

給食だより 7月



【保護者用】

郡山市立薫小学校
令和6年6月28日

令和6年6月の朝食摂取率は97.5%でした



＜朝食を食べなかった理由＞

食べる時間がない	44.4%
食欲がない	22.2%
太りたくない	11.1%

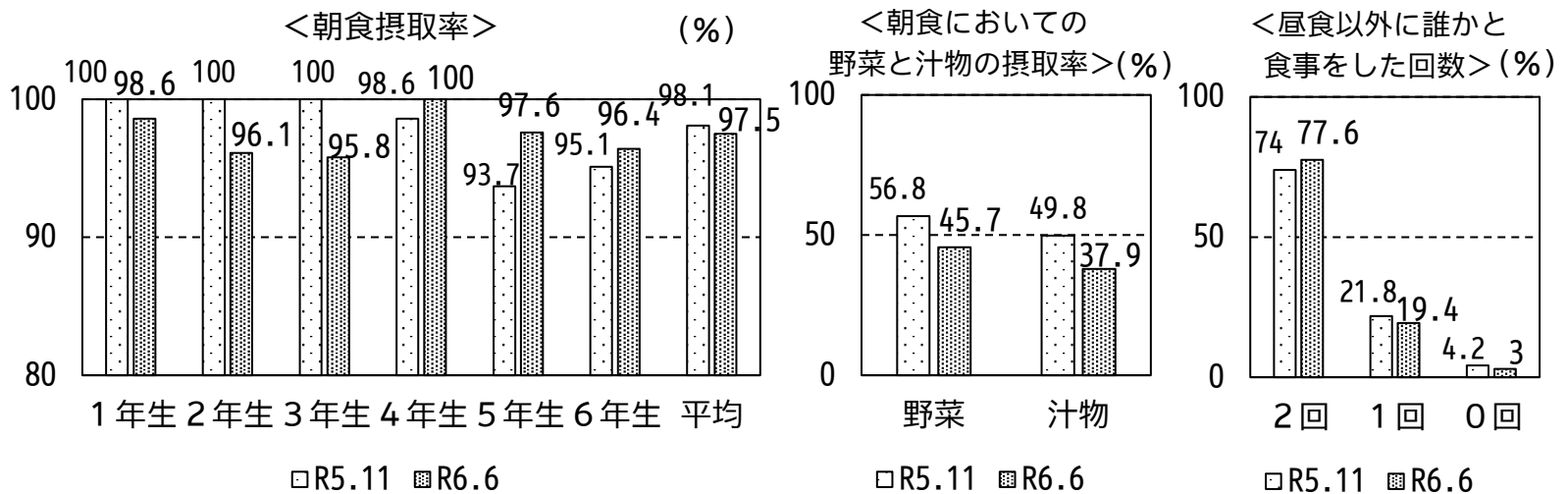
福島県では「朝食について見直そう週間運動」を年に2回実施しています。アンケートにご協力いただき、ありがとうございました。

6月の調査によると、薫小の朝食摂取率は97.5%でした。令和5年11月の朝食摂取率は98.1%となっており、前回の調査よりも0.6ポイント低い結果となりました。

朝食における野菜摂取率は45.7%、汁物摂取率は37.9%でした。

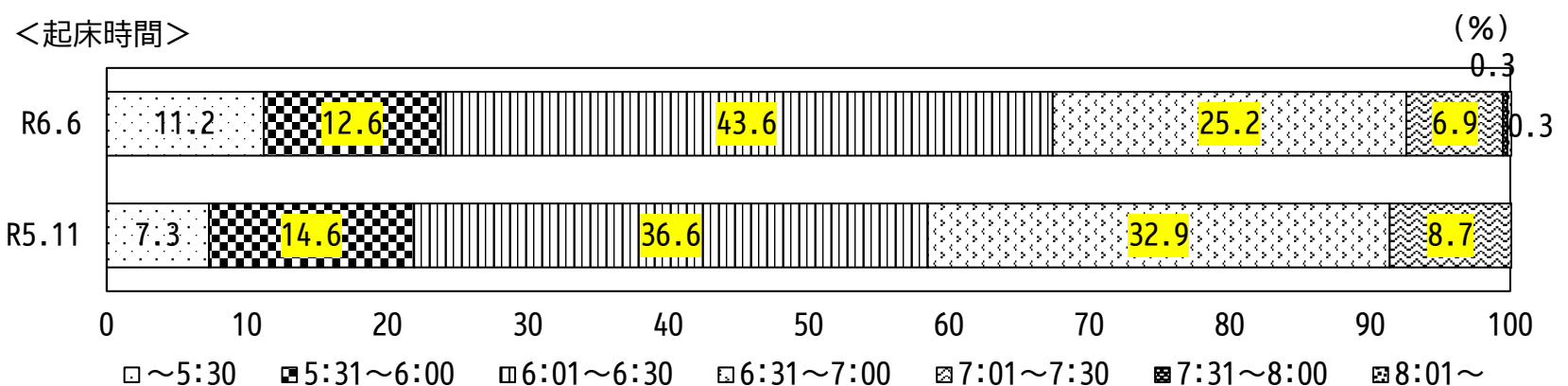
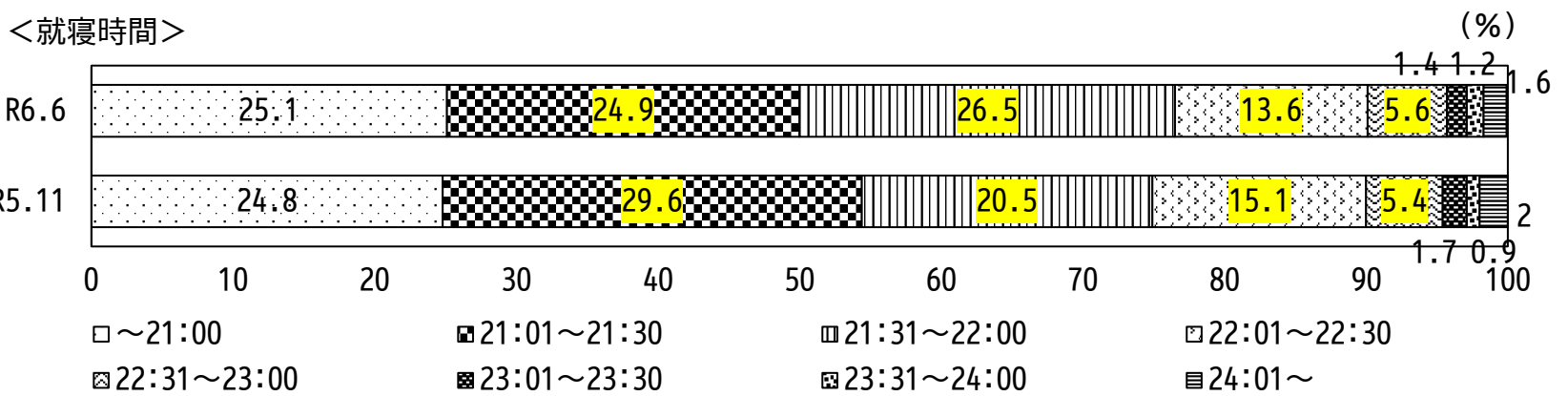
昼食以外に誰かと食事をした回数は、2回が77.6%、1回が19.4%でした。

朝食に野菜や汁物を食べている人、また、誰かといっしょに食事をしている人は、栄養バランスの食事をしている傾向があるといえます。栄養バランスのよい朝ごはんを食べて元気に過ごしましょう。



およそ8割の児童が「早寝早起き」をしていました

就寝と起床時間を調査したところ、22時までに就寝している児童は76.5%、7時までに起床している児童は92.6%でした。およそ8割の児童は「早寝早起き」を実践しているようです。就寝時間は早い人と遅い人で3時間以上の差がありました。宿題、習い事、お風呂など、何時に何をすると「早寝早起き」ができるか、ご家庭で見直してみたいはかがでしょうか？





【児童用】

※おうちの人といっしょに読みましょう。

夏休みももうすぐです。夏バテや熱中症にならないよう食生活に気をつけ、夏を元気にすごしましょう。

夏を健康にすごすための 秘けつを探ろう！

1日の生活リズムを
食事からしっかりつくる



朝昼夕、3食の時間を決めて
しっかり食べることで、健康的な
生活リズムがつくられます。
早寝・早おきも心がけましょう。

好ききらいなく
しっかり食べる



夏が旬の野菜には、体の調子
をととのえるビタミンやミネラ
ルがたくさんあります。また肉や
魚などのおかずもしっかり食べ
ましょう。

こまめな水分ほきゅうを
心がける



のどがかわく前に水やお茶で
こまめに水分補給をしましょう。
食事の前にたくさん飲みすぎる
と胃腸に負担をかけるので気をつ
けましょう。



七夕

七夕は彦星（彦星）と織姫（織姫）の二人が年に1度
だけ7月7日の夜、天の川を渡って会う事を許されたという星の伝説
が始まりとされています。この日は願いごとを書いた短冊などを笹竹
にかざったり、七夕の行事食であるそうめんを食べたりします。

