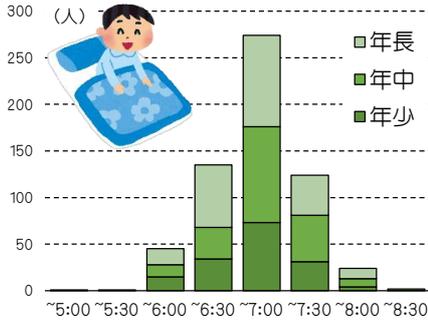
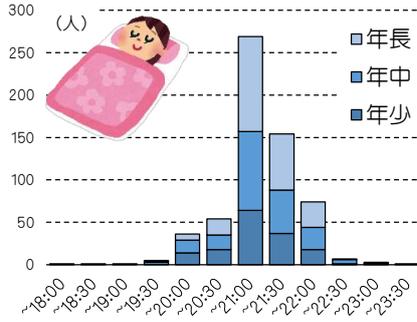


平成30年度 萩市内全園児の食生活アンケート結果

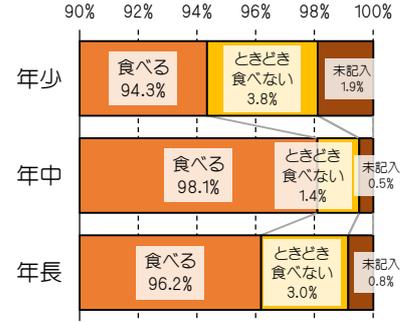
何時に起きますか？



何時に寝ますか？



朝ごはんを食べますか？

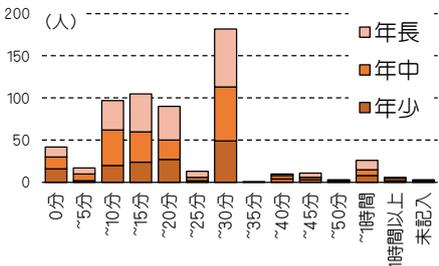


朝食の内容 主食を摂っていない子はいませんでしたが、うち14人が「菓子パン」を主食として食べていました。菓子パンは本来「おやつ」です。

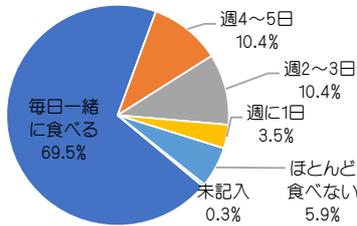
主 食	あり															
主 菜	あり							なし								
副 菜	あり							なし								
汁 or 果物	あり	なし	あり	なし	あり	なし	あり	なし	あり	なし	あり	なし	あり	なし		
乳 製 品	あり	なし	あり	なし	あり	なし	あり	なし	あり	なし	あり	なし	あり	なし		
	4.5%	5.3%	3.0%	4.8%	13.2%	16.5%	11.2%	7.8%	1.3%	0.7%	0.7%	0.2%	8.9%	7.1%	8.9%	6.1%

朝ごはんを食べない子はいませんでした。「副菜(野菜・きのこ・海藻類がメインのおかず)」がない朝ごはんを食べている子は8割。早寝早起きの生活リズムでしっかり朝ごはんを食べよう!

起きてから朝ごはんまでの時間



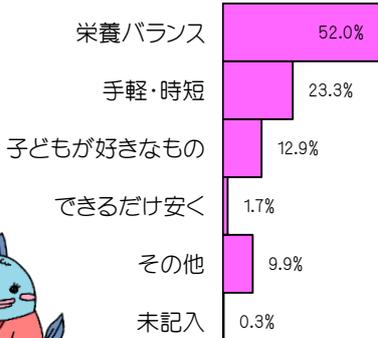
家族と一緒に朝ごはん？



調査時期 平成30年12月
 有効回答数 606名
 有効回答率 78.5%
 内訳 年少 159名
 年中 211名
 年長 236名

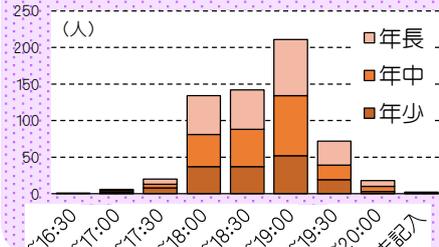
ご協力ありがとうございました！
 萩市健康増進課 管理栄養士

食事づくりで大切にしていること

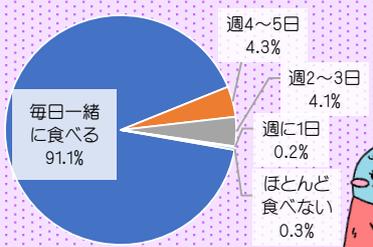


※複数チェックのある回答は「その他」で集計

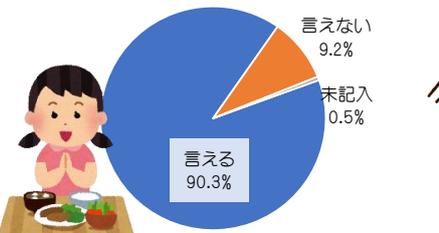
何時に晩ごはんを食べますか？



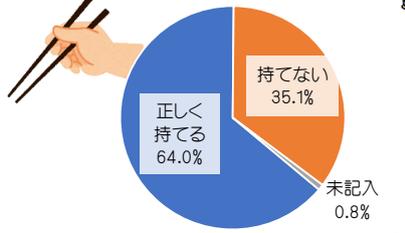
家族と一緒に晩ごはん？



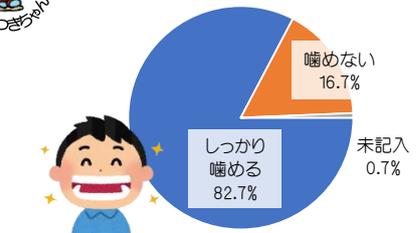
「いただきます」「ごちそうさま」



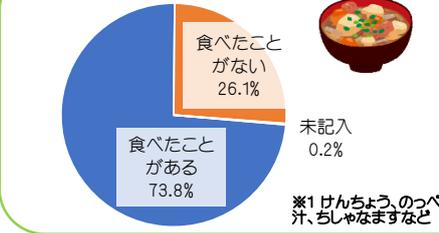
箸を正しく持つ



しっかり噛んで食べる

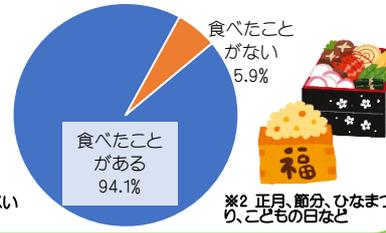


家庭で郷土料理※1



※1 けんちょう、のっぺい汁、ちしゃなますなど

家庭で行事食※2



※2 正月、節分、ひなまつり、こどもの日など

薄味の心がけ

