

# 食育だより



NO. 8

H28. 11  
栄養士 辰巳

## 第2回朝食チェックリスト

10月17日～23日の7日間第2回食育チェックリストにご協力いただきましてありがとうございました。

今月は朝食チェックリストの結果と結果からの考察をお伝えします。

### ★取り組み内容

『食べたものに〇をつけよう!』

7日間3歳以上児のお子さんを対象に朝食の主食内容について取り組んでいただきました。

### ★結果

チェックリスト対象児数 307人  
回答人数 237人



### <主食・曜日別朝食摂取状況延べ人数表>

	ごはん	パン	めん	シリアル
月曜日	110人	122人	5人	18人
火曜日	97人	130人	5人	24人
水曜日	111人	116人	8人	23人
木曜日	108人	112人	10人	25人
金曜日	105人	124人	6人	22人
土曜日	89人	136人	10人	15人
日曜日	79人	151人	8人	14人
合計	699人	891人	52人	141人
一日平均	100人	127人	7人	20人

- ・99%の子が毎日朝食で主食を食べていました。
- ・21%の子は7日間同じ主食を食べていました。
- ・15%の子が朝食で複数の主食を食べていました。  
シリアルとごはん、シリアルとパンの組み合わせが多く見られました。
- ・平日（月～金）はごはん、休日はパンという子が多くいました。  
反対に平日がパンで休日はごはんという子もいました。
- ・肉まんやアメリカンドッグ、もちを食べたという子もいました。

### ★結果から

- ・どの日もごはんよりパンを食べる子が多く、手軽さに加え、食パンや菓子パン、総菜パンといった豊富な種類による食べやすさも要因ではないでしょうか。パンだけでは物足りないため、シリアルで補うという傾向にあることが伺えます。
- ・休日のごはんとパンの人数の差は一目瞭然ですが、平日はごはんを炊飯することや腹持ちのよいごはんを食べることが考えられます。休日は朝の時間をゆったり過ごし、軽めの朝食をパンで済ませることや地域性で喫茶店へ行ってパンを食べるといったような背景が伺えます。
- ・シリアルは複数の主食の組み合わせで食べている子が多くいましたが、日本のシリアル市場はものすごい勢いで拡大しています。これまでは手軽さと補助的な食品として扱われてきましたが、これからはごはん・パン・シリアルと三大主食となっていくのでしょうか。最近では手軽さに加え、栄養バランスがよいことにも注目され、いろいろな種類のシリアルが取り扱われていますし、スーパーでもシリアルコーナーが設けられていたりしますね。

・朝食はコレ！と主食が決まっている子もいるようですが、「今日は何食べる？」とお子さんの食べたいものを聞かれる家庭が多いのではないのでしょうか。朝からいろいろ食べられるといいのですが、なかなか食欲が出ません。朝食には好きなもの、食べたいものを食べて朝食を食べる習慣を身につけましょう。

**朝食を食べることが最も重要ですが、ごはんやパンなどの主食は脳や体を動かすエネルギー源としてとても重要な役割があります。毎朝主食を食べて脳や体を活発にしましょう。**



第3回朝食チェックリストは1月16日～1月22日に実施いたします。

第3回は朝食の内容について取り組みます。

ご協力いただきますようよろしくお願いいたします。