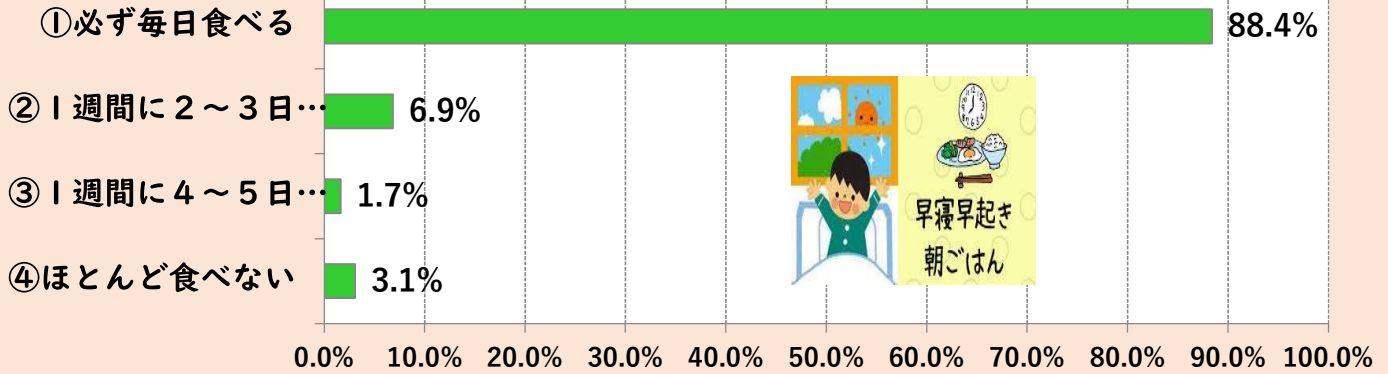
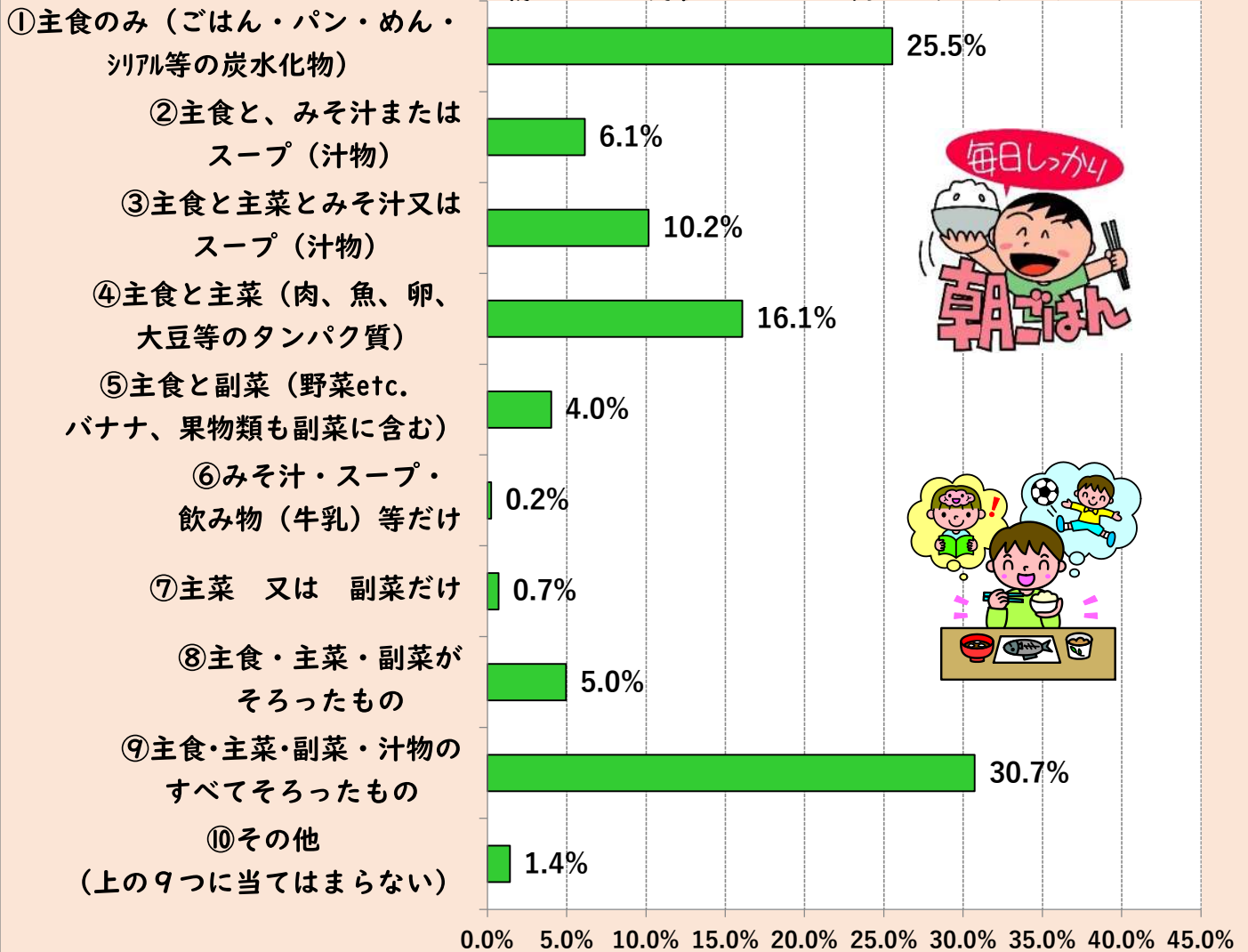


令和5年6月 食に関するアンケート結果

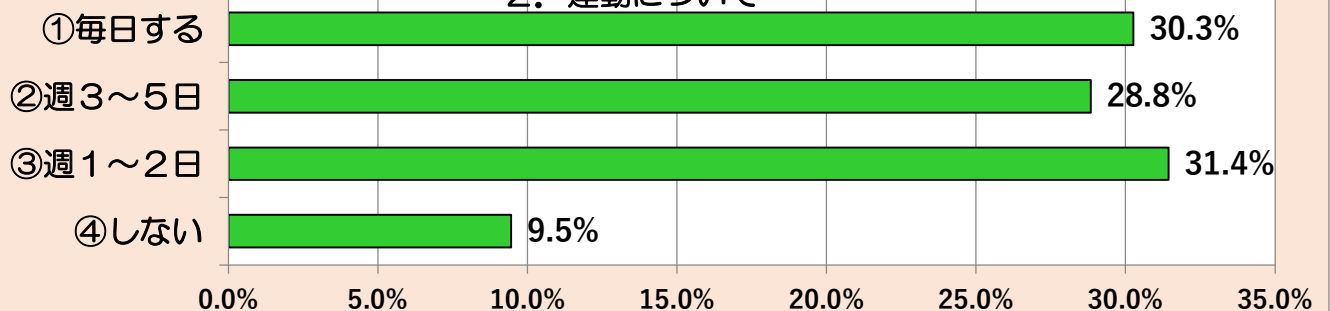
1. 朝ごはんを食べますか？



1-2. 朝ごはんの内容はだいたい次のどれですか？

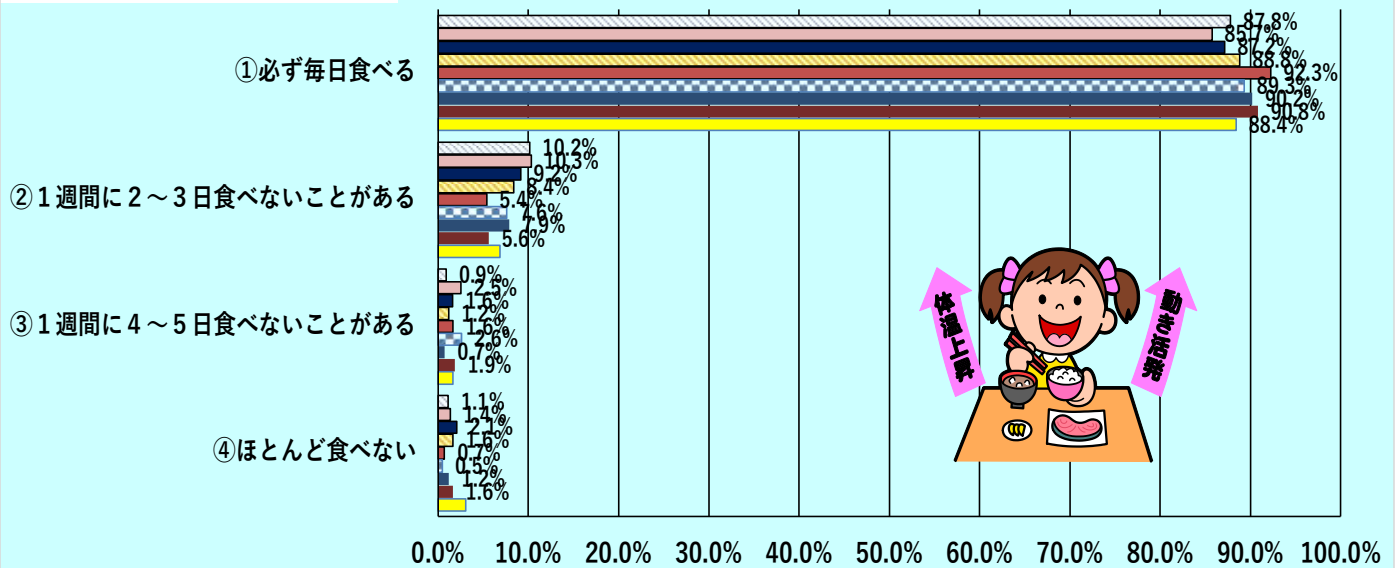


2. 運動について



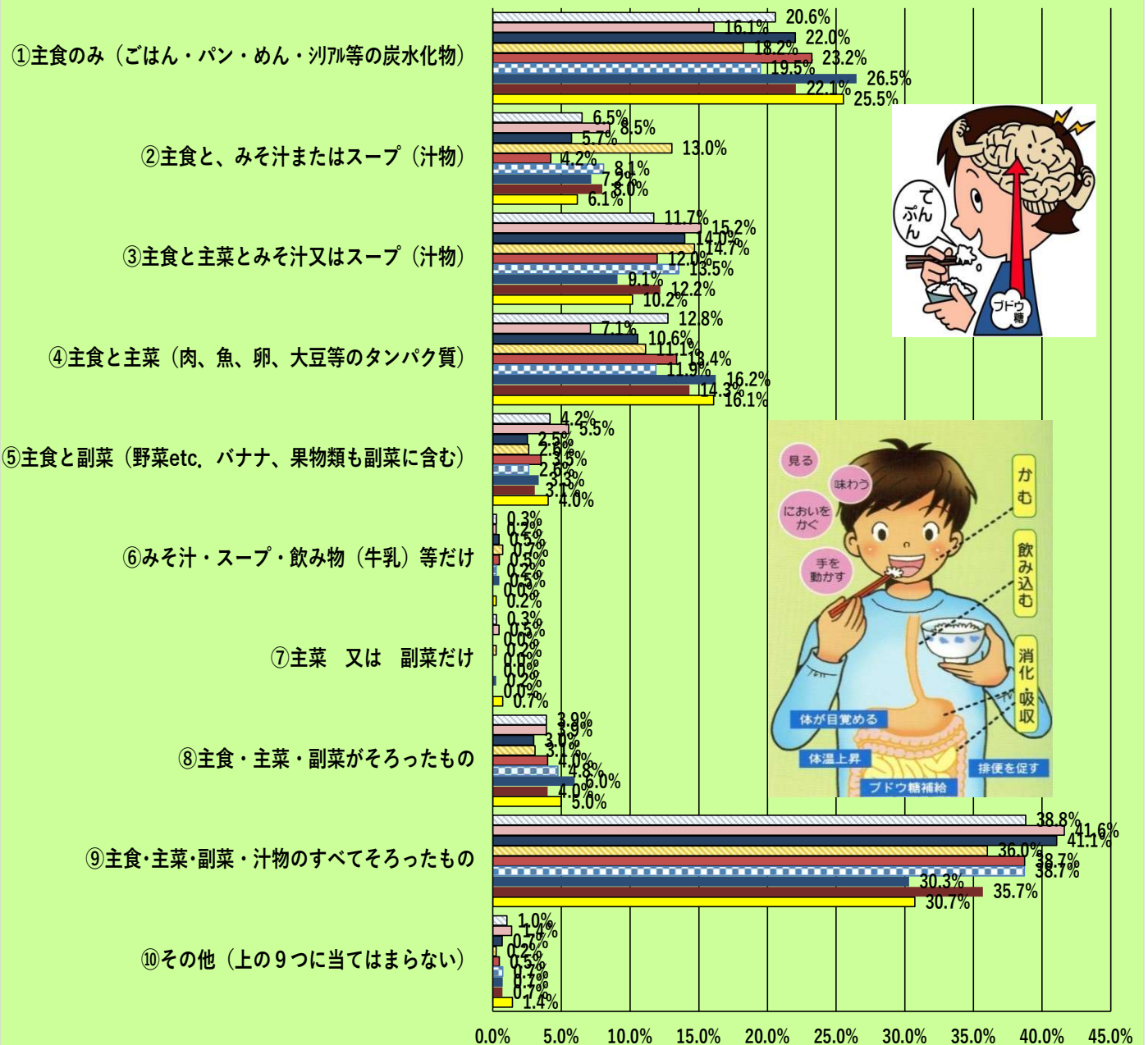
1-1朝ごはんを食べますか？

□ R1.06 □ R1.11 ■ R2.06 ■ R2.11 ■ R3.06 □ R3.11 ■ R4.06 ■ R4.11 ■ R5.06

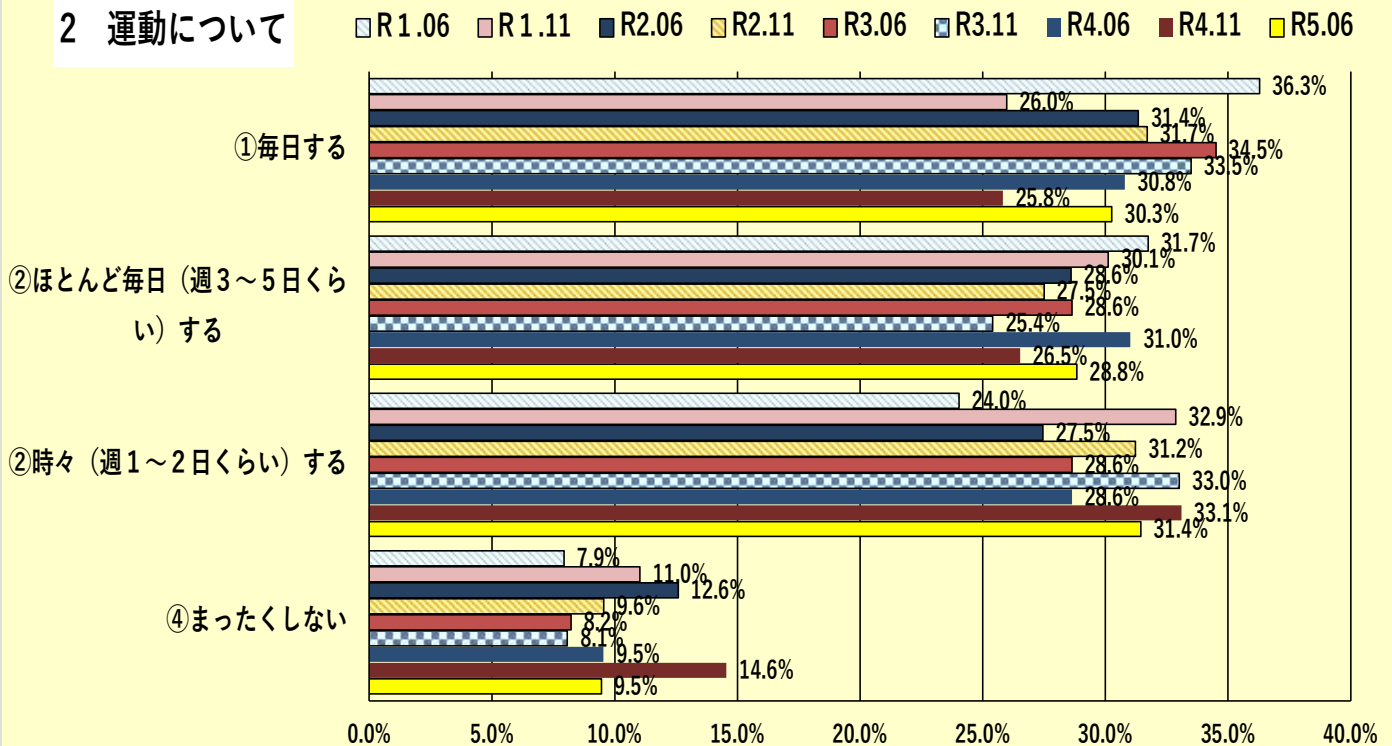


1-2 朝ごはんの内容は？

□ R1.06 □ R1.11 ■ R2.06 ■ R2.11 ■ R3.06 □ R3.11 ■ R4.06 ■ R4.11 ■ R5.06



2 運動について



朝食は、1日のはじめの大切なスイッチになります。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」としてしまふのは、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と目覚めさせることが大切です。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することができます。学校生活を充実させ、一日を活動的にいきいきと過ごすために、朝ごはんは重要ですから、毎朝必ず、スイッチを入れる生活習慣を、身に付けてほしいと考えています。

調査結果から

朝食をほとんど食べない児童の割合が3.1%で過去最高に多いという残念な結果でした。

朝食欠食の児童は固定化してきている傾向があります。また今回の調査では、1年生の欠食が多く、朝食内容も良くないです。1年生は、食が細いということも原因になるかもしれませんが、「朝食は食べて登校する」という習慣をつけてほしいです。残念ながら、欠食が続くと、「朝食を食べない習慣」が付きまします。

子供のみでなく、ご家族で「早寝・早起き・朝ごはん」の生活を送れるように、心がけてほしいです。

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。

埼玉県では、【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を送れるように、見守り、応援していきます。

