

【出題意図】

食・栄養・健康に関する実態や課題について、図表から情報を読み取り、自分の意見を述べる形式を基本としています。

◆求められる力◆

- ・グラフや表などの数値データを適切に読み解く(要点に沿って具体的な数値を示す)
- ・指定された字数で話の流れを作って、時間内に記述する(指定された文字数の9割以上が目安)
- ・論理的で首尾一貫した文章を書く(問題文の指示に従い、読み取った事実の記述とそれに対する自信の考えを基本的に論理展開する。また、適切な表現、言葉遣い、文章構成を意識する)
- ・適切な表題をつける

出題年度:2026年度

【模範解答】(解答のポイント)

<問3>

1. グラフから読み取れること(小中学生の朝食欠食と学力・学習状況の関連)

令和6年度食育白書によると、「全国学力・学習状況調査」の結果を示す図1から、朝食欠食率は、中学生で6～8%台、小学生で3～6%台で推移しており、小学生は2021年から2024年にかけて上昇傾向にある。また、同調査結果を示す図2から、小学校6年生と中学校3年生において、朝食の摂取頻度が低くなるほど、国語と算数・数学の平均正答率が低い傾向が示され、朝食を毎日食べている群と全く食べていない群の間には平均正答率で15ポイント前後の差があることが読み取れる。

2. 問題点(小中学生の学習や生活への影響)

短期的には、朝食欠食は朝のエネルギー不足や空腹感、血糖変動などに関連して、集中・注意の持続、作業効率、授業参加のしやすさ等が低下する可能性がある。また、朝食欠食は、就寝・起床時刻の乱れや睡眠不足、疲労感・便通不調等の体調不良と関連し、登校や生活リズムにも影響を及ぼすおそれがある。さらに中長期的には、欠食が習慣化すると、栄養バランスの偏りや食行動の自己調整の難しさにつながり、将来的な肥満や生活習慣病といった健康リスクにつながる可能性がある。

3. 食・栄養・健康の観点から必要な対策や取り組み

- ①家庭・保護者への支援として、児童・生徒が朝食を食べられる条件を整えることが求められる。簡便に必要な栄養を確保しやすい朝食の工夫、買い置き、食事時間の調整、睡眠リズムの調整などにより、食行動を生活習慣として支える。
- ②学校での支援として、栄養教諭・養護教諭等と連携し、欠食の背景として生活リズム、食環境、健康状態等を踏まえた指導・相談につなぐ。また、欠食が起こりやすい層に対しては、朝の居場所や軽食提供等も含めた支援を検討する。さらに、地域と連携し、子ども食堂、フードバンク等の地域資源へつなぐことが求められる。