

# を食べていますか？



## 朝ごはんを毎日食べるために大切なことは？

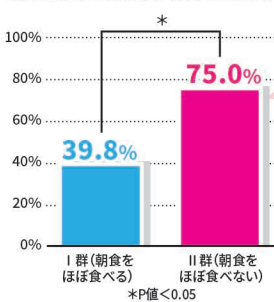
朝ごはんを抜く原因と考えられるのが、夜ふかしによる睡眠不足。

「早寝・早起き・朝ごはん」を習慣付けることが、子どもの健全な発育には不可欠なのです。

睡眠

Q あなたは、学校がある日は何時頃に寝ますか？(小学4年生)

夜10時以降に就寝する割合(児童)



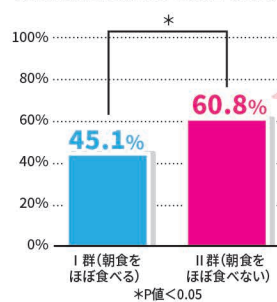
朝食欠食者の75.0%が「夜10時以降に就寝」

【朝食欠食者の回答内訳】

- 夜9時より前 :1名
  - 夜9時～10時 :4名
  - 夜10時～11時 :7名
  - 夜11時～12時 :4名
  - 夜12時より遅い :4名
- 75.0% (15/20)

Q あなたは、学校がある日は何時頃に寝ますか？(中学1年生)

夜11時以降に就寝する割合(児童)



朝食欠食者の60.8%が「夜11時以降に就寝」

【朝食欠食者の回答内訳】

- 夜9時より前 :1名
  - 夜9時～10時 :4名
  - 夜10時～11時 :15名
  - 夜11時～12時 :15名
  - 夜12時より遅い :16名
- 60.8% (31/51)

## 夜ふかしの原因になりがちなスマホはルールを決めることが大切！

大正区役所が実施した「令和元年度食生活・生活習慣アンケート」では、夜ふかしの理由として中学生は「スマートフォンや携帯電話を使っている」、小学生では「テレビを見ている」が最も多い回答でした。

### (ルール例)

- 使う時間を決める  
(平日30分、休日60分が目安)
- 終わる時間を決める  
(21時以降は電源を切る等。  
友達にも終わる時間を伝えておくと安心。)
- スマホを自分の部屋に持ち込まない
- 写真や名前等をネット上に投稿しない



- 勉強中はスマホを見ない
- インターネット上で知り合った人とは会わない
- 保護者がフィルタリングを活用し、有害な情報やサイトへのアクセスを制限する
- 保護者の許可なくゲームの課金や商品等の申込みをしない
- 不安なことがあったらすぐ大人に相談

スマホ

## お父さん、お母さん、保護者の皆さんへ

自尊心

子どもの学習・生活習慣の改善に力を尽くしていただき、子どもが学習や生活習慣を改善しようとしたときは温かく見守り、支えてあげてください。子どもの生活習慣は、家庭全体の生活習慣と一体です。保護者の皆さんも、自らの生活習慣を見直してみてください。子どもが夢や目標を抱くことは、学力だけでなく自尊心の向上にもつながります。ぜひ夢や目標を持つことを応援し、そのきっかけを作ってあげてください。

## 地域でも朝ごはん提供の取組みがはじまっています！

### 三軒家西社会福祉協議会「すみれキッチン」

朝ごはん

三軒家西社会福祉協議会は、毎年開催される三西まつり、盆踊り、防災訓練、高齢者食事サービス、もちつき大会等各種団体の皆さんの協力と共に、地域のために活動しております。また、前年度新たに地域のみなさんと子どもたちが交流できる場所、若い人たちが住みやすく子育てに安心を与える場所づくりとして、小学校の家庭科室、多目的室をお借りして、子どもたちに朝食を提供する「すみれキッチン」を始めました。学期に一度(年三回)、和食のすばらしさを伝えるために、一汁三菜を基本に献立しました。朝ごはんの大切さ、大人と子どもの関わり、いろいろな体験ができたと思います。今後も、子どもたちの喜ぶ顔が見たいので、地域と共に頑張って続けていきたいと思っています。(記事提供:三軒家西社会福祉協議会 安井賢次さん)

