



月号

# 早寝・早起き・朝ごはんだより

桜川小学校

毎月19日発行

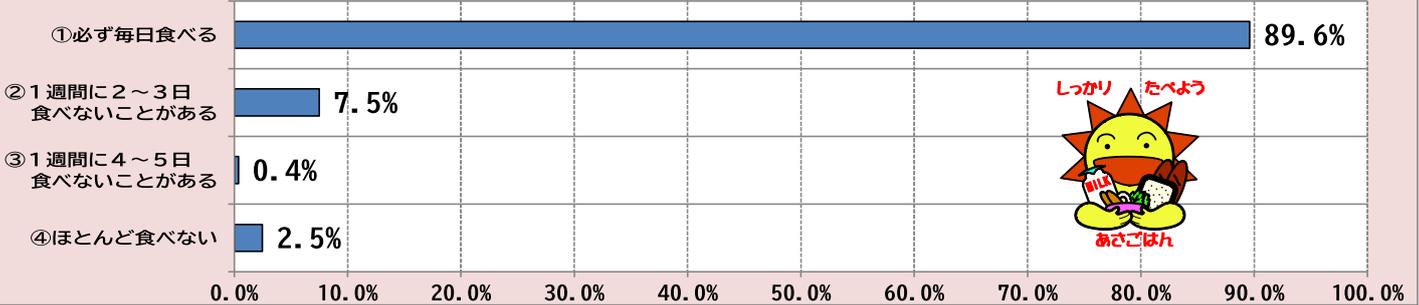


毎日暑い日が続きます。暑いと食欲がなくなり、好きなものだけを食べたり、冷たいものばかりを飲んでしまいがちです。夏を元気に過ごすためにも、栄養のバランスを考えて朝・昼・夕の3食をしっかり食べましょう。

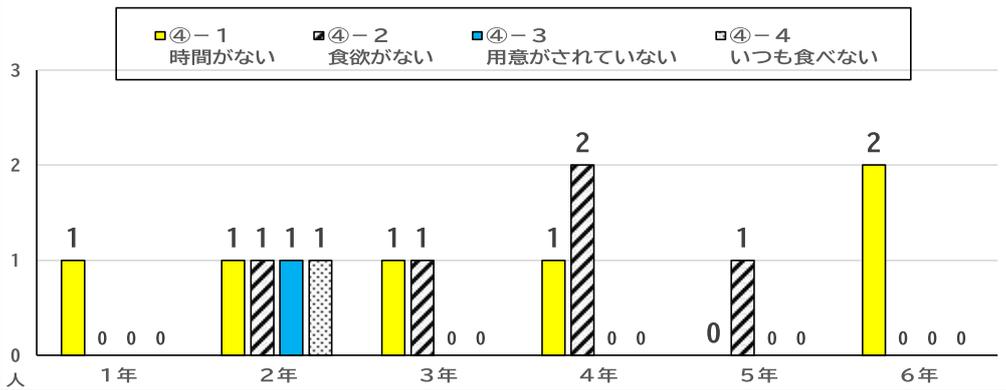


6月に「食に関するアンケート」調査を実施しましたので報告いたします。

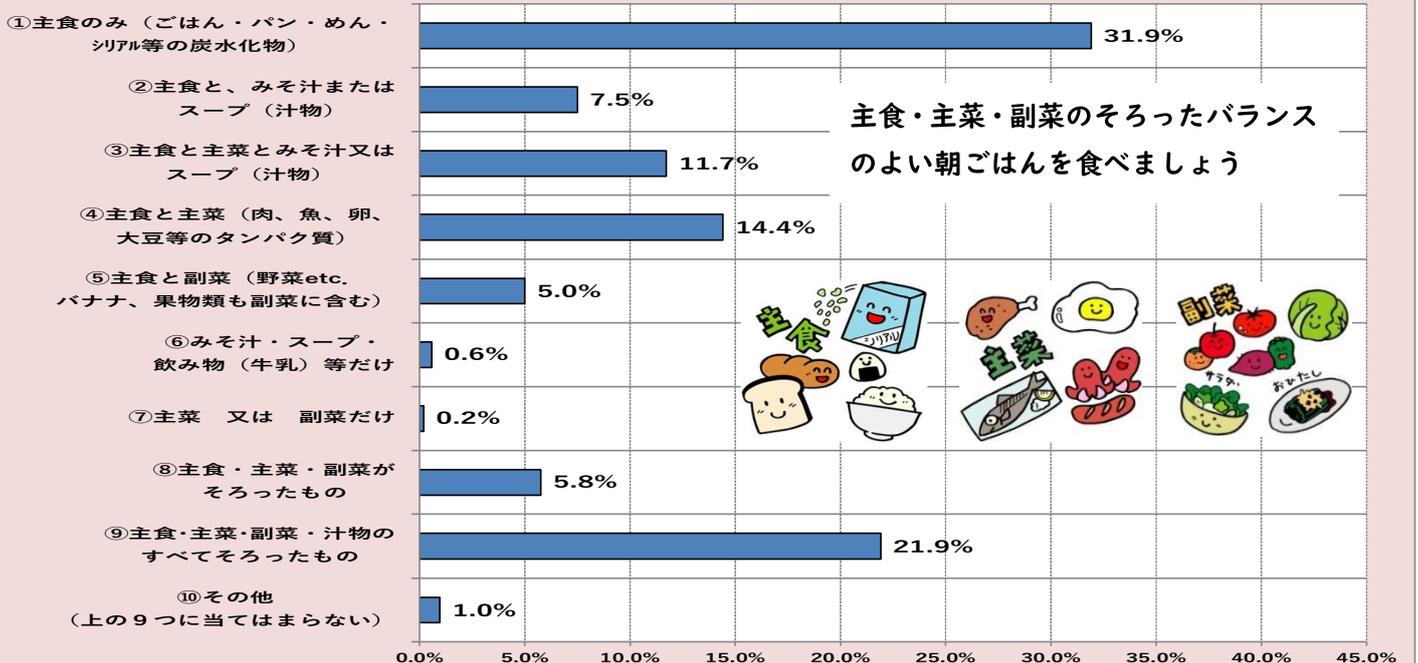
## ① 令和6年6月 食に関するアンケート結果 (対象児童数 : 520人)



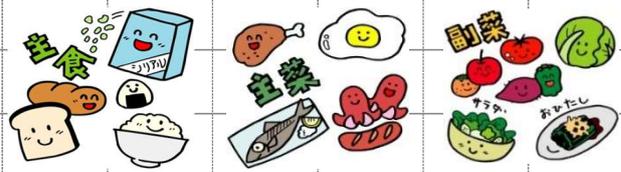
### ほとんど食べないの理由



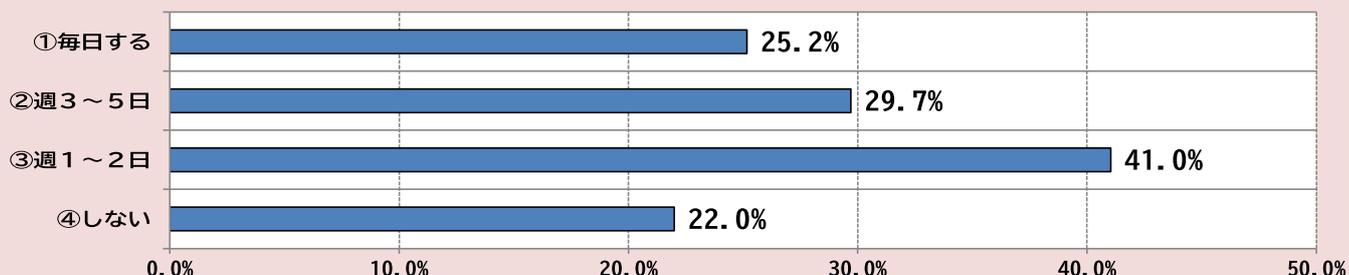
## 2. 朝食の内容は、だいたい次のどれに近いですか



主食・主菜・副菜のそろったバランスのよい朝ごはんを食べましょう



### 3. 運動について



#### 早寝早起き朝ごはん



#### アンケート結果から

- 朝ごはんを必ず毎日食べる児童が、89.6%でした。朝ごはんを食べる重要性を理解し、食べる習慣をつけてほしいと思います。さらに食べてくる児童が増えればいいです。引き続きの保護者の皆様のご支援・ご協力をどうぞよろしくお願い致します。
- 朝ごはんをほとんど食べない児童は13人で2.5%でした。  
理由は、（時間がない6人・食欲がない5人・用意がされていない1人・いつも食べない1人）  
いつも食べない習慣がついていると、食欲がでないことがあります。朝、少しでも何かを食べて登校してほしいです。  
また、朝は食べる時間を作れるように、早く起きる習慣をつけてほしいと思います。
- 朝食の内容では、バランスの良い理想的な食事は、主食・主菜・副菜がそろったものです。良い食事内容をとってくる児童は、全体の27.7%でした。（⑧と⑨の合計）  
朝の忙しい時間での用意は大変です。そのため、前日に用意をしておくことも、おすすめです。  
また、学校のホームページの【桜川の食育】の【レシピ紹介】で簡単に作れる朝食レシピ50献立を紹介していますので、ぜひ活用してください。  
右のQRコードから、ご覧いただけます。
- 朝食の内容は、主食のみの児童は31.9%でした。そのほとんどが、トースト1枚を食べてくる児童でした。  
食べてくることはとてもいいことですが、トースト1枚だけでは、量・内容的にも不足です。  
もう少し内容の工夫をお願いいたします。



学童期の子供たちには、朝食は必要です。朝食を食べて登校することは、学校生活を充実させることにつながります。毎年6年生実施の、全国学力・学習状況調査の結果からも「早寝・早起き・朝ごはん」をしっかり守る生活を送っている子ほど、学力が高くなるというデータが出ています。これは学力だけでなく50m走、持久走、瞬発力を判定するような調査についても、同じような結果が出ています。

埼玉県の、【第4次食育推進基本計画】では、朝食を欠食する子供の割合、令和7年度の目標値は0%です。今後も引き続き、本校では「早寝・早起き・朝ごはん」の生活習慣の重要性を啓発して、子供たちがいきいきと充実した学校生活が送れるように、見守り、応援していきます。



6月は、「早寝・早起き・朝ごはんに関わる、朝ごはんチェックシート、食に関するアンケート、我が家の朝ごはんレシピ」など、保護者の皆様には、大変ご協力をいただきありがとうございました。