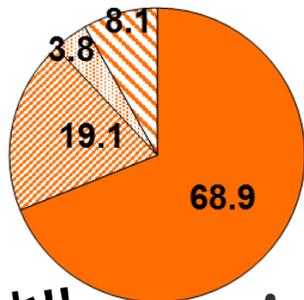


# 給食だより 12月

2024年も残りわずかになりました。寒さが本格的になってきましたが、かぜをひいたり、体調を崩したりしていませんか？規則正しい生活習慣と栄養バランスのよい食事を心がけて、楽しい冬休みを迎えられるようにしましょう！

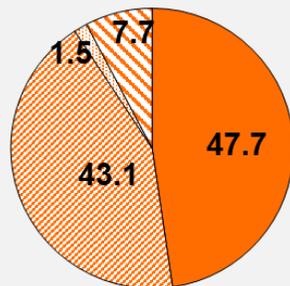
## 食生活・給食アンケート 10月に実施したアンケート結果をまとめました。



朝ごはんを食べていますか？ (%)

- 必ず毎日食べる
- ▨ 1週間に1～3日食べないことがある
- 1週間に4～5日食べないことがある
- ▤ ほとんど食べない

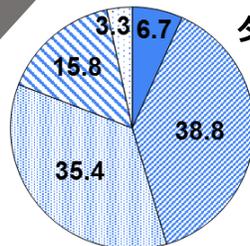
## 朝ごはんを食べない理由は何ですか？ (%)



- おなかがすいていない
- ▨ 食べる時間がない
- 家庭に朝食を食べる習慣がない
- ▤ その他



## 夕食の時間は何時ですか？ (%)

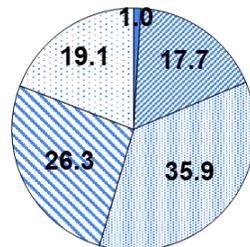


- 午後6時前
- ▨ 午後6時～午後7時前
- 午後7時～午後8時前
- ▤ 午後8時～午後9時前
- ▥ 午後9時以降

夕飯の時間が遅いと朝ごはんまでの時間が短くなりお腹がすかない…

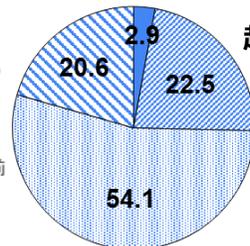
就寝時間が遅くなる  
→起床時間も遅くなる  
→朝ごはんを食べる時間がなくなる…

## 就寝時間は何時ですか？ (%)



- 午後9時前
- ▨ 午後9時～午後10時前
- 午後10時～午後11時前
- ▤ 午後11時～午前0時前
- ▥ 午前0時以降

## 起床時間は何時ですか？ (%)



- 午前5時前
- ▨ 午前5時～午前6時前
- 午前6時～午前7時前
- ▤ 午前7時～午前8時前

## 早寝・早起き・朝ごはんを心がけましょう！



早寝

睡眠は、疲れを取ったり、体を成長させたりします。夜は早く寝て十分な睡眠をとしましょう。



早起き

朝の光を感じると覚醒を促す脳内物質のセロトニンが分泌され、日中に活動しやすくなります。



朝ごはん

夕食でとったエネルギーは朝には残っていません。午前中、元気に活動するために、朝食をとしましょう。

なんと!!  
1/4以上の生徒が  
週に1回以上朝ごはんを食べていない！という結果に。。。

## 朝食ぬきはさまざまな不調の原因です

朝食をぬくとエネルギーや栄養素が補給できず、午前中にうまく体温を上げることができません。体温が低いことで、物事に集中できない、いらいらする、だるくなるなどの心身の不調が起こることがあります。午前中の授業に集中するためにも、栄養バランスのとれた朝食を毎日とる習慣をつけることが大切です。



## 主食をしっかり食べよう！

主食（ごはんやパン、めんなど）は、わたしたちが体を動かすためのエネルギー源になります。そのため、3回の食事で必ず主食をとることが大切です。

