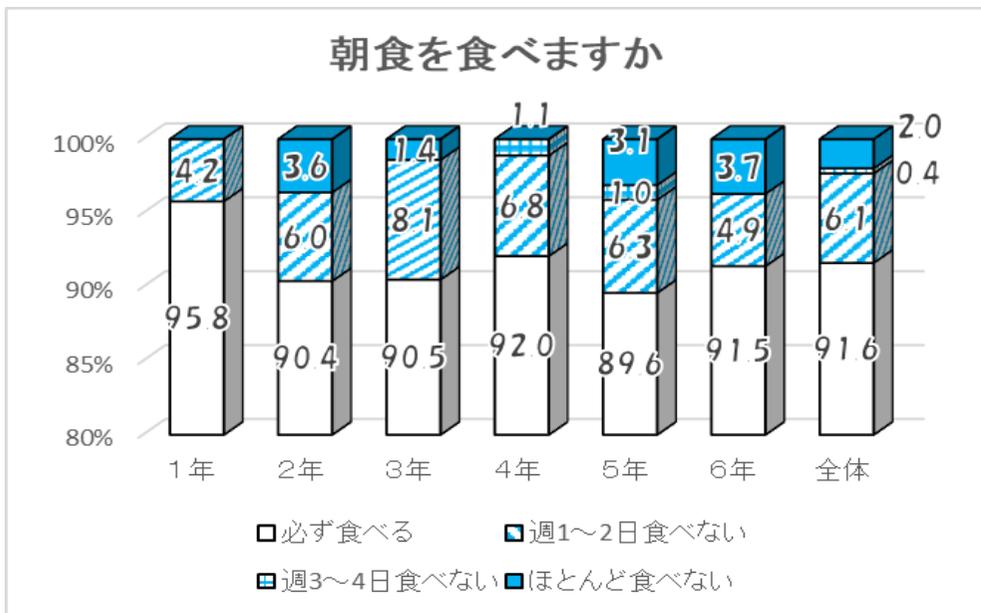


# 6月 食育だより

令和6年5月31日  
上尾市立大谷小学校

## た あさ 食べさせていますか？朝ごはん

農林水産省が作成している「第4次食育推進基本計画」では、令和7年度までに朝食を欠食する子供の割合を0%にするなどの目標が定められています。先日保護者の方に回答していただいた、『早寝・早起き・朝ごはんアンケート』の結果をお知らせします。

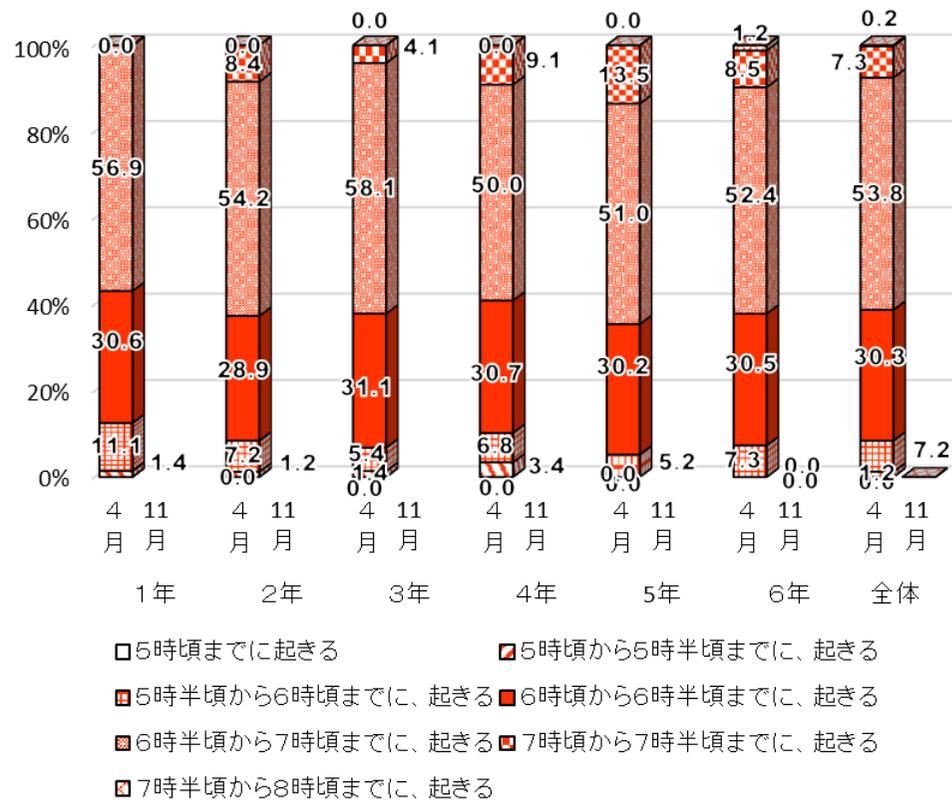


朝食を食べる児童はほとんどの学年で90%を超えていました。ご家庭での朝食のご用意ありがとうございます。一方2~6年生では、朝食を週3~4日食べない児童や、ほとんど食べない児童が数%ずついることが分かり、これを習慣化させないことが大切です。朝食を食べさせる習慣がないご家庭では、おにぎりやパン、バナナ、牛乳など、簡単なものを「まずは食べる」というところから始め、内容については少しずつステップアップできたらと思います。

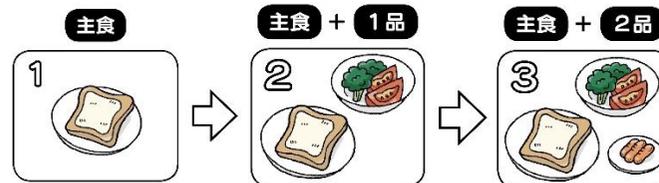
## 起きる時間について

朝食をしっかり食べ、排便をしてから登校するためには、家を出る1時間から1時間半以上前に起床する必要があります。大谷小の児童は「6時頃から6時半」と「6時半から7時」に起きる児童が大半を占めています。小学生の睡眠時間は9~12時間が推奨されていますので、起きる時間から逆算して就寝できると、すっきりと目覚められ、朝食をしっかり食べることにもつながります。

### 何時頃起きますか(土日除く)



## 朝ごはんステップアップ 1・2・3



さらに、果物や乳製品を加えると栄養バランスが整います!