

朝食アンケートの結果

令和6年3月

認定こども園 鈴ノ宮保育園

1. 朝食は食べていますか？

ば ん だ	①毎日食べる	15
	②週4・5回食べる	2
	③週2・3回食べる	3
	④週に1回食べる	1
	⑤食べない	0

ぺ ん ぎ ん	①毎日食べる	16
	②週4・5回食べる	2
	③週2・3回食べる	0
	④週に1回食べる	0
	⑤食べない	0

ぞ う	①毎日食べる	13
	②週4・5回食べる	0
	③週2・3回食べる	1
	④週に1回食べる	0
	⑤食べない	0



朝食を食べることで脳とからだをしっかりと目覚めさせることができます。
一日を活動的にいきいきと過ごすためのスイッチをしっかりと入れましょう



～上記①以外の選択をされた方は食べない理由としてどのような事がありますか？(複数選択可)

➡ 機嫌が悪い、睡眠優先

2. 朝食は誰と食べていますか？

ば ん だ	①父	4
	②母	11
	③祖父母	0
	④兄弟姉妹	16
	⑤その他	0
	⑥一人で食べる	2

ぺ ん ぎ ん	①父	2
	②母	11
	③祖父母	0
	④兄弟姉妹	12
	⑤その他	0
	⑥一人で食べる	4

ぞ う	①父	1
	②母	7
	③祖父母	1
	④兄弟姉妹	8
	⑤その他	0
	⑥一人で食べる	2



1人で食べることによって、コミュニケーション不足になるだけでなく
好き嫌いの原因になることもあります。



3. どこで朝食を食べますか？

ば ん だ	①自宅	21
	②車	2
	③その他	0

ぺ ん ぎ ん	①自宅	18
	②車	1
	③その他	0

ぞ う	①自宅	15
	②車	0
	③その他	0

4. 晩御飯は何時に食べていますか？

ば ん だ	①18時以前	2
	②18時～19時	12
	③19時～20時	10
	④20時～21時	0
	⑤21時以降	0

ぺ ん ぎ ん	①18時以前	3
	②18時～19時	10
	③19時～20時	7
	④20時～21時	1
	⑤21時以降	0

ぞ う	①18時以前	1
	②18時～19時	9
	③19時～20時	6
	④20時～21時	1
	⑤21時以降	0



夜遅い時間に食事を摂ると、太りやすくなります。また翌朝食欲がなくて
朝食が食べられない原因にもなり、生活リズムも乱れやすくなります。

5. 子どもさんは何時に寝ていますか？



ば ん だ	①21時以前	3
	②21時～22時	16
	③22時～23時	4
	④23時以降	1

ぺ ん ぎ ん	①21時以前	4
	②21時～22時	9
	③22時～23時	10
	④23時以降	0

ぞ う	①21時以前	0
	②21時～22時	10
	③22時～23時	5
	④23時以降	0

6. 子どもさんは何時に起きていますか？



ば ん だ	①6時以前	0
	②6時～7時	8
	③7時～8時	13
	④8時以降	2

ぺ ん ぎ ん	①6時以前	0
	②6時～7時	5
	③7時～8時	12
	④8時以降	3

ぞ う	①6時以前	0
	②6時～7時	3
	③7時～8時	10
	④8時以降	3



早寝早起き
朝ごはん

3～5歳の理想的な睡眠時間は10～13時間です。睡眠不足になると、
集中力・記憶・思考力の低下、免疫力の低下、キレやすくなったり、
暴力的になったり、発達の低下につながります。

早寝早起きと朝食を摂ることは、子ども達にとってもいいことだけです。

まずはお子さんの就学に向け、「早起き・朝ご飯」から親子で取り組んでみましょう。

☆朝食アンケートのご協力ありがとうございました！！