



食育通信

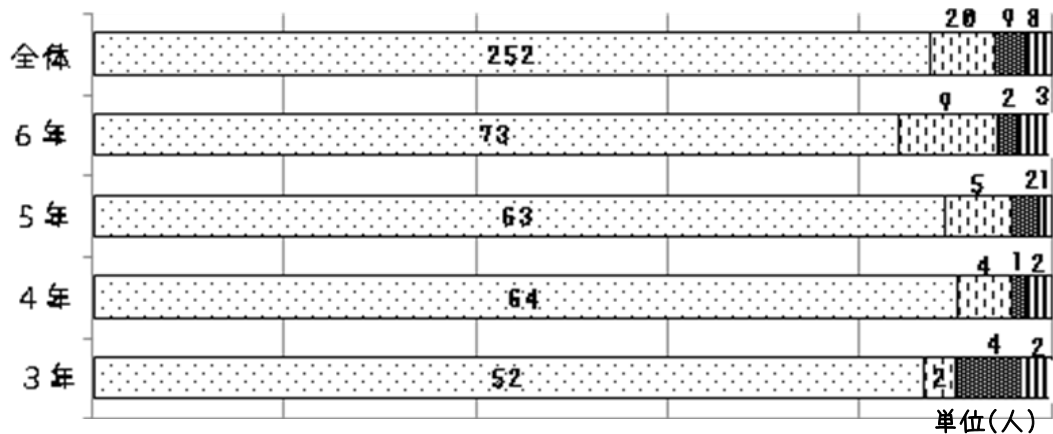
生活アンケート号 (食事について)

2013. 10. 1
貝塚市立二色小学校
栄養士 角野由佳

夏休み明けに3～6年生で生活アンケートを行いました。
その中から食事についての設問集計をお知らせさせていただきます。

①朝ごはんは、週に何回食べますか？

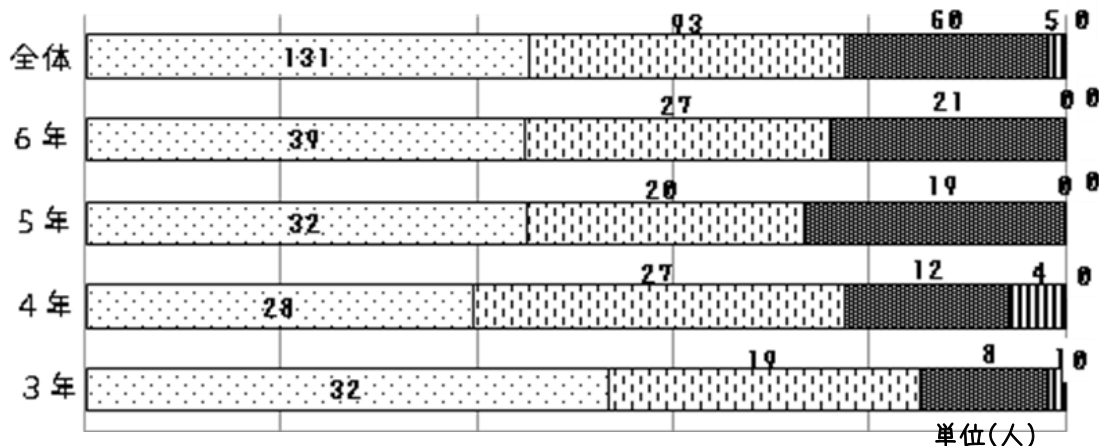
□毎日 □4～5回 ■2～3回 □あまり食べない □無答



「ほとんど毎日朝ごはんを食べている」と答えた児童が87%と、だいたいの児童が毎日朝ごはんを食べる習慣ができているようです。
しかし、約13%の児童が朝食を欠食する日があると答えています。
朝食の欠食は、学習への集中が困難になるなど、学校生活にも大変影響が出やすくなります。
毎日食べる習慣を子どもたちに身につけてほしいと思います。

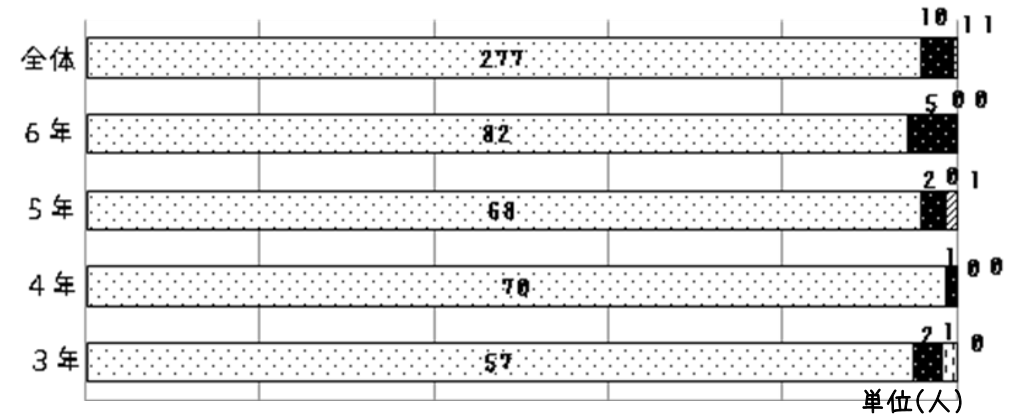
②朝ごはんはだれと食べますか？

□家族そろって □きょうだいで ■ひとりで □その他 □無答



③今日朝ごはんを食べましたか？

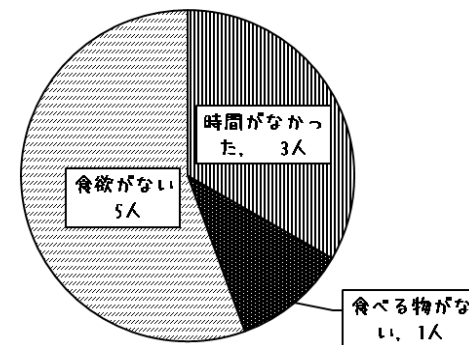
□はい ■いいえ □飲み物のみ □無答



ほとんどの児童が朝食を食べたと答えています。しかし、まだ4%の児童が朝食欠食、または飲み物のみと答えています。

小学生でも、自分のできる範囲で朝食を用意できるようになってほしいと思います。裏面に子どもでもできる簡単朝ごはんレシピを掲載していますので、時間の取れる時に一度親子で一緒に作ってみませんか？

④朝ごはんを食べなかった理由は？



③で「いいえ」と答えた児童の朝食欠食の理由です。33%が時間がなかった、56%が食欲がない、11%が食べるものがない、という結果でした。朝食欠食児童は夜遅くまで起きていて、朝起きられず食べる時間がない、食欲が出ないと生活リズムが狂ってしまっていることが多くあります。

それぞれのご家庭の事情にあわせて「早寝早起き朝ごはん」の生活リズムに近づけるよう、ご家庭でも話あってみられてはいかがでしょうか？