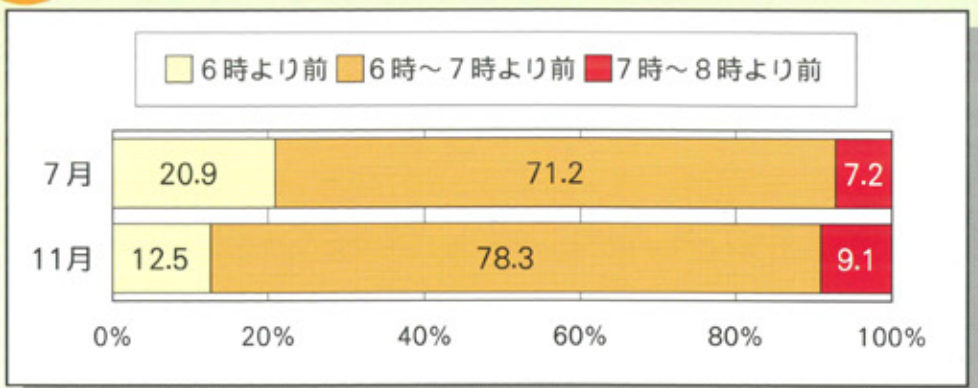


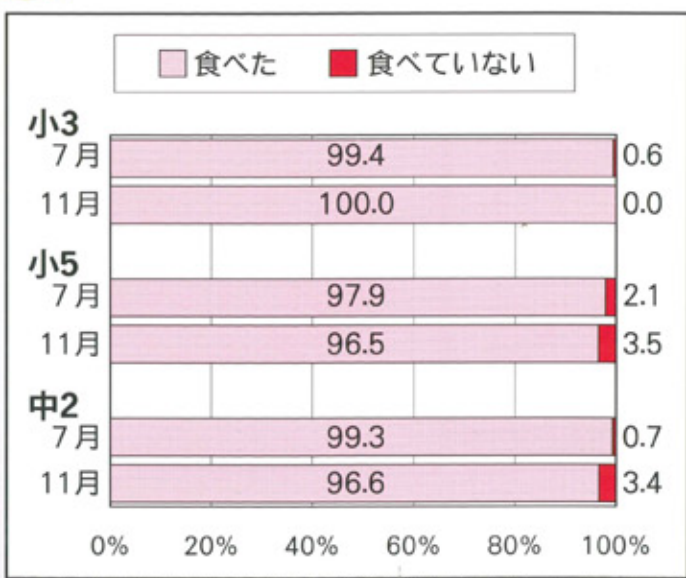
## 朝起きる時刻は何時ころですか。



「6時より前」に起きる割合が減っています。季節に関係があると考えられます。季節に関係なく6時までに起きるようにしましょう。



## 朝ごはんを食べましたか。(調査した日の朝)



小3は「食べた」が0.6ポイント増えて100%になっています。

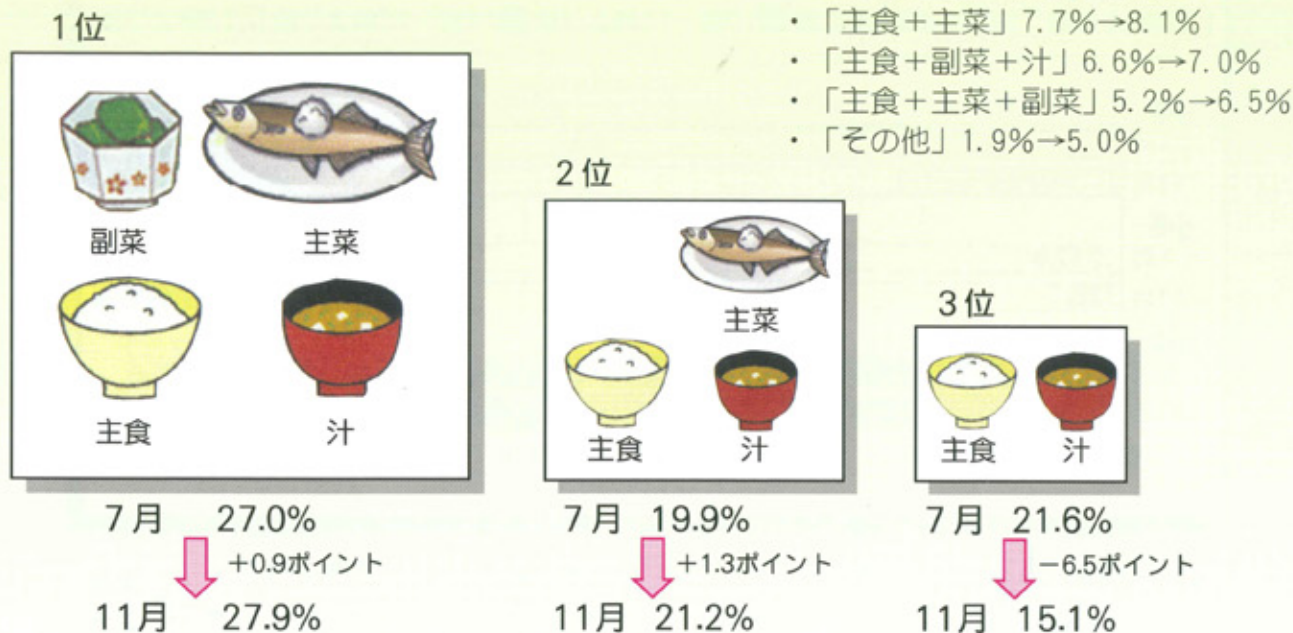
小5は96.5%で1.4ポイント減っています。

中2は96.6%で2.7ポイント減っています。



11月になって朝遅く起きるようになると、朝ごはんを食べる時間がなくなるようになりました。全学年が100%になるようにしましょう。

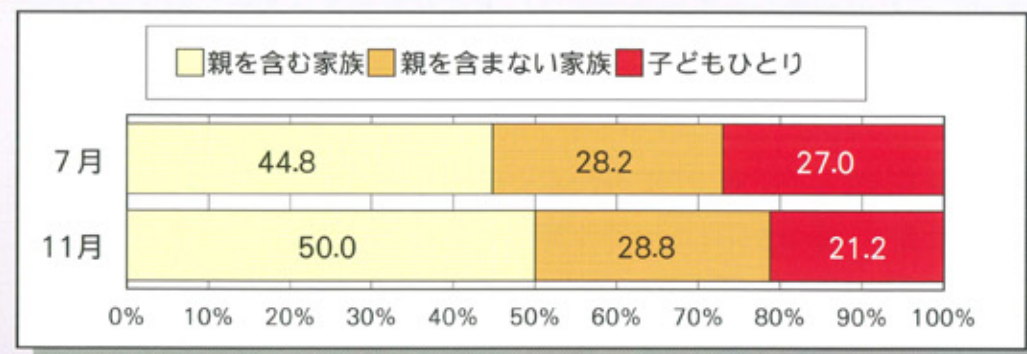
## 朝ごはんは何を食べましたか。



7月も11月も理想的な食事バランスが1位となりました。2位は「主食+主菜+汁」となり、品数が増えました。約半数の子どもたちがバランスよく食べるようになってきましたが、副菜「なし」の子どもたちも約半数います。野菜不足が考えられるので、野菜をたくさん食べてバランスのとれた食事しましょう。



## 朝ごはんはだれと食べましたか。



「子どもひとり」で食べている割合は減っています。「親を含む家族」と食べている子どもは増えています。家族と一緒に楽しい食事をするように心がけましょう。

