

毎日朝食を食べる子 愛媛は全国ワースト1

子どもの食生活について尋ねた令和5年度の国の調査によると、「毎日朝食を食べる」と答えた中学2年生の男子は全国平均80.0%でしたが、**愛媛県は74.7%**で、**全国で最も低い**ことがわかりました。



参考：スポーツ庁/令和5年度全国体力・運動能力、運動習慣等調査結果  
[https://www.mext.go.jp/sports/b\\_menu/toukei/kodomo/zencyo/1411922\\_00007.html](https://www.mext.go.jp/sports/b_menu/toukei/kodomo/zencyo/1411922_00007.html) (参照 R6.1.19)

朝ごはんはと体力の関係は？ こちらの調査結果もご参考に…

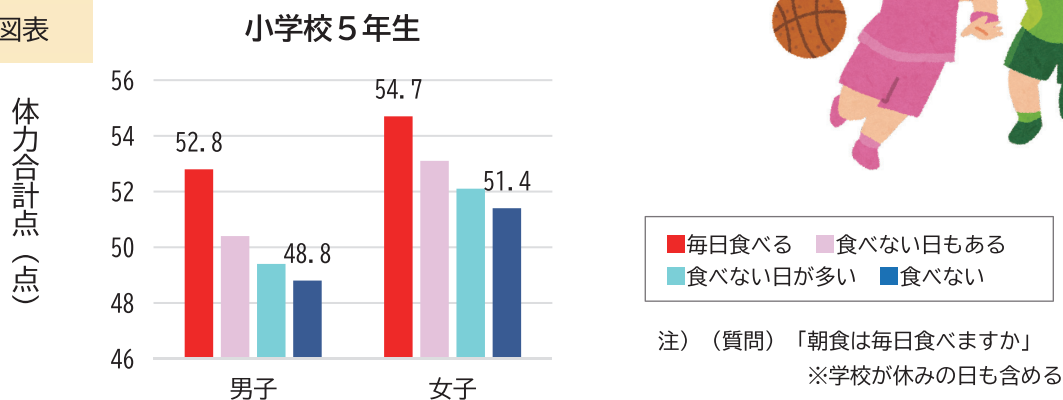
朝食の摂取と「全国体力・運動能力、運動習慣等調査」の体力合計点との関連



朝食を毎日食べる子どもほど、体力合計点が高い傾向にあるらしいよ♪



図表



スポーツ庁/令和5年度全国体力・運動能力、運動習慣等調査結果をもとに作成  
[https://www.mext.go.jp/sports/content/20231218-spt\\_sseisaku02-000032954\\_204.pdf](https://www.mext.go.jp/sports/content/20231218-spt_sseisaku02-000032954_204.pdf) (参照 R6.1.19)

忙しい朝でも簡単朝ごはん！



出典：「早寝早起き朝ごはん」全国協議会/朝ごはんポケットレシピ  
<https://www.hayanehayaoki.jp/download/recipe.pdf>