

# 令和2年度 第2回 食に関するアンケート結果



調査時期

令和2年11月

調査人数

	男(人)	女(人)	合計(人)
1年	38	31	69
2年	28	31	59
3年	39	38	77
4年	48	36	84
5年	32	29	61
6年	41	38	79
	226	203	429

※ 5・6組は親学級を含む



- 1) 早寝早起き朝ごはんについて
- 2) 令和2年度11月実施の結果
- 3) 令和元年度から令和2年度の4回の比較
- 4) アンケート結果から

## 1) 早寝早起き朝ごはんについて

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。

学校では、「早寝早起き朝ごはん」を大切に生活する生活を推奨し、指導しているところです。

全国学力・学習状況調査の結果(小学6年生)からも、

- ・就寝リズムと学力調査の平均正答率との関係
- ・起床リズムと学力調査の平均正答率との関係
- ・朝食摂取と学力調査の平均正答率との関係

などから、「早寝・早起き・朝ごはん」をしっかり守る生活を送っているほど、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。

現在、新型コロナウイルス感染症の拡大防止のため、お子様もまた、保護者の方々もご自宅で過ごす日々が続いており、不安な日々を過ごしている方も多いかと思えます。

このようなご自宅で過ごす日々が続いている時こそ、お子様はもとより保護者の方々も一緒に規則正しい生活を過ごしていただくことが大切です。

生活リズムを整えると、身体の調子もよくなり、免疫力の向上にも繋がりますので、ぜひご家族の皆さんで「早寝早起き朝ごはん」に取り組んでみてください。

ねる



- ① 夜 9 時ごろには寝るように心がけましょう！
- ② 眠る 2 時間前までにはテレビやスマホ・ゲームの使用はやめましょう！
- ③ 毎日、同じ時間、同じサイクルで眠るようにしよう！

### 「早寝」について

- ① 子供の成長に欠かせないホルモンとして、メラトニン（入眠を促すホルモン）と成長ホルモンがあげられます。特に、成長ホルモンは、寝入ってすぐの深いノンレム睡眠時にたくさん分泌され、骨や筋肉を作り成長を促したり、免疫力を高めたりする働きがあります。
- ② 自宅で過ごす時間が増え、テレビやスマホ・ゲームをする時間が増えやすい状況であるかと思えます。しかし、夜遅くに強い光を、しかも目と近い距離で浴びることにより、入眠を促すメラトニンの分泌が妨げられてしまいます。そのため、体内時計のリズムが後ろにずれて、寝付きにくくなってしまいます。
- ③ 子供の寝る時間を決めて、その時間になったら眠る準備をするように促しましょう。テレビを消す、寝室に移動する、絵本を読むなど、同じ時間に同じサイクルを繰り返すことにより、脳に眠たくなるサイクルができます。

おきる



- ① しっかりと睡眠時間を取って元気よく起きよう！
- ② 朝起きたらカーテンを開け、朝の光を浴びましょう！
- ③ 毎日、同じ時間、同じサイクルで起きるようにしよう！

### 「早起き」について

- ① 睡眠不足になると、「機嫌が悪い」「イライラする」「落ち込む」など気持ちのコントロールがうまくできないことがあります。また、睡眠不足が続くと免疫力も下がりやすくなりますので、しっかりと睡眠時間を確保することを心がけてください。
- ② 朝の光には体内時計を整えてくれる役割がありますので、朝の光を浴びることはとても大切です。また、目が朝の光を感じると、セロトニンが分泌されます。セロトニンとは、脳と体を覚醒させ日中活動をしやすくさせるとともに、心のバランスを整える役割があります。さらに、眠りを誘う働きを持つメラトニンの生成にも関わっていますので、夜ぐっすりと眠るためにも、朝の光を浴びることは大切になります。
- ③ 「早寝」と同様に子供の起きる時間を決めて、その時間が来たら起きることが大切です。昼間にセロトニン分泌の多い生活をする、夜にはメラトニンがたっぷり分泌され、ぐっすりと眠ることができます。それが、規則正しい生活リズムにつながります。

ちようしよく  
朝食



- ① 毎日、朝ごはんを食べるようにしましょう！
- ② 朝ごはんをよく噛んで食べましょう！
- ③ 朝ごはんを作ったり、皿洗いなどのお手伝いをしよう！

## 「朝ごはん」について

- ① 人は寝ている間にもエネルギーを使っており、特に脳は、寝ている間も働いているため、朝起きた時には、脳のエネルギー源であるブドウ糖が不足しています。そのため、朝ごはんではブドウ糖をはじめとする様々な栄養素を補給する必要があります。また、まずは“食べる習慣”を身に付けることが大切ですので、手の込んだメニューではなくても大丈夫です。「ご飯やパンなどの主食 + おかず」を基本形にして、食べることから始めてみましょう。
- ② 「噛むこと」は脳が覚醒し活発になります。朝ごはんをよく噛むことで、セロトニンの分泌が増えるといわれています。また、口に物が入り、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。そして、それらは朝の排便にもつながるため、「よく噛むこと」は非常に大切です。
- ③ 朝、家事などを行うことで体を動かすことは、セロトニンの分泌にも効果的です。皿洗いをしたり、配膳をお手伝いしてみましょう。また、簡単な朝食づくりをご家族と一緒にしたり、一緒に朝ごはんを食べることで、家族のコミュニケーションの時間を作るようにしましょう。

健康な体は…



毎日の規則正しい食事から



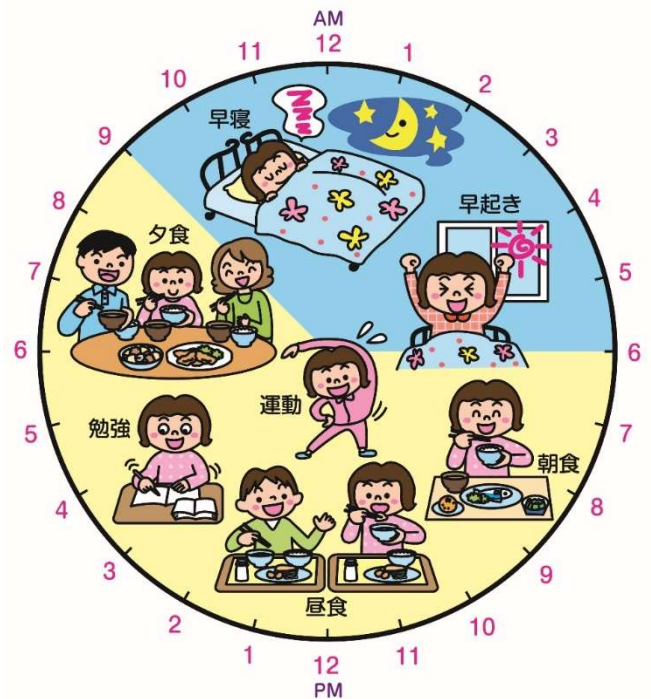
早寝



早起き



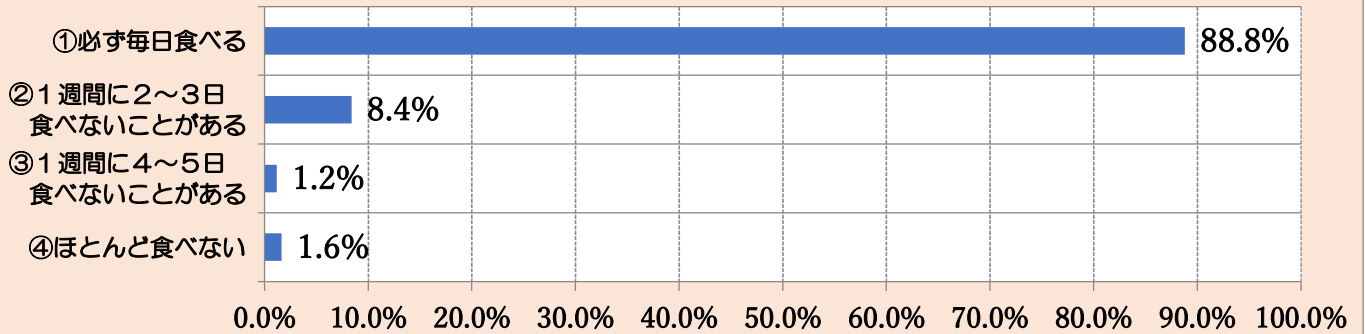
朝ごはん



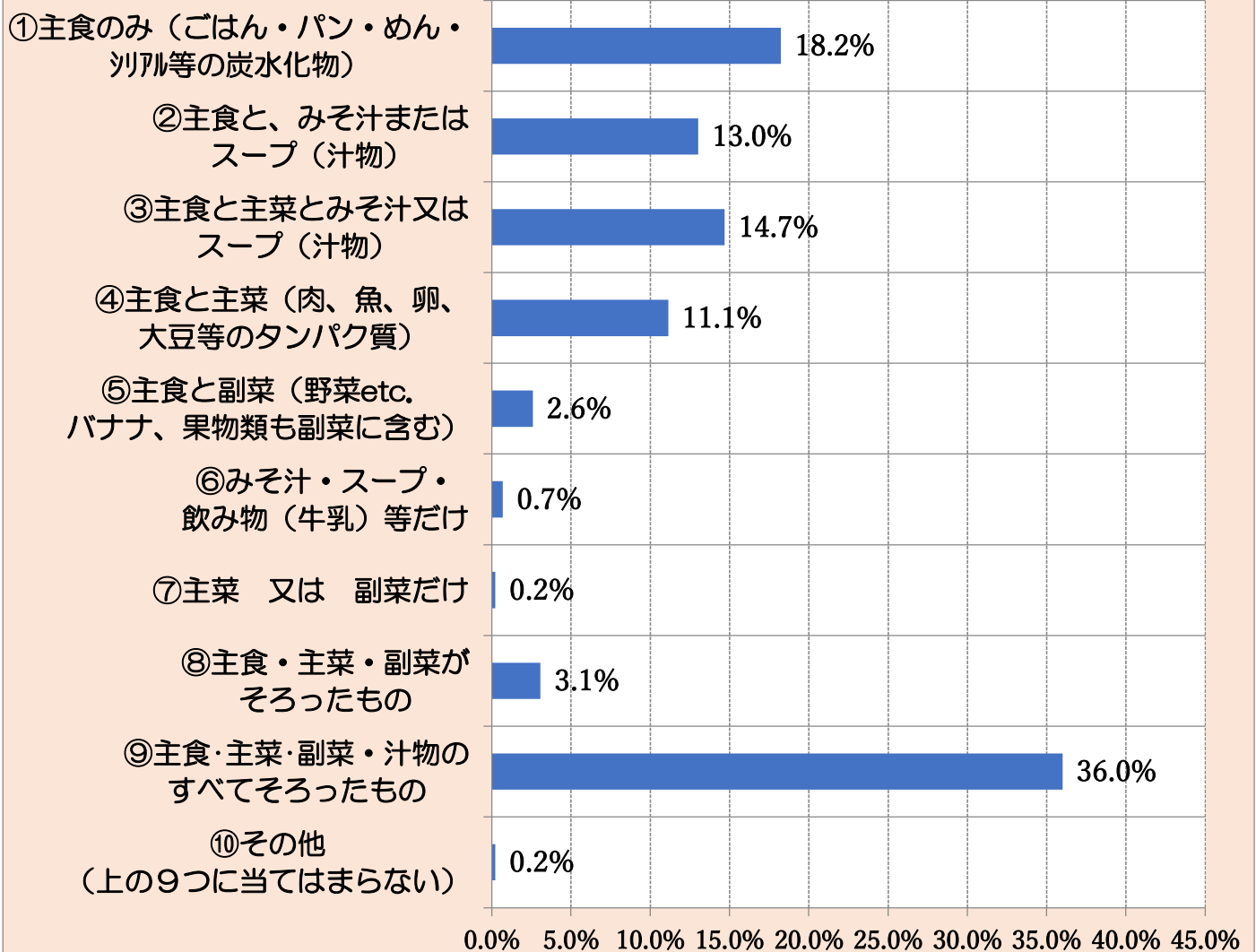
2)

## 令和2年11月 食に関するアンケート結果

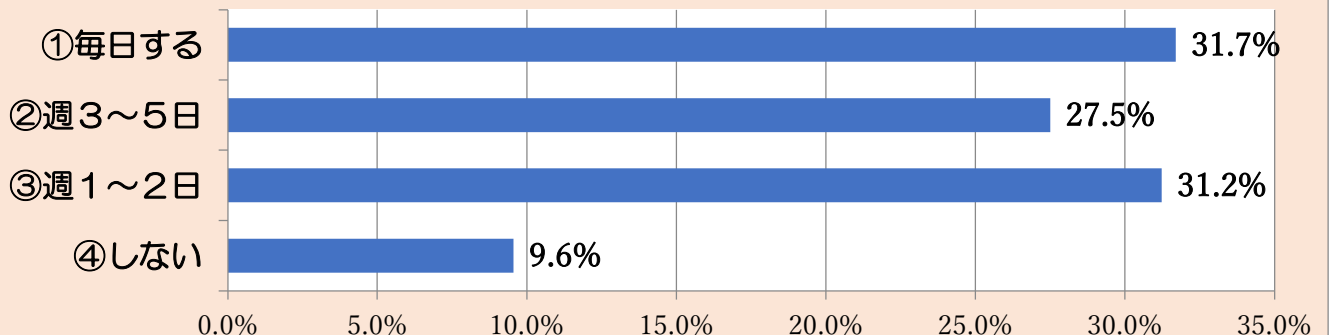
## 1. 朝ごはんを食べますか？



## 1-2. 朝ごはんの内容はだいたい次のどれですか？



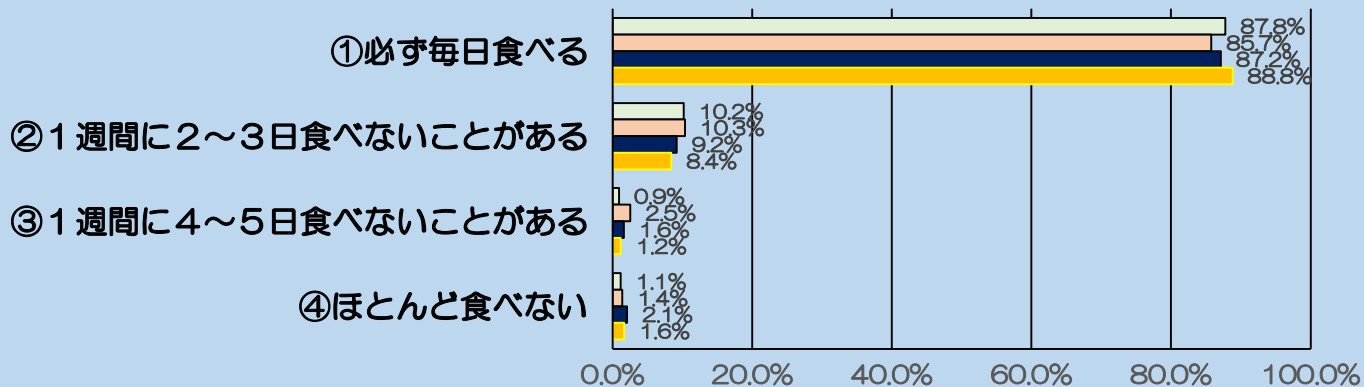
## 2. 運動について



3)

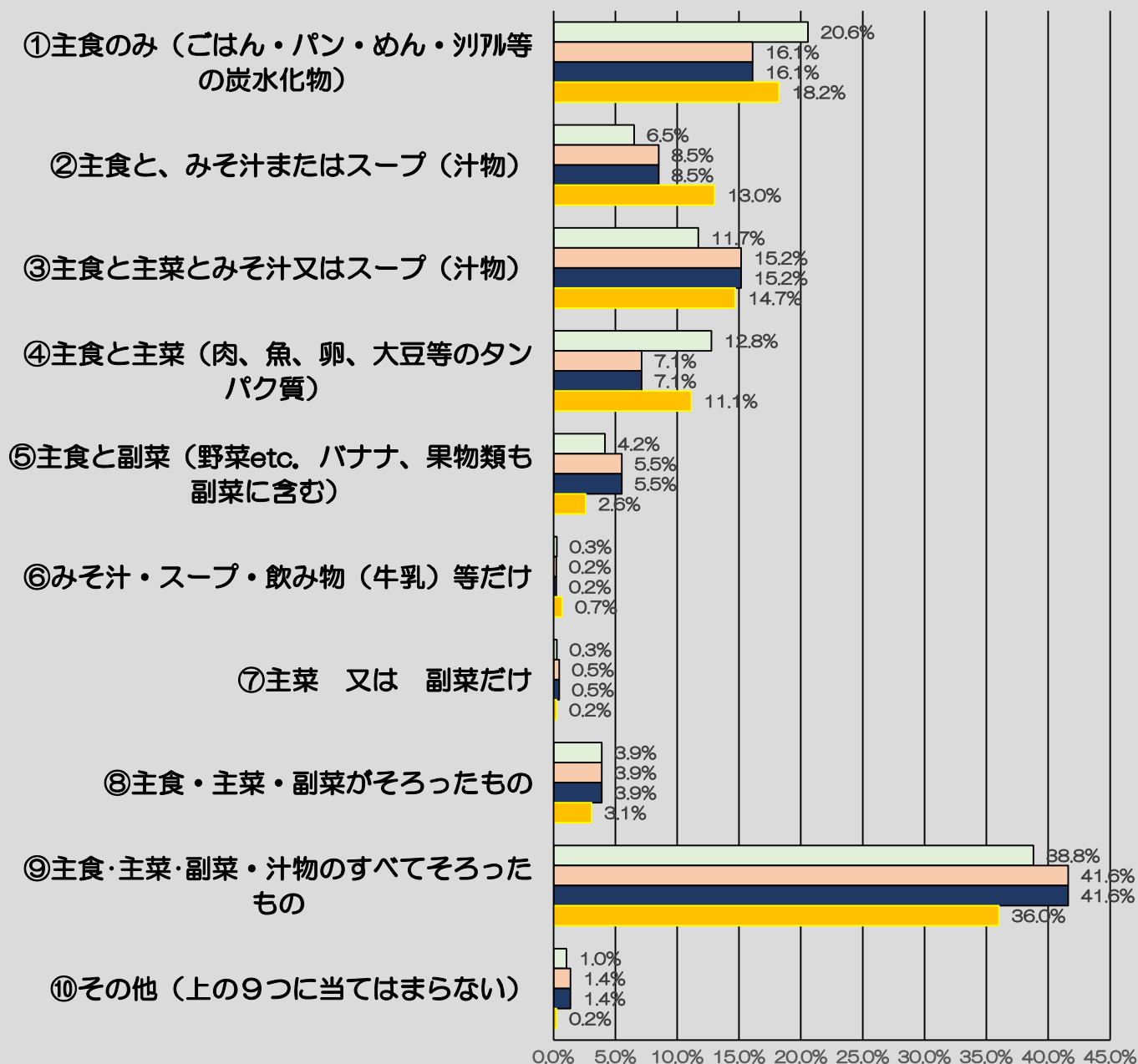
### 1-1 朝ごはんを食べますか？

□R01.06 □R01.11 ■R02.06 ■R02.11



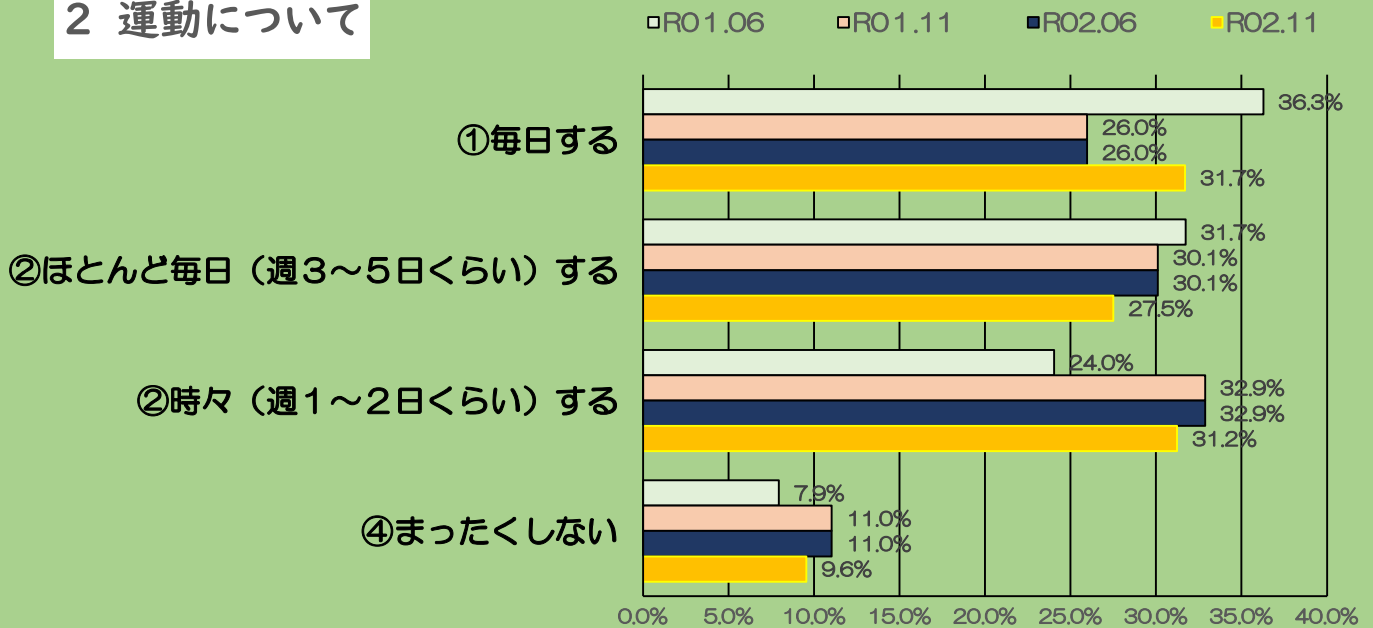
### 1-2 朝ごはんの内容は？

□R01.06 □R01.11 ■R02.06 ■R02.11





## 2 運動について



### 4) アンケート結果から

- 朝ごはんをほとんど食べない児童は1.6%で7名いました。  
【理由 6年 男子3名(時間がない・食欲がない・用意がされていない) 4年 男子2名 女子1名(時間がない・食欲がない・いつも食べない) 1年 女子1名(食欲がない)】  
いつも食べない習慣がついていると、食欲がでないこともあります。朝、少しでも何かを食べて登校してほしいです。  
埼玉県では、朝ごはんをほとんど食べない児童の割合を1%以下という目標値をたてています。朝ごはんを食べる必要性を理解し、食べる習慣をつけてほしいと思います。
- 朝食の内容は、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39.1%でした。  
前は、45.5%でした。バランスの良い朝ごはんを食べてくる児童が、6.4%減りました。  
寒くなり、親子ともに朝起きるのがいやになる時期ですので、朝は手早くできる朝ごはんや体が温まる朝ごはんを用意できると思います。そのため、前日に用意しておくことも、おすすめです。
- 朝食の内容は、主食のみの児童は18.2%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。一歩進んで、おかずをつけ加えた朝食になるといいと思います。

