

食に関するアンケート結果



調査時期

令和2年6月

調査人数

	男(人)	女(人)	合計(人)
1年	39	31	70
2年	28	30	58
3年	40	38	78
4年	48	37	85
5年	35	29	64
6年	43	38	81
	233	203	436

※ 5・6組は親学級に含む



- 1) 食に関するアンケートについて
- 2) 令和2年度6月実施 全校の結果
- 3) 昨年度過去2回と今回の3回の比較

1) 食に関するアンケートについて

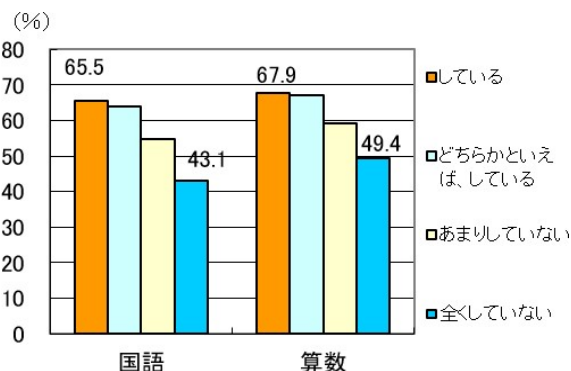
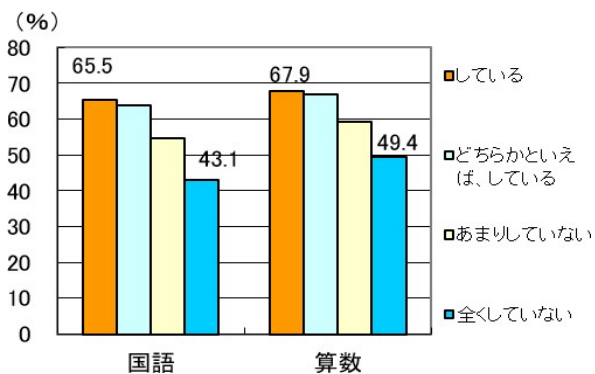
毎日を元気に楽しく過ごすためには、早寝早起きして朝ごはんを食べることがとても大切です。

文部科学省では、十分な睡眠、バランスの取れた食事、適切な運動など、規則正しい生活習慣を社会全体で推進するため、「早寝早起き朝ごはん」国民運動を進めています。

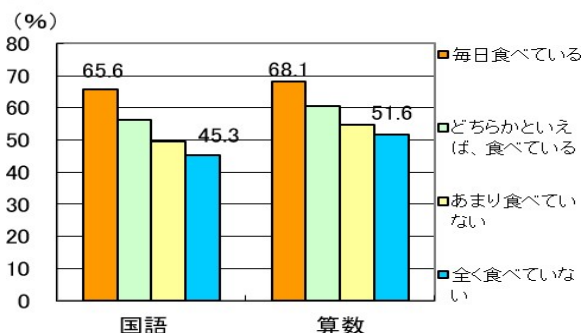
下記のグラフは、毎年実施している小・中学校の学力調査の令和元年度の結果です。

文部科学省「平成31年度(令和元年度)全国学力・学習状況調査」

○就寝リズムと学力調査の平均正答率との関係(小学6年生) ○起床リズムと学力調査の平均正答率との関係(小学6年生)



○朝食摂取と学力調査の平均正答率との関係(小学6年生)



朝ごはんを食べている子ほど、学力が高くなるというデータが、毎年、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。

3か月間の学校の休業という前例のない生活を過ごした児童は、6月の学校再開に向けての生活は、先生や友達と会えて過ごす、うれしい時間だったと思います。しかし長かった家での生活から、学校での生活に移り、緊張やらストレスを感じることも、多々あったことかと推測いたします。

また、学校では体調不良を訴えていた児童も、少なくありませんでした。

休業中、生活が不規則になり、「早寝・早起き・朝ごはん」の生活が緩んだ感じも、見受けられました。

学校生活を生き生きと過ごし充実させるためにも、「早寝・早起き・朝ごはん」を大切にした生活が、とても重要です。

今回のアンケート結果では、朝食欠食率は、2.1%でした。

埼玉県では、朝食欠食の児童生徒の割合を目標値1%未満としています。

今回の結果からも、欠食率が高いという問題意識を、ご家庭にも認識していただきたいと思います。

各学年の欠食は、下記の通りです。

	2～3日食べない	4～5日食べない	ほとんど食べない	ほとんど食べない理由
1年	男子2人女子4人	女子1人	男子1人	いつも食べない
2年	男子2人女子2人			
3年	男子2人女子1人	男子3人		
4年	男子2人女子3人	男子2人	男子2人	食欲がない 用意在りません
5年	男子6人女子2人		男子2人	時間がない 食欲がない
6年	男子10人女子4人	男子1人	男子3人 女子1人	時間がない(2) 食欲がない 用意在りません
合計	男子24人女子16人	男子6人女子1人	男子8人女子1人	

食べる習慣がないと、食べなくてもいい習慣がついてしまいます。そして、食欲もない状態になります。

また用意がない状態でも、前日までにパンを用意しておく、バナナのような果物を用意しておくなど、何かを食べてから登校するようにしてください。

また高学年の人は、家庭科での経験も生かして、食べる工夫してほしいと思います。

朝は、みんな忙しい時間を過ごしていますので、自分でできること進んでやってほしいです。

前日の夕ご飯から、朝ご飯を食べないと、給食までの時間に約16時間ほど、何も食べてない状態になります。

エネルギー切れになりますし、体調不良の原因にもなります。

朝食摂取の見直しをお願いします。

また、朝食の内容ですが、**主食・主菜・副菜のそろったバランスのよい食事内容の人は、44%**

食事内容の改善があればいい内容の人は、56%でした。(前回の令和元年11月と同じ)

食べ物には、様々な働きがありますので、バランスよく食べるようにしましょう。

栄養のバランスがよい朝ごはんは、健康な体をつくれます。

よい朝ごはんの内容は

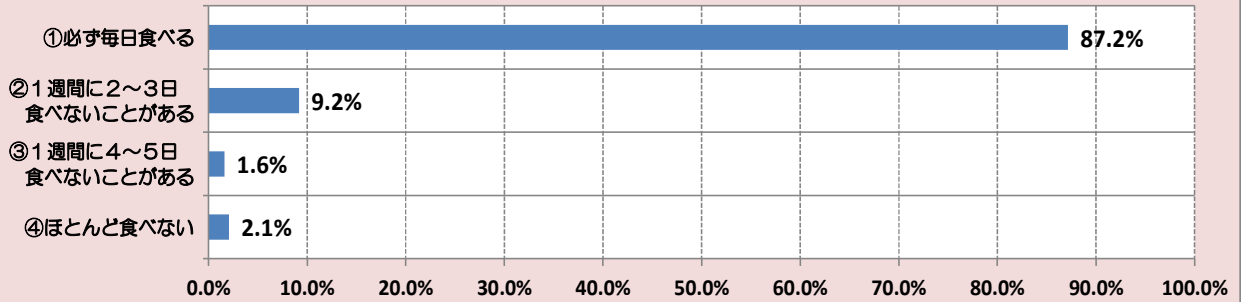
- 1 体のエネルギーになる食べ物 (主食) ごはん、パン、おもち、など
- 2 体をつくる食べ物 (主菜) 肉、魚、大豆製品、たまご、牛乳、など
- 3 体の調子をよくする食べ物 (副菜) 野菜、くだもの、海藻などの無機質類 となります。



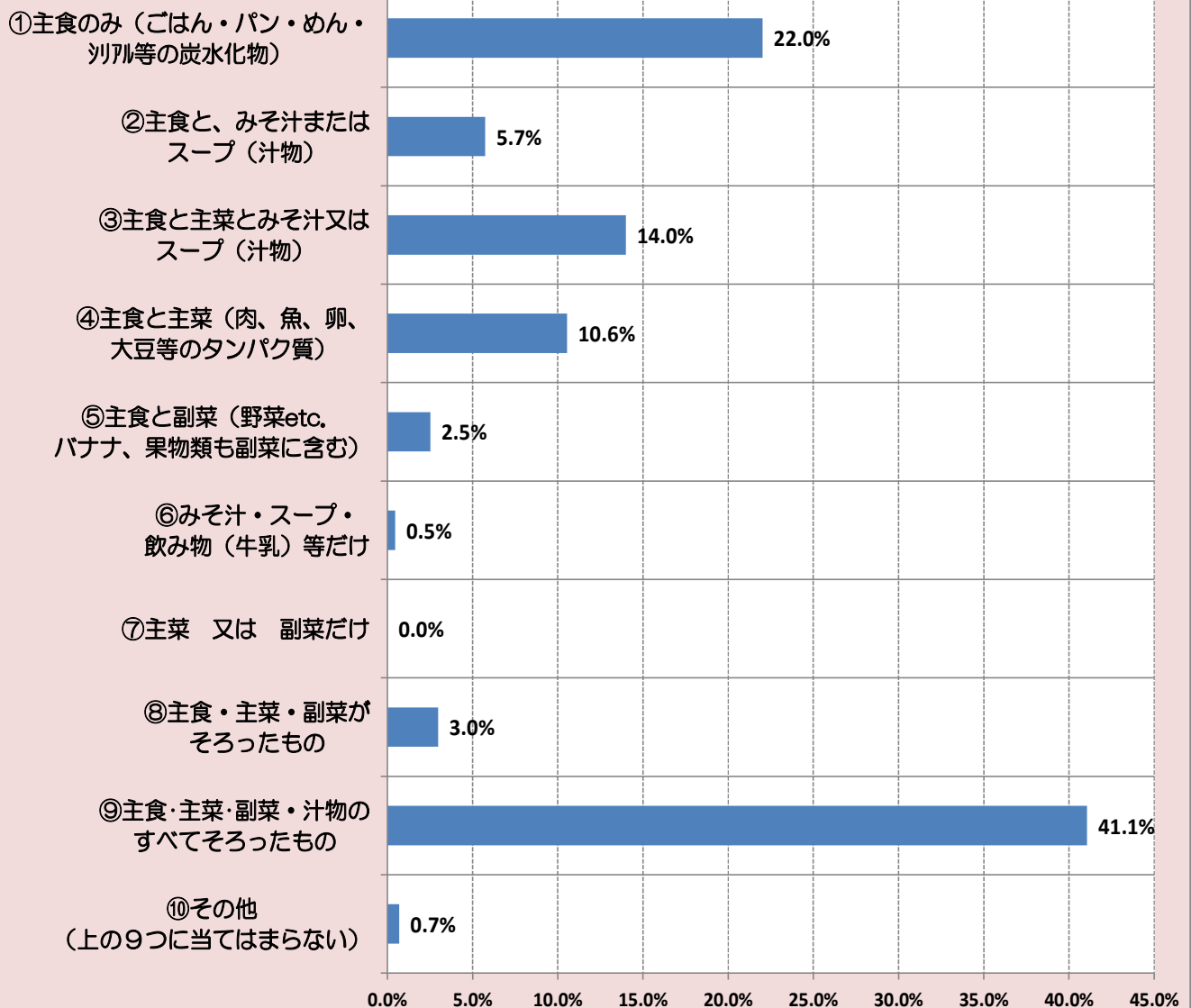
学校では、各クラスで児童から募集した標語で「早寝・早起き・朝ごはんの日めくりカレンダー」を作成し、朝の会や給食時間などに、活用して啓発活動をしています。

健やかな成長には「早寝、早起き、朝ごはん」をはじめ、十分な睡眠、バランスのとれた食事、適切な運動など規則正しい生活習慣が大切です。こうした基本的な生活習慣の乱れが、学習意欲や体力、気力の低下の要因の一つとなりますので、ご家庭のご理解・ご協力をよろしくお願いいたします。

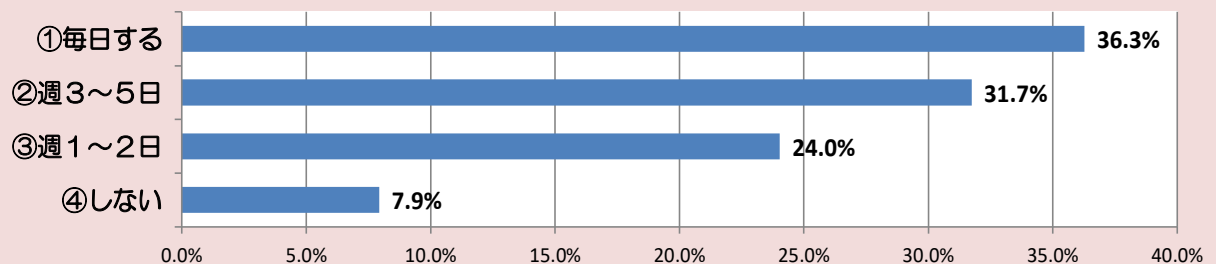
1. 朝ごはんを食べますか？



1-2. 朝ごはんの内容はだいたい次のどれですか？



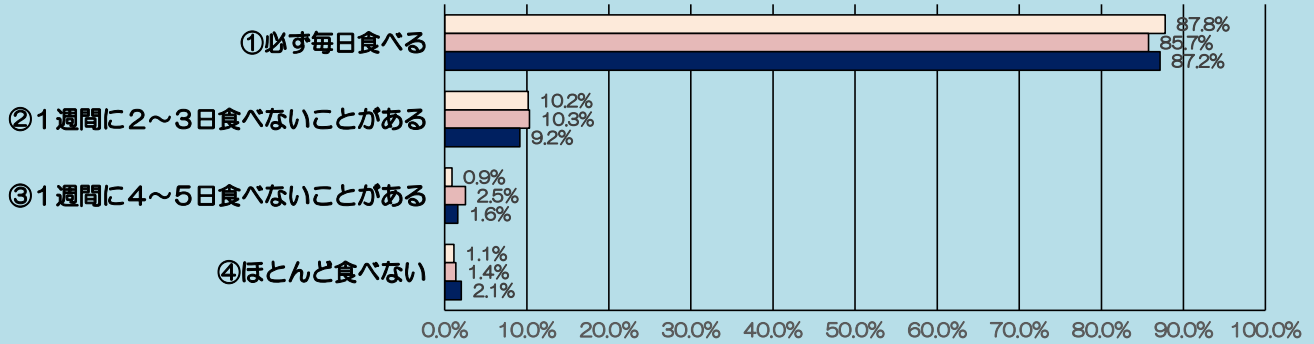
2. 運動について



3) 令和元年6月・11月と今回の3回の比較

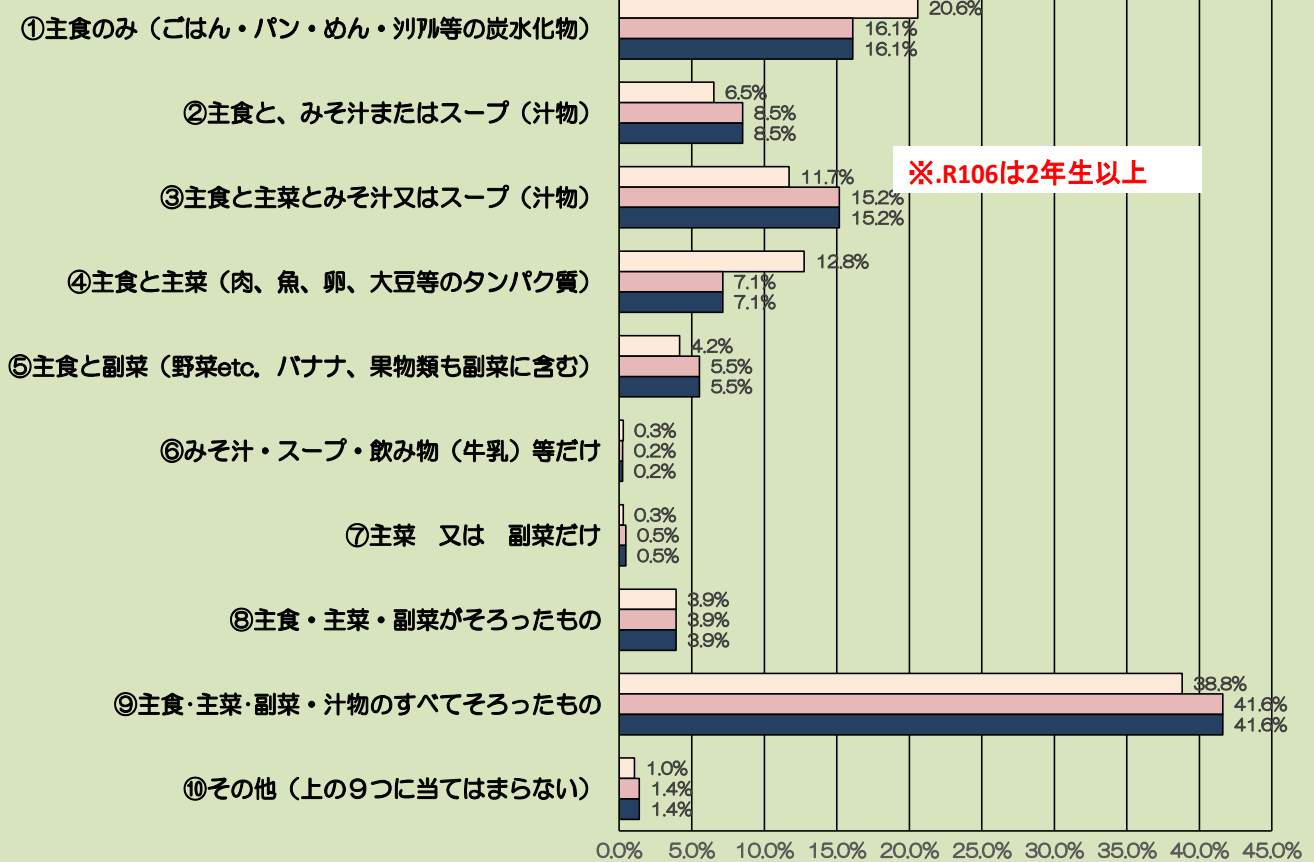
1-1 朝ごはんを食べますか？

□R01.06 □R01.11 ■R02.06



1-2 朝ごはんの内容は？

□R01.06 □R01.11 ■R02.06



2 運動について

□R01.06 □R01.11 ■R02.06

