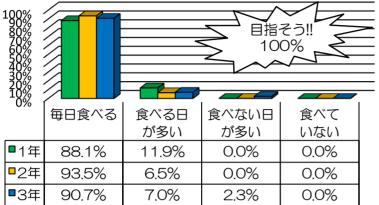


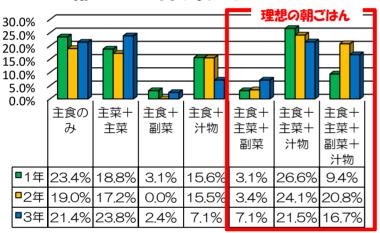
「毎月19日は食育の日」 令和5年2月28日発行 小美玉市立小川南中学校

# 「第2回 食生活に関する調査 | 結果

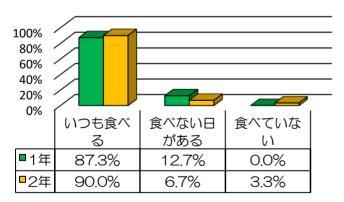
## 学校がある日の朝ごはん摂取率



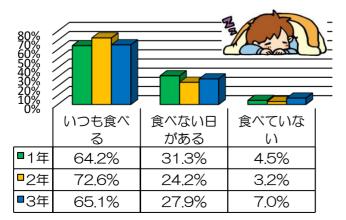
## 朝ごはんで何を食べますか?



# 休日部活がある日の朝食ごはん摂取率



# 休日部活がない日の朝ごはん摂取率



#### 実施月:2月、対象者:1年67名 2年62名 3年生43名

「朝食を毎日食べる」と答えた生徒は、全学年の 平均で90.7%と、1回目の調査の87.8%より2.9 ポイント上昇しました。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。本人の頑張りはもちろ んですが、おうちの方の協力があってこそです ね。

- 小川南中学校の朝食摂取率
  - R5.2月 90.7% (R4.6月 87.8%)
- 小美玉市内小5年~中3全体の結果
  - R5.2月 86.6% (R4.6月 85.9%)
- 茨城県の中学生の朝食摂食率 H3○ 83.3%

「朝食で何を食べますか」の問いでは、理想の朝 ごはん(主食+主菜+副菜がそろっている)を食べ ている生徒が4割でした。しかし一方で、主食の み、主食+主菜を食べている生徒も4割と、野菜が 不足した朝ごはんになっている生徒も多くいま す。

主食・・・エネルギーのもと

炭水化物は脳のエネルギー源です。

主菜・・・体の組織を作るもと

成長期は特にたくさん必要です。

**副菜・・・体の調子を整えるもと** 

免疫力を高め、細菌やウイルスに負け ないようにきちんととろう!

休日でも部活がある日は、学校がある日とほぼ変わらず朝食を食べている人が多く、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した。

部活でよい結果を出すためには、まず体作りが大切です。3食必ず食べることで、しっかり体がつくられるため、このまま続けたい習慣です。成長期に必要な栄養素である「カルシウム」や「鉄」を意識した食事をすることも重要です。

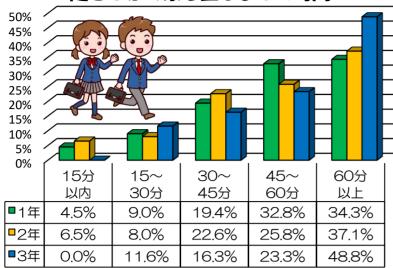
休日の部活がない日は、朝食摂取率が全体で67.4%と、学校がある日に比べて**23.4%も低い**結果が出ています。これは、小美玉市全体の結果(80.2%)を大きく下回っています。

特に3年生は部活がないため、常に朝ごはん摂取率が悪い状況と予想されます。また、休日はいつも朝食を食べていないと答えた生徒もいました

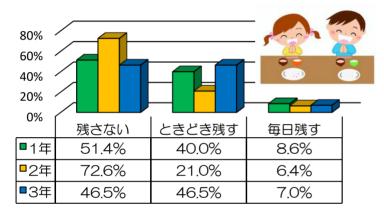
勉強や部活のパフォーマンス性を向上させるためには、生活のリズムを崩さないことが大切です。ゆっくりしたい気持ちもあると思いますが、休みの日を有効に活用するためにも、「早寝早起き朝ごはん」を合言葉に生活しましょう。

# ◆ナン·\*·ナン◆ナン·\*·ナン◆ナン ◆ナン·\*·ナン◆ナン·\*·ナン◆

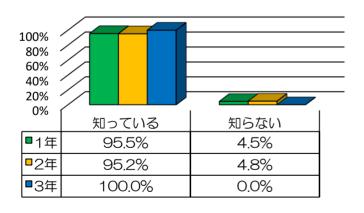
### 起きてから家を出るまでの時間



# 給食を残さず食べている生徒の割合



# 給食で地元の食材が使われていることを 知っている生徒の割合



朝起きてから登校するまでの時間です。家を出るまでに、45分以上ゆとりをもって起きることができている生徒が7割いました。しかし、一方で、15分以内で登校している生徒もいます。15分以内では身仕度を整えることに精一杯で、朝ごはんを食べることができなくなってしまいます。

早起きをすると朝ごはんがゆっくりおいしく 食べられます。『食事は準備されていたのに食 べられなかった!』を防ぐために、早起きを心 がけたいですね。また食事をとることで排便の リズムも整います。トイレに行ってすっきりし てから登校しましょう。

本校は、小美玉市内で1番よく食べると言われるほど、残量が少ない学校です。しかし、食べる生徒と食べない生徒の差が大きいのも現状です。

また、献立によっても左右されます。特に、 魚やおひたしなどの和食のメニューは残る傾向 にあります。

魚には、肉には含まれないDHA・EPAなどの良質な脂が含まれています。また、「カルシウム」や「鉄」も含まれるため、成長期にしっかり食べたい食材です。

り食べたい食材です。 給食は、いろいろな食材をバランスよく食べられるよう考えられています。苦手な食材が出ても一口は食べるようにして、好き嫌いをなくすことが大切です。

/ 小美玉市の学校給食は、小美玉市産のコシヒカリや小美玉市産の生乳を使用したヨーグルトを始め、肉や野菜など、たくさんの地場産物を使用しています。これについては、ほとんどの生徒が認知しているようです。

毎年、6月から月1回認定農業者さんの食材を 使った給食が出ており、給食だよりにも掲載されています。ザひ日を通してみて下さい。

れています。ぜひ目を通してみて下さい。 地元の恵みに感謝し、おいしく残さず食べま しょう!

地產地指

2月上旬に実施した「第2回 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結果になりました。しかし、休日の朝ごはんの摂取率が大幅に低いことは心配です。生活リズムを整え、日々を健康に過ごすために、常に「早寝・早起き・朝ごはん」を心がけたいところです。

3月は1年のまとめとともに、進学・進級に向けての準備期間でもあります。しっかりと体調を管理し、新学期に備えるようにしましょう。