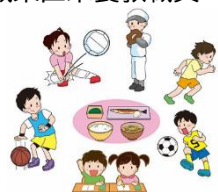


保護者向け食育情報

食育だより 11月

令和8(2026)年
大阪市立小学校
城東区栄養教職員



あさ た 朝ごはんを食べましょう

朝、時間がないからと朝食をぬいていませんか？朝食を食べることは、子どもにとって、大人にとっても、大切なことです。朝食を食べて、元気に1日をスタートさせましょう。

●朝ごはんが大切な理由

朝食を食べないと、エネルギーが不足して午前中からぼんやりしたまま過ごすことになりがちです。また、朝食ぬきの習慣は生活習慣病のリスクを高めることも明らかになってきました。



私たちのからだには「体内時計」と呼ばれる機能があり、25時間の周期で生体リズムを刻んでいます。一日は24時間なので、このズレを調整する必要がありますが、朝日を浴び、朝食をとると、この体内時計がリセットされ、一日の生活リズムが整います。



快適な生活を送るためには、「早寝・早起き・朝ごはん」を心がけて、生活リズムを整えることが大事です。

●朝ごはんに、ぜひ野菜を食べましょう！

右記の城東区朝ごはんアンケートでは、多くのご家庭では主食は食べられている一方、主菜や副菜、特に野菜を食べる機会が少ない傾向が見られました。



農林水産省では、「主食・主菜・副菜」をすすめており、副菜は野菜・いも・きのこ・海藻などを使った料理を指します。野菜には体の調子を整えるビタミンやミネラル、食物繊維が多く含まれています。厚生労働省・農林水産省の食生活指針でも、野菜や果物を積極的にとることがすすめられています。

朝食には、ミニトマトやきゅうり、冷凍野菜を使ったみそ汁やスープなどを一品加えるだけでも十分です。できることから、はじめてみましょう。

出典：農林水産省「朝ごはんを食べていますか？」
農林水産省・厚生労働省「食生活指針」

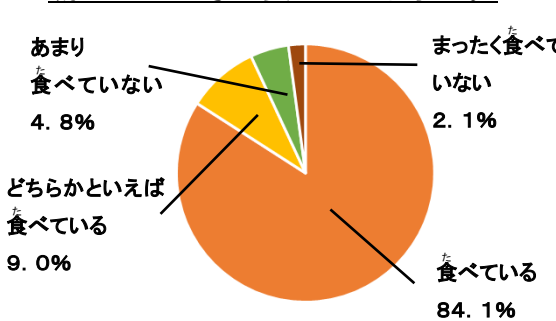
《朝ごはんアンケートの実施》 調査期間：令和8年6～7月

城東区では、栄養教育推進事業の取り組みの一つとして、毎年区内全小学校の5年生児童を対象に、朝ごはんアンケートを実施しています。

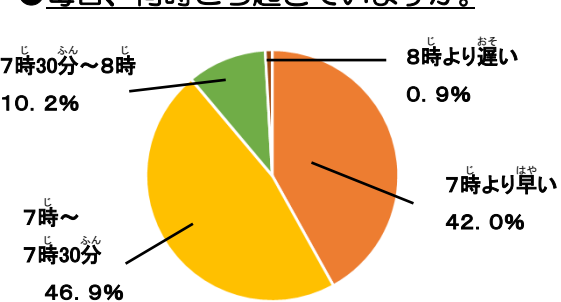
城東区の5年生1225人に聞きました！

質問には朝ごはんの他、早寝早起きに関する内容も入れています。(アンケートは各校で無記名にて実施)

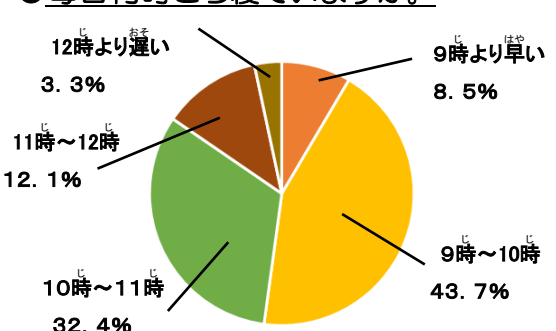
●朝ごはんを毎日食べていますか。



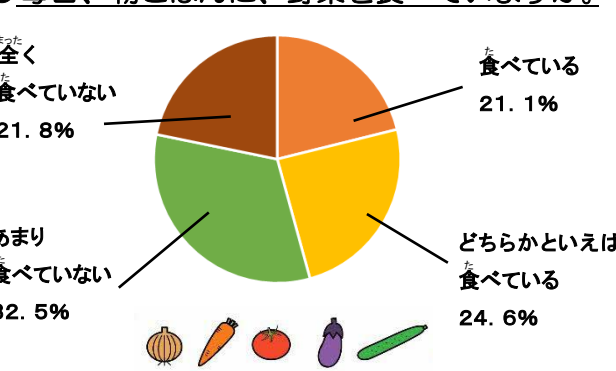
●毎日、何時ごろ起きていますか。



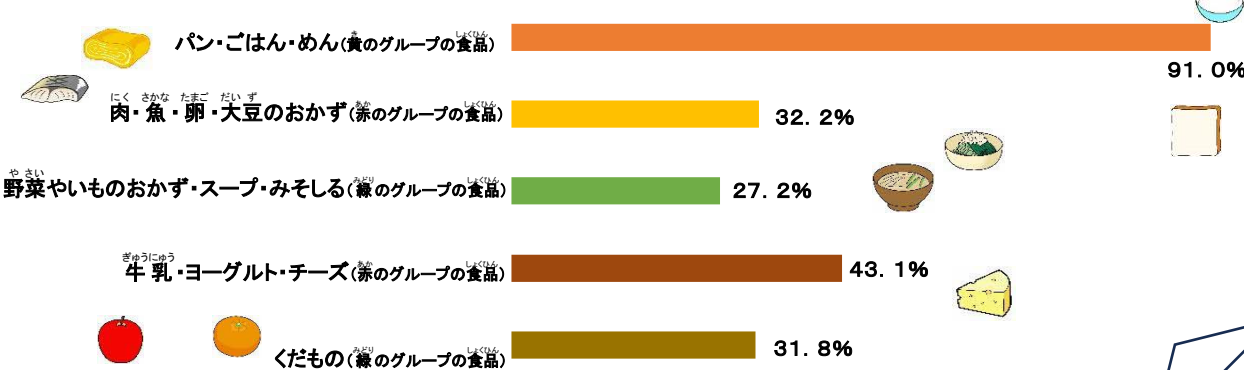
●毎日何時ごろ寝ていますか。



●毎日、朝ごはんに、野菜を食べていますか。



●今日、朝ごはん食べたもの（複数回答可）



本アンケート結果は、栄養教育推進事業や保護者の皆さまへの啓発資料として活用しています。