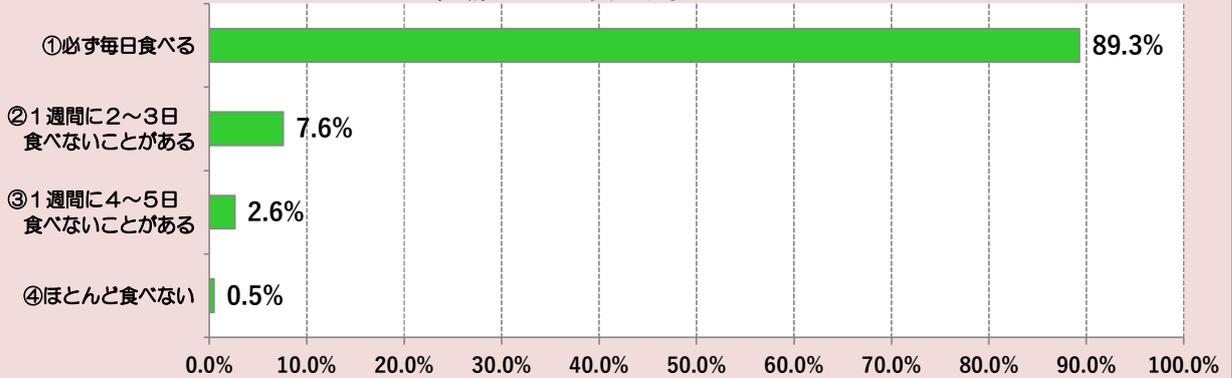
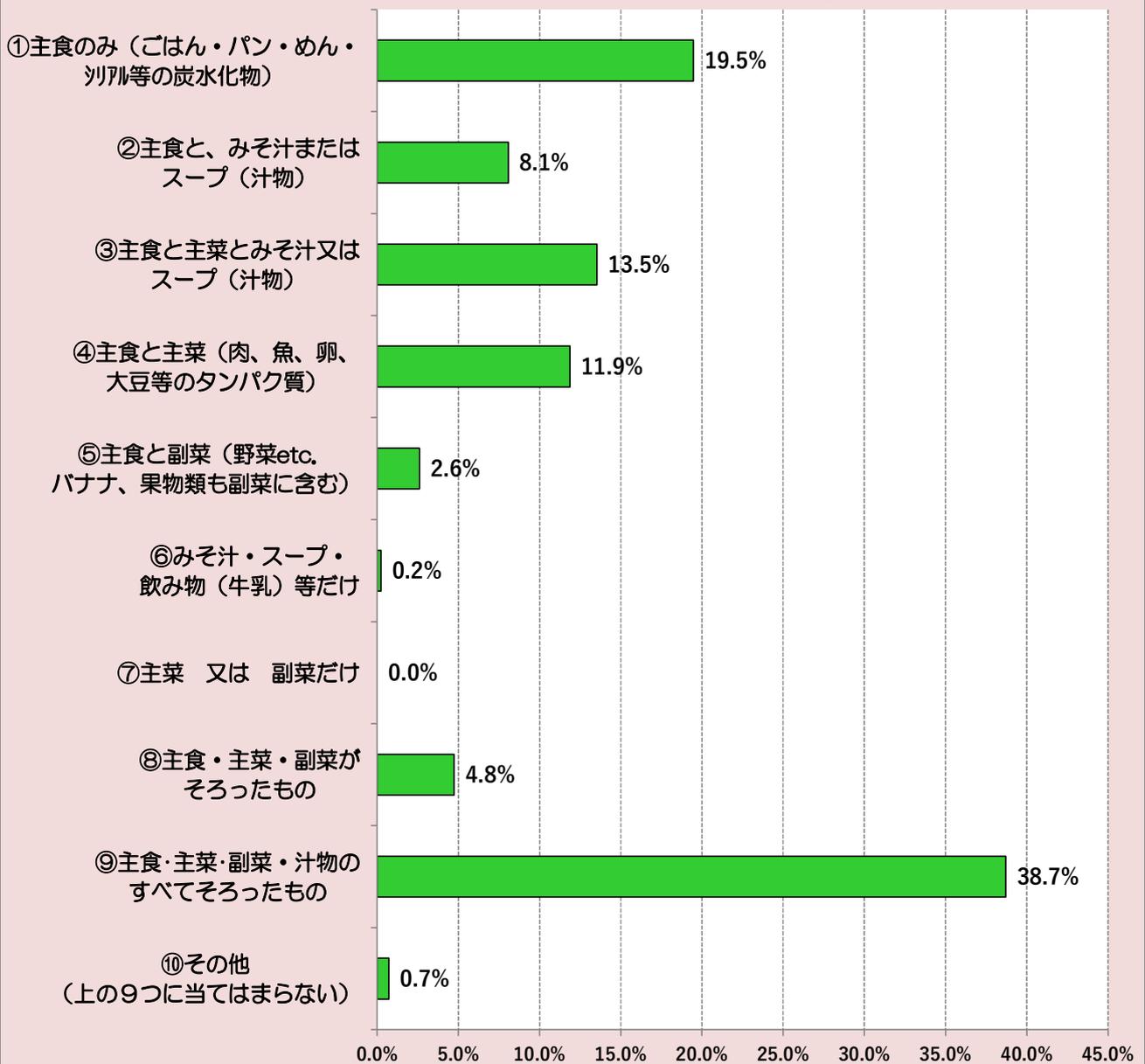


令和3年11月 食に関するアンケート結果

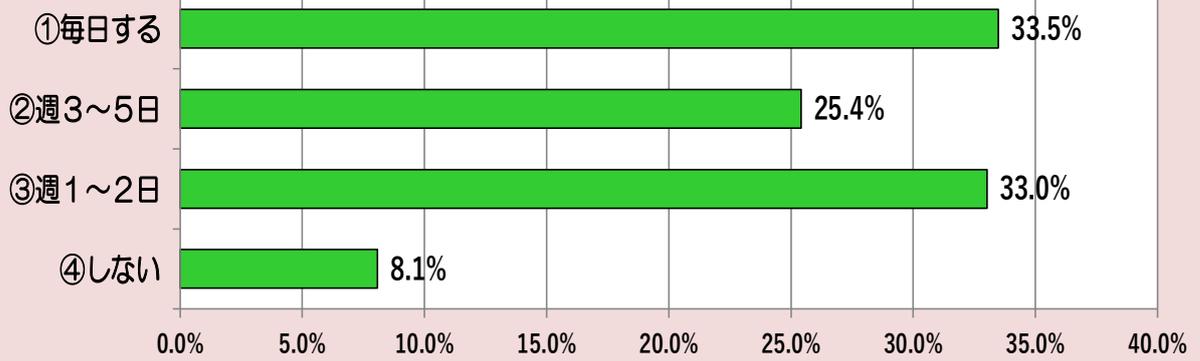
1. 朝ごはんを食べますか？



1-2. 朝ごはんの内容はだいたい次のどれですか？



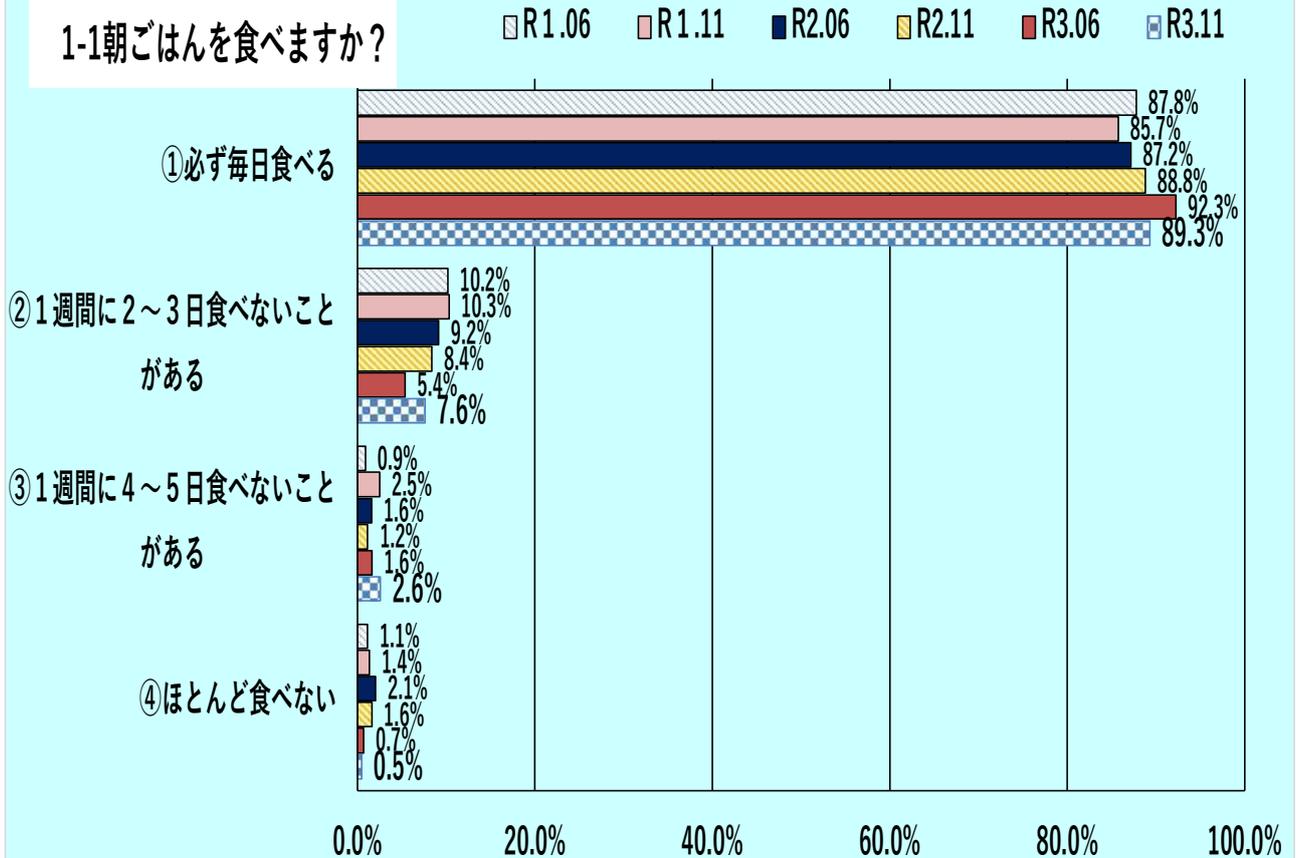
2. 運動について



食に関するアンケート

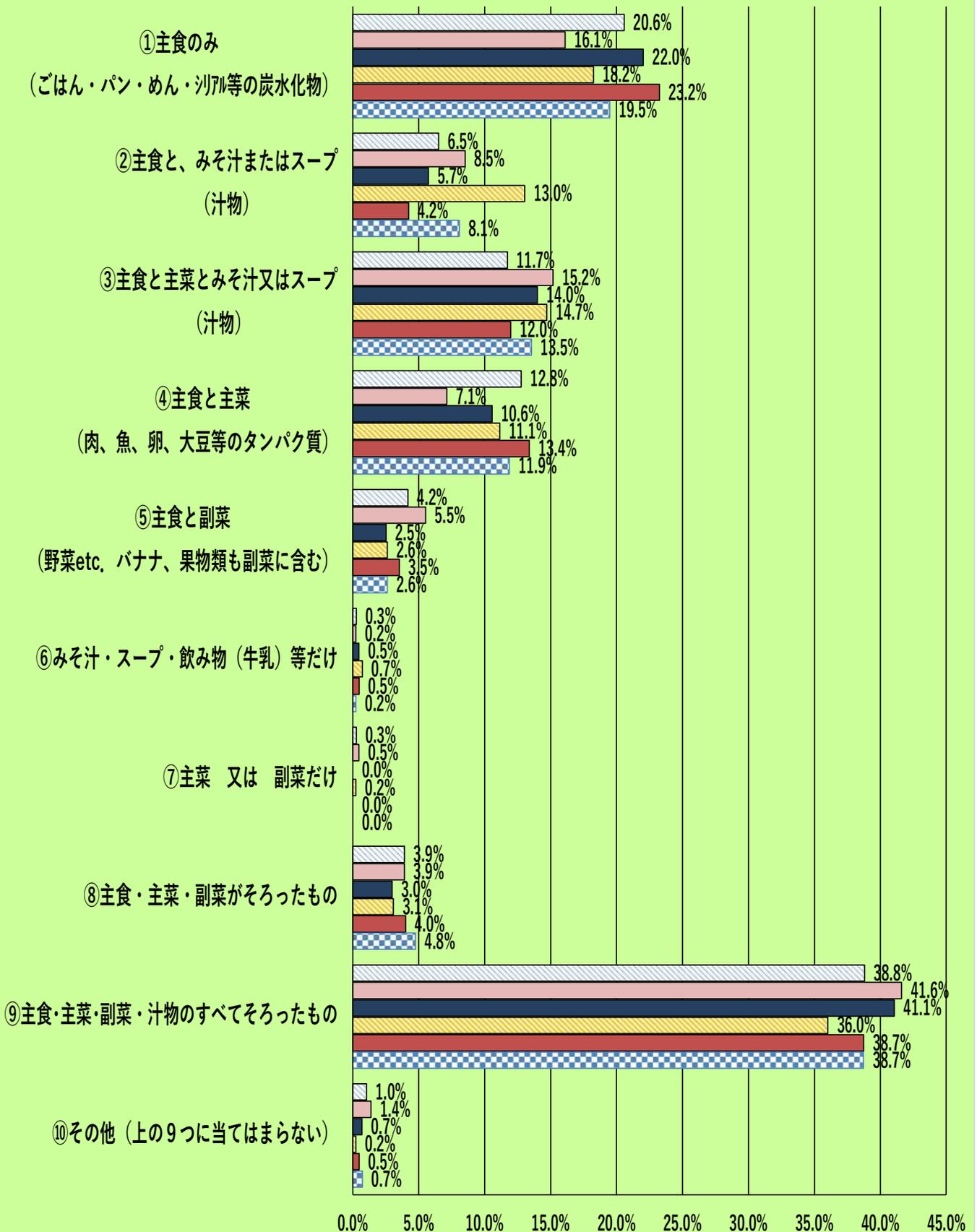
R元年度（6・11月） R2年度（6・11月） R3年度（6・11月）の比較

1-1朝ごはんを食べますか？

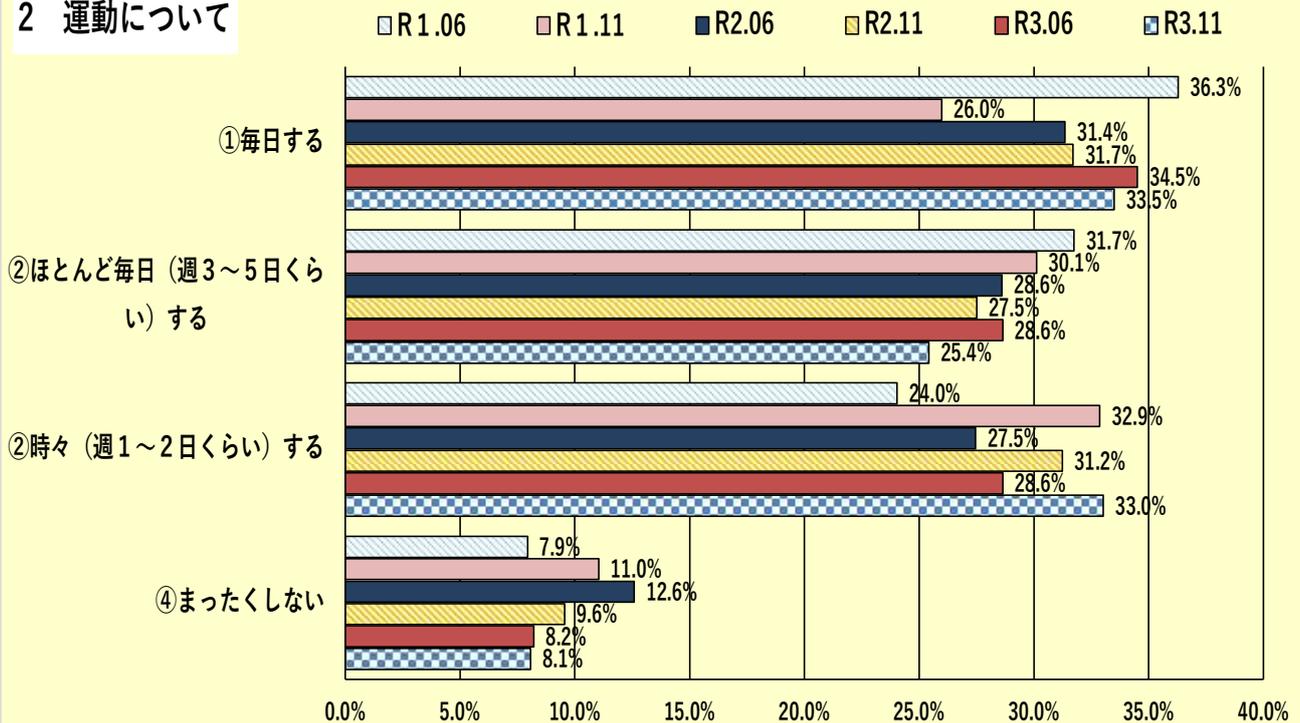


1-2 朝ごはんの内容は？

■ R1.06 ■ R1.11 ■ R2.06 ■ R2.11 ■ R3.06 ■ R3.11



2 運動について



学童期の子供たちには、朝食は必要です。朝食を食べて登校することは、学校生活を充実させることにつながります。

ほとんど食べない児童は0.5%です。朝ごはんを食べて登校してください。

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。

今後も、ご家庭のご協力をよろしくお願いいたします。

簡単に作れる朝ごはんレシピをホームページで紹介しています。ご活用ください。



しっかり食べて、思いっきり活動しましょう

朝ごはんは朝の光と同様に、目覚めるために大切な要素です。朝起きたばかりの脳や体は、エネルギー不足で電池切れの状態です。朝ごはんを食べることで、体や脳にエネルギーを補給し、体温が上がり、活動が活発になります。

しっかり寝て、食べることで、活発に活動できるようになります。そして、日中に勉強・スポーツ・遊びなど、頭や体を十分に働かせましょう。十分に活動すれば、夜は疲れて自然と早く眠れるようになります。





早寝・早起き・朝ごはん

朝食をおいしく食べるためには！

早寝・早起きをする



夜遅く食べない



食事の前に体を動かす



前日に持ち物の準備をする



前日に下ごしらえをする



調理しなくても
食べられるものを用意



パターンを決めて、
なやまない



朝ごはんを食べることは、子どもにとっても、大人にとっても、大切なことです。ご家族そろって、早寝・早起きのよいリズムをつくるようにしましょう。



朝ごはんは、午前中のエネルギー。一日を元気にスタートするためには、朝ごはんを食べて元気に「行ってきます！」

