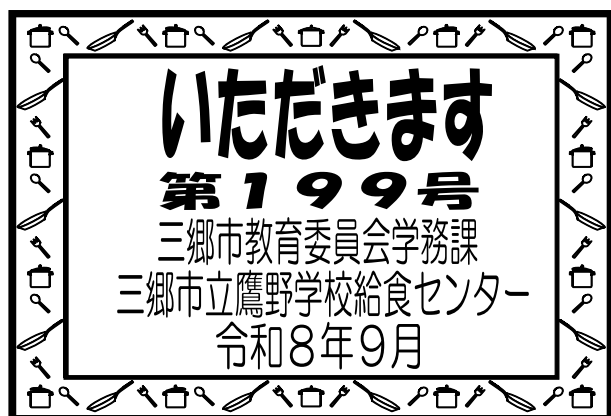




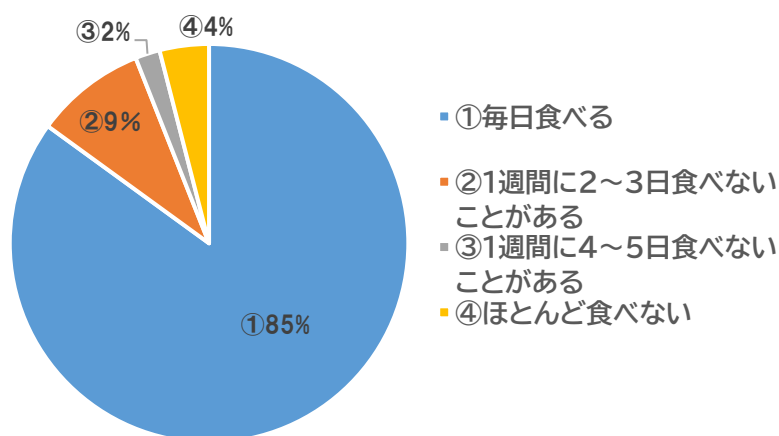
食に関する アンケート 結果報告



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 1154人
- ◆ 調査期間 令和8年6月

問1 朝ごはんを食べますか？

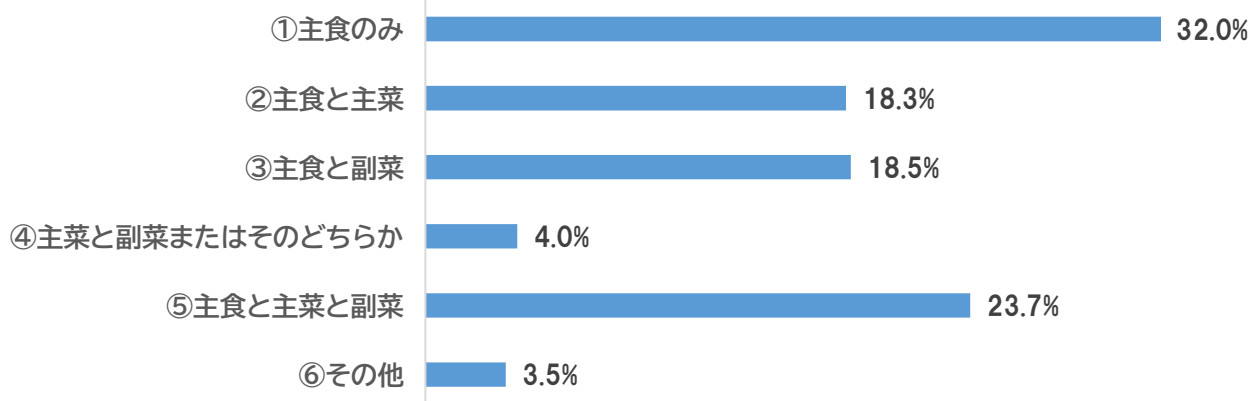


85%の児童が毎日朝ごはんを食べていました。しかし15%の児童は朝ごはんを食べてこない日がありました。その理由としては、以下のとおりです。

- ・時間がないから 35%
- ・食欲がないから 38%
- ・用意されていないから 8%
- ・いつも食べないから 8%
- ・太りたくないから 4%
- ・その他 7%

「寝る時間が遅い⇒朝なかなか起きれない⇒時間がない・食欲がない」という生活リズムの乱れが、朝ごはんを食べないという原因と推測されます。

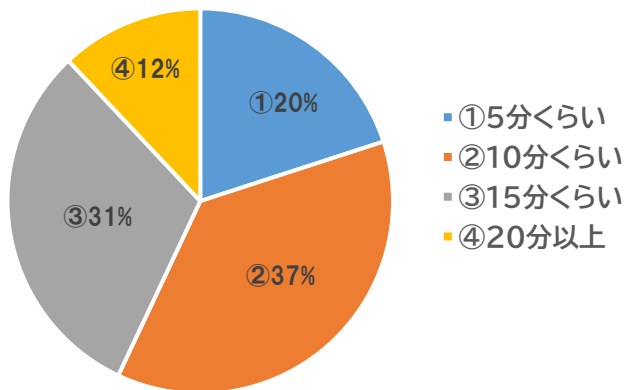
問2 朝ごはんは何を食べますか？



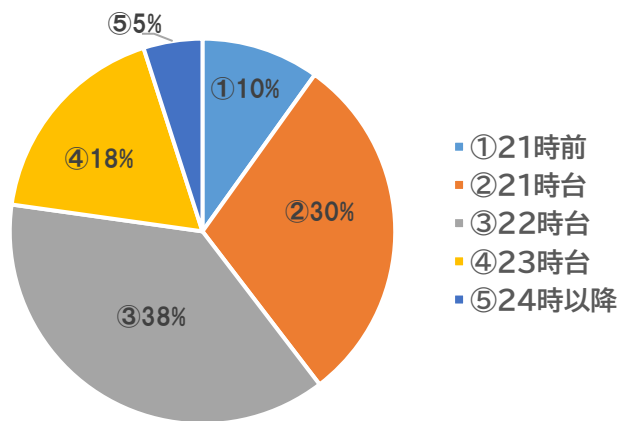
主食のみを食べている（①）児童が一番多い結果でした。主食と主菜と副菜を食べている（⑤）児童と主食と主菜または副菜を組み合わせで食べている（②・③）児童を合わせると60.5%でした。

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リメイクすることもおススメです。

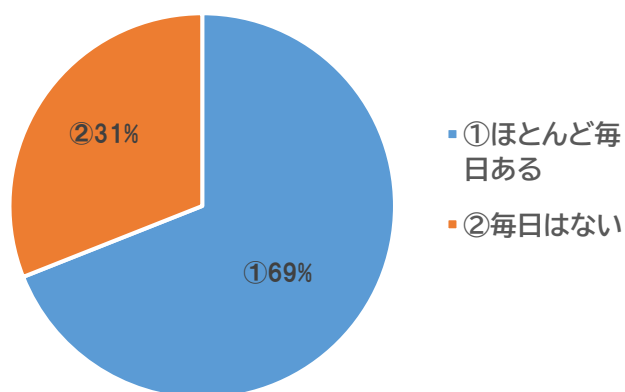
問3 朝ごはんはどのくらい時間をかけて
食べていますか？



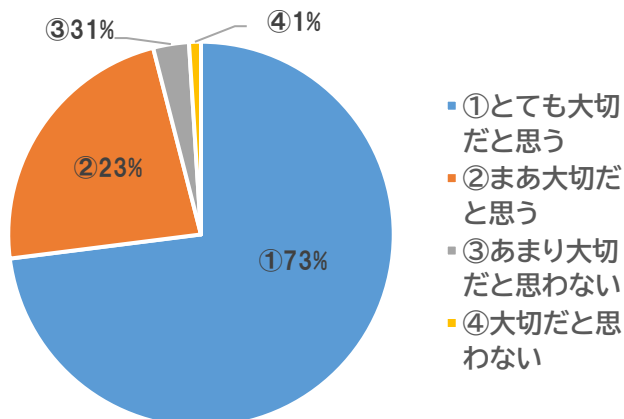
問4 ふだん、寝る時間は何時ですか？



問5 はい便は毎日ありますか？



問5 朝ごはんを食べることは大切だと思いますか？



朝ごはんの時間は10～15分である児童が多いことや、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。

はい便については、約7割がほとんど毎日あるようです。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



充実した朝ごはんにするため、あと1品！

お好みキャベツ



ソースのかわりに
ケチャップでも

材料 (4人分)

キャベツ	1/4個
長ねぎ	1本
ベーコン	40g
卵	4個
バター	大さじ1
塩・こしょう	適量
お好み焼きソース、マヨネーズなど	適量

作り方

1. キャベツはせん切り、長ねぎは斜めうす切り、ベーコンは5mm幅に切る。卵は割りほぐしておく。
2. フライパンにバターを入れて熱し、ベーコン、キャベツ、長ねぎを炒める。塩・こしょうで薄めに味を調える。
3. 溶き卵を回し入れてふたをして蒸し焼きにする。
4. お皿に盛り付けて、お好みソースやマヨネーズなど、好みのソースをかける。