

朝食アンケートの結果

令和8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？

ほとんどの子ども達が毎日朝ごはんを食べていますね！

ば ん だ	①毎日食べる	14
	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

べ ん ぎ ん	①毎日食べる	11
	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

ぞ う	①毎日食べる	15
	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

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)

ば ん だ	①時間がない	0
	②子供が食べたがらない	1
	③その他	0

べ ん ぎ ん	①時間がない	0
	②子供が食べたがらない	1
	③その他	0

ぞ う	①時間がない	0
	②子供が食べたがらない	1
	③その他	0

2. 朝食は誰と食べていますか？

誰かと笑顔で言葉を交わすことで、1日をポジティブな気分ですたートできます！

ば ん だ	①父	2
	②母	7
	③祖父母	1
	④兄弟姉妹	9
	⑤その他	0
	⑥一人で食べる	0

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

ぞ う	①父	4
	②母	9
	③祖父母	0
	④兄弟姉妹	12
	⑤その他	0
	⑥一人で食べる	2

3. どこで朝食を食べますか？

ば ん だ	①自宅	15
	②車	2
	③その他	0

べ ん ぎ ん	①自宅	12
	②車	1
	③その他	0

ぞ う	①自宅	17
	②車	1
	③その他	0

4. 子どもさんは何時に寝ていますか？

ば ん だ	①21時以前	5
	②21時～22時	9
	③22時～23時	3
	④23時以降	0

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

ぞ う	①21時以前	1
	②21時～22時	11
	③22時～23時	5
	④23時以降	0

5. 子どもさんは何時に起きていますか？

ぞう組さんは小学校に向けて早起きになっていますね！

ば ん だ	① ~7:00	1
	② 7:00～8:00	13
	④ 8:00～	2

べ ん ぎ ん	① ~7:00	5
	② 7:00～8:00	7
	④ 8:00～	1

ぞ う	① ~7:00	9
	② 7:00～8:00	7
	④ 8:00～	2

6. 朝食の時間にテレビやスマートフォンは視聴していますか？

ば ん だ	①毎日ある	4
	②時々ある	3
	③ほとんどない	8

べ ん ぎ ん	①毎日ある	5
	②時々ある	4
	③ほとんどない	3

ぞ う	①毎日ある	8
	②時々ある	5
	③ほとんどない	3

～デジタルデトックス～

デジタルデトックスとは、スマートフォン・タブレット・テレビなどのデジタル機器から少し離れて過ごす時間を作ることです。 デジタルデトックスをすることで、目や脳を休ませたり、家族との時間や生活リズムを整えることができます。

【食事中にデジタル機器を見ない方が理由】

- ◎食事に集中できなくなり、よく噛まずに食べたり、満腹感が感じられなかったりする。
- ◎家族の会話が減る。
- ◎ながら食は食べ過ぎや好き嫌いの原因になることがある。
- ◎画面を見ると脳が刺激を受け続けるため、食事の時間でも脳が休まらない。



☆食事と家族の時間を大切にしたり、生活リズムを整えるために、食事中はデジタルデトックスを心掛けましょう！

☆朝食アンケートのご協力ありがとうございました！