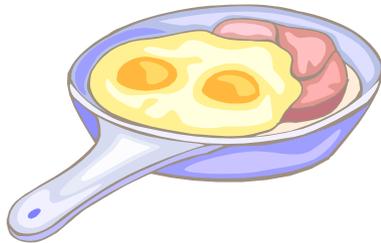
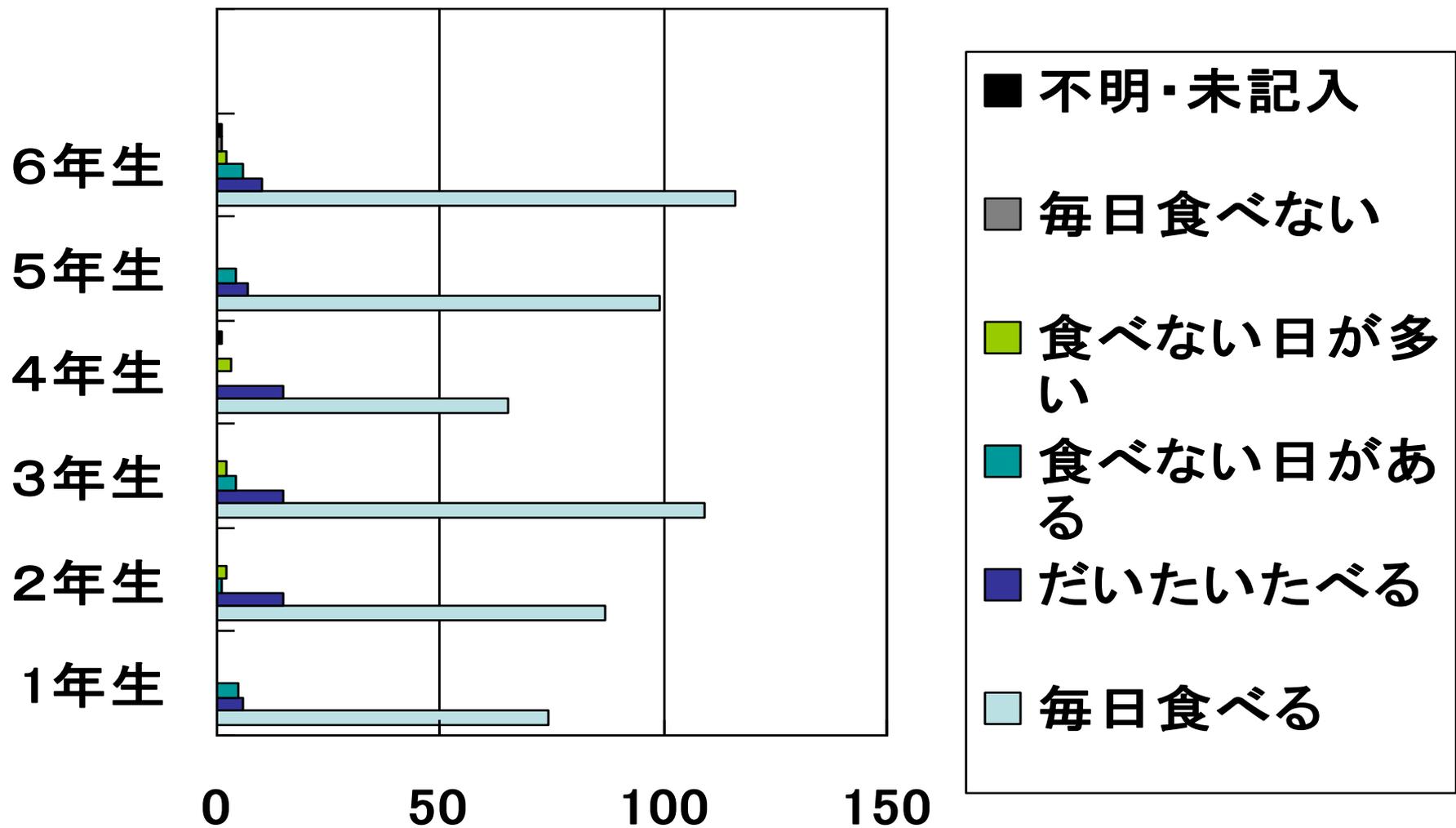


早ね早おき朝ごはん 生活アンケート結果



朝ごはんは毎日食べますか？

	1年生	2年生	3年生	4年生	5年生	6年生
毎日食べる	74	87	109	65	99	116
だいたい食べる	6	15	15	15	7	10
食べない日あり	5	1	4	0	4	6
食べない日多い	0	2	2	3	0	2
毎日食べない	0	0	0	0	0	0
その他未記入	0	0	0	1	0	1



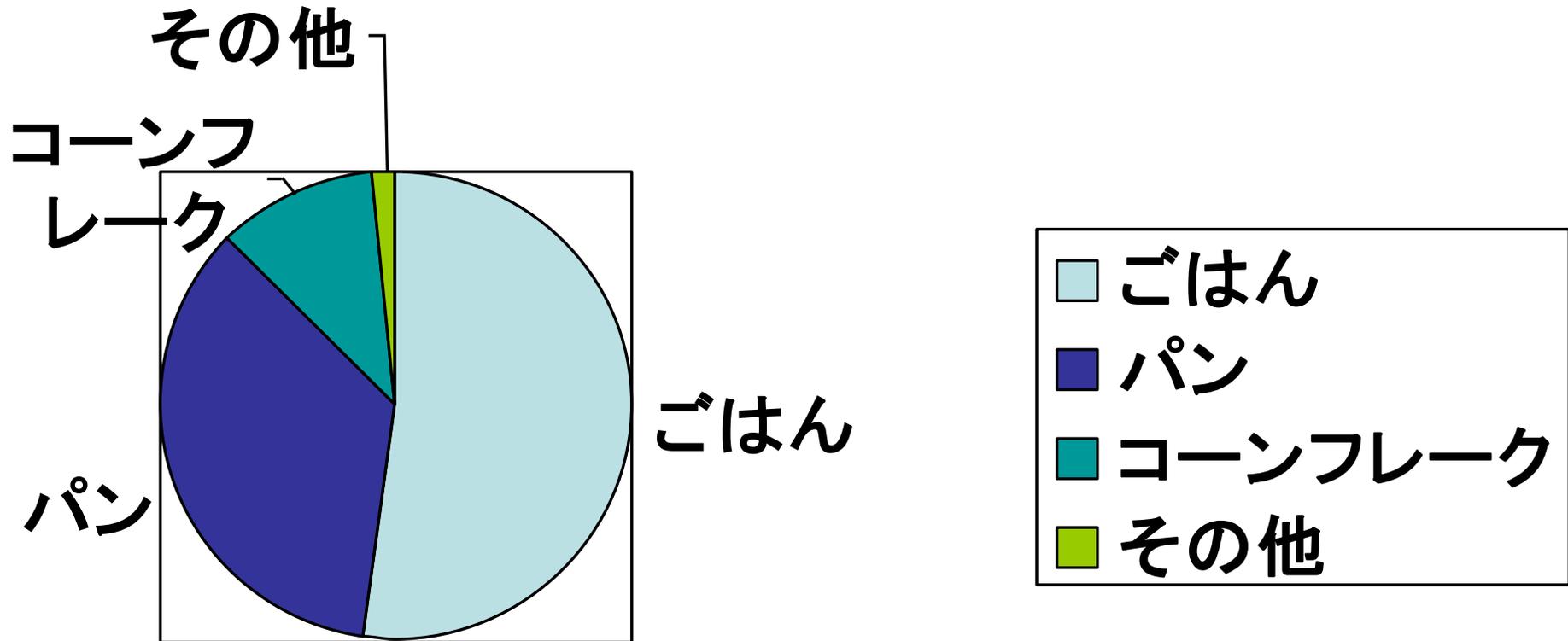
朝食に食べているものは？

	1年生	2年生	3年生	4年生	5年生	6年生
ごはん	56	85	185	56	80	95
パン	28	67	81	50	69	85
コーンフ レーク	12	18	37	19	18	12
その他	1	5	4	1	1	6

食べているものは？

	全 校
ごはん	557 人
パン	380 人
コーンフレーク	116 人
その他	18 人

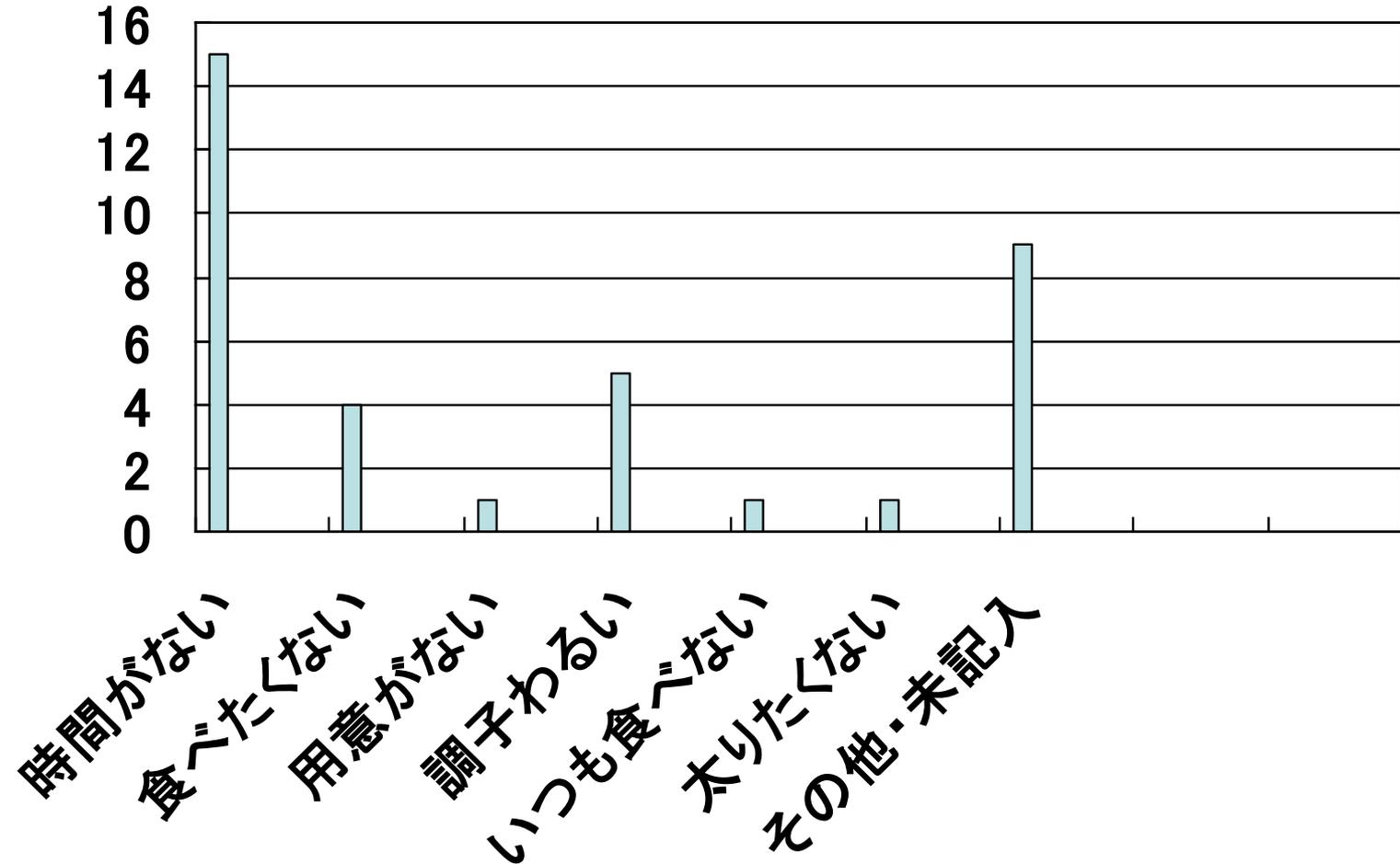
たべているものは？



朝ごはんを食べない理由

	1年生	2年生	3年生	4年生	5年生	6年生
時間がない	3	0	4	3	3	2
食べたくない	0	2	1	1	0	0
用意がない	0	0	1	0	0	0
調子が悪い	3	0	2	0	0	0
いつも食べない	0	0	0	1	0	0
太りたくない	0	0	0	0	1	0
その他・未記入	0	2	1	0	1	5

朝食を食べない理由



いつも何時にねますか？

	1年生	2年生	3年生	4年生	5年生	6年生
8時前	20	9	9	2	0	0
8:30	7	14	16	1	3	2
9:00	44	45	45	18	16	12
9:30	5	13	31	30	20	31
10:00	7	18	16	12	32	34
10:30	1	5	4	6	19	33
11:00	0	1	2	3	10	12
11:30過 ぎ	0	0	7	4	10	7

いつも何時に起きますか？

	1年生	2年生	3年生	4年生	5年生	6年生
5時前	4	3	8	7	1	2
5:30	3	8	7	5	5	9
6:00	49	44	34	17	21	32
6:30	19	39	57	34	55	60
7:00	9	10	21	21	27	28
7:30	0	0	1	2	0	1

朝すっきり目がさめますか？

	1年生	2年生	3年生	4年生	5年生	6年生
はい	47	73	79	83	54	68
いいえ	38	32	49	33	56	67
その他 未記入	1	0	3	0	0	1

早ね早おき朝ごはん・・・

- ヒトの脳には時計があります。こころと身体と脳の元気にとっても大事な時計です。この時計、すぐに遅れてしまいます。夜ふかしするとますます遅れる時計です。
- この遅れは「朝の光」が直します。「朝陽」をあびたそのあとは、朝ごはんをきちんと食べて、脳と身体にエネルギーを入れます。そうすれば、昼間元気に動けるし夜も早く眠れます。