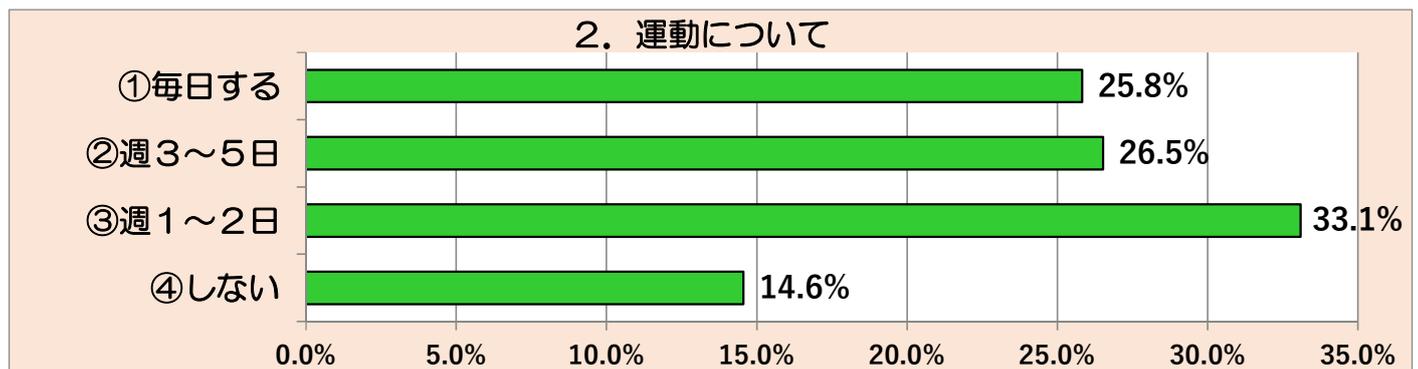
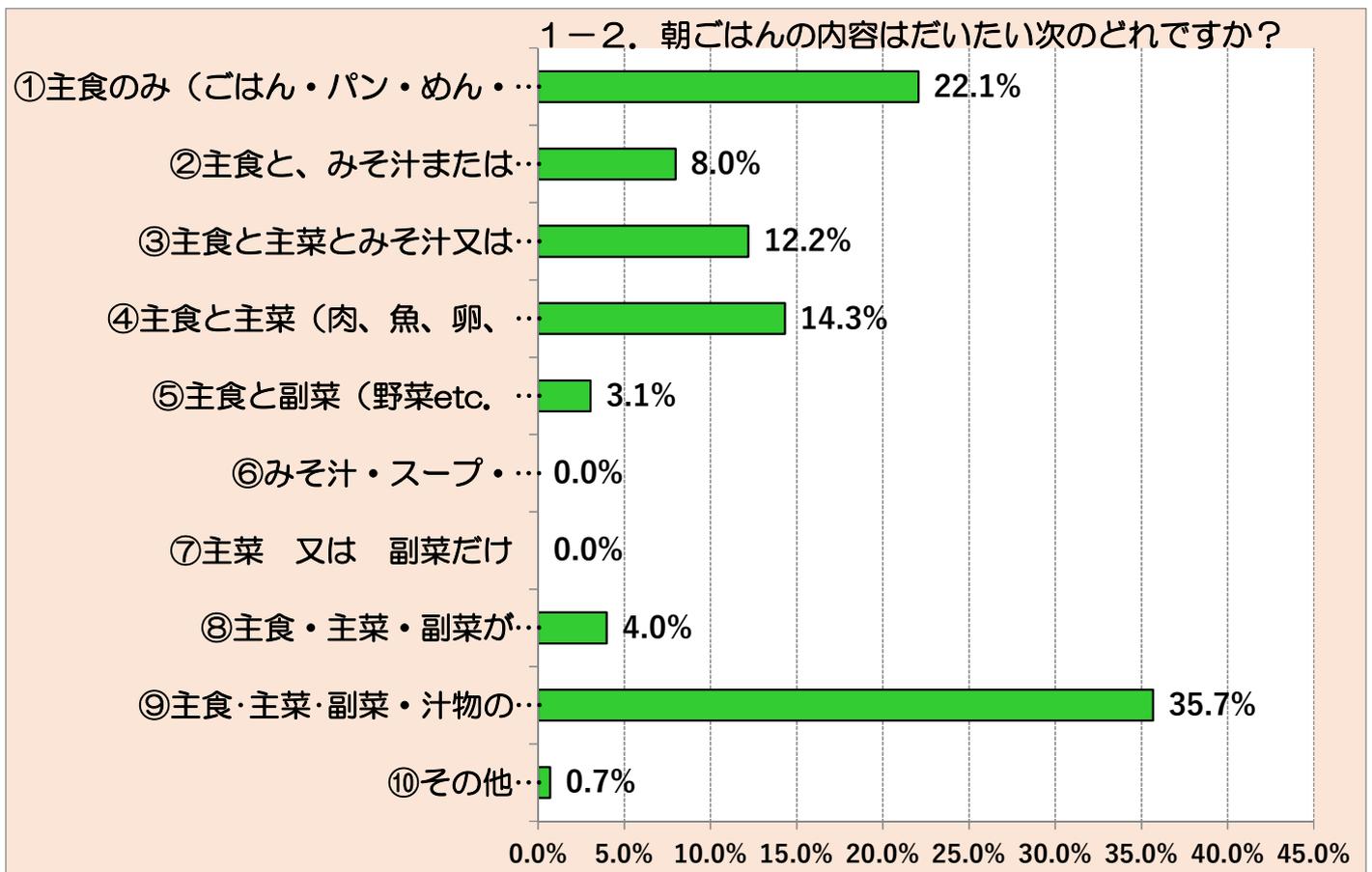
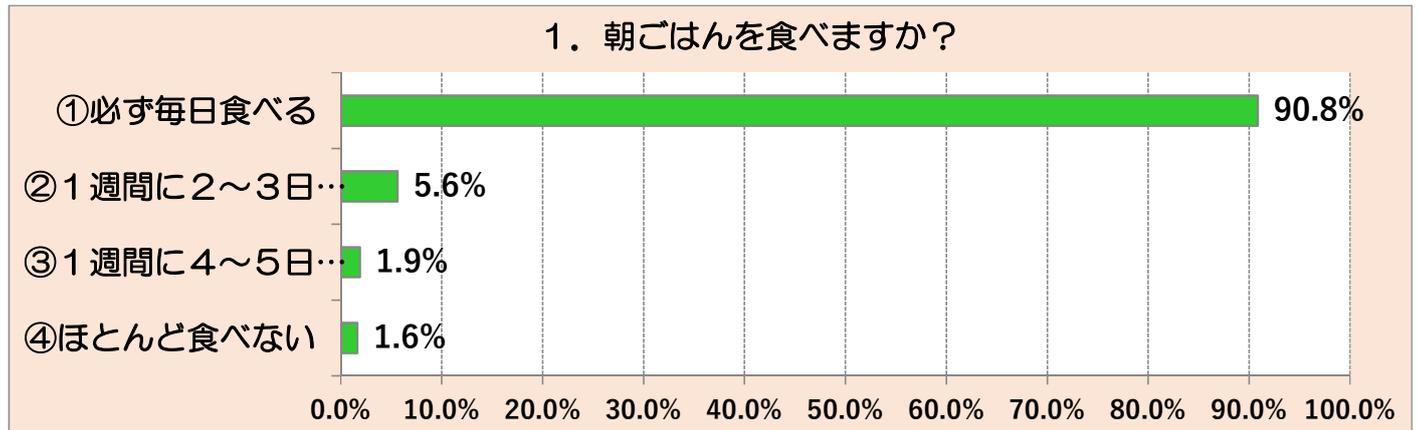
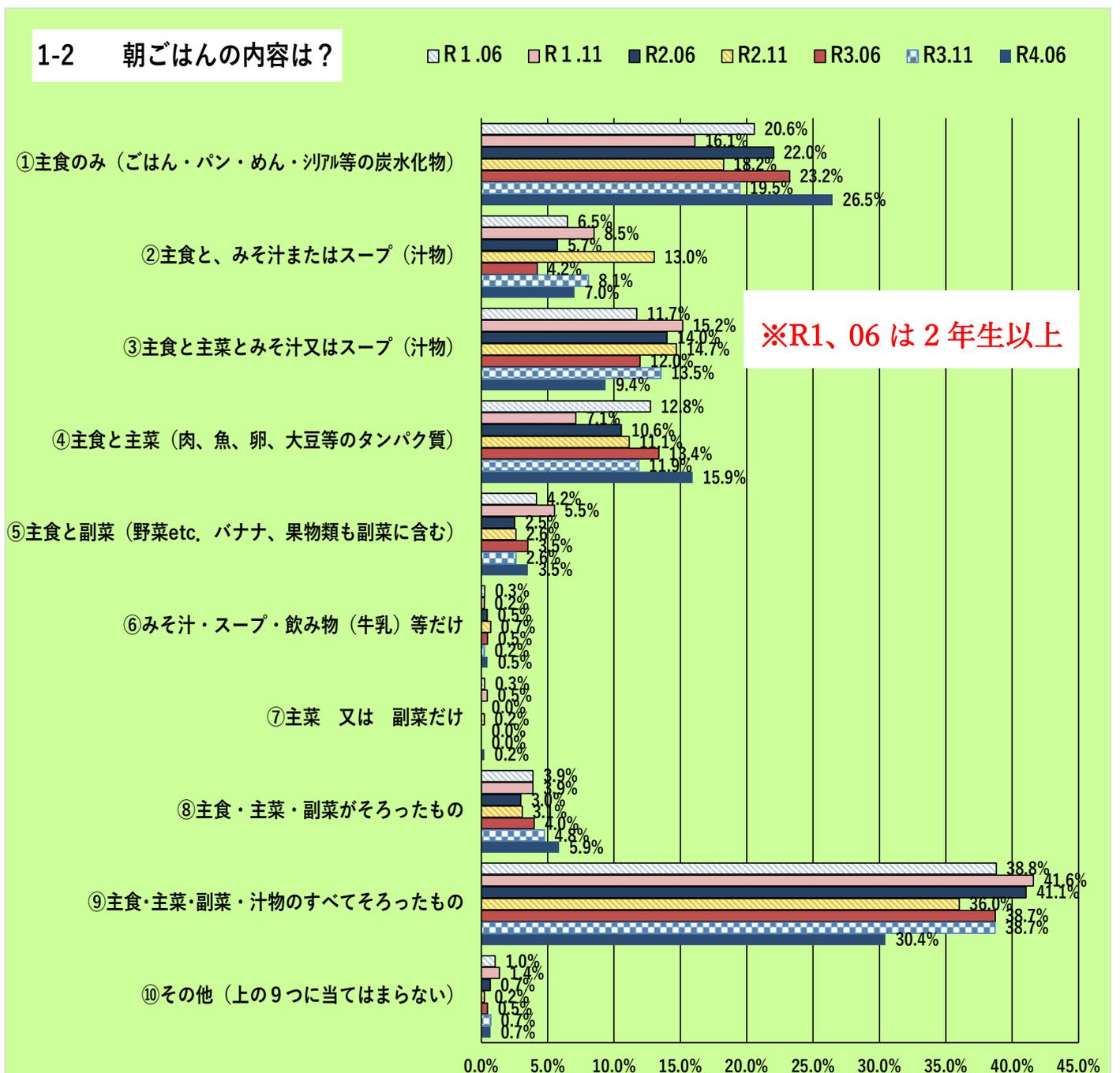
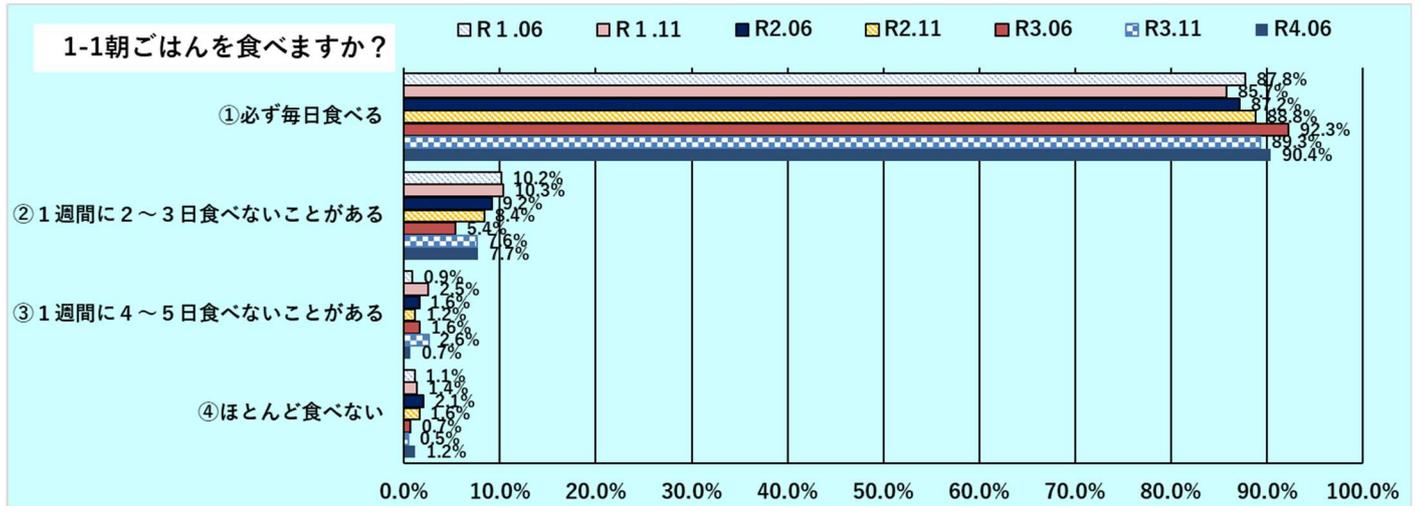


# 食に関するアンケート結果 (男子 226人 女子 206人 合計 427人)

## ① 令和4年11月実施結果

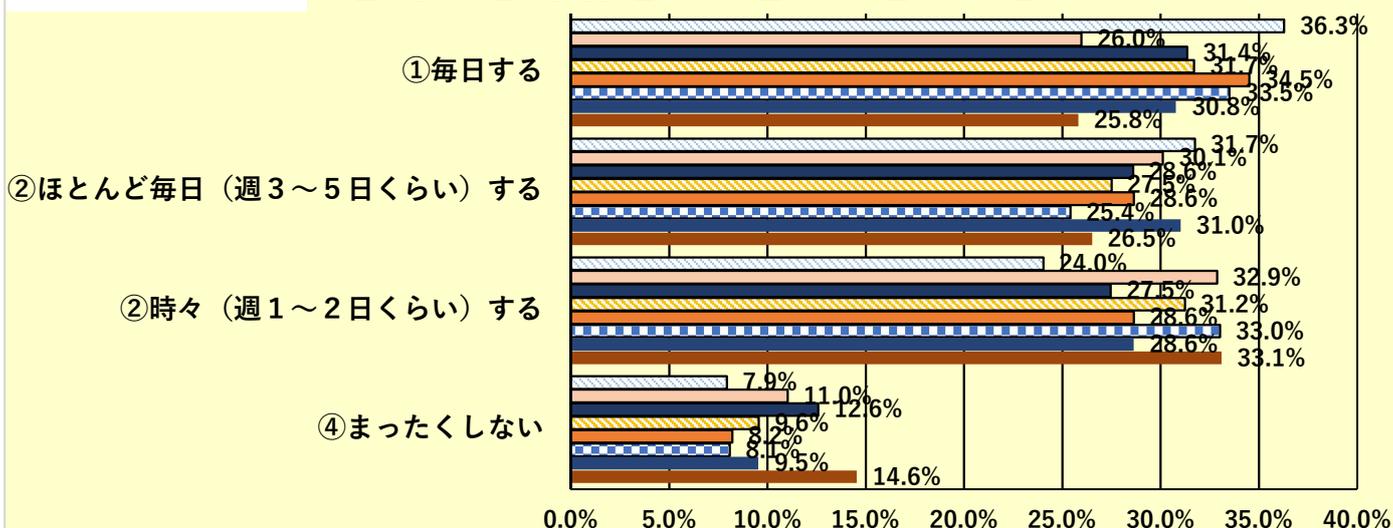


② 令和元年度（6月・11月）・2年度（6月・11月）・3年度（6月・11月）・4年度（6月・11月）の比較



## 2 運動について

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



アンケート結果をみると、「朝ごはん」を食べてこない児童が固定化してきている。

夜遅くまで起きていて、朝は登校時間ギリギリに起きるため、「朝ごはん」を食べる時間がない。それが習慣となってしまう。

また、若干ではあるが朝ごはんを食べるという事に対して、家庭の意識が薄い状況もみられる。

しかし、多くの家庭は協力的である。

家庭に朝食摂取を進める啓発活動により、朝食内容の充実・朝食の栄養バランスが向上がみられた。

朝食摂取率に多少変動はあるものの、埼玉県第4次食育推進基本計画の、令和2年度朝食を欠食する子供の割合が現状値 4.6%であるが、本校の朝食摂取調査では常に欠食率が県のものを下回っている結果である。（参考 県の目標値 令和7年度 0%）

厚生労働省「国民健康・栄養調査」の結果では、朝食を欠食している年代は、男女とも1位が20～29歳、2位が30～39歳との結果から、児童の保護者にあたる年代が朝食を欠食している年代に該当するため、家庭の協力を得ながら、進めていく事が効果的であると考えます。

牛島小学校では、この朝食指導を日々取り組んでいきたい。



# 「早寝早起き朝ごはん」で生活リズムの輪をつくろう!

規則正しい生活リズムの確立は、心の安定、心身の発育成長、学力面など、成長にとって大変重要なことです。生活リズムの乱れは心身の発達や成人してからの生活習慣に影響を及ぼします。

まずは、「早寝早起き朝ごはん」で生活リズムをつくりましょう。

## 眠る



- ★ 心身の疲労回復
- ★ 脳や体の発達

脳は、睡眠中に、その日起こったことや学習したことを繰り返し再生し、知識として蓄積しています。そこで、脳を育てるためには、夜よく眠ることが大切です。



## 起きる



### ★ 脳の目覚め

朝の光を浴びたり、朝ごはんをよく噛んで食べたりすることで、脳の覚醒を促す脳内ホルモンのセロトニンが活発に分泌され、日中の様々な活動をスムーズに行うことができます。

## 朝ごはん



### ★ エネルギーチャージ

午前中の活動に必要なエネルギーや栄養素を体と脳に補給することができます。

### ★ アイドリングスタート

体の中で熱が作られて体温が上昇し、スムーズに活動できるようになります。

### ★ すっきり排便

噛むことで脳に刺激が与えられ、腸も動き始めて、朝の排便習慣につながります。

## 朝食を食べられないサイクル

