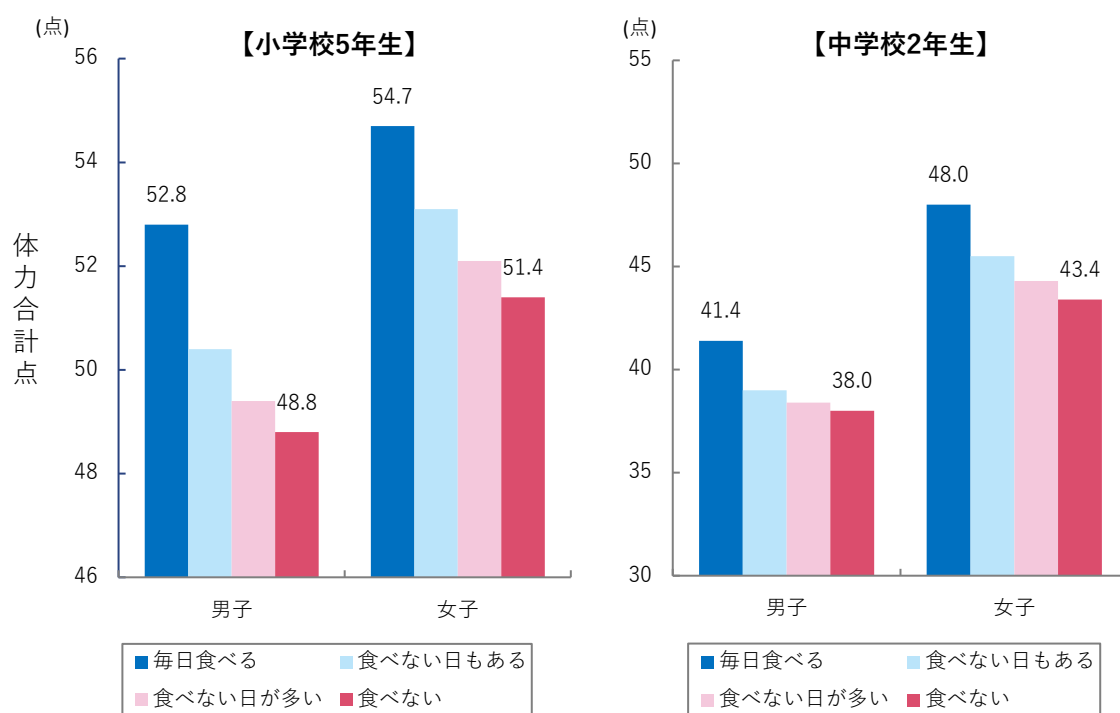


家庭での食育の推進

子供の基本的な生活習慣

- 朝食を食べないことがある小学校6年生の割合は5.6%、中学校3年生の割合は8.1%でした。（出典：文部科学省「全国学力・学習状況調査」（2022年度））
- 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。
- また、毎日朝食を食べる子供ほど、学力調査の平均正答率や体力調査の体力合計点が高い傾向にあります。

朝食の摂取と全国体力調査の体力合計点との関係



資料：スポーツ庁「全国体力・運動能力、運動習慣等調査」（令和4（2022）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」

- 文部科学省では、関係機関と連携・協力し、「早寝早起き朝ごはん」国民運動を推進しています。
- 2022年度は、「早寝早起き朝ごはん」フォーラム事業を全国2か所で実施したほか、中学生の基本的な生活習慣の維持・定着・向上を図るための推進校事業を全国11か所で実施しました。



子供・若者や保護者に対する食育

- 厚生労働省では、2021年に「妊産婦のための食生活指針」を改定しました。（名称は「妊娠前から始める妊産婦のための食生活指針」に変更。）
- この指針は、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のほか、妊産婦の生活全般、からだや心の健康等にも配慮した、10項目から構成されています。あわせて、一般の方を対象としたリーフレットを作成し、普及啓発を行っています。

もっと詳しく知りたいときは

妊娠前から始める
妊産婦のための食生活指針

<https://www.cfa.go.jp/policies/boshihoken/shokuji/>



普及啓発用リーフレット

- 内閣府では、2017年度から、子育て世代の男性の家事・育児等の中で、料理への参画促進を目的として「"おとう飯"始めよう」キャンペーンを実施しています。2022年度も継続して、地方公共団体のキャンペーンの取組をウェブサイトで情報発信していきました。

