



# 食育だより

令和7年8月5日発行  
小美玉市立小川南中学校  
No. 3

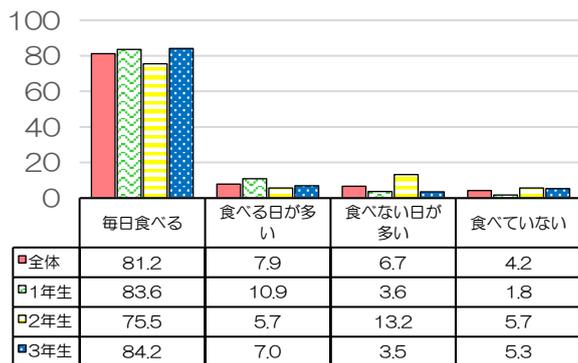
食生活に関する調査結果をお知らせします。夏休みは、生活リズムが崩れがちですので、この結果を自分の生活を振り返るきっかけにしましょう！

## 令和7年度 第1回 食生活に関する調査結果について

### ※朝ごはんについての結果※

実施期間:5/26~6/13 回答者:165名(1年生55名 2年生53名 3年生57名)

#### 学校がある日に朝食を食べていますか



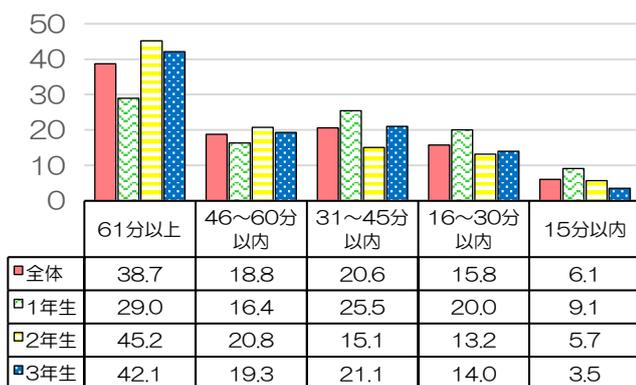
#### 朝食に何を食べていることが多いですか



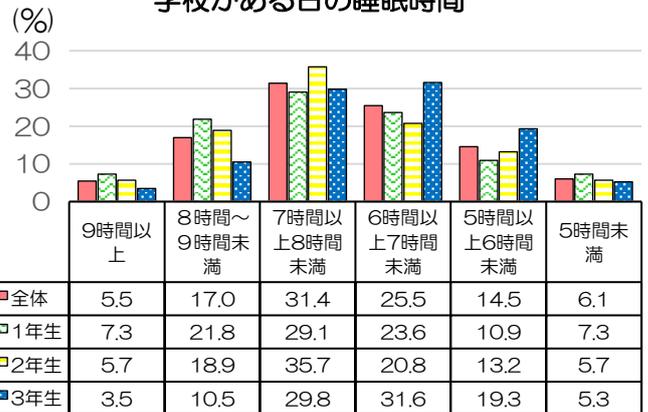
毎日食べる生徒が全体で81.2%でしたが、一方で全く食べていない人がいます。毎日食べる習慣を作ることが大切です。

栄養バランスのとれた理想の朝ごはんを食べている人の割合は、学校全体で**42.8%**いますが、主食しか食べない人が依然として一番多くなっています。

#### (%) 朝起きてから家を出るまでの時間

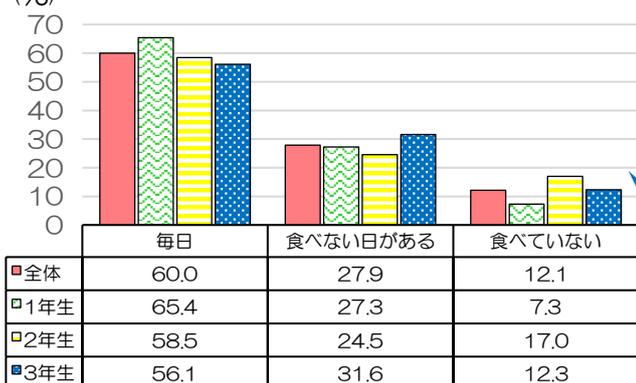


#### (%) 学校がある日の睡眠時間



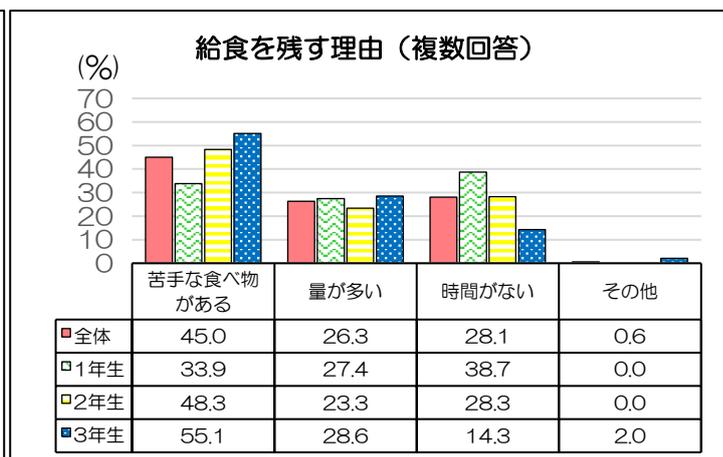
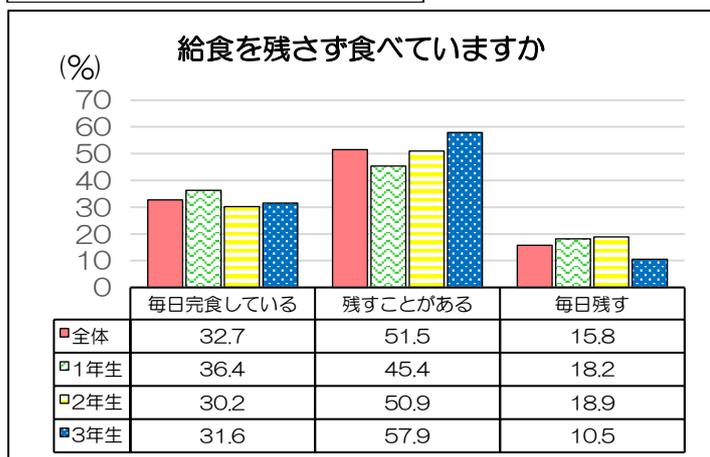
中学生の望ましい睡眠時間は8時間~10時間とされていますが、足りてない人が多いです。最低でも7時間以上は確保し、朝余裕を持って起きられるようにしましょう。

#### (%) 休日部活がない日に朝ごはんを食べていますか



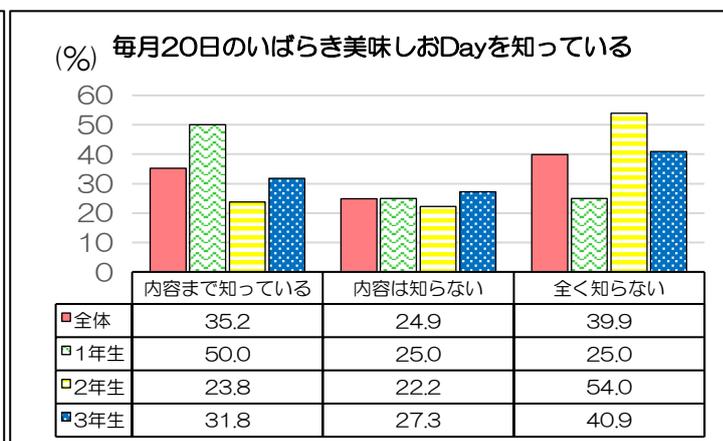
部活もない休日では、朝食摂取率が大きく低下しています。食べない理由に、「起きたら昼だった」、「食欲がない」と答えた人がほとんどでした。休日でも生活リズムを崩さないことが大切です。

## 給食についての結果



ほとんどの生徒が給食を楽しみにしていましたが、毎日完食する生徒は、約30%でした。また、毎日残すと答えた生徒が約16%いました。

残す理由として、苦手な食べ物があると答えた生徒がどの学年も最も多くいました。給食の時間を見ていると、野菜や魚に、苦手意識を持っている生徒が多くいるようです。



給食センターでは、毎月献立表と給食だよりを発行しています。また、学校でも食育だよりを発行しています。食に関する情報を載せています。ぜひ目を通しましょう！

茨城県は、全国でも食塩の摂取量が多い県のため、県を挙げて減塩に取り組んでおり、「いばらき美味しおDay」を制定しています。給食は減塩に努めていますが、給食以外の場面でも減塩を意識したいですね。

## 給食委員会の活動紹介



給食委員会の活動で、食べ物に関するクイズを作成しました。給食時間の放送を行います。夏休み明けをおたのしみに！