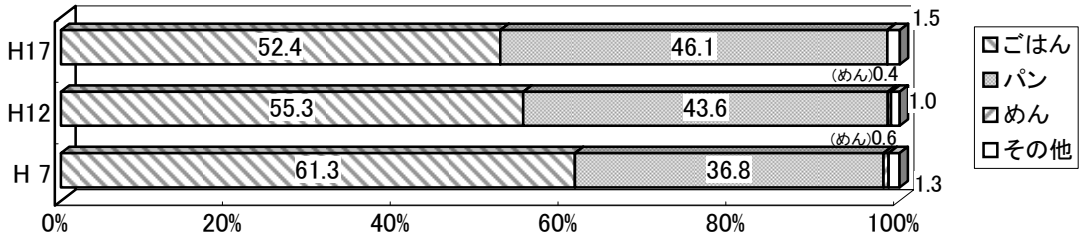
（１１）主食

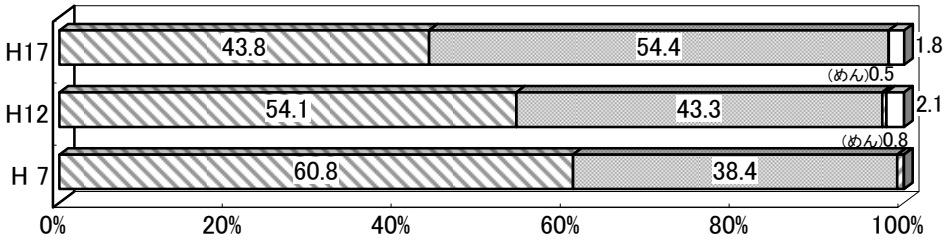
朝食にごはんを食べる割合が減り、中学生はパンがごはんを上回った。

朝　食

小学校５年生



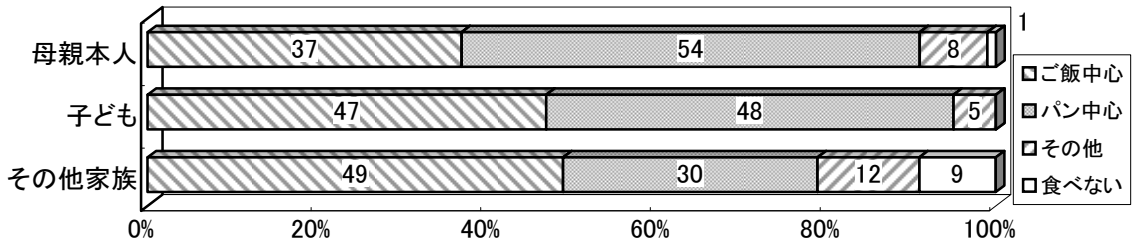
中学校２年生



・小学生では10年前に比べ、主食としてごはんを食べているのは8.9％減り、中学生では17％に激減している。
・中学生においては、平成17年では主食としてパンを食べるのが過半数以上になっている。

Data Bank　平日の朝食メニュー

「あなたのお宅の平日の朝食メニューは何ですか？」

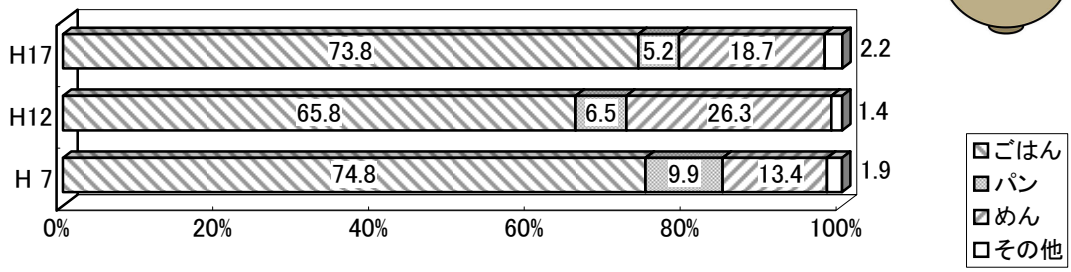


Benesse食育研究所通信Vol.2より　(2006年2月調査)
全国小学生の子どもを持つ母親374名による回答
「母親本人」「子ども」「その他家族（ほぼ父親を指す）」別のデータ

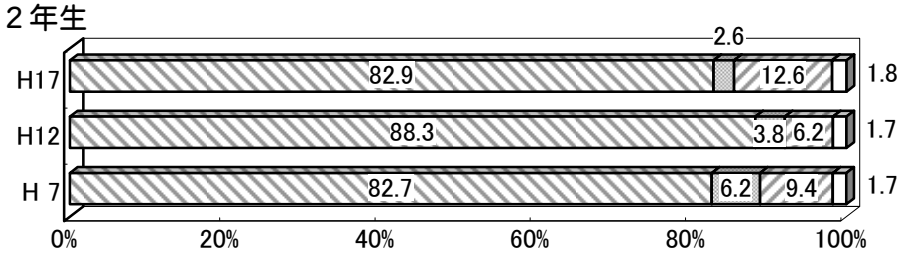
昼食・夕食の主食の傾向は１０年間で変わらず、夕食はごはん中心である。

昼　食

小学校５年生



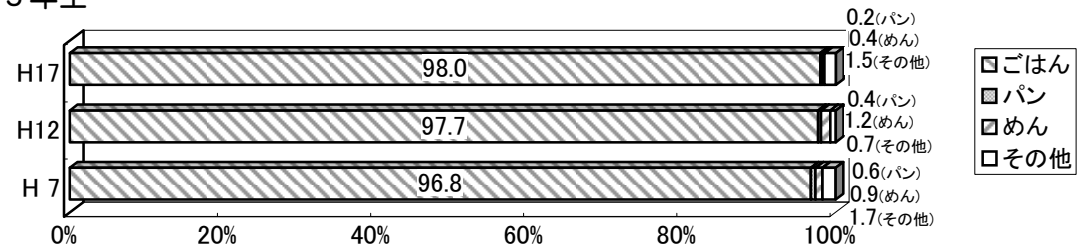
中学校２年生



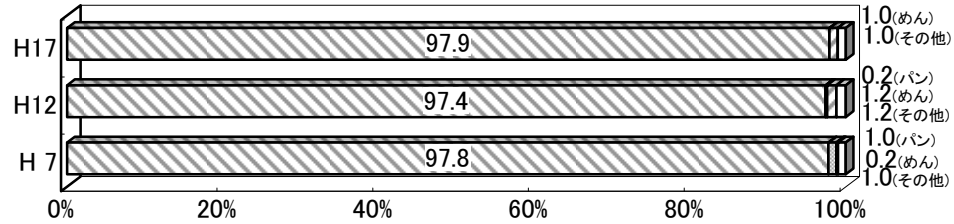
・小学生の昼食は平成17年では、ごはんが73.8％であるが、めん類が18.7％である。
　総じて、中学生のめん類の割合より多い。
・朝食に比べると、中学生では主食にごはんを食べる割合が多く、82.9％である。
　小学生に比べると12.6％とめん類の割合が低い。

夕　食

小学校５年生



中学校２年生



・夕食は、小学生、中学生とも、ごはんが圧倒的にごはんが多く、約98％が主食として
　ごはんを食べている。