

おうちの方と一緒に見てください

令和5年度白石区食育アンケートの結果

白石区内の小学校6年生(小6)20校 1,253 人に、朝食と野菜のとり方について調査しました。

主な結果は以下の通りです。

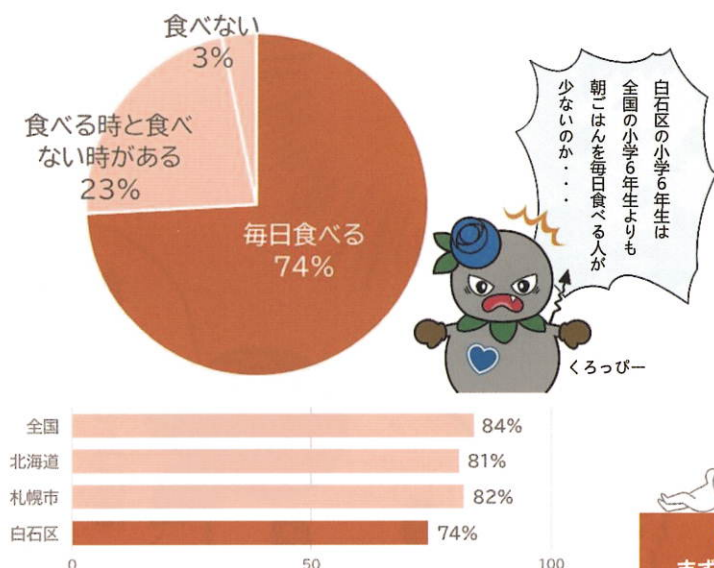
(四捨五入のため、合計が100%にならない場合があります。)

※1 令和5年度白石区食育アンケート

※2 令和5年度全国学力・学習状況調査

朝食を毎日食べる人は、4人中3人

- 朝食を毎日食べると答えた人は74%
- 全国の小6より、10ポイントほど低い



朝ごはん

毎日食べるということあります！

反対面のマンガにあるように、朝ごはんを食べる習慣は、**食事の栄養バランス** **生活リズム** **心の健康** **学力・学習習慣や体力** と、よい関連があるという研究結果が複数報告されています。

農林水産省 食育の推進の役立つエビデンス

<https://www.maff.go.jp/j/syokuiku/evidence/togo/html/part4-2.html>

朝ごはんのステップアップ

あなたは今のあたり？

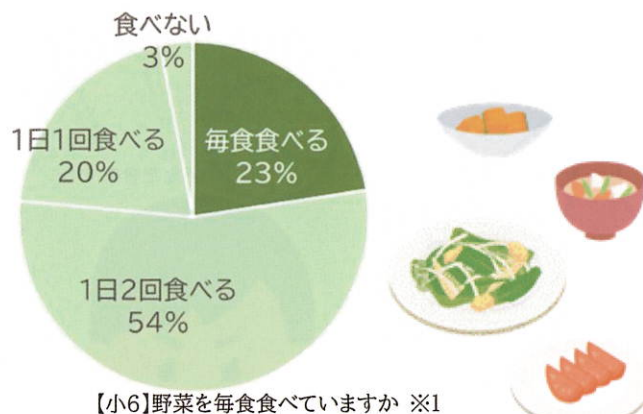
ステップ1や2なら、次のステップに進んでみましょう！

3なら、今後も習慣として続けていきましょう！



野菜を毎食食べる人は、4人中1人

- 野菜を毎食食べると答えた人は23%



野菜

1日 350g 以上食べましょう！

野菜には、カリウムや食物繊維、ビタミンなど、病気の予防に役立つ栄養素が含まれます。健康のためには、1日に野菜を 350g 以上食べるとよいとされています。

厚生労働省 健康日本 21(栄養・食生活)

https://www.mhlw.go.jp/www1/topics/kenko21_11/b1.html

350g は、野菜料理5皿分

おひたし1人分は約 70g の野菜を使用します。350g は、野菜料理5皿分と覚えましょう！

野菜の目標摂取量を正しく答えられた人※は、10人中6人(※三択問題)

- 野菜の1日あたり目標摂取量(350g)を正しく答えられた人は60%
- 目標摂取量を正しく答えられた人ほど、実際に野菜や朝食を食べている人が多い



食育情報
レシピもあります



体と心の健康のため、朝ごはんと野菜を食べる習慣をつけましょう

白石区食育推進ネットワーク

【事務局】白石区保健福祉部健康・子ども課
(白石保健センター) 011-862-1881

【構成団体】札幌市私立保育園連盟白石区会、札幌市私立幼稚園連合会白石区園長会、札幌市小学校長会白石支部、札幌市白石区中学校長会、栄養教諭・栄養士白石ブロック、白石区保育・子育て支援センター(ちあふる・しろいし)、白石区食生活改善推進員協議会、札幌市食品衛生協会、池田食品株式会社、白石観光株式会社、札幌市ボプラ若者活動センター

朝ごはん 食べてる？

早寝 早起
ねむ

よく眠れている

ストレスを
感じていない

いろいろな
食べ物を食べている
(バランスがいい！)

よく勉強する
勉強ができる
運動ができる

朝ごはんを
食べている人には

こんな人が
多いみたい！

すごい！

しろっぴー

参考：農林水産省「食育」ってどんないいことがあるの？
～エビデンス(根拠)に基づいて分かったこと～

今、食べていない人は
何か一口でも食べてから学校へ

いただきます！

食べている人は
朝ごはんのステップアップを！

350

そして…

野菜は

一日350グラム以上

食べましょう！

350グラムは
手のひら3杯分くらい

反対面も見てね！

SAPPORO

おうちの方と一緒に見てください

令和5年度白石区食育アンケートの結果

白石区内の中学校3年生(中3)8校 1,154 人に、朝食と野菜のとり方について調査しました。

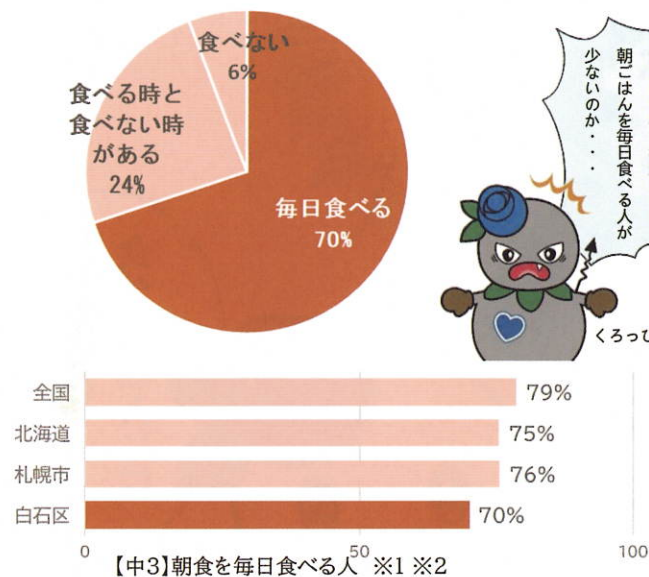
主な結果は以下の通りです。

(四捨五入のため、合計が 100%にならない場合があります。)

※1 令和5年度白石区食育アンケート
※2 令和5年度全国学力・学習状況調査

朝食を毎日食べる人は、10 人中 7 人

- 朝食を毎日食べると答えた人は 70%
- 全国の中3より、8.7 ポイント低い



朝ごはん

毎日食べるということあります！

反対面のマンガにあるように、朝ごはんを食べる習慣は、
食事の栄養バランス 生活リズム 心の健康
学力・学習習慣や体力 と、よい関連があるという
研究結果が複数報告されています。

農林水産省 食育の推進の役立つエビデンス

<https://www.maff.go.jp/j/syokuiku/evidence/togo/html/part4-2.html>

朝ごはんのステップアップ

あなたは今のあたり？

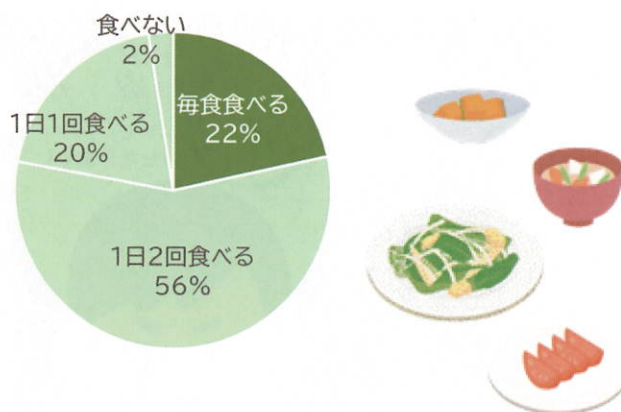
ステップ1や2なら、次のステップに進んでみましょう！

3なら、今後も習慣として続けていきましょう！



野菜を毎食食べる人は、5人中1人

- 野菜を毎食食べると答えた人は 22%



野菜

1日 350g 以上食べましょう！

野菜には、カリウムや食物繊維、ビタミンなど、
病気の予防に役立つ栄養素が含まれます。
健康のためには、1日に野菜を 350g 以上
食べるとよいとされています。

厚生労働省 健康日本 21(栄養・食生活)

https://www.mhlw.go.jp/www1/topics/kenko21_11/b1.html

350g は、野菜料理5皿分

おひたし1人分は約 70g の野菜を使用します。
350g は、野菜料理5皿分と覚えましょう！

野菜の目標摂取量を正しく答えられた人※は、2人中1人(※三択問題)

- 野菜の1日あたり目標摂取量(350g)を正しく答えられた人は 53%
- 目標摂取量を正しく答えられた人ほど、実際に野菜や朝食を食べている人が多い



食育情報
レシピもあります



体と心の健康のため、朝ごはんと野菜を食べる習慣をつけましょう

白石区食育推進ネットワーク

【事務局】白石区保健福祉部健康・子ども課
(白石保健センター) 011-862-1881

【構成団体】札幌市私立保育園連盟白石区会、札幌市私立幼稚園連合会白石区園長会、札幌市小学校長会白石支部
札幌市白石区中学校長会、栄養教諭・栄養士白石ブロック、白石区保育・子育て支援センター(ちあふる・しろいし)
白石区食生活改善推進員協議会、札幌市食品衛生協会、池田食品株式会社、白石観光株式会社
札幌市ポプラ若者活動センター

朝ごはん
食べてる？

早寝 早起

よく眠れている

ストレスを
感じていない

いろいろな

食べ物を食べている
(バランスがいい！)

朝ごはんを
食べている人には

こんな人が
多いみたい！

すごい！

しろっぴー

参考：農林水産省「食育」ってどんないいことがあるの？
～エビデンス(根拠)に基づいて分かったこと～

そして…
野菜は
一日350グラム以上
食べましょう！

350

350 グラムは
手のひら 3杯分くらい

反対面も見てね！

食べている人は
朝ごはんのステップアップを！



いただきます！

今、食べていない人は
何か一口でも食べてから学校へ

SAPPORO