

# 食育だより

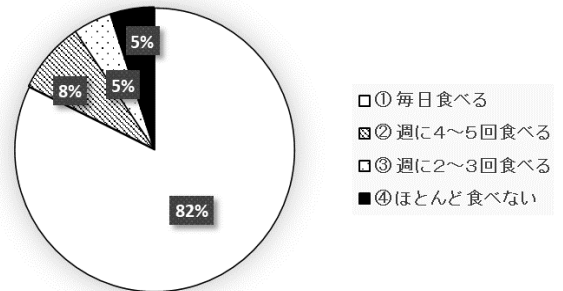
食生活アンケート結果について

生涯健康でいられるため、また勉強や部活動などで力を発揮するため食生活はとても大切です。本校の実態を知り、これからの食育の推進に生かすため、2学期末に全生徒を対象に食生活アンケートを実施しました。その結果を一部紹介いたします。

## 朝食を食べていますか？ 毎日朝食食べている生徒 82%

本校では、全校の82%の生徒が毎日朝食を食べてきている、8%が週に4～5回食べてきている、週に2～3回食べてきている、ほとんど食べない生徒がそれぞれ5%という結果でした。本校の生徒はほとんどが朝食を食べてきていることが分かります。朝食を食べることは、体や脳を目覚めさせたり、1日に必要なエネルギーを補ったりするためにとっても大切です。また、全国学力学習状況調査においても毎日朝食を食べている生徒は食べていない生徒よりもテストの平均正答率が高い傾向にあると言われています。これからも、朝食を食べてから学校へ来られるよう、ご協力よろしく願いいたします。

朝食を食べていますか？

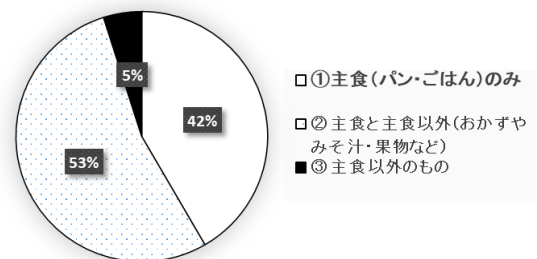


## 朝食は何を食べましたか？

### 主食（パン・ごはん）と主食以外（おかずやみそ汁・果物など）を食べてきている生徒 53%

朝食の内容は、42%の生徒がごはんやパンなどの主食のみを食べてきている、53%が主食と主食以外（おかずやみそ汁・果物など）を食べている、5%が主食以外のものを食べてきているという結果でした。本校は、過半数の生徒が主食とおかずなどの主食以外のものを食べてきています。このように主食だけでなく、おかずや何かを組み合わせると、栄養バランスがよくなります。食べる習慣ができていない人は、ごはんやパンに納豆や果物など簡単な物から組み合わせさせてみましょう。

朝食はどんな内容ですか？

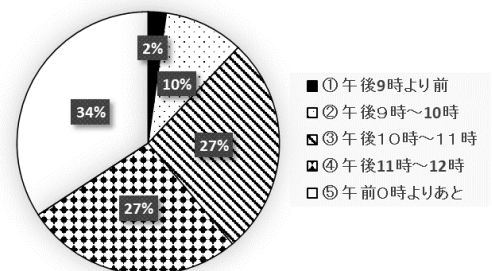


## 昨日何時に寝ましたか？ 午前0時よりあとに寝ている生徒 34%

就寝時間については、2%の生徒が午後9時より前に寝ている、10%の生徒が午後9時～10時、27%の生徒が午後10時～11時、同じく27%の生徒が午後11時～12時、そして34%の生徒が午前0時以降に寝ているという結果でした。

受験勉強や塾などの関係もありますが、就寝時間は学年が上がるごとに遅くなる傾向があり、1年生の午前0時以降に寝る生徒の割合は、5.6%ですが、2年生は33.7%、3年生になると、41.7%という結果でした。不規則な睡眠習慣は疲れがとれないだけでなく、成長や脳の働きなどいろいろなところに悪影響を及ぼします。夜更かしをせずになるべく早く寝るように心がけましょう。

昨日何時頃寝ましたか？








※裏面もご覧ください。 朝食の大切さについて紹介します♪

# 朝食を食べるといいことがいっぱい！

## 元気の基本！ 早寝・早起き・朝ごはん





### 朝ごはんの効果

やる気や集中力が 高まる 	イライラ しにくくなる 	運動能力 アップ 	便秘を 予防する 	生活リズムが 整う 
--	---	--	---	---

朝食を食べる習慣がついている人は

### 栄養バランスも意識しましょう

朝ごはんは、どんなものを食べていますか？ ご飯だけ、パンだけ…という人もいるかもしれません。何かと忙しい朝ですが、ご飯やパンなどの主食に、野菜たっぷりの汁物、肉・魚・卵・大豆のおかずという組み合わせを意識すると、栄養バランスが整いやすくなります。さらに、手軽にとれる果物や牛乳・乳製品をプラスするのもおすすめです。朝食を食べる習慣がない人は、何か1品でも食べることから始めてみましょう。

<b>主食</b>  ごはん おにぎり パン	<b>+ 汁物</b>  野菜の みそ汁 野菜 スープ	<b>+ おかず(主菜)</b> 肉・魚・卵・大豆のおかず 	<b>+ 果物</b> 
<b>+ 牛乳・乳製品</b>  牛乳 ヨーグルト			

夕ごはんの残りや、冷凍食品などの市販品を活用してもOK！



◎こんな人はいませんか？

### 悩み別・朝ごはんをおいしく食べるためのポイント

#### 食べる時間がありません

…まずは頑張って20～30分ほど早く起きましょう。早起きをして朝の光を浴び、日中は元気に活動することで、寝つきもよくなり、早寝・早起きの習慣が身に付きます。



#### おなかがすいていません

…夕ごはんを早めに済ませましょう。塾や習い事などで夜遅くなる場合は、2回に分けて食べるのがおすすめです。また、寝る前にお菓子を食べたり、夜更かしをしたりするのはやめましょう。

