



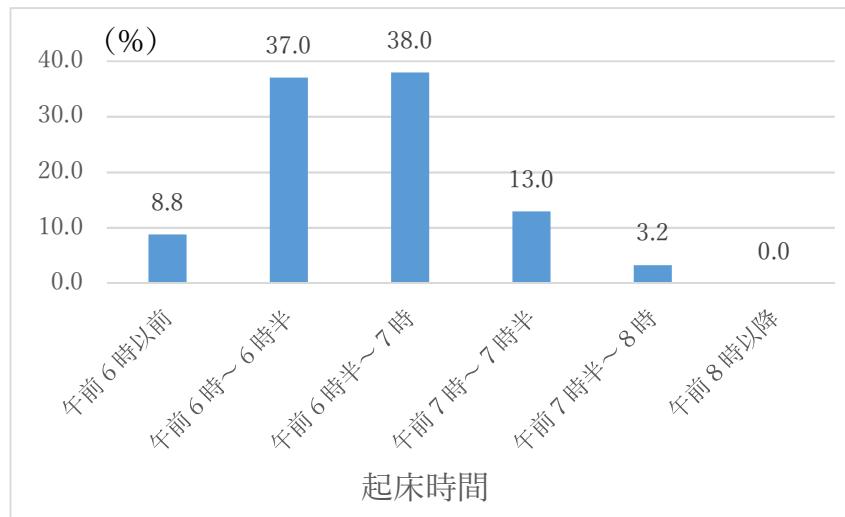
# 食事に関するアンケート

6月の食育月間では、食事と睡眠に関するアンケートにご協力いただき誠にありがとうございました。ご回答いただいたアンケート結果をご報告いたします。今月は「起床時間」と「家庭における食育」についてです。

Q 平日の起床時間は何時頃ですか。

〈結果〉

- ・午前6時以前 : 8.8%
- ・午前6時～6時半 : 37.0%
- ・午前6時半～7時 : 38.0%
- ・午前7時～7時半 : 13.0%
- ・午前7時半～8時 : 3.2%
- ・午前8時以降 : 0%

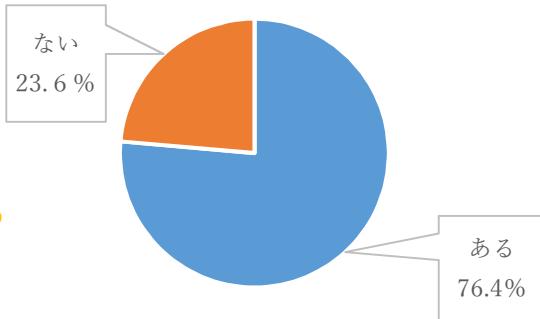


Q ご家庭で食事の手伝いや野菜作りなど、食に関わる機会はありますか。

〈結果〉

- ・ある : 76.4%
- ・ない : 23.6%

多くのご家庭で、食に  
関わる機会があると  
回答がありました



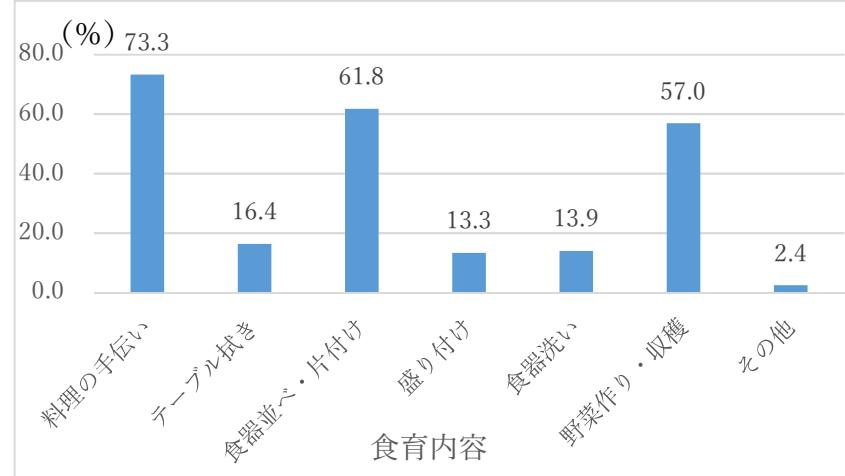
Q 具体的にどのような手伝いや、食に  
関わる体験をしていますか。

〈結果〉

- ・料理の手伝い : 73.3%
- ・テーブル拭き : 16.4%
- ・食器並べ、片付け : 61.8%
- ・盛り付け : 13.3%
- ・食器洗い : 13.9%
- ・野菜作り、収穫 : 57.0%
- ・その他 : 2.4%

〈その他の内容〉

混ぜる・切る・洗う、野菜洗い、  
食べ物の絵本を読む



複数回答可、食に関わる機会があると回答した人数に対する割合

朝食時に食欲がある状態にするには、活動をするために必要な交感神経を優位にすることが必要で、30～60分のゆとりがほしいところです。そのためには、早寝をし、夜間10時間程度の睡眠が確保できると良いでしょう。早寝・早起き・朝ごはんの習慣は、これから的生活においてとても大切です。毎日忙しく過ごすご家庭も多いと思いますが、お子さんの体や脳の発達・成長のために、生活習慣の基盤を整えていきましょう。

健康で豊かな食生活を送るためにには、子どもの頃からの食育が大切ですが、子どもにお手伝いをしてもらうと、失敗したり、時間がかかったりと、ストレスになってしまう場合があるかと思います。まだ食育の機会がないというご家庭は、時間や気持ちに余裕のあるときに、できそうなことから始めてみるのはいかがでしょうか。