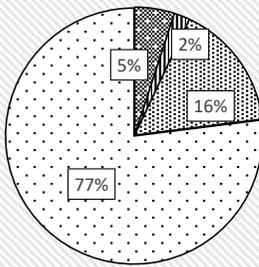


朝ごはんは毎日 元気!! ~食生活アンケートの結果

Q1令和元年度5月朝ごはん調査



- ほとんど食べない 3%
- 1週間に4~5日食べない事がある 1%
- 1週間に1~3日食べない事がある 12%
- 毎日食べる 83%

布佐中学校に通う生徒に対して行った、朝ごはんについてのアンケート調査の結果をお知らせします。

Q1. 毎日、朝ごはんを食べています



布佐中学校の生徒の77%が、「毎日朝ごはんを食べている」ことが分かりました。昨年2月行ったアンケートでは、布佐小学校91%、布佐南小学校88.6%でした。中学生になって、毎日食べる人が減っています。

Q2. 今日、食べてきた朝ごはんは何です

ごはんです? パンです?

なんと!! 主食のみの人が34%!!



ウイナー?

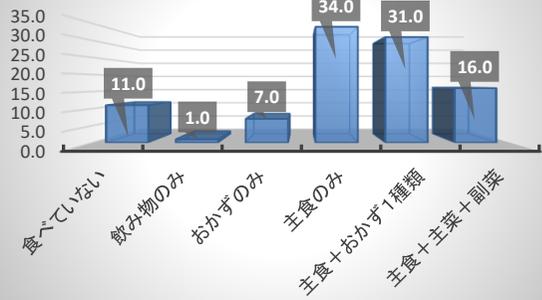
なかには、おかずのみ、飲み物のみ、お菓子のみの人...

スポーツドリンク? ぎゅうにゅう?



おかずのみ

朝食内容



体を目覚めさせ「生活リズム」と「体内リズム」をととのえるために、「朝ごはん」は必要です。そして、心身の成長期にある子どもたちには、「熱や力のもとになる黄色の食品(主食)」「体を作る赤の食品(主菜)」「体の調子をととのえる緑の食品(副菜)」が揃った「朝ごはん」を食べてもらいたいと思っています。

栄養バランスの良い朝ごはんとは?



朝ごはんをレベルアップ!!

毎日の朝ごはんの内容を少し気づかうだけで、今までよりも勉強・運動の効果が上がります。主食のみを食べていた人も無理なく少しずつレベルアップしていきましょう♪

**主食**

ごはん、おにぎり、トースト、うどん、サンドウィッチ

**主菜**

なつとう、たまごやき、めだまやき、魚ソテー、やきざかな

**副菜**

おひたし、温サラダ、おひたし、温サラダ、きんぴら、あえもの、サラダ

**汁物(副菜)・飲み物**

とんじる、みそしる、野菜スープ、ぎゅうにゅう、コープスープ

☆☆☆☆レベル1

**主食**

米・パン・めんなどで、炭水化物を多く含む「熱や力のもとになる黄色の食品」グループです。これで体温が上がり、脳が目覚めます。

朝ごはんの基本\*

☆☆☆☆レベル2

**+主菜**

肉・魚・卵・豆などで、タンパク質を多く含む「体を作る赤の食品」グループです。これが成長期の体作りのための材料となり、傷ついた体を治す素にもなります。

簡単なものでOK!

☆☆☆☆レベル3

**+副菜**

野菜・果物などで、ビタミンやミネラルを多く含む「体の調子を整える緑の食品」グループです。黄色や赤の食品の働きを助けるとともに、常に体がよい状態であるよう働いています。

夕ごはんの残りでもOK!!

☆☆☆☆レベル4

**+汁物・飲み物**

水分補給のほかに、ミネラルなど「主食」「主菜」「副菜」では足りなかった栄養素を補うことができます。

これで朝はバッチリ!