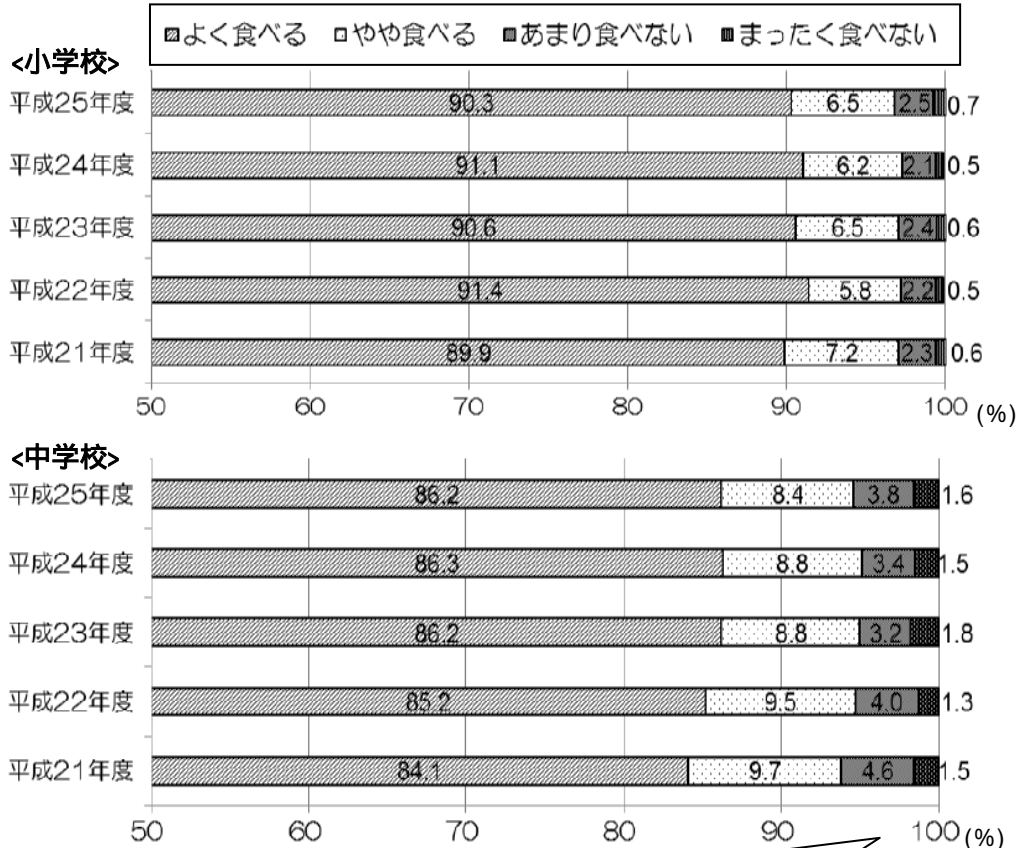


朝ごはんだより

広島市立祇園中学校

広島県で6月に行われる基礎基本定着状況調査では、生活と学習に関する調査の中で学校に行く日の朝食の有無について調べています。平成21年度から平成25年度までの結果をまとめました。

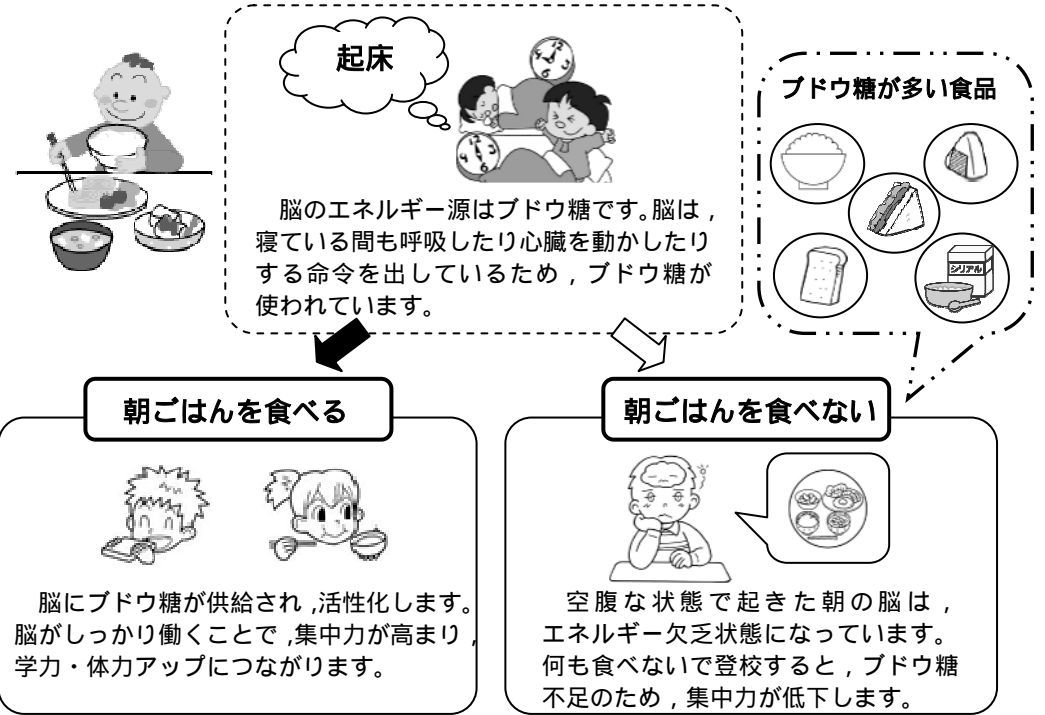
「朝ごはん」を食べて登校していますか？



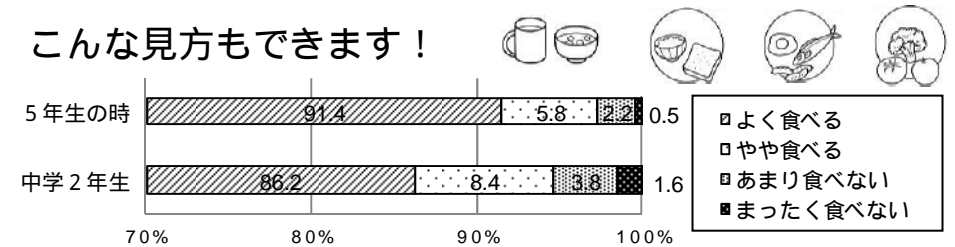
朝食を食べて登校する児童生徒の割合は、なかなか増えていません。

なぜ朝ごはんは大切なの？

1日3回の食事の中で、特に朝ごはんが大切とされているのはなぜでしょうか？
朝ごはんは、心身を睡眠による休息モードから活動モードに切り替え、生活リズムを整えます。成長期の子どもにとって、心と体を育てる大切な食事です。



こんな見方もできます！



中学生になると、朝ごはんを「あまり食べない」「まったく食べない」人が増えているようです。でも、小学生より中学生のほうが、よりたくさんの栄養量を必要とします。中学生になると、自分で食べるものを選んだり、用意したりできるようになっていると思います。寒い日が続いています。時間がない朝でも、好みの温かい飲み物を用意して飲むだけで、心と体がホカホカになります。必ず何か食べたり飲んだりして登校するようにしましょう。

1月の残食について	平均残食率	よく食べた料理	残食が多かった料理
寒い時期ですが、子供たちはしっかり食べてくれました。	パン 0.8% ごはん 3.4% おかず 1.7%	・栗きんとん、黒豆のはじき揚げ、中華サラダ 0% ・食育ミックス 0.1% ・三色ソテー、中華そば、うま煮、わかめうどん、牛肉と野菜のスープ煮 0.2%	・紅白なます 8.9% ・昆布豆、大根の中華あえ 3.7% ・温野菜(ブロッコリー) 3.3%