

食育だより

11月に行われた第2回朝食摂取状況調査の

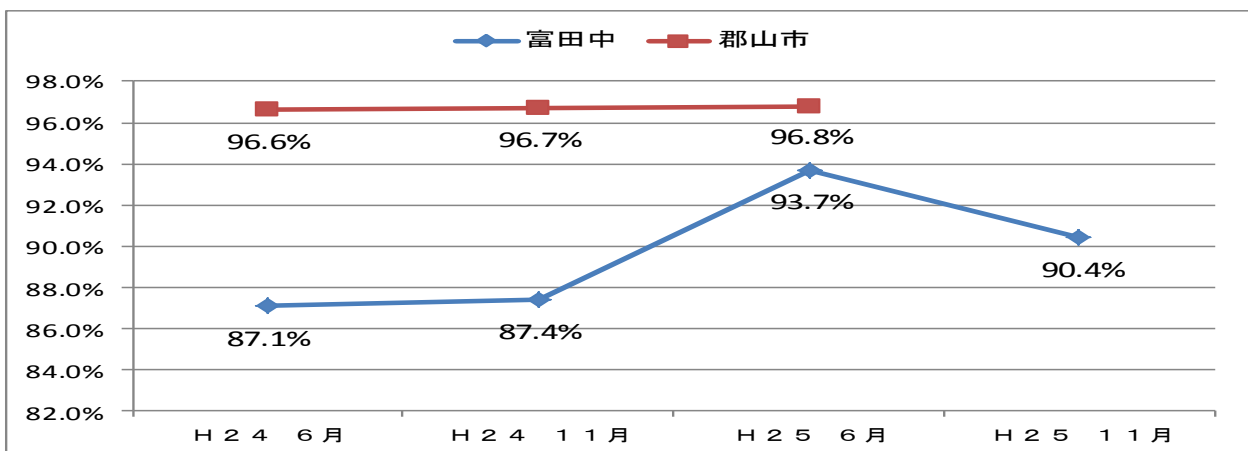
結果を報告いたします。

6月に行った調査では93.7%だったところ、11月の調査では90.4%と3.3%の低下がみられました。特に2～3日食べなかった人がどの学年でも増加しており、1、2年生では、ほとんど食べなかった人もわずかに増加していました。(3年生では、ほとんど食べなかった人は減少していました。)

主な理由では、**どの学年も「食べる時間がない」が増加**しており、その他の回答をみると**「朝起きるのが遅いため」という理由が多かった**ようです。

郡山市の朝食摂取率(幼・小・中・高の平均)と比べると富田中は低い割合となっています。朝食の重要性をもう一度確認し、生活のリズムを見直して朝食をきちんと食べるようにしましょう。

<郡山市の平均摂取率との比較>



朝晩の冷え込みも本格的になり、布団から出るのが辛い季節になりました。
つい、もうちょっとだけ…と遅刻ギリギリまで寝てしまい…

朝食を食べずに登校している人、いませんか？

寝ている間にも脳はセッセと働いています。朝食を抜くと脳にエネルギーが不足したまま午前中を過ごすこととなります。集中力がなくなり、当然学習の能率もあがらないでしょう。また体温があがらず、疲れやすい、ぼんやりするなど、体調も乱れやすくなります。特にこれからの季節は体調の乱れから抵抗力が低下し、カゼやインフルエンザにかかりやすくなるので注意が必要です！

1日を健康的に元気に過ごすために朝食をしっかりと食べてくれるようにしましょう

マイ弁当コンテスト ご応募ありがとうございました！



3年生男子I君のお弁当

2つの作品の応募がありましたのでご紹介いたします。どちらも彩りよく、自分の好きなキャラクターを表現するなど工夫されたお弁当でした。詳しくは、保健室前に掲示してありますのでご覧ください。次回の弁当持参日にもぜひ応募してください。お待ちしております！



2年生女子Gさんのお弁当