



# 11月 食育だより

令和7年11月4日  
上尾市立今泉小学校

◇毎月19日は食育の日◇

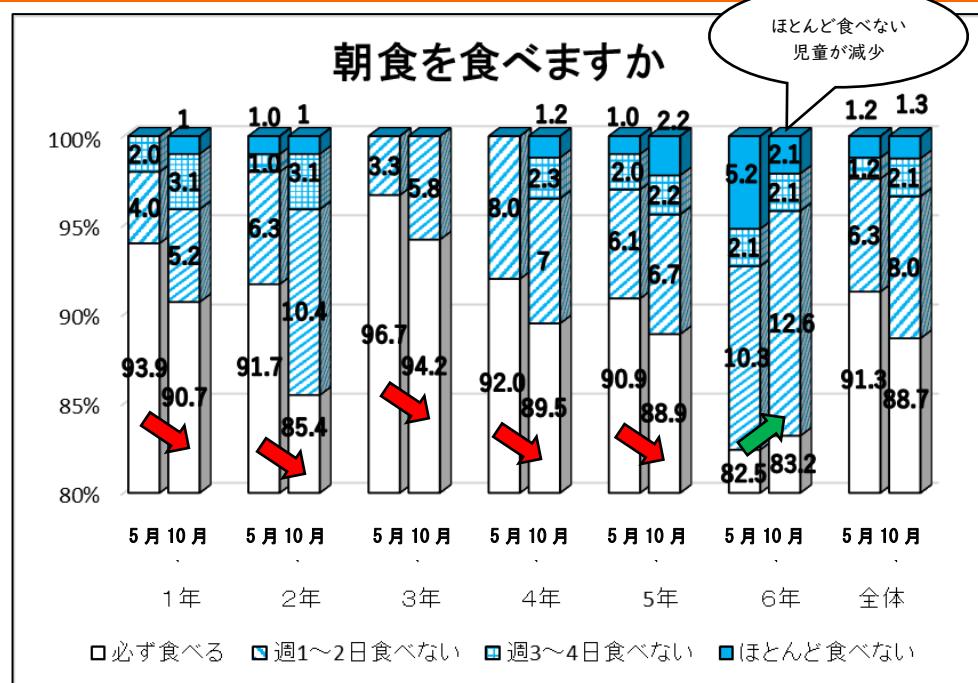
## 寒い時期も、栄養をとって元気に過ごしましょう！

冬の寒さを感じる日が増えました。食事では温かいものを食べることが増え、そろそろ鍋も恋しい時期ですね。丈夫な体を作るには食事が基本です。しっかり食べさせて、寒さに負けない元気な体を作りましょう！

### 「早寝・早起き・朝ごはんアンケート」結果比較

保護者の方にご回答いただいたアンケートの結果を集計しました。5月と10月の結果を比較すると、6年生以外は「朝食を必ず食べる」（グラフの白い部分）児童が減っていました。6年生は、もともと必ず食べる児童が少ないので、「ほとんど食べない」（グラフの水色部分）児童が減ったことが分かりました。

グラフにはないですが、他のアンケート項目を比べると、寝る時間がどの学年も遅くなり、それにともない起きる時間も遅くなっていました。



### 朝食を食べられない理由は？



食べる時間がない

朝は朝食を食べて、歯みがき、排便まで行うのが理想です。そのためには、家を出る1時間前には起きたいところです。早寝・早起きを心掛け、小学生は9~12時間の睡眠時間をとりましょう。



食欲がない

朝起きたら、外の光を取り入れ体を目覚めさせたり、最低でも寝る2時間前に夕飯を終わらせたりすると、食欲が高まる可能性があります。習い事で夕飯が遅くなる場合は、習い事の前後で食事を分けるのも1つの方法です。



食べる習慣がない

朝食が用意されていないということも考えられます。様々な事情があると思いますが、成長期のお子様が健康に成長していくため、学校生活を元気に過ごすために朝食は重要です。簡単なものでも用意していただくよう、お願ひいたします。