



食育だより

令和8年3月3日発行
小美玉市立小川南中学校
No. 7

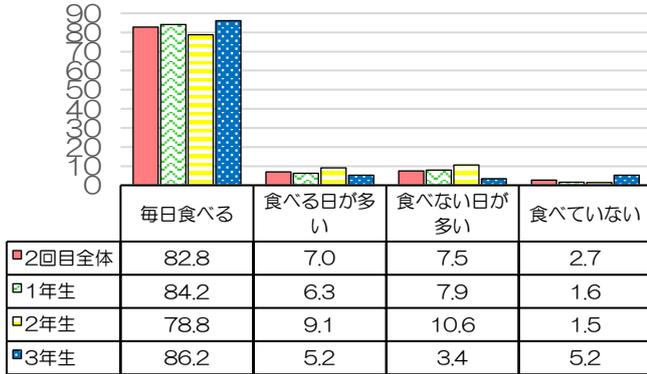
今年度も残りわずかとなりました。第2回食生活に関する調査結果をお知らせします。第1回の結果と比較していますので、自分がどれだけ成長したかも考えながら、今後の食生活に活かしましょう！

令和7年度 第2回 食生活に関する調査結果について

実施期間:R7.12/1~12/12 回答者:187名(1年生63人 2年生66人 3年生58人)

※朝ごはん・生活リズムについての結果

(%) 学校がある日に朝食を食べていますか？



(%) 学校がある日に朝食を食べていますか？



3年生は毎日食べる生徒が一番多くいました。全く食べていない人は、まずは主食を食べるようにして食べる習慣を付けましょう！

1回目と2回目の比較です。わずかではありますが、毎日食べる生徒が増え、食べていない生徒が減りました。

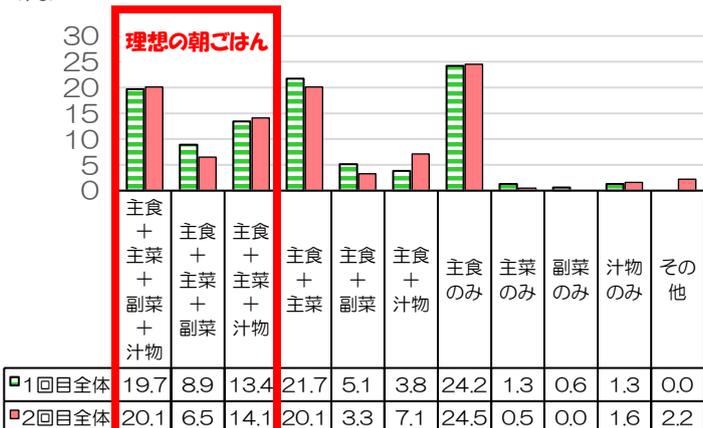
(%) 朝起きてから家を出るまでの時間



(%) 学校がある日の睡眠時間



(%) 朝食に何を食えることが多いですか？

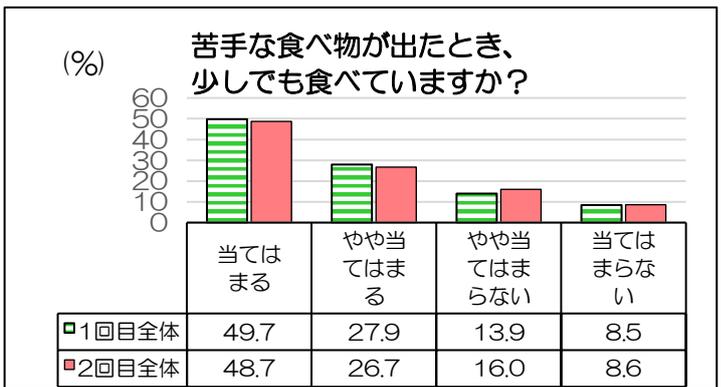
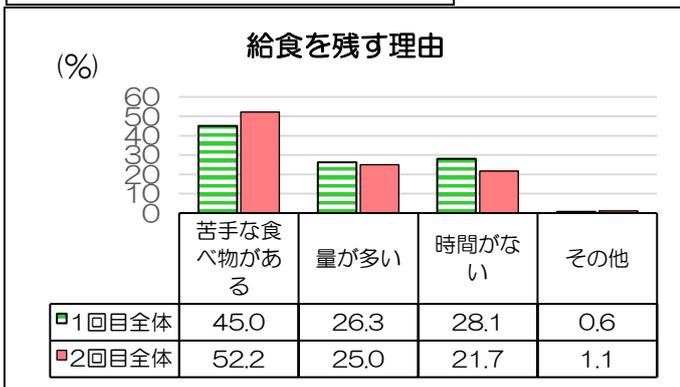


1回目よりも2回目の方が望ましい睡眠時間をとれていた生徒が減少してしまいました。中学生の望ましい睡眠時間は、8時間~10時間とされています。

栄養バランスが整った「理想の朝ごはん」を食べている生徒は、1回目も2回目も40%前後でした。

「主食・主菜・副菜(汁物)」をそろえるために、夕飯の残りや洗っただけで食べられる野菜をプラスするなど、時間をかけずに栄養バランスを整える工夫をしてみましょう。

☆給食についての結果☆

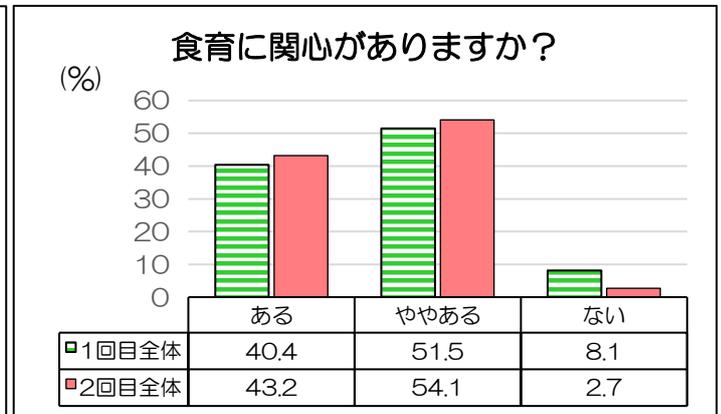
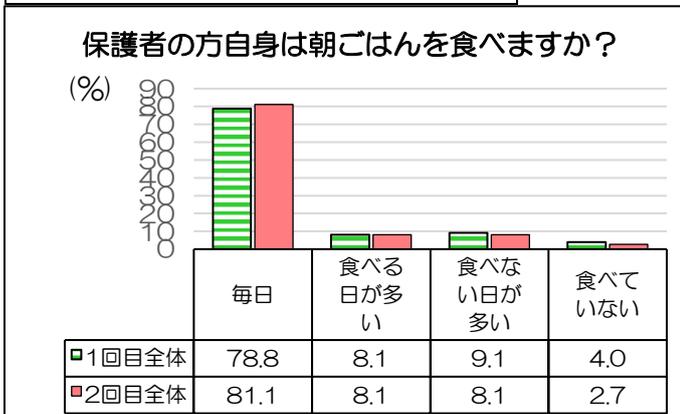


給食を毎日完食する生徒は30%程度です。残り70%の生徒は、苦手な食べ物があることを理由に残しているようです。サラダや和え物などの野菜のおかずや魚が特に残る傾向があります。

苦手な食べ物を残してしまう生徒が多くいますが、少しでも食べようとする意識があるようです。食べる量を少しずつ増やしていきましょう。

☆保護者アンケートの結果☆

実施期間:R7.12/1~12/12 回答者:1回目99人 2回目74人



保護者の方の朝ごはんを食べない理由として、「食べる時間がない」、「食べないことが習慣となっている」という回答が多くみられました。

小美玉市全体の結果では、あると答えた人が37.6%でしたが、本校は43.2%と食育への関心がある保護者の割合が高い傾向があります。

授業の様子 & 給食委員会の活動

1年生の調理実習の様子を紹介します。今年度も学校運営協議会の方々にボランティアとしてお手伝いいただきました。実習を重ねるごとに包丁などの調理器具の扱いに慣れる様子が見られ、成長が感じられました。豚肉のしょうが焼きの実習では、地産地消推進の一環として小美玉市認定農業者「サンゴクファーム」の豚肉を調理し、小美玉市産の美味しい豚肉を味わうことができました。

調理実習「豚肉のしょうが焼き」



調理実習「鮭のちゃんちゃん焼き」



給食委員会の活動

給食委員会で、クラスごとに給食についてのアンケートをとりました。好きな給食や苦手な給食、好きなお盆の色など、クラスごとにスライドにまとめて順次発表中です。



★好きなお盆の色ランキング★

- 1位 青色(水色)
- 2位 緑色(エメラルドグリーン)
- 3位 黄色
- 4位 ピンク
- 5位 薄ピンク