

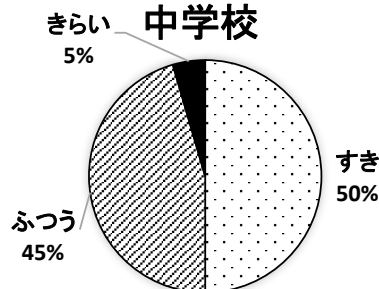
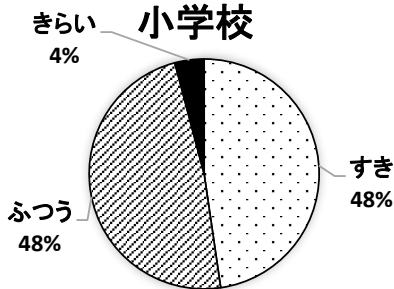
食をはぐくむ

令和3年9月
矢板市学校栄養職員研究会

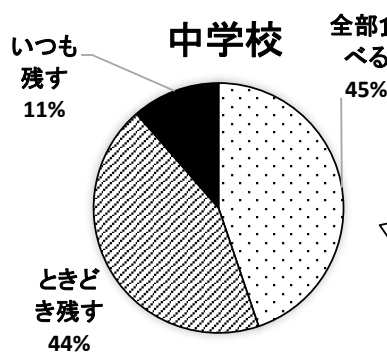
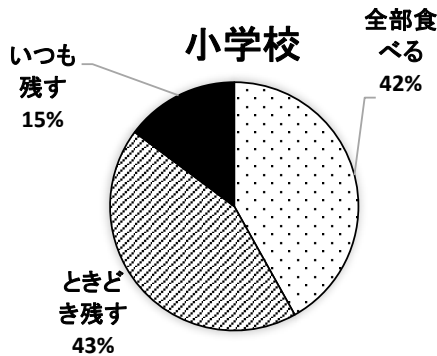
【学校給食と食生活に関するアンケート結果から】

令和3年6～7月に市内の小学校5年生、中学校2年生を対象に実施した「給食と食生活についてのアンケート」結果についてまとめました。（実施人数：小学校5年生218人、中学校2年生226人、計444人）

1 あなたは学校給食が好きですか。

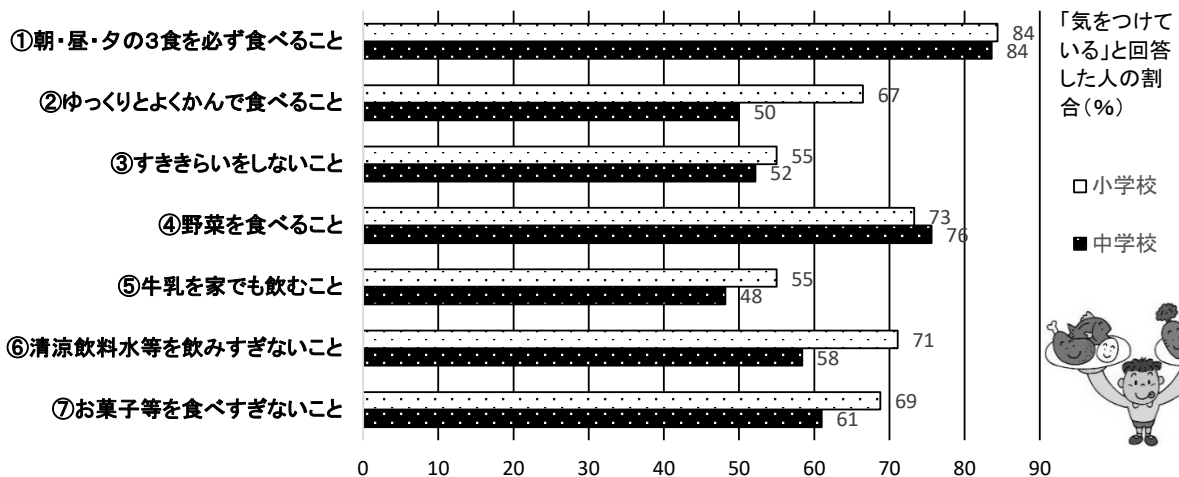


2 あなたは学校給食で出された食事は全部食べていますか。

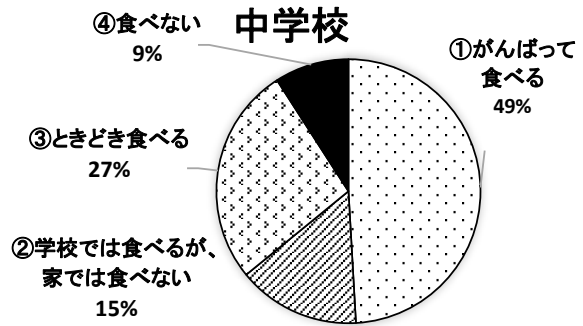
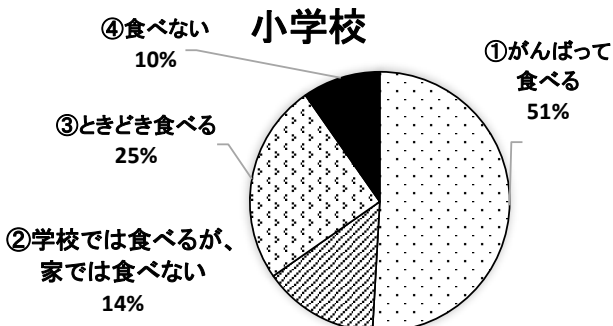


給食を残す理由としては、小中ともに「きれいなものがあるから」が最も多く次いで「量が多い」「時間が足りない」となっていました。

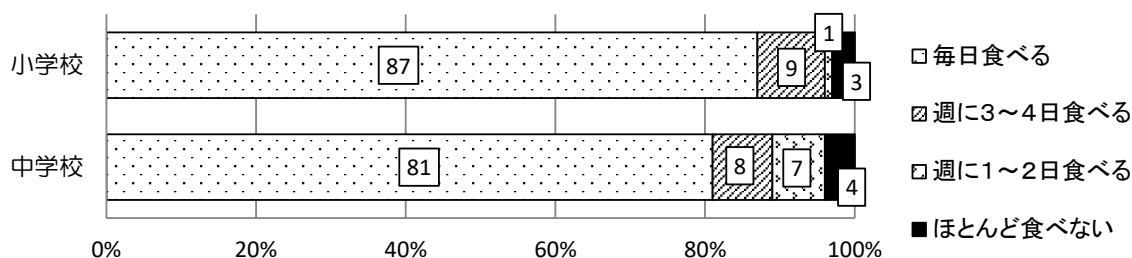
3 あなたが食事をするとき、気をつけていることは何ですか。



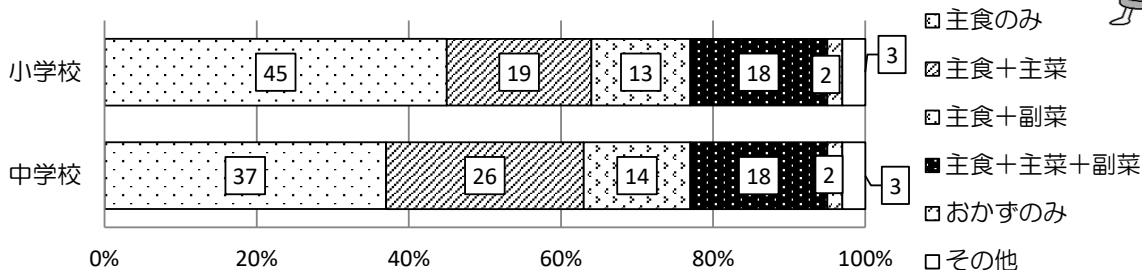
4 あなたはきれいな食べ物が食事にでたとき、どうしていますか。



5 あなたは朝食を食べますか。



6 朝食はどんなものを食べる人が多いですか。

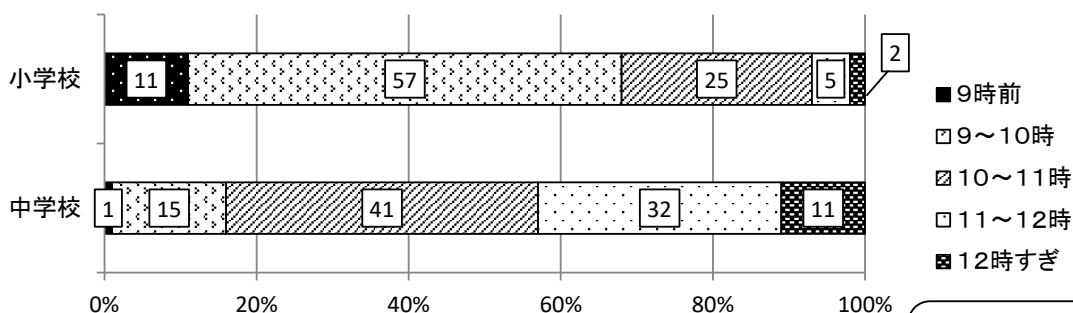


小学校では87%、中学校では81%の人が毎日朝食を食べていますが、目標は「100%」です！さらに毎日食べている人も、主食（ごはん・パン・麺など）のみという場合が最も多く、「主食+主菜+副菜」をそろえたバランスのよい朝食を食べている人は小学校、中学校ともに5人に1人程度しかいないことがわかりました。

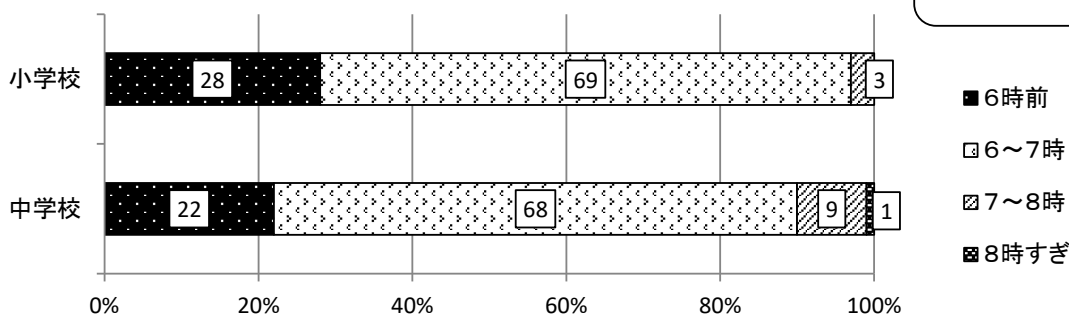
1日の生活リズムは朝食から！！

脳をきちんと働かせるためには、ブドウ糖というエネルギー源が必要です。人間が1回の食事で体内に蓄えられるブドウ糖の量は12時間分です。夕食をとった後、翌日の朝ごはんをぬき、給食まで何も食べていないと、脳がエネルギー不足をおこしてうまく働かなくなります。しかし、朝ごはんが「主食のみ」では、せっかく食べても脳はうまく動いてくれません。おかずがたくさんある朝ごはんを食べた方が、脳は活発に働き、発達します。朝から脳をしっかり活動させるためには、**主食+主菜+副菜をそろえて、バランスよく食べましょう！！**

7 いつも夜何時ごろ寝ますか。



8 いつも朝何時ごろ起きますか。



小学生は **夜9~10時**
中学生は **夜10~11時**には
寝るようにしましょう！



将来にわたって健康な身体をつくるためには、十分な睡眠、バランスのとれた食事、適度な運動など子どものころからの生活習慣が大切です。早寝、早起き、朝ごはんは生活習慣の起点です！！