

令和4年度 第1回 6月実施の朝ごはんアンケート 富屋小集計結果

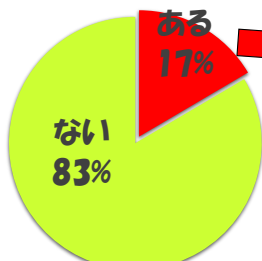


昨今、国民健康・栄養調査の結果から、20歳代の朝食欠食率の多さ（20%近く）が問題となっています。10代から徐々に増加する傾向があり、一人暮らしをするようになると一気に増える状況があります。これらを少しでも予防できるように、学校では、朝食の大切さや朝食の欠食が体に及ぼす影響を学び、栄養バランスを考え、朝食をとることが習慣化されるよう取り組みを進めています。この朝ごはんアンケートは、令和2年度から始まり、今年で3年目になります。令和4年度6月に実施したアンケート結果をまとめましたので、参考にしてください。

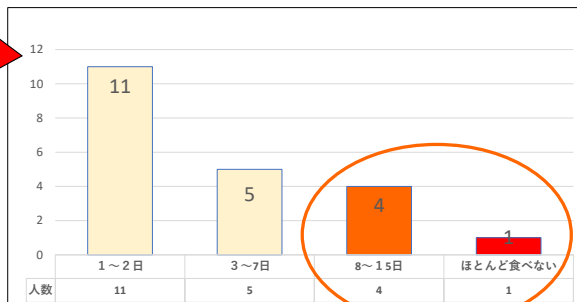
1、6月中で朝ごはんを食べなかった日があると答えた児童は、17%でした。



※6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	10人
食欲がない	9人
朝ごはんがない	2人
体調が悪い	3人

これらの回答をした全校児童の4%にあたる児童は、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。左の表にあるように、朝ごはんを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もらいました。（6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・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
35%	19%	23%	14%	10%
43人	23人	28人	17人	13人
76% 94人が望ましい朝食である				改善が望まれる

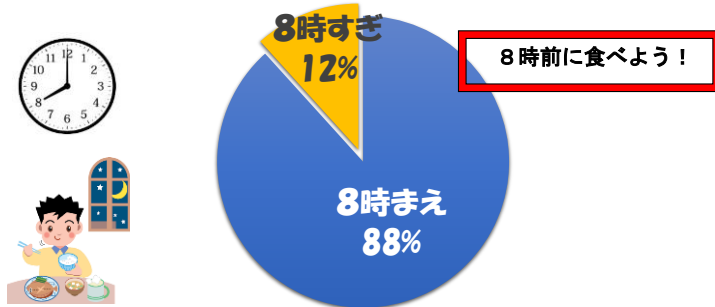
朝ごはんとして望ましい形は、上の6つの種類を①から順に揃えていき、3つ以上の種類を食べることです。そこで、チーズやハム、果物や牛乳、野菜ジュースなど簡単に食べられるものを冷蔵庫に常備しておき、子どもたちが自ら選ぶことで、足りない種類を補えるようにします。

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。

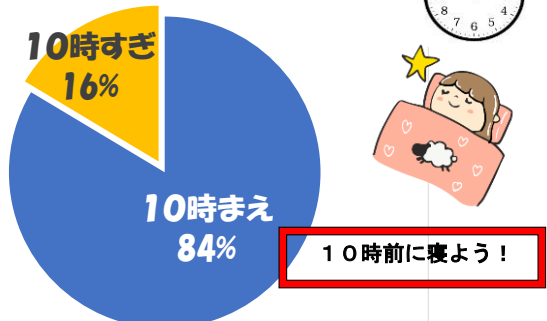


朝ごはんをしっかりと食べるためには、夕食を早めにとり、早く寝ることが大切です。そうすることにより、次の朝、早起きができ、胃の中の食べ物がしっかりと消化され、お腹が空いたと感ずることができます。

4 夕食を食べる時間は何時ですか。



5 寝る時間は何時ですか。



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
2人	1人	1人	1人	4人	6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
0人	3人	1人	0人	11人	6人

胃の中の消化・吸収が落ち着き、ぐっすりと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。

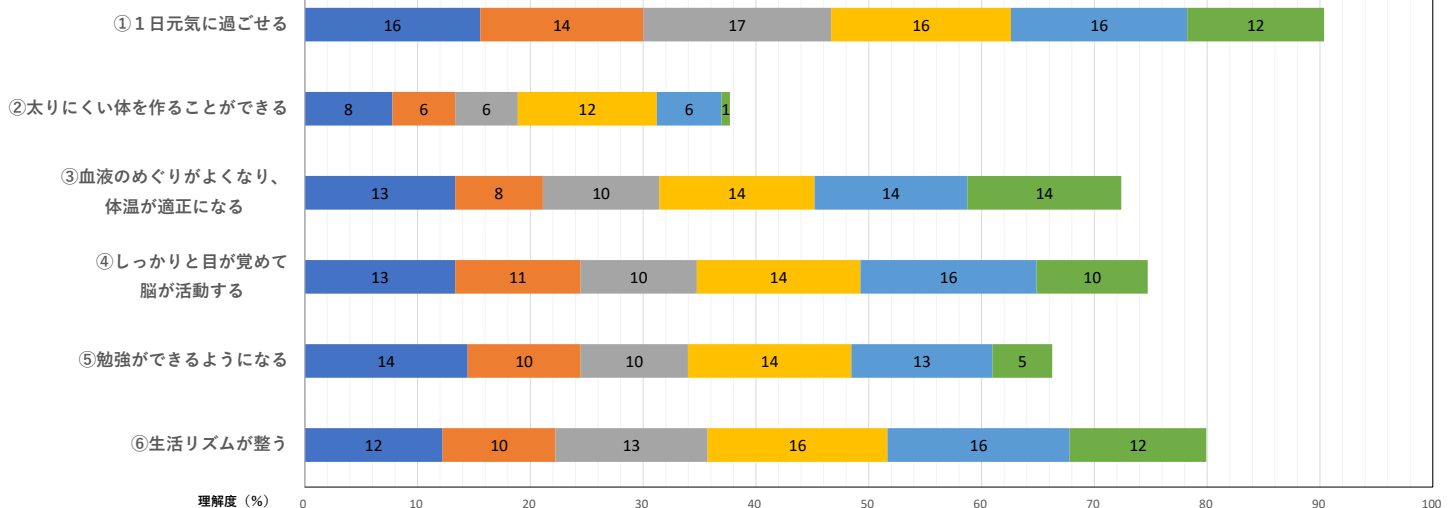
また、成長ホルモンは、早く寝てたっぷりと睡眠時間をとることで、活発に分泌されるので、10時前の就寝が望ましいでしょう。



6 朝ごはんをしっかりと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)

朝ごはんを毎日
しっかりと食べると



朝ごはんをしっかりと食べると、上の表の左①から⑥の項目すべてに示す効果がもたらされるといわれています。つまり、この問題の答えは、①から⑥をすべて選ぶことが正解です。

今回のアンケートにより、朝ごはんを食べることによって、太りにくい体質を作ったり、勉強ができるようになるという項目への理解の不十分さが見えてきました。給食の時間に、よりくわしく説明していきたいと思ひます。そして、自分の体にとって、朝ごはんがとても大切であることをきちんと理解し、朝ごはんをしっかりと食べてこられる力を育てられるよう、ご家庭でも、「毎日しっかりと朝ごはん」へのご協力をお願いいたします。