

朝食・生活習慣アンケート

みなさんの朝食に対する意識や、生活習慣の実態を把握するために、アンケート調査を行います。

自分のスマートフォンで回答してください

クラスルームに配信されている Google フォーム (R4 朝食・生活習慣アンケート) を開き、回答してください。

牛乳のみも、「食べた」に含みます。



・計8問です。
・「送信」ボタンを押したら終了です。

- ・スマートフォンを使用して良いのは、アンケート入力の間だけです。回答が終わったら、電源を切って鞆の中にしまってください。
- ・スマートフォンを持っていない等の理由で回答できない場合は、保健室で回答してもらいます。昼休みや放課後などの時間に保健室へ来てください。

朝食で1日をスッキリ始めよう！

朝食の効果とは？

「朝ごはん、食べてきた？」「(当然のように)何も食べてない」。午前中に体調不良で保健室に来室した人からは、こんな答えがよく聞かれます。ダイエットを意識しているのか、朝食を食べないことが「いいこと」のように誤解されているとも感じます。まず、朝食にはどんな効果があるのか、あらためて見てみましょう。

- ◎脳にエネルギーが補給され、働きが活発になる
- ◎体温が上がり、体がしっかり動くようになる
- ◎腸が刺激されて、スムーズな排便につながる

朝食を食べないと脳も体もエネルギー不足になり、うまく働きません。また、不規則な食生活や排便リズムの不順は肥満につながりやすいといわれています。



朝食を食べるためには？

その一方で「食べたほうがいいのはわかってるけど、なかなか…」という人も多いようです。では、どうして食べない(食べられない)のでしょうか。そして、どうすれば食べる習慣が作れるのでしょうか？

- ◎食べる時間がない→朝早く起きる。
そのためには『早寝』が必須。
- ◎食欲がない→夕食を早めにとり、夜食を控える。
- ◎食べるものがない→パンやバナナなど、すぐ食べられるものを用意。

毎朝早起きしてしっかり朝食を食べ、元気に登校—これが目標ですが、部活の朝練等もあり、すぐにはなかなか難しいと思います。まずは、何も食べずに学校に来る習慣を、できるところから改善していけるといいですね！

