# 食育だより

令和４年２月２２日発行
小美玉市立小川南中学校

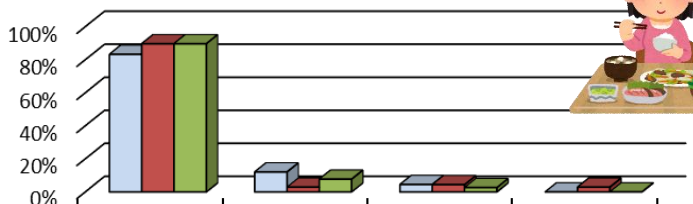
**２月の給食目標**
**「健康な食生活について考えよう」**

先日，２回目の「食生活に関する調査」を実施しました。結果は以下のとおりです。
現在の食べ方が将来の自分をつくります，どのような食べ方をしてどのような体をつくり，どのような人生を送りたいか・・・。人生 100 年時代と言われる今日，下の結果をよく見て考え，今後の食生活に生かしましょう。

## 「食生活に関する調査」結果

実施月：２月(回答者：１年 66 名　２年 68 名　３年生 78 名)

### 1　学校がある日に朝食を食べている。

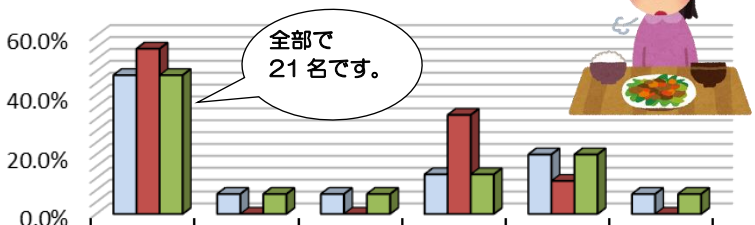



| | 毎日食べる | 食べる日が多い | 食べない日が多い | 食べていない |
|---|---|---|---|---|
| 1年 | 83.3% | 12.1% | 4.5% | 0.0% |
| 2年 | 89.7% | 2.9% | 4.4% | 2.9% |
| 3年 | 89.7% | 7.7% | 2.6% | 0.0% |

「朝食を毎日食べる」と答えた生徒は，全学年平均 87.7%でした。
「毎日食べる」と「食べる日が多い」を合わせると，全校の 95.2%の生徒が朝食を食べて登校していることがわかりました。全体としては，１学期と比べてあまり変化はありませんでしたが，３年生の朝食摂取率が増加しました。
受験勉強で，夜型の生活になりがちですが，しっかりと朝ごはんを食べてきている生徒が多いようです。これからも続けてほしいと思います。
高校生になるとさらに低くなる傾向があるので，今のうちから「早寝・早起き・朝ごはん」のよい習慣を身につけておきましょう。

**茨城県の朝食摂食率**
小学生　H30 年 89.2%
中学生　H30 年 83.8%
高校生　H30 年 74.4%

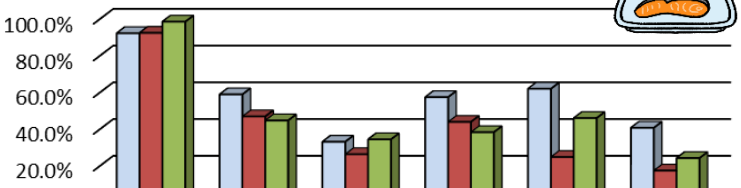
### ①　朝食を食べない理由




| | 食欲がない | 太りたくない | 用意がない | 時間がない | 習慣になっている | その他 |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 1年 | 46.7% | 6.7% | 6.7% | 13.3% | 20.0% | 6.7% |
| 2年 | 55.6% | 0.0% | 0.0% | 33.3% | 11.1% | 0.0% |
| 3年 | 46.7% | 6.7% | 6.7% | 13.3% | 20.0% | 6.7% |

朝食を食べない理由で，最も多かったのは，１学期と同じく**「食欲がない」**でした。次いで「時間がない」，「食べないことが習慣になっている」という結果となっています。
寝る前に間食をしたり，夕食が遅くなったりすることで，次の日の朝食に影響が出てしまいます。遅くとも就寝２時間前までに食事を済ませることが理想です。
また，時間がなくて食べられない人は，早寝早起きを心がけ，朝食を食べるリズムをつくりましょう。

### ②　朝食で何を食べますか




| | 主食 | 主菜 | 副菜 | 汁物 | 乳製品 | 果物 |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 1年 | 92.4% | 59.1% | 33.3% | 57.6% | 62.2% | 40.9% |
| 2年 | 92.6% | 47.1% | 26.5% | 44.1% | 25.0% | 17.6% |
| 3年 | 98.7% | 44.9% | 34.6% | 38.5% | 46.2% | 24.4% |

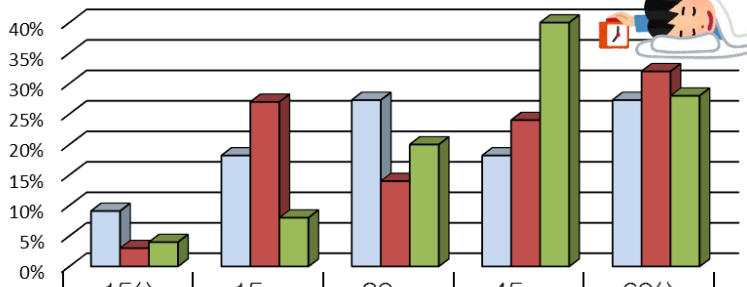
朝食を食べた生徒の多くは，ごはんやパンなどの主食を食べていますが，望ましい朝食（主食・主菜・副菜・汁物等がそろった朝食）を食べている生徒は，41.2%と半分以下でした。特にビタミンやミネラルを多く含む副菜が不足しています。また，乳製品，果物の摂取率も，それぞれ 44.5%，27.5%と少なめです。

**主食・・・エネルギーのもとになる**
脳のエネルギー源です。
不足しないように食べよう！

**主菜・・・体の組織を作る**
成長期は特にたくさん必要です。
不足していませんか？

**副菜・・・体の調子を整える**
ウイルスに負けないように
きちんと摂ろう！

## 2　起きてから出るまでの時間

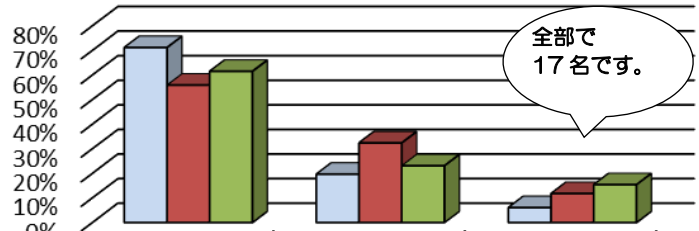



| | 15分以内 | 15～30分 | 30～45分 | 45～60分 | 60分以上 |
|---|---|---|---|---|---|
| 1年 | 9.1% | 18.2% | 27.3% | 18.2% | 27.3% |
| 2年 | 3.0% | 27.0% | 14.0% | 24.0% | 32.0% |
| 3年 | 4.0% | 8.0% | 20.0% | 40.0% | 28.0% |

６月の調査では「45 分以上」が６割を超えていましたが，今回の調査では余裕を持って起きている人が **55.5%**と，少なくなってしまいました。寒さでなかなか布団から出られない人はいませんか？これから，だんだんと温かくなってくるので，早起きの習慣をつけましょう！

ゆとりをもって起きることで，時間がなくて朝食を食べることができなかった人も，食べることができるようになります。また食事をとることで排便のリズムも整います。

## 4　休日部活がない日の朝食

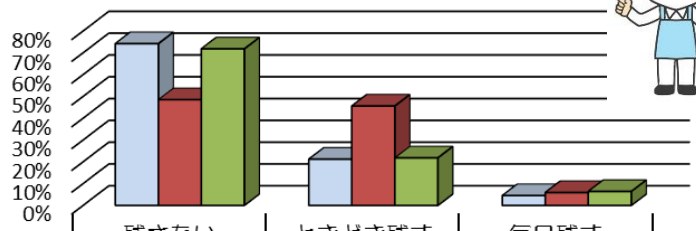



| | いつも食べる | 食べない日がある | 食べていない |
|---|---|---|---|
| 1年 | 71.2% | 19.7% | 6.1% |
| 2年 | 55.9% | 32.4% | 11.8% |
| 3年 | 61.5% | 23.1% | 15.4% |

年が明けてからほとんど部活ができていない状態ですが，休日部活がない日の朝食摂取率は，全体で **64.6%**と，平日に比べて大幅に低下しています。これは，６月の調査とほとんど変わらない結果でした。食べていない人も，**17 名**いました。部活がない日は，生活リズムが乱れてしまうようです。

起きたらもうお昼だった・・・とならないよう，休日も早寝早起きを心がけましょう。

## 5　残さず食べていますか



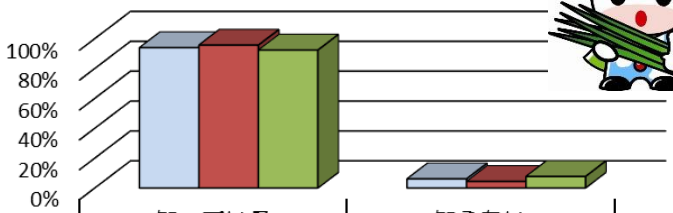

| | 残さない | ときどき残す | 毎日残す |
|---|---|---|---|
| 1年 | 74.2% | 21.2% | 4.5% |
| 2年 | 48.5% | 45.6% | 5.9% |
| 3年 | 71.8% | 21.8% | 6.4% |

残さず食べていると答えた人は，全体で **65.1%**でした。

特に注目したいのは，１年生の結果です。６月の調査では，残さず食べていると答えた人は 53.3%とでしたが，今回は **74.2%**と大幅に増えました！残量をみても歴然で，食缶が空っぽの日が多くあります。SDGｓの授業後は，食品ロスの観点からも意識して食べていました。

３年生は，部活がなくなったこともあり，食べる量は少し減ってきていますが，全体としては，小川南中の生徒はとてもよく給食を食べています。**「市内の学校の中で，一番よく食べてくれる」**と調理員さんの間でも評判です。

## 6　給食で地元の食材が使われていることを知っていますか




| | 知っている | 知らない |
|---|---|---|
| 1年 | 93.9% | 6.1% |
| 2年 | 95.6% | 4.4% |
| 3年 | 92.3% | 7.7% |

小美玉市の学校給食では，ご飯や牛乳を始め，肉類，野菜など，たくさんの地場産物が使われています。

また，毎月１回，小美玉市の認定農業者さんが作った食材を使ったメニューが給食で提供され，給食だよりや給食時の放送でも紹介されています。

地産地消は，「新鮮で，安心安全な食材が食べられる」，「輸送距離が短くなるため環境に優しい」などのメリットがあります。

小美玉市産や茨城県産のおいしい食材を食べて，生産者を応援しましょう。