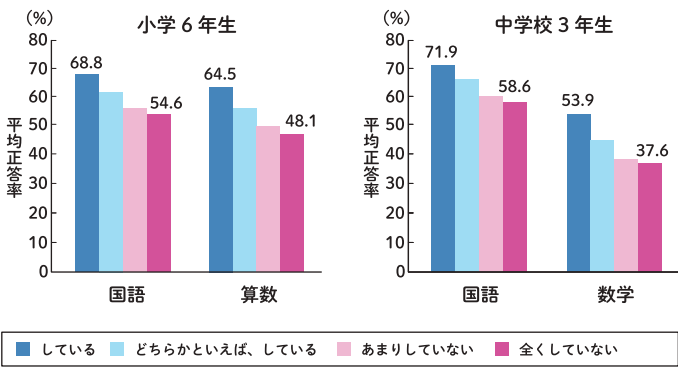


# 朝食を毎日食べるとどんないいことがあるの？

近年、「よく体を動かし、よく食べ、よく眠る」という、成長期の子供にとって必要不可欠と言われている基本的な生活習慣に乱れが見られ、体力、気力とともに学習意欲の低下を招く要因の一つと指摘されています。

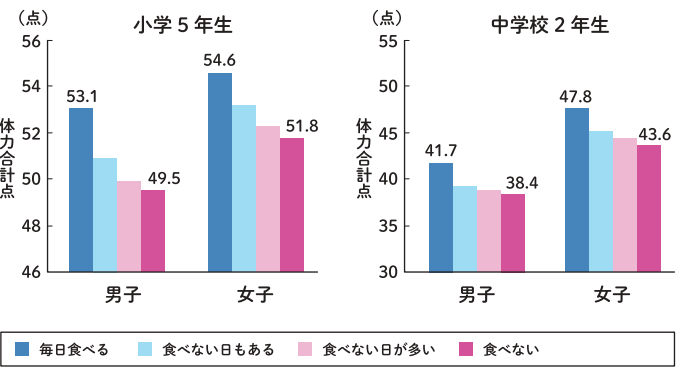
- 朝食を食べないことがある小学校6年生の割合は 6.1%、中学校3年生は 8.7% でした。  
(出典：文部科学省「全国学力・学習状況調査」(2023 年度))
- 朝食を毎日食べている小・中学生と、全く食べていない小・中学生の間には、各教科の平均正答率の差が 15 ポイント前後あります。また、スポーツ庁が実施した 2023 年度「全国体力・運動能力、運動習慣等調査」によると、毎日朝食を食べる子供ほど、体力合計点が高い傾向にあります。
- 朝食を食べることは栄養補給だけでなく、体内時計のリズムを整えることになり、適切な生活習慣の育成と心身の健康の保持につながるとされています。

朝食の摂取と「全国学力・学習状況調査」の平均正答率との関連



資料：文部科学省「全国学力・学習状況調査」(令和 5 (2023) 年度)  
注：(質問)「朝食を毎日食べていますか」  
(選択肢)「している」、「どちらかといえば、している」、「あまりしていない」、「全くしていない」

朝食の摂取と「全国体力・運動能力、運動習慣等調査」の体力合計点との関連



資料：スポーツ庁「全国体力・運動能力、運動習慣等調査」(令和 5 (2023) 年度)  
注：(質問)「朝食は毎日食べますか。(学校が休みの日も含める)」  
(選択肢)「毎日食べる」、「食べない日もある」、「食べない日が多い」、「食べない」

MORE INFO 令和 5 年度食育白書 58 ページ

- 農林水産省では、2017 年にエビデンス（根拠）に基づき整理したパンフレットを作成しました。「朝食を毎日食べるとどんないいことがあるの？」は朝食を毎日食べることと私たちの生活はどのように関係しているのかなど、日本人を対象とした研究から分かったことを紹介しています。



「朝食を毎日食べるとどんないいことがあるの？」パンフレット

MORE INFO

朝食を毎日食べると  
どんないいことがあるの？  
(農林水産省)

<https://www.maff.go.jp/j/syokuiku/evidence/attach/pdf/index-31.pdf>

QRコード

令和 5 年度食育白書 61 ページ

■ 「早寝早起き朝ごはん」全国協議会は、幅広い関係団体や企業等の参加を得て、「早寝早起き朝ごはん」国民運動を文部科学省と連携して推進しています。

■ 2023年3月には、子供たちが自分で作ることができ、かつ栄養バランスの取れた朝食のレシピをまとめた「朝ごはんポケットレシピⅢ」を作成しました。



「朝ごはんポケットレシピ」パンフレット

#### MORE INFO

「早寝早起き朝ごはん」  
全国協議会

<https://www.hayanehayaoiki.jp/>



令和5年度食育白書 59 ページ

## 子供・若者や保護者に対する食育

■ 母子保健の国民運動である「健やか親子21」について、2023年4月からこども家庭庁は、ウェブサイトを開設して普及啓発をしています。

■ ウェブサイトには、妊娠前からの健康づくりや妊産婦に必要とされる食事内容等をまとめている「妊娠前からはじめる妊産婦のための食生活指針」、授乳や離乳についてわかりやすく記載した「授乳・離乳の支援ガイド」等の情報も掲載しています。



「健やか親子21」ウェブサイト

#### MORE INFO

健やか親子21 妊娠・出産・  
子育て期の健康に関する  
情報サイト（こども家庭庁）

<https://sukoyaka21.cfa.go.jp/>

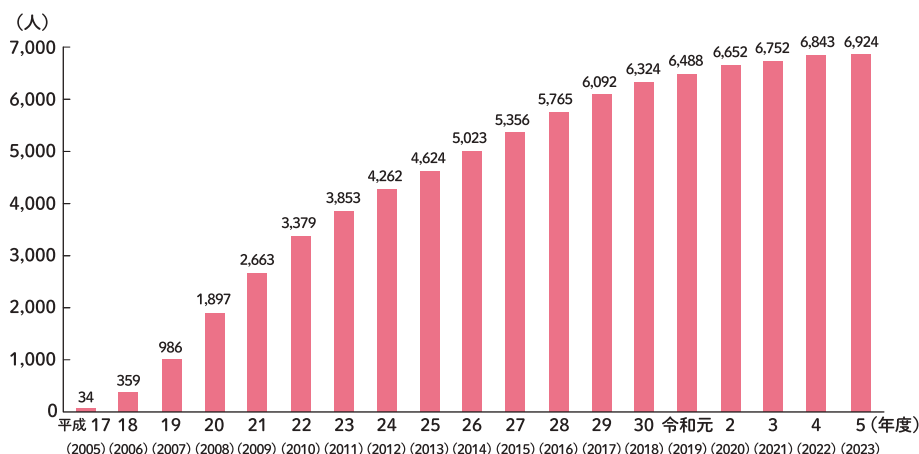


令和5年度食育白書 63 ページ

# 栄養教諭は学校での食育推進の要！

- 学校における食に関する指導は、学校給食を活用しつつ、給食の時間をはじめ、各教科、特別活動、総合的な学習の時間など、学校の教育活動全体を通じて行われています。
- 栄養教諭は、食に関する指導と学校給食の管理を一体的に展開することにより、教育上の高い相乗効果をもたらしており、公立小・中学校等の栄養教諭の配置数は年々増加しています。  
(全都道府県で6,924人が配置（2023年5月1日現在）)

## 公立小・中学校等における栄養教諭の配置状況



資料：文部科学省初等中等教育局健康教育・食育課調べ（平成 27（2015）年度まで、各年度 4 月 1 日現在）  
文部科学省「学校基本調査」（平成 28（2016）年度以降、各年度 5 月 1 日現在）  
注：小・中学校等とは、小学校・中学校・義務教育学校・中等教育学校・特別支援学校を指す。

## 栄養教諭とは？

食に関する専門家として児童生徒等の「栄養の指導及び管理をつかさどる」教員。その専門性を生かし、学校給食の栄養管理や衛生管理等を担うとともに、学校内における教職員間及び家庭や地域との連携・調整において要としての役割を果たしています。

### MORE INFO

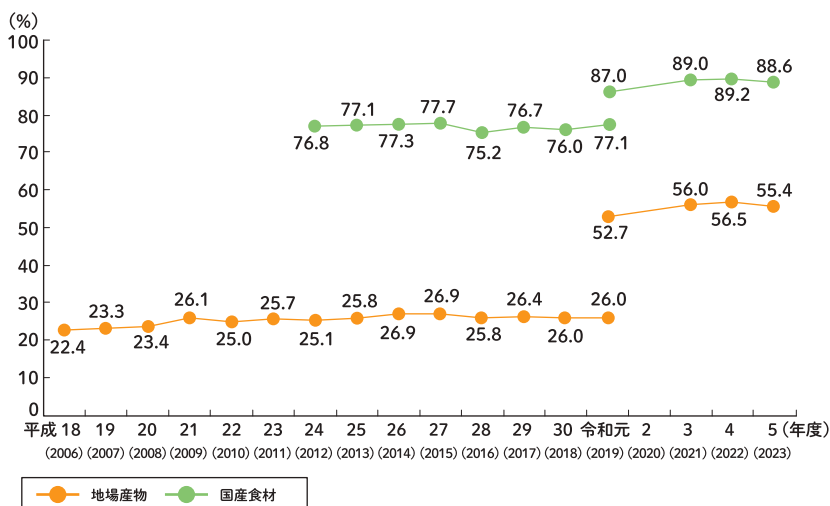
令和5年度食育白書 66 ページ

# 地場産物を学校給食に活かそう！

- 学校給食は全小学校数の 99.0%、全中学校数の 91.5% で実施されています。  
(出典：文部科学省「学校給食実施状況調査」（2021 年度）)
- 栄養バランスのとれた食事を提供することにより、子供の健康の保持・増進を図ること等を目的に実施しています。

- また、食に関する指導を効果的に進めるための「生きた教材」としても大きな教育的意義を有しています。
- 特に、地場産物を学校給食に活用し、食に関する指導の教材として用いることにより、子供が、より身近に、実感を持って地域の食や食文化等について理解を深め、食料の生産、流通に関わる人々に対する感謝の気持ちを抱くことができます。

## 学校給食における地場産物及び国産食材使用割合の推移



### MORE INFO

令和5年度食育白書 72 ページ

出典：令和元（2019）年度までは文部科学省「学校給食栄養報告」（食材数ベース）  
令和元（2019）年度以降は文部科学省「学校給食における地場産物・国産食材の使用状況調査」（金額ベース）

# 大切にしたい幼児期の食習慣づくり

保育所、幼稚園、認定こども園では、「保育所保育指針」、「幼稚園教育要領」、「幼保連携型認定こども園教育・保育要領」に基づいて、教育や保育の活動の一環として、計画的に食育の取組が実施されています。



## 事例

### 「実体験を大切に」～楽しみながら食を営む力の基礎を培う～

ちちいちょう

宮城厚生福祉会 乳銀杏保育園（宮城県）

- こどもたちが楽しく食べる体験を積み重ねていけるよう、季節の行事に合わせ、旬の食材を用いるなどの工夫をして、こどもの食べる意欲につなげる食育を実施しています。
- 地域の伝統や食文化を実際に体験し、食材への興味・関心を高め、生産者への感謝の気持ちを醸成。また、自分で作りたいという気持ちも芽生え、「食を営む力」の基礎を培う経験になりました。



ついた餅でもち花づくりに挑戦

MORE INFO 令和5年度食育白書 78 ページ



## 事例

### サツマイモを通じて地域で交流を深める食育の活動

えいへいじちょう よしの

福井県永平寺町立吉野幼稚園

- 毎年、地域の農家の方の畑を借りて、地域の方と一緒に「サツマイモの苗植え・収穫体験」を実施しています。
- 幼児が地域の方と一緒に土に触れたり、収穫した作物を食べたりすることで、地域の方への感謝の気持ちが育まれるとともに、食べ物への興味、関心が広がっています。



「焼き芋会」の様子

MORE INFO 令和5年度食育白書 79 ページ



## 事例

### 目指せ！食いしん坊 ～こども・家庭・園を繋いでいく食環境～

わじゅんかい

社会福祉法人和順会 むさしこども園（大分県）

- こどもが楽しく意欲的に食べられるよう、こどもの「食べたい」という気持ちを大切に様々な食育を実施しています。
- こどもが食材に触れる機会等を積み重ねるほか、日頃のこどもの様子や食事の状況、園の食育の取組について保護者と丁寧に共有するとともに、保護者の負担を考慮した家庭での食事づくりの支援を実施しています。



おいしいよ、カミカミしてみようか！

MORE INFO 令和5年度食育白書 80 ページ