



食育だより

令和4年度 7月号
国分南小学校

令和4年度の1学期がスタートし4か月たちました。明日は終業式です。1年生も給食の準備から片付けまで担任の先生方といっしょに上手にできるようになりました。苦手だった食べ物を食べられるようになった人もいます。給食のリクエストボックスには、たくさんのリクエストがありました。また、給食委員会の活動として、給食委員のみんなが準備や後片付けまでよくがんばってくれました。

明後日から楽しい夏休みが始まります。夏休みも朝、昼、夕の3食をしっかり食べ、「早寝・早起き・朝ごはん」など生活リズムを整え、元気に過ごしましょう。

～ 大切ですよ!朝ごはん～




1日のスタートは朝ごはんから!これまでの食育の取り組みで、朝ごはんをまったく食べない子供の割合は20年前よりだいぶ減っていますが、若い世代で朝食をとらない人の割合がなかなか減りません。もう一度、朝ごはんの大切さについて考えてみましょう。

体を目覚めさせる!



食事をすることで体が温まります。また噛む動作が脳の血流をよくし、脳の活動を活発にします。体内に入った食べ物を消化するために内臓も活動し始めます。

脳のエネルギー源となり、午前中の学習に集中できる!




脳のエネルギー源は、主食に多いでんぷんを分解してできるブドウ糖です。ブドウ糖は体にあまり貯蔵できないため、食事から補う必要があり、特に朝の食事は大切です。

健康的な生活リズムをつくり、すっきり排便ができる!


長い休みで崩れてしまいがちな生活リズムをもとに戻すカギも朝ごはんです。決まった時間に食べることでよい生活リズムをつくれます。

食べ物が胃腸を刺激し、すっきり排便ができます。



1日の食事の栄養バランスがとりやすくなる!

1日にとるべき野菜の量は350gといわれますが、昼ごはんや夜ごはんだけでとろうとすると大変です。朝ごはんを食べる習慣はバランスのよい栄養素や食品の摂取にも関係します。



～ 早寝・早起き・朝ごはん調査結果について～

6月に全校児童を対象に「早寝・早起き・朝ごはん調査」を実施しました。結果は下記の通りです。それぞれの学年の割合を参考にして、自分の生活リズムを振り返り、改善できるとことがないか考えてみましょう。

①朝食はどれぐらいの割合で食べていますか?

調査項目	1年生	2年生	3年生	4年生	5年生	6年生
ほとんど毎日食べる	84.7%	85.3%	91.3%	84.4%	92.4%	76.5%
1週間に4～5日食べる	6.9%	13.7%	8.7%	10.3%	6.1%	20.6%
1週間に2～3日食べる	1.4%	1.0%	0.0%	2.6%	1.5%	0.0%
ほとんど食べない	6.9%	0.0%	0.0%	2.6%	0.0%	2.9%

②夜、何時にぐらいに寝ていますか?

調査項目	1年生	2年生	3年生	4年生	5年生	6年生
夜9時ごろか、それより前に寝ている	67.6%	58.9%	58.7%	44.2%	19.7%	11.8%
夜10時ごろに寝ている	22.6%	31.6%	34.8%	53.2%	62.1%	51.5%
夜11時ごろに寝ている	4.2%	6.3%	3.3%	2.6%	13.6%	25.0%
夜12時ごろか、それより後に寝ている	5.6%	3.2%	3.3%	0.0%	4.5%	11.8%

③朝、何時ぐらいに起きていますか?

調査項目	1年生	2年生	3年生	4年生	5年生	6年生
朝、6時ごろか、それより前に起きている	53.5%	51.6%	56.5%	41.6%	34.8%	17.6%
朝、6時から6時30分ごろに起きている	21.1%	33.7%	31.5%	42.9%	43.9%	41.2%
朝、6時30分から7時ごろに起きている	14.1%	7.4%	9.8%	13.0%	16.7%	27.9%
朝、7時から7時30分ごろに起きている	7.0%	5.3%	2.2%	0.0%	4.5%	13.2%
朝、7時ごろか、それより後に起きている	4.2%	2.0%	0.0%	2.6%	0.0%	0.0%

④給食は好きですか? (調査項目を追加して、給食についても調査してみました。)

調査項目	1年生	2年生	3年生	4年生	5年生	6年生
給食はとても好き	69.0%	75.8%	63.0%	57.1%	63.6%	54.4%
給食は好き	21.1%	22.1%	33.7%	40.3%	33.3%	44.1%
給食はあまり好きでない	9.9%	2.1%	3.3%	2.6%	3.0%	1.5%