

食事バランスガイド

あなたの食事は大丈夫？

1日分	料理例
5~7 主食 つ(SV) ごはん(中盛り)だったら4杯程度	1つ分 = ごはん(中盛り)1杯、おにぎり1個、パン1枚、ロールパン2個 1.5つ分 = ごはん(中盛り)1杯、うどん1杯、もりそば1杯、スパゲッティ
5~6 副菜 つ(SV) 野菜料理5皿程度	1つ分 = 野菜サラダ、きゅうりとわかめのお浸し、具だくさん味噌汁、ほうれん草のお浸し、ひじきの煮物、煮豆、きのこソテー 2つ分 = 野菜の煮物、野菜炒め、芋の煮っころかし
3~5 主菜 つ(SV) 肉・魚・卵・大豆料理から3皿程度	1つ分 = 冷奴、納豆、豆乳揚げ、焼魚、鶏の天ぷら、まぐろの焼肉 2つ分 = 鶏白湯、焼肉のしょうが焼き、鶏肉のから揚げ 3つ分 = ハンバーグステーキ、鶏肉のしょうが焼き、鶏肉のから揚げ
2 牛乳・乳製品 つ(SV) 牛乳だったら1本程度	1つ分 = 牛乳コップ半分、チーズ1かけ、スライスチーズ1枚、ヨーグルト1パック 2つ分 = 牛乳1本分
2 果物 つ(SV) みかんだったら2個程度	1つ分 = みかん1個、りんご半分、かき1個、梨半分、ぶどう半房、果1個

※SVとはサービング(食事の提供量の単位)の略

出典：『「食事バランスガイド」について』（農林水産省／平成17年6月）

https://www.maff.go.jp/j/balance_guide/

Ⅲ-9

資料2の① 小・中学生の朝食欠食率の推移（図表2-1-6）



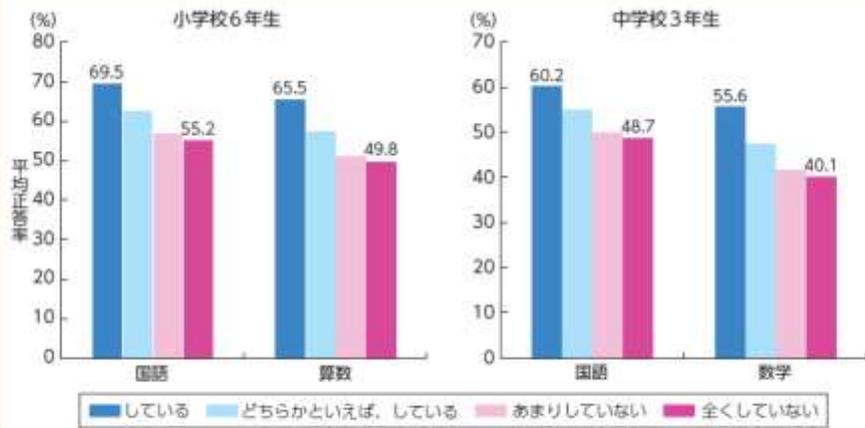
資料：文部科学省「全国学力・学習状況調査」

- 注：1) 平成23(2011)年度は、東日本大震災の影響等により、調査の実施を見送り
 2) 令和2(2020)年度は、新型コロナウイルス感染症の影響等により、調査の実施を見送り
 3) 「朝食を毎日食べていますか」という質問に対して、「あまりしていない」、「全くしていない」と回答した割合の合計
 4) 小学校6年生、中学校3年生が対象



同調査の結果によると、朝食を毎日食べている小・中学生と、全く食べていない小・中学生の間には、各教科の平均正答率の差が15ポイント前後あります（資料2の②）。
 また、スポーツ庁が小学校5年生と中学校2年生を対象に実施した令和6（2024）年度「全国体力・運動能力、運動習慣等調査」によると、毎日朝食を食べる子供ほど、体力合計点が高い傾向にあります。（資料2の③）

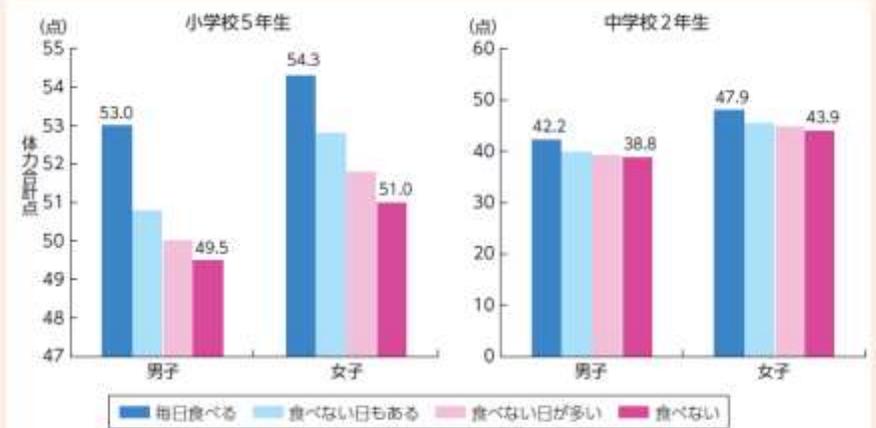
資料2の② 朝食の摂取と「全国学力・学習状況調査」の平均正答率との関連（図表2-1-7）



資料：文部科学省「全国学力・学習状況調査」（令和6（2024）年度）

- 注：〔質問〕「朝食を毎日食べていますか」
 〔選択肢〕「している」、「どちらかといえば、している」、「あまりしていない」、「全くしていない」

資料2の③ 朝食の摂取と「全国体力・運動能力、運動習慣等調査」の体力合計点との関連（図表2-1-8）



資料：スポーツ庁「全国体力・運動能力、運動習慣等調査」（令和6（2024）年度）

- 注：〔質問〕「朝食は毎日食べますか。（学校が休みの日も含める）」
 〔選択肢〕「毎日食べる」、「食べない日もある」、「食べない日が多い」、「食べない」

出典：『令和6年度 食育白書』第2部 第1章 第1節「こどもの基本的な生活習慣の形成」より抜粋して作成（農林水産省／令和7年6月10日）
https://www.maff.go.jp/j/syokuiku/wpaper/r6_wpaper.html