



# 食育だより

「7月の給食目標」  
「暑さに負けない体を作ろう」

令和6年7月18日発行

小美玉市立小川南中学校

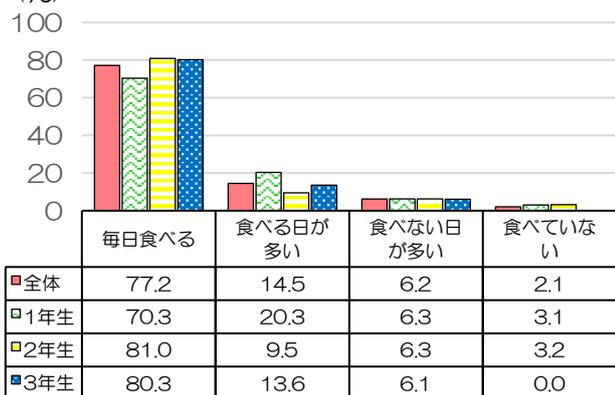
夏休みが始まります。暑さに負けずに過ごすためには、生活リズムを整え、栄養バランスのとれた食事をとることが重要です。今回は、食生活に関する調査結果をお知らせします。夏休み中も生活リズムを崩さないようにし、9月も元気に登校できるようにしましょう！

## 令和6年度 第1回 食生活に関する調査結果について

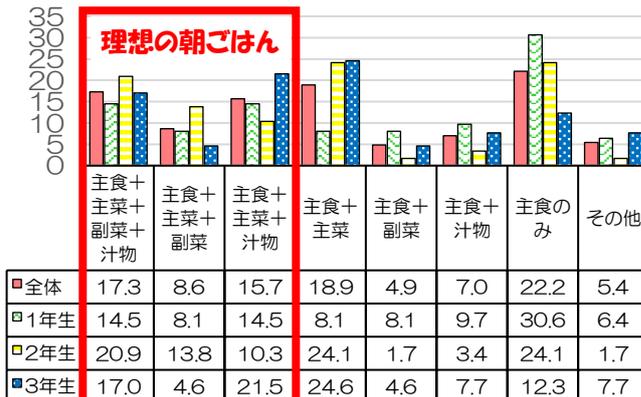
### 朝ごはんについての結果\*

実施期間:5/26~6/5 回答者:186名(1年生66名 2年生63名 3年生57名)

(%) 学校がある日に朝食を食べている



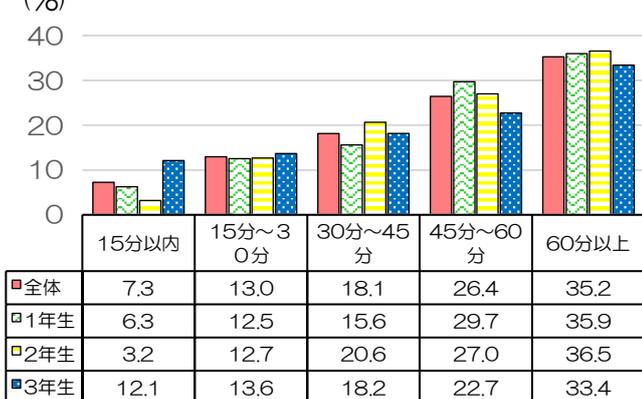
(%) 何を食べているか



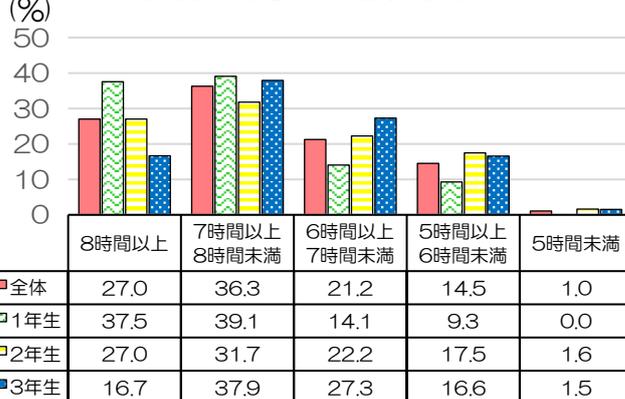
毎日食べる生徒が学校全体で8割を切っています。朝ごはんは、1日を元気にスタートさせる大切な食事です。毎日食べることを意識しましょう！

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**41.6%**と昨年度より増えました。一方で主食しか食べていない人もいます。

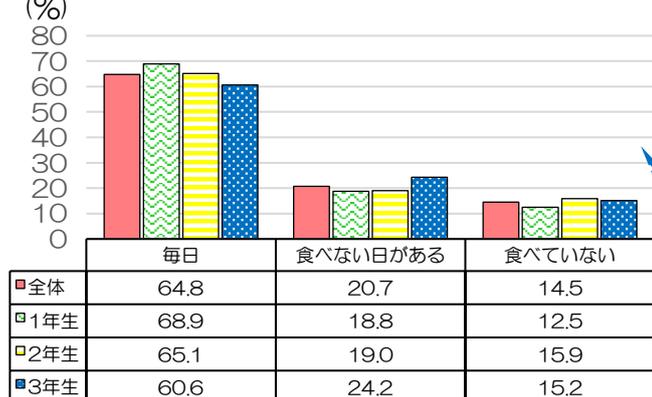
(%) 朝起きてから家を出るまでの時間



(%) 学校がある日の睡眠時間



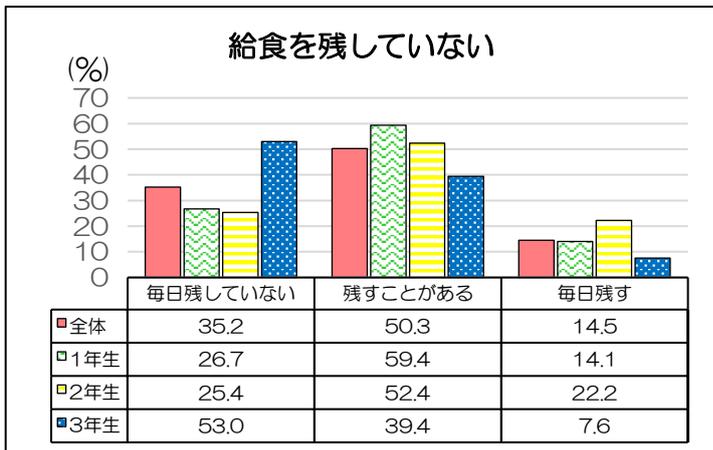
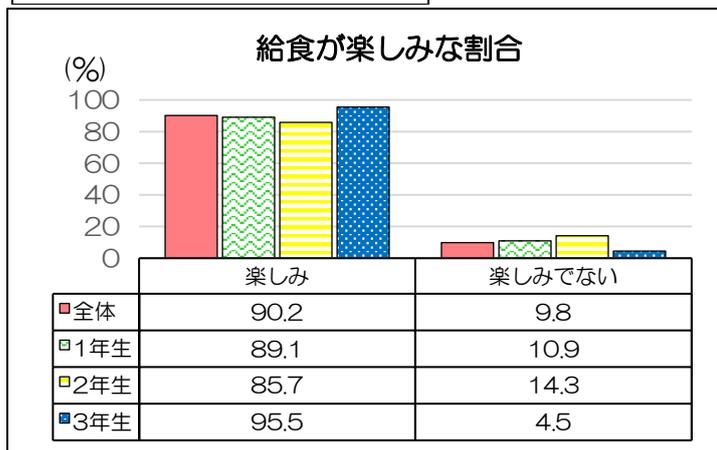
(%) 休日部活がない日に朝ごはんを食べている



朝起きてから家を出るまでの時間は、3割以上の人は60分以上確保できています。また、睡眠時間は8時間以上確保出来ている人がいる一方で、7時間未満しか確保できていない人が多くいました。

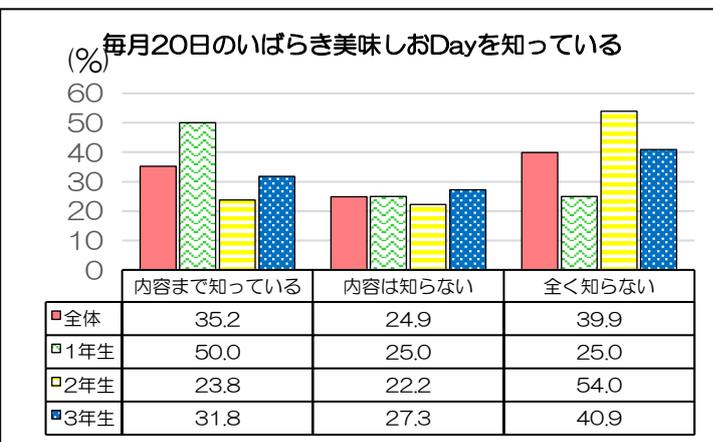
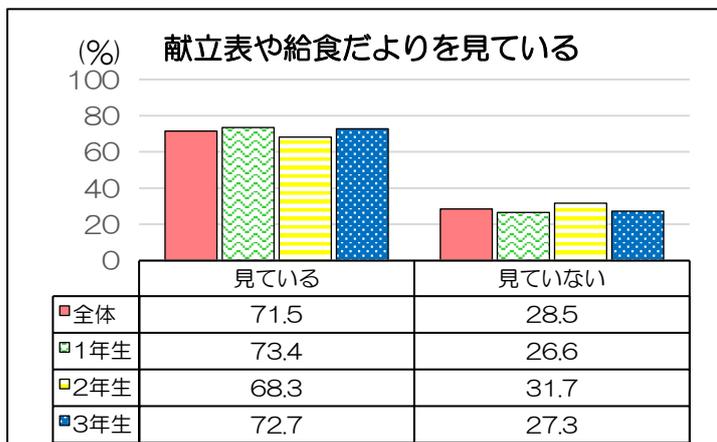
休日の朝ごはんについては、部活のあるなしで大きな差がありました。午前中に部活がある日は、学校がある日と同じリズムで生活を保っている一方で、部活がない日はリズムが崩れています。朝ごはんを食べられるように常に同じ時間に起きましょう！

## 給食についての結果



ほとんどの人が楽しみにしているようです。楽しみにしている理由としては、おなかが空いているから、色々なメニューがあるから、おいしいから、みんなと食べられるからなどがあがっていました。楽しみでない人は、嫌いな物があると答えた人が多くいました。

給食は楽しみな人が多い一方で、毎日残さず食べる人はやや少なく、残すことが多いです。残す理由として、苦手なものがあるからと答えた人が半数いました。苦手な食べ物にも必要な栄養素が含まれています。一口は食べるようにしましょう。



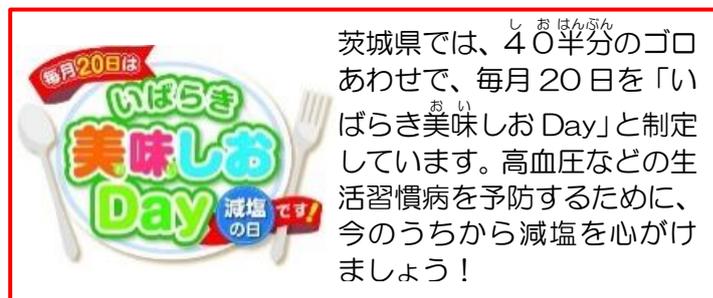
給食センターでは、毎月献立表と給食だよりを発行しています。また、学校でも食育だよりを発行しています。食に関する情報を載せています。ぜひ目を通しましょう！

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



ポスター作成



茨城県では、40半分の<sup>しおはんぶん</sup>のゴロあわせて、毎月20日を「いばらき美味しおDay」と制定しています。高血圧などの生活習慣病を予防するために、今のうちから減塩を心がけましょう！

配膳台掃除

