



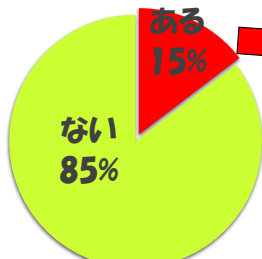
令和5年度 6月の食育月間での実施 第1回朝ごはんアンケート 富屋小集計結果

昨年、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、毎日朝ごはんを食べる児童の育成を進めています。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4年目になります。令和5年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。

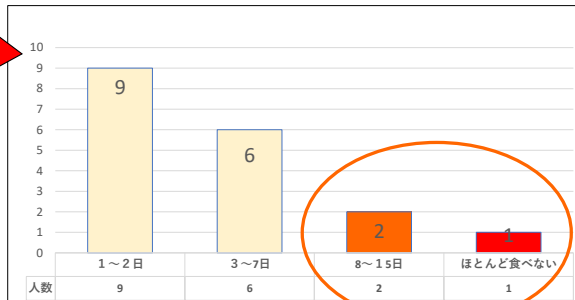
1、6月中で朝ごはんを食べなかった日があると答えた児童は、15%でした。



※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	12人
食欲がない	6人
朝ごはんがない	3人
体調が悪い	1人

これらの回答をした全校児童の2%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理解し、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。できるだけ、3種類以上を朝ごはんに食べてくることが望ましいです。しかし、まだまだ、1種類しか食べてこなかったという児童も見受けられます。

（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

朝ごはん食べている種類の結果をまとめました。

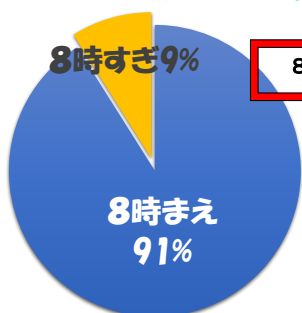
1種類のみ	2種類	3種類	4種類	5種類以上
10%	16%	15%	25%	47%
12人	19人	18人	25人	47人
改善が望まれる		74% が望ましい朝食である		

3種類の朝ごはんが揃えられなかったときに、プラス1種類対策として、チーズやハム、果物（バナナ）や牛乳、ヨーグルト、ジュースなど簡単に食べられるものを常備しておき、子どもたちが自分で足りない種類を補えるよう、ご協力をお願いします。



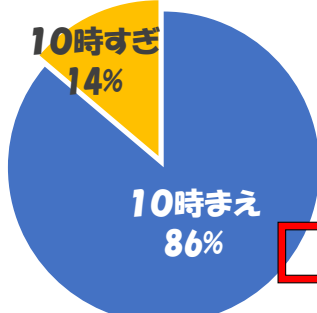
朝ごはんをしっかりと食べるためには、夕食を早めにとり、早く寝ることが大切です。そうすることで、次の朝、早起きができ、胃の中の食べ物がしっかりと消化され、お腹が空いたと感ずることができます。

4 夕食を食べる時間は何時ですか。



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
0人	1人	2人	1人	1人	5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	2人	0人	0人	12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。

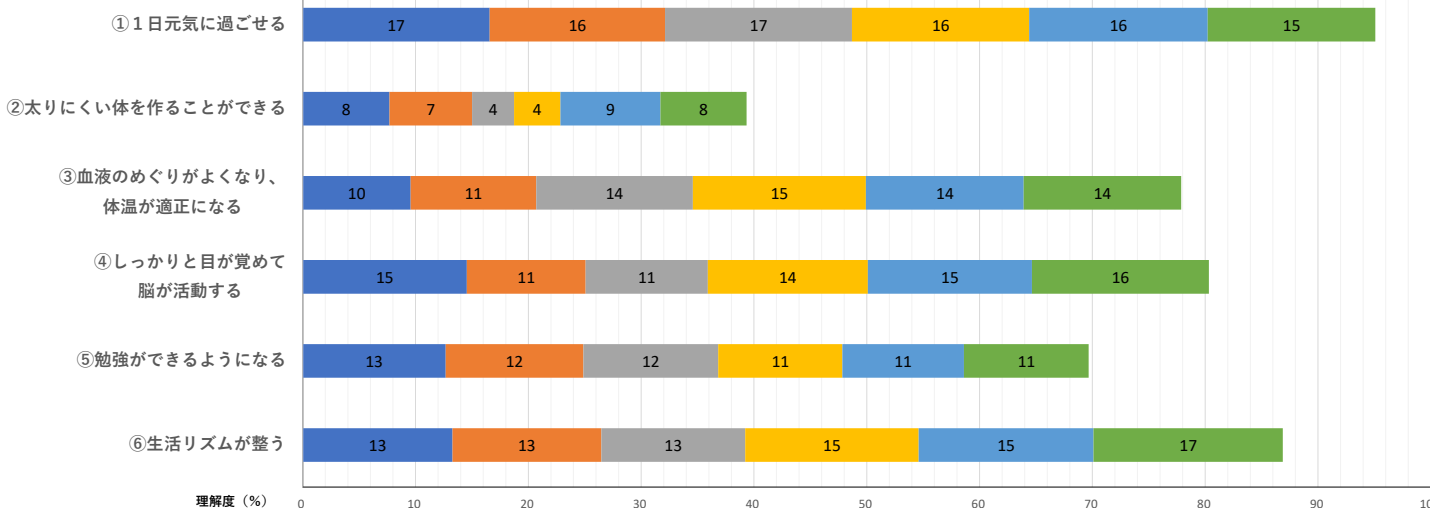
また、成長ホルモンは、早く寝てたっぷりと睡眠時間をとることで、活発に分泌されるので、10時前の就寝が望ましいでしょう。



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が低くでしてしまいました。3食をきちんと食べることによって、適正な体重に近づくことができ、不要な間食を減らせます。朝ごはんを食べると、1時間目から集中して、話を聞くことができ、いろいろなことを覚えられます。朝ごはんを食べると、よいことがいっぱいあります！！

朝ごはんをしっかりと食べてこ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。

富屋小学校 学校栄養士 池田 貴子