

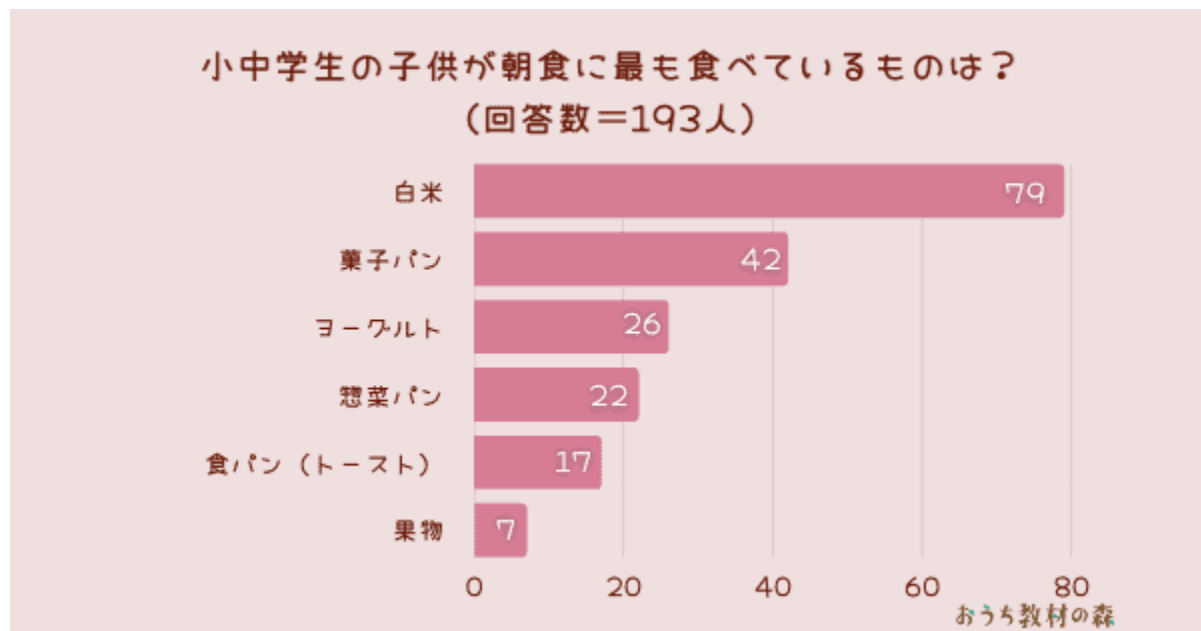
ARINA株式会社が運営する幼児、小学生の親御さん向けの教育メディア「おうち教材の森」(<https://naki-blog.com/study/>)は、日本全国の中学生以下のお子さんをお持ちの親御さんを対象に「小・中学生の子供が朝食に最も食べているものは？」とアンケート調査を実施しました。その結果を公表します。

- 調査方法: インターネット調査
- 調査人数: 200人(10代:2人、20代:28人、30代:91人、40代:59人、50代:15人、60代以上:5人)
- 調査主体: ARINA株式会社、おうち教材の森
- 調査時期: 2022年3月3日
- 調査レポート: <https://naki-blog.com/study/survey-report-11>

\* 本アンケート結果を引用する場合は「おうち教材の森」のURL (<https://naki-blog.com/study/>) を使用してください。

## 調査結果

「小・中学生の子供が朝食に最も食べているものは？」とアンケート調査した結果、1位は『白米』でした。



### 1位: 白米

- 主食の白米は欠かせないものだと思うから。
- 日本人なので米が1番だと思う。
- 毎朝ご飯のメニューなので。

- 卵かけご飯、ふりかけご飯が好きであるのと、目玉焼きやウインナー、味噌汁にはご飯が合うので。
- 1番力がつくから。
- 腹持ちがいいからです。

## 2位:菓子パン

- 手軽だから。
- 食べやすいこととお腹も満たされるから。
- 手軽に簡単に食べれるから。
- 甘い物が好きで、何よりチョコレート系が好きですぐ買います。
- パッと食べられる物だから。
- お菓子が大好きなので、菓子パンも大好きです。

## 3位:ヨーグルト

- 食欲がなくても食べやすい。
- ヨーグルトが好きで、お米の時もパンの時もデザートと称して食べています。
- 自分も朝食で必ず食べさせられていたから。
- 習慣化している。
- 自分が子供の頃に毎日ヨーグルトを食べていたから。
- 何かとヨーグルトを食べています。パッと時間がなくても寝起きでも食べやすいので。

## 4位:惣菜パン

- 甘くないから朝にいい。
- 腹持ちが良く、食べやすいから。
- 朝は、簡単に惣菜パンです。
- 栄養もあって美味しいから。

## 5位:食パン(トースト)

- 朝は眠いので、軽く食パンにジャムが1番らしいです。
- 手軽で良いと思います。ジャムの味を色々と変えられますし。
- 自分でトッピングや焼き加減を決められるから。家にモーニングタイプ厚切りが常備されているから。
- 手軽に食べられるから。

## 6位:果物

- バナナが1番早く食べれるから。
- 朝は果物で糖分を取るのがいいと聞いたから。
- 果物は栄養もよく、胃が消化しやすいので朝に最適だと思います。
- 1番食べやすいから。

## 【総括】小・中学生の子供が朝食に最も食べているものは1位は『白米』でした

朝食の定番「白米」が圧倒的に人気でした。

「白米」は粒状なので、粉状の小麦から作る惣菜パン、菓子パン、麺類に比べ消化吸収に時間がかかります。

なだらかに血糖値が上がるため、腹持ちが良いのが特徴です。

「白米」を食べれば、部活動の朝練や登校で体力を使っても午前中の授業を乗り切ることができるでしょう。

一方、パン類はそれだけあれば手軽におなかを満たすことができます。

子どもだけで食事の用意が可能で、共働きのご家庭や子どもの多いご家庭でより重宝されているようです。

ARINA株式会社は、運営するメディア「おうち教材の森」を通じて、1人でも多くの方が、より良い家庭学習環境を整えられるように、社会に貢献してまいります。

### ■ARINA株式会社について

ARINA株式会社は、“メディアを通じ子育てを豊かに”を企業のVisionに掲げ、皆様の生活に寄り添ったライフスタイルメディアの展開やオウンドメディアの受託事業を展開しております。