

朝ごはんの習慣

2年3組33番 松田優菜

アブストラクト(探究内容の要約)

朝ごはんの大切さをネットや本で調べたり、朝ごはんを習慣化できているのかをアンケートする。

はじめに

家庭科の授業で朝ごはんの大切さについて学んだとき、意外と多くの人が朝ごはんを食べないと言っていて、朝ごはんを習慣化できている人の率や朝ごはんを食べない人を少なくするにはどのような対策があるのかなど探究していく。

1 実験、文献調査、社会調査

朝食欠食率

2022年	食べる	どちらかといえば 食べる	あまり食べない	全く食べない
小学生	84.8	9.5	4.1	1.5
中学生	79.9	12.0	5.4	2.7

<https://news.yahoo.co.jp/expert/articles/5b069f97f0ec802b19d1a12af67c25741192a098>

より引用

朝食を食べないと起こる体調不良

「体のだるさや疲れやすさを感じることもあるか」

	しばしば	ときどき	たまに	ない
必ず食べる	15.6	24.8	36.3	23.3
1週間に2~3日 食べない	26.2	29.0	31.3	13.5
1週間に4~5日 食べない	23.5	34.3	24.5	17.6
ほとんど食べない	34.4	23.1	19.9	22.6

<https://www.ajinomoto.co.jp/company/jp/nutrition/myhealth/meal/breakfast/>

より引用

2 結果

朝食欠食率は小学生に比べて中学生に方が多い。

朝食を食べないことで体が疲れやすくなると感じる人は毎日食べる人に比べて多いが、感じない人は毎日食べる人と同じ割合でいる。

3 考察

1 中学生は夜ふかしをするようになるので朝寝坊することが増え、朝食を食べる時間がないのではないかな。

2 自分で用意するようになるのでめんどくさくて食べない人が多いのではないかな。

4 まとめと結論

年齢が上がることで朝食欠食率が上がっていることから朝時間がないことが関係しているのではないかな。

5 課題

朝ごはん食堂の実施。

6 謝辞

西高生の皆さんアンケートへご協力いただきありがとうございました。

7 参考文献

1

<https://news.yahoo.co.jp/expert/articles/5b069f97f0ec802b19d1a12af67c25741192a098>

より引用

2<https://www.ajinomoto.co.jp/company/jp/nutrition/myhealth/meal/breakfast/>

より引用