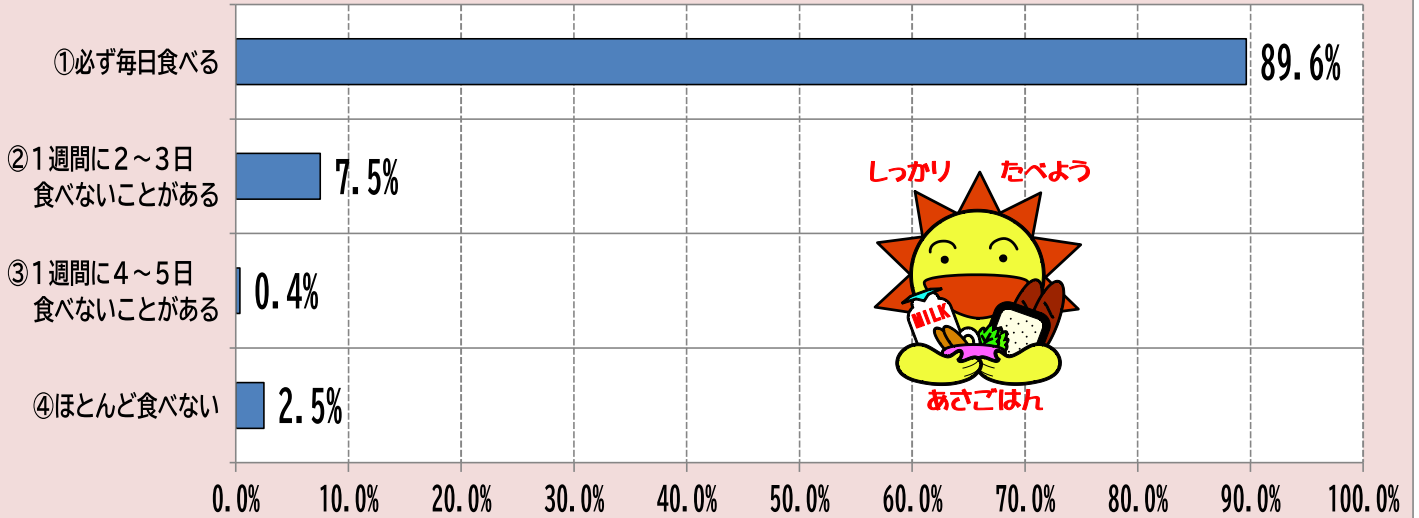


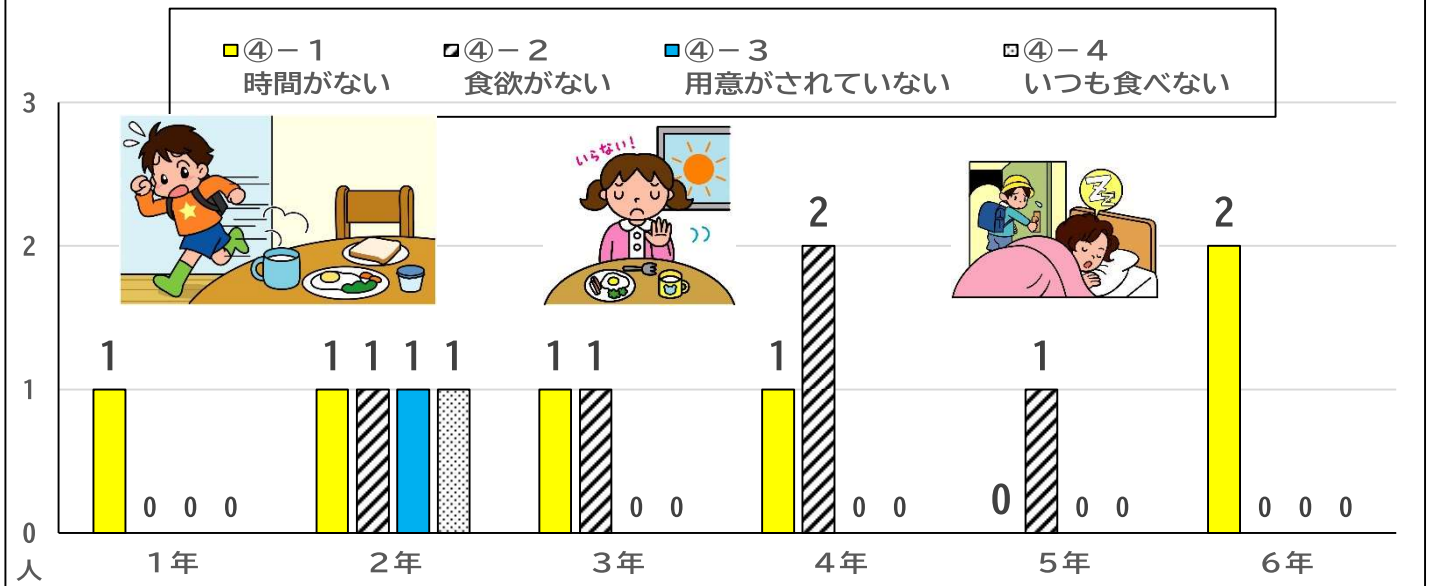
令和6年6月実施

食に関するアンケート結果

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



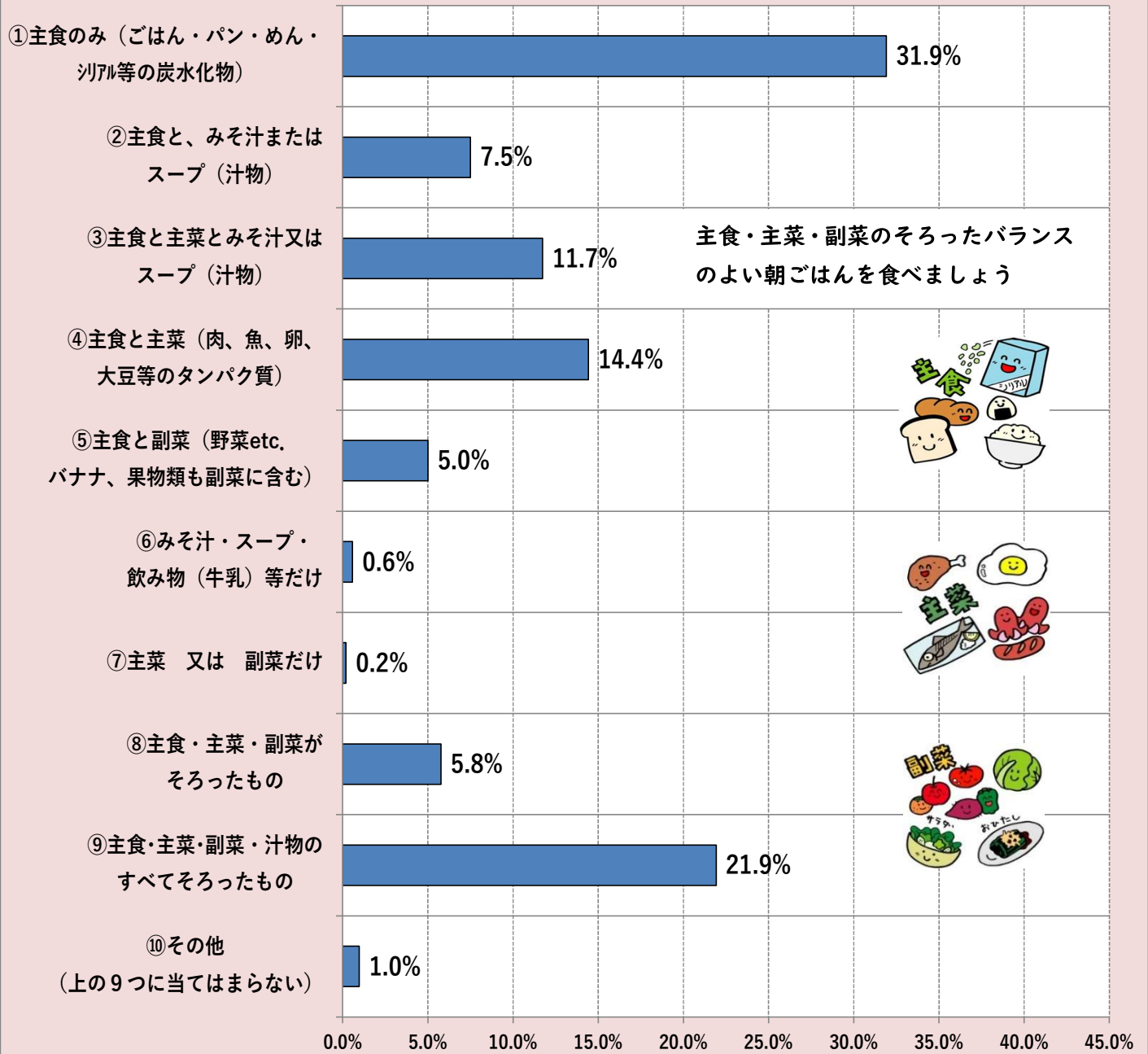
○ 朝ごはんを必ず毎日食べる児童が、89.6%でした。朝ごはんを食べる重要性を理解し、食べる習慣をつけてほしいと思います。さらに食べてくる児童が増えればいいです。引き続きの保護者の皆様のご支援・ご協力をどうぞよろしくお願い致します。

○ 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。

2. 朝食の内容は、だいたい次のどれに近いですか



○ 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。

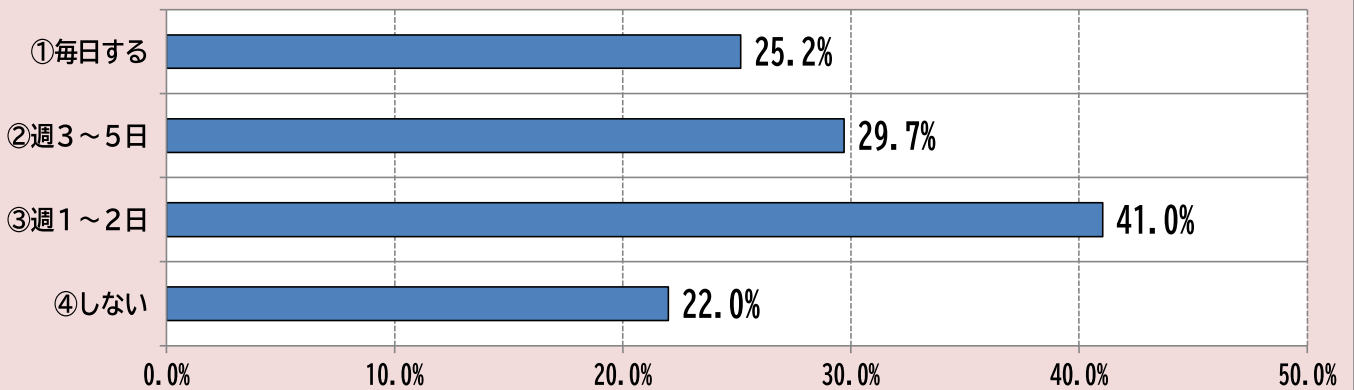
右のQRコードから、ご覧いただけます。



○ 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できればと思います。

3. 運動について



学童期の子供たちにとって、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。

埼玉県内の【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。



朝食の効果

脳のエネルギー源はブドウ糖です。ブドウ糖は体内に大量に蓄えておくことができず、すぐに不足してしまいます。また、私たちの体は寝ている間もエネルギーを使っているため、朝にはエネルギーや必要な栄養素が少なくなっています。つまり、朝起きたときは脳も体もエネルギーが不足した状態なのです。そのため、朝食でブドウ糖をはじめとする様々な栄養素を補給し、午前中からしっかり活動できる状態を作ることが大切です。

しかし、ドリンクやゼリーなどで栄養を摂りさえすればいいというわけではありません。朝食でもう一つ大切なことは『よく噛んで食べること』です。『噛むこと』で脳が覚醒し活発になります。また、口に食べ物が入り、胃に送られてくると腸や大腸が動き始め、内臓も目覚めます。それが朝の排便習慣にもつながります。

朝食をしっかり食べるためには、朝、しっかり食べる時間をつくること。
そのためには、早く寝ることが大切です。

