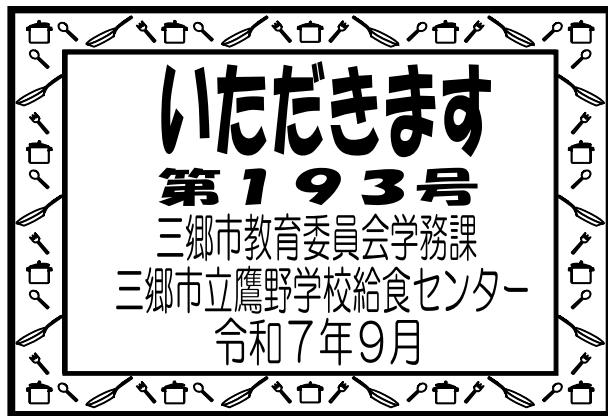




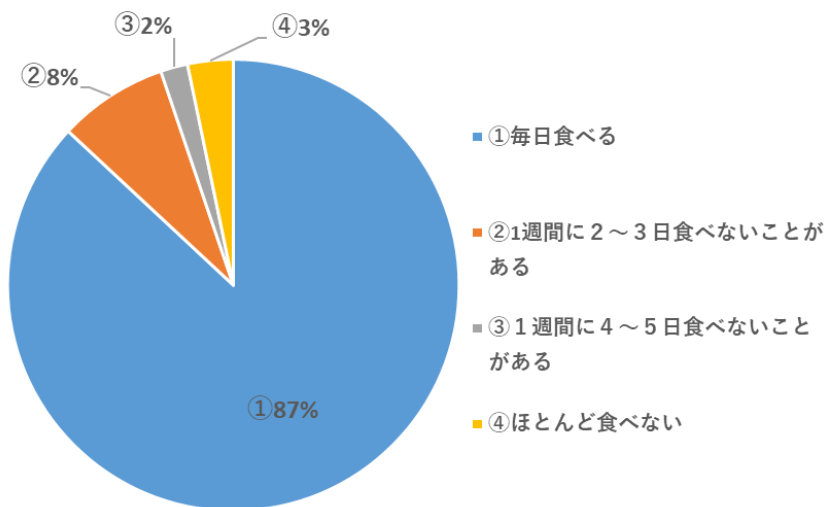
食に関する アンケート 結果報告



三郷市では、市内の全小学校6年生と中学校3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6年生
- ◆ 回答人数 1133人
- ◆ 調査期間 令和7年6月

問1 朝ごはんを食べますか？

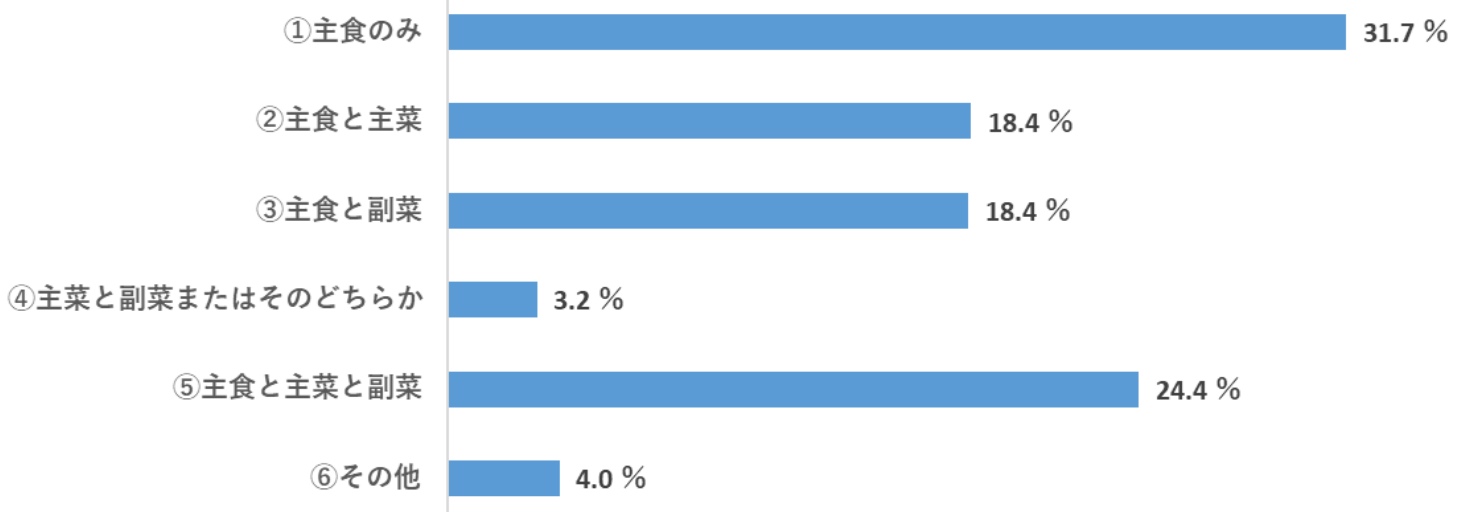


87%の児童が毎日朝ごはんを食べていました。しかし13%の児童は朝ごはんを食べてこない日がありました。その理由としては、以下のとおりです。

- ・時間がないから 40%
- ・食欲がないから 33%
- ・用意されていないから 6%
- ・いつも食べないから 7%
- ・太りたくないから 4%
- ・その他 10%

生活リズムに関連した理由が多くなっていました。

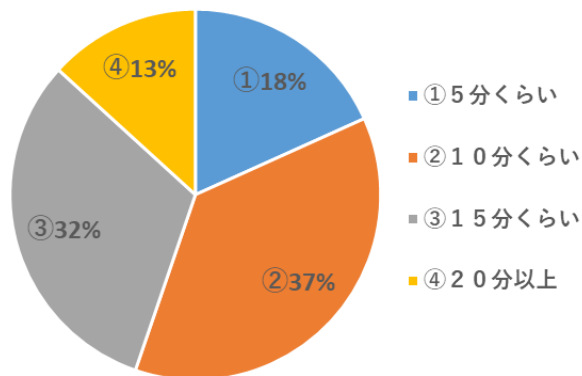
問2 朝ごはんは何を食べますか？



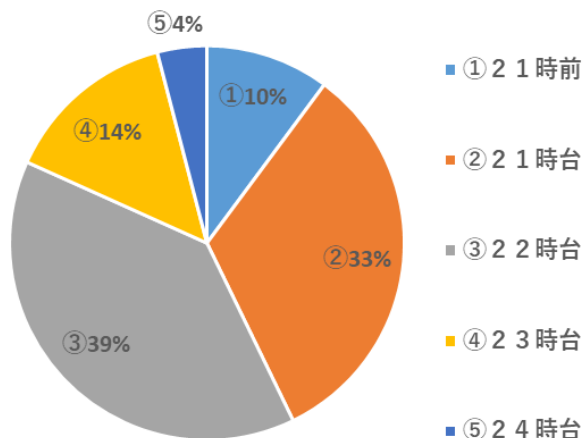
主食のみを食べている児童が一番多い結果でした。主食と主菜と副菜を食べている児童と主食と主菜または副菜を組み合わせて食べている児童を合わせると64%でした。

朝ごはんは、一日のエネルギー源として栄養バランスのとれた物を食べることが理想的です。朝ごはんをとる習慣が身についた次のステップとして、足りない栄養素を補える主菜・副菜などをプラスしていきましょう。缶詰やカット野菜、冷凍食品、レトルト食品、フリーズドライ食品などを活用すると手軽に栄養アップができます。前日の夕食の残りを朝ごはんにするのもおすすめです。

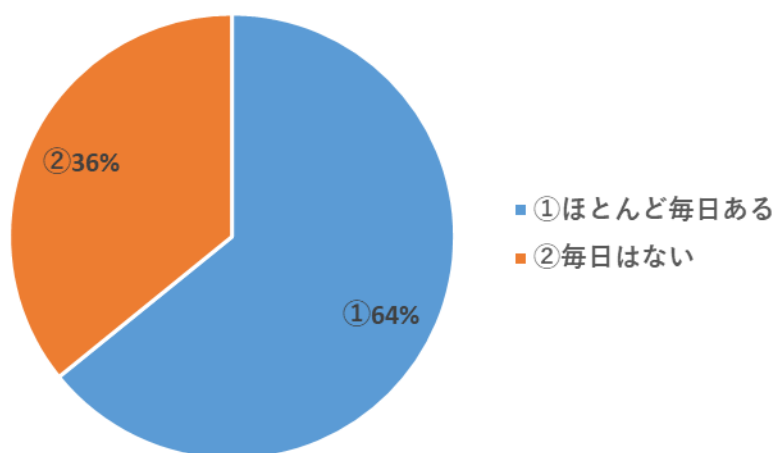
問3 朝ごはんはどのくらい時間をかけて
食べていますか？



問4 普段、寝る時間は何時ですか？



問5 はい便是毎日ありますか？



問3より朝ごはんの時間は10～15分である児童が多いことや、問4より就寝時間が遅い児童がいることが分かりました。朝ごはんをしっかりと食べるためには、時間を確保することも必要となります。「早寝、早起き、朝ごはん」を合言葉に家族みんなで生活リズムを整えましょう。

問5より、ほとんど毎日はい便があるという児童は半分以上の割合でした。朝ごはんを食べることは、胃や腸を目覚めさせる働きもあるため、朝のはい便に繋がります。また、毎日はい便する習慣を身につけるには、朝から野菜を食べることも大切になります。主食、主菜、副菜を組み合わせた栄養バランスのよい朝ごはんをしっかりと食べることができるよう意識していきましょう。

かんたん朝ごはんレシピ



ぜひ
作ってみてね！

ツナカレー ピラフ



材料 (1人分)
ごはん お茶碗1杯分
ツナ缶(オイル漬け) 1/2缶
ミックスベジタブル 20g
コンソメ ひとつまみ
しょうゆ 小さじ1/4
カレー粉 少々
塩 少々



作り方

1. フライパンにツナ缶を汁ごと入れる。
2. ミックスベジタブル、コンソメ、カレー粉、塩、しょうゆを入れ、よく炒める。
3. ごはんを入れ、混ぜ合わせる。

納豆 トースト



材料 (1人分)
食パン 1枚
納豆 1パック
スライスチーズ 1枚
しょうゆ 小さじ1/4
からし お好みで

作り方

1. 納豆をしょうゆと混ぜ合わせる。
からしはお好みで入れる。
2. 食パンの上に混ぜ合わせた納豆をのせ、
さらに上にスライスチーズをのせる。
3. オーブントースターでチーズが溶けるまで焼く。

納豆について
いる物を使用
してもよい