

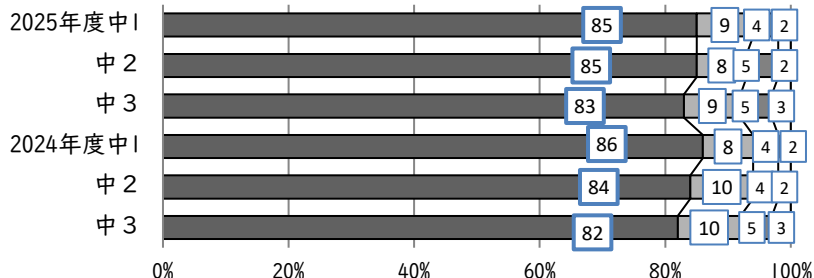
「市内中学生 朝食アンケート」結果と考察

朝食の実態を知り今後の指導につなげるため、今年度も「朝食アンケート」を実施しました。

実施日 2025年7月
対象 市内全中学校

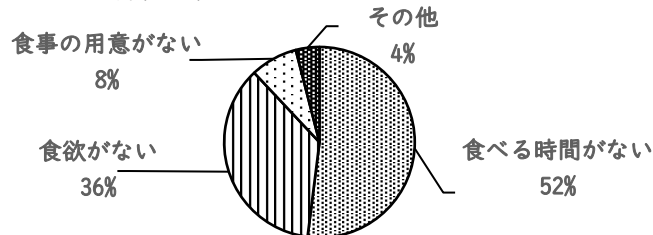
学校に来ている5日間は朝食を食べていますか？

2025年度 全学年・全クラス対象（回答者数 8948人）
2024年度 全学年・全クラス対象（回答者数 9682人）



■毎日食べる ■食べる日が多い ■食べない日が多い ■食べない

朝食を食べない理由は何ですか？



「毎日食べる」と回答した人の割合は、ほぼ昨年度と同様でした。学年が上がるにつれて食べる割合が減っているのも同様です。食べない理由としては「食欲がない」の割合は昨年より6ポイント減り36%になりました。また約半数の52%が「食べる時間がない」と回答していました。朝起きられない等の理由もあるかと思われますが、運動、食事、睡眠、休養のバランスを見直し『早寝・早起き・朝ごはん』の健康的な生活習慣を保つよう心がけましょう。

朝食の内容は・・・

その他
41%

主食、主菜、副菜のそろった
バランスのよい食事
43%

ごはんだけ、パンだけ
など主食のみの食事
16%

朝食はどんなものを食べてきましたか？（％）

ごはん（おにぎり・もち）	48	ウィンナー・ハムなど	26	野菜類	18
食パン・ロールパン	42	卵料理	29	汁物	26
調理パン	12	肉類	17	くだもの	30
菓子パン	13	魚類	7	牛乳	29
シリアル	8	納豆	10	ヨーグルト・チーズ	32
めん類	3	煮物	6		

（全学年全クラス対象・複数回答可・回答者数 8948人）

ほとんどの人が毎日朝食を食べています。主食のみの人は昨年度より1ポイント増え16%でした。主食、主菜、副菜のそろったバランスのよい食事をしている人は昨年度より2ポイント増え、43%でした。中学生の時期は、これから一生使う体の基礎をつくるためにも、必要な栄養素をとることが重要です。しかしこれらの栄養素を1食でまとめてとることは難しいため、1日3食で食べることが適切です。3食それぞれの食事で、主食、主菜、副菜、牛乳・乳製品、果物を組み合わせると、必要なエネルギーや栄養素がとりやすくなります。朝食も1日3回の食事のうちの大事な1回と考え、バランスよく、しっかり食べてほしいです。

牛乳・乳製品をとっている人は昨年よりは4ポイント増え、約半数でした。骨量を増やせるのは20歳ぐらいまでで、成長期の今が最も重要な時期です。小魚や豆にもカルシウムが多く含まれていますが、牛乳・乳製品は手軽にカルシウムを摂取でき、吸収率もよい食品です。毎日の食事の中に意識してとり入れてほしいです。

朝食を食べない日がある人は、平均すると全体で15%でした。1日の授業の半分以上は午前中にあります。この時間帯を頭や体が働かない状態で過ごすのは、とてももったいないです。朝食の効果を再度意識し、必ず何か食べて学校に行きましょう。

作ってみませんか？

～レンジでできる朝食レシピ～

卵焼き

卵 2個
マヨネーズ 小さじ1
さとう 大さじ1～2

＜作り方＞

- ①耐熱容器に卵を割り、よく溶いてさとうとマヨネーズを加えてよく混ぜる。
- ②ラップをかけて、600ワットで2分レンジにかける。
お皿やラップに取り出して形を整える。

みそミルクスープ＜1人分＞

好みの野菜 20g 牛乳 100cc
水 大さじ2 さとう 小さじ1/4
ウインナー1～2本 こしょう 少々
みそ 小さじ2/3

＜作り方＞

- ①野菜は火が通りやすいように、小さくちぎったり、薄めに切る。
ウインナーは小口切りにする。
- ②マグカップや深めの耐熱容器に、野菜と水を入れてラップをし、600ワットで1分半レンジにかける。
- ③残りの材料を入れてみそを溶き、再度600ワットで1分レンジにかける。

☆好みの具材は、レタスやキャベツ、たまねぎ、にんじん、ハム、ベーコンなどの火の通りやすい物であれば何でも使えます。

☆牛乳を使うとカルシウムを手軽にとることができます。苦手な方は豆乳を使うと、同じような味わいになります。

☆レンジの時間は目安になります。ご家庭のレンジに合わせて時間を調整してください。

☆鍋で煮ても作れます。