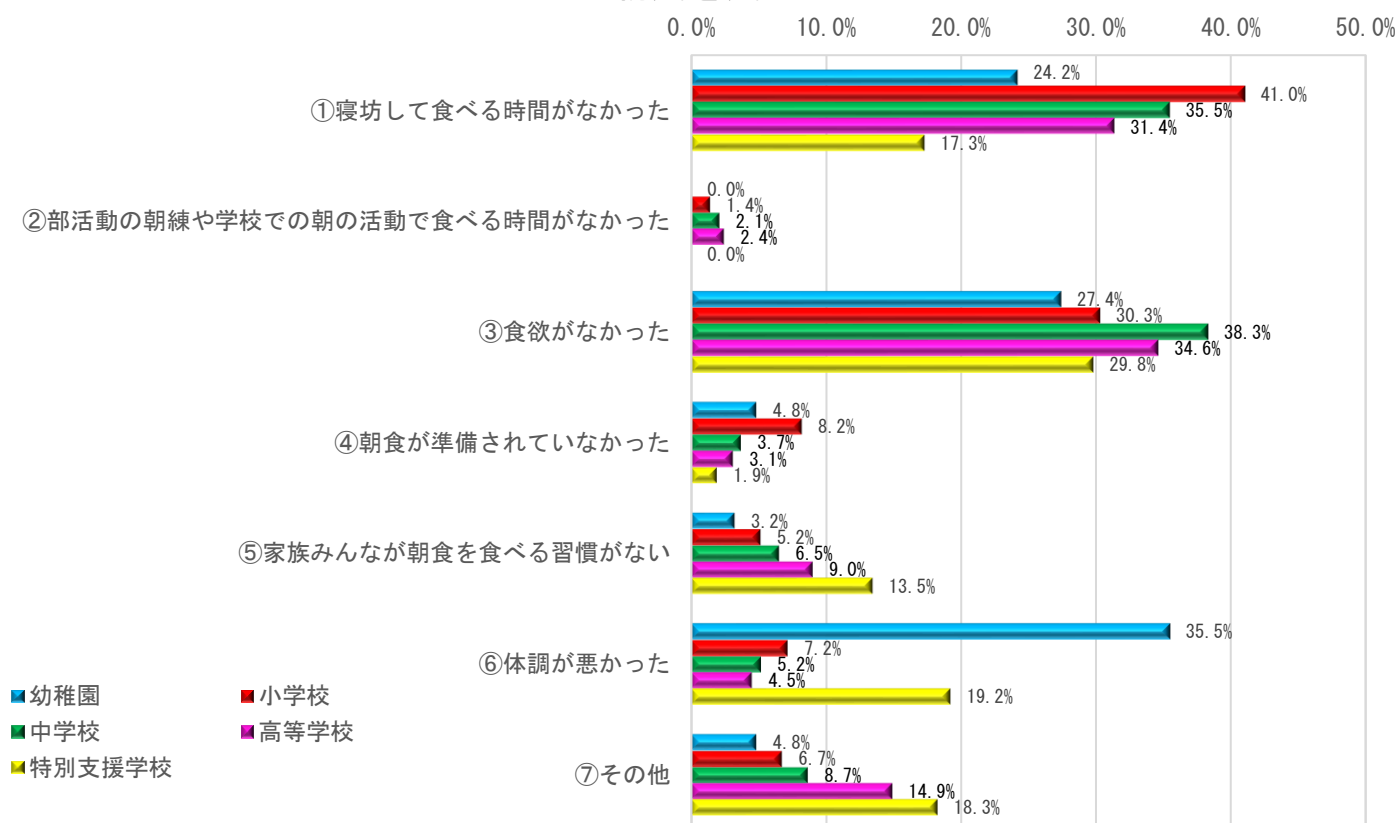


B【校種別 朝食を食べない理由（食べていない児童生徒の中の割合）】

朝食を食べない理由



○その他の理由○

- ・ 食べると腹痛になるなど、体調が悪くなる
- ・ 太りたくない
- ・ 家族で自分だけ食べる習慣がない
- ・ 食べるより寝ていたい
- ・ 食べるのが面倒くさい
- ・ 作るのが面倒くさい
- ・ 食べなくてもよいと思っている
- ・ 自分が食べたいメニューでなかった
- ・ 遠距離通学で食べる時間がない
- ・ 風呂に入っていた
- ・ 親の具合が悪かった
- ・ 親とけんかした
- ・ 親の仕事の都合
- ・ ゲームをしていて食べる時間がなかった
- ・ お菓子を食べた
- ・ テレビを見ていて食べる時間がなかった
- ・ 昼に食べるので朝はいらない
- ・ 食べる必要性がわからない
- ・ アルバイトがあるため食べられなかった
- 等

「朝食を食べない理由」として、『寝坊して時間がない』『食欲がない』などが多く挙げられました。朝食を食べることで体温が上がり、体を目覚めさせ、午前中の活動が活発にできるようになります。また、朝食・昼食・夕食の3食を規則的に食べることで、体内時計が整い、健康な生活が送れるようになります（自分手帳 食生活 10 ページ参照）。寝るのが遅くなると、朝すっきりと起きることができず、食欲が出なかったり、着替えなどの準備に時間がかかり、食べる時間がなくなったりします。朝食を食べるためには、睡眠時間を十分に確保することも重要になります。

『朝食を食べると太るから食べない』という理由もありました。朝食を食べないと、成長に必要な栄養が十分に摂取できません。また、空腹時間が長くなり、昼食や夕食からの食事を体内にため込もうとするため、脂肪がつきやすい体になり、かえって肥満になってしまうと言われています（自分手帳 食生活 11 ページ参照）。

幼稚園～高校生までは、生涯にわたって健康な生活を送るための体の土台作りを行う大切な時期になります。子どもたちが自分の生活を振り返り、健康でいられるように自分で自分の生活をマネジメントする「健康マネジメント能力」を身に付け、朝食をしっかりと食べることができるよう、引き続き、各園や学校が家庭と連携して食育に取り組んでいただきますようお願いいたします。