

令和7年度 1学期 食育アンケート結果

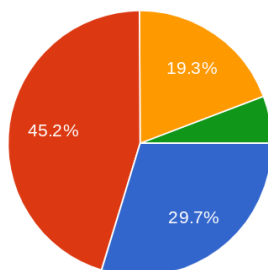
研究推進部

考察・コメント



1 早寝・早起きをしている。

451 件の回答



- いつもしている。
- 大体している。
- ほとんどしていない。
- していない。

早寝・早起きができていない生徒は、全体の約1/4でした。

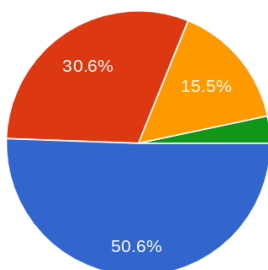
人数にすると、108人で、1年生は40名、2年生は36名、3年生は32名です。

早寝・早起きは、心と体が健康になることだけでなく、運動・学力テスト等でよい結果を残すことにも大きく影響しています。

夜は10時に寝て、朝6～7時の間に起きる習慣を今から身に付けましょう！

2 朝トイレ（排便）をしている。

451 件の回答



- いつもしている。
- 大体している。
- ほとんどしていない。
- していない。



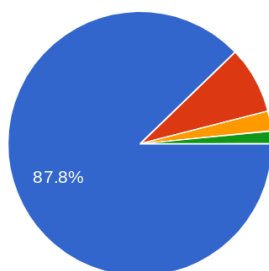
考察・コメント

約80%の人が朝トイレをすることができていました。

朝は、一日の中で以下2つの理由から、一番排便しやすくなります。(①腸が横から縦になり、排便しやすくなる、②朝食を食べると、蠕動(ぜんどう)運動が活発になる) ※蠕動運動とは、腸の働きのことです。

3 朝ごはんを食べている。

451 件の回答



- いつも食べる。
- 大体食べる。
- ほとんど食べない。
- 食べない。



考察・コメント

約95%の人が朝ごはんを食べることができています。

すばらしい!!

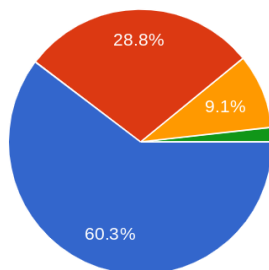
朝ごはんは、体と頭に元気をチャージしてくれるので、必ず食べるようにしましょう！

(朝ごはんには、ごはん、麺、パン、シリアルだったら、ごはんが一番腹持ちがよく、勉強にもスポーツにもオススメです。)

令和7年度 1学期 食育アンケート結果

4 給食で苦手な食べ物も、一口は食べている。

451 件の回答



- いつも食べる。
- 大体食べる。
- ほとんど食べない。
- 食べない。



考察・コメント

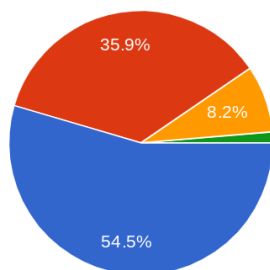
約90%の人が苦手な食べ物も一口は食べています。

すばらしい!!

中学生のうちに、一口でも食べる習慣を身に付けると、大人になってから食べられるようになることが多いといわれています。引き続き頑張ってくださいね!!

5 給食を残さず食べている

451 件の回答



- いつも食べる。
- 大体食べる。
- ほとんど食べない。
- 食べない。



考察・コメント

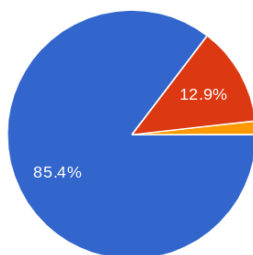
約90%の人が残さず食べることができています。

すばらしい!!

どうしても一人分量を食べることができない人は、最初から少な目にする事で残さず食べることができます。まずは、時間内に食べる習慣と、残さず食べる習慣を身に付けましょう!

6 給食で、「いただきます」、「ごちそうさまでした」をしっかりとっている。

451 件の回答



- いつも言っている。
- 大体言っている。
- ほとんど言っていない。
- 言っていない。



考察・コメント

約97%の人が食事のあいさつをしっかりとっています。食べることができるのは、当たり前ではありませんよね。

引き続き、食事のあいさつの意味も踏まえて、食べるときには気持ちを込めて食事のあいさつをしていきましょう!



全体的に「良い」といえます。ただし、早寝・早起きができていない人が目立つので、10時になったらベッドに入る習慣を身に付けましょう! 給食の項目では、積極的に残さないように食べている結果となりました。食べている人は引き続き好き嫌いなく食べるようにしましょう。食べることができていない人は、まず口に入れるところからスタートして、2学期中には一口食べることを目標に頑張ることができるといいですね。好き嫌いなくしっかりと食事をとると、心と体にいいだけでなく、やせやすくなり、肌の調子も良くなります。ぜひ、将来の自分のために、できることから始めましょう!