

# ★ 給食アンケート集計結果 ★

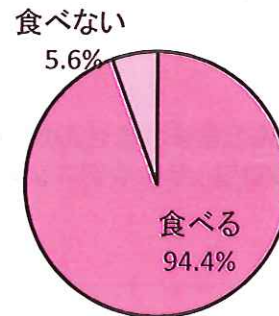
お忙しい中、アンケートにご協力いただきありがとうございました。  
集計結果ができましたので、ご報告します。

## 朝食を毎日食べますか？

- ① 毎日食べる 87 %
- ② 時々食べない 13 %
- ③ 食べない 0 %

食欲がない  
時間がない  
気分ではない

## 幼児期の朝食喫食率全国平均



全国平均の方が  
喫食率が高い結果となりました(>\_<)

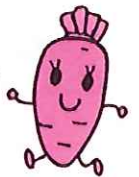
平成22年国民健康栄養調査より

生活リズムを見直してみよう！

就寝時間	時	分
起床時間	時	分
朝食の時間	時	分

睡眠時間 時間

記入してみてね♪



## ★ 睡眠時間

子どもの睡眠時間は10時間以上必要と言われています。

睡眠は単に体の疲れをとるためではなく、脳を休ませるという意味もあり、睡眠中には成長に必要なホルモンが分泌され、免疫力が高められます。

## ★ 起床時間・朝食

朝食を食べないと脳の働きが悪くなる・体温が上がらない・肥満になりやすい・便秘になりやすいということがあります。

食欲は起きてすぐにわくものではなく、30分くらいの時間が必要です。朝食をしっかり食べるためにはその時間も踏まえ、起床しなければなりません。

このように睡眠時間や朝食のことを考えると生活リズムが見えてくると思います。

みなさんの家庭ではどうですか？

生活リズムはそれぞれの家庭で違い、小学校に向けて整えていけるといいですね♪

## お子さんは白米を食べますか？

- ① よく食べる 89 %
- ② あまり食べない 11 %

	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	塩分
ご飯 110g	185kcal	2.8g	0.3g	40.8g	0g
パン 6枚切1枚	158kcal	5.6g	2.6g	28.0g	0.8g



### ★ たんぱく質

パンに含まれるたんぱく質はバターや卵、牛乳によるものですが、ご飯は何も加えなくても、もともとのたんぱく質が含まれています。

### ★ 脂質

ご飯には脂質はほとんど含まれませんが、パンにはバターや卵、牛乳を使用しているため脂質が高くなります。バターたっぷりのクロワッサンやデニッシュはもっと脂質が高く、食パンの4倍もの脂質が含まれているものもあります。

### ★ 炭水化物

ご飯の方がパンに比べて多くなっているのは、パンの中は気泡が多く軽いためです。パンを食べても物足りなく感じるのはこのためです。小麦を粉状にして加工してから作られたパンは、分解がとても容易で腹持ちがしにくく、お腹が空きやすいのですが、ご飯は粒のままなのでパンに比べると消化に時間がかかります。また、噛む回数が自然と多くなり、食事の満腹度がアップします。

この他にご飯には、ビタミンやカルシウム・鉄分・食物繊維など様々な栄養が含まれていて、体の調子を整えたり、消化を助けてくれます。

## ★ 白米を食べるように工夫していること ★

- ・ラップで子どもが自分でおにぎりを作る
- ・ご飯に合うおかずを作る
- ・「おかずと一緒に食べるとおいしいよ」と言って食べると真似をするといった家庭もありました。



日本人は従来、ごはん→おかず→みそ汁→ごはん...と三角食べをしてきましたが、食生活の変化によって一品ずつ食べる「ばっかり食べ」をする人が増えてきてしまっています。ごはんを食べ、おかずを食べ...というように交互に食べることで、無意識のうちに口の中で、味を調節して食べています。このように口の中で味を調節しながら食べることを口内調味と言います。おかずと一緒に食べるご飯の量を減らせば味は濃くなるし、逆にご飯の量を増やせば味を薄くすることができます。ばっかり食べを続けていると日本人の繊細な味覚が失われ、偏った栄養、高カロリー食を好むようになってしまいます。

健康にも良い日本独特の食文化を大切にしていきたいですね♪