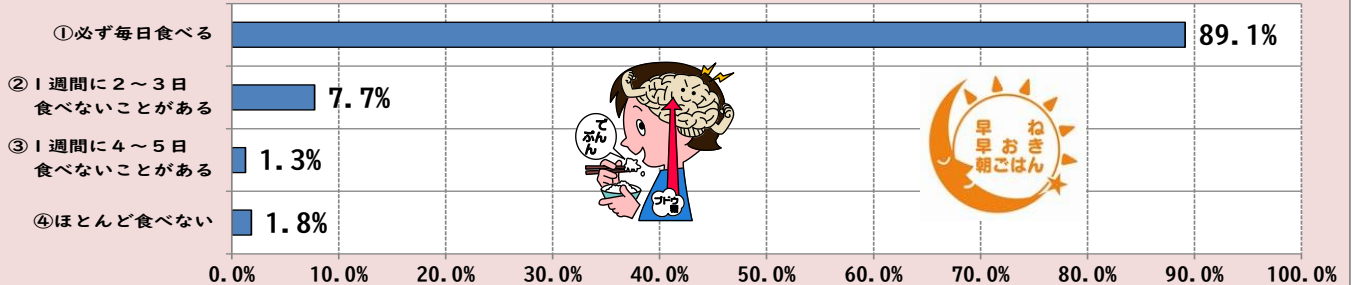


令和7年6月実施

# 食に関するアンケート結果

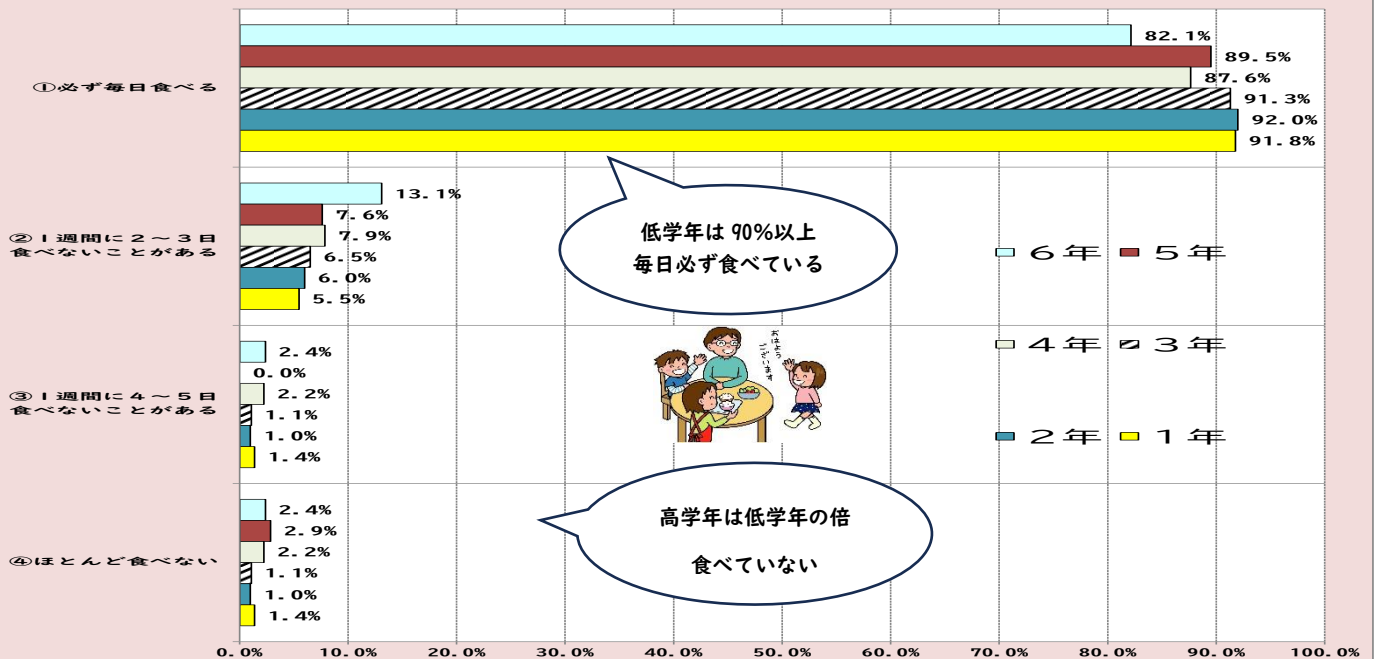
令和7年6月 食に関するアンケート結果 (対象児童数 : 543人)

## 1. 朝食を毎日食べますか



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)

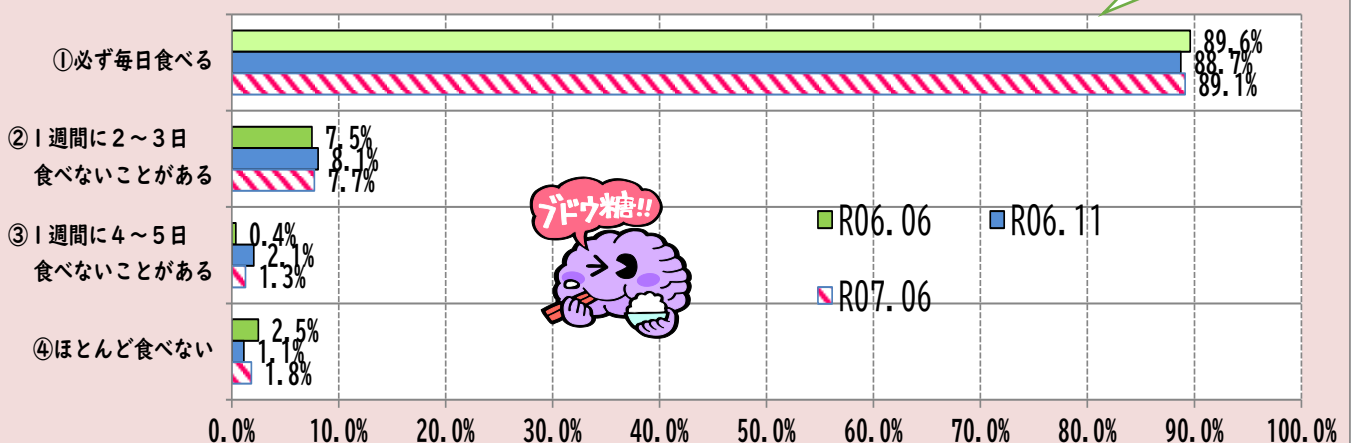
## 1. 朝食を毎日食べますか (学年別)



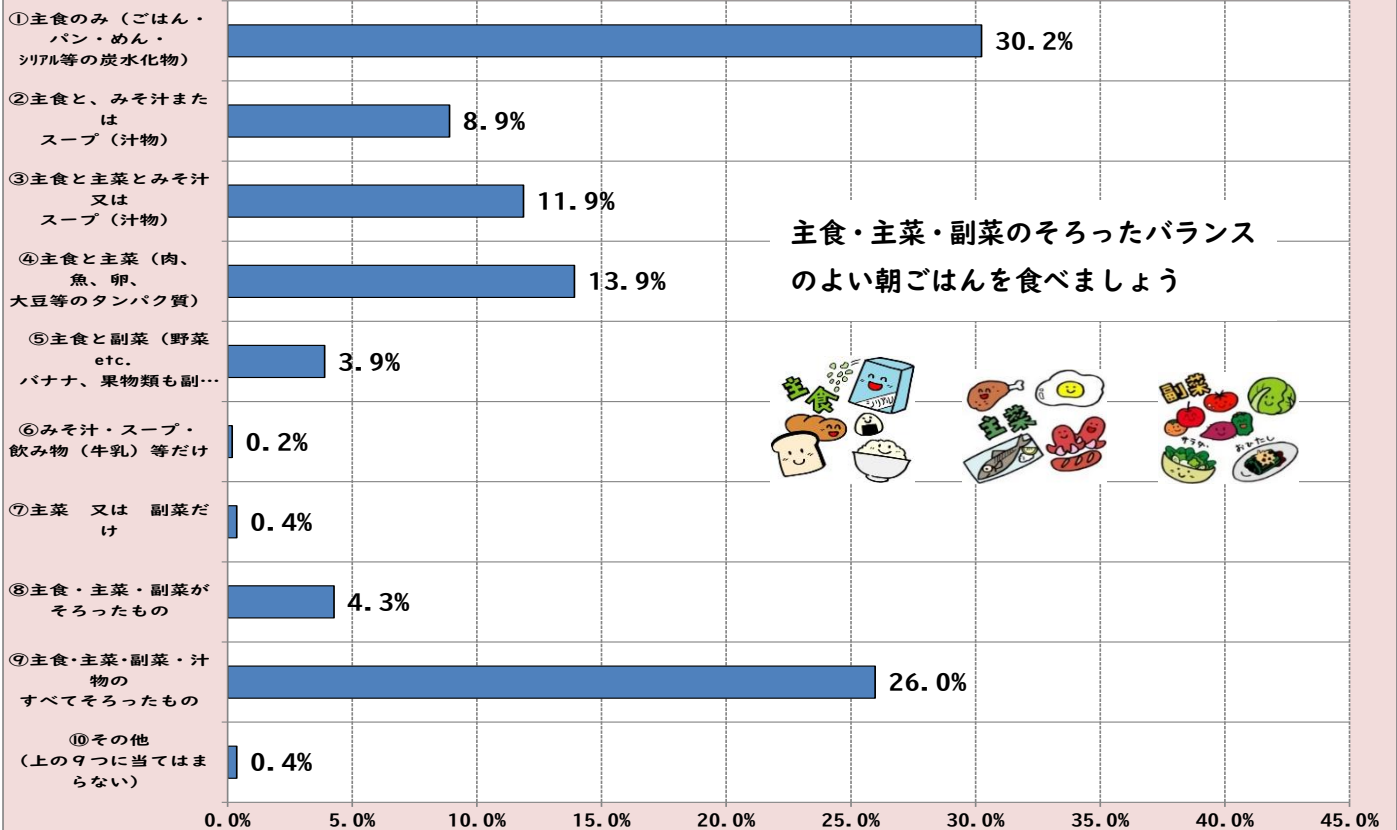
令和7年6月 食に関するアンケート結果 (対象児童数 : 543人)

## 1. 朝食を毎日食べますか

調査3回の比較

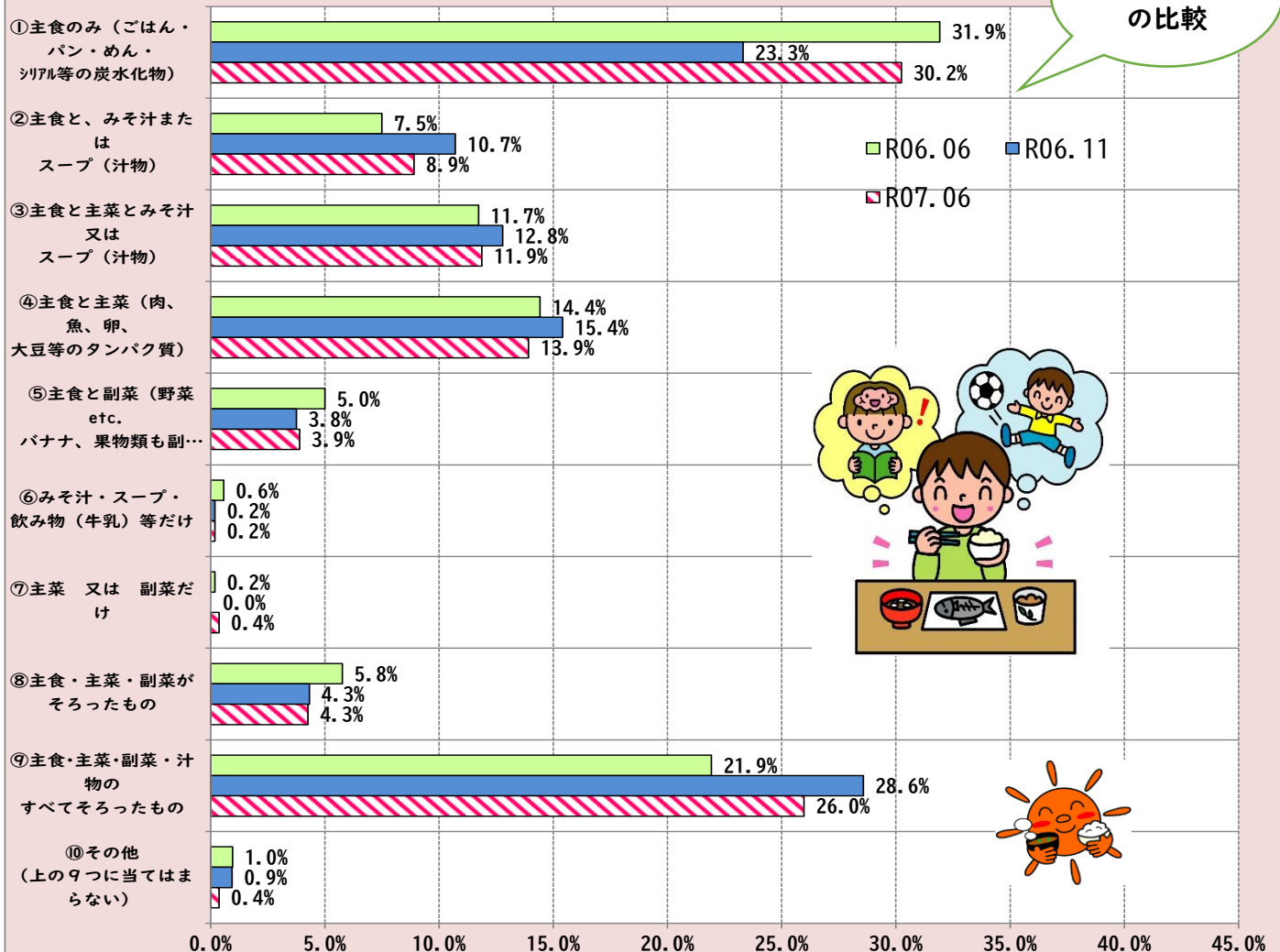


## 2. 朝食の内容は、だいたい次のどれに近いですか

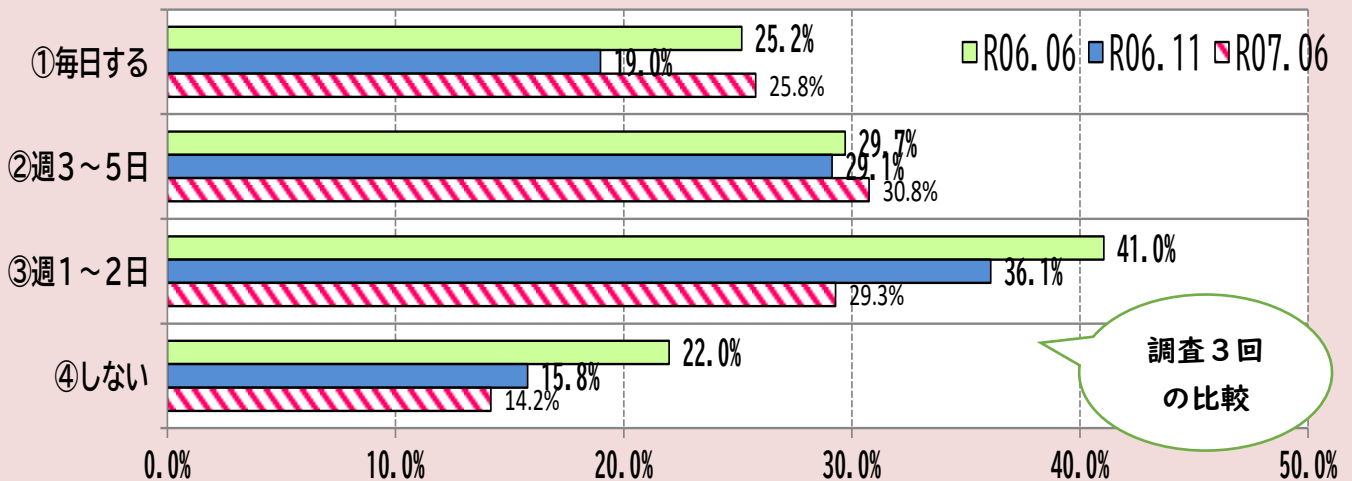


## 2. 朝食の内容は、だいたい次のどれに近いですか

調査3回の比較



### 3. 運動について



#### アンケート結果から

ほとんど食べない児童は1.8%で、10人でした。



学年	男	女	理由
1	1		・時間がない
2		1	・時間がない
3		1	・用意在されてない
4		2	・時間がない・用意在されていない
5		3	・食欲がない（3人）
6		2	・食欲がない（2人）

ほとんど食べない児童は、女子に多くみられました。

毎日食べてくる児童も、主食のみの児童が30.2%います。朝食を食べる時間が充分にないことも考えられます。

朝から、眠そうに登校する児童も多くみられ、夜更かしをしているのではないかと推測されます。

また、気温が高い日が続き、熱中症の予防に努めていると思いますが、しっかり睡眠をとって、朝食を食べることこそ、有効な予防につながると思います。

理想的であり、おすすめの朝食は、主食・主菜・副菜のそろった栄養バランスのそろった食事を食べてほしいです。バランスの良い食事（⑧と⑨）を食べている児童が増えるといいです。

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。

組み合わせて、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。





### 3つのスイッチを入れましょう

#### 脳のスイッチ

脳のエネルギー源は「ブドウ糖」という成分です。ブドウ糖は体の中に少ししか蓄えておけません。（しかも脳には蓄えられない！）

夜寝ている間もエネルギーを使っているので、朝ごはんを食べないと午前中はブドウ糖が不足したままの状態になります。

すると脳にエネルギーがまわらず、脳の栄養不足状態になり集中力や記憶力などがうまく働きません。

午前中、集中して学習したり、元気に運動したり遊んだりできなくならないように脳のスイッチを入れてほしいです。

#### 体のスイッチ

人の体温は寝ているときは下がっています。それが朝ごはんを食べ、栄養がいきわたることで体の中で熱が作られ、体温が上がります。

すると体の調子がよくなり、元気に活動できるのです。

朝ごはんを食べないと、体温はずっと低いまま、脳の温度も下がったままなので、午前中から眠くなったりあくびをしたりしがちです。そうならないように体のスイッチをいれてほしいです。

#### お腹のスイッチ

ごはんを食べると胃腸が信号を受けて動き出し、便意を感じやすくなります。

便意を感じたときに我慢をせずトイレに行くようにしていれば、朝食後トイレに行く習慣が、つくりやすくなります。そのため、朝食を食べないことで便秘になる場合もあります。

「朝UNCH」の習慣ができると、健康な体作りに大切な役割ができますので、お腹のスイッチをいれてほしいです。



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。



①




## 簡単に作れる朝食レシピ

番号	献立名				
レシピ①	焼肉丼	レシピ②	パンキッシュ	レシピ③	じゃこチャーハン
レシピ④	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	ツナ缶となめたけの炊き込みご飯	レシピ⑧	スパニッシュオムレツ	レシピ⑨	ハムとキャベツのカレー風味
レシピ⑩	ミネストローネ	レシピ⑪	かぼちゃのカラメルソース	レシピ⑫	ごはんのお焼き
レシピ⑬	カラフルホットケーキ	レシピ⑭	鶏肉の照り焼き	レシピ⑮	鮭のバターしょうゆ焼き
レシピ⑯	ツナのカレーマヨトースト	レシピ⑰	白菜と豆乳のスープ	レシピ⑱	キャベツパン
レシピ⑲	卵ご飯のおやき	レシピ⑳	照りたま丼	レシピ㉑	トマトとセロリのスープ
レシピ㉒	コーンチャウダー	レシピ㉓	テリヤキサンド	レシピ㉔	はんバーグ
レシピ㉕	野菜と豆乳のおいしいスープ	レシピ㉖	ジャーマンポテト	レシピ㉗	キャベツのココットロコモコ風
レシピ㉘	トマトとしらすのさっぱり丼	レシピ㉙	簡単じゃが芋ポタージュスープ	レシピ㉚	納豆のそぼろ丼
		レシピ㉛	明太とろろ丼	レシピ㉜	さっぱり和風サラダうどん
		レシピ㉝	ライスdeパンケーキ	レシピ㉞	ツナごぼう&豆乳スープ
		レシピ㉟	ホットなグラタンヌードル	レシピ㊱	おにぎりdeスープ
		レシピ㊲	たまごまうどん	レシピ㊳	ふわふわカレー蒸しパン
		レシピ㊴	筋力モリモリエッグ	レシピ㊵	カラフル野菜納豆丼
		レシピ㊶	レンジde簡単! トマトリソット		

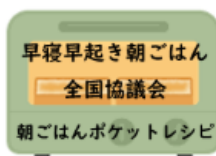
②



## 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