

# 給食だより

津山市立学校食育センター  
平成30年10月号



## やっぱり大切！見直そう朝ごはん



6月に中学2年生を対象に、食生活や生活習慣等についてのアンケートを実施しました。今回の朝食摂取率は、津山市が10年間調査を続けてきた中で1番低い結果となりました。

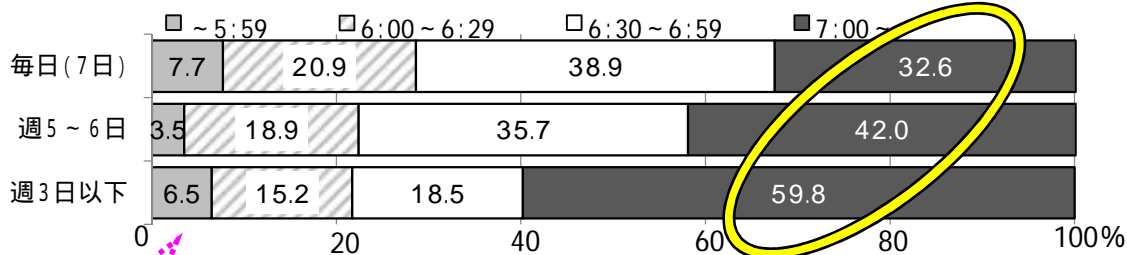
朝食は週何日食べますか？

表示数値を四捨五入しているため、合計が100%を超えています。

まいにち毎日(7日)	5~6日	3~4日	1~2日	食べない
71.8%	17.2%	5.5%	3.2%	2.4%



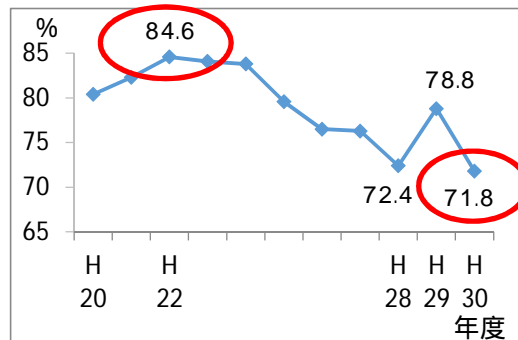
「朝食を食べる頻度」と「朝起きる時間」の関係は？



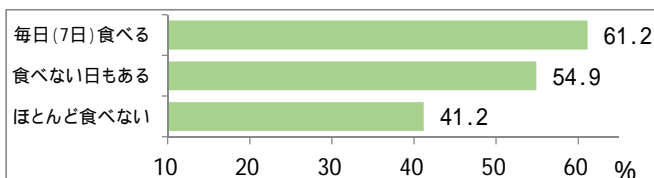
起きてすぐは脳もおなかも寝ているので、食欲がわかないかもしれませんが、余裕をもって起きることで、朝食を食べる時間を作ることができます。頭や体が1日で一番エネルギーを必要とするのは朝です！毎日同じ時間に寝る・起きる・朝食を食べる「当たり前」の規則正しい生活習慣を身につけましょう。

津山市の朝食摂取率の推移

平成22年度には84.6%の人が毎日朝食を食べていましたが、毎日食べる人が減り続け、平成28年度には72.4%となりました。昨年度は少し回復したものの、今年度は調査を開始した平成20年度以降、最低の結果となってしまいました。



「朝食を食べる頻度」と「学力調査正答率」の関係は？



全国学力・学習調査(中3)の結果では、朝食を食べる頻度が高いほど学力調査正答率が高い結果が出ています。

平成30年度全国学力・学習状況調査より(国語、算数、理科合計60問の正答率の平均と朝食を食べる頻度の関係性)

きちんと食べよう！朝ごはん!!