

# 食育だより



2023  
12.8  
高瀬中  
保健室

## 第2回「朝食について見直そう週間運動の結果をお伝えします。」

先月、11月1日(水)から11月7日(火)までの一週間は、第2回「朝食について見直そう週間運動」実施期間でした。最終日の11月7日(火)に行ったアンケート結果は、次のような摂取率でした。実施人数105名(%)

1 朝食は食べましたか。・・・食べた103名(98.1%)  
食べなかった2名(1.9%)

〈朝食を食べなかった理由〉  
寝坊・いつも食べていない

2 今日の朝食に野菜は食べましたか。  
・・・食べた70名(66.7%)  
・・・食べなかった35名(33.3%)

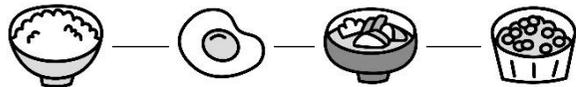
〈野菜を食べなかった理由〉  
時間がない・食欲がない  
野菜が出なかった・野菜が嫌い  
他

3 今日の朝食に汁物は食べましたか。  
・・・食べた56名(53.3%)  
・・・食べなかった49名(46.7%)

〈汁物を食べなかった理由〉  
時間がない・寝坊・食欲がない  
母親が忙しくて作れない  
食べ過ぎると腹が痛くなる  
他

4 今日の朝食と昨日の夕食は誰かと食べましたか。  
・どちらも誰かと食べた76名(72.4%)  
・朝食または夕食だけ誰かと食べた24名(22.9%)  
・どちらも一人で食べた5名(4.8%)

〈一人で食べた理由〉  
家を出る時間が早い  
家族と食べる時間が合わない  
自分の部屋で食べる



朝食に野菜を摂って体をスムーズに動かすことや、汁物で体を中からあたためることは、一日を元気にスタートさせる上でとても大切なことです。また、何も食べないで登校することは、成長期に必要な栄養が体に行き届かず、健康の土台作りが未熟なまま大人になるということでもあります。ですから、例えば、ご飯に野菜たっぷりみそ汁、納豆や卵といった、簡単ではあるけれどバランスの整った朝食を摂る習慣を、ぜひ身に付けていきましょう。

そして、現代、問題視されている“孤食”は心身に影響を及ぼす恐れがあると言われています。核家族や共働きなど家族の形態の変化に伴い、一人で食事をと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つつ、一緒に食事を摂れるときには十分に会話を楽しむなど、「心の栄養」も併せて摂っていききたいものです。



## Q. 朝ごはんが用意されていません。どうしたらよいの？

A. 家にある食材を使って自分で準備を試みましょう。まずはごはんやパンなどの主食を用意しましょう。夕食の残りのおかずがあれば温め直して一緒に食べるとよいでしょう。ほかにも、卵や納豆、野菜などを加えれば栄養バランスがよくなります。家庭科の授業で習ったことなどを思い出して、つくってみましょう。

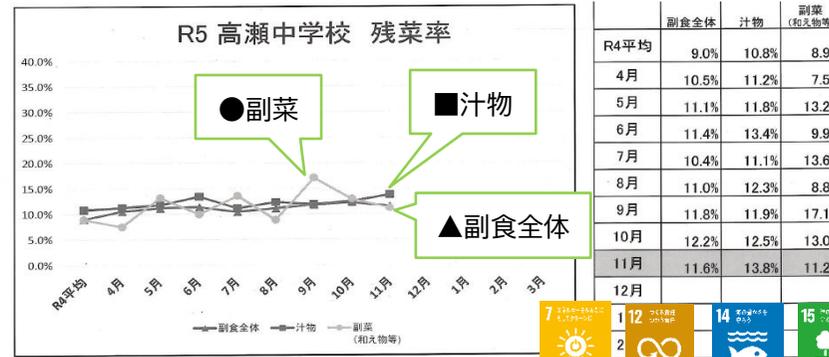


## Q. 食欲がない時はどうすればよいの？

A. 朝、食欲がない人は、前日の生活をふりかえってみましょう。夕食後に夜食を食べていたり、寝る時間が遅くて、生活習慣が乱れたりしていませんか？ まずは、早起き・早寝を心がけて、朝からおなかの調子がよくなるよう生活リズムをととのえましょう。



## 残食率を減らすカギ、それは、野菜の摂取！



## ～生徒会保健委員の活動の様子～

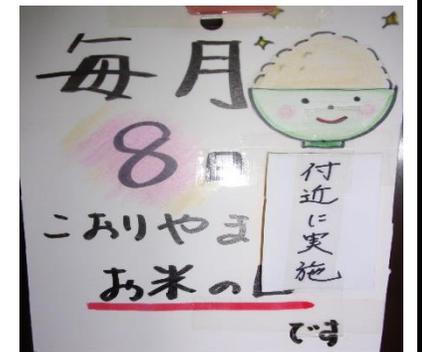
保健委員は、毎日の残食の記録をカレンダー状にまとめています。野菜の働きなど詳しく紹介されていますので、参考にしてみてください。



## 配膳室から



配膳員の小林春江さんは、いつも皆さんの健康を、あたたかく見守ってくれています。



手作りの優しさあふれるポップから、元気をいただいています。

9月は、副菜の残量がとても多かったです。10月から徐々に減ってきました。

汁物は、若干ではありますが、9月から増加しています。

副菜や汁物の中には、多くの野菜が使われています。野菜をしっかり食べることが、残食を減らすことにつながります。

### 【野菜にはいいことが一杯！】

- \*体を丈夫にする(加シウム, ビタミン)
- \*免疫力を高める(ビタミン, ミネラル)
- \*お腹の調子を整える(食物繊維)
- \*貧血を予防する(鉄, ビタミン)
- \*咀嚼を促す