



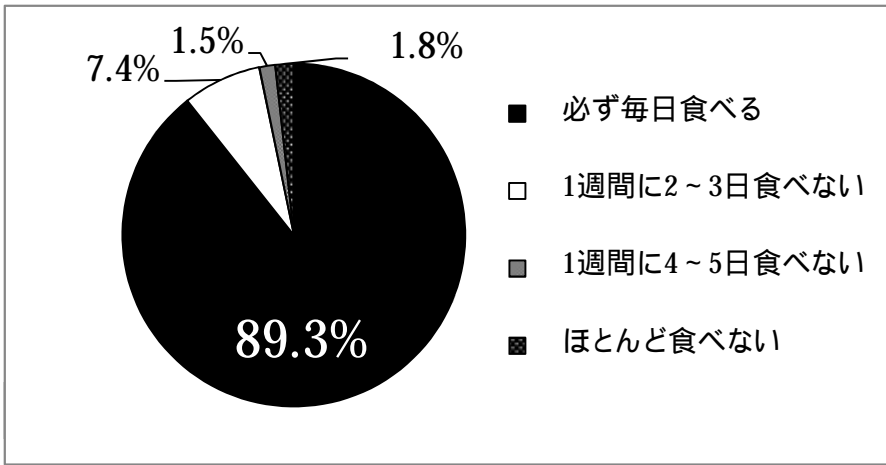
# 食に関する アンケート 結果報告



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 1099人(男子563人,女子536人) 調査期間: 6月10日(月)~14日(金)

## 1. 朝食を食べますか？

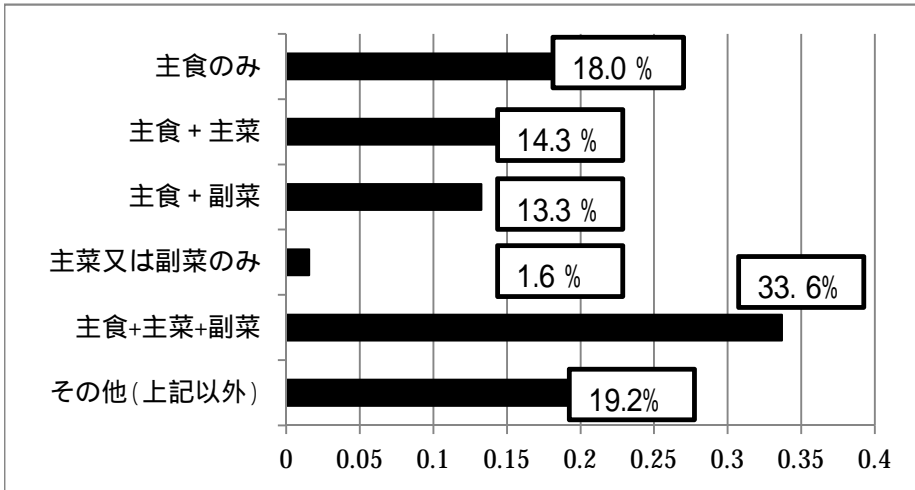


約89%の児童が毎日朝食を食べていました。しかし約10%の児童が朝食を食べてこない日があるようです。その理由としては、以下のとおりでした。

- ・時間がないから 50%
- ・食欲がないから 43%
- ・用意されていないから 4%
- ・いつも食べないから 3%

生活のリズムが関係した理由が多くなっています。

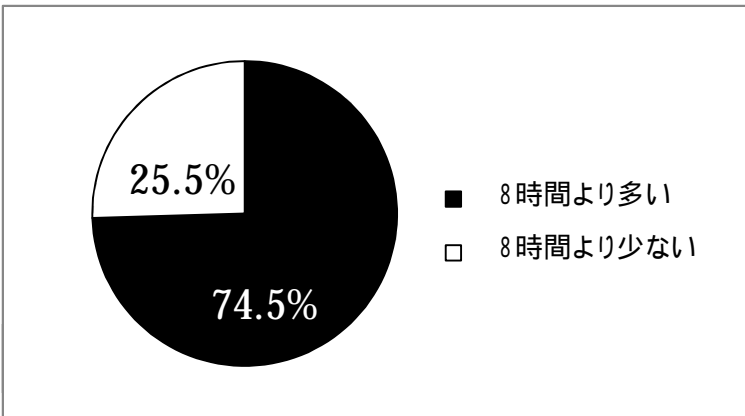
## 2. 朝食何を食べましたか？



主食、主菜、副菜のそろった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)の児童の割合は、18%でした。その他の内容としては、主食と飲み物の組み合わせが主でした。主食、主菜、副菜にはそれぞれ役割があります。朝食を食べる習慣がいたら、組み合わせて食べることも考えましょう。

## 3. 1日の睡眠時間はどれくらいですか？



約75%の児童が、8時間以上の睡眠をとっています。

一方で8時間より少ない睡眠時間の児童は、約25%でした。

欠食の主な理由からも分かるように朝食をおいしく食べるためには、夕食から時間を空けることや起きてから少し時間をおくことが必要です。早寝早起きの習慣をつけるように心がけましょう。

