

食育だより



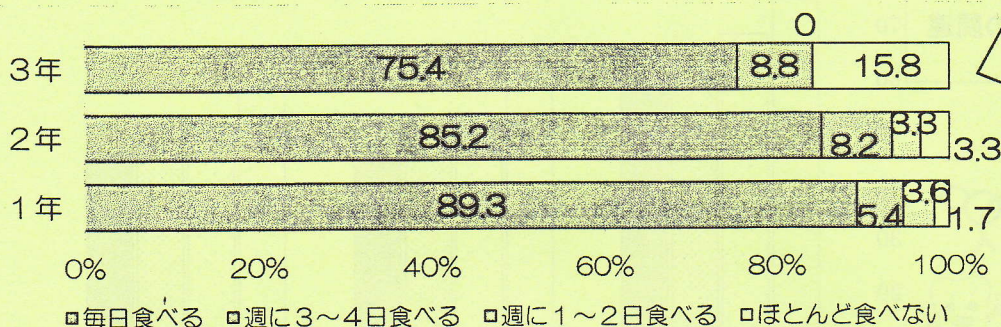
令和元年11月13日
那珂川町学校給食センター

令和元年7月に食生活に関するアンケートを実施しました。その結果の中から、朝ごはんに関連する項目についてお知らせします。

実施人数：馬頭中学校 1年生56人 2年生61人 3年生58人 計175人

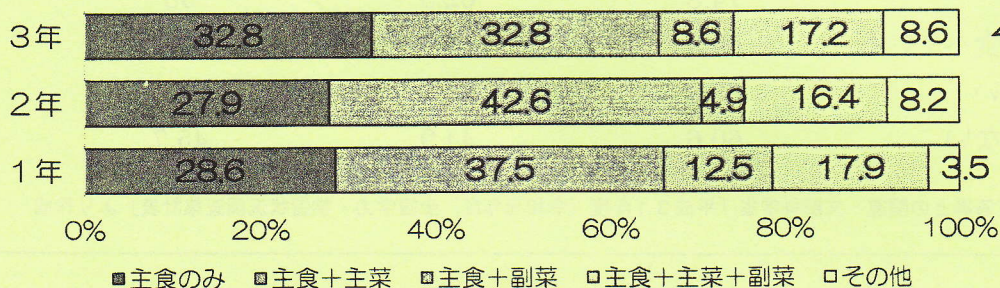
食生活アンケート結果 ～朝ごはん～

1. 朝ごはんを食べますか？



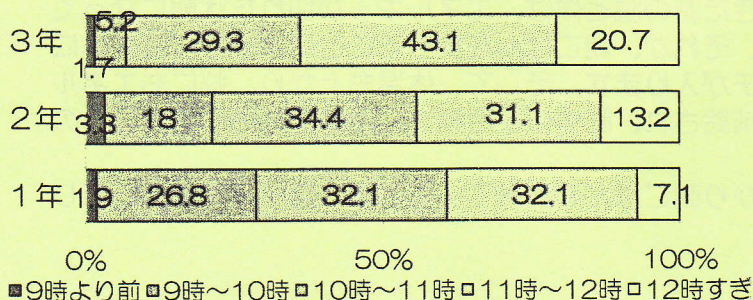
朝ごはんを食べない理由については、「時間がない」と答える生徒が最も多くいました。「食べたくない」「気持ちが悪くなる」と答える生徒もいました。

2. 朝ごはんはどんなものを食べることが多いですか？

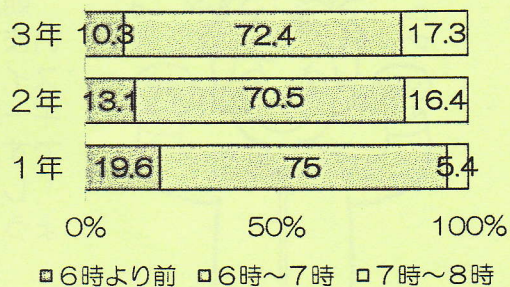


その他
・主菜のみ
・主菜+副菜
・くだもの
などでした。

3. いつも夜は何時ごろ寝ますか？



4. いつも朝は何時ごろ起きますか？

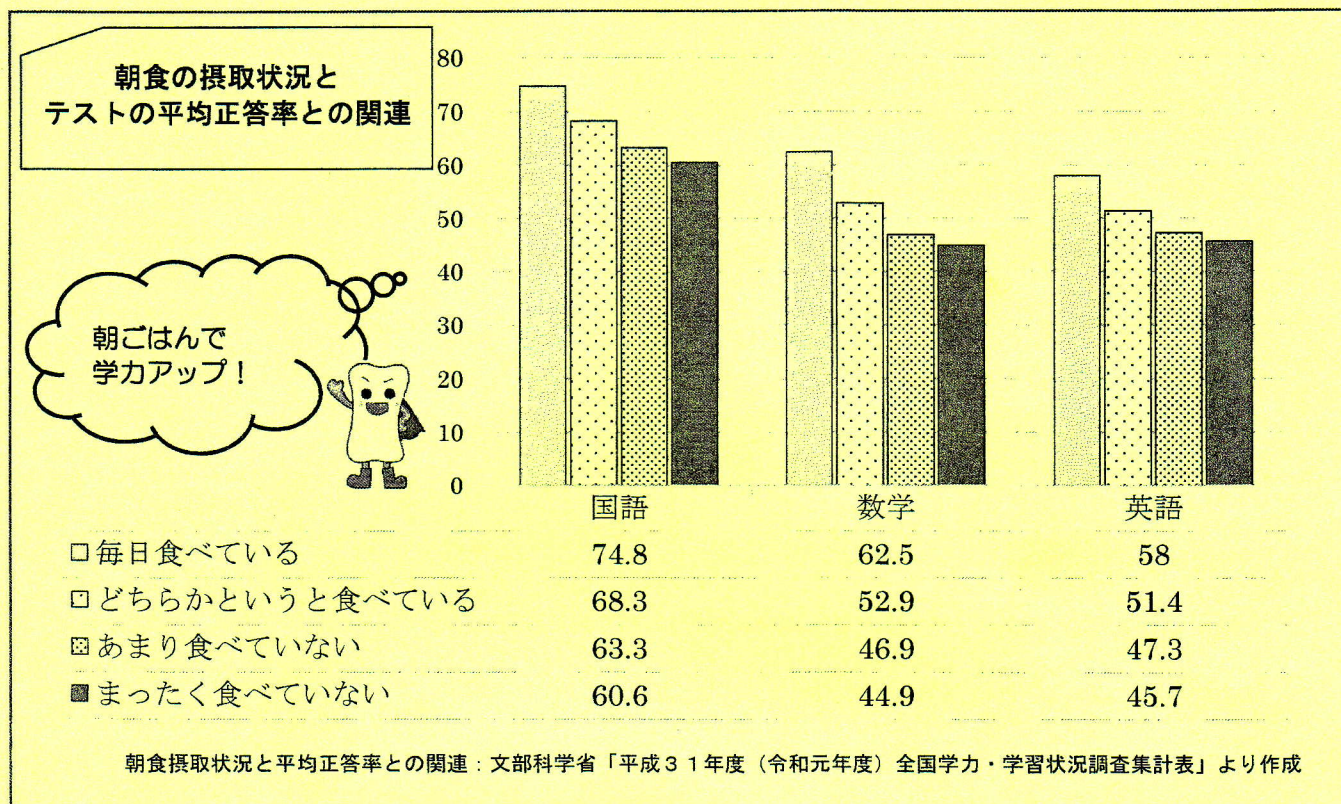


アンケート結果より

- ・朝ごはんを「週に1～2日食べる」「ほとんど食べない」と回答した割合は、学年が上がるにつれて高くなっていました。特に3年生では15.8%と高くなっていました。
- ・朝ごはんを食べない理由について「時間がないから」と回答した生徒の中には6時前に起きている生徒もいました。
- ・朝ごはんの内容については、どの学年も、主食（ごはん・パン・麺など）と主菜（魚・肉・卵・納豆など）の組み合わせが多く、次いで、主食のみが多くなっていました。
- ・夜寝る時刻、朝起きる時刻については、学年が上がるにつれて、遅くなっていました。

～ 学力アップのひみつは朝ごはんにあった！？ ～

基本的な生活習慣として、『朝ごはん』は特に重要です。朝ごはんを食べないと、テストの成績が20%程下がるというデータも出ているそうです。さらに、「朝ごはんのおかずの数と脳の働きに関係がある」という説もあります。脳が働くためにはさまざまな栄養素が必要になるので、主食・主菜・副菜のそろった朝ごはんを毎日食べることが大切です。

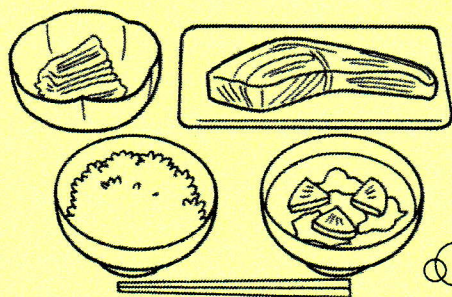


朝ごはんて脳と体にスイッチオン！



朝起きた時の脳と体は、エネルギーが切れた状態になっています。それが、朝ごはんを食べることによって、脳や体にスイッチが入ります。そして、体温も上がり、脳にもエネルギーが補給され、脳や体が活動を開始するために目覚めるのです。

しっかり朝ごはんを食べて、脳と体にスイッチを入れましょう！



朝食は、1日の生活リズムをつくる大切な食事です。

食べることで、眠っていた脳や体のスイッチをONにして、活動する準備を整えるのです。

1日元気に過ごすためにしっかり朝ごはんを食べましょう！