

給食だより～冬休み中も、規則正しい生活を心がけましょう～

冬休みの食生活チェック

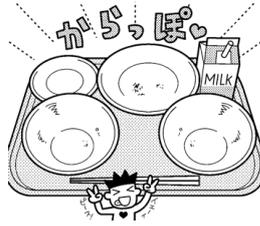


① 休み中も、早寝、早起き、朝ごはん！



休み中は、生活リズムが乱れがちです。学校がある日のように、規則正しく生活するよう、心がけましょう。

② 苦手な食べ物にチャレンジしよう。



もうすぐ新年です。食生活の目標も、ぜひ考えてみてくださいね。バランスよく食べることで、勉強や部活動を頑張る力がつきます。

③ おうちの人のお手伝いをしてみよう。



買い物や野菜の下処理、調理、盛りつけ、洗い物など、自分ができることを考えてみてはいかがでしょうか。

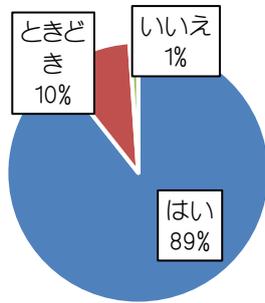
④ おやつは、食べる量と時間に注意しよう。



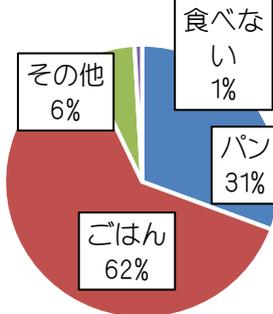
家にいる時間が長いと、何かをしながらおやつをだらだらと食べてしまいがちです。おやつの内容は、不足しがちな栄養を補つ、乳製品や菓物がおすすめです。

11月 食生活アンケート 結果 (小・中学校)

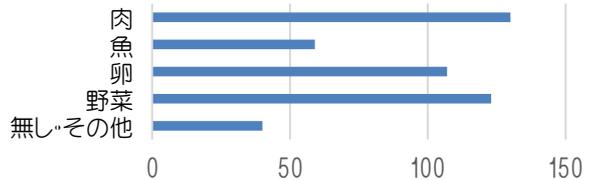
① 朝食を毎日食べますか。



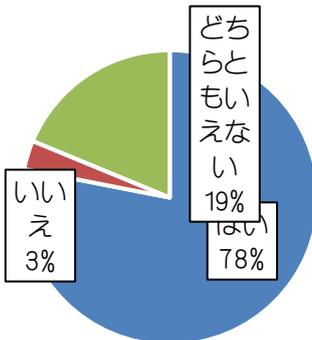
② 朝食の主食に何を食べますか。



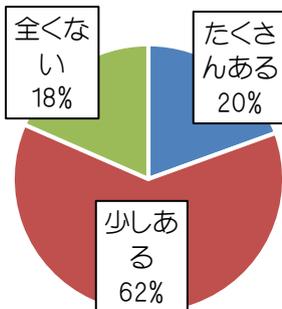
③ 朝食のおかずは何を食べますか (複数可)。



⑤ 給食は楽しみですか。



④ 苦手な食べ物はありますか。



小学校176名、中学校107名に、食生活アンケートを実施しました。結果の一部を紹介します。

◇良かった点◇

ほとんどの児童生徒が、毎日朝ごはんを食べて登校できています。また、給食を楽しみにしている人の割合は8割程度となっています。苦手な食べ物があると答えた人の割合は多いものの、苦手な食べ物も給食では「全部食べる」「少しは食べる」と答えた人が多く見られました。

◇課題点◇

朝食を「ときどき食べる」と答えた人は27名、「食べない」と答えた人は3名でした。朝食は、学習や運動のパフォーマンスを上げるために重要で、簡単なもので構いませんので、準備をして食べるよう、よろしく願います。また、朝食をパンなどの主食だけで済ませている人は、おかずを一品プラスしましょう。

※②と③については、小学校3年生以上での回答です。