

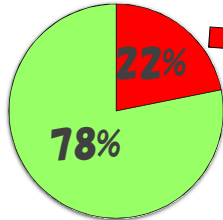


# 令和7年度 6月の食育月間で実施した第1回朝ごはんアンケート 築瀬小集計結果

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、宇都宮市では、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てこられ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、今回初めて児童のタブレットからの回答で実施したものをまとめましたので、参考にしてください。

※1年生はタブレットが配られていなかったため、今回のアンケートは実施しておりません。次回より、参加予定です。

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、22%でした。



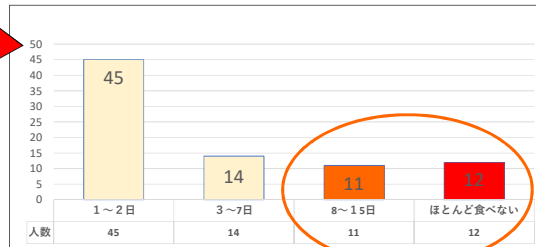
※1年生も4日でも朝ごはんを食べない日があった場合、あると答えてもらいました。

食べなかった理由は何ですか。



|         |     |
|---------|-----|
| 起きられない  | 32人 |
| 食欲がない   | 35人 |
| 朝ごはんがない | 12人 |
| 体調が悪い   | 13人 |

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。



これらの回答をした全校児童の6%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、「毎日しっかり朝ごはん運動」を進める予定です。さて、左の表にあるように、朝ごはんを食べない理由には、「起きられない」と「食欲がない」の回答が多くありました。前日の生活習慣が、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。（6月中に食べたもので）

毎日の朝ごはんを事細かに聞き取りをすることは難しいので、ひと月のうちに食べたことのある朝ごはんの種類のすべてを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、どの種類に当てはまるのかを理解し、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というねらいがあります。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、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、6月に朝ごはんとして食べたことがあるものを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・<br>コーンフレークなど | 汁もの…みそ汁・<br>スープ | 飲<br>み<br>物 | 副菜…煮物やサラダな<br>どの野菜のおかず・<br>果物のデザート | 野菜炒めやカレー・ピザ・<br>サンドイッチなど<br>主食と主菜と副菜が<br>混ざっているもの | 牛乳やヨーグルト<br>などの乳製品 |
|                            |                 |             |                                    |                                                   |                    |

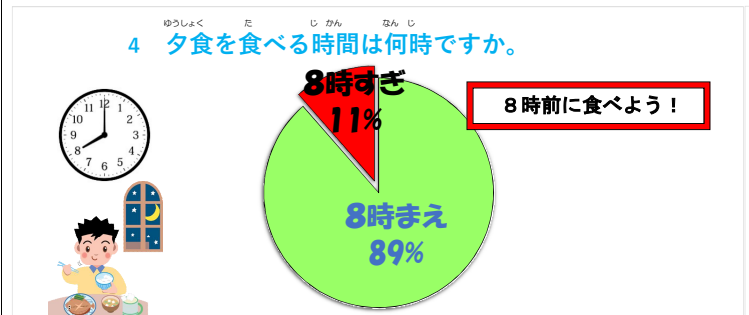
上から選んだ朝ごはん食べている種類の数をまとめました。

| 1種類のみ   | 2種類 | 3種類 | 4種類            | 5種類以上 |
|---------|-----|-----|----------------|-------|
|         |     |     |                |       |
| 20%     | 16% | 14% | 16%            | 34%   |
| 75人     | 60人 | 52人 | 60人            | 129人  |
| 改善が望まれる |     |     | 64% が望ましい朝食である |       |

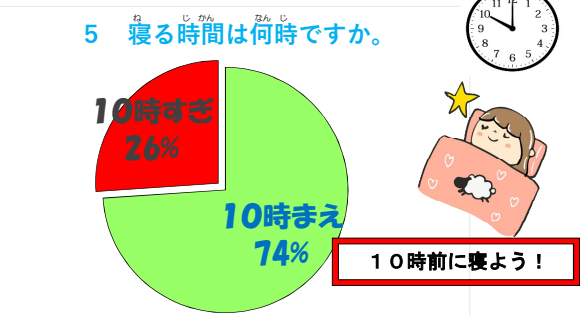
3種類の朝ごはんが揃えられなかった時に、1種類をプラスする対策として、チーズやハム、果物（バナナ）や牛乳、ヨーグルト、ジュースなど簡単に食べられるものを常備しておき、子どもたちが自分で足りない種類を補えるよう、ご家庭でのご協力をお願いします。



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。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。そこで、下のような質問にも答えてもらいました。



|                | 2年  | 3年 | 4年 | 5年 | 6年  |
|----------------|-----|----|----|----|-----|
| 夕食は8時過ぎになってしまふ | 11人 | 6人 | 3人 | 8人 | 15人 |



|                  | 2年  | 3年 | 4年 | 5年  | 6年  |
|------------------|-----|----|----|-----|-----|
| 寝るのは10時過ぎになってしまふ | 21人 | 9人 | 8人 | 25人 | 35人 |

通常は高学年になるに連れて、食事時間や睡眠時間が遅くなる傾向ですが、今回の調査で、2年生での時間の遅さを見つけることができました。成長段階に合わせた規則正しい生活リズムはとても大切なので、早急な改善の手立てが必要です。

夕食を8時前に食べることで、胃の中の消化・吸収が落ち着き、ぐっすり眠れるようになるため、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、早く寝てたっぷり睡眠時間をとることで、活発に分泌されるので、起きる時間を考えて、10時前の就寝が望ましいでしょう。

8じまえにたべよう！

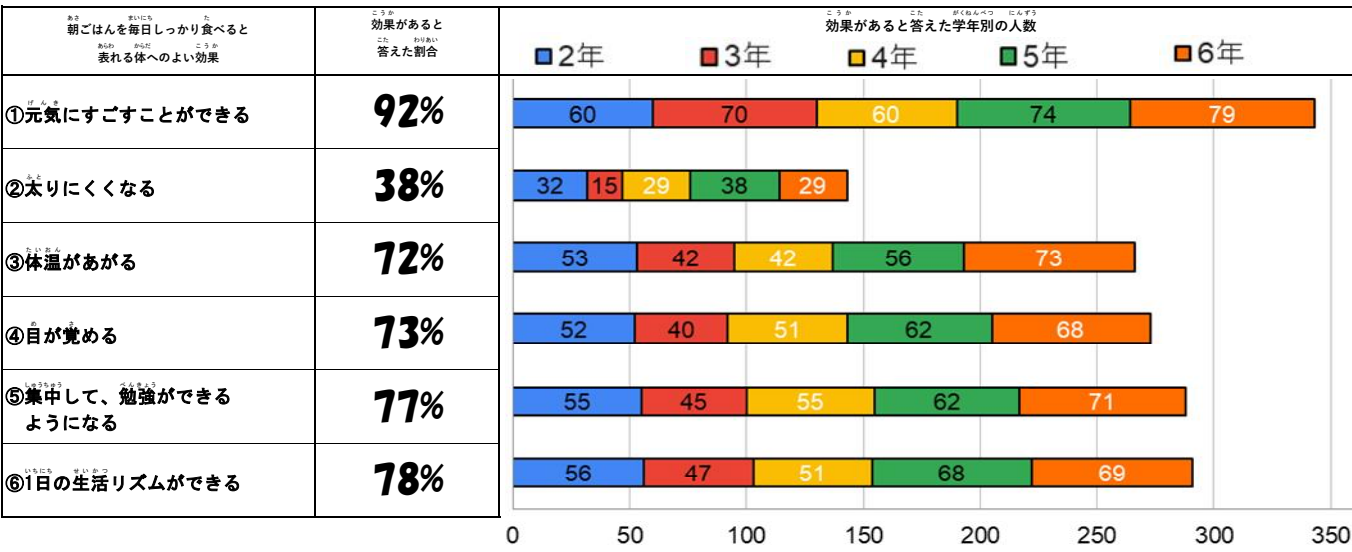
10じまえにねよう！

早寝

早起き

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。

(子どもたちが朝ごはんを食べる大切さについて理解してもらえるように)



朝ごはんをしっかり食べると、上の表の左①から⑥の項目の体によい効果がすべて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、②の太りにくい体質を作る項目の理解が低く、③から⑥の項目の理解も70%代でしたので、全体が90%まで上がるように、朝ごはんを食べることでの体に起こるよい効果についてより詳しく説明する機会を増やします。

3食をきちんと食べることによって、不食間食を減らし適正な体重へと導きます。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です！！

朝ごはんをしっかり食べてくる力を育てられるよう、ご家庭でも、「毎日 しっかり 朝ごはん」へのご協力をお願いいたします。

築瀬小学校 学校栄養士 池田 貴子