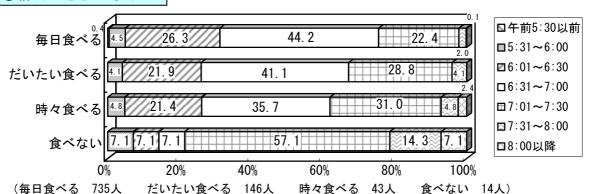
(2)朝食と生活習慣

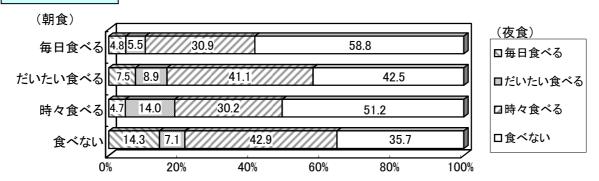
毎日朝ごはんを食べる子の3/4は7時までに起きている。 食べない子は起きる時間が遅く、8割が7時以降に起きている。

①朝食と起きる時刻



- ・「毎日食べる」と答えた74.5%が、午前7時までに起きている。
- ・「食べない」と答えた78.5%は、午前7時以降に起きている。

②朝食と夜食



(毎日食べる 735人 だいたい食べる 146人 時々食べる 43人 食べない 14人)

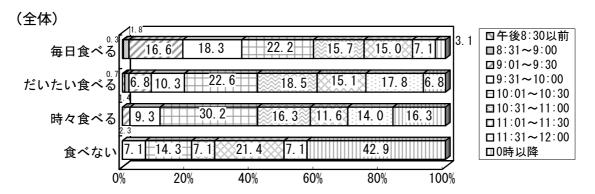
- ・朝食を毎日食べていると答えた58.8%は、夜食を「食べない」と答えている。
- 朝食を食べないと答えた21.4%が、夜食を「毎日食べる」「だいたい食べる」と答えている。

朝ごはんで いいこといっぱい!



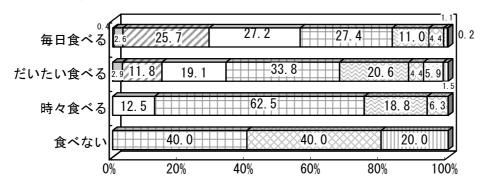
毎日朝食を食べる子の3/4は夜11時までに寝ている。 食べない子は寝るのが遅く、4割が深夜0時以降である。

③朝食と寝る時刻



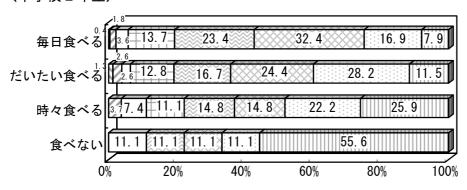
(毎日食べる 735人 だいたい食べる 146人 時々食べる 43人 食べない 14人)

(小学校5年生)



(毎日食べる 456人 だいたい食べる 68人 時々食べる 16人 食べない 5人)

(中学校2年生)



(毎日食べる 278人 だいたい食べる 78人 時々食べる 27人 食べない 9人)

- ・小学生で「毎日食べる」と答えた83.3%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55.6%が0時以降に寝ている。