

# 第 2 部

## 食育推進施策の具体的取組

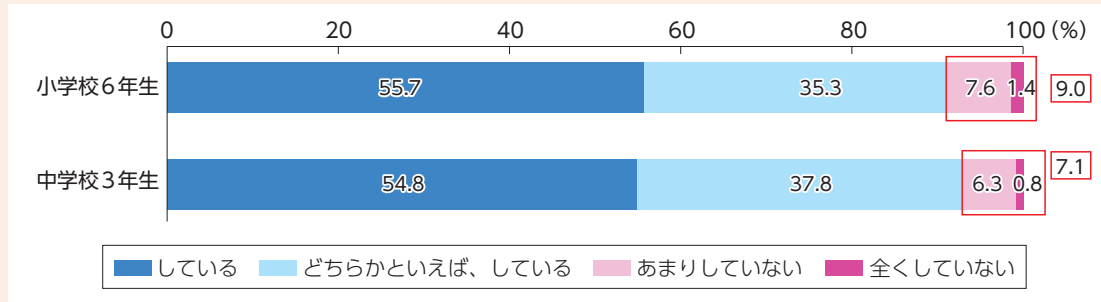
## 第1節 子供の基本的な生活習慣の形成

### 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一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7（2025）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9.0%、中学生の割合は7.1%、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18.1%、中学生の割合は18.8%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6.4%、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

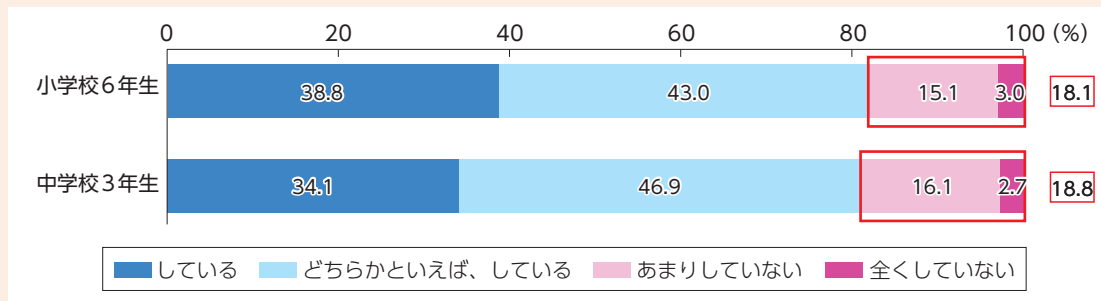


資料：文部科学省「全国学力・学習状況調査」(令和7(2025)年度)

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。当てはまる番号を1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) 「1 起きている」、「2 どちらかといえば、起きている」、「3 あまりしていない」、「4 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

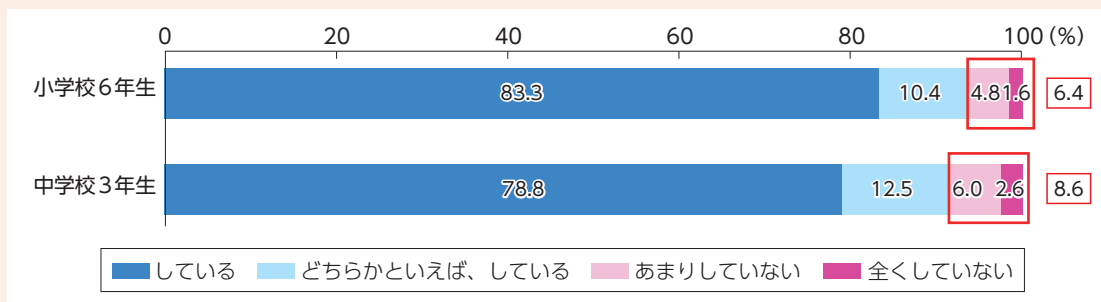


資料：文部科学省「全国学力・学習状況調査」(令和7(2025)年度)

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。当てはまる番号を1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) 「1 寝ている」、「2 どちらかといえば、寝ている」、「3 あまりしていない」、「4 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



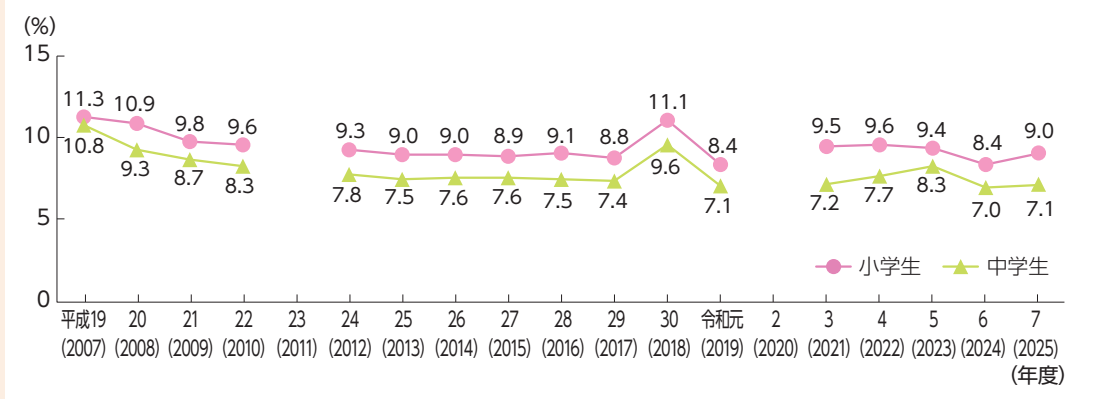
資料：文部科学省「全国学力・学習状況調査」(令和7(2025)年度)

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。当てはまる番号を1つ選んでください。「朝食を毎日食べている」

(選択肢) 「1 食べている」、「2 どちらかといえば、食べている」、「3 あまりしていない」、「4 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」(令和7(2025)年度)

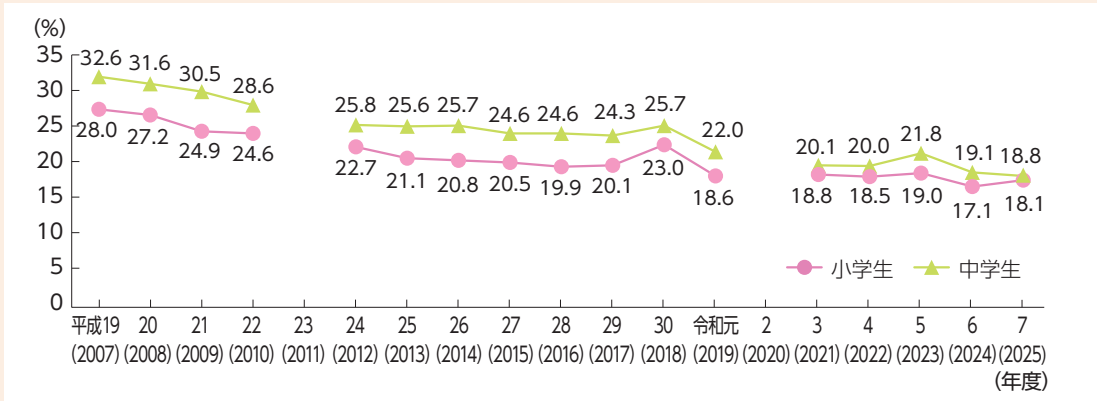
注：1) 平成23(2011)年度は、東日本大震災の影響等により、調査の実施を見送り。

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」(令和7(2025)年度)

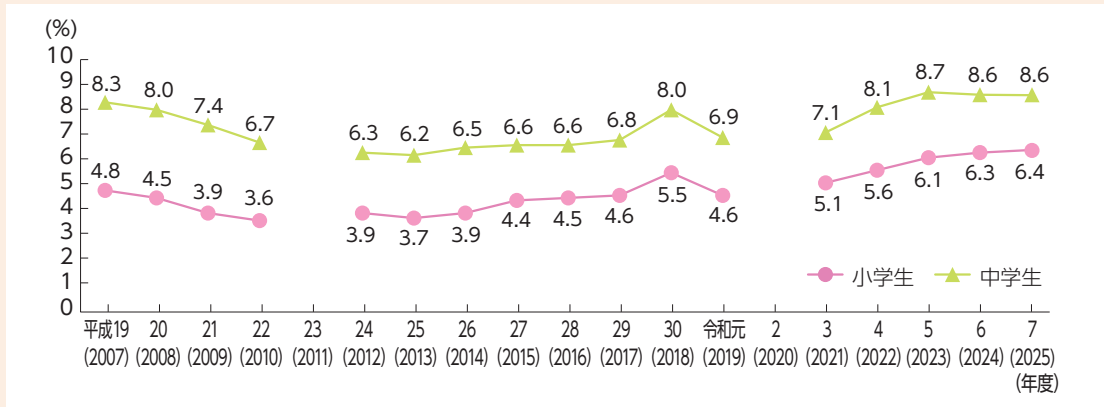
注：1) 平成23(2011)年度は、東日本大震災の影響等により、調査の実施を見送り。

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」(令和7(2025)年度)

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。

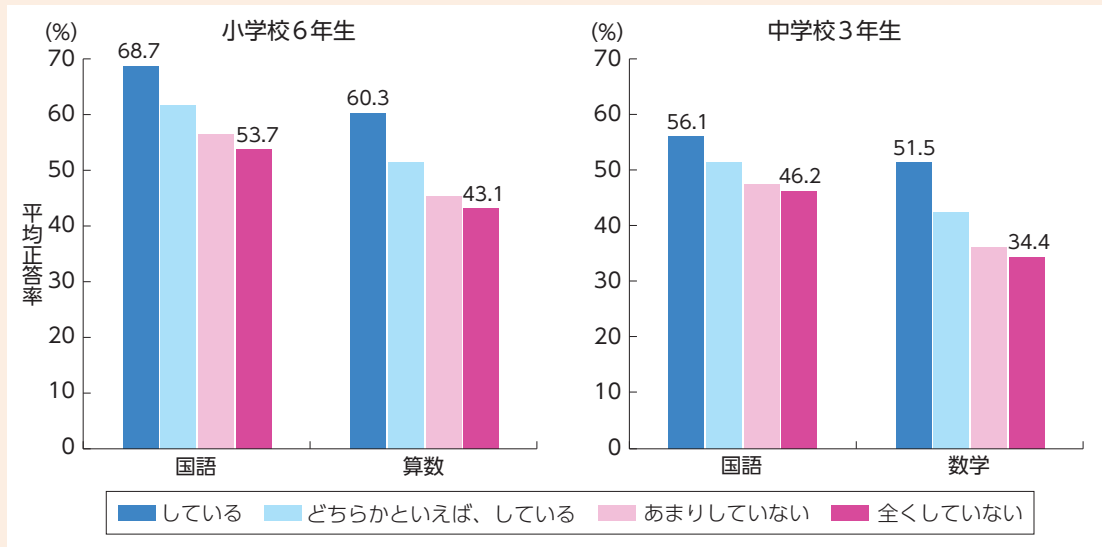
2) 令和2(2020)年度は、新型コロナウイルス感染症の影響等により、調査の実施を見送り。

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。

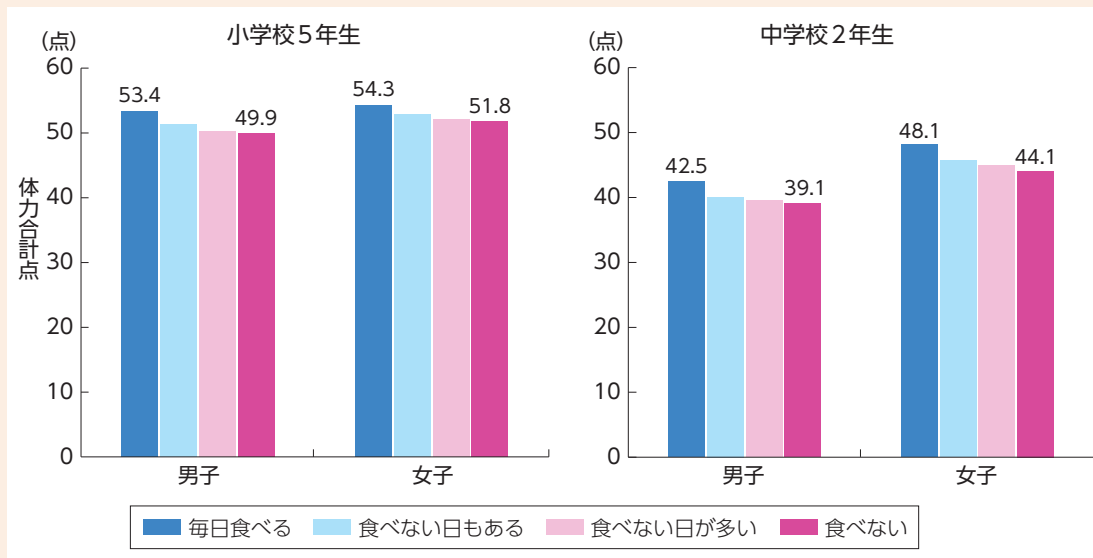
同調査の結果によると、朝食を毎日食べている小・中学生と、全く食べていない小・中学生の間には、各教科の平均正答率の差が大きいところで10ポイント程度あります（図表2-1-7）。また、スポーツ庁が小学校5年生と中学校2年生を対象に実施した令和7（2025）年度「全国体力・運動能力、運動習慣等調査」によると、毎日朝食を食べる子供ほど、体力合計点が高い傾向にあります（図表2-1-8）。

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7（2025）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」

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7（2025）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7（2025）年度は、近年の課題を踏まえた子供の基本的な生活習慣の確立に関する調査事業に取り組み、また、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、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8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>

### (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7（2025）年度には、運動開始20周年を記念し、文部科学省、国立青少年教育振興機構、「早寝早起き朝ごはん」全国協議会の主催で式典を開催しました。令和7（2025）年10月現在、「早寝早起き朝ごはん」全国協議会の会員団体数は321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。



「早寝早起き朝ごはん」国民運動20周年記念式典



「早寝早起き朝ごはん」国民運動20周年記念フォーラム

## 事例

ましき  
益城中学校「早寝早起き朝ごはん」推進校事業における取組

益城町立益城中学校（熊本県）


益城中学校では、より良い生活習慣の形成による家庭学習の習慣化を目指し、「早寝早起き朝ごはん」推進校事業に取り組んでいます。熊本県学力・学習状況調査質問紙調査の結果から、「メディアの使用時間」、「就寝時間」、「朝食摂取」を本校の課題と捉え、生活習慣の改善が必要であると考えました。取組の内容としては、実行委員会及び生徒会による啓発活動や講演会を実施しました。

東北大学の川島隆太教授が町で実施した講演会では、バランスの良い朝食習慣は、学力や体力に大きな影響を与え、より良く生きるためには必要であることを学びました。そこで、生徒会給食委員会では、朝ごはんを「バランス良くしっかり食べる」ための取組として、「簡単！おいしい！朝食レシピ」募集と「ちょこっとクッキング」動画の撮影を行いました。募集したレシピの中から、栄養のバランスが良く、簡単に、誰でもできるレシピ動画を撮影し、「ちょこっとクッキング」として全校生徒に紹介しました。「簡単に作ることができるので、これなら自分にもできそう。」といった感想も多く寄せられました。

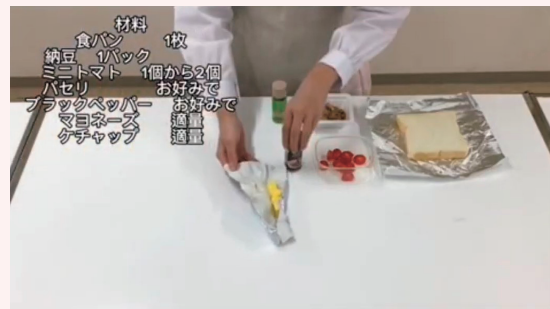
また、日常の取組として生活習慣記録ノートを活用しています。就寝時刻やメディア使用時間、朝食摂取の有無を記録しています。生徒の自己管理能力を育成するとともに、教師による相談活動や個別指導にも役立てています。

生徒たちの家庭環境は多様です。どのような環境にあっても、生徒自身が「自立」を目指し、「自分で考え、自分でできる」力を身に付けていくことが大切です。このため、これらの取組を令和7（2025）年度も継続して行っています。これにより、生活習慣における課題改善に対する生徒の意識は高まりつつあります。今後は、家庭、地域も含め、生徒がより良い生活習慣について主体的に学ぶ機会を作り、活動の輪を広げていきたいと思えます。

## 簡単！おいしい！朝食レシピ募集

レシピ名		和と洋を取り入れたなっとうパン	
材料	分量 一人分	写真	
食パン	1枚		
納豆	1パック（これは3分の2）		
ミニトマト	1個から2個		
パセリ	お好みで		
ブラックペッパー	お好みで		
マヨネーズ	適量		
ケチャップ	適量		
作り方	1 ミニトマトを切る 2 納豆を混ぜる 3 パンのふちにバターを塗る 4 納豆を乗せる 5 ケチャップとマヨネーズをかける	6 チーズを乗せる 7 トマトを乗せる 8 残った油にブラックペッパーとパセリをかける	ポイント ★和と洋が組み バランスがい 合わさっていいところ るところ

簡単！おいしい！朝食レシピ



「ちょこっとクッキング」動画

column

コラム

朝ごはんを食べる習慣とその影響

第1章

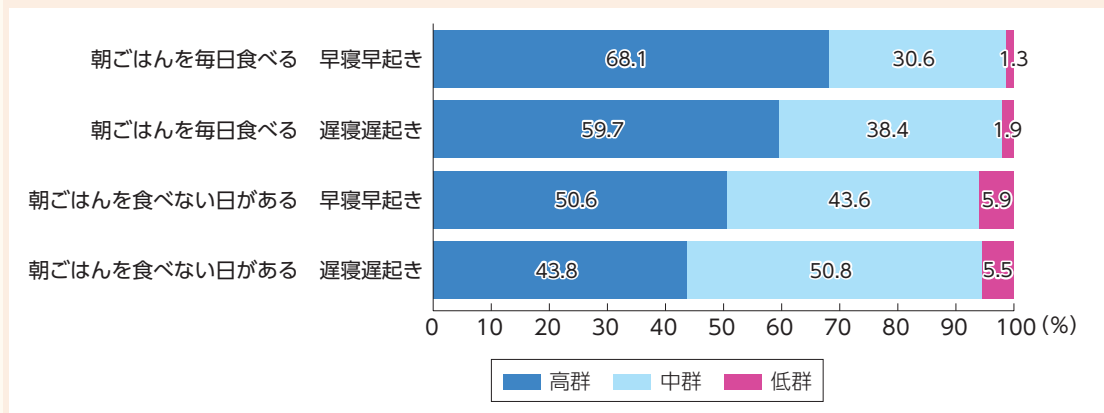
家庭における食育の推進

文部科学省は、独立行政法人国立青少年教育振興機構、「早寝早起き朝ごはん」全国協議会と連携し、子供たちの生活リズム向上のため、「早寝早起き朝ごはん」国民運動を推進しています。

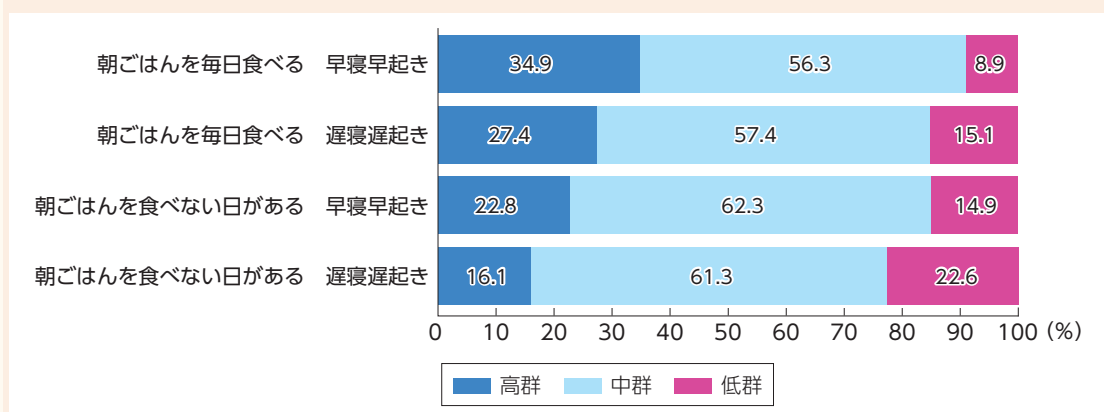
朝ごはんを食べる習慣については、令和6（2024）年3月発行の独立行政法人国立青少年教育振興機構「青少年の体験活動等に関する意識調査（令和4年度調査）報告書」によると、青少年の自立的行動習慣に関する指標である「自律性」、「積極性」、「協調性」の得点が高い子供の割合は、早寝早起きで朝ごはんを毎日食べている子供が最も大きく、また、令和3（2021）年3月発行の「早寝早起き朝ごはん」全国協議会「早寝早起き朝ごはん」の効果に関する調査研究報告書」によると、子供の頃、毎日朝ごはんを食べていた人ほど、大人になった際に、「自尊感情」、「共生感」、「意欲・関心」、「規範意識」、「人間関係能力」、「職業意識」、「文化的作法・教養」、「へこたれない力」といった資質・能力が高い人の割合が大きい傾向が見られました。

引き続き、適切な朝食の習慣を始めとした、子供の頃の規則正しい生活習慣の重要性を社会に広く発信していきます。

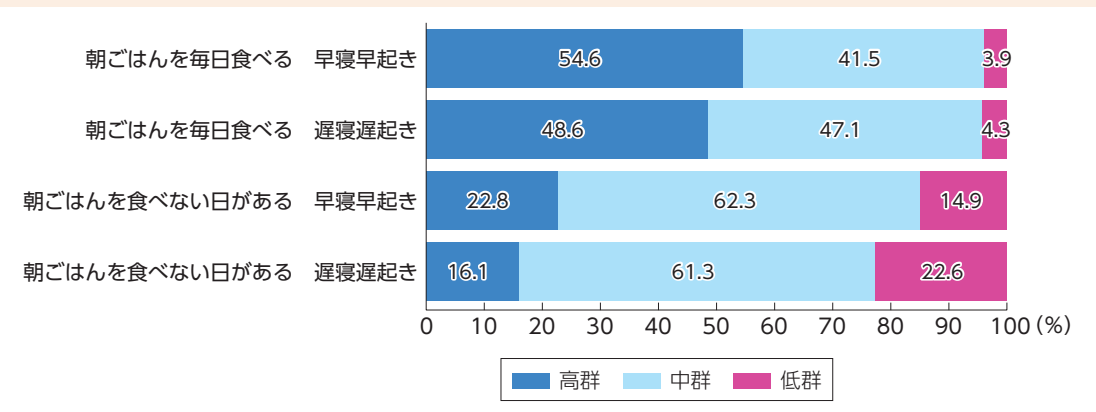
図表1 就寝・起床・朝食の習慣と自律性の関係



図表2 就寝・起床・朝食の習慣と積極性の関係



図表3 就寝・起床・朝食の習慣と協調性の関係



資料：独立行政法人国立青少年教育振興機構「青少年の体験活動等に関する意識調査（令和4年度調査）報告書」（令和6（2024）年）

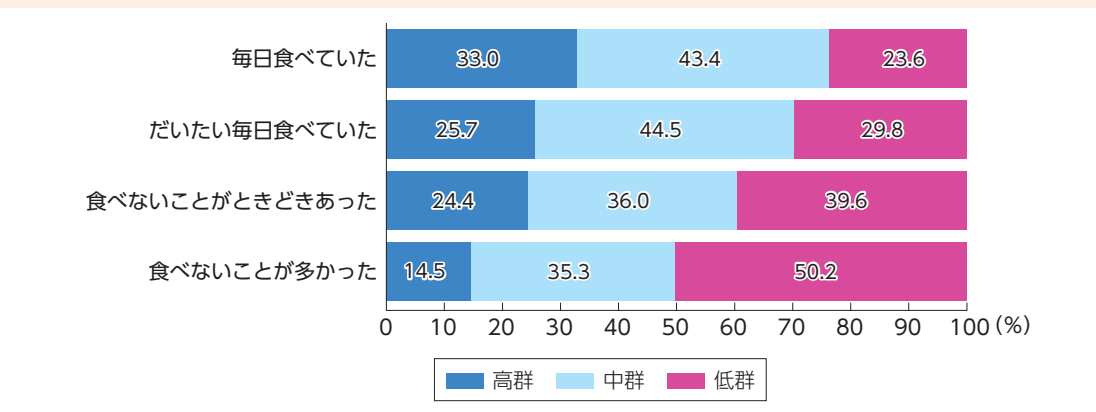
注：「朝食を毎日食べる」とは、「朝、食事をとること」という質問に対して「必ずしている」と回答したものを指している。

注：「早寝」とは、小学校5年生で午後10時以前、中学校2年生で午後11時以前、高校2年生で午前0時以前に就寝することを指している。

注：「早起き」とは、全学年共通で午前6時30分以前に起床することを指している。

注：「自律性」「積極性」「協調性」の「高群」「中群」「低群」は、特定の質問項目に対する回答「とても当てはまる」「少し当てはまる」「あまり当てはまらない」「全く当てはまらない」をそれぞれ得点化し、その合計点により分類。「自律性」は、「人の話をきちんと聞く」等の4つの質問項目、「積極性」は、「困ったときでも前向きに取り組む」等の4つの質問項目、「協調性」は、「困っている人がいたときに手助けをする」等の4つの質問項目の合計点により分類。

図表4 子供の頃の朝食の摂取状況と大人になった現在の資質・能力



資料：「早寝早起き朝食」全国協議会「『早寝早起き朝食』の効果に関する調査研究報告書」（令和3（2021）年）

注：「大人になった現在の資質・能力」の「高群」「中群」「低群」については、「自尊感情」「共生感」「意欲・関心」「規範意識」「人間関係能力」「職業意識」「文化的作法・教養」「へこたれない力」の各資質・能力を構成する質問項目に対する回答「とてもあてはまる」「ややあてはまる」「あまりあてはまらない」「まったくあてはまらない」をそれぞれ得点化し、その合計点により分類。「自尊感情」は、「自分のことが好きである」等の5つの質問項目、「共生感」は、「悲しい体験をした人の話を聞くとつらくなる」等の5つの質問項目、「意欲・関心」は、「もっと深く学んでみたいことがある」等の5つの質問項目、「規範意識」は、「交通規制など社会のルールは守るべきだと思う」等の5つの質問項目、「人間関係能力」は、「友達に相談されることがよくある」等の5つの質問項目、「職業意識」は、「できれば、社会や人のためになる仕事をしたいと思う」等の5つの質問項目、「文化的作法・教養」は、「目上や年下の人と話すときは丁寧な言葉を使うことができる」等の5つの質問項目、「へこたれない力」は、「何事も前向きに取り組むことができる」等の5つの質問項目の合計点により分類。

## 第2節 家庭と地域等が連携した食育の推進

### 1 望ましい食習慣や知識の習得

朝食を食べる習慣には、規則正しい就寝・起床等の基本的な生活習慣による影響が考えられ、親世代の朝食を食べない習慣が、朝食を食べない家庭環境に影響している可能性があることも指摘されています。

農林水産省では、エビデンス（根拠）に基づき整理したパンフレット「『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～」を平成29（2017）年度に作成し、「朝食を毎日食べるとどんないいことがあるの？」として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。

文部科学省では、子供の生活習慣に関する情報の発信や食育を含む学習機会の効果的な提供等、地域における家庭教育支援の取組を推進しています。

また、全国の教育委員会やPTA、子育て支援団体において活用できるよう、食育を含めた家庭教育に関する様々な資料等をウェブサイトに掲載しています。



「朝食を毎日食べるとどんないいことがあるの？」  
（農林水産省）

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



「子供たちの未来をはぐくむ家庭教育」  
関連資料集（文部科学省）

URL : <https://katei.mext.go.jp/contents2/index.html>

大人だけではなく、子供においても偏った栄養摂取や不規則な食事等による肥満や痩身傾向が見られることから、「成育医療等の提供に関する施策の総合的な推進に関する基本的な方針」（令和5（2023）年3月22日閣議決定。以下「成育医療等基本方針」という。）では、生涯を通じた健康づくりのスタートとなる重要な時期である学童期・思春期に、肥満や痩せなど自身の体に関する事、運動や食生活等の生活習慣に関する事など、健康教育の推進に関する内容が記載されています。成育医療等基本方針に基づく評価指標では「児童・生徒における肥満傾向児の割合」、「児童・生徒における痩身傾向児の割合」について、それぞれ減少することを目標として設定し、地方公共団体において健康課題に関する取組が推進されるよう、必要な支援を行うこととしています。

### 2 子供・若者の育成支援における共食等の食育推進

食育の取組は、日常生活の基盤である家庭において、確実に推進していくことが極めて重要です。特に、家族が食卓を囲んで共に食事をとりながらコミュニケーションを図ることは食育の原点であり、共食を通じて、食の楽しさを実感するだけでなく、食や生活に関する基礎を習得する機会にもなります。

政府は令和5（2023）年12月に、こども施策の基本的な方針等を定める「こども大綱」（令和5（2023）年12月22日閣議決定）を決定しました。この中で、家庭、学校、地域等が連携した食育の取組を推進することとしており、こどもや若者のライフステージに応じて切れ目なく対応することで、健やかな成長を社会全体で後押しすることとしています。

農林水産省では、親子で農林漁業体験に参加し、食への感謝の念を育むとともに、収穫した食材を使った郷土料理を学ぶ料理教室、多世代の住民と生産者との交流を図る農作業体験、地産地消の理解や健全な食生活について学ぶ食育教室等を支援しています。料理をどのように作ったかなどの調理の過程について、保護者や多世代の住民が話をしながら一緒に食べることで共食の機会につながっています。

## 第3節 妊産婦や乳幼児に対する食育の推進

### 1 妊産婦や乳幼児に対する食育の推進

令和元（2019）年12月に「成育過程にある者及びその保護者並びに妊産婦に対し必要な成育医療等を切れ目なく提供するための施策の総合的な推進に関する法律」（平成30年法律第104号。以下「成育基本法」という。）が施行され、成育過程にある者や妊産婦等に対する食育について、国及び地方公共団体が普及啓発等の施策を講ずるものとされました。成育基本法に基づき策定された成育医療等基本方針において、「「健やか親子21」の普及啓発等を通じて、保育所、幼稚園、学校等と、家庭や地域等が連携した食育を推進する」と定めており、成育過程にある者等に対する関係施策と連携して、食育を推進することとしています。

「健やか親子21」は、20世紀の母子保健の取組の成果を踏まえ、関係者、関係機関・団体が一体となって母子保健に関する取組を推進する国民運動計画として、平成13（2001）年に厚生労働省で開始されたものです。平成18（2006）年3月の「「健やか親子21」中間評価報告書」において重点取組として食育の推進が位置付けられるとともに、食育の取組を推進している地方公共団体の割合に関する指標が設定されました。平成27（2015）年4月からは「健やか親子21（第2次）」が開始され、保健センター、保育所、学校、NPO等の関係機関に加え、食品産業や子育て支援に関連する民間企業等も連携・協働し、子どもだけでなく、幅広い対象者に向けた普及啓発が進められてきました。

令和5（2023）年4月に発足したこども家庭庁では、こどもに関する取組・政策を社会の真ん中に据える「こどもまんなか社会」の実現に向けて、こどもを誰一人取り残さず、健やかな成長を社会全体で後押しするこども施策に取り組んでいます。引き続き、関係者と連携し、食育を含め、次代を担う健やかなこどもたちを育む取組を推進していきます。

### 2 妊娠期・授乳期等における食育の推進

妊娠期・授乳期においては、母子の健康の確保のために適切な食習慣の確立を図ることが重要です。特に、妊娠期の適切な体重増加量については、子供の出生体重との関連が示唆されることなどから、妊娠中の体重増加量が一律に抑制されることのないよう、肥満や痩身といった妊婦個々の体格に配慮した対応が求められています。

このため、厚生労働省が、妊娠期・授乳期における望ましい食生活の実現に向けて作成した「妊産婦のための食生活指針<sup>1</sup>」は、妊産婦に対する健康診査や各種教室等における栄養指導に活用されてきました。また、同指針作成後の健康や栄養・食生活に関する課題、妊産婦を取り巻く社会状況等の変化を踏まえ、令和3（2021）年3月に同指針は改定されました。妊娠、出産、授乳等に当たっては、妊娠前からの健康なからだづくりや適切な食習慣の形成が重要であることから、改定後の指針の対象には妊娠前の女性も含むこととし、名称は「妊娠前からはじめる妊産婦のための食生活指針」としました。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。また、妊娠期における望ましい体重増加量については、公益社団法人日本産科婦人科学会が作成した「妊娠中の体重増加指導の目安」（令和3（2021）年3月）を参考として示したほか、リーフレットを作成しました。令和5（2023）年4月からは、こ

1 平成18（2006）年2月に「健やか親子21」推進検討会が作成。

ども家庭庁にて引き続き普及啓発を行っています。

妊婦と父親になる男性が共に、産前・産後の女性の心身の変化を含めた妊娠・出産への理解を深め、妊娠を機に家族全員の食生活を見直す機会となるよう、地方公共団体で行われる両親学級（パパママ教室）では、父親になる男性も参加しやすい日時に開催し、参加者に対して栄養バランスのとれた食事や減塩のポイント等の指導が行われています。



普及啓発用のリーフレット

### 3 乳幼児の発達段階に応じた食育の推進

授乳期・離乳期は、子供の健康にとって極めて重要な時期であり、慣れない授乳や離乳食を体験する過程を支援することが親子双方にとって重要です。このため、厚生労働省では、妊産婦や子供に関わる保健医療従事者に対し、授乳や離乳の支援に関する基本的事項を共有することで妊産婦への適切な支援を進めていくことができるよう、「授乳・離乳の支援ガイド<sup>1</sup>」を平成19（2007）年3月に作成しており、地方公共団体や医療機関等で活用されてきました。同ガイドは、平成31（2019）年3月に改定され、これまでよりも育児支援の視点を重視するとともに、食物アレルギー予防に関する支援についての記載を充実させるなど、内容を見直しました。あわせて、授乳や離乳について分かりやすく記載したリーフレットを作成し、妊産婦や子供の保護者への普及啓発を行ってきました。令和5（2023）年4月からは、こども家庭庁が「健やか親子21」のウェブサイトを活用した普及啓発も行っています。

地域では、市町村保健センターを中心に管理栄養士・栄養士等による乳幼児を対象とした栄養指導が実施されており、健康診査や各種教室等における保健・栄養指導を通じて、出産から離乳食の開始時期以降に至るまでの一貫した支援が図られるような取組を行っています。令和6（2024）年度に保健所及び市区町村で栄養指導を受けた乳幼児は1,777,543人<sup>2</sup>となっています。

1 「授乳・離乳の支援ガイド策定に関する研究会」が作成。

2 厚生労働省「令和6（2024）年度地域保健・健康増進事業報告」



授乳スタートガイド



離乳スタートガイド



授乳のギモン解消ガイド



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)

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