潮来一中　食育だより 特別号

～生徒のみなさんへ～

No. 13

冬休みの生活記録・振り返り結果報告！

３ 学期が始まって一ヵ月が経とうとしています。冬季休業期間の生活記録の振り返りを始業式の日に行いました。その結果をまとめました。

～朝ごはん編～

冬季休業期間の朝食摂取率を集計したところ，学校全体の平均値は，臨時休業期間・夏季休業期間と比べて下表のようになりました。多くのクラスが，夏季休業期間よりも摂取率がアップしていました。

内容については，主食だけなど，１ 種類を食べている人よりも，組み合わせて食べている人が増えました。意識して食べることができているようです。

３学期もこの習慣を維持していきましょう！

・・・朝ごはんの効果・・・

朝ごはんを食べた人の割合（朝食摂取率）	臨時休業期間	夏季休業期間	冬季休業期間
（すべてまたは主食･主菜･副菜のいずれかを食べた人の割合）	77.3%	95.7%	97.4%

たいへんよくできました！

今回も，朝ごはんを食べた人の中で，主食・主菜・副菜を食べず「その他」にだけ〇をした人を除いて算出しました。（すべてまたは主食・主菜・副菜いずれかを食べた人の割合）夏季休業期間よりも，朝ごはんを食べる習慣が付いてきました！朝ごはんにも，どの食事にも，主食・主菜・副菜がポイントです。朝ごはんを食べられる習慣が付いてきた今だからこそ，内容の充実も意識していきましょう。

～早寝・早起き編～

では，早寝はどうでしょうか。８ 時間前後の睡眠時間を確保するために，就寝時刻を **10 時半というボーダーライン**を設定して，割合を調べてみました。10 時半までに就寝することができた人は，33.9%いたことが分かりました。夏季休業期間は 47.5%だったので，13.6%下がりました。

早起きについては，　８ 時までに起きられた人の割合は，50.5%でした。夏季休業期間は 77.8%だったので，27.2%下がりました。

(%)	早寝の実行率	早起きの実行率
1年1組	35.0	60.0
1年2組	61.9	61.9
2年1組	23.1	30.8
2年2組	33.3	39.4
3年1組	21.4	53.6
3年2組	28.6	57.1

学校がある日でも，無い日でも，生活のリズムを崩さないことが習慣化するための秘訣です！引き続き，早寝・早起きを意識して取り組んでいきましょう。

【学校全体の平均】

10 時半までに寝ることができた割合
33.9%

８ 時までに起きられた人の割合
50.5%

もうすこしがんばりましょう

◎裏面に続く！ ↓

かぜ症状には要注意！食事から体をサポートしよう！

この冬は，一段とかぜをひけない状況にあります。また，少しのかぜ症状でも学校を休む必要があります。もし，かぜ症状がある場合には，体を第一に考えて，無理に登校せず，ゆっくりと休んでください。

もし，かぜをひいてしまったら，食事からも体をサポートしましょう！かぜの症状別の食事を紹介します。

症状別 かぜをひいた時の食事

発熱・寒気

発熱すると水分とエネルギーがたくさん消費されます。水分やエネルギー源となるごはんやめん類などをとりましょう。

鼻水・鼻づまり

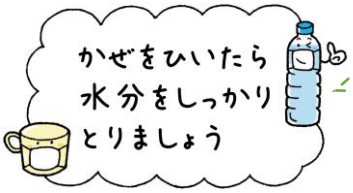
温かい汁物や発汗，殺菌作用のあるねぎやしょうがで体を温めましょう。ビタミンAを多く含む食品もとりましょう。

せき・のどの痛み

のどに刺激のあるものは避け，のどごしのよいゼリーやプリン，アイスクリームなどでエネルギーを補給しましょう。

下痢・吐き気

胃腸が弱っているので消化のよいおかゆや雑炊，スープなどにしましょう。また，味が濃いものは避けましょう。



発熱や下痢の症状が出ているときは，体から多くの水分が失われています。そのため，脱水に気を付けて，水やお茶，ジュース，スポーツドリンクなど，飲みやすいものを選んで水分を補給しましょう。

トピック
Topic

センセイの給食コーナー！

～知ってますか？先生の給食ヒストリー No.6～

こんなことを聞いてみました。

① 好きな給食（食べ物）は何ですか？

② 子供の頃の給食の思い出は？

③ 食または給食について，生徒に一言！

河原先生

① 好きな給食は「さばの味噌煮」です。

② おかわりをするために，効率の良い食べ方を考えていました。

③ たくさん食べて強くなろう！

石崎先生

① カレーライス

② クリスマスの時など，ケーキが３種類ぐらいの中から好きなものを選ぶことができたので，いつも楽しみにしていた思い出があります。

③ 苦手な食べ物でも，少しずつ食べるようにしましょう！