

第 2 部

食育推進施策の具体的取組

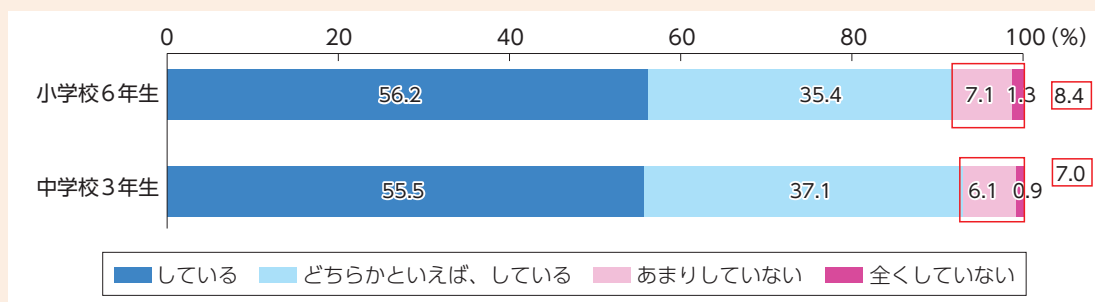
第1節 子供の基本的な生活習慣の形成

1 子供の基本的な生活習慣の状況

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1つと指摘されています。

文部科学省が小学校6年生と中学校3年生を対象に実施した令和6（2024）年度「全国学力・学習状況調査」によると、毎日、同じくらいの時刻に起きていない（「毎日、同じくらいの時刻に起きていますか」という質問に対し、「あまりしていない」又は「全くしていない」と回答した）小学生の割合は8.4%、中学生の割合は7.0%、毎日、同じくらいの時刻に寝ていない（「毎日、同じくらいの時刻に寝ていますか」という質問に対し、「あまりしていない」又は「全くしていない」と回答した）小学生の割合は17.1%、中学生の割合は19.1%でした。また、朝食を欠食することがある（「朝食を毎日食べていますか」という質問に対し、「あまりしていない」又は「全くしていない」と回答した）小学生の割合は6.3%、中学生の割合は8.6%と、一定割合を占めていました（図表2-1-1、2-1-2、2-1-3）。

図表 2-1-1 毎日、同じくらいの時刻に起きている小・中学生の割合

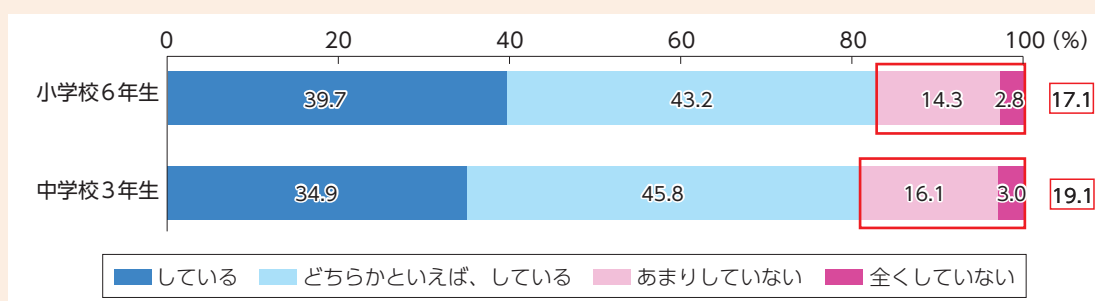


資料：文部科学省「全国学力・学習状況調査」(令和6(2024)年度)

注：(質問) あなたは、生活の中で次のようなことをしていますか。当てはまるものを1つずつ選んでください。「毎日、同じくらいの時刻に起きている」

(選択肢) 「起きている」、「どちらかといえば、起きている」、「あまりしていない」、「全くしていない」

図表 2-1-2 毎日、同じくらいの時刻に寝ている小・中学生の割合

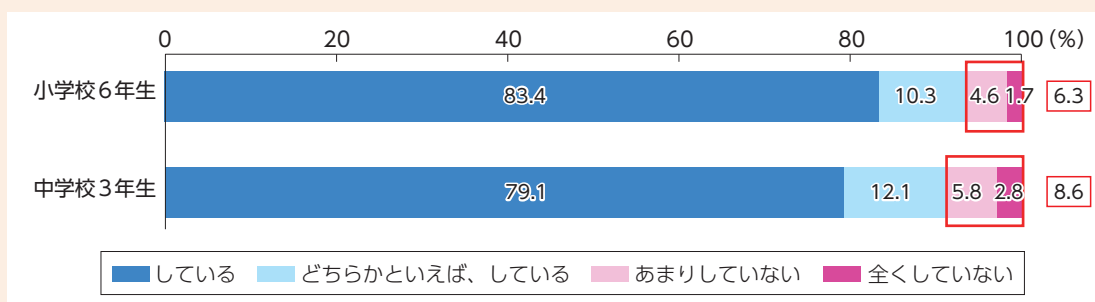


資料：文部科学省「全国学力・学習状況調査」(令和6(2024)年度)

注：(質問) あなたは、生活の中で次のようなことをしていますか。当てはまるものを1つずつ選んでください。「毎日、同じくらいの時刻に寝ている」

(選択肢) 「寝ている」、「どちらかといえば、寝ている」、「あまりしていない」、「全くしていない」

図表 2-1-3 朝食を毎日食べる小・中学生の割合



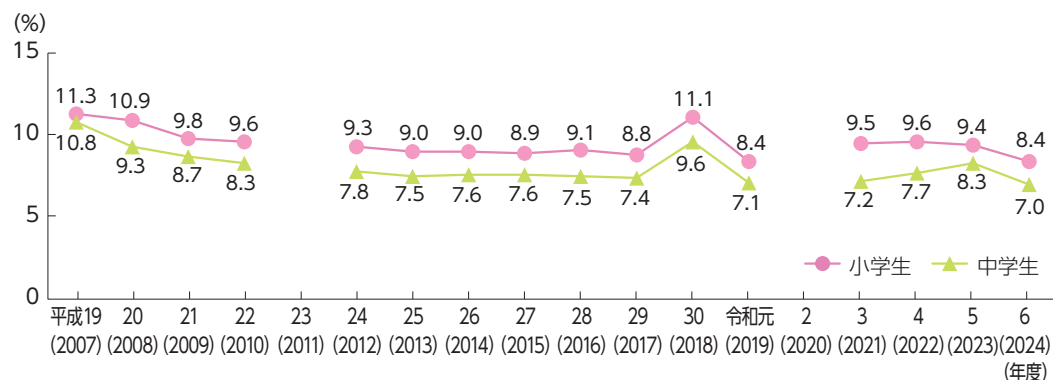
資料：文部科学省「全国学力・学習状況調査」(令和6(2024)年度)

注：(質問) あなたは、生活の中で次のようなことをしていますか。当てはまるものを1つずつ選んでください。「朝食を毎日食べている」

(選択肢) 「食べている」、「どちらかといえば、食べている」、「あまりしていない」、「全くしていない」

「毎日、同じくらいの時刻に起きていない」、「毎日、同じくらいの時刻に寝ていない」小・中学生の割合は、近年横ばい傾向となっています。また、小・中学生の朝食欠食率は近年増加傾向となっています（図表2-1-4、2-1-5、2-1-6）。

図表2-1-4 毎日、同じくらいの時刻に起きていない小・中学生の割合の推移



資料：文部科学省「全国学力・学習状況調査」

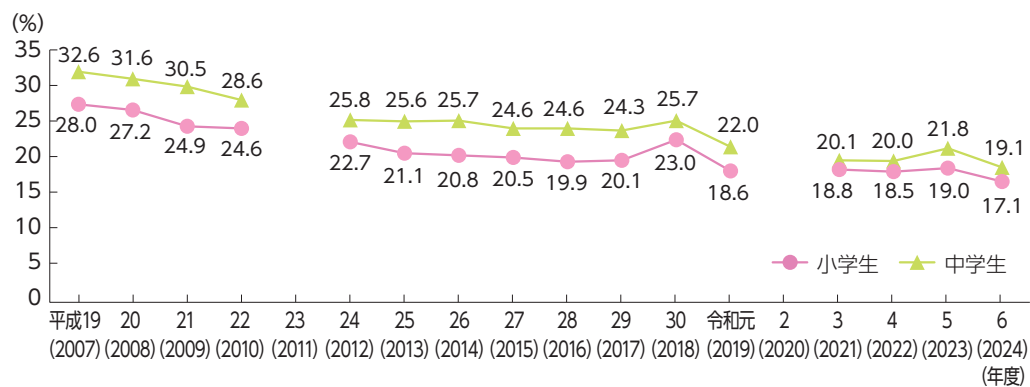
注：1) 平成23(2011)年度は、東日本大震災の影響等により、調査の実施を見送り

2) 令和2(2020)年度は、新型コロナウイルス感染症の影響等により、調査の実施を見送り

3) 「毎日、同じくらいの時刻に起きていますか」という質問に対して、「あまりしていない」、「全くしていない」と回答した割合の合計

4) 小学校6年生、中学校3年生が対象

図表2-1-5 毎日、同じくらいの時刻に寝ていない小・中学生の割合の推移



資料：文部科学省「全国学力・学習状況調査」

注：1) 平成23(2011)年度は、東日本大震災の影響等により、調査の実施を見送り

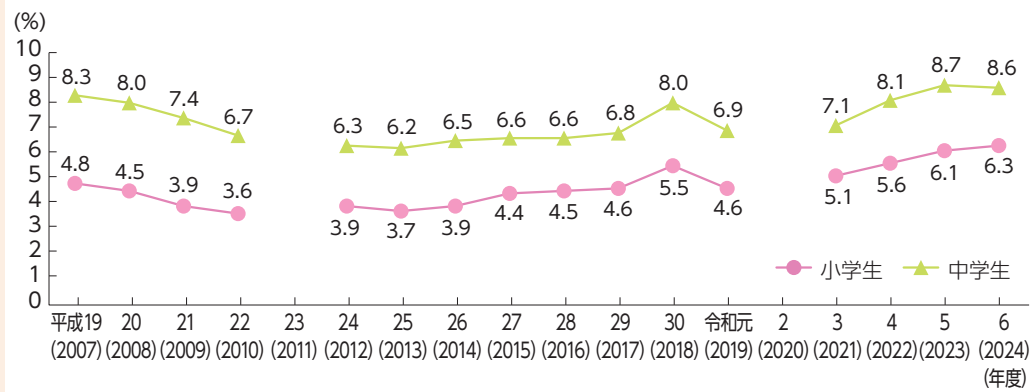
2) 令和2(2020)年度は、新型コロナウイルス感染症の影響等により、調査の実施を見送り

3) 「毎日、同じくらいの時刻に寝ていますか」という質問に対して、「あまりしていない」、「全くしていない」と回答した割合の合計

4) 小学校6年生、中学校3年生が対象

図表 2-1-6

小・中学生の朝食欠食率の推移



資料：文部科学省「全国学力・学習状況調査」

注：1) 平成23(2011)年度は、東日本大震災の影響等により、調査の実施を見送り

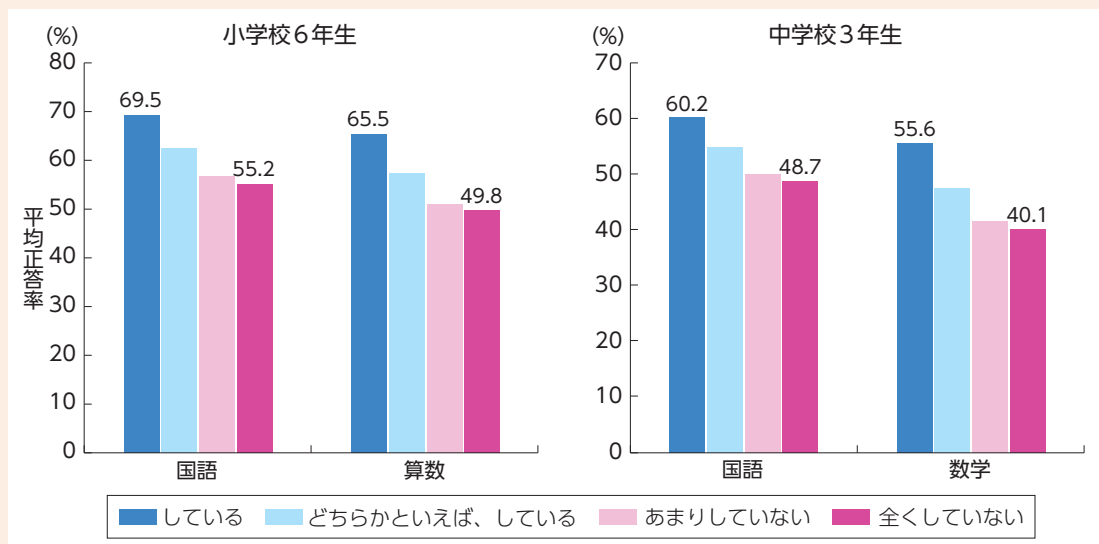
2) 令和2(2020)年度は、新型コロナウイルス感染症の影響等により、調査の実施を見送り

3) 「朝食を毎日食べていますか」という質問に対して、「あまりしていない」、「全くしていない」と回答した割合の合計

4) 小学校6年生、中学校3年生が対象

同調査の結果によると、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（図表2-1-7）。また、スポーツ庁が小学校5年生と中学校2年生を対象に実施した令和6（2024）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（図表2-1-8）。

図表2-1-7 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

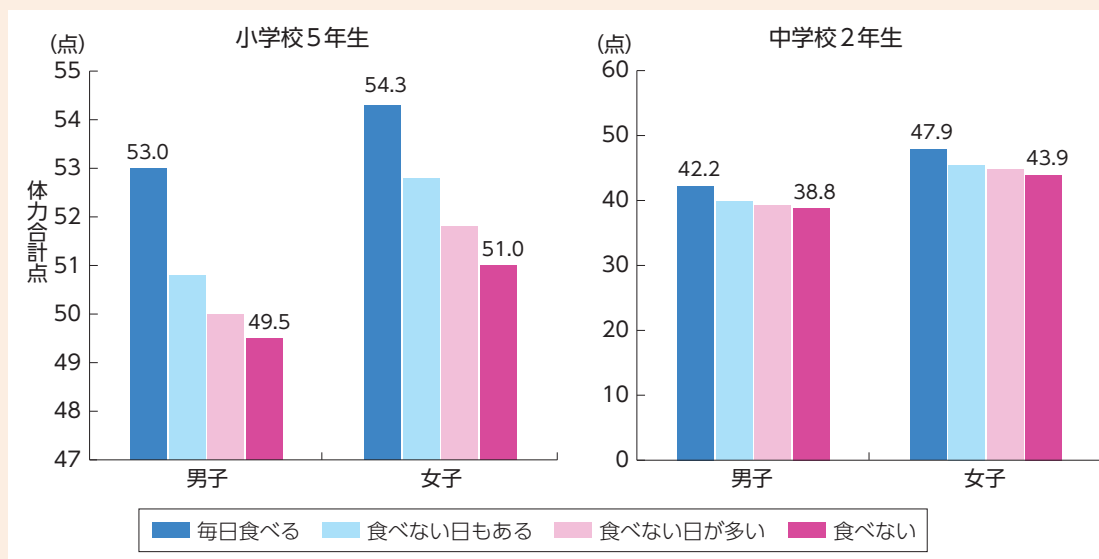


資料：文部科学省「全国学力・学習状況調査」（令和6（2024）年度）

注：（質問）「朝食を毎日食べていますか」

（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」

図表2-1-8 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6（2024）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」

2 「早寝早起き朝ごはん」国民運動の推進

(1) 子供の生活習慣づくりの推進

朝食をとることは、栄養補給だけではなく、脳や消化器官を目覚めさせ、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や、心身の健康の保持につながります。

文部科学省では子供の健やかな成長に必要なとなる、十分な睡眠、バランスのとれた食事、適切な運動等、規則正しい生活習慣づくりを社会全体の取組として推進しています。

令和6（2024）年度は、独立行政法人国立青少年教育振興機構と連携・協力し、「早寝早起き朝ごはん」国民運動を促進するための「早寝早起き朝ごはん」フォーラム事業を実施するとともに、中高生の基本的な生活習慣の維持・定着・向上を図るための「早寝早起き朝ごはん」推進校事業を全国15か所で実施しました。



「早寝早起き朝ごはん」国民運動
（「早寝早起き朝ごはん」全国協議会）
URL：https://www.hayanehayaoki.jp

高知家の
早寝早起き朝ごはん
フォーラム2024

子どもの基本的な生活習慣の大切さについて、動画の視聴によるオンデマンド講演を行います。

講師：竹内日登美 氏
（高知大学教育研究部 人文社会科学系 教育学部門 講師）

配信期間：令和7年1月24日（金）～令和7年2月14日（金）
視聴は無料、視聴回数無制限です。以下のURLにて再生コードから動画へアクセスください。

講演1
じぶんではじめる、早ね早起き朝ごはん
https://www.youtube.com/watch?v=U8K7D6f0

講演2
スマホでよふかし、どうよくないの？
https://www.youtube.com/watch?v=9P0B9QzQz

動画視聴後は、アンケートにご協力ください。
左の二次元コードからアンケートフォームへお進みください。

おまけ
できることから始めよう！
「早寝早起き朝ごはん」推進校事業の取り組みをご紹介します。

主催：独立行政法人国立青少年教育振興機構
実施団体・委託団体：高知県教育委員会
「高知家の早寝早起き朝ごはんフォーラム2024」実行委員会

高知家の
「早寝早起き朝ごはん」
フォーラム2024

(2) 「早寝早起き朝ごはん」全国協議会との連携による運動の推進

「早寝早起き朝ごはん」全国協議会（以下「全国協議会」という。）は、平成18（2006）年に発足し、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。令和6（2024）年12月現在、全国協議会の会員団体数は319で、様々な年齢層の子供や保護者に向けたガイドブックの作成・配布、全国フォーラム・総会の企画・運営等、子供の基本的な生活習慣の確立や生活リズムの向上につながる取組を展開しています。令和5（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。

また、令和5（2023）年度に引き続き、令和6（2024）年度も独立行政法人国立青少年教育振興機構、体験の風をおこそう運動推進委員会、全国協議会の三者が連携し、「未来を拓く子供応援フォーラム」を開催しました。同フォーラムは、青少年教育関係者をはじめとした多くの方々に、青少年期における体験の重要性や基本的な生活習慣を身に付けることの重要性について理解を深めていただくことを目的としています。

服部幸應
監修

朝活を楽しもう！気軽に続けられる

朝ごはんポケットレシピⅢ

朝ごはんを食べる子どもとそうでない子ども、その結果は学校のテストにも現れます。朝ごはんを食べることで「朝活」を始めることで、午前中から頭がすっきりして、授業の内容をよく理解することができるともいえます。また、食みかきせずに朝食を食べることで、規則正しく、時間を守ることができるともいえます。「早寝早起き朝ごはん」習慣は、子ども時代だけでなく、大人になってからも役立つことなんです。

監修：服部幸應氏（料理研究家）
監修：早寝早起き朝ごはん全国協議会
監修：体験の風をおこそう運動推進委員会

朝ごはんポケットレシピⅢ