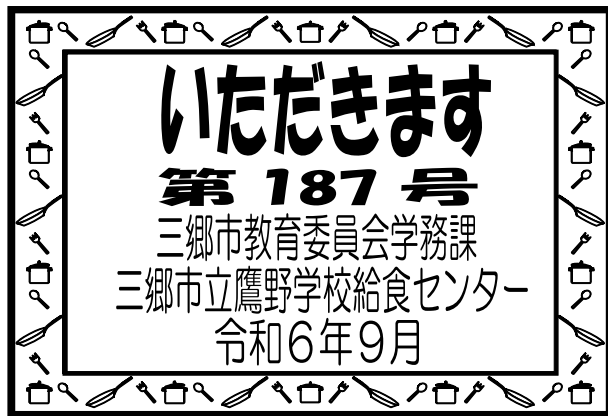




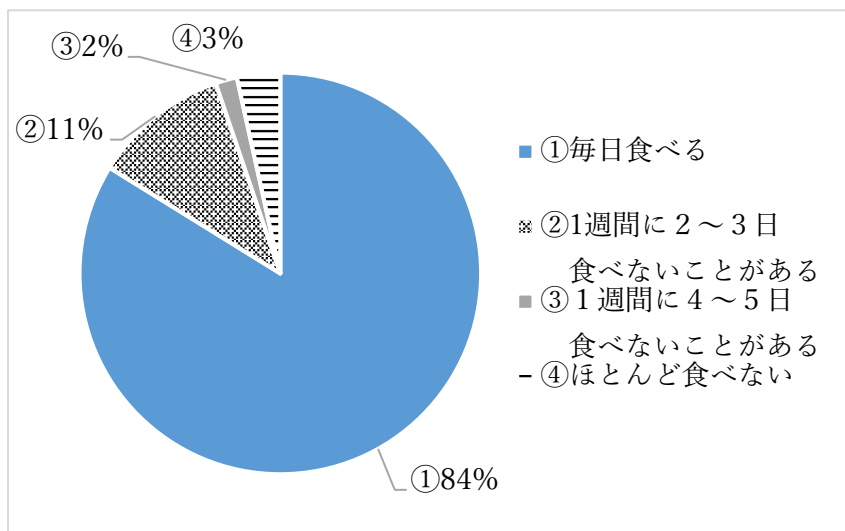
# 食に関する アンケート 結果報告



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 1094人
- ◆ 調査期間 令和6年6月

## 問1 朝ごはんを食べますか？

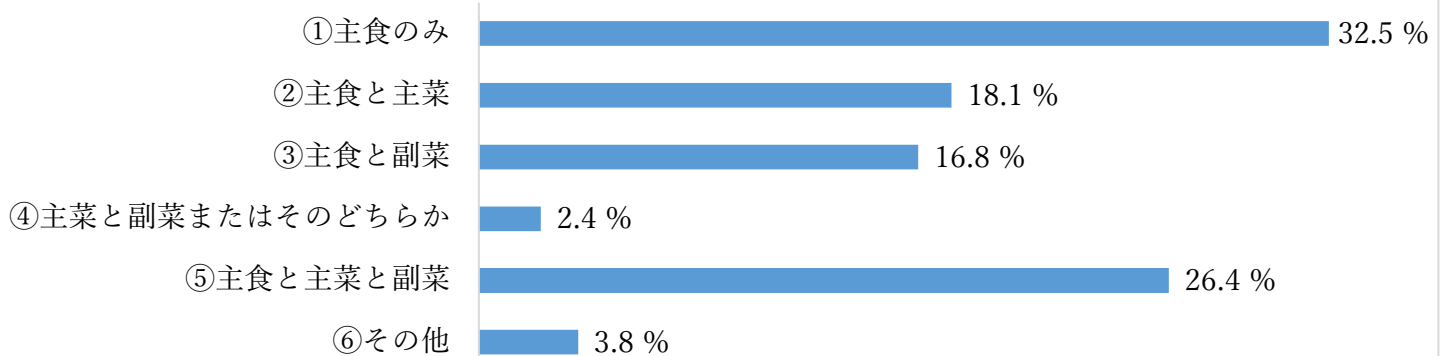


84%の児童が毎日朝ごはんを食べていました。しかし16%の児童は朝ごはんを食べてこない日がありました。その理由としては、以下のとおりです。

- ・時間がないから 39%
- ・食欲がないから 41%
- ・用意されていないから 4%
- ・いつも食べないから 8%
- ・太りたくないから 4%
- ・その他 4%

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？

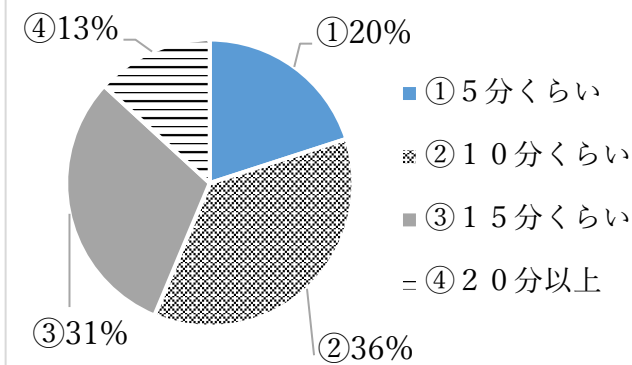


主食のみを食べている児童が一番多い結果でした。

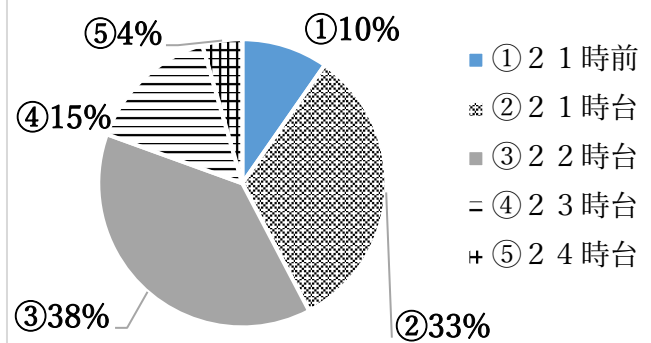
主食と主菜と副菜を食べている児童と主食と主菜または副菜を組み合わせで食べている児童は約60%でした。

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。前日の夕食の残りや缶詰、加工食品などを利用すると手軽に栄養アップができます。

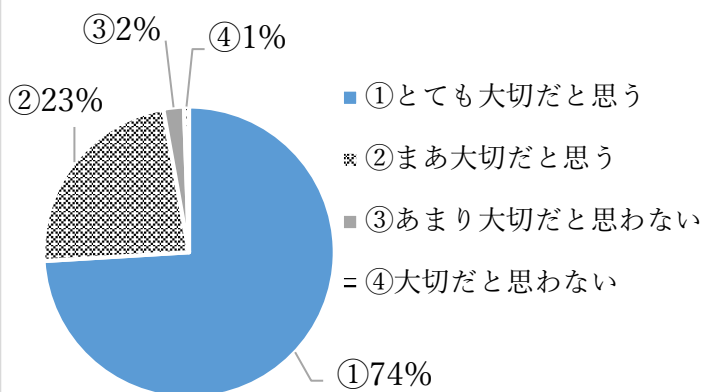
問3 朝ごはんはどのくらい時間をかけて食べていますか？



問4 普段、寝る時間は何時ですか？



問5 朝ごはんを食べることは大切だと思いますか？



問5より、とても大切、まあ大切を合わせると97%の児童が朝ごはんは大切であると認識していました。しかし、問3より朝食の時間が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もいることがわかりました。

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て、朝ごはんをおいしくバランスよく食べることができるよう意識していきましょう。

おうちで  
ぜひ  
作ってみてね！



## かんたんあさごはんレシピ

### たまごチーズ ごはん

| 材料 (1人分) |      |
|----------|------|
| ごはん      | 120g |
| めんつゆ     | 小さじ1 |
| 卵        | 1個   |
| とろけるチーズ  | 1枚   |
| かつお節     | お好みで |
| 小ねぎ      | お好みで |

いろいろに  
小ねぎをのせて  
食欲 UP!



#### 作り方

1. 耐熱容器にご飯を入れ、めんつゆ、卵を入れて混ぜ合わせる。
2. とろけるチーズをのせる。
3. オーブントースター(1000w)で5分加熱する。
4. お好みでかつお節をかける。

### バナナのせ フレンチトースト

| 材料 (1人分)    |       |
|-------------|-------|
| 食パン         | 1枚    |
| 卵           | 小1個   |
| 牛乳          | 100ml |
| 砂糖          | 小さじ1  |
| バナナ         | 1/3本  |
| グラニュー糖・はちみつ | お好みで  |

牛乳が苦手な人も  
おいしく食べられる  
かも?!



#### 作り方

1. 卵はよくときほぐし、砂糖と牛乳を入れてよく混ぜて卵液を作る。
2. 半分に切ったパンを卵液に浸す。途中、パンを裏返す。
3. バナナをうすく切る。
4. アルミホイルにパン、バナナの順にのせ、好みでグラニュー糖をふる。
5. オーブントースター(1000w)で5分焼く。