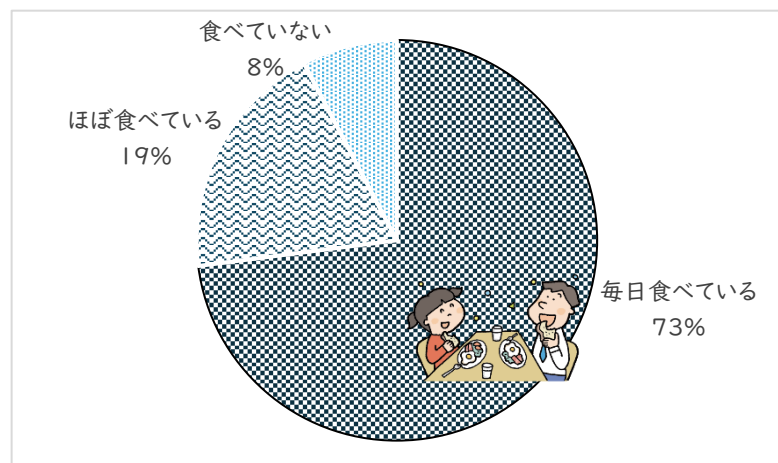




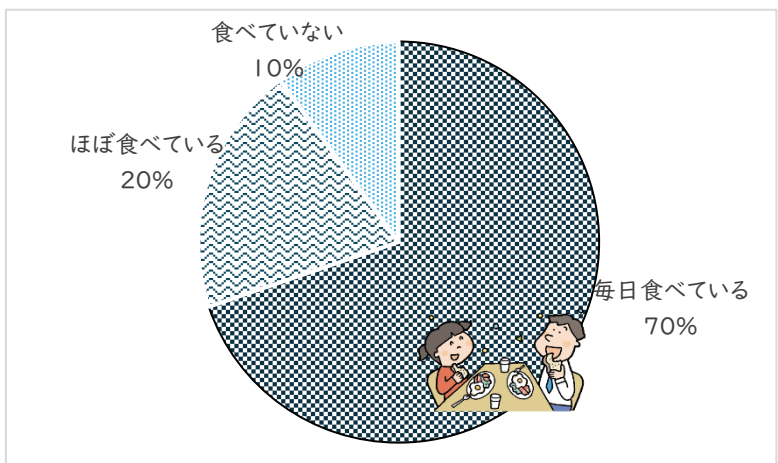
食育だより 3月

今年度も残り約1カ月となりました。これまで、食について、おたよりでさまざまなことをお伝えしてきました。
今回の食育だよりでは、今年の12月中旬頃～1月上旬頃にかけてみなさんに答えてもらった、『食に関するアンケート』の一部結果をお伝えします。 ※このアンケートは森町の小学校・中学校に通う児童・生徒を対象に行ったものです。(中学校3年生を除く)
この結果をもとに、日々の食生活や食習慣を見直し、来年度の生活につなげていきましょう。

① 学校がある日、朝ごはんを食べていますか？ (小学校1～6年生)

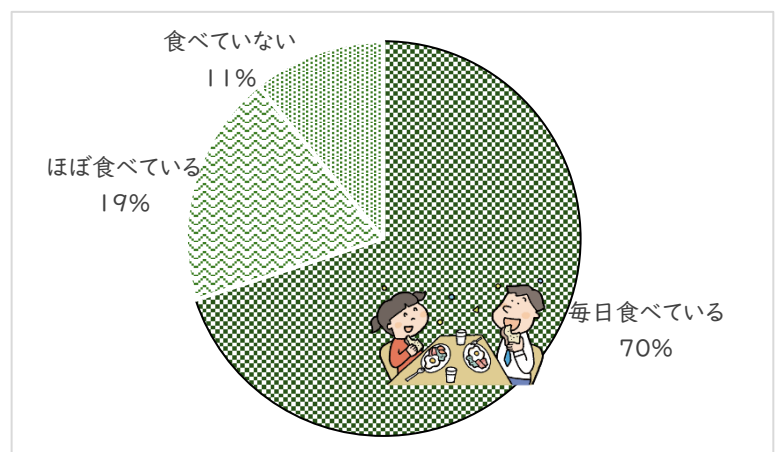


(中学校1～2年生)

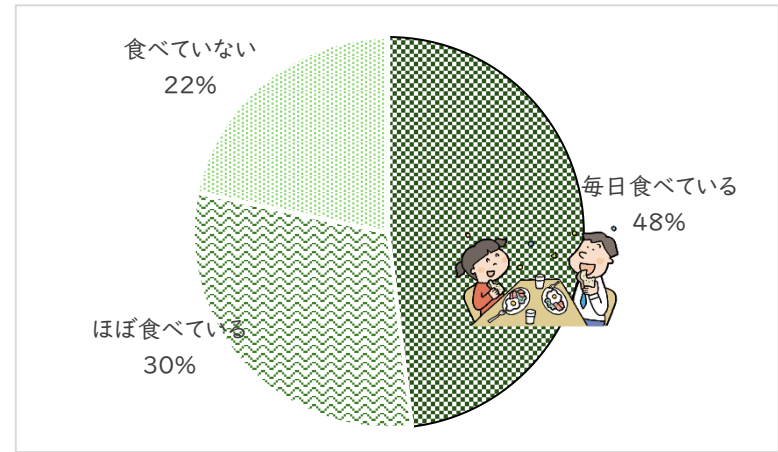


学校がある日の朝ごはんを食べている割合は以上のような結果になりました。
森町では、朝食を毎日とる人を小学校・中学校ともに100 % を目標にしています。
学校がある日はとくに、勉強や運動で体力を使います。朝ごはんをしっかりと食べて、午前中に活動するための準備を整えましょう。

② 学校がお休みの日に朝ごはんを食べていますか？ (小学校1～6年生)



(中学校1～2年生)



学校がお休みの日の朝ごはんを食べる割合は以上の結果になりました。
学校がある日に比べて、朝ごはんを毎日食べている人の割合は小学校で3 % 減少、中学校では22 % も減少しています。
お休みの日も、学校がある日と同じ時間に朝ごはんを食べることで、生活のリズムが整います。

朝ごはんを食べないと どうなるの??

朝ごはんを食べないと、エネルギー不足になるだけでなく、午前中に体温をうまくあげることができず、
基礎代謝量(生きていくうえで最低限必要なエネルギー)も減ってやせにくい体になります。
また、物事に集中できなくなったり、イライラしたりするなど、心身の不調の原因になります。

