

令和4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

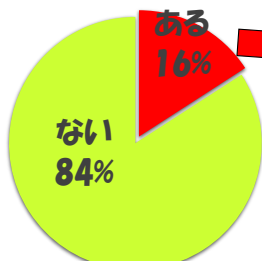


朝ごはん喫食率100%、富屋小では全児童が必ず朝ごはんを食べてから登校するを目標に進めています。さらに、朝ごはんの質を高め、自分の体に必要な食べ物を選ぶ力を育むため、朝ごはんアンケートを実施しました。

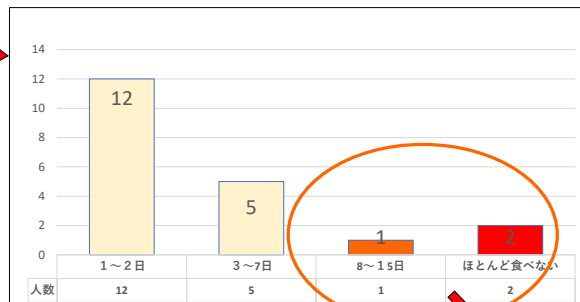
朝食の大切さや朝食の欠食が体に及ぼす影響を学び、栄養バランスを考え、朝食をとることが習慣化されることを望んでいます。6月に実施したアンケートと比較しながら、1月に実施したアンケート結果をまとめましたので、参考にしてください。

1、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、16%でした。

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。



※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。6月のアンケート結果と比べると、食べない児童の割合が1%減少しました。



食べなかった理由は何ですか。



起きられない	14人
食欲がない	7人
朝ごはんがない	6人
体調が悪い	2人

朝ごはんを食べないことが日常化してしまう恐れがある児童の割合は3%で、6月の結果より1%減りましたが、全校児童が朝ごはんを食べて登校するという目標を達成することはできませんでした。

左の表にあるように、朝ごはんを食べてこない理由に、「起きられない」と「食欲がない」が多く、生活習慣を改善することで、朝ごはんを食べる習慣を身につけられそうです。しかし、「朝ごはんがない」と回答した児童が増えてしまいました。簡単にとれる朝ごはんでも構いませんので、ご協力をお願いいたします。

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。(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・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

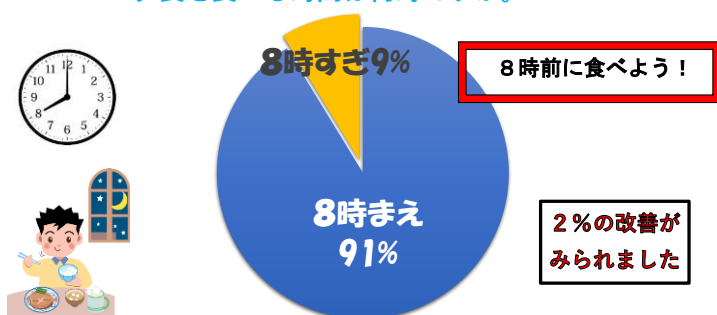
①～⑥のうち5つ以上選んだ児童	4つ選んだ児童	3つ選ぶ	2つ選ぶ	1つのみ
43%	26%	20%	10%	16%
54人	26人	20人	10人	15人
80% 100人が望ましい朝食である				改善が望まれる

6月と比較すると、3つ以上の種類を揃えた朝ごはんの割合は、4%上昇しました。しかし、主食のみの朝ごはんの割合は増加してしまいました。朝ごはんの質の向上も目指しているため、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、望ましい朝食へ近づける力を育んでほしいです。

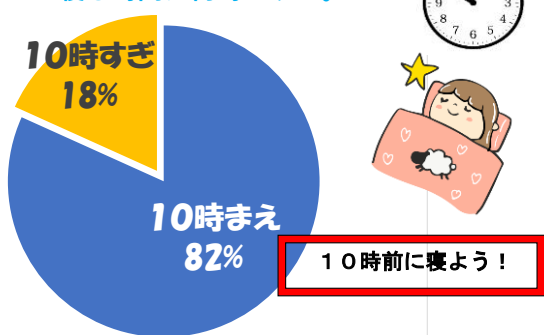


朝ごはんをしっかりと食べるためには、夕食を早めにとり、早く寝ることが大切です。そうすることにより、次の朝、早起きができ、胃の中の食べ物がしっかりと消化され、お腹が空いたと感ずることができます。

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
	0人	1人	1人	2人	4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	3人	1人	0人	10人	8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。

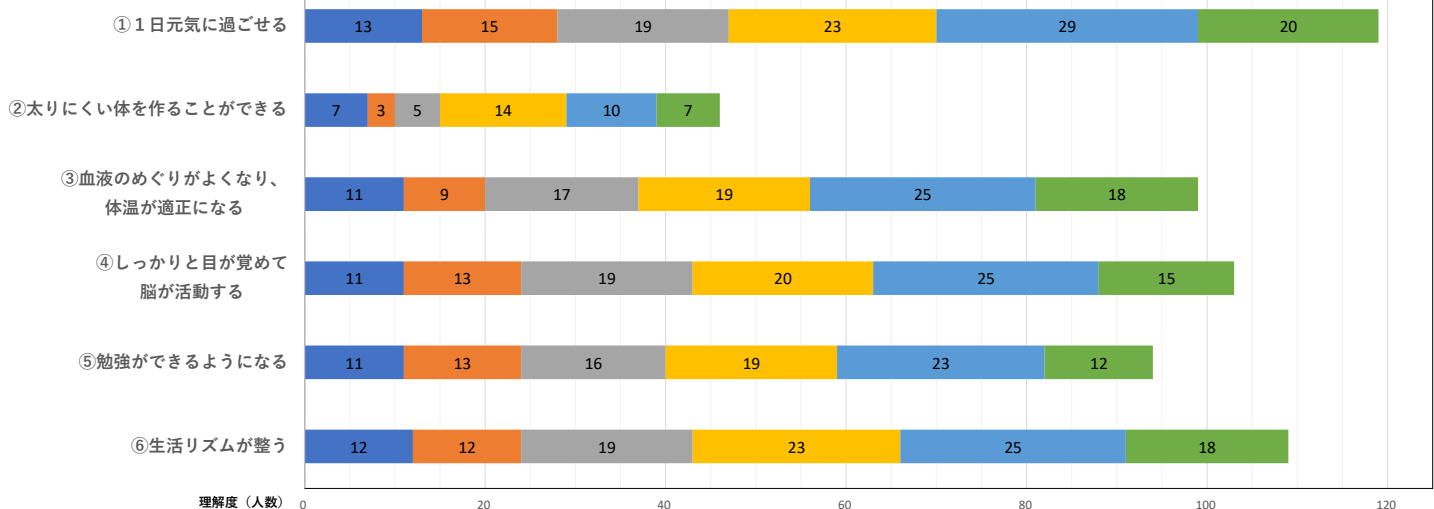


6 朝ごはんをしっかりと食べることによって、自分の体にどんなよい効果があると思いますか。

下の6項目すべてのよい効果があるといわれています。

(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、自分の体にいい効果があるという理解が深まってきました。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。