

潮来一中 食育だより 特別号

～生徒のみなさんへ～

No. 11

この数字に注目！～食生活に関する調査結果～

11月某日、生徒の皆さんに食生活に関する調査を行いました。(全学年) その結果を載せました。数字に注目しながら、自分はどこにいるのか、また課題を解決するにはどうしたら良いか考えながらみてみましょう。

Q.朝食を食べている人



毎日食べる人 **93.4%**

毎日食べない人に聞きました。その理由は？

- 1位：食欲が無い
- 2位：食べる時間が無い
- 3位：食事の用意が無い・食べないことが習慣になっている



Q.朝食の内容は？(いつも食べる人の割合)

主食(ご飯・パン・麺など)	90.1%
主菜(肉・魚・卵・大豆製品など)	46.1%
副菜(野菜など)	28.3%

みんながそろえば
栄養満点！



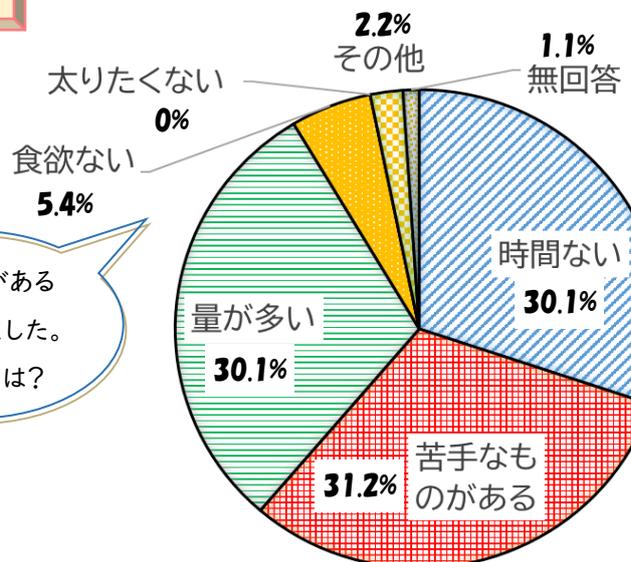
Q.給食を「いつも」残さず食べている人

38.2%



給食は、成長に必要な栄養バランスを考えて作られています。そのため、「給食を残してしまう=栄養を摂らないでしまう」ということになります。“時間が無い”や“苦手なものがある”という理由は、一人一人が意識をすることで、改善することができますね！

体は、食べたもので作られていくから…大事にしたいですね！



残すことがある人に聞きました。その理由は？

Q.食事をすることを大切だと思う人

97.4%



「食べることは、私たちが成長したり、活動したり、健康を保ったりする上で欠かせない大切なことです。食品にはそれぞれ、含まれている栄養素や体内での働きが異なるため、いろいろな食品を組み合わせるようによみましょう！」

Q.次のことを「いつも」意識している人

よく噛んで食べること

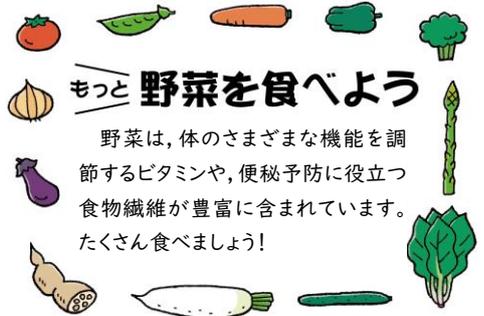
68.4%



よくかめば
脳が活性化！

野菜をすすんで食べる

63.8%



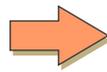
もっと野菜を食べよう

野菜は、体のさまざまな機能を調節するビタミンや、便秘予防に役立つ食物繊維が豊富に含まれています。たくさん食べましょう！

Q.「毎日」排便がある人



50.0%



およそ半数が
便秘傾向!?



睡眠・食事・排便は互いに関係しあっている、生活リズムを作っています。生活リズムが乱れると、排便では『便秘』の状態を引き起こします。便秘は、腹痛や食欲不振など、体への影響ばかりではなく、イライラや集中力の欠如など、精神面へも悪影響を及ぼします。食事だけでなく、「早寝・早起き・朝ごはん」運動と一緒に、生活リズムも意識して生活しましょう！

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.4～

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！

Aa

塚本先生

Aa

- ① 給食に出てくるものは、全て好きです。
- ② 納豆を8個くらい食べたこと。
- ③ 好き嫌いをなくすコツは、食わず嫌いをなくすこと！

山野先生

- ① やはり、カレーライス！
- ② 小学校から中学校へ行ったとき、弁当が変わったので、残念でした。
- ③ みなさん！普通に！！食べているけど！とても貴重ですよー！！