

速報！

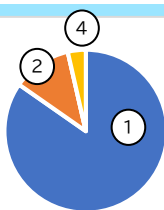
「根中生の朝食喫食状況」～生活習慣アンケート結果より～

7月10日、生活習慣アンケートを全校生徒に実施しました。
その中から、今回は「朝食」についての結果をお知らせします！
※その他の食事や給食に関する項目については次号で取り上げる予定です。



朝食は食べますか？

①必ず毎日食べる	166人
②週1～3日食べない	23人
③週4～5日食べない	0人
④ほとんど食べない	7人

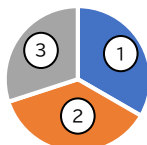


必ず毎日食べている生徒は 84.7%、週1～3日食べない生徒は 11.7%、ほとんど食べない生徒は 3.6%でした。欠食している人は、まずは何か食べられるものを、少しでもよいので食べてみることから始めてみましょう。

朝食を食べないのは 学校に来る日と来ない日どちらが多いですか？

①学校に来る日	10人
②学校に来ない日	11人
③どちらでもない	9人

※食べないことがある生徒のみ回答



学校へ来る日、来ない日、それぞれ食べられない理由がありそうですね。食べられない原因を振り返り、睡眠時間などの生活リズムを見直しましょう。

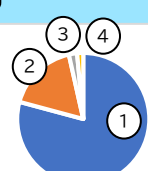
朝食をとることの大切さ

①わかる	155人
②どちらかといえばわかる	34人
③あまりわからない	4人
④わからない	3人



朝食を毎日ろうとしている

①している	160人
②どちらかといえばしている	23人
③あまりしていない	8人
④していない	5人



朝食は、1日の食事の中で最も重要といっても過言ではありません。夏休みは生活リズムが乱れがちです。日頃の生活習慣を振り返り、朝食の役割や大切さを改めて見直しましょう。

イイこと いっぱい♪ 朝食の効果

体温の
上昇効果

身体を活動
しやすい状態に
させます

脳の働きを
活発に

集中力や
記憶力が
高まります

便秘の
予防・解消

排便のリズムが
作られます

朝食は体の
目覚ましスイッチ★

午前中の活動に対し、疲労を
防止し、集中力を高め、作業
能率を高める効果があります。

夏休み中の食生活 ～3つのポイント～

①朝食を毎日食べよう

朝食は、生活リズムを整え、1日の活力と栄養素を補給する重要な食事です。
夜更かし朝寝坊で生活リズムが乱れないよう、休み中も「早寝・早起き・朝ごはん」!



②朝・昼・晩 バランスよく食べよう

栄養のバランスは「主食・主菜・副菜」を組み合わせた食事を1日3回とることでよくなります。



★主食★

主に
エネルギー
もとになる

炭水化物の供給源となる
米・パン・麺など



★主菜★

主に
体をつくる
もとになる

たんぱく質の供給源となる
肉・魚・卵・大豆製品など



★副菜★

主に
体の調子を
整える

ビタミン・ミネラル・食物繊維の
供給源となる野菜・きのこ・海藻など

バランスよく、色々な食品を
組み合わせて食べよう!

また、暑い日はつい冷たいそうめんなどの単品メニューになりがちです。
麺類だけで栄養が糖質に偏り、夏バテしやすくなります。
具沢山のぶっかけそうめんにしたり、副菜をつけたりするなど、
たんぱく質の食品や野菜なども組み合わせましょう。



たんぱく質食品と野菜をプラス!

③1日1回はコップ1杯の牛乳を飲もう

学校給食では毎回、牛乳1パック(200ml)を提供しています。
牛乳1パックで1日に必要なカルシウム量を男子は約1/5、
女子は約1/4とることができます。
カルシウムは強い歯や骨をつくる材料になる大切な栄養素です。
給食のないお休み中にも、コップ1杯の牛乳を飲みましょう。
飲めない人や苦手な人は、カルシウムの多い食品を積極的にとりましょう。
(乳製品、小魚・魚介類、海藻、大豆・大豆製品、緑黄色野菜など)



200mlで
カルシウム 220mg



ラッキー人参★ニュース

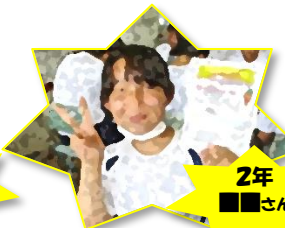


7月の七夕献立の日に「ラッキー人参チャレンジ」を実施しました。
全校でたった3つだけの星形人参をゲットしたラッキーさんは、こちらのみなさんです!

ラッキーさんは、
好きな給食メニューを
リクエストできます



3年
■■さん



2年
■■さん



1年
■■さん

ラッキーさんたちのリクエストメニューは10月に登場予定です♥

★キングオブ★



完食賞



第1位 2年1組(13回)

第2位 3年2組(11回)

第3位 2年2組(7回)

※4月から7月の集計結果です。

9月の給食開始は、
3日(火)

5日の献立は、
・ハヤシライス
・ほうれん草のソテー
・フルーツポンチ・牛乳です!

お楽しみに!

