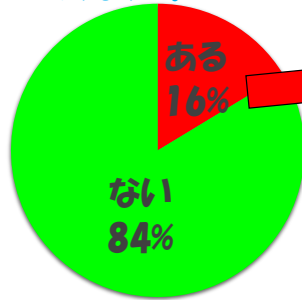


令和3年度 第1回 6月実施の朝ごはんアンケート 富屋小集計結果

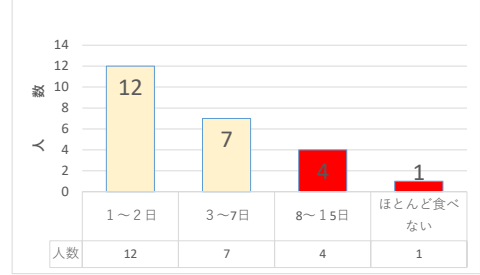
1 6月中で、朝ごはんを食べなかったことがありますか。



※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。

全校児童の3%で、朝ごはんを食べないことが日常化してしまう恐れが伺えます。まずは、朝ごはんを食べて登校することの100%達成を目標として、個別での対応強化を行います。

2 1か月で、何日位食べない日がありましたか。



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	12人
朝ごはんがない	1人
体調が悪い	2人

3 朝ごはんに食べているものをすべて教えてください。（6月中に食べたもので）

（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。

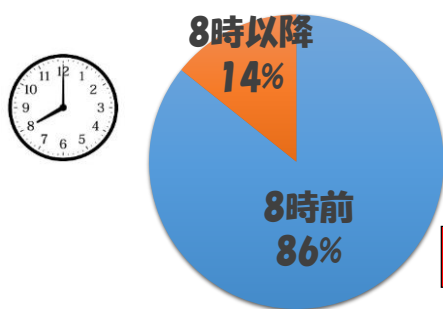
①	②	③	④	⑤(①+③+④)	⑥
主食…ごはん・パン・めん・コーンフレークなど	汁もの…みそ汁・スープ	主菜…魚・肉・卵・豆腐などのおかず	副菜…煮物やサラダなどの野菜のおかずや果物のデザート	野菜炒めやカレー・ピザ・サンドイッチなど主食と主菜と副菜が混ざっているもの	牛乳やヨーグルトなどの乳製品

①～⑥のうち5つ以上揃う	4つ揃う	3つ揃う	2つ揃う	主食のみ
51%	14%	19%	11%	5%
74人	20人	28人	17人	7人
84% 122人				

毎朝、5つ以上の献立を揃えるのはとても大変ですね。これまで、「主食のみ」や「2つ揃う」だったご家庭は、まず「3つ揃える」ことを目標にがんばってみてはいかがでしょうか。子どもたち自身が足りない種類を補える工夫として、チーズやハムなど簡単に食べられるものを冷蔵庫に常備しておいてもいいですね。

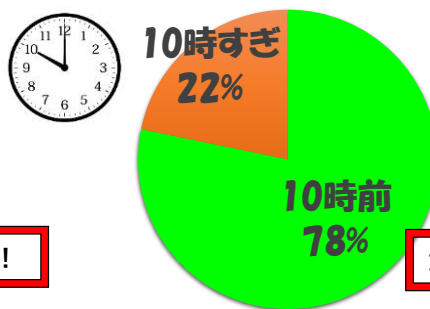
朝ごはんをしっかりと食べるためには、夕食を早めにとり、早く寝ることが大切です。次の朝、早起きができ、胃の中の食べ物がしっかりと消化され、お腹が空いたと感ずることができます。

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。



1 0 時前に寝よう！

夕食は8時過ぎになっちゃう	1年	2年	3年	4年	5年	6年
	6人	5人	2人	4人	2人	2人

寝るのは10時過ぎになっちゃう	1年	2年	3年	4年	5年	6年
	2人	5人	2人	6人	5人	12人

胃の中の消化・吸収が落ち着き、ぐっすりと眠れるので、夕食を食べてから寝るまでの時間を2時間程あげるとよいでしょう。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)

	1日元気に すごせる	生活リズム が整う	しっかりと目が 覚めて脳が活動する	勉強ができる ようになる	血液めぐりがよくな り、体温が適正になる	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	理解度の平均
1年	93%	33%	26%	60%	33%	20%	44%
2年	86%	67%	81%	48%	43%	29%	59%
3年	95%	82%	82%	82%	68%	64%	79%
4年	100%	94%	76%	67%	76%	39%	75%
5年	87%	77%	77%	64%	64%	18%	64%
6年	94%	97%	76%	71%	74%	44%	76%
全体	93%	80%	73%	66%	63%	37%	69%

朝ごはんをしっかりと食べる大切さについての理解度は、学年が上がるにつれてよくなっていることが伺えます。今後は、朝食が体にもたらす効果を理解し、毎朝きちんと朝食をとれるよう、おたよりや掲示物などを活用し、児童への声掛けを行っていきますので、ご家庭でもご協力をお願い致します。