



小学生のお子さんをお持ちの方にお聞きします。早寝早起きや朝食を取ることなど基本的な生活習慣は大切だと思いますか？ お子さんの就寝、起床時間を決めていますか？ それは何時ですか？ 守らせるために工夫していることはありますか？ 朝食はきちんと食べていますか？ 主にどんなメニューですか？ 朝食で気をつけていること、きちんと食べさせるために工夫していることは何ですか？

	回答内容	回答者 居住県	回答者 性別	回答者 年齢
1	大切だと思っていますが、なかなか実践できていません。低学年までは10時までに寝かせていたのですが高学年になり塾など行くようになってからは宿題に負われて11時ごろまでは起きていました。そのため朝も学校にギリギリ間に合うぐらいの時間に起きていました。朝ご飯は小食でコーンフレークやお茶漬けなどが多くなりました。これからはもう少し規則正しい生活を送れるようにしたいです。	大阪府	女性	51
2	我が家はそれが何より一番大切！という方針です。夜は9時に寝て(なかなか難しいのですが)朝は6時半～7時に起床。うちの子は朝からお腹がすくのでパンと果物、牛乳、ヨーグルトやおむすびとおみそ汁というメニューが多いです。	兵庫県	女性	44
3	大切なことだと思います。夜9時には布団にはいるよう、朝は6時半に起きるようにさせています。工夫していることはありませんが、毎日同じ時間に習慣づけることです。朝食は必ず食べます。パン食です。ごはんだとお腹が重くなるようで気分が悪くなったりするからです。ヨーグルトと牛乳は欠かしません。野菜が少ないのでこれからきちんととらなくてはと思っています。	愛知県	女性	41
4	大切だと思っています。うちは夜8時には布団に入り、少し本など読み聞かせをしたりして、9時までには必ず就寝させています。そして、起床時間はこれと言って決めていませんが、勝手に6時代には起きてます。朝食はパンがあまり好きではないので、ご飯が主になります。おかずは大抵が前日(夜)のおかずの残り物とのり。と言う感じです。特に”朝食で気をつけている事”と言うのはありません。	大阪府	女性	44



5	大切だと思っていますが、春休みに入ったとたんに不規則な生活になってしまいました。朝食は手作り食パンにチーズを乗せてピザ風にしてます。	兵庫県	女性	42
6	睡眠時間や朝食は大切だと考えてます。朝、夜寝る時間は決めて、その時間には必ず寝させてます。特に工夫はありません。朝食も必ず食べさせてます。チーズなどをのせたピザトーストと牛乳です。もっといろんな種類を食べさせたいのですが時間の関係であまりできてません。	奈良県	女性	48
7	息子の担任の先生から、早寝早起き、朝食はしっかり食べる、テレビはゲームは1日2時間までという習慣作りをするように指導を受け、1年経ちました。 夜は9時には布団に入り、朝は6時半起床。朝ごはんは、ご飯に味噌汁、海苔、納豆、卵等食べています。 生活習慣がきちんとすると、勉強にも身が入ります。	埼玉県	女性	39
8	早く起きて朝ご飯が取れる事は当たり前のように難しくなったのは寝時間が遅くなっている事も原因だと思います。夜は9時に寝て朝は7時頃起床です。朝食はパンよりお腹にたまる様にご飯にしています。朝から量的にも食べれないのでご飯に味噌汁、お浸し程度です。朝は忙しいので前日に当日着る服などを用意してゆっくりご飯が食べられるように心がけています。	兵庫県	女性	35
9	私もけじめだけはきちんとさせたいので、なるべく実行させてます。 就寝は10時～十時半。朝は六時半です。守らせるために一週間通じて頑張ったらがちゃがちゃとかやらせてます。朝ごはんはご飯とスープ、少しの野菜、ハムなどの物性たんぱく質。なるべく栄養を少しでもとらせるよう、そして食欲なくても食べられるように好きなものを必ず一品入れます。	山形県	女性	40
10	大切だと思います。が、なかなか実践は難しいです。特に学校が休みのときはついまあいいか、という気になってしまっただめですね。普段は起床6:30、就寝21:00を目処にしていますが、21:30くらいになるのはしょっちゅうです。朝食は食べていないと午前中保たないので、必ず食べさせます。できるだけバランスよく、と、パンと牛乳、ハムやソーセージに果物、ヨーグルト等を用意しています。	神奈川県	女性	42



11	<p>規則正しい生活は大事だと思うので、我家では休みの日も守るようにしています。</p> <p>子供の就寝、起床時間は決めています。</p> <p>9時には布団に入り、6時に起きる...です。</p> <p>工夫してることは特にないですが、夕食をきっちり毎日6時に食べさせ、だらだらした夜を過ごさせないことが早寝の基本でしょうか。</p> <p>朝食はきちんと食べています。主に、ご飯、味噌汁です。気をつけていることは、必ず、野菜、たんぱく質をとることです。</p>	大阪府	女性	40
12	<p>規則正しい生活と、バランス良い食生活は大切だと思っています。</p> <p>就寝は9時、起床は7時です。</p> <p>朝はパン食ですが、主人と下の子のお弁当を作るのでおかずも食べさせています。毎日必ず食べています。</p>	大阪府	女性	35
13	<p>基本的習慣は大切だと思います。起床・就寝時間はほぼ決めています。起床は6時30分、就寝は9～10時の間です。工夫しているのは、食事時間を一定させてること、TVは決まった時間まで。朝食は食べさせています。パンとウインナかめだまやきとサラダと牛乳。気をつけているのは栄養バランス、工夫していることはパンばかりでは飽きてしまうので和食にする時もあることです。</p>	茨城県	女性	42
14	<p>規則正しい生活をするのは子供でも大人でも大切だと思います。平日は6時半起き、9時就寝、休日は7時15分までに起き、10時までにはねるという約束です。時間を守る事の大切さを教えているので特に工夫はしていません。朝食は焼き魚・ハム・卵・のり・野菜炒めと味噌汁を種類を変えてとらせています。時間は40分くらいかけてしっかりかんで食べられるようにゆとりを持った時間配分で起こしています。</p>	愛知県	女性	36
15	<p>大切なことなので特別な日や休み前以外は守っています。</p> <p>就寝は8時30分前後で、朝は6時30分には起きています。</p> <p>朝食は以前はパン食でしたが、ご飯にかえました。</p> <p>ご飯・味噌汁・おかず(1,2品)です。それに海苔の佃煮やふりかけをかけることがほとんどですね。</p>	宮城県	女性	36



16	<p>大切だと思います。7時起床、10時就寝です。朝は、パン、スープ、くだもの、サラダ、たんぱく質、乳製品など。いろいろなものを少しずつお皿にのせます。</p> <p>できるだけ多くの栄養をとれるように考え、私自身も夜より朝ごはんに重きをおいています。</p>	東京都	女性	38
17	<p>とても大切なことだと思います。</p> <p>6時50分頃起床、9時半頃就寝です。すでに子供たちの中で習慣になっているので、特に工夫していることはありません。</p> <p>朝食は必ず摂らせるようにしています。パンかご飯+卵焼きやウィンナーなど簡単なおかず1品(納豆や焼きのりが加わることもあり)+果物やヨーグルトなどのデザートです。朝食も習慣になっているので工夫していることはありません。</p>	神奈川県	女性	35
18	<p>大切だと思います、就寝時間はだいたい10時、起床時間はだいたい6時と決めています。ゲームは夜は9時までと決めています、朝食は必ず食べます、たまにパンのときもありますがご飯にお味噌汁、のり、納豆、お新香などが多いです。食欲のないときはお味噌汁だけでも飲むようにしています。</p>	東京都	男性	46
19	<p>大切だと思います。10時までには寝る、起床は6時半と決めています。守らせるために工夫していることはテレビを早めに消して、寝る環境を作ってあげることです。朝食はパン、紅茶、フルーツ、ヨーグルトです。朝食で気をつけていることは家族揃って食べることです。</p>	神奈川県	女性	30
20	<p>思います</p> <p>決めています 朝は7時までにリビングに着替えてから来る。夜は9時に部屋に戻り10時までには電気を消す。3度注意された時は1ヶ月間8時消灯にするという約束があります。</p> <p>朝食は食べます。ご飯かパン、おかず1品、汁物。前の日に食べたい希望のものを聞いています。</p>	北海道	女性	38
21	<p>大切だとも思います。</p> <p>特に決めていませんが、朝6時前後には勝手に起きて、9時頃にはなえています。主人と一緒に朝早起きすることが楽しく手しょうがないみたいです。朝食は食べています。パンとハムなどですが、もう少しちゃんとしないと行けないなと思っていますが、朝バタバタなので私をもっと早起きしないといけません。</p>	兵庫県	女性	33



22	<p>大切です。                  6年生ですが21時就寝、6時起床です。                  そして起きたらすぐに朝食です。                  食パン2枚とおかずが一品です。                  野菜炒め、野菜スープなどです。                  きちんと食べさせるもなにも、昔からこのスタイル                  なので起きた時からおなかすいてるので食べずには                  いられないみたいです。                  こういう生活は塾に行かせたり勉強時間増やしたり                  するよりも頭がよくなると思います。</p>	東京都	女性	42
23	<p>大切だと思います。朝は7時夜は9時くらいには寝                  かせるようにしています。工夫はこれと言ったもの                  はありませんが、夕食を早めにするると自然と寝る                  時間も早くなってきます。朝食は和食でご飯、味噌                  汁、納豆、果物などです。</p>	神奈川県	女性	33
24	<p>大切だと思います。                  就寝7時、起床時間9時を決めています                  守らせるために工夫していることは特にありませ                  ん。                  朝食はきちんと食べています。                  和食です。                  栄養のバランスだけ気をつけています。</p>	福岡県	女性	38
25	<p>大切だと思います。就寝は21時半頃、起床は7                  時。目覚ましをかけさせていますが起こすこともし                  ばしば。朝食をきちんと食べさせたいのですが起                  きてすぐはなかなか食欲がなく、もう少し早起し                  て余裕を持たせたいのですが、寝る時間をこれ以                  上早めるのが難しいのが悩みの種です。朝食メニ                  ューはおにぎりかパンが殆ど。エネルギー源にな                  るようなものをとは思っています。</p>	滋賀県	女性	41
26	<p>大切だと思います。就寝は9時半から十時前には                  寝るという風に決めています。朝は今は春休みで                  すが8時には起きるようにしています。学校の時は                  7時です。朝食は必ず食べさせています。パンで                  す。あと 夕方6時には必ず帰ってくるように言っ                  て守らせています。</p>	福岡県	女性	51



27	<p>基本的な生活習慣は大切だと思います。大体決まっています。午後9時～午前6時半です。特にありません。食べています。食パンと玉子焼き等洋食が多いですがご飯と味噌汁等和食の事もありません。特にありません。</p>	群馬県	女性	38
28	<p>大切だと思います。                  就寝は決めていませんが、起床時間は決めています。通常7時、休みの日は8時です。特に工夫はしていません。                  朝食は食べさせるようにしていますが、朝はなかなか食が進まないようです。ご飯、味噌汁、焼き魚が多いです。目先を変えてパンしたりと試していますが、成功しているとはいえません。</p>	大阪府	女性	43
29	<p>大切だと思います。                  9～10時には就寝、6～7時起床です。                  朝は少し糖分を入れた方が良いと聞いたので、ホットミルクやココア等の飲み物は必ず飲んでもらいます。                  食が細いので沢山は食べれませんが、パン or ご飯、野菜スープ、果物など食べてから学校に行きます。</p>	東京都	女性	41
30	<p>大切だと思います。                  就寝は10時、休日前は11時までにはしています。起床時間は7時から7時半にしています。守らせるためにそれぞれ目覚まし時計を与えました。朝食はかならず食べさせます。とくに工夫とかはないですが、果物と牛乳は必ず出します。</p>	愛知県	女性	35
31	<p>大切だと思うので、常に心がけて実践しています。                  就寝は9時、起床は7時です。                  特に工夫はしていませんが、声をかけることはあります。                  朝食はなかなか食欲が沸かないようですが、少しでも食べられるようにメニューや量に変化をつけています。                  メニューは主にパン類、スープ、フルーツヨーグルト、シリアル、おにぎりなどです。</p>	神奈川県	女性	39
32	<p>大切な事だと思います。今日もう起きていて、今から朝食を食べさせますが、私もレパートリーが少ないので、卵焼き・ウインナー。みそ汁ですね。就寝時間は日によってまちまちですが、どうしても夜面白い番組があると、見てしまっています。朝は一定して七時には起きているので、遅い時でも、九時半くらいまで、後はビデオにとるからと言って寝せています。</p>	福岡県	女性	42



33	<p>早寝早起きはもちろん、朝食を取ることは重要視しています。就寝時間 10:00 まで、起床時間は 6:45 まで</p> <p>自分で目覚まし時計をセットさせる</p> <p>朝食はきちんと食べている。ごはん・みそしるが多い</p> <p>ごはん系をしっかり食べる</p>	福岡県	女性	35
34	<p>基本的な生活習慣は大切だと思います。就寝 9 時、起床 7 時ですが多めに見るとときもあります。今は春休み中なので昨日は 11 時まで起きてたようです。翌朝は学校というときはどんなに遅くとも 9 時半には寝なさいと促します。朝食は用意しても食べない時があります。納豆や玉子焼きでご飯が多いです。おにぎりやパンも出します。気をつけてる事は食欲がない時に簡単に食べられるフルーツやヨーグルトも用意しておくことです。</p>	茨城県	女性	40
35	<p>とても大切だと思っています。週末を除いては春休みの今も時間は大体守らせています。小学校の高学年ですが、7 時起床、9 時就寝です。夜はなかなかねむれないようですが、その時間には寝床につくようにしています。朝食は和食で味噌汁とおかず 2 品です。朝食をとることは、習慣だと思うので必ず食べさせるようにしています。特に工夫はしていません。</p>	大阪府	女性	50
36	<p>生活習慣は大切だと思います。就寝は 10 時まで、起床は 7 時です守らせるために工夫は特に無いです。朝食はきちんと食べています、メニューはご飯やトースト等です。必ず野菜やヨーグルトを摂らせるようにしています。</p>	三重県	女性	42
37	<p>大切な事だと思います。</p> <p>小 3 ですが、朝は 7 時、夜は 9 時に寝かせています。</p> <p>朝食はパン食ですが、必ず食べさせるようにしています。</p> <p>パンでも、毎日同じ内容にならないよう工夫しています。</p>	大阪府	女性	43
38	<p>だらだらしようと思えばいくらでもできます。</p> <p>早寝早起きなど基本的なことをしっかり身につけることは大事だと思います。</p> <p>という親の気持ちとは裏腹になかなか守って貰えません。</p> <p>夜は 10 時朝は 7 時といったところです。</p> <p>朝は目覚まし時計を使っています。</p> <p>房はたいていパンです。寝起きはなかなか食べて貰えないのが悩みです。</p>	東京都	女性	39



39	<p>大切だと思います                  9～10時就寝、7時起床                  8時くらいから就寝する準備を始める(布団敷き、はみがきなど)、照明を間接照明にする                  食べています                  平日は和食中心、週末は自分たちで味付けした(サンドイッチやピザ風など)食パンと牛乳                  朝ごはんを食べるように声かけするくらいです、みんな朝からしっかり食べる方ですから。</p>	東京都	女性	43
40	<p>基本的な生活習慣は大切だと思います                  就寝は9時朝は6時に起きます。特に工夫はしていませんが子供がもう体に身についていて9時になると寝る準備に入ってます。                  朝は必ず決まった時間に起きて食べます。朝食はご飯・味噌汁・目玉焼き・納豆です。時間がなくてもきちんと食べるように言い聞かせてます。</p>	富山県	女性	32
41	<p>基本的な生活習慣は大切だと思います。                  起床・就寝時間は、親からは何も言っていませんが、本人が自分で9時までには寝ると決めて実行しているようです。工夫は特にしていません。                  朝食は必ず食べさせますが、パンと牛乳・卵料理・果物が多いです。手軽に食べられるものを出すようにしています。</p>	東京都	女性	47
42	<p>大切だと思います。                  就寝22時、起床6時30分 工夫はしていませんが                  声をかけるときがあります。                  朝食はたべてます。パン、牛乳、ヨーグルトです。                  朝はあまり食欲がないようなので、本人の好きな果物をヨーグルトに混ぜてます。</p>	熊本県	女性	37
43	<p>大切だと思います。                  決めています。21時、7時です。特に工夫していません。                  食べています。パン、ヨーグルト、ココア                  あまり時間のかかるものは食べさせないようにしています。</p>	京都府	女性	37





44	<ul style="list-style-type: none"> <li>・はい、大切だと思います。</li> <li>・決めています。でも、週末は臨機応変に。</li> <li>・就寝 20 時半。起床 6 時 40 分。</li> <li>・自分で目覚ましをセットさせる。</li> <li>・きちんと食べている。</li> <li>・主に、パン食。</li> <li>・食べ終わったら、皿等を片付けさせる。とにかく時間配分。(時間が足りないと抜いてしまうことになるので)</li> </ul>	神奈川県	女性	42
45	<p>基本的な生活習慣は大切だと思います。子供の就寝は 8 時半、起床は 7 時です。守らせるために工夫していることは、毎日の行動を規則正しくすることです。朝食はパンとヨーグルトと牛乳です。分までに食べる事と毎朝決めています。</p>	東京都	女性	37
46	<p>どちらも大切だと思います。9時半にねて、6時半におきるようにしています。入浴時間を早めにしたリ、日頃から、睡眠の大切さを教えています。朝食は必ず食べます。トースト(ごはん)、牛乳、目玉焼き、汁物など。いろんな素材をサッと食べられるように具沢山の味噌汁かスープを作っています。</p>	静岡県	女性	44
47	<p>大切だと思います。就寝時間は 10 時まで、朝は 7 時起床です。工夫している事は特にありません。この時間になると自然と眠くなるようです。朝食は和食中心です。(卵焼き、干物、簡単な野菜炒め)それに昨夜のおかずの残り等も出しています。味噌汁は飲んだり飲まなかったりしています。幸い朝起きるとお腹がとても空いてるので、準備が出来ると食べ始めます。</p>	東京都	女性	38
48	<p>思います。決めています。ずれがちです。9時半声かけをする。早くお風呂に入れるパンと牛乳と弁当の残りで、貧相ですが、食べています。とにかく食べずに行くことをなくす。食べなさいと親が声かけをする。</p>	神奈川県	女性	38



49	<p>大切だと思います。早寝早起きはなかなか実践できてないです。よって、就寝起床時間は日によってまちまちです。でも朝食だけはどんなときも摂らせる様にしています。</p> <p>ゲームは夕方8時までとし、寝る前に体が興奮しないようにさせてます。</p> <p>朝食は主にご飯と味噌汁、それにウイナ等一つだけ子供が好きなメニューを入れて全部食べるように言ってます。</p>	福岡県	女性	35
50	<p>非常に大切です。でも、難しい。</p> <p>10時までには必ず就寝させ、朝は6時半には起きるようにさせたいのだけれど、宿題が残っていたりして、半分くらいしか守れていません。</p> <p>また、声かけをするくらいしか方法も思いつきません。</p> <p>朝食は必ずきちんと食べさせます。</p> <p>パン・牛乳・チーズ・卵・スープ・サラダなどが主です。</p> <p>落ち着いて食べさせるように心配りをしています。</p>	岡山県	女性	44
51	<p>大切ですがなかなか実践できていません。</p> <p>妻が低血圧で朝はぎりぎり朝食が容易できる程度です。</p> <p>工夫といってもなにをしたらいいのかわからないです。</p>	愛知県	男性	41
52	<p>大切だと思います。就寝は9時、起床は7時です。</p> <p>守らせる必要もなく9時前後には眠くなるようです。朝食は毎日必ず食べます。メニューはパン、ココア、フルーツ、シリアルなどです。食べやすいものを出すようにしています。</p>	奈良県	女性	38
53	<p>とても大切だと思います。生活の基本ですよ。就寝時刻は、宿題や塾の都合でまちまちになりがちですが、起床時刻は7時と決めています。</p> <p>工夫していることは特にありません。朝は私が起こします。</p> <p>朝食は毎朝摂ります。パンはあまり好きでないようなので、ご飯とお味噌汁に残り物のおかずだったり、冷凍の焼きおにぎりだったり、食欲のない時にはバナナとヨーグルトだけ、ということもあります。</p>	大阪府	女性	44



54	<p>大切だと思います。家はとっても早寝です。幼稚園に入園してから 19 時半には布団に入ってます (現在 8 歳と 3 歳です)。遅くても 20 時には布団に入ってます。疲れていれば、直ぐに寝付いてしまいます。起きる時間はまちまちですが、学校があるときは 7 時に起こしますが、大抵その前に起き出します。朝はパンです。ご飯にしようとおもっているのですが、なかなか・・・</p>	群馬県	女性	32
55	<p>大切だと思います。                  就寝は 10 時まで、起床は 6 時半。夜は皆が一斉に寝るようにしています。(親はそれから起きる事もあります)朝は親が起きていて自分で起きます。                  朝食は基本的には、ご飯、味噌汁。時にはパンと卵。急ぐ時にはシリアル。必ず何かを食べてから出かせさせます。</p>	京都府	女性	43
56	<p>大切だと思います。                  就寝は 9 時半、起床は 6 時です。                  朝はなかなか起きないのでかなり強引に起こします。                  朝はパンとスープ、シリアル系が多いです。フルーツも朝に食べさせるようにしています。                  ボケーっとしてることが多いので、ついつい「早く!」と急かしてしまいますが、30分くらいかけてしっかり食べます。</p>	埼玉県	女性	33
57	<p>大切だと思います。                  7歳と4歳の男の子がいます。                  本当は9時に寝せたいところですが、今のところ10時で朝は7時です。                  朝ごはんは主にパン食で、お弁当の残りのおかずや果物、ヨーグルトなどを食べさせてます。</p>	福岡県	女性	34
58	<p>大切だと思います。                  最低 10 時までにはベッドに入り、朝は 7 時までには起こします。                  工夫という程ではないかもしれませんが、就寝時には家全体暗くして静かにします。朝は特にありません。                  起きてすぐに食欲がない気持ちはわかるので、量というより何かを食べる習慣はつけてます。                  シリアルやパンに果物などです。                  時間をかけてでも食べるよう時間を取れるよう工夫しています。</p>	沖縄県	女性	38



59	とても大事なことだと思い、10時までには寝る、6時半には起きると言う事を心がけています。朝起きて、おなかが減っていると言う状態が大事だと思い、歯磨きは8時までには済ませ、以降は飲食をしません。朝食は、しっかりとご飯を食べるのが基本です。具沢山の汁物(味噌汁や、スープなど)を夜のうちに作っておきます。	東京都	女性	46
60	早寝早起きは大切なことだと思います。一日の生活のリズムがきちんとできるようにしてあげないといけないと思っています。夜は9時には寝ていますが、じつは早起きは苦手です。7時になってしまいます。それでばたばたとご飯を食べてすぐ家を出ることが多いので、もう少し早く起きないといけないと思っています。それでも朝食はご飯と味噌汁です。	東京都	女性	42
61	規則正しい生活をするのはとても大切だと思います。休日でも早寝早起きをさせています。朝食はご飯と納豆と味噌汁とサラダとヨーグルトを食べています。毎日メニューがマンネリ化してしまっているので変えたいと思いつつも、なかなかできませんが文句も言わず食べてくれるので助かってます。親も一緒に規則正しい生活をするように見せています。	東京都	女性	31
62	大切なことと思います。だいたい起床時間を決めています。6時30には何が何でも起こしています。とくに工夫はなく、何度も言って起こします。朝食は軽めに食べています。だいたいシリアルだったりパンです。なるべく栄養価の高いものを食べさせたいと思っても食べきれないのでシリアルで良い質のものを選びます。夜更かしをしないようにすると自然と朝食が食べられるようになるようなので早く寝かせています。	千葉県	女性	39
63	大切ですね。就寝は、9時30分まで 起床は、6時30分から7時の間には起きるです。夜は、早く寝れるように 夕食、お風呂と時間を考えて動きます。朝食は、ちゃんと食べます。メニューは、ごはん派とパン派 それぞれです。ご飯とみそ汁、前日の野菜の残り物など。パン、牛乳、ヨーグルト、チーズ、果物。気をつけているのは、緑食品を食べさせる事。	愛知県	女性	42



64	<p>大切だと思います。                  朝は6時起床ですが、夜は塾のある日はどうしても11時くらいになってしまいます。                  朝食は和食中心です。納豆、魚、味噌汁などです。                  きちんと食べさせるための工夫として、朝起きてすぐは食欲が出ないので早起きさせています。</p>	千葉県	女性	42
65	<p>大切だと思います。                  小5ですが、習い事の関係もあり、就寝時間はばらばらです。遅い時だと11時ごろです。起床は7時です。                  朝食は必ずとりますが、調理パン、菓子パンなどで済ませています。牛乳は苦手なので飲みません。特に工夫していることもありません。</p>	兵庫県	女性	48
66	<p>規則正しい生活をすることは生活の基本です。                  夜は9時に寝て朝は6時50分に起きます。                  特に何もいわなくても自分から寝ます。朝は私が起こすことが多いですが自分から起きてくることもありますので特に苦労はありません。                  朝食は食パンのことが多く、目玉焼きなどを一緒に食べます。</p>	兵庫県	女性	35
67	<p>大切だと思っています。                  小学生の子供達ですが、就寝時間は9時半。起床時間は7時です。                  朝食はパン・ココアか牛乳かコーヒー牛乳・ハムや卵・チーズやヨーグルト・プチトマトや果物等のパン食の時と、ご飯・味噌汁・ハムやかまぼこ・漬物・卵・お茶等の和食の時があります。                  起きてから 学校に行くまでに1時間以上の時間があるように起こし、しっかり食べる時間をとれるようにしています。</p>	神奈川県	女性	37
68	<p>もちろん大切だと思っています。                  理想の暮らし方はあるのですが、私たち親が育っ張りということもあり、その影響がもろに子供たち(2歳・7ヶ月のふたり)に出ている状態です。朝食は大抵ごはん、汁物、卵料理か肉類にしています。野菜はあまり採りません。これも結構悩みのタネです。</p>	埼玉県	女性	30



69	<p>生活習慣は大切だと思いますがなかなか難しいですね。                  就寝は10時、起床は7時になっています。                  守らせるために一緒に床につくようにしています。                  朝食はご飯、ウインナー、卵など和食中心で食べさせています。                  工夫してる点は子供がご飯が好きなのでおにぎりにしたりして                  食べやすくしています。</p>	福岡県	女性	36
70	<p>大切だと思います。                  就寝9時30分と決めていますが、起床時間は6時で自然と起きてきます。                  工夫していることは小さな頃から就寝・起床時間をきっちり守るよう私が添い寝していました。今では当たり前の習慣                  になっています。                  朝食食べています。                  主に和食です。気をつけていることは朝しっかり水分を採らせることとヨーグルト・果物を食べさせること。                  早起きなので時間に余裕もありしっかり食べます。</p>	神奈川県	女性	40
71	<p>とても大切なことだと思います。が・・・                  実践はできていません。                  就寝時間は10時、起床は7時。                  朝食はご飯をふりかけで食べることがほとんどです。                  子どもをいらいらさせないように声掛けするようにしています。</p>	静岡県	女性	44
72	<p>大切です。寝るのは10時、おきるのは7時です。                  もう習慣ができてるので、自分で布団に入り、起こさなくても目が覚めています。朝食は、ご飯とお味噌汁と、鮭のフレークやなめたけ、焼き海苔などをどれかひとつ程度です。フルーツが加わる時もあります。もともとあまり食べない子なので、それでも随分時間をかけて食べてます。出かける10分前には食事を終えて、身支度の時間にするように言っています。</p>	神奈川県	女性	40
73	<p>大切だと思います 7時起床 9時就寝 十分に体を動かしていれば自然に寝て起きてきます                  朝食はパン食です。できたてパンに炒め野菜、ソーセージやハムなどを合わせています。</p>	東京都	女性	36



74	<p>大切だと思ってます。                  就寝は10時まで、朝は7時に起きる。                  朝食は最低味噌汁またはフルーツ。時間がなくても、きちんと食べるように言ってます。</p>	神奈川県	男性	42
75	<p>大切というより、当然の事だと思っています。子供には子供の体での生活リズムがあると思います。                  小学新6年になりますが、9時から9時半には寝て、朝は6時半には起こさずとも起きてきます。                  朝食はパンと卵、ベーコンと牛乳、ヨーグルト、フルーツなどです。                  工夫はしていないけど、生活リズムができていくらしく、その起床時間だし、朝食は子供の好物を、子供が用意して(自分でしたいと希望)食べます。</p>	大阪府	女性	37
76	<p>とても大切だと思えます。                  9時就寝、6時起床。朝早く起きた分のゲーム時間は自由に使っています。はりきって6時前から起きてます。                  朝食はきちんと食べています。ご飯・焼き魚・味噌汁・納豆・卵料理もしくは温野菜。                  朝食でも10品目以上は用意し、起床後30分経過してから30分以上の時間をかけてゆったり食べさせる。</p>	愛媛県	女性	46
77	<p>基本的な生活習慣を身に付けることはとても大事だと思っています。我が家は、朝7時に起き、夜9時に寝るようにしています。守らせる為に工夫してる事はなく、自然と身に付いていったようです。朝食も毎日食べ、その日の子どもの気分によって、パン食かご飯が変わりますが、きちんと食べるよう、なるべく子どものリクエストしたおかず(目玉焼き、ピザ風トーストなど)にするようにしています。</p>	三重県	女性	30
78	<p>とても大切なことだと思っています。小2です。就寝は9時、朝は6時半に起きています。                  朝食はパンが中心ですが、お弁当用のおにぎりも多めに作っておいておかわりで食べられるようにテーブルにおいています。おかずは、卵、ハム、野菜炒めなどです。きちんと食べないと、「力が出ないよ」と声かけしています。</p>	奈良県	女性	39



79	<p>基本的な生活習慣は大切だと思います。就寝は9時、起床は7時と、大体決めています。夜は見たがっているテレビ番組が多いので、時間を気にせずに見られるようにビデオに撮る様にしています。</p> <p>朝食は食べています。ほとんどパン食です。朝はあまり食が進まないの、好きなサンドイッチにしたり、甘い菓子パンでもいいので必ず食べるようにしています。</p>	福岡県	女性	34
80	<p>大切だと思う                  夜10時に寝て朝7時に起床                  朝食はオレンジジュース、バタートースト                  野菜スープなど飲みたいんですが朝はなかなか食べません</p>	大阪府	女性	43
81	<p>大切だと思います。うちは就寝は8時、起床は6時半です。8時になったらどんなにTVを見たがっても寝室に行かせます。朝食もきちんと食べさせています。和食の時はお結びとソーセージ、チーズ、牛乳。パンの時は菓子パンのときもありますがサンドイッチと牛乳が多いメニューです。うちは朝ご飯を食べる習慣が小さな頃からあったので食べさせるために特別工夫は要らなかったです。</p>	静岡県	女性	37
82	<p>大切だと思います。就寝は8時(1,2年)、9時(3,4年)。                  起床は7時前です。工夫はお風呂や夕食を7時までに済ましておくことです。                  朝食はきちんととってます。ご飯、味噌汁、卵焼き、ウインナーなど。工夫はないです。健康であれば自然とおなかが空いているようで、たくさん食べてます。</p>	千葉県	女性	36
83	<p>基本的な生活習慣は大切だと思います。風邪をひきにくい丈夫な体づくりにまず役立つし、社会人になったとき身につけていることは重要です。</p> <p>朝は7時起床、就寝は遅くとも夜10前と決めています。工夫は特にしていません。</p> <p>朝食は必ずとらせます。米飯中心です。3群法を続けるよう気をつけています。学校で指導されたから。工夫は特にしていません。習慣になれば自然とできますから。</p>	宮城県	女性	43





84	<ul style="list-style-type: none"> <li>・大切だと思います。</li> <li>・就寝は9時半までにと決めています、朝は自分で起きてくるので決めていません。</li> <li>・朝起きられるために早めに寝る</li> <li>・食べています。御飯と味噌汁、卵、海苔、納豆など</li> <li>・重くなく、腹持ちが良いものを考えています。</li> </ul>	群馬県	女性	39
85	<p>大切だと思っています。                  就寝は22時。起床は6時半です。                  朝食は和食中心で食べています。でも週に2日くらいはパン食にし飽きないようにしています。</p>	石川県	女性	37
86	<p>大切だと思っています。小学5年ですが、就寝は9時起床は6時半で睡眠は十分とらせています。又休みの日も普段と同じ時間に寝て起きるようにしています。小食なので、朝食は一口大のおにぎりを数個とみそ汁と目玉焼きか卵焼きとフルーツのはいったヨーグルトを食べさせています。</p>	大阪府	男性	46
87	<p>大切だと思っています。                  就寝は9時半、起床は6時50分です。工夫していることは特にありません。                  朝食はパンと、牛乳、フルーツを食べています。朝は食欲がないようですが、毎日食べさせるようにしています。</p>	岡山県	女性	37
88	<p>大切だと思います。                  22時就寝 7時起床です                  小さい頃から本を読んであげる習慣になっているので読んでいます。                  朝食は必ず食べていきます。                  ご飯やパン、シリアルなど飽きないように替えています。                  他にヨーグルト、牛乳、卵はいつも出しています。                  朝ごはんは家族みんなで食べるように心がけています。</p>	長野県	女性	39
89	<p>大切だと思います。就寝は21時、起床は7時です。                  夜はなかなか寝付かないので、親も一緒に本を読むなどして、                  静かな環境を作るようにしています。                  朝食はきちんと食べています。主にパン食です。                  工夫していることは特にありませんが、卵かウインナーなど、                  そのとき子供が食べたいものを聞いて食べさせるようにしています。</p>	福岡県	男性	42



90	<p>小学2年生です基本的な生活習慣は大切です。21時就寝 6時30分起床です早めにお風呂に入り9時以降見たいテレビは録画をし朝早く起きたら見れる。また21時前にお布団に入ったら本を読んであげるなどルールがあります朝食はもちろん食べます。普段は和食中心です子供が喜びやすいものを中心に食卓に出します時間がないときはパンとかおにぎりです食欲がなさそうなときは果物を出します</p>	北海道	女性	42
91	<p>これだけは小さい頃からずっと守れていて親として助かります。朝は必ずご飯をしっかり食べて出かけます。時間が無い時でもご飯とお味噌汁は欠かしません。あとは卵料理とか簡単な一品に納豆でも食べてくれれば充分だと思っています。それが当たり前だと思っていたのですが、小学生でも朝食をとらない子が多いと聞いて驚いています。</p>	北海道	女性	39
92	<p>大切なことだと思います。大体ですが就寝は21時で起床は6時50分頃と決めています。守らせるための工夫は特にしていません。朝食は必ず何かしら食べさせる様にしています。平日はパンと牛乳ですが、休日はこれにプラスしてスープやハムエッグなどを付け加えたりします。共働き家庭で、朝は忙しいので平日はゆっくり食事をする時間が取れないので、最低限何かしら口に入れさせる事を心がけています。</p>	千葉県	女性	36
93	<p>早寝早起き、朝ご飯は大切だと思いますが、なかなか実践できません。子供も6年生なので就寝時間についてはまちまちですが、できるだけ朝7時には起こすようにしています。朝食はなるべくご飯に味噌汁はつけるようにしています。朝食が大事だと本人も思っているみたいですので、それほど工夫はしていません。</p>	神奈川県	女性	41
94	<p>遅くとも10時早ければ9時には就寝しています。朝は7時起床早起きといえるかどうかは判りませんが、きちんと朝食を食べ出かけています。十分な睡眠時間を確保することは心身の成長に必要なことだと思います。朝食はパンならばホットサンドが多く、具はハムチーズキャベツなど。和食はご飯納豆味噌汁と卵料理を食べることが多いです。食べたいものを食べさせるように、さっと作れる準備はいつもしています。</p>	福岡県	女性	43



95	<p>大切だと思いますが、なかなか実行できません。就寝は21時半、起床は7時半です。工夫は早く寝れるように背中を摩ったり一緒に寝る事です。</p> <p>きちんとではありませんが、シリアル、果物、茹玉子、チーズ、ヨーグルトを食べています。ご飯、みそ汁、魚にしたいのですが、私が朝弱いのと、バランスを考えた場合、シリアル等の方が良いと思います。工夫は家族で摂るようにする事です。</p>	神奈川県	女性	45
96	<p>とても大切なことだと思います。就寝時間は8時半、起床は6時台に自分で起きてきます。就寝時間を守るためには、その前にやらなくてはいけないこと(夕食、お風呂、勉強など)を何時までに済ませるかを決めて終わらせるよう心がけています。朝食はパン、牛乳とおかずになるもの1品を必ず食べさせています。食べさせるために気をつけていることは、きちんと食べきるよう声かけをするようにしています</p>	埼玉県	女性	38
97	<p>全部大切なことだと思っていますが、なかなか実行出来ていません</p> <p>就寝は9時(習い事がある日は10時を過ぎます)起床は7時(目覚まし時計を子供に持たせているので基本的にはベルの音で自分でおきます)朝食はパン・ご飯など決まっていますが、少しだけでも食べていけるように一口サイズにおかずやおにぎりを作っています</p>	東京都	女性	39
98	<p>大切だと思います。就寝、起床時間はだいたい決めていますが、必ず 時とまで厳密には決めていません。平均して10時就寝7時起床です。守らせるために工夫していることは、宿題、明日の支度は夕食前に済ますようにしています。朝食は、子供二人ともあまり進まないで、コーンフレークを軽く1杯です。起床が遅れると食べる時間もそうですが、食欲も出ないので、寝坊させないようにしています。</p>	埼玉県	女性	37
99	<p>長期休暇のときでも、できるだけ普段と同じタイムスケジュールで生活するようにしています。就寝時間は決めていますが、起床時間までは決めていません。それでもいつも同じくらいの時間に自然と起きてきます。小学生にとってたっぷりの睡眠は丈夫な体作りの資本だと思います。朝食は本人の食べたいもの(パンかご飯)+牛乳+おかずを1品にしています。食べやすく胃に優しいものを心がけています。</p>	神奈川県	女性	39



100	<p>どちらも大切だと思います。 就寝時間は一応9時になったら寝るようにしたいのですが、もう少し遅くなってしまうこともしばしばです。大人も一緒に添い寝してあげて、早めに寝せるようにしています。 起床はたいてい7時ごろです。勝手に起きてくるので特に工夫していることはありません。 朝食は、パン、牛乳、ハム、チーズ、卵などを食べさせています。本当は野菜を取り入れたいのですが、なかなか実践できません。</p>	愛知県	女性	30
101	<p>大切だと思って、出来るだけさせるようにしています。 就寝は10時まで、朝は6時半に起きる。 朝食は最低ご飯と味噌汁。時間がなくても、きちんと食べるように言ってます。 着替えの時間など、きちんと時間配分をして、声かけを欠かさないようにしています。</p>	岡山県	女性	42