

食育の一環として、豊里地区の小・中学校(豊里小・八基小・豊里中)が連携をとり、10月に子どもたちの日々の生活のアンケートを行いました。

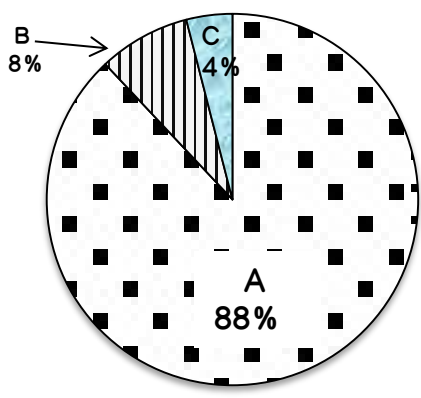
～豊里中学校 アンケート結果～

＜朝食について聞きます＞

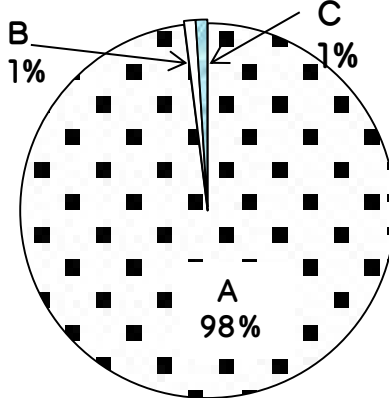
①朝食を食べますか？

	1年(71人)	2年(66人)	3年(76人)
A: 毎日必ず食べる	88%	98%	86%
B: 一週間に2～3日食べないことがある	8%	1%	9%
C: ほとんどたべない	4%	1%	5%

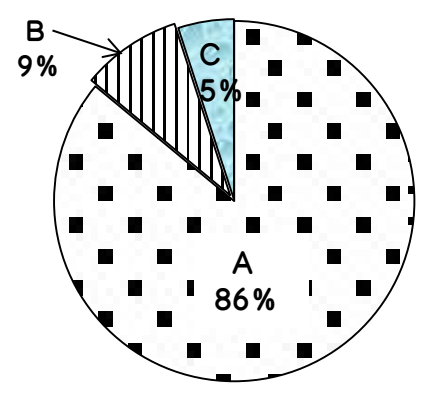
□A: 毎日必ず食べる □B: 一週間に2～3日食べないことがある □C: ほとんどたべない



1年



2年



3年

②①で、B、Cと答えた人に聞きます。その理由を教えてください。

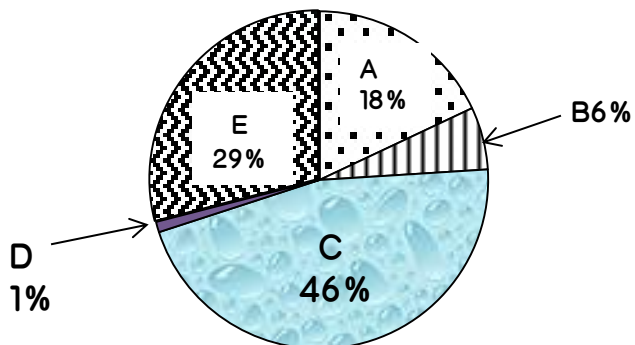
	1年(8人)	2年(3人)	3年(9人)
A: 時間がない	3人	2人	2人
B: 食欲がない	4人	0人	6人
C: 用意されていない	1人	0人	1人
D: その他	0人	1人	0人

→ 2年生: その他・・・食べようとは思わない

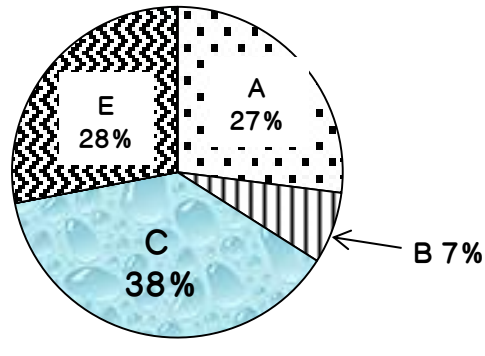
③朝食の内容はどれになりますか？

	1年(71人)	2年(66人)	3年(76人)
A: 主食のみ	18%	27%	22%
B: 主食、汁物のみ	6%	7%	4%
C: 主食、おかずのみ	46%	38%	44%
D: おかずだけ	1%	0	4%
E: 主食、おかず、汁物	29%	28%	25%
F: 汁物だけ	0	0	1%

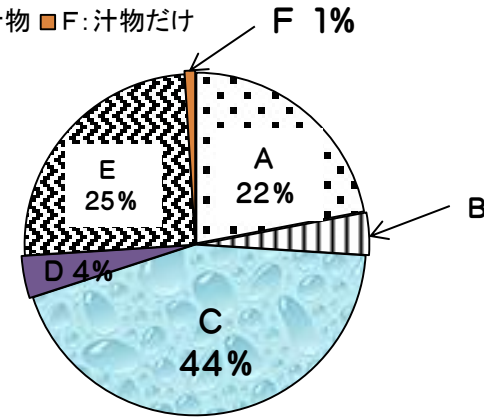
□A: 主食のみ □B: 主食、汁物のみ □C: 主食、おかずのみ □D: おかずだけ □E: 主食、おかず、汁物 □F: 汁物だけ



1年



2年



3年

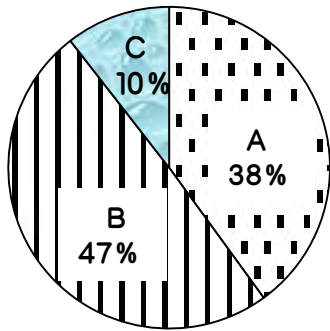
④自分の決めた時間に寝起きできましたか？

	1年(71人)	2年(66人)	3年(76人)
A: 休日や休日前の日を含めて、だいたい毎日自分の決めた時刻に寝起きできた	38%	34%	33%
B: 学校のある日は、だいたい自分の決めた時間に寝起きできた	47%	30%	53%
C: あまり決めた時間に寝起きできなかった	10%	36%	14%

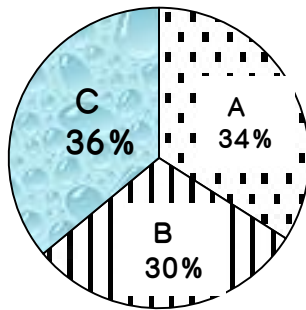
■ A: 休日や休日前の日を含めて、だいたい毎日自分の決めた時刻に寝起きできた

■ B: 学校のある日は、だいたい自分の決めた時間に寝起きできた

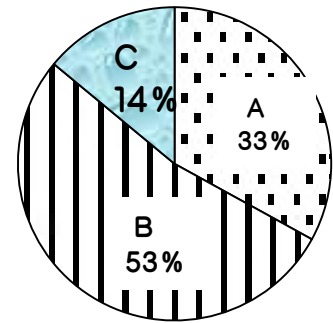
■ C: あまり決めた時間に寝起きできなかった



1年



2年

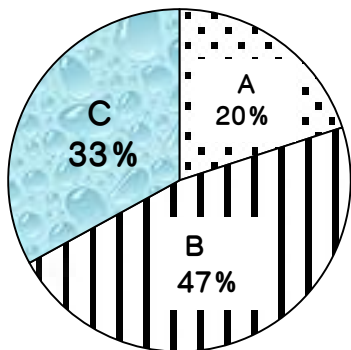


3年

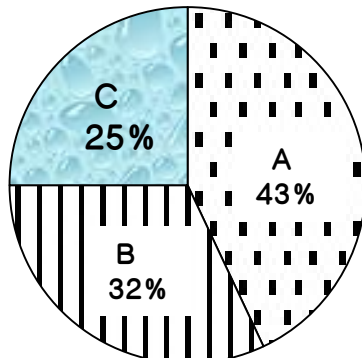
⑤排便は毎朝ありましたか？

	1年(71人)	2年(66人)	3年(76人)
A: 毎朝あった	20%	43%	32%
B: 朝ではないが、1日1回以上あった	47%	32%	40%
C: 無い日が2回以上あった	33%	25%	28%

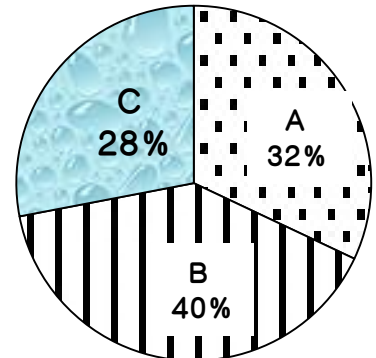
■ A: 毎朝あった ■ B: 朝ではないが、1日1回以上あった ■ C: 無い日が2回以上あった



1年



2年



3年

早寝・早起・しっかり朝ご飯！！

一日の始まりである朝食は、しっかりとよく食べることが大切です。そのためにも、早寝・早起を心がけ、バランスの良い朝ご飯を食べましょう。

体温が上がり、身体が目覚める

睡眠中は体温が下がっているため、からだも脳も活動が低下しています。起き抜けにポーツしてしまうのは、そのためです。体温を上げてからだを脳を目覚めさせる必要があります。朝食は体温を上げるために最適な方

昼までの活動を支えるエネルギー源

人は寝ている間にもエネルギーを使っています。寝ている間に筋肉や肝臓の中に貯めておいたエネルギーをすっかり使ってしまうので、午前中活動するためには、新しくエネルギーを取り込まなければいけ

身体のリズムをつくる

体に朝が来たことを教え、体内時計をリセットする働きがあります。体内時計とは・・・朝になったら起きる、夜になったら眠くなるリズムです。

