

夏休みの間に、つい夜ふかしや朝寝坊をしてしまい、生活リズムが乱れていませんか？まだまだ厳しい暑さも続き、生活環境の変化で体調も崩しやすい時期です。「早寝・早起き・朝ごはん」で生活リズムを整えて、元気に学校生活をスタートさせましょう！(^ ^)!

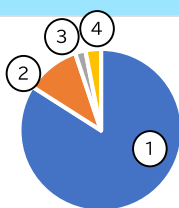
報告！生活習慣アンケート結果～「朝食・給食・食事」について～



7月に全校生徒を対象に実施した生活習慣アンケートから、「給食・食事」に関する項目について報告します！

朝食は食べますか？

① 必ず毎日食べる	163人(84%)
② 週1～3日食べない	21人(11%)
③ 週4～5日食べない	4人(2%)
④ ほとんど食べない	6人(3%)



必ず毎日食べている人が大多数ですが、たまに欠食する人、ほとんど食べない人も数名いますね。
朝食は、体の目覚ましスイッチです。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	19人(61%)
② 学校に来ない日	10人(32%)
③ どちらでもない	2人(6%)

※食べないことがある生徒のみ回答



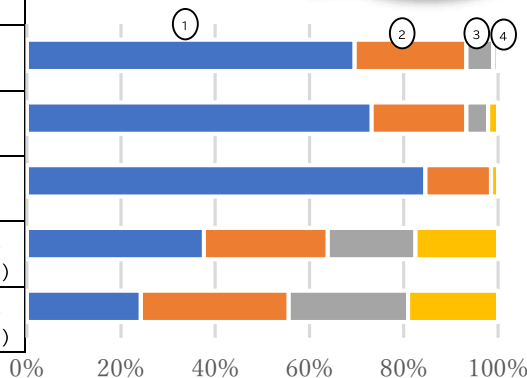
学校へ来る日に食べられない人の方がおおいですが、来る日、来ない日、それぞれ食べられない理由があるとします。睡眠時間や起床時間などの生活リズムを見直しましょう。



給食について

	① そうだ	② まあ そうだ	③ あまり そう思わない	④ そう思わない
給食が好きだ	135人 (69.6%)	46人 (23.7%)	11人 (5.7%)	2人 (2%)
給食に苦手なものが出て 残さず食べようとしている	142人 (73.2%)	40人 (20.1%)	9人 (4.6%)	3人 (2.1%)
給食に佐倉産の食材(地場産物)が 使われていることを知っている	147人 (75%)	40人 (20.4%)	6人 (3.1%)	3人 (1.5%)
家でも献立表を確認する	77人 (39.3%)	38人 (19.4%)	31人 (15.8%)	50人 (25.5%)
献立表を裏面まで読む	48人 (24.5%)	53人 (27%)	49人 (25%)	46人 (23.5%)

大多数の人が「給食が好き」と答えてくれました！



9割以上の人が「苦手なもの」でも残さず食べようとしてくれています。食品ロスはもちろん自分自身の成長や健康のためにも残さず食べよう！

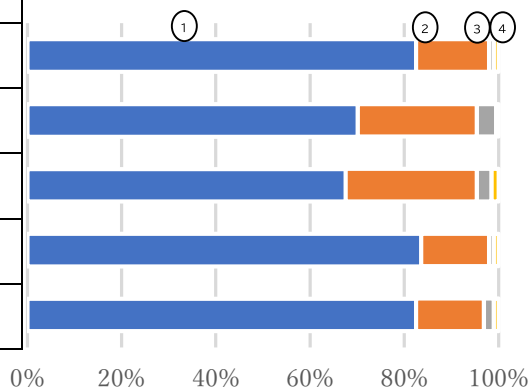
給食では、千葉県産や佐倉市産の食材を積極的に取り入れています！給食に地場産物が使われていることを、多くの人が知っていました。



地場産物
佐倉市産の食材です

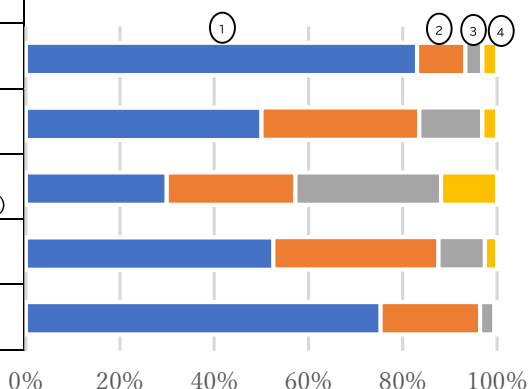
食事の考え方について

	① わかる	② どちらかとい えはわかる	③ あまり わからない	④ わからない
朝食をとることの大切さ	160人 (82.5%)	30人 (15.5%)	2人 (1%)	2人 (1%)
よくかんで味わって食べることの大切さ	136人 (7.1%)	49人 (25.3%)	8人 (4.1%)	1人 (0.5%)
地域でとれた食材を使うこと (地産地消)の大切さ	131人 (67.5%)	54人 (27.8%)	6人 (3.1%)	3人 (1.5%)
栄養バランスの取れた食事をする ことの大切さ	162人 (83.5%)	28人 (14.4%)	2人 (1%)	2人 (1%)
食事を残さず食べることの大切さ	160人 (82.5%)	28人 (14.4%)	4人 (2.1%)	2人 (1%)



食事のとり方について

	① している	② どちらかとい えはしている	③ あまり していない	④ していない
朝食を毎日とうとうしている	161人 (83%)	20人 (10.3%)	7人 (3.6%)	6人 (3.1%)
よくかんで食べるようにしている	97人 (50%)	65人 (33.5%)	26人 (13.4%)	6人 (3.1%)
食事の際に野菜や食材の産地を 気にしている	58人 (29.9%)	53人 (27.3%)	60人 (30.9%)	23人 (11.9%)
栄養バランスの取れた食事を とうとうしている	102人 (52.6%)	68人 (35.1%)	19人 (9.8%)	5人 (2.6%)
食事を残さず食べようとしている	146人 (75.3%)	41人 (21.1%)	6人 (3.1%)	1人 (0.5%)



「朝食」の大切さは、
ほとんどの人が理解をし、
毎日とうとうしていました。

「かわこと」や「栄養バランス」、「残さず食べる」
ことも、意識して実践している人も多いですね。
将来の健康へもつながる大事な食習慣です。

「地産地消」の大切さを理解している人は
多いですが、実際に食べる時に産地を
気にしている人は半数ぐらいいました。

根中生のみなさんへ！

アンケートへのご協力、ありがとうございました！
食に関して、みなさんが大切にしていることや取り組んでいることを知ることができました。
ところで、毎月配布される「献立表」と裏面「食育だより」は、お家の人に渡して終わりになっ
ていませんか？
献立表や食育だよりには、みなさんの成長・健康に必要な食や栄養の情報を載せています。
ぜひみなさんも読んで、自分自身の体づくりや健康に役立ててください。
これからも栄養満でおいしい給食づくりをしていくので、モリモリ食べてくださいね♪

栄養士 高田より



～佐倉市学校栄養士会～

給食レシピで朝ベジ♪

<材料4人分>

- きゅうり(薄切斜め切り)……2本
- ちくわ(斜め切り)……4本
- かつおぶし……8g

- しょうゆ……大さじ1
- みりん……大さじ1
- 和風だし……小さじ1/4
- しょうが(すりおろし)……小さじ1/2

* 千切りにしたミョウガやしそを入れると、さっぱり食べられます。
ねり梅もおすすめです。
* めんつゆを使うと、より手軽に調理できます。

★きゅうりとちくわのおかか和え

<作り方>

- きゅうりは縦半分に切り、斜め薄切りにする。塩少々(分量外)をふって少し置いて、軽く絞って水気を切る。
- ちくわは縦半分に切り、5mm幅の斜め切りにする。
- ボウルに①、②、かつおぶしを入れ、Aで和える。



9/19(金)の
献立で登場します。

さっぱりしているので、
和食のどんな料理にも
合います。

