

加美町食育通信 10月号



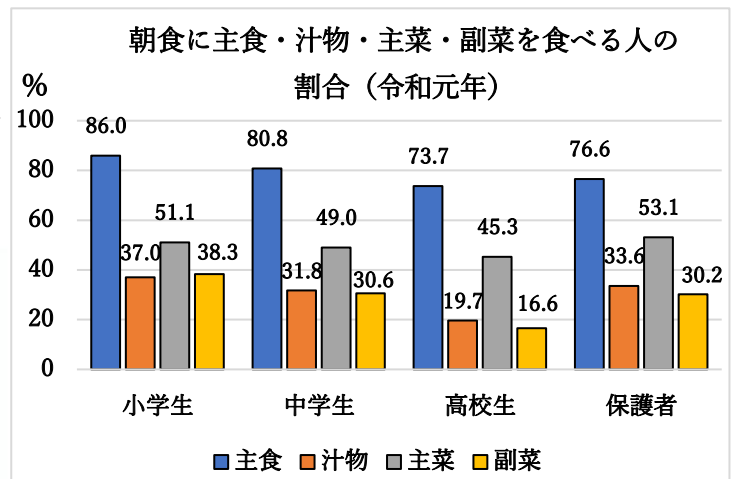
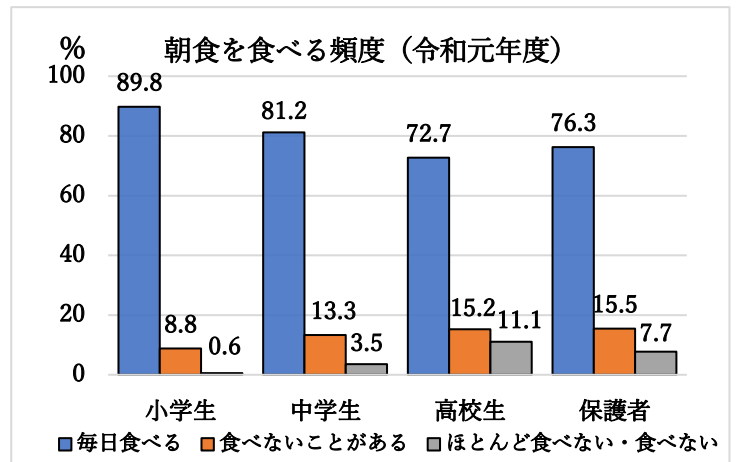
朝ごはんを食べる習慣をつくろう！

【加美町の朝ごはんを食べる傾向】

みなさんは、毎日朝ごはんを食べていますか？加美町の令和元年度食習慣アンケート調査では、小学生から学年が上がると朝ごはんを欠食する割合が多くなる傾向が見られます。小学生で「食べないことがある」、「ほとんど食べない・食べない」と答えた人は合わせて9.4%でしたが、高校生になると26.3%に増加しています。

また、朝ごはんを食べると回答した人の中で、朝ごはんの内容を見てみると、主食は食べていますが、主菜や副菜等のおかずを食べる人が全ての年代で少ない傾向にあります。

朝ごはんを食べると、勉強に集中することができたり、生活リズムが整って、便秘も解消しやすくなるなどたくさんいいことがあるよ！



令和元年度食習慣アンケート調査より

【朝ごはんを食べる習慣をつくるためには】

朝ごはんを食べない習慣がある人から、このようなお話を聞くことがあります。

★朝は食べる時間がない

⇒就寝時間が遅くなると、起床時間も遅くなり、朝ごはんを食べる時間がなくなります。朝ごはんを食べるために早めに布団に入って早寝早起きを目指しましょう。



★食欲がない

⇒夕食後におやつを食べていませんか？遅い時間に食べると、食欲がなかなかわきません。寝る2時間前までに食事は終わらせましょう。



★学生のころからずっと食べる習慣がない

⇒大人が朝ごはんを食べないと、親の習慣にならってお子さんも食べなくなる傾向がみられます。家族みんなで朝ごはんを食べる習慣づくりを心がけましょう。

