

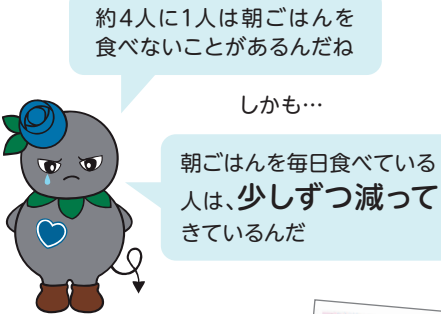
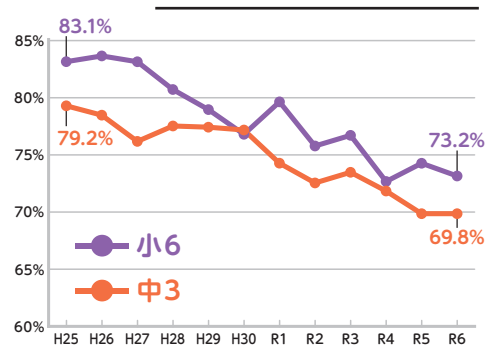
白石区食育アンケート

白石区食育推進ネットワークでは、白石 区の小学校6年生、中学校3年生にご協力をいただき、食生活についてのアンケートを実施しています。令和6年度の結果をご紹介します。

朝食

朝ごはんを毎日食べているのは、
小学6年生 73.2%、中学3年生 69.8%でした。

朝食を毎日食べる人(経年変化)



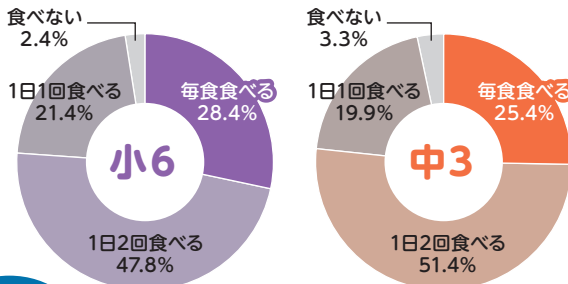
就学前から朝食習慣を
保育園に啓発ポスターを
掲示しました
協力:札幌市私立保育連盟白石区会



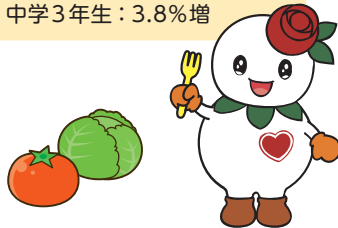
野菜

野菜を毎食(1日3回)食べているのは、
小学6年生28.4%、中学3年生25.4%でした。

野菜を毎食、食べていますか?



野菜を「毎食食べる」人は
昨年度より増加したよ!
小学6年生:5.8%増
中学3年生:3.8%増



2ページの
クイズの
こたえ

野菜の摂取目標量は、大人(中学生以上)で1日350g以上!

毎回の食事に必ず野菜を!

合言葉は **1日3回ベジだべさ**

1日3回の食事で野菜料理を食べないことがあると、
なかなか目標量をとることができません。

まずは、**野菜を食べる回数を増やす**ことを意識してみましょう!

目安は1日で野菜料理5皿分



すばらしい!
今後も続けよう

ご飯・納豆
野菜のみそ汁!



今回のアンケートで「主食・主菜・副菜がそろった
朝ごはん」を食べていたのは、約2割でした

まずは体内時計を整えたら...

朝ごはんのステップアップ



ステップ1

まずは毎日何かを食べる

朝にはお腹が空いて、
朝ごはんを食べたくなるはず

果物だけ



ステップ2

品数を増やす

ステップ3

主食+主菜+副菜をそろえる

調理しなくてもいいもの・簡単に食べられるものを用意しておくといいね!

主食	主菜	副菜	果物	牛乳・乳製品
ごはん パン シリアル	卵・納豆・豆腐 ツナ缶・サバ缶 鮭フレーク ハム・ソーセージ	ミニトマト カット野菜 冷凍野菜 のり	バナナ・みかん 皮をむくだけで 食べられる	牛乳 ヨーグルト チーズ

