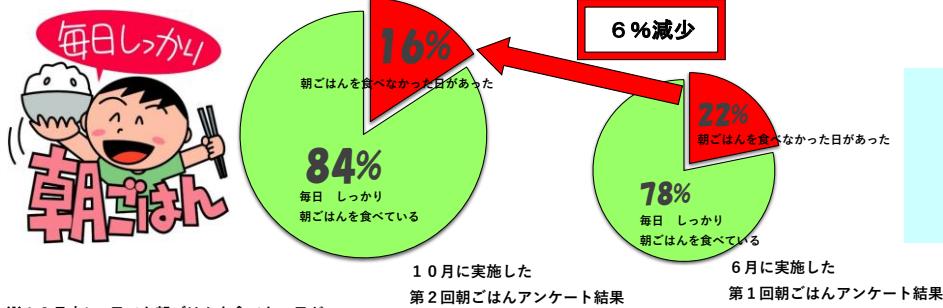




令和7年度 11月に実施した第2回朝ごはんアンケート 築瀬小集計結果

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。今回2回目となる朝ごはんアンケートは、416名の児童から回答をいただきました。6月に実施した第1回朝ごはんアンケートの結果と比較しながらまとめましたので、参考にしてください。

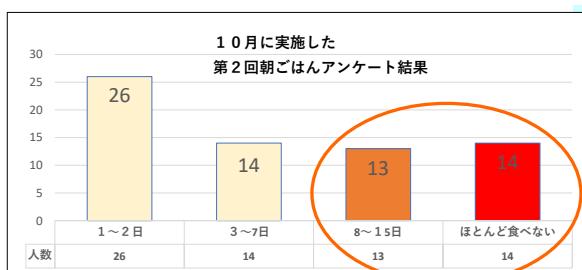
1、10月中で朝ごはんを食べなかった日があると答えた児童は、16%でした。



6月に実施したアンケート結果と比べると、6%の児童が必ず朝ごはんを食べるようになったことが伺えます。



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。



6月時と同様に、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った恐れがあります。



10月に実施した 第2回朝ごはんアンケート結果

起きられない	27人
食欲がない	29人
朝ごはんがない	13人
体調が悪い	10人

→5人減少
→6人減少
→1人増加
→3人減少

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



6月に実施した 第1回朝ごはんアンケート結果

6月と10月の結果を見比べると、残念ながら、朝ごはんを食べないことが朝ごはんを改善する方向へは導けませんでした。今後は、個別指導を取り入れるなど、朝ごはんを食べるため自分できることの具体的な指導の必要性が見えてきました。

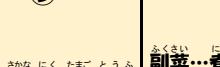
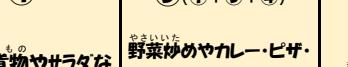
起きられない	⇒生活リズムの改善を改善しましょう。10時前には、布団に入り寝るようにして十分な睡眠時間を確保することで、朝すっきりと目覚めることができます。
食欲がない	⇒夕ご飯を食べる時間を8時前にしてみましょう。寝る前に、胃の中で消化されることで、朝起きた時にお腹がすいている状態になります。
朝ごはんがない	⇒できる限り、ご家庭での協力が必要ですが、どうしても朝ごはんを用意できない時には、自分でできることを考え、バナナやみかんなどすぐに食べられるものや、冷蔵庫などから、牛乳やヨーグルトなど何かしら口に入れてくるようにしましょう。
体調が悪い	⇒朝ごはんが食べられないほど、体調が悪い場合には、まず様子をみて、登校できるのか考えましょう。

3、朝ごはんに食べているものすべてを教えてもらいました。（10月中に食べたもので）

まいにち あさ ことこま き と むずか つき た あさ しゅるい こた
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、どの種類に当た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、10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 主食…ごはん・パン・めん・ コーンフレークなど	② 汁もの…みそ汁・ スープ	③ の 飲 み 物	④ 主菜…魚・肉・卵・豆腐 などのおかず	⑤(①+③+④) 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	⑥ 牛乳やヨーグルト などの乳製品
					

うえんちらあさたしゅるいかず
上から選んだ朝ごはんで食べている種類の数をまとめました。

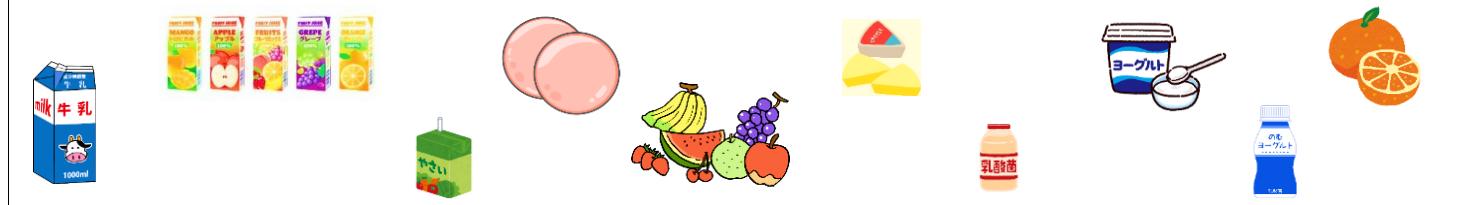
しゅるい 1種類のみ	しゅるい 2種類	しゅるい 3種類	しゅるい 4種類	しゅるいじょう 5種類以上
  	  		 	
10月に実施した 第2回朝ごはん アンケート結果	14% 59人	14% 57人	19% 80人	17% 71人
	かいせん のぞ 改善が望まれる		のぞ 7.1% が望ましい朝食である	ちうしょく 145人 Good!

6月の結果と見比べると

のぞ ちょうしょく ぞうか
望ましい朝食としては、7%の増加

6月に実施した 第1回朝ごはん アンケート結果	20%	16%	14%	16%	34%	
	75人	60人	52人	60人	129人	
かいぜん のぞ 改善が望まれる				64% のぞ ちょうどしく 64% が望ましい朝食である		

あさ ないよう かいせん のぞ じどう わりあい げんしょう のぞ ちょうしょく じどう ふ あさ ないよう ぜんたいきて かいせん
朝ごはんの内容に改善が望まれる児童の割合は8%減少し、望ましい朝食である児童は7%増え、朝ごはんの内容については、全体的に改善がみ
のぞ ちょうしょく かんたん ほうほう しゅるい くだもの ぎゅうじゅう
られました。望ましい朝食にする簡単な方法として、1種類をプラスできるように、チーズやハム、果物（バナナ・みかん・りんごなど）や牛乳、
くだもの やさい かんたん た じょうび こども じぶん た しゅるい おぎな かてい きょうりょく
ヨーグルト、果物や野菜ジュースなど簡単に食べられるものを常備しておき、子供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
ねが
願いします。

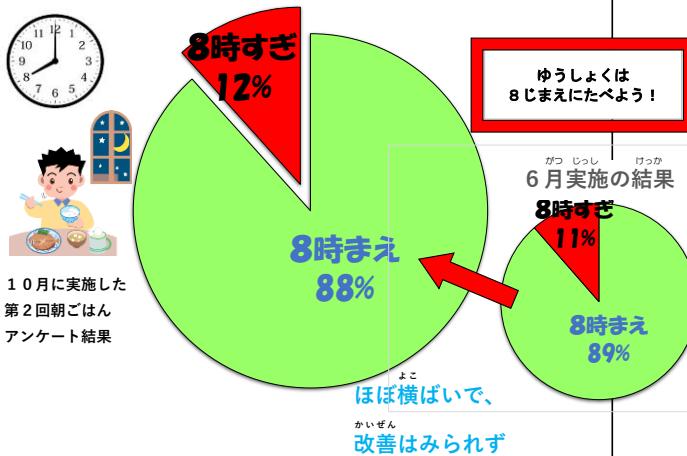




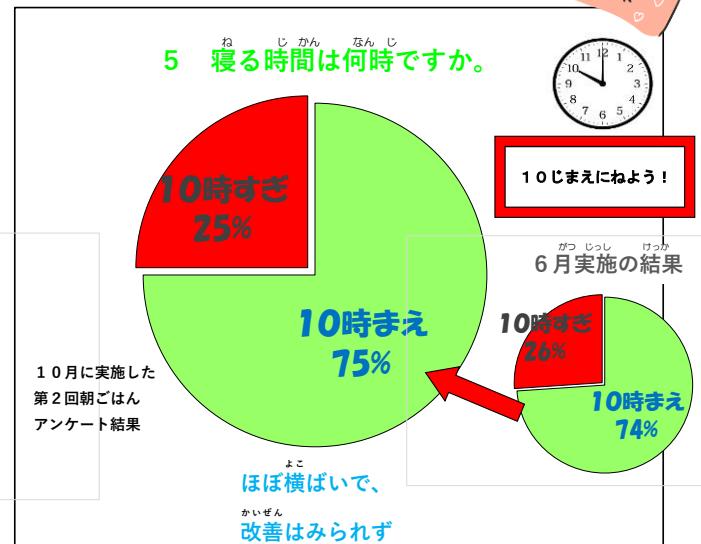
あさ 朝ごはんをしっかりと食べるためには、夕食を早めにとり、早く寝ることが大切です。そうすることで、
つぎ 朝の朝、早起きができ、胃の中の食べ物がしっかりと消化され、お腹が空いたと感じることができます。
あさ そこで、下のような質問にも答えてもらいました。



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。



夕食を食べる時間が8時すぎになってしまふ学年ごとの振分

夕食は8時過ぎになってしまふ (10月のアンケート結果)	1年	2年	3年	4年	5年	6年
4人	10人	9人	6人	8人	11人	
夕食は8時過ぎになってしまふ (6月のアンケート結果)	1年	2年	3年	4年	5年	6年
—	11人	6人	3人	8人	15人	

寝る時間が10時すぎになってしまふ学年ごとの振分

寝るのは10時過ぎに なてしまふ (10月のアンケート結果)	1年	2年	3年	4年	5年	6年
5人	20人	11人	14人	15人	38人	
寝るのは10時過ぎに なてしまふ (6月のアンケート結果)	1年	2年	3年	4年	5年	6年
—	21人	9人	8人	25人	35人	

6年生では、夕食を食べる時間の改善がみられ、寝る時間に關しても5年生で改善がみられたしまが、全体的には少し増加傾向で、実際の生活習慣の改善には結びつきませんでした。6月同様、2年生での夕食の時間と寝る時間が遅くなってしまう児童の割合が高いことが気にかかりました。通常、年齢が上がると共に遅くなる傾向はあるのですが、低学年である2年生には健やかな成長のためにも、早寝早起きの習慣を身に付けてもらいたいです。今後とも、夕ごはんや寝る時間が及ぼす朝ごはんへの影響について啓発を進めていきます。

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、ぐっすりと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時間程あけるとよいでしょう。例えば、習い事などで帰りが遅くなる場合には、習い事の前におにぎりやサンドイッチ+肉や魚入りスープなどで軽く食べ、帰ってきてから、サラダ・煮物・果物・乳製品などで軽く済ませる2回食にすると、胃の消化への負担が減り、翌朝お腹が空いた状態で目覚めることができますので、参考にしてみてください。

寝る時間を10時前にすることで、早く寝ることによりたっぷりと睡眠時間をとることで、成長ホルモンが活発に分泌されます。朝ごはんをしっかり食べるためにも、起きる時間を考えて、10時前の就寝が望ましいです。さらに、低学年では9時に布団に入ることを目標にしましょう。高学年につれて、寝る時間が遅くなっていますが、早く寝る日を作るなどして、遅い就寝時間が習慣化しないように工夫してみてください。では、子供のよりよい成長のために、1週間の内の半分でも、少し早めの夕食と就寝を心がけてもらえるようお願いいたします。

ゆうしょくは
8じまえにたべよう！



10じまえにねよう！

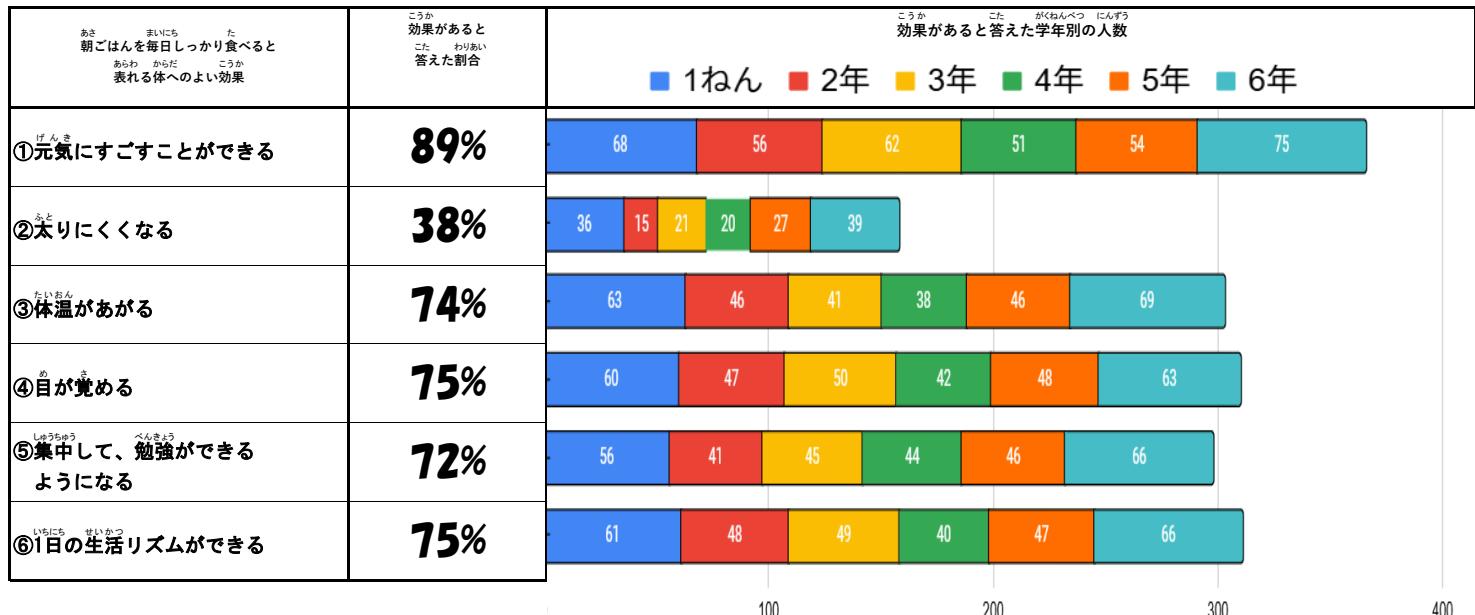


あさごはんをしっかりと食べるためには、8時前の夕食と10時前に寝ることが必要

あさ た じぶん からだ こうか おも

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)



100 200 300 400

あさ た うえ ひょう ひだり こう もく からだ こう もん だい こた
朝ごはんをしっかりと食べると、上の表の左①から⑥の項目の体によい効果がすべてたらされるといわれています。つまり、この問題の答えは、
もんだい こた
①から⑥をすべて選ぶことが正解です。

だい かい けっか
第1回のアンケートの結果は、①92% ②38% ③72% ④73% ⑤77% ⑥78% でしたので、こちらも前回とほぼ横ばいの結果と
なってしました。より分かりやすい形で、朝ごはんの必要性について学ぶ機会を増やしていきます。

あさ た ふよう かんしょく へ てきせい たいじう みちび あさ た じかんめ しゅうちゅう
朝ごはんをきちんと食べることによって、不用な間食を減らし適正な体重へと導くことができます。朝ごはんを食べると、1時間目から集中して、
はなし き おぼ あさ た 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！！

7 これから、毎日 しっかりと 朝ごはんを食べてこられるように、自分でできることを考えてみよう！

190人の児童が、自分でできることを考えてくれました。自分の言葉で、しっかりと答えてくれていました。



かい よう ない よう 回答 内容		じぶん ことば かんが	
頻出順	朝ごはんを食べるために、 自分でできること	おりあい 割合 (はんすう) (件数)	りゅう 入力 内 容
1	せいかつ 生活リズムの改善 (時間)	約 50% (95件)	早く起きる、早寝早起きをする、時間にゆとりをもつ、早く寝る、寝坊しない、8時前に タごはんを食べるようするなど
2	けいぞくす いしき しゅうかんか 継続的な意識と習慣化	約 30% (57件)	毎日朝ごはんを食べる、しっかりと食べる、朝ごはんを食べるのを忘れない、毎日続ける、朝ごはんを絶対食べるなど
3	しゃくじないよう えいよう じゅうそく 食事内容と栄養の充足	約 10% (19件)	朝ごはんのバランスをよくする、より栄養のあるものを食べるようする、好き嫌いしない、フルーツやヨーグルトをプラスする、寝坊した時でも、バナナなどを食べるようするなど
4	じゅんび じしょせい 準備と自主性	約 7% (13件)	自分で作るようする、前の日や少し早く起きて、朝ごはんの用意をする、朝ごはん作りのお手伝いをする、事前に準備しておく、朝ごはんの内容を決めておく、自分で米を炊くなど
5	こうか 効果・メリットの認識	約 3% (6件)	あさごはんをたべると元気になる、集中できるようになることが分かった、体を動かすために朝ごはんが必要である、朝ごはんをたべることは、健康のために大切であるなど

こども おそ じかん しょくじ ね じかん おそ あさ えいきょう あた り か かい ぜんさく かんが
子供たちは、遅い時間の食事や寝る時間の遅いことが、朝ごはんに影響を与えることをきちんと理解し、改善策を考えてくれていました。

まいにち あさ た いしき なか かん まいにちのぞ あさ けいそく ねづか
毎日しっかりと朝ごはんを食べてくるという意識の高まりを感じるとことができました。すぐには、毎日望ましい朝ごはんを継続することは難しいですが、朝ごはんを食べることがもたらす自分の健康への効果をきちんと理解することで、ゆっくりと健康長寿への道へ導くことができます。今後とも、朝ごはんをしっかりと食べてくる力を育てられるよう、ご家庭でも継続して「毎日 しっかりと 朝ごはん」へのご協力をお願いいいたします。

やなせしょうがっこ がっこえいようし いけだ あっこ
築瀬小学校 学校栄養士 池田 貴子