



月号

# 早寝・早起き・朝ごはんだより

毎月19日発行

朝19日は  
朝食の日

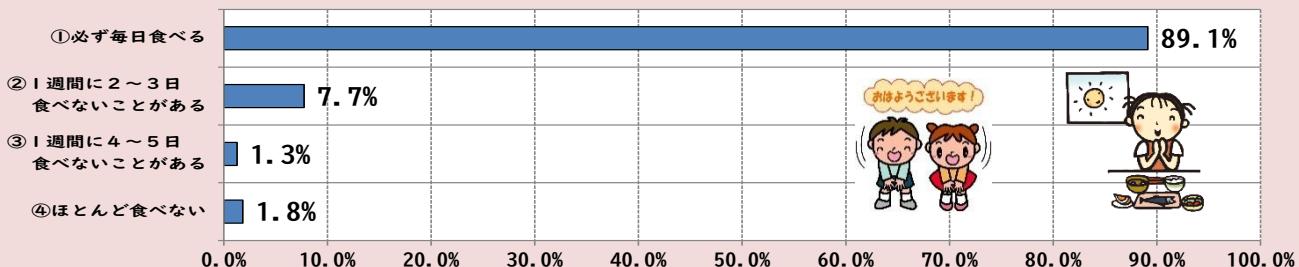
明後日19日から、41日間の夏休みが始まります。休みになると生活が不規則になります。楽しい充実した夏休みにするためにも、夜更かしせず、早寝・早起きにこころがけ、毎日欠かさず朝ごはんをたべましょう。



6月実施の食に関するアンケート（朝食摂取状況調査）の報告をいたします。

## 令和7年6月 食に関するアンケート結果（対象児童数：543人）

### 1. 朝食を毎日食べますか



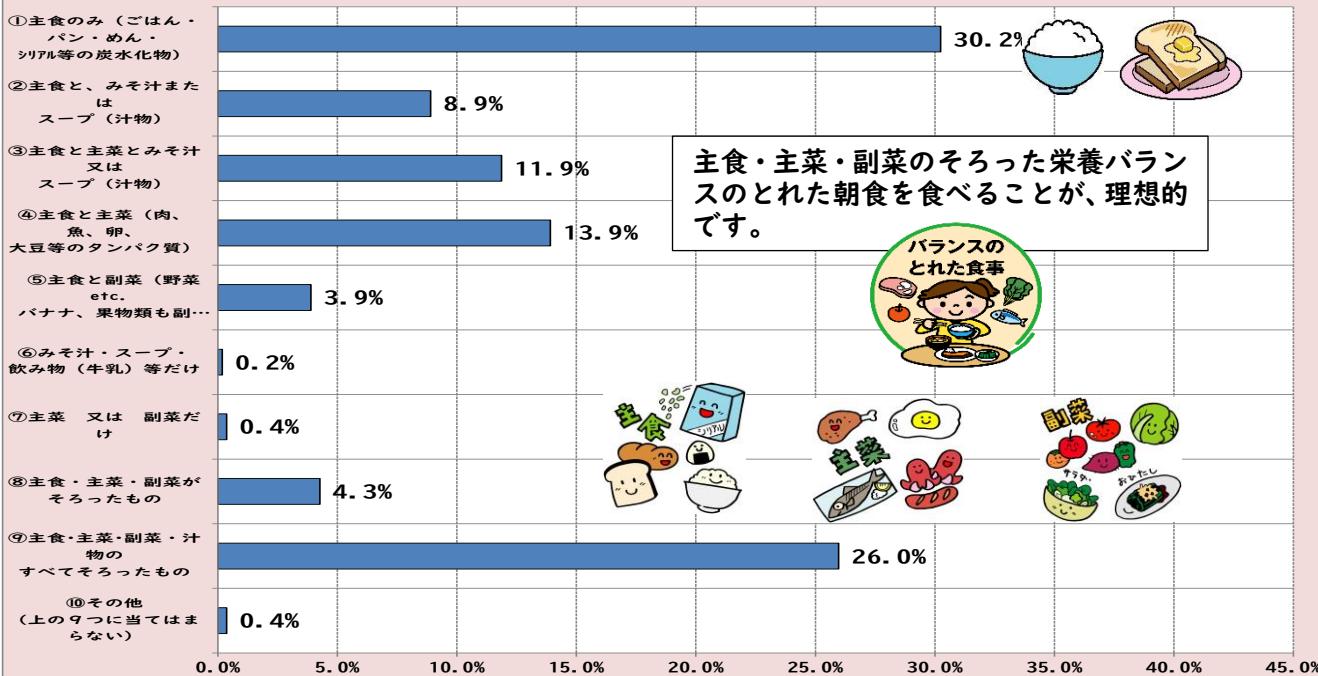
埼玉県第4期教育振興基本計画（令和6年度～令和10年度）施策指標「毎日朝食を食べている児童生徒の割合」目標値 90%

ほとんど食べない人は1・8%で、全校で10人でした。（内訳は右の表）  
健やかな健康、成長、充実した学校生活をおくるためにも、朝ごはんを食べましょう。

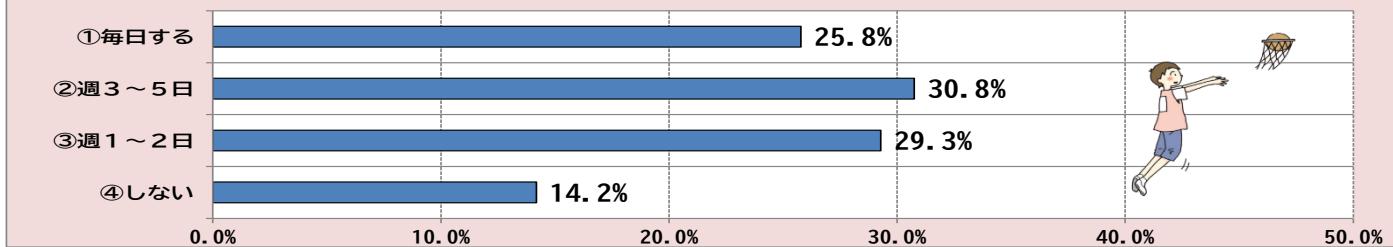


学年	男子（人）	女子（人）	理由
1	1		・時間がない
2		1	・時間がない
3		1	・用意がされてない
4		2	・時間がない・用意がされてない
5		3	・食欲がない（3人）
6		2	・食欲がない（2人）

### 2. 朝食の内容は、だいたい次のどれに近いですか

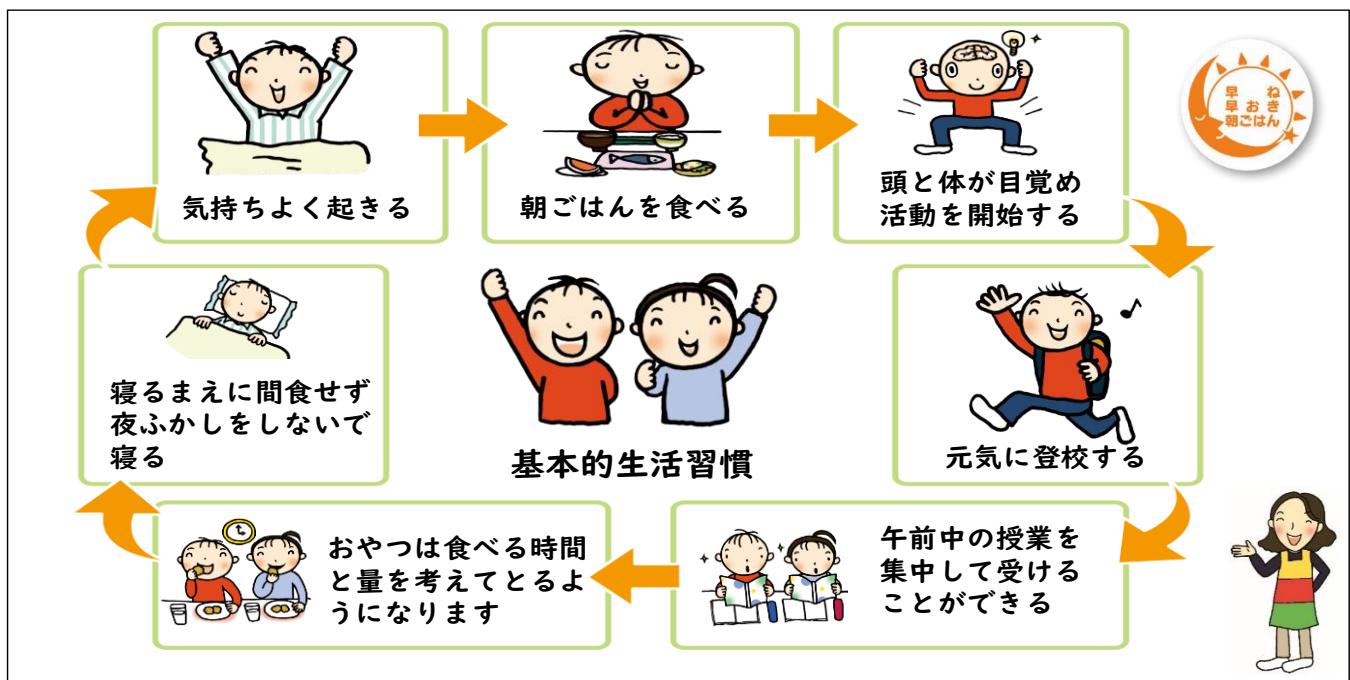


### 3. 運動について



朝ごはん抜きを習慣化しないことが重要です。子供のころにその基本が身につき、一度身に付いて習慣はなかなかかえられません。中には、小学生の頃から朝ごはん抜きが始まったという人もいます。今のうちから、毎日朝ごはんを食べることを習慣づけるようにしましょう。

## 早寝・早起き・朝ごはん～よい習慣を身に付けよう～



### 朝ごはん紹介 ③ 主幹教諭 滝谷先生



好きな朝ごはんは「和食！」 いつもはこんな感じです。  
「朝はしっかり」「夜はひかえめ」に食べるようにしています。毎日白米を食べています。（パンは休日に時々食べます）

お魚とお肉を日によって交互に食べるようになっています。ヨーグルトやチーズが好きです。

野菜は苦手なものもありますが、なるべく朝に食べるようにしています  
アスパラガスとナスが好きです  
フルーツとコーヒーも大好きです  
桜っ子のみなさん 朝ごはんをしっかり食べてくださいね

