



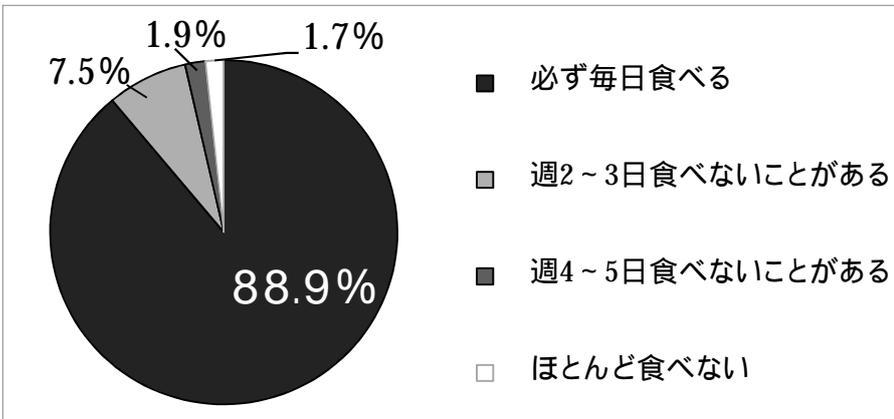
食に関する アンケート 結果報告



三郷市では、市内の全小学校5年生と中学校1年生を対象に、食に関するアンケートを実施しています。調査結果を集計しましたので、ご報告いたします。

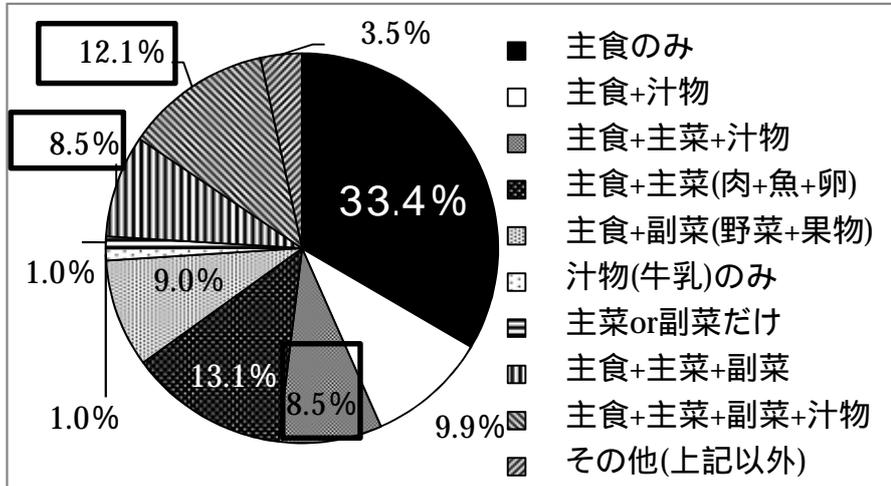
調査対象：市内全小学校5年生1116人(男子556人,女子560人) 調査期間：6月11日(月)～17日(日)

1. 朝食を食べますか？



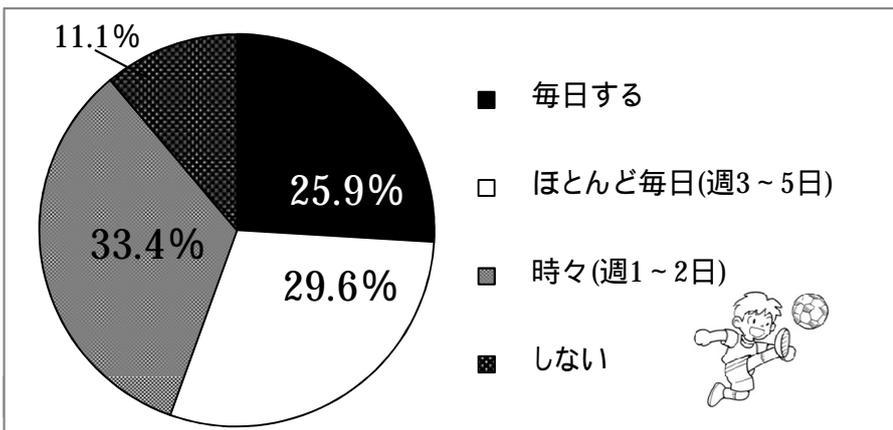
約89%の児童が毎日朝食を食べており、ほとんどの児童が毎日朝ごはんを食べていることがわかります。
しかし、9.4%の児童は朝食を食べてこない日があるようです。朝食は1日を元気にスタートさせるためのエネルギー源です。時間がなくても何か食べてくる習慣をつけてみましょう。

2. 朝食の内容は、だいたい次のどれですか？



バランスのよい朝食を食べている(. . .)児童は、約30%でした。
一方、朝食が主食だけ(ごはんやパンだけ)の児童の割合が約33%と最も多い結果となりました。朝ごはんを食べる習慣がついたら栄養バランスにも注目してみましょう。

3. 学校から帰って運動しますか？



半数以上の児童が、ほとんど毎日運動をする習慣があるようです。
健康な体づくりのためには、バランスの良い食事、運動、睡眠が欠かせません。
運動の習慣がない人は、休み時間や放課後に積極的に体を動かすようにしてみましょう。

