

たべるとい〜な♪

令和 3年 1月
伊那市教育委員会
伊那中学校・伊那西小学校
給食共同調理場



日ごろから学校給食にご理解とご協力をいただき、ありがとうございます。寒い時期を迎えた今日このごろですが、校内では元気に活動を行う児童・生徒で活気にあふれています。

1学期に実施しました「令和2年度食生活アンケート」の結果がまとまりましたのでお知らせします。例年6月中に調査を行いますが、今年度は新型コロナウイルス感染予防のための休校がありましたので実施時期をずらし6月から7月にかけて調査を行いました。

休校期間が長かったので、影響が大きく反映されるかと心配しましたが、下のグラフから見られるように、伊那市全体では児童・生徒の体調や食生活の乱れはあまり見られずほっとしました。

小学生 今日の体調はどうか			中学生 今日の体調はどうか		
H26	80.4	17.2	H26	53.4	37.0
H28	75.9	20.3	H28	49.8	39.4
H30	77.1	18.5	H30	54.1	34.8
R2	79.7	16.9	R2	56.4	34.5

□よい □まあまあ □あまり良くない □無回答

今年度の「体調が良い」と「まあまあ良い」と答えた割合は小学生では約97%、中学生では約91%になり、例年に比べても悪くない結果が出ました。

朝ごはんを食べて一日元気に過ごしましょう

下のグラフは、「体調はどうか」と「朝食は食べますか」の関係をクロス集計したものです。

小学生			中学生		
良い	94.5	4.2	良い	90.6	7.1
まあまあ	85.4	10.9	まあまあ	79.8	13.2
あまり良くない	71.0	19.0	あまり良くない	58.9	29.5

□毎日必ず食べる □週に1~2食食べない
□週に3日以上食べない □ほとんど食べない

体調が良いと答えた小学生の約95%、中学生の91%が朝ごはんを毎日必ず食べると答えています。

このアンケートから、睡眠時間が長いほど体調が良いと答える児童・生徒が多く、朝早く起きる児童・生徒はバランスの良い朝食を食べていると答えています。さらに朝ごはんを毎日食べている児童生徒は、毎日同じころに大便が出る人が多いとの結果も出ています。朝ごはんを食べることで、腸が刺激され便が出やすくなります。時間に余裕をもって早く起きて朝ごはんをしっかりと食べてトイレに行く習慣を付けたいですね。

早寝・早起き・朝ごはん

みなさん、毎日の体調はいかがですか？元気な毎日過ごすために3つのキーワードがあります。「早寝」「早起き」「朝ごはん」です。規則正しい生活リズムを心がけましょう。



☆睡眠☆

「寝る子は育つ」と言われているように、寝ている間に「成長ホルモン」がでることで体が大きく成長します。その成長ホルモンは夜10時からが一番分泌されます。みなさんは早く寝ていますか？朝も早起きをして、太陽の光を浴びることで脳や体が目覚め、しっかり集中して勉強や運動ができる体ができます。

☆朝ごはん☆

朝食抜き、なんて人はいませんか。脳や体の目覚めには大切です。下の表をみて自分の朝ごはんをふりかえりましょう！

LET'S Step Up! 朝ごはん



バッチリ朝ごはん すご〜い！毎日の努力が健康につながるでしょう。	
かなりの朝ごはん かなり理想に近い朝ごはんです！ →カルシウム・鉄・ビタミン類をとるとさらにバランスの良い食事に。 (牛乳・大豆・魚・野菜・海藻・果物など)	
あと少し朝ごはん 「ごはんとお焼き」では、足りない栄養素があります。 →あと1品おかずをそえましょう。 ごはん+卵焼き+みそ汁(豆腐・野菜) パン+ソーセージ+サラダ(野菜・チーズ)	
ちよっぴり朝ごはん まず、食べることができています。朝食ぬきにならないようにすることが大切です。 →食べる習慣がつけば、もう1品つけましょう。(たとえば・・・牛乳・スープ・チーズ・みかんなど)	
とりあえず朝ごはん？ 主食(炭水化物)は元気に一日を過ごすためのエネルギー源です。 →まずは何か主食になるものを食べよう！ ※菓子パンは「菓子」であって、「パン」ではありませんよ〜。	
朝食抜き 夕食を19時に食べたとして、朝食を食べないと昼食まで約18時間も体に栄養を入れないこととなります。 少しずつ朝ごはんを食べる習慣をつけて、体を元気に目覚めさせましょう。	

「できること」を始めてみよう！