

～大麻小食育通信～ ペロリッ!!

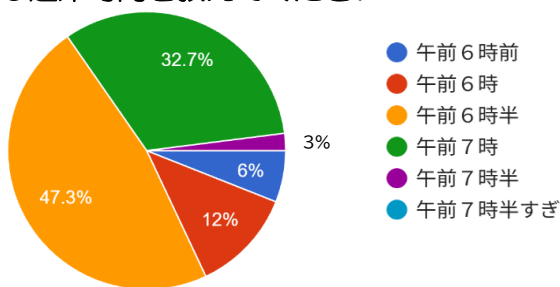
10月の食育指導目標：栄養について考えよう！

江別市立大麻小学校 2026.10.1 栄養教諭

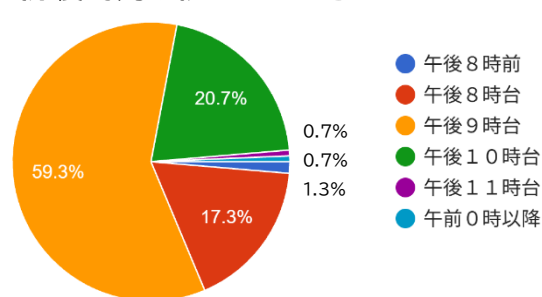
食生活アンケート、ご協力ありがとうございました！

150名のご家庭にアンケートのご協力をいただきました。お忙しい中、ご回答をありがとうございました。

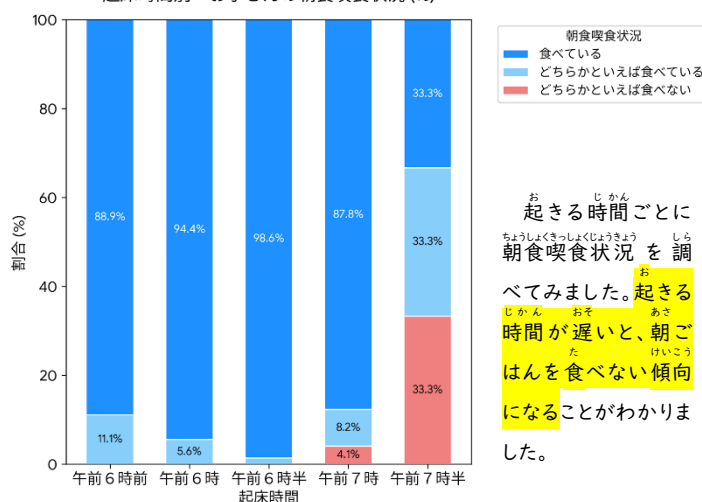
●起床時間を教えてください



●就寝時間を教えてください



起床時間別：お子さんの朝食喫食状況 (%)



朝食喫食状況
 ■ 食べている
 ■ どちらかといえば食べている
 ■ どちらかといえば食べない

起きる時間ごとに朝食喫食状況を調べてみました。起きる時間が遅いと、朝ごはんを食べない傾向になることがわかりました。

6時半ごろに起きる児童が約半数を占めていました。就寝時間は、9時台に寝る児童が約6割を占めていました。ほかのアンケート結果は、今後何回かに分けてお伝えします。

日本人は睡眠不足！

日本は「短眠大国」といわれています。眠りには、心身を休めるほかにも大切な役割があります。睡眠時に分泌される成長ホルモンは、骨や筋肉をつくったり免疫力を高めたりする重要な働きがあります。ほかにも、記憶の整理や、学んだ知識を定着させます。体や心のために、よい睡眠をとみましょう。



登校の1時間前には

起床を自指しましょう！

起きる時間が遅いと、どうしても時間に追われてしまい、朝ごはんを抜く日が増えてしまいます。朝ごはんは、1日の元気の源です。朝ごはんを抜くと、エネルギー不足で集中力が欠けたり、疲れたり、イライラしたりするなどの影響があります。毎日朝ごはんを欠かさずに食べましょう。

