



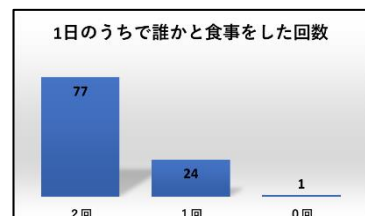
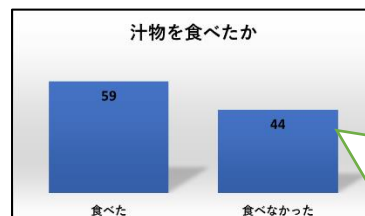
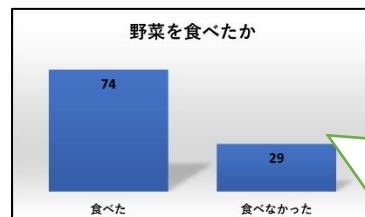
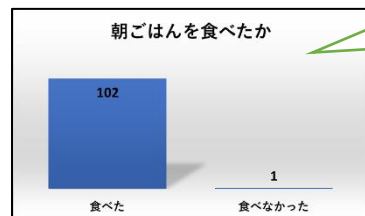
食育だより



2025
7. 14
高瀬中
保健室

～「第1回朝食を見直そう週間」の結果が出ました～

【アンケート調査人数103人】



みなさんのほとんどが朝食を摂取して登校しています。
これから夏本番。朝食をしっかり食べて体調を整え、暑い夏をのり切りましょう。

今年度は、「野菜」や「汁物」を摂取してくる生徒は、昨年度とほぼ同率でした。(下記表参照)

これからの季節、夏野菜を食べるメリットは

○夏野菜には水分やカリウムが多く含まれています。それらを摂取することで水分を補いつつ、カリウムの利尿作用で熱を持った体を冷やしてくれる働きがあります。
○抗酸化作用のあるβ-カロテンやビタミンC、ビタミンEなどの栄養素も多く含まれていますので、夏場に気になる紫外線から身を守ってくれるメリットもあります。

朝食に「汁物」を食べてくる生徒は、「野菜」に比べ少ないようです。夏は朝から気温が上がり、熱い汁物を好まない人も多いかもしれませんが、量を加減しながらでも摂取してみましょう。

みそ汁の効果

- ① 脳を活性化させる
- ② 1杯で栄養素を満たせる
- ③ 心を落ち着かせる



【昨年度との比較】

	令和6年度	令和7年度
調査月	6月	
調査人数	108人	103人
運動最終日 朝食摂取率	99.1%	99.0%
朝食に野菜を食べた (%)	75.9%	71.8%
朝食に汁物を食べた (%)	58.3%	57.3%
朝食も夕食も一人で食べた (%)	0.9%	1.0%

現代、問題視されている孤食。核家族や共働きなどの家族や働き方の形態の変化に伴い、一人で食事を取らなければならない場合も出てくるでしょう。

しかし、なるべく孤食の状況を最小限に努め、一緒に食事を摂れるときには十分に食事と会話を楽しむようにすると、お腹も心も満たされますよ。



毎日の食事から元気と健康をつかみとろう！

今年度も小野町立小野中学校の栄養教諭、志賀 敦子先生をお招きし、『毎日の食で未来が変わる～健康な食事とは～』と題して、成長期の食事を、健康における「生きるための土台となる力」に結び付けながらお話いただきました。その中の一部をご紹介します。

Q1 あなたは健康ですか？
Q2 朝ごはんは毎日・必ず食べていますか？

これらの質問に対し、ほとんどの生徒が「健康」「毎日・必ず食べている」と答えていました。

これって、健康って言えるのかな？

こちらの体調不良に関する質問では、「あてはまる」と答えた生徒が数多くいました。



健康とは



健康

心と体の両方が調子がいい状態。



そのためには、食事・運動・睡眠のバランスがいい状態にあるということなんですね。

特に、食事面では、五大栄養素をバランスよく摂取することが大切。



あなたの体には、元気で丈夫な体をつくるための栄養素が十分にストックされていますか？

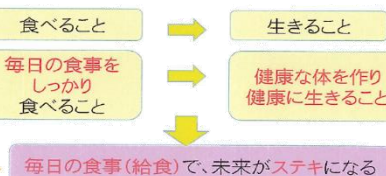
それだけではなく、様々な「生きるための土台となる力」も形成されます。



栄養素のストックが足りていれば各器官に栄養が行きわたり、体はもちろん、心の調子も良くなります。



～毎日の食で未来が変わる～
健康な食事とは



～手のひらで野菜の摂取量を体感～

