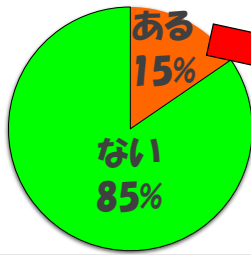


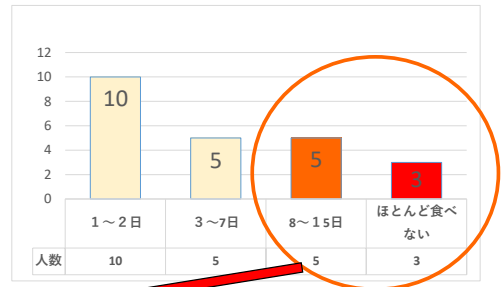
令和3年度 第2回 1月実施の朝ごはんアンケート 富屋小集計結果

1、1月中で朝ごはんを食べなかった日があると答えた児童は、15%でした。



※1月中に1日でも朝ごはんを食べない日があった場合、あると答えてもらいました。

2、朝ごはんを食べなかったと答えた児童にこの1か月で食べなかった日数を聞いてみました。



食べなかった理由は何ですか。

起きられない	11人
食欲がない	11人
朝ごはんがない	3人
体調が悪い	1人

全校児童の5%は、朝ごはんを食べないことが日常化してしまう恐れがあります。まずは、全員が朝ごはんを食べて登校するという目標を達成するために、個別での対応を行います。

食べてこない理由には、「起きられない」と「食欲がない」があげられました。前の日の生活習慣が、朝ごはんに影響しているようです。

3、朝ごはんに食べているものをすべてを教えてくださいました。(1月中に食べたもので)

毎日の朝ごはんを集計することは困難なので、ひと月のうちに食べたことがある種類のものをすべて答えてもらいました。これにより、自分の食べているものが、どの種類に分けられるものなのかを覚えてもらい、自分の朝ごはんに足りないものを自分で増やせるようになってほしいです。この段階に至るには、まだまだ多くの課題がありますが、まずは、自分は朝ごはんとして、どんな種類のものを食べてきているのかを知ってもらうことから始めました。

(朝ごはんの種類)

※6つの種類の中で、朝ごはんに食べたものはすべて選んでもらいました。

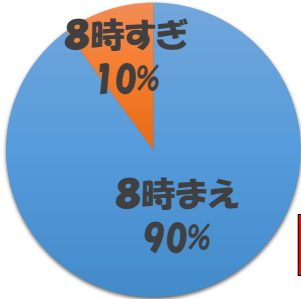
①	②	③	④	⑤(①+③+④)	⑥
主食…ごはん・パン・めん・ コーンフレークなど	汁もの…みそ汁・ スープ	主菜…魚・肉・卵・豆腐 などのおかず	副菜…煮物やサラダな どの野菜のおかずや 果物のデザート	野菜炒めやカレー・ピ ザ・サンドイッチなど 主食と主菜と副菜が 混ざっているもの	牛乳やヨーグルト などの乳製品

①～⑥のうち5つ以上選んだ児童	4つ選んだ児童	3つ選ぶ	2つ選ぶ	1つのみ
48%	19%	13%	9%	11%
71人	28人	19人	14人	17人
80% 118人				

朝ごはんとして望ましい形は、上の6つの種類を①から順に揃えていき、3つ以上の種類を食べることです。そこで、チーズやハム、果物や牛乳、野菜ジュースなど簡単に食べられるものを冷蔵庫に常備しておき、子どもたちが自ら選ぶことで、足りない種類を補えるようにします。5つの種類が揃った朝ごはんに近づけるようにしていきましょう。

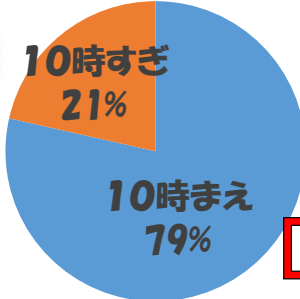
朝ごはんをしっかり食べるためには、夕食を早めにとり、早く寝ることが大切です。次の朝、早起きができ、胃の中の食べ物がしっかりと消化され、お腹が空いたと感ずることが出来ます。

4 夕食を食べる時間は何時ですか。



8 時前に食べよう！

5 寝る時間は何時ですか。



10 時前に寝よう！

夕食は8時過ぎになってしまう	1年	2年	3年	4年	5年	6年
	1人	3人	2人	3人	3人	3人

寝るのは10時過ぎになってしまう	1年	2年	3年	4年	5年	6年
	1人	2人	3人	7人	8人	11人

胃の中の消化・吸収が落ち着き、ぐっすり眠れるようにするために、夕食を食べてから寝るまでの時間を2時間程あけるとよいでしょう。また、成長ホルモンは、早く寝てたっぷりと睡眠時間をとることで、活発に分泌されるので、10時前の就寝が望ましいでしょう。

6 朝ごはんをしっかり食べることによって、自分の体にどんなよい効果があると思いますか。

(子どもたちの朝ごはんを食べる大切さについての理解度)

	① 1日元気に 過ごせる	② お腹の空いた状態で朝ごはんを食べると、余分な脂肪の吸収を抑え、太りにくい体を作ることができる	③ 血液めぐりがよくなり、体温が適正になる	④ しっかりと目が覚めて脳が活動する	⑤ 勉強ができるようになる	⑥ 生活リズムが整う	理解度の平均
1年	100%	21%	57%	71%	64%	64%	63%
2年	95%	36%	68%	73%	59%	68%	67%
3年	96%	70%	91%	83%	74%	96%	85%
4年	100%	39%	76%	79%	67%	94%	76%
5年	86%	23%	77%	59%	55%	82%	64%
6年	97%	43%	83%	80%	74%	94%	79%
全体	96%	39%	75%	74%	65%	83%	72%

朝ごはんをしっかり食べると、上記の①から⑥の項目に示す効果があるといわれています。つまり、すべて選ぶことが正解です。朝ごはんを食べることにより、自分の体に現れるよい効果①から⑥を理解した上で、毎朝きちんと朝ごはんを食べてこられる力を育てていきたいを思っています。

今年度は、保健給食委員会の児童とともに朝食コンテストを実施し、朝ごはんを食べることの大切さを考える機会を広くもちました。その様子はクックパッド内の宇都宮市学校給食ごはん日記で紹介されていますので、まだご覧になっていない方はぜひアクセスしてみてください。今後とも、「毎日 しっかり 朝ごはん」へのご協力をお願いいたします。