

食育だより

令和8年8月17日 No.3

小美玉市立小川南中学校

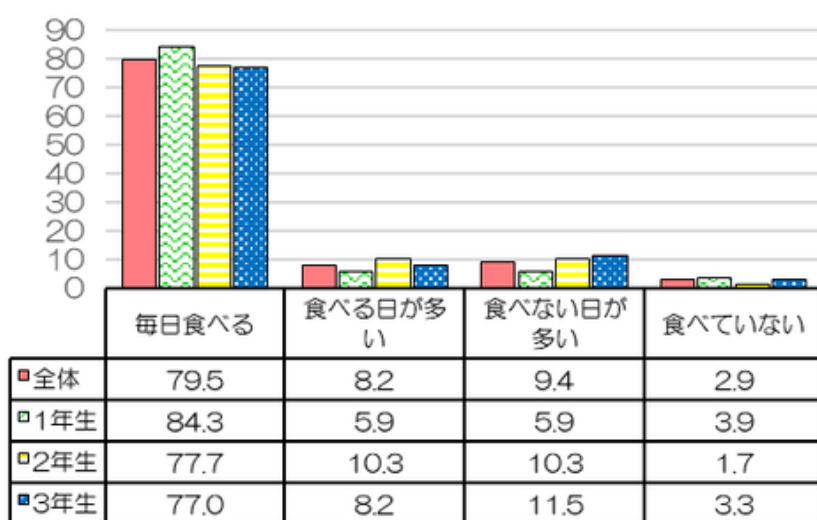


第1回 食生活に関する調査

今年度1回目の食生活に関する調査結果をお知らせします。

学童期や思春期の生活習慣は、大人になってからも影響します。今のうちから規則正しい習慣を身に付けましょう。

学校がある日に朝食を食べていますか？

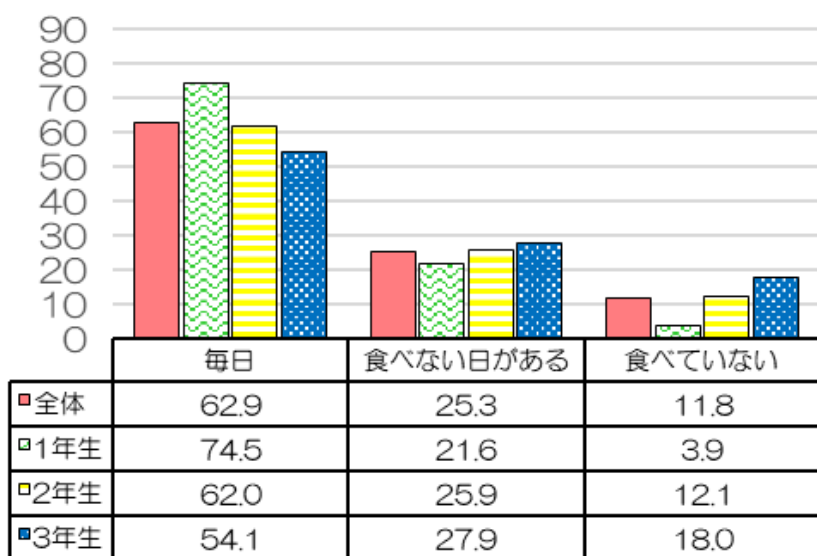


学校がある日の朝食の摂取率は、学校全体で79.5%と小美玉市全体の81.0%という結果より低い結果でした。

朝食は、1日を元気にスタートするためのエネルギー源となる大切な食事です。

1時間目から授業に集中するためにも、食べてから登校するようにしましょう。

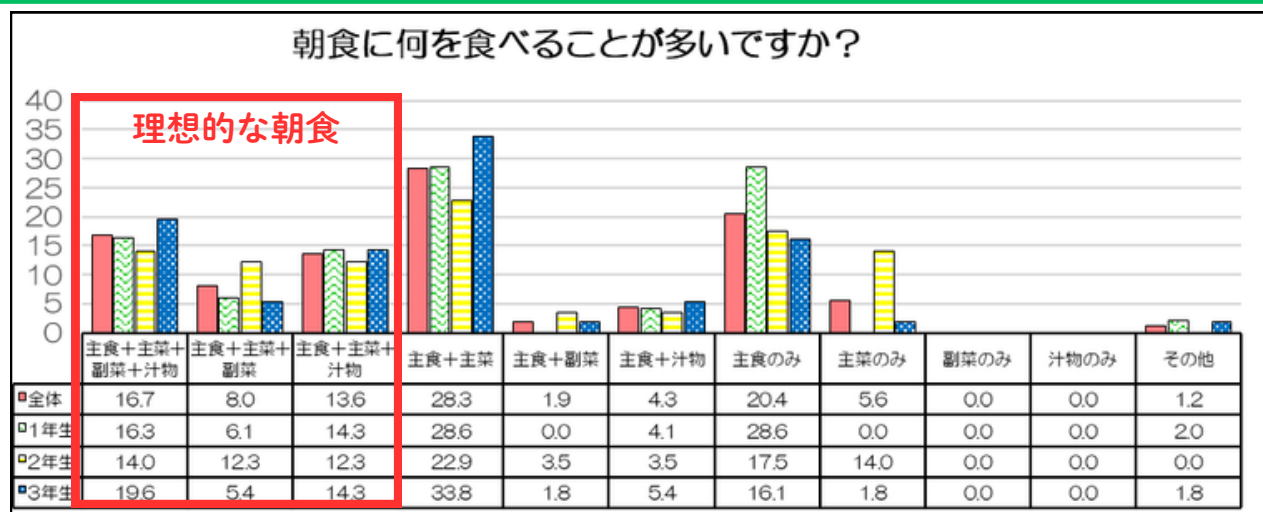
休日部活がない日に朝食を食べていますか？



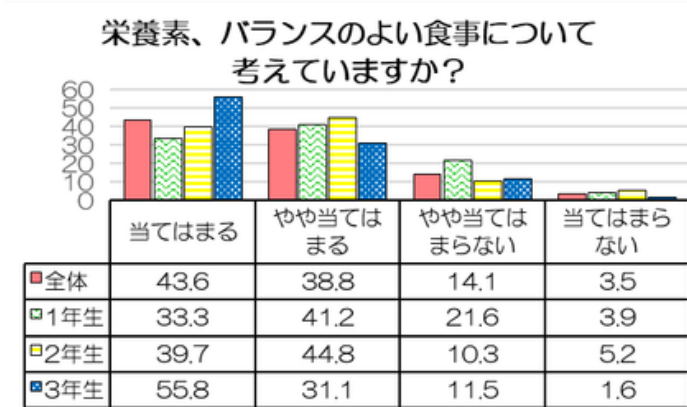
休日の朝食摂取率は学校全体で62.9%と、学校がある日との朝食摂取率と比べ、20%近く減少しています。

食べない理由として、「食欲がない」「起きたら昼だった」と答えた生徒が多くいました。部活がない日は、生活リズムが乱れがちです。前日の食事時刻や就寝時刻などについても見直してみましょう。

基本的な生活習慣を身に付けるためにも、朝食を食べることはとても重要なため、まずは朝食を食べる習慣を身に付けましょう！



主食、主菜、副菜がそろった「理想的な朝食」を食べている人は、全体で38.3%と4割に満たない結果でした。しかし、昨年に比べ「主食」のみ食べている生徒が減り、「主食+主菜」が食べている生徒が多くなったため、着実にステップアップできてきています！副菜(野菜のおかず)をプラスすると理想的な朝食になります。



栄養バランスについて考えている人は、「当てはまる」と「やや当てはまる」を合わせて82.3%と、小美玉市全体の結果77.8%より高い結果となりました。

栄養バランスについて考えて食べるとは、大人になってからも大切になります。ぜひ、今後も続けてほしいです。

～食育ひろば～

食育ひろばには食に関する情報を掲示されています。生徒の作品も増えて、より食べ物について身近に感じられる場になっています。そして、小美玉市のおいしいものジオラママップが完成しました！小美玉市のどんなところでどんな食べ物が作られているかが分かりますので、ぜひじっくり見てみましょう！



小美玉市のおいしいもの
ジオラママップが完成！

