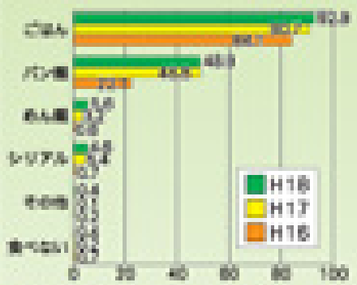
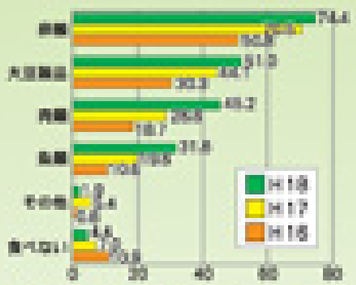
●よく食べるもの（頻度）は何ですか。（複数回答）

1．主食



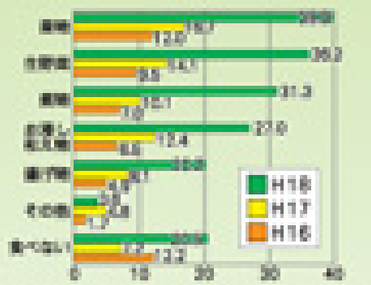
◆２人に１人が「パン類」を食べている。

2．主菜



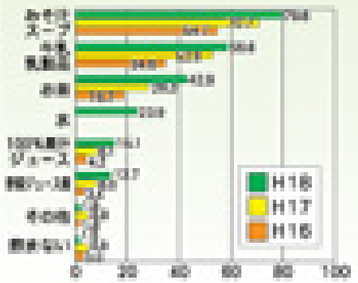
◆「大豆製品」は年齢が上がると減っている。
◆「肉類」は年齢が上がると増えている。

3．副菜

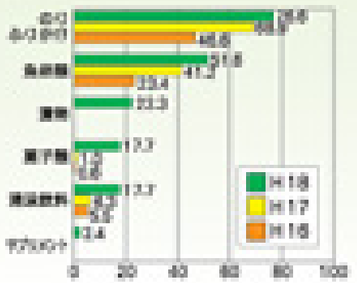


◆「海藻」は年齢が上がると減っている。
◆「生野菜」は年齢が上がると増えている。

4．汁や飲み物



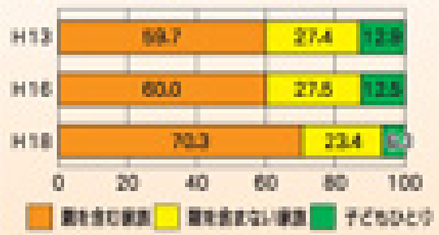
5．その他



◆「のり・ふりかけ」は年齢が上がると減っている。
◆「魚介類」は各年代で食べている。

★主食は「ごはん」93.9%、「パン類」48.9%となっている。
★主菜は「卵類」74.4%、「大豆製品」51.0%となっている。
★副菜は各品目で増えている。
★汁や飲み物は「みそ汁・スープ」79.6%、「牛乳」58.6%、「お茶」43.9%となっている。
★その他は「のり・ふりかけ」75.5%、「魚介類」51.6%、「海藻」22.3%となっている。
★５～６人に１人は「果子類」や「清涼飲料」を毎日食べている。

●誰と食べましたか。



★町全体で見ると、「親を含む家族」と食べている子どもが平成16年度にくらべると10.3ポイント増えている。

●食べない理由は何ですか。

★町全体で見ると、「食べたくない」51.8%、「食べる時間がない」29.1%、「その他」13.6%となっている。
★「その他」では「休日だから」という理由が多い。
★年代別に見ると、「食べたくない」は幼児73.7%、小学生（低）59.0%、小学生（高）45.2%、中学生45.2%となっている。

起床時刻・就寝時刻について

●何時に起床しますか。

◆幼児の起床時刻は遅くなっている。

★町全体で見ると、「6～7時」は、平成17年度にくらべると2.2ポイント増えている。
★「6時前」は各年代で減っている。
★幼児は「7時以降」が増えている。

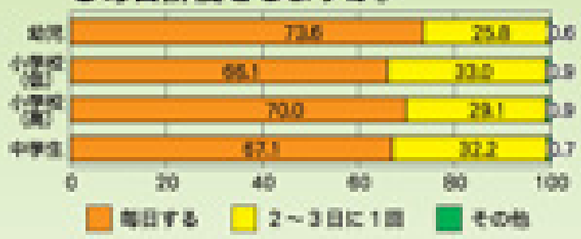
●何時に就寝しますか。

◆幼児の就寝時刻は遅くなっている。

★町全体で見ると「21～22時」が52.5%で一番多く、「22～23時」24.5%の順になっている。
★年代別に見ると、幼児「21～22時」57.3%と4.1ポイント遅く、「22～23時」31.6%と2.3ポイント増えている。
★小学生（低）「20～21時」31.6%と5.1ポイント増え、「21～22時」52.5%と3.1ポイント減っている。
★中学生は「23時以降」24.5%と5.8ポイント減っている。

排便・テレビ・ゲームについて

●毎日排便をしますか。

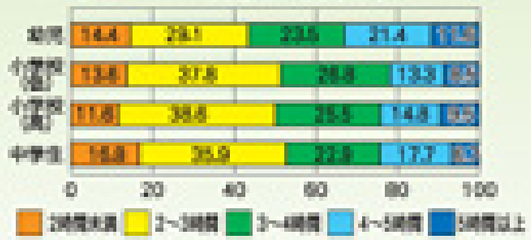


★「最近の子ども」は排便を「毎日する」。

●いつ排便をしますか。

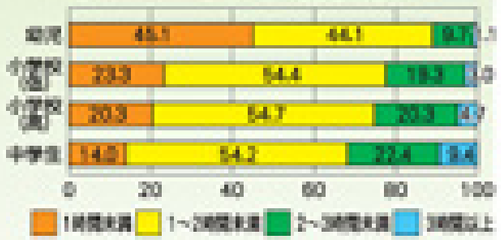
★年齢が上がると朝の時間帯に排便を済ませる子が多い。
★幼児の半数が「決まっていない」。

●テレビを見る時間は。



★見る時間を「決めている」は8.9%、「決めていない」は90.5%となっている。
★全体で見ると「2～3時間」35.8%、「3～4時間」24.8%、「4～5時間」16.4%となっている。

●ゲームをする時間は。



★する時間を「決めている」は20.3%、「決めていない」は48.5%となっている。
★「しない」割合は幼児では9.8%、小中学生では3.8%となっている。
★全体で見ると「1～2時間」53.4%、「1時間未満」23.3%、「2～3時間」16.4%となっている。

●箸は使えますか。（幼児のみ）

★箸は「正しく持て方がよい」と考えている親は97.3%となっている。

まとめ

調査結果を見ると、朝ごはんを「毎日食べる」割合は少し減っていますが、内容として各品目で増えています。また、「親を含む家族」と食べる割合も増え、子どもたちにしっかりと朝ごはんを食べてもらおうという、家庭での努力が見られます。

しかし、テレビを見る時間やゲームをする時間の「決めていない」割合が高く、「決めていない」子どもは「決めている」子どもに比べ、“6時30分より前に起きる”“朝ごはんを毎日食べる”“睡眠時間が8～9時間”の割合が低くなっています。テレビやゲームなどは時間を決めて、けじめある生活をおくることで、心身ともに健康な子どもが育つと考えられます。早寝・早起き・朝ごはん・快食・快便・体ほぐし・朝の10分間読書・自宅学習などと生活リズムを整えることが大切です。

全国初の「朝ごはん条例」に基づき、家庭、保育所や学校などの各施設、地域がそれぞれの立場でできることを考え、実行し、時代を担う子どもたちをみんなで育て、町民みんなで「健康長寿の町」をつくっていきたいものです。