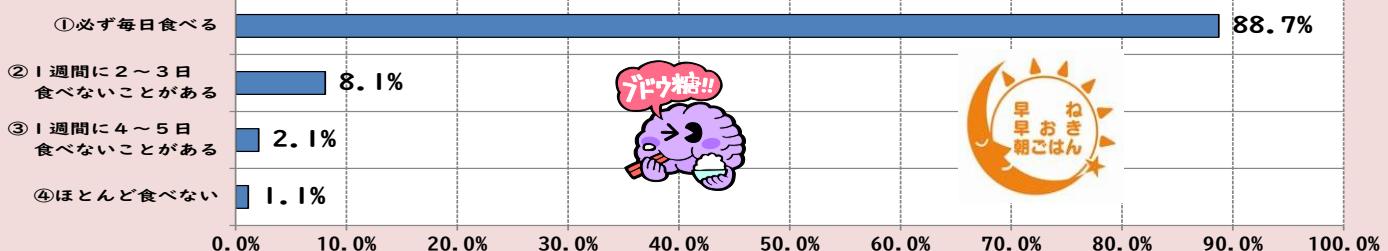


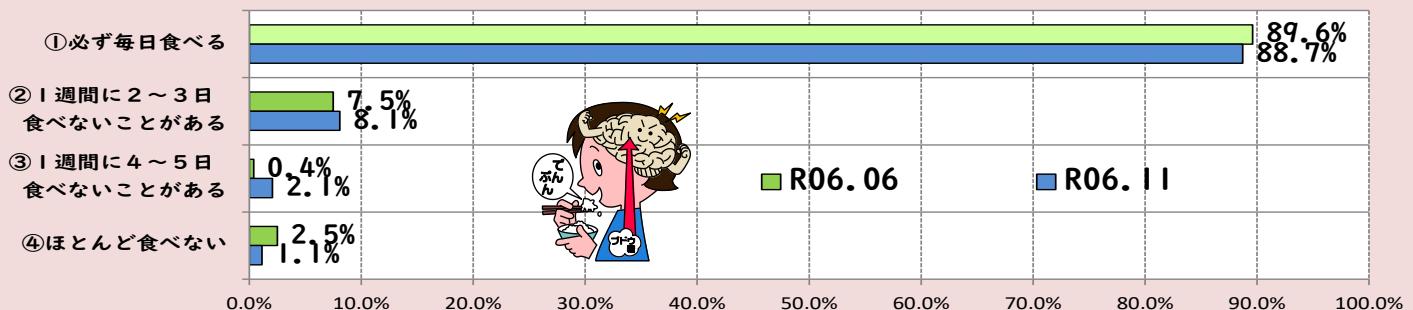
令和6年11月実施 食に関するアンケート結果

令和6年11月 食に関するアンケート結果 (対象児童数 : 532人)

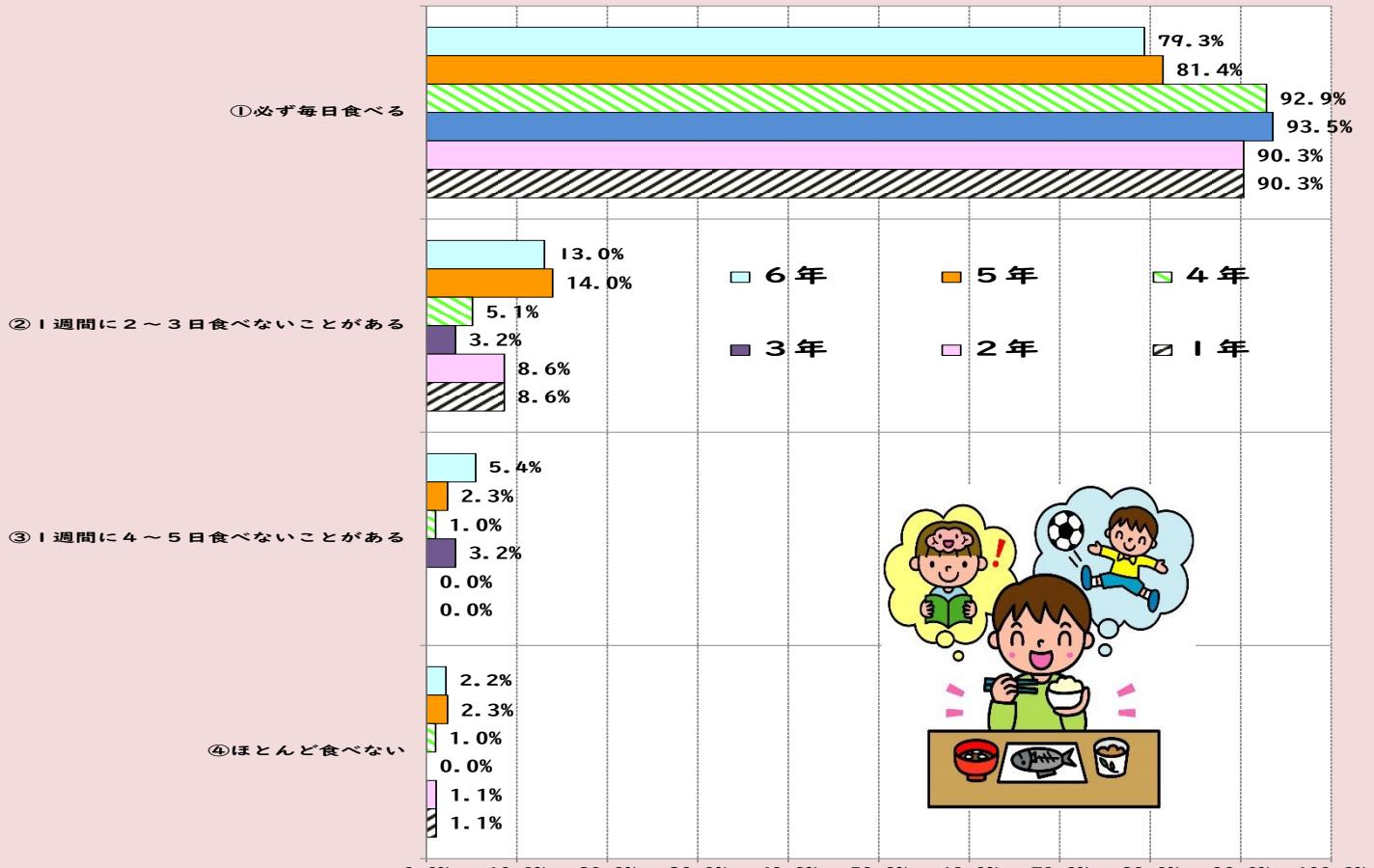
I. 朝食を毎日食べますか



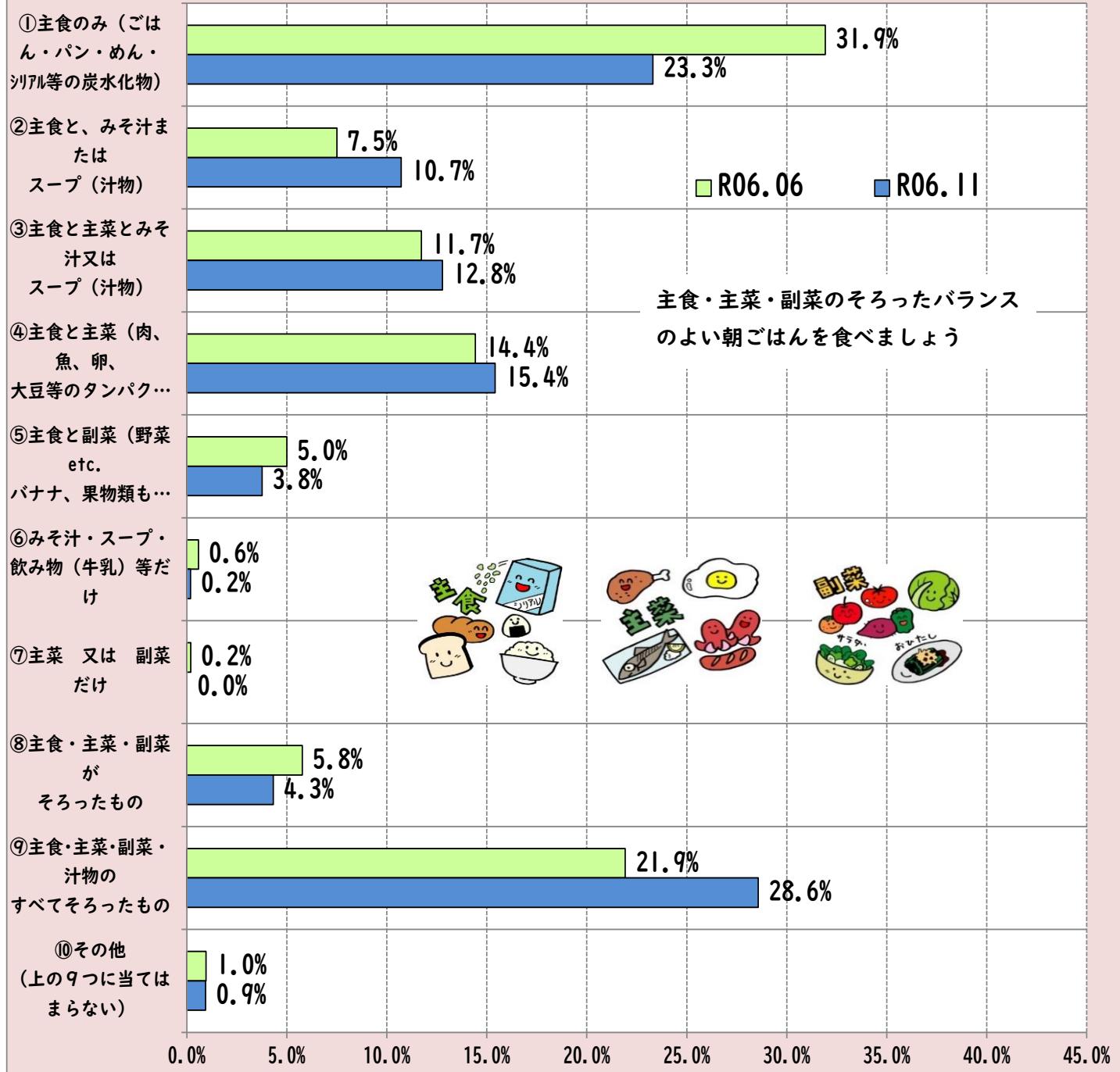
令和6年11月 食に関するアンケート結果 (対象児童数 : 532人)
6月実施と11月実施の比較 I. 朝食を毎日食べますか



令和6年11月 食に関するアンケート結果 (対象児童数 : 532人)
I. 朝食を毎日食べますか



6月実施と11月実施の比較 2. 朝食の内容は、だいたい次のどれに近いですか



6月実施と11月実施の比較 3. 運動について



アンケート結果から



6月と11月を比較すると、朝食を毎日食べる児童は0.9%減ってしまったのは残念な結果でしたが、ほとんど食べない児童は1.4%も減り、欠食率が1%代になったのは大きな成果となりました。

3年生以上の児童の90%以上が、毎日必ず朝食を食べている結果でした。この調子で、朝食を食べることが習慣になってほしいと思います。



また、ほとんど食べない児童は低学年に多い傾向がみられました。

朝の忙しい時間に、朝食を十分に食べることができないこともあるようです。

【早寝・早起き・朝ごはん】の習慣を、早い時期に付けていただきたいです。

引き続き、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。

埼玉県の、【第4次食育推進基本計画】では、朝食を欠食する子どもの割合、令和7年度の目標値は0%となります。

主食のみの朝食の児童が8.6%も減りました。また、バランスの良い食事（⑧と⑨）を食べている児童が5.2%も増えました。とてもよい結果となりました。

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。

主食とは、脳のエネルギー源「炭水化物」です。炭水化物はエネルギーのもとになります。

炭水化物が多く含まれているのは、ごはん・パン・麺などです。

主菜とは、体温を上げるための「たんぱく質」「無機質」です。たんぱく質は、体温を上げる働きがある栄養素です。肉・魚・卵・乳製品・大豆製品に含まれています。

副菜とは、体の調子を整える「ビタミン・（無機質）」です。ビタミン・（無機質）には、体の調子を整える働きがあります。野菜や果物に多く含まれています。

バランスの良い食事内容を摂ることをお願いしたいと思います。



朝食は、1日のはじめの大重要なスイッチ



私たちの脳は“ブドウ糖”をエネルギー源として使っています。

朝起きたときに頭が「ボーッ」としてしまうのは、寝ている間にブドウ糖が使われて足りなくなってしまうためです。

朝食を食べないと、午前中、からだは動いても頭はボンヤリ、ということになりがちです。

脳のエネルギー源のブドウ糖を朝食でしっかり補給し、脳とからだをしっかり目覚めさせさせることが大事です。

ごはんなどの主食には脳のエネルギー源になるブドウ糖が多く含まれているので、朝から勉強や仕事に集中できるのです。

朝食は一日を活動的にいきいきと過ごすための大重要なスイッチです。毎朝ちゃんとスイッチを入れてほしいです。



学校のホームページの【桜川の食育】の【レシピ紹介】の中に、【朝食レシピ】を紹介していますので、ぜひ活用してください。朝ごはんのヒントにしていただけたら、幸いです。
右の二次元コードから、ご覧いただけます。



簡単に作れる朝食レシピ

番号	献立名	朝食レシピ							
レシピ①	焼肉丼	レシピ①	パンキッシュ	レシピ②	じゅごチャーハン	レシピ③	明太とろろ丼	レシピ④	さっぱり和風サラダうどん
レシピ⑤	チーズみそ焼きおにぎり	レシピ⑤	白菜の重ね煮	レシピ⑥	豆腐パンケーキ	レシピ⑦	ひじきご飯&鯖の醤油バター焼き	レシピ⑧	ライスdeパンケーキ
レシピ⑨	ツナ缶となめけの炊き込みご飯	レシピ⑨	スペニッシュオムレツ	レシピ⑩	ハムとキャベツのカレー風味	レシピ⑪	タンパクたっぷり納豆ドリア	レシピ⑫	ツナごま油びき&豆乳スープ
レシピ⑬	ミネストローネ	レシピ⑬	かぼちゃのカラメリーゼ	レシピ⑭	ごはんのお焼き	レシピ⑮	スペシャルカルボナーラ	レシピ⑯	ホットなグラタンヌードル
レシピ⑯	カラフルホットケーキ	レシピ⑯	鶏肉の照り焼き	レシピ⑰	鯖のバターしょうゆ焼き	レシピ⑱	バナナトースト&オムレツ	レシピ⑲	おにぎりdeスープ
レシピ⑲	ツナのカレーマヨトースト	レシピ⑲	白菜と豆乳のスープ	レシピ⑳	キャベツパン	レシピ㉑	のりじゅごチーストースト	レシピ㉒	たまたまうどん
レシピ㉓	卵ご飯のおやき	レシピ㉓	照りたま丼	レシピ㉔	トマトとセロリのスープ	レシピ㉕	モッチもちピザ&みそ汁	レシピ㉖	ふわふわカレー蒸しパン
レシピ㉗	コーンチャウダー	レシピ㉗	テリヤキサンド	レシピ㉘	はんバーグ	レシピ㉙	ひっくりホットケーキ	レシピ㉚	筋力モリモリエッグ
レシピ㉚	野菜と豆乳のおいしいスープ	レシピ㉚	ジャーマンポテト	レシピ㉛	キャベツのココットロコモコ風	レシピ㉜	鶏もち&バナナヨーグルト	レシピ㉝	カラフル野菜納豆丼
レシピ㉝	トマトとしらすのさっぱり丼	レシピ㉝	簡単じゃが芋ポタージュスープ	レシピ㉞	納豆のそぼろ丼	レシピ㉟	ねねはもっちりチヂミ	レシピ㉟	レンジde簡単!トマトリソット

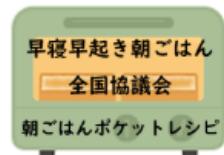
②



我が家のおすすめ朝食レシピ（保護者の方から募集した献立を紹介）

おにぎり献立	枝豆とじゃこのおにぎり	天かすおにぎり			
パン献立	チーズトースト	ピザトースト	しらすチーズトースト	母ちゃんの愛情たっぷりフレンチトースト	
	フレンチトースト	マフィン	お豆腐と納豆のグラタントースト		
おかず献立	だし巻き卵				
汁もの献立	さばのみそ汁	そうめんふしつゆ	オクラのみそ汁		
一食分献立	塩おにぎりと具沢山豚汁	ビビンバ丼（子ども用）	お茶漬け		
夕食の残り物献立	ごはん・のり・照り焼きチキン・エビ入り野菜炒め・具沢山みそ汁（トマト入り）など	ごはん・牛肉と野菜の煮物・卵焼き・なすとアスパラガスの炒め物・トマトと卵のみそ汁・季節の果物など			

③



朝ごはんポケットトレシピ①	野菜とキノコのレンジ蒸し/骨太納豆和え など
朝ごはんポケットトレシピ②	お手軽リゾット/フレンチトースト風サンドイッチ など
朝ごはんポケットトレシピ③	おかカルむすび/海のめぐみのチーズトースト など