

The Lunch Times 9・10月

令和7年 <給食だより> 三郷市立瑞沼学校給食センター

「食に関するアンケート」結果報告

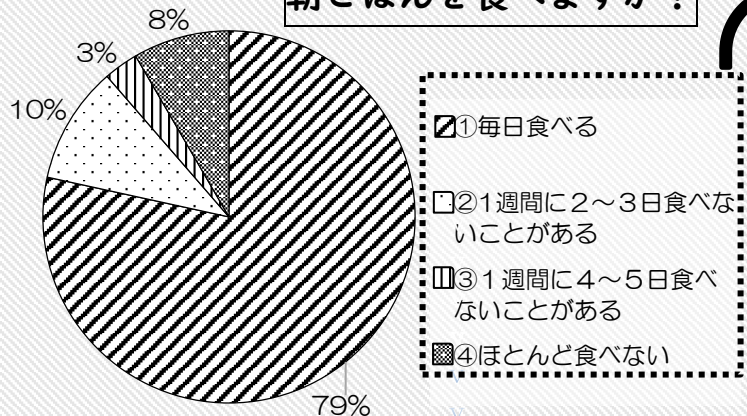
市内の全中学校3年生を対象に、「食に関するアンケート」を実施しました。アンケートにあった朝ごはんの喫食状況についてまとめましたのでご報告いたします。

調査対象：市内全中学3年生

実施期間：令和7年6月

回答数：770人

朝ごはんを食べますか？



朝ごはんを食べない理由は？

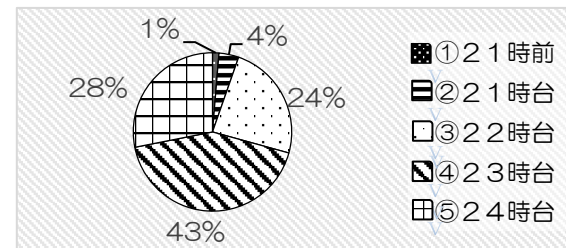
(朝ごはんを食べない日がある人のみ複数回答)

- 1位 時間が無いから (106人)
- 2位 食欲が無いから (80人)
- 3位 いつも食べないから (27人)

10人に1人は朝ごはんをとらない習慣があるんだね！



寝る時間は何時ですか？



約7割の生徒が23時以降に寝ることが分かりました。夜更かしをすると、

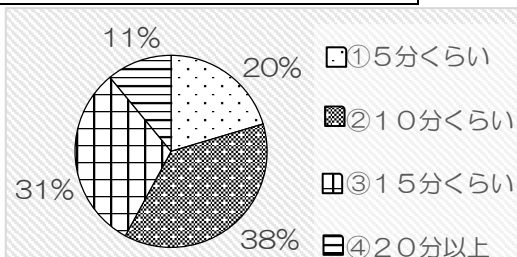
- ・次の日の朝起きられず、朝ごはんを食べる時間が無い
 - ・起きてから食べるまでの時間が短く食欲がわからない
- などの事態を引き起こします。早寝早起きを心がけましょう！

朝ごはんは何を食べますか？

- 1位 主食のみ (31%)
- 2位 主食+主菜+副菜 (24%)
- 3位 主食+主菜 (20%)
- 4位 主食+副菜 (18%)

3つそろっているのが理想の朝食だよ

朝ごはんにかかる時間は？



バランスのよい朝ごはんとは、主食・主菜・副菜がそろっているものをさしており、それぞれに大切な役割があります。

朝ごはんにかかる時間が短いと品数が少なくなりがちですが、朝ごはんにかかる時間が5分くらいの生徒が約2割いることが分かりました。なるべく朝の時間に余裕を持ち、10分以上かけて朝ごはんを食べるように工夫して栄養バランスを良くしましょう。

主食 (ごはん・パン・シリアル)

⇒おもにエネルギーになる



主菜 (肉・魚・卵・大豆製品)

⇒おもに体温を上げる

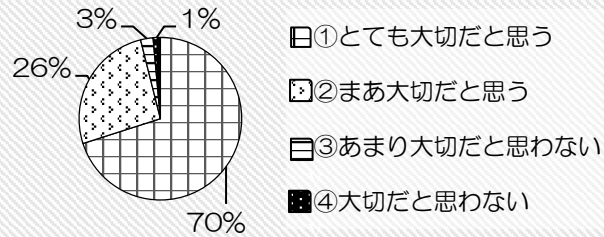


副菜 (野菜・果物)

⇒おもに排便をうながす



朝ごはんを食べることは大切だと思いますか？

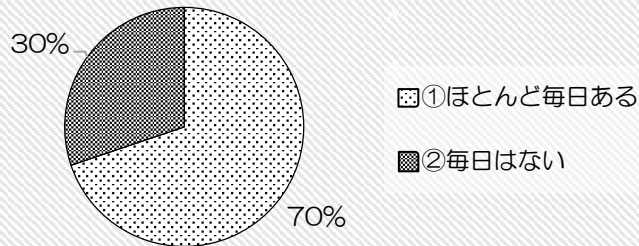


朝ごはんの大切さをよく理解している人が多いね！



どうして朝ごはんを食べる必要があるのでしょうか？
朝ごはんを食べないと、1日のエネルギーや栄養素が不足してしまいます。すると、健康にとって良くないだけでなく、脳や体が思うように働かず、勉強や運動の効果が下がってしまいます！
充実した学校生活を送るためにも、朝ごはんを必ず食べて登校しましょう！

排便は毎日ありますか？



体温が上がる

腸のスイッチON!

「毎日排便がある」と答えた生徒が7割いました。毎日排便がなくて、週に2～3回でも不快感がなければ便秘ではありません。便秘には心身の状態や食生活など何らかの原因があります。まずは朝食を含めた1日3回の食事をきちんとしてみましょう。

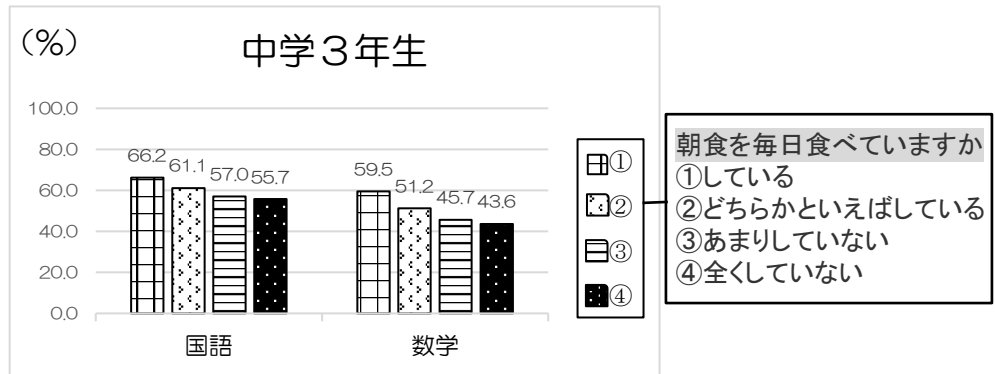
また、朝食をとることで、腸の動きが活発になり排便がうながされやすくなります。

まとめ

朝食を食べることは、栄養補給だけでなく、体内時計のリズムを整えることになり、適切な生活習慣の育成と心身の健康の保持につながるとされています。

また、毎日朝食を食べる子供ほど、学力調査の平均正答率や体力調査の体力合計点が高い傾向にあるという結果が出ています。（下記参考資料：農林水産省「令和元年度 食育白書」より）

資料1：朝食の摂取と学力調査の平均正答率との関係



資料2 朝食の摂取と体力調査の体力合計点との関係

