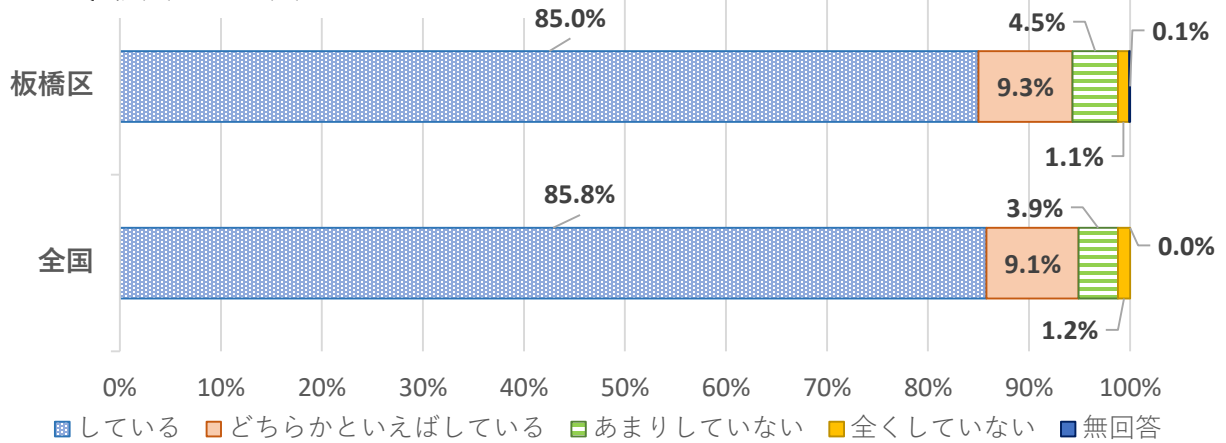


令和3年度朝食摂取状況（板橋区）

（令和3年度全国学力・学習状況調査データによる）

〈小学校〉

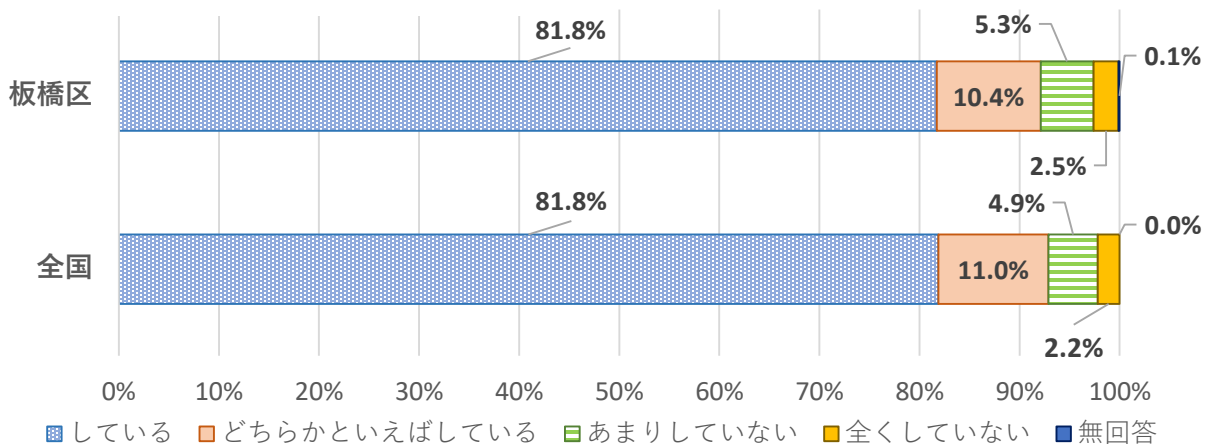
Q. 朝食を毎日食べていますか？



板橋区の小学生において、「朝食を毎日食べている」と回答したのは85.0%でした。

〈中学校〉

Q. 朝食を毎日食べていますか？



板橋区の中学生において、「朝食を毎日食べている」と回答したのは81.8%でした。
全国の中学生の回答と同様に、小学生から学年が上がるごとに、朝食を食べている生徒の割合が少なくなっている状況です。

板橋区基本計画2025では、「未来をはぐくむあたたかいまち」を目指し、魅力ある学び支援のひとつとして、「朝食を毎日食べる習慣の定着」を目標にしています。

令和7年度までに、朝食を毎日食べている小学5年生の割合が85.0%から91.0%へ、中学3年生（9年生）の割合が81.8%から85.0%となるように取り組んでいます。

朝ごはんのはたらき



エネルギーや栄養素の補給

身体は、寝ている間もエネルギーを使うため、朝にはエネルギーや、エネルギーをつくるために必要な栄養素が少なくなっています。朝食を食べることで、エネルギーや栄養素を補充し、午前中、しっかり活動できる状態を作ることができます。

便秘の予防

朝食を食べることにより、排便のリズムが作られます。胃の中に食べ物が入ってくるとその信号を受けて大腸がぜん動運動をおこし、便を送り出します。

体温の上昇効果

朝食を食べると消化管が筋肉運動をはじめます。それによって得られた熱を利用して、寝ている間に低下した体温を上昇させ、身体は1日の活動の準備を整えます。

朝ごはんは、眠っていた脳や身体を目覚めさせるための、大事なスイッチの役割をするんだっちい♪



～まずは簡単な食事から～

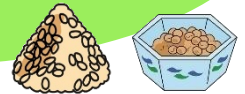
朝食に何も食べていない人は...

まずは乳製品や果物など、食べやすいものから何か口に入れてみましょう。



時間のない人は...

前日の食事をとりわけておいたり、冷凍おにぎりやパン、納豆、チーズや缶詰など、簡単にとれるものを用意しておくといいですね。



少しずつステップアップ

まずは乳製品や果物から始めて、徐々に主食・主菜・副菜を組み合わせた朝食に挑戦してみましょう。



夜は早く寝て、朝は早く起きて、しっかりと朝食をとる生活リズムをつくっていきっちい♪

