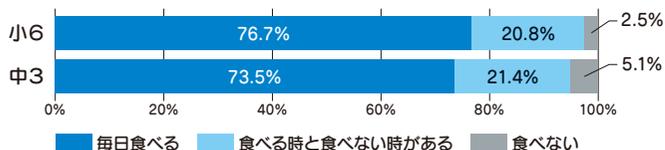


白石区食育推進ネットワークでは、白石区の小学校6年生、中学校3年生にご協力をいただき、食生活についてのアンケートを実施しています。令和3年度の結果をご紹介します。

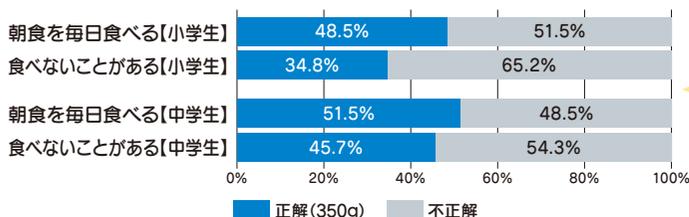
朝ごはん

朝ごはんを食べていますか？



4人に1人は朝ごはんを食べないことがある。いいこといっぱい朝ごはん！みんなが毎日食べてくれるといいな。

朝食を食べることと1日の野菜摂取目標量(350g)を知っていることとの関係



朝食を毎日食べる人は、1日の野菜摂取目標量(350g)を知っている人が多い。
※特に小学生は有意差あり

抜かずに食べましょう ~朝ごはんを毎日食べるとこんないいこと

- スイッチオン!** 寝ている間に下がった体温を上げて、からだの中から目覚めさせてくれます。
- スッキリ!** 朝ごはんを食べることで、胃腸を刺激して排便リズムを整えてくれます。
- エネルギーチャージ!** 寝ている間に使われたエネルギーを脳に補給する。

朝ごはんのステップアップ

あなたは今のあたり？何も食べていない方や、ステップ1・2なら、次のステップに進んでみよう！ステップ3のあなたは、今後も習慣として続けていきましょう！



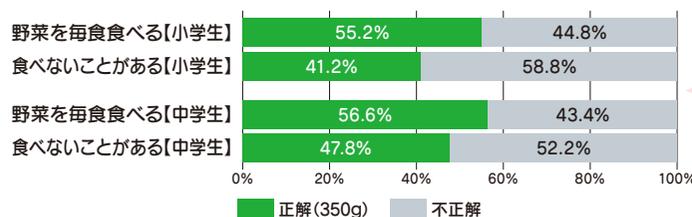
野菜

野菜を食べていますか？



毎食野菜を食べるのは、4~5人くらい。みんなに毎食食べてほしいな。

野菜を食べることと1日の野菜摂取目標量(350g)を知っていることとの関係



野菜を毎日食べる人は、1日の野菜摂取目標量(350g)を知っている人が多い。
※小・中ともに有意差あり

野菜の摂取目標量は、中学生以上で1日350g以上です。

●なぜ350gなの？

野菜に含まれる食物繊維やビタミン、ミネラルなどが、様々な病気の予防に効果的に働くと考えられており、それらの栄養素の適量摂取のためには1日に野菜を350~400g摂取する必要があると推定されているからです。
なお、札幌市食育推進計画では、4~5歳児で200g、小学3~4年生で280gを1日の目標量としています。



●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



3食のうち、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。毎食食べるよう心がけましょう!

