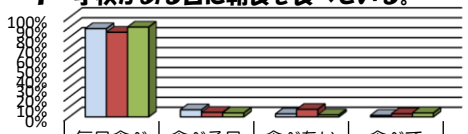
7月 食育だより

「毎月１９日は食育の日」
令和４年７月２０日発行
小美玉市立小川南中学校

「食生活に関する調査」結果

実施月：6月(対象者：１年７０名　２年６７名　３年生５１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	88.6%	7.1%	2.9%	1.4%
2年	85.0%	4.5%	7.5%	3.0%
3年	90.2%	3.9%	2.0%	3.9%

「朝食を毎日食べる」と答えた生徒は，全学年の平均で**87.8%**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**93.1%**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。
これは，茨城県の中学生の朝食摂食率の平均や小美玉市内全体の中学生の平均よりも高い数値です。
しかし，食べていないと答えた生徒の多くは，「食欲がない」，「時間がない」を挙げていました。

○　**茨城県の中学生の朝食摂食率**
　H28　83.0%
○　**小美玉市内小5年～中３全体の結果**
　R4　85.9%

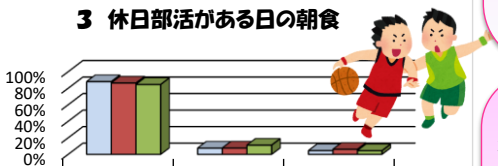
1②　朝食で何を食べますか

	主食のみ	主菜＋主菜	主食＋副菜	主食＋汁物	主食＋主菜＋副菜	主食＋主菜＋汁物	主食＋主菜＋副菜＋汁物
1年	18.6%	18.6%	1.4%	5.7%	2.9%	24.3%	15.7%
2年	25.4%	10.4%	1.5%	6.0%	6.0%	20.9%	29.9%
3年	19.4%	14.9%	1.5%	6.0%	1.5%	14.9%	13.4%

「朝食で何を食べますか」の問いでは，主食＋主菜＋副菜がそろった朝ごはんを食べている生徒が多く見られました。しかし一方で，主食のみ，主食＋主菜と，野菜が不足したメニューを食べている生徒もいました。

主食・・・エネルギーのもと
脳のエネルギー源です。
3年生もしっかり食べよう！
主菜・・・体を作る
成長期は特にたくさん必要です。
副菜・・・体の調子をよくする
ウイルスに負けないように
きちんと摂ろう！

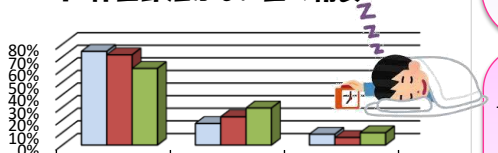
3　休日部活がある日の朝食



	いつも食べる	食べない日がある	食べていない
1年	88.0%	7.5%	4.5%
2年	86.3%	7.6%	6.1%
3年	84.5%	11.1%	4.4%

休日でも部活がある日は，朝ごはんを食べている生徒が多くいました。
午前中に部活がある日は，学校がある日と同じ生活リズムが保てているようです。
部活でよい結果を出すためには，まず体作りが大切です。運動に必要なエネルギーは，筋肉に蓄えられたグリコーゲンです。朝食を摂らないで激しい運動をすると，瞬発力，持久力等あらゆる面でよいパフォーマンスができなくなります。
また，朝食でとる水分は熱中症予防にも欠かせません。夏休みも朝ごはんを食べてから部活に行くようにしましょう。

4　休日部活がない日の朝食

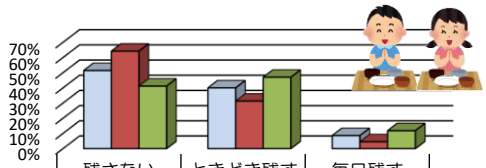


	いつも食べる	食べない日がある	食べていない
1年	74.3%	17.1%	8.6%
2年	71.6%	22.4%	6.0%
3年	60.8%	29.4%	9.8%

休日の部活がない日は，朝食を摂らない生徒が増えてしまうことが分かりました。

普段頑張っているいる分，休みの日くらいはゆっくりしたいものですが，休み明けの体調をよくするためには，生活のリズムを崩さないことが大切です。
休みの日を有効に活用するためにも，「早寝早起き朝ごはん」を合言葉に生活しましょう。

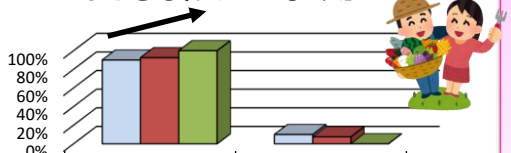
5　残さず食べていますか



	残さない	ときどき残す	毎日残す
1年	51.4%	40.0%	8.6%
2年	64.2%	31.3%	4.5%
3年	41.2%	47.0%	11.8%

小美玉市内全体で，とてもよく食べる学校だと言われるほど，残量が少ない学校ですが，食べる人と，食べない人の差があるように思います。
今年の１年生は，入学してからほとんど残さず食べています。小学校から少し増えた量になっていますが，物足りないという声も聞こえてきます。
しかし，野菜のおかずは，やや残る傾向があります。不足しがちな野菜をしっかり食べられるとよいですね。
また，残してしまう人は，苦手な物も一口は食べるようにしましょう。

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	90.0%	10.0%
2年	92.5%	7.5%
3年	100.0%	0.0%

小美玉市の学校給食は，ご飯や牛乳を始め，肉や野菜など，たくさんの地場産物を使用しています。
毎月19日前後は「地産地消の日」として，認定農業者からの食材の提供もあり，毎月の給食だよりにも掲載されています。
１年生より２年生，３年生と地元の食材が使われていることを知っている人が増えています。

地元の恵みに感謝し，おいしく残さず食べましょう！

地産地消

6月末に実施した「食生活に関する調査」の結果です。朝ごはんの摂取率は，県平均や市内平均より高いとはいえ，食べずに登校している生徒もいます。人生100年時代と言われる現在，どのような食べ方をしてどのような体を作るかが重要となってきます。
夏休みに入り，自由な時間が増えます。そこで生活リズムを崩さないように注意し，９月からも元気に登校できるようにしましょう！

★給食委員会の活動紹介★

７月の委員会活動の様子です。みんな念入りに掃除しています。

各クラスの配膳台を掃除しました。食缶が乗る部分はもちろん，下の網棚までこすってきれいにしてあります。きれいな配膳台になって気持ちがいいですね。
また，食器の片付け方が間違っているクラスが多いので，動画を作成しました。９月の給食時間に流す予定です。もう一度片付け方を確認し，正しく返却しましょう！