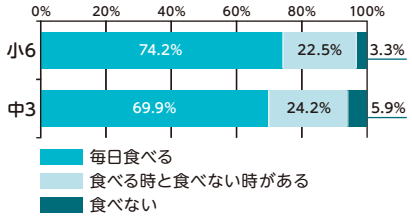
白石区食育アンケート

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？



ストレスを感じていない

よく勉強する勉強ができる運動ができる

早寝 早起き よく眠れている

いろいろな食べ物を食べている（バランスがいい！）

すごい！

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～

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？～

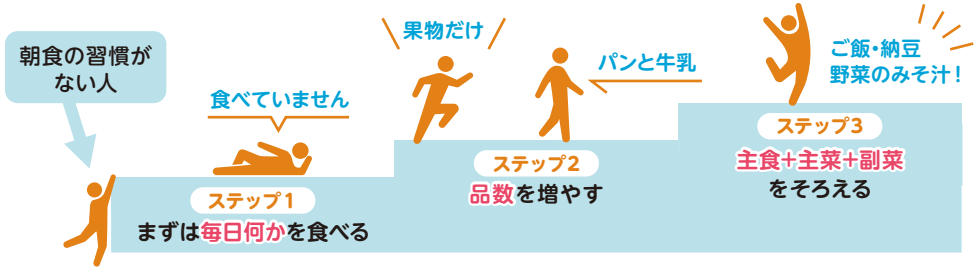
20代～40歳代では、朝食を毎日は食べない人は3人に1人！男女ともに30歳代が最も食べない人が多いです。※
子どもの生活習慣は、保護者から大きな影響を受けますので、家族みんなで「早寝早起き朝ごはん」に取り組みたいですね。

※令和4年札幌市健康・栄養調査結果より

あなたは今どのあたり？

朝ごはんのステップアップ

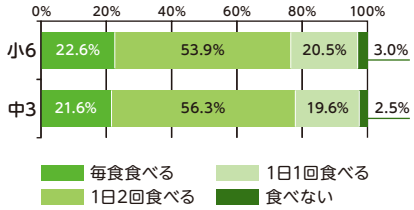
朝食を食べていない人やステップ1、2のあなたは、次のステップを目指しましょう！
ステップ3なら、今後も習慣として続けていきましょう！



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。

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。

350gってどのくらい？

生の状態で両手に3杯

料理にすると野菜料理5皿分

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。

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!