

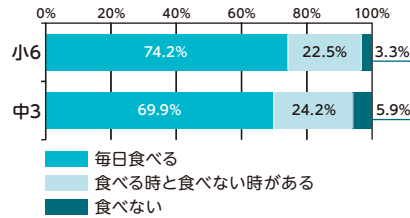
白石区食育アンケート

白石区食育推進ネットワークでは、白石区の小学校6年生、中学校3年生にご協力をいただき、食生活についてのアンケートを実施しています。令和5年度の結果をご紹介します。

朝ごはん

小学校6年生・中学校3年生ともに
約4人に1人は朝ごはんを食べないことがあります

朝食を毎日食べていますか？



年々、毎日食べる人が減っているんだって

DOWN!



よく勉強できる
勉強が得意
運動ができる



ストレスを感じていない



よく眠れている
早寝早起き

いろいろな食べ物を食べている
(バランスがいい！)



朝ごはんを食べている人には
こんな人が多いみたい！

参考：農林水産省「食育」ってどんなことなの？
～エビデンス(根拠)に基づいて分かったこと～

家庭で取り組む！ 早寝 早起き 朝ごはん

～大人が変われば、子どもも変わる？～
20代～40歳代では、朝食を毎日食べる人は3人に1人！男女ともに30歳代が最も食べない人が多いです。*
子どもの生活習慣は、保護者から大きな影響を受けますので、家族みんなで「早寝早起き朝ごはん」に取り組みたいです。

*令和4年札幌市健康・栄養調査結果より

あなたは今のあたり？

朝ごはんのステップアップ

朝食を食べない人やステップ1、2のあなたは、次のステップを目指しましょう！
ステップ3なら、今後も習慣として続けていきましょう！

朝食の習慣がない人

食べていません

ステップ1

まずは毎日何かを食べる

果物だけ



ステップ2
品数を増やす

パンと牛乳



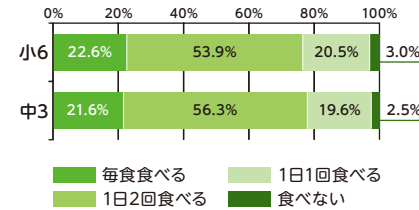
ステップ3
主食+主菜+副菜をそろえる

ご飯・納豆
野菜のみそ汁！

野菜

野菜を1日3回(毎食)食べている人は
約4～5人に1人です

野菜を毎食、食べていますか？



毎回の食事に必ず野菜を！

1日3回の食事で野菜料理を食べないことがあると、なかなか目標量をとることができません。また、野菜を食べる回数が多いほど、目標量の野菜をとれている傾向があります。*

*令和4年札幌市健康・栄養調査結果より

野菜の摂取目標量は、中学生以上で1日350g以上です。

350gってどのくらい？



よい食生活を実践している人は
目標量を知っている！

これまでに実施した白石区食育アンケートで、「朝食を毎日食べる人」や「野菜を毎食食べる人」は、野菜摂取目標量(1日350g)を知っている人が多いことがわかっています。

白石区食育推進ネットワーク 栄養教諭・栄養士白石ブロック

今、そして将来の健康な体づくりのために
野菜摂取の大切さを理解し、
実践できる子どもを育てる
を目標に、食育の取組を行っています。



野菜の断面クイズ
これ、な・あ・に？

掲示物で
野菜に興味を



北海道地図の台紙に
野菜シールを貼ります



北海道で
とれる野菜を
給食で紹介



これらの取組の結果…
野菜摂取目標量を知っている人が増加しました！

▶ 小6 (R4)45.0% → (R5)59.7%
▶ 中3 (R4)49.6% → (R5)53.2%

UP!