

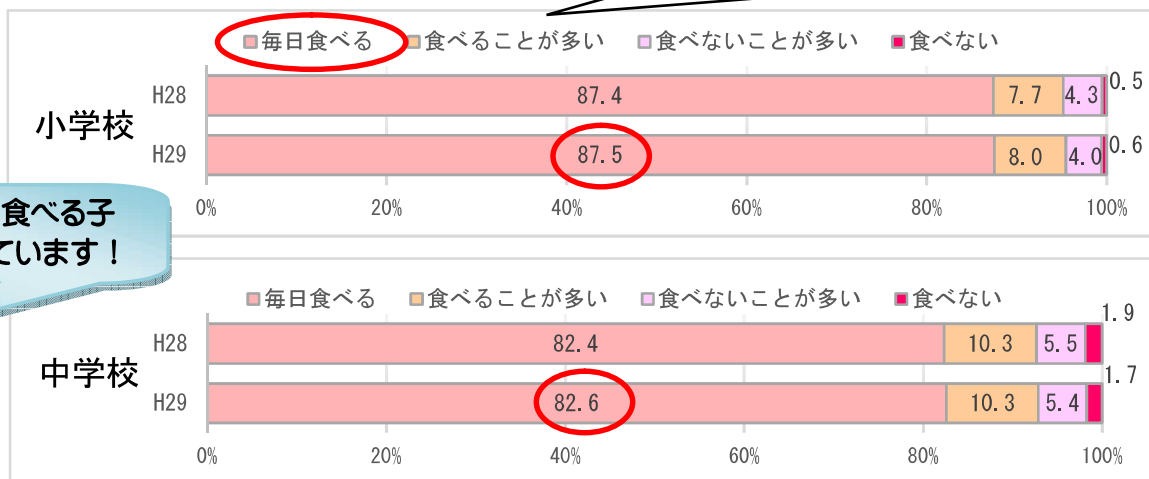
# 朝ごはん食べていますか？

朝ごはんは、1日を気持ち良くスタートさせるために大切な食事です。

平成 29 年度に札幌市内の小学 5 年生および中学 2 年生を対象に実施した「健康と食生活に関する調査」において、次のような結果が出ています。

## ●朝ごはん摂取状況について

平成 28 年度に引き続き 80～90%の児童生徒が朝ごはんを毎日食べていますが・・・

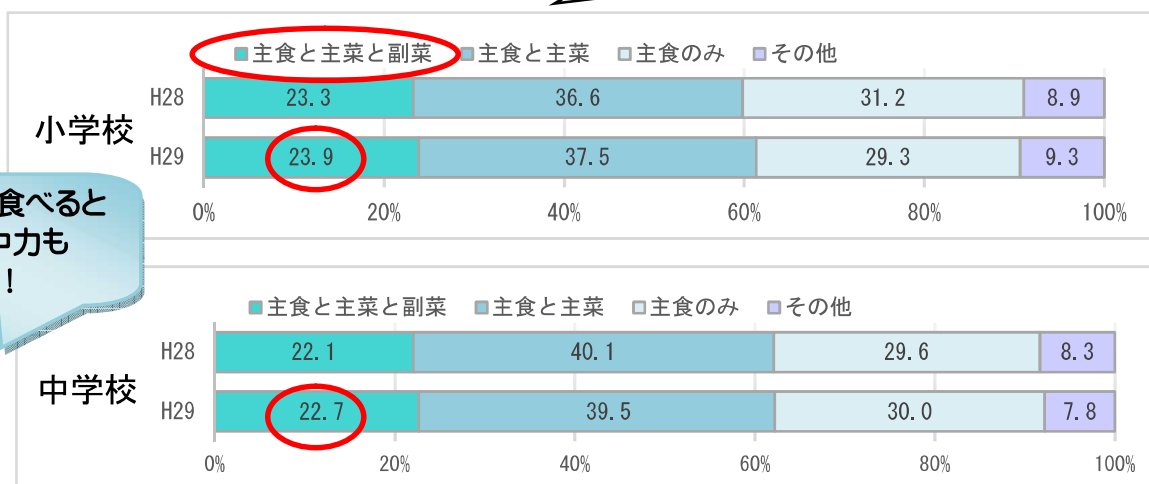


毎日朝ごはんを食べる子  
100%をめざしています！



## ●朝ごはんの内容について

バランスよく食べているのは、少数派！



バランスよく食べると  
授業中の集中力も  
アップします！



朝ごはんを毎日食べている 80～90%の児童生徒のうち、栄養バランスのとれた「主食と主菜と副菜」がそろった朝ごはんを食べている割合は、20%程度であることがわかりました。

不足しがちな副菜のレシピを次のページで紹介しています。ぜひ御家庭で参考にさせていただけたらと思います。

朝ごはんのバランスを  
見直してみましょう

