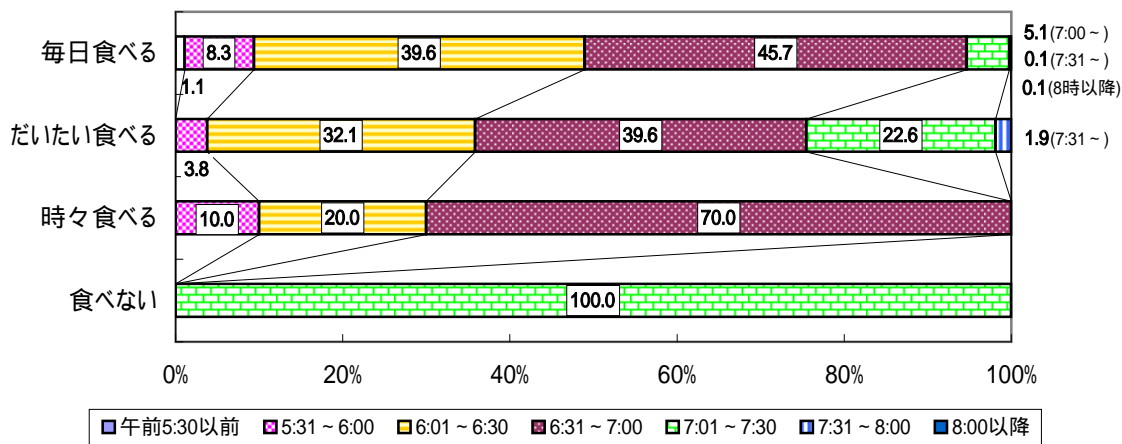


## (2) 朝食と生活習慣

朝ごはんを食べる習慣がある児童生徒ほど、早く起きる傾向がある。  
朝ごはんを食べる習慣がある児童生徒ほど、夜食を食べない割合が高い。

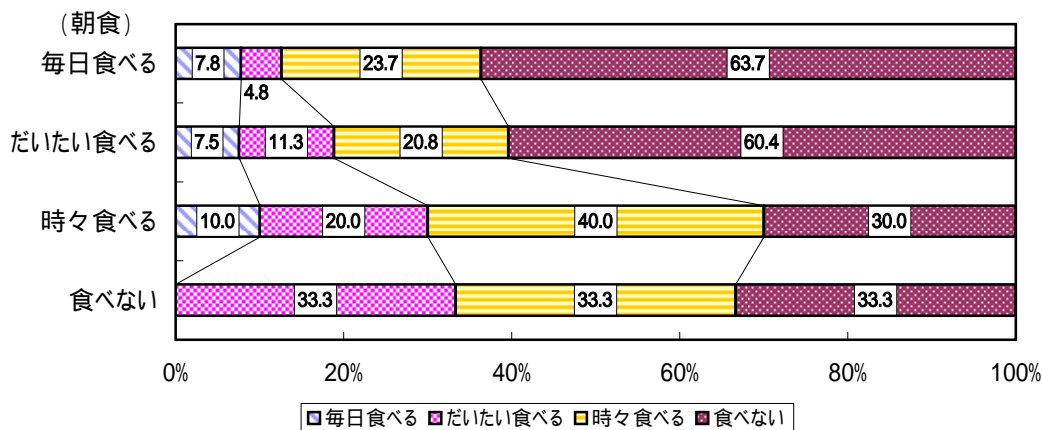
朝食と起きる時間



(毎日食べる 751人 だいたい食べる 53人 時々食べる 10人 食べない 3人)

- ・「毎日食べる」と答えた児童生徒の94.7%が、午前7時まで起きています。
- ・「毎日食べる」と答えた児童生徒の半数が、午前6時30分まで起きています。
- ・「食べない」と答えた児童生徒は午前7時以降に起きています。

朝食と夜食



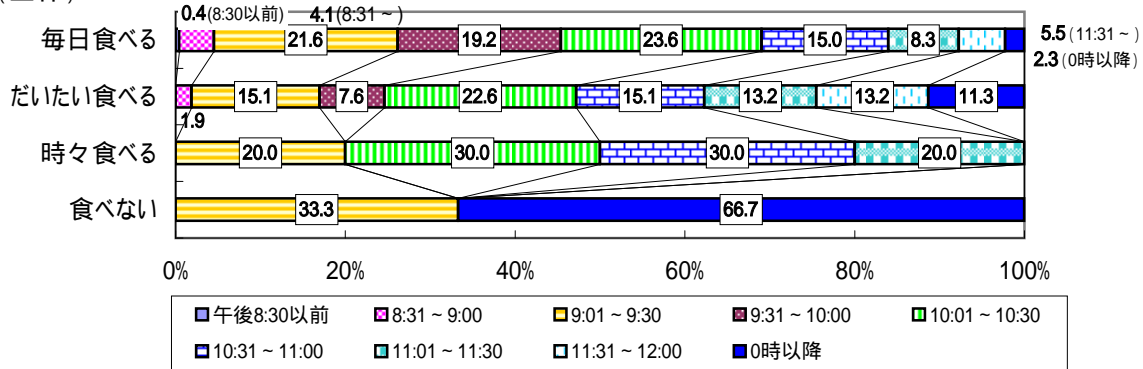
(毎日食べる 751人 だいたい食べる 53人 時々食べる 10人 食べない 3人)

- ・朝食を「毎日食べる」と答えた児童生徒の63.7%が、夜食を「食べない」と答えている。
- ・朝食を「食べない」と答えた児童生徒の66.6%が、夜食を「毎日食べる」「だいたい食べる」と答えている。

毎日朝食を食べる児童生徒の8割は、夜11時までに寝ている。  
 食べない児童生徒は寝るのが遅く、約7割が深夜0時以降である。

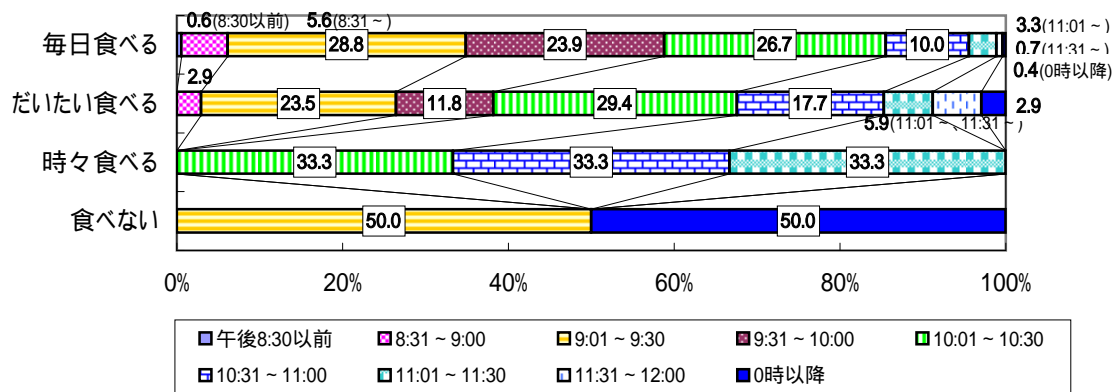
### 朝食と寝る時間

(全体)



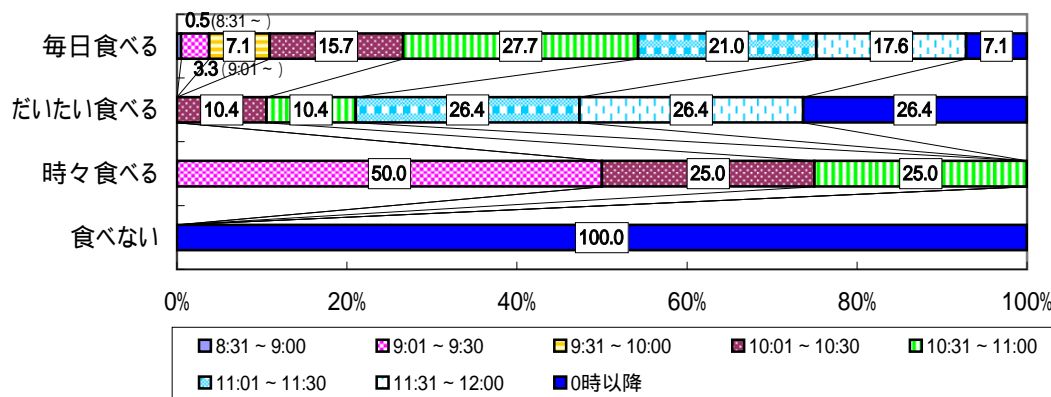
(毎日食べる 751人 だいたい食べる 53人 時々食べる 10人 食べない 3人)

(小学校5年生)



(毎日食べる 540人 だいたい食べる 34人 時々食べる 6人 食べない 2人)

(中学校2年生)



(毎日食べる 211人 だいたい食べる 19人 時々食べる 4人 食べない 1人)

- ・小学生で「毎日食べる」と答えた児童の85.66%は、午後10時30分までに寝ている。
- ・中学生で「食べない」と答えた生徒は、0時以降に寝ている。