教育委員会**

# 1. どんな朝食をとっているのでしょうか

主食、主菜、副菜のそろった三種は33.8%で、3人に一人しか栄養バランスのよい朝食をとっていない。という結果が出ています。

- 「毎朝、必ず、朝ご飯を食べる子どもは」西宮市:90.2%、全国:84.9%、兵庫県(H16年度):87.2%で全国、兵庫県とくらべても良好でした。
- 主食はパン、ごはんが圧倒的で、続いて菓子パン、シリアルコーン、肉まんなどがありました。(菓子パンは主食ではなくお菓子という分け方になっています)
- 主菜(ハムや卵の蛋白源)や副菜(野菜料理・くだもの)を食べていない子どもが多くいました。
- 結果として、食べた内容を三種(主食+主菜+副菜)、二種(主食+主菜または副菜)、主食のみ、欠食(主食・主菜または副菜のいずれも食べていない)のグループに分けると、栄養バランスのよいグループは3人に一人になりました。



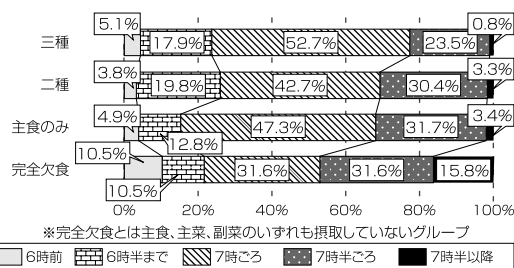
## 「主食なし」の子どもが食べている内容

- ◇「くだもの・ジュースか牛乳」、「ウイナーソーセージ・くだものか飲み物」のパターン。
- ◇ヨーグルト、お茶、コーヒー、卵のみの単品。

# 2. なぜ、朝食は大切なのでしょうか

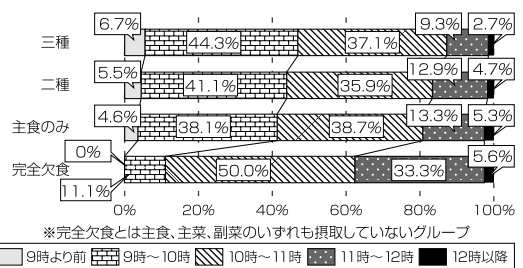
これまでも朝食の欠食については、増加傾向があり問題になっていました。さらに今回の調査では、主食・主菜・副菜のある栄養バランスのよい朝食をとっていることが心の安定、学習、友だち関係などに好影響をおよぼしていることがわかりました。

## 【起床時間が遅いほど、欠食傾向】



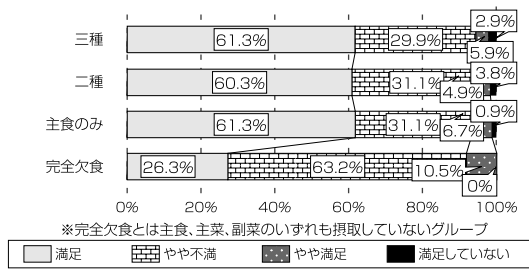
- ◇バランスのとれた朝ごはんを食べる子どもが午前7時頃までに起床する割合は76%。
- ◆完全欠食の子どもが午前7時頃までに起床する割合は52.6%。

## 【就寝時刻が遅いほど、欠食傾向】



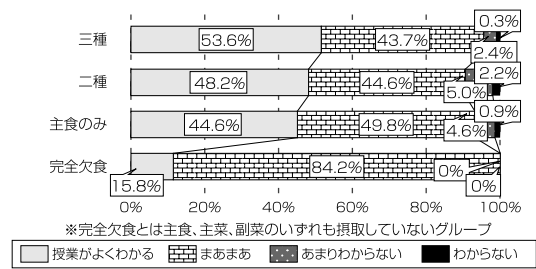
- ◇バランスのとれた朝ごはんを食べる子どもの夜10時までの就寝の割合は51%。
- ◆完全欠食の子どもが夜10時までの就寝の割合11.1%。

### 【友達関係の満足度が低いほど、欠食傾向】



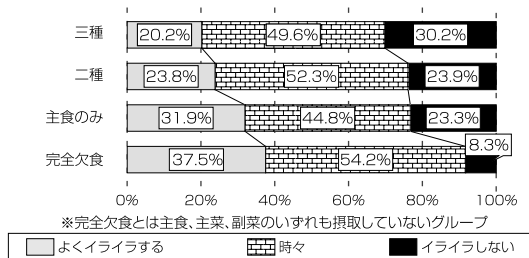
- ◇ バランスのとれた朝ごはんを食べる子どもの約60%の子が、「友だちとの関係に満足している」と回答。
- ◆ 完全欠食の子どもが、「友だちとの関係に満足している」の割合は26.3%。

### 【学校の授業がわからないほど、欠食傾向】



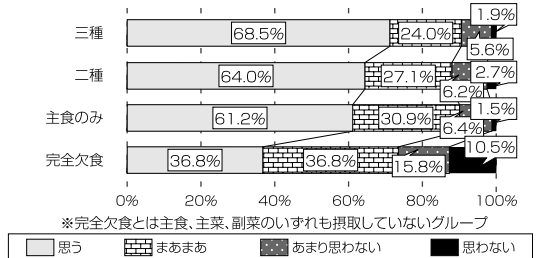
- ◇ バランスのとれた朝ごはんを食べる子どもの53.6%が、「授業がよくわかる」と回答。
- ◆ 完全欠食の子どもの「授業がよくわかる」と回答した割合は15.8%。

### 【イライラすることが多いほど、欠食傾向】



- ◇ バランスのよい朝食を食べている子どもの「よくイライラする」と思う割合は20.2%。
- ◆ 完全欠食の子どもの「よくイライラする」と思う割合は37.5%。

### 【家族に受け入れられていると思うほど、食事バランスがよい傾向】



- ◇ バランスのとれた朝ごはんを食べる子どもは、家族に受け入れられていると思う割合は、68.5%。
- ◆ 完全欠食の子は、家族に受け入れられていると思う割合は36.8%と低い。

## 3. 調査結果から、どのようなことがわかったのでしょうか

#### 【食生活と生活習慣】

バランスのよい朝食をとる子どもほど、早寝、早起きの傾向が見られます。

#### 【学習への積極性】

バランスのよい朝食をとっている子どもの約半数が「授業がよくわかる」と答えていることから→「早く寝るー早く起きるー朝食をしっかり食べる」という生活のリズムが整うと、学習意欲や気力、体力の向上につながります。

#### 【家族との関係と自尊感情】

「夕ご飯を家族と楽しく食べる子ども」ほど、家族に受け入れられていると思っている割合が高いことから→家族が朝食を準備してくれることは子どもが自分を大切に思ってくれる、自分はかけがえない存在だという安心感や自己肯定感を育むことになっていると考えられます。

#### 【家庭の食事と情緒の安定】

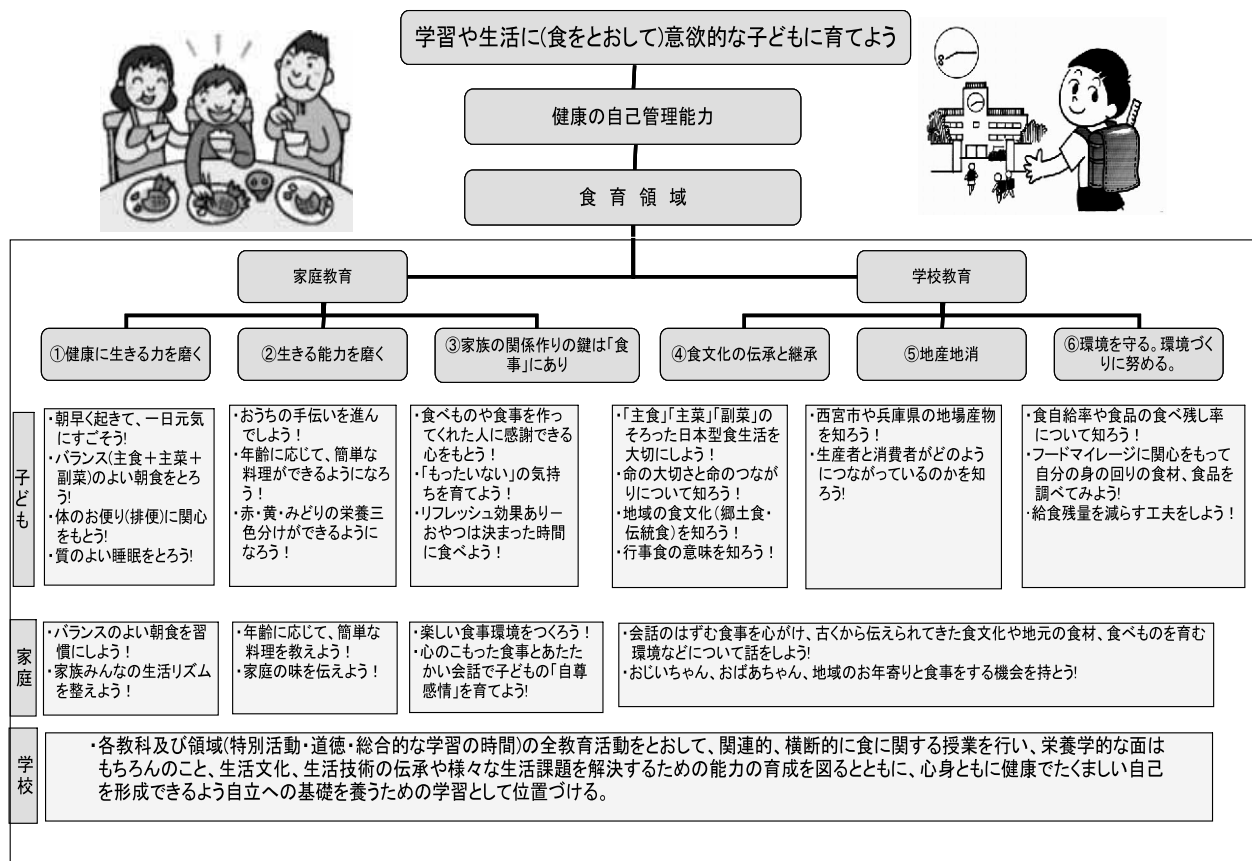
「毎日が楽しい」と答えた子どもの94.5%が、「おうちのご飯が楽しみ」と答えていることから→家庭での温かい食卓が、子どもの情緒の安定させる一つの要因になっています。食卓を通して、家族に受け入れられているという安心感が生まれて、友だち関係や日常生活により影響を与えています。

# 食育推進研究調査会の提言

- ◇ 一日の生活を元気に過ごすバランスのよい「朝食」と「睡眠」の大切さを見直そう!
- ◇ おやつはリフレッシュ効果あり、食事の一部として決まった時間に食べよう!
- ◇ 簡単な料理や栄養三色分けができるようになろう! 体のお便り(排便)に関心をもとう!
- ◇ 学習や生活に意欲的な子どもに育てよう!
- ◇ 家族の関係作りの鍵は、「食事」にあり!



## 【食育推進の実践プラン】



**バランスのよい「朝食」と「睡眠」の大切さを見なおそう !!**

※フードマイレージとは、なるべく近くでとれた食料をたべることで輸送にともなうエネルギーを減らし環境の負荷を軽減しようという運動である

「子どもの食生活と今後の食育のあり方」-西宮市の食育推進への提言-

発行：西宮市教育委員会

連絡先：西宮市六湛寺町8番26号 学校保健グループ (TEL: 0798-35-3862)