



食育だより



2022
2. 1
高瀬中
保健室

「朝食について見直そう週間運動(11月)」について

福島県と郡山市の朝食摂取率調査結果が出ましたので、高瀬中の摂取状況(6月・11月)と併せてお伝えします。

	高瀬中		郡山市	福島県
調査時期	6月	11月	11月	11月
運動最終日 朝食摂取率	99.1%	97.9%	97.0%	96.1%
朝食に野菜を食べた(%)	64.5%	77.3%	51.6%	53.9%
朝食に汁物を食べた(%)	48.6%	69.1%	50.1%	51.5%
朝食も夕食も一人で食べた(%)	4.7%	5.2%	4.3%	4.7%

〈高瀬中6月と11月を比べると〉

朝食摂取率は若干減少したものの、朝食に野菜や汁物を摂取した生徒は大きく増えていました。特に、汁物の摂取率は6月より20.5%も上昇しており、子どもたちやご家庭の意識の変化が現れているようです。

〈郡山市、福島県平均と比べると〉

朝食摂取率、野菜・みそ汁の摂取率がすべて郡山市、福島県を上回っています。

〈孤食〉

朝食も夕食も一人で食べたという生徒が5.2%で、6月の結果や郡山市、福島県平均よりも上回っています。

昭和の時代とは生活スタイルが全く違いますので、家族全員が揃って朝食を食べるということは難しい世の中なのかもしれません。そんな中でも、最初から最後まででなくとも、一緒に食べる時間が少しでもあって、一言、二言会話ができれば、子どもたちは「栄養」と一緒に「安心」も得ることができるかもしれません。

朝は、肌を突き刺すような寒さの中の登校となりますので、
温かいご飯とみそ汁を摂ってくるようにしましょう。

体温の高さがやる気をアップさせるという研究結果もあります。

特に、温かいスープは体温を上げるのに有効で、かつ、頭をスッキリさせ脳を円滑に働かせることがわかっています。

朝は、汁物を追加して体温を上げ、頭と心にエンジンをかけましょう。
気持ちよく一日のスタートが切れると、その日一日が充実した日になりますよ。



みなさんの考えた標語をご紹介します。



【朝食摂取】

朝ごはん
脳と体の目覚まし時計
1-1 菅野芽奈さん

朝飯を
食べたら君もウルトラマン
2-1 渡邊鈴加さん

食べないと
元気がでないお昼まで
2-2 浜津拓真さん

いただきます
その一言が始まりだ
3-1 花里明彦さん

朝ごはん
食べれば学力あがるかも
3-2 石井柊大さん

朝ごはん
食べれば元気
良いあいさつ
3-2 松本昂磨さん

【フードロス削減】

食べきろう
大切な命に感謝する
1-1 遠藤岬さん

食品は
食べれば栄養 残せばゴミ
2-1 牧野春希さん

食べ残し
減れば減るほど
世は美化し
2-2 鈴木愛莉さん

本当に 残して良いの
その命
3-1 遠藤夢奈さん

元気とは
食べて良くなるものなのだ
3-1 佐藤椰瑳さん

「あと一口」
その頑張りが大きな一歩
3-2 芳賀莉里香さん

～生徒会保健委員会の活動について～



1月31日(火)に残食量配信についてのアンケート調査を行いました。
その結果については、生徒会保健委員から「保健委員会だより」で報告がありますので、お待ちください。

牛乳を飲もう！

寒いせいか牛乳のお残しが目立っています。

＝牛乳は囓んで飲む??＝

「牛乳は囓んで飲む」という話を聞いたことはありますか？

これは、牛乳に含まれる成分の吸収がより効果的に行われるために、また、冷えた牛乳の温度を体温近くまで上げることができるからと言われています。

牛乳は、たんぱく質、脂質、炭水化物、ミネラル、ビタミンがバランス良く含まれているので、しっかり摂りたい食品です。

寒くて冷たい牛乳を飲みたくないという人もいるかと思いますが、栄養に優れた牛乳を工夫しながら最後まで飲むようにしましょう。

