



ちょっと待ってや！

朝ごはん食べないと仕事も勉強もはかどらへんで！

大阪市では特に若い世代で朝ごはんを食べない人が多いねん

朝食の摂取習慣と学力調査の平均正答率の関係(算数・数学)

調査対象	毎日食べている	どちらかといえば食べている	あまり食べていない	全く食べていない
算数A (小学校6年生)	80.1	72.2	66.5	61.7
数学A (中学校3年生)	67.4	57.6	51.4	48.1

資料/平成29年度全国学力・学習状況調査

朝食欠食率(「ほとんど毎日食べる」と答えなかった人)

性別	中学生	高校生	20~39歳
男性	13.6	30.5	42.6
女性	15.4	30.1	31.9

資料/中学生、高校生：平成28年度健康づくりアンケート
20~39歳：平成28年度大阪市民の健康づくり・生活習慣等に関する調査

天王寺区食生活改善推進員協議会の皆さん

竹山さん 山田さん 藤井さん 三浦会長



平成30年度より「第3次大阪市食育推進計画」がスタート!

スローガン
かしこく食べよう!
ゲンキをつくらう!

7つの基本テーマに取り組みます!

該当するものにチェックしてみよう

- バランスよく食べよう**
食事の代わりに菓子や菓子パンで済ませている
- 朝ごはんを食べよう**
朝ご飯を食べないことがある
- 野菜を食べよう**
緑や赤の彩りがある食事が少ない
- 一緒に食べよう**
1人でご飯を食べることが多い
- よく噛んで食べよう**
ファストフードやお菓子などの柔らかいものをよく食べる
- よく見て食べよう**
テレビやスマホを見ながら食べている
- 大切に食べよう**
食事をよく残す

チェックが
0~2個(すばらしい)その調子!
3~5個(まあまあ)
6~7個(頑張って!)

食事の相談があれば栄養士まで

問 保健福祉課(健康推進)
☎6774-9000

目次

●食育月間特別企画 ミルクボーイのしっかり食べなあかんやん…	●子育て情報…	●おおさか掲示板…
●お知らせ…	●イベント情報…	●食育月間特別企画 天王寺区食生活改善推進員協議会とは/
●保健衛生…	●わがまち天王寺…	連載 総合区・特別区ってなんだろう?…