

保健だより～食育月間編～



平成29年7月4日
久之浜中学校 保健室

6月は食育月間ということで、6月19日～23日の一週間、「朝食を見直そう週間」を行いました。最終日にアンケートを行った結果、以下の通りになりました。

◎最終日の朝食摂取率



学年	1年(27人)	2年(30人)	3年(28人)	合計(85人)	昨年(92人)
朝食を食べた人	27	30	25	82	85
割合	100%	100%	89.2%	96.5%	92.4%

今年はなんと1、2年生が朝食摂取率100%という素晴らしい結果になりました。3年生もほぼ9割の摂取率だったため、学校全体としては96.5%の生徒がしっかり朝食を食べていることがわかりました。ちなみに昨年の結果と比べてみると、約4%も増加していることがわかります。非常に良い結果ですばらしいと思いました！次は摂取率100%を目指したいですね。

◎最終日の朝食に野菜を食べた人



学年	1年(27人)	2年(30人)	3年(28人)	合計(85人)	昨年(92人)
野菜を食べた人	8	20	12	40	31
割合	29.6%	66.7%	42.9%	47.1%	33.7%

朝食に野菜を食べた人の割合を学年で比べると、2年生が圧倒的に多くいました。1年生はクラス全体の3割にも満たない結果でとても残念です。しかし、学校全体として昨年と比べてみると野菜を食べた人が約14%も増えています。朝はどうしてもパンやごはんなどの炭水化物だけになってしまいがちですが、サラダやおひたしなど、手軽な物で野菜をとってほしいと思います。

◎最終日の朝食に汁物を食べた人



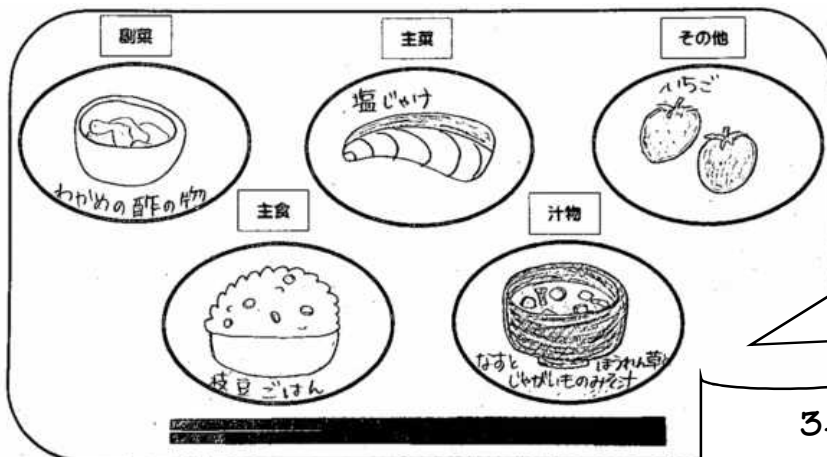
学年	1年(27人)	2年(30人)	3年(28人)	合計(85人)	昨年(92人)
汁物を食べた人	9	21	16	46	21
割合	33.3%	70%	57.2%	54.1%	22.8%

朝食に汁物を食べた人の割合を学年で比べると、またもや2年生がトップとなり、7割もの人が汁物を食べていることがわかりました。3年生も半数の人が食べているという結果でした。1年生はぜひ先輩達を見習ってバランスの良い朝食をとれるようにしましょう。昨年と比べると、なんと32%も増えていることがわかりました。インスタントのみそ汁やスープだと、お湯を注ぐだけでできるので、明日から朝食にプラスしてみてください。

理想の朝食コンテスト

みなさんに考えてもらった理想の朝食の中で、先生が勝手に良かった物を選び、勝手に賞をつけました☆

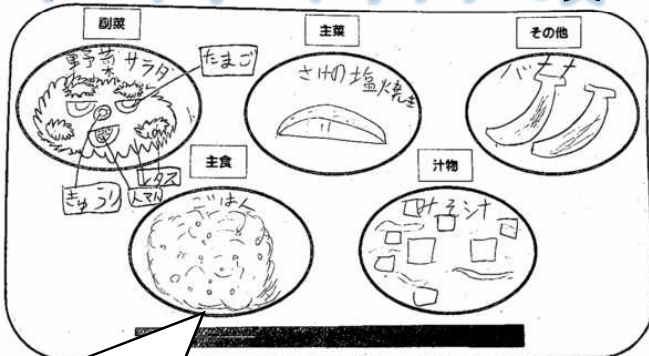
久中ベスト・オブ・朝食



非常にバランス良く、色とりどりのメニューを考えてくれました。カラーでご紹介できずに残念！みそ汁が具たくさんなところと、副菜にわかめの酢の物を取り入れたところが好印象でした。

3年Sさん

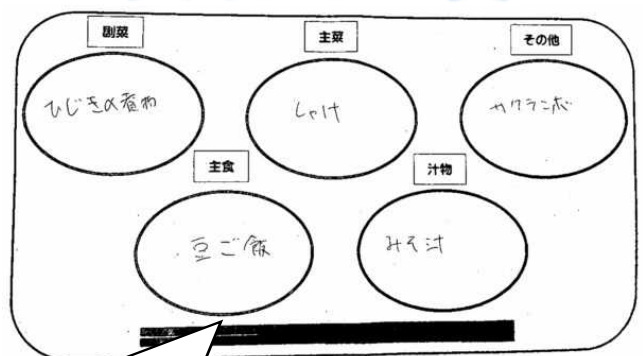
アーティスティックで賞



サラダの盛り方が芸術的だったくさんの具材を使っていたのが見栄えも良くて良かったです。

1年Wさん

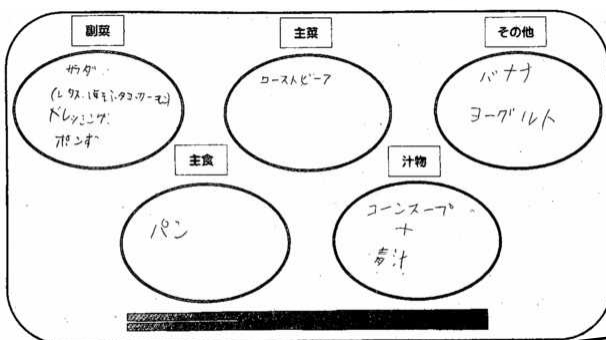
実践的で賞



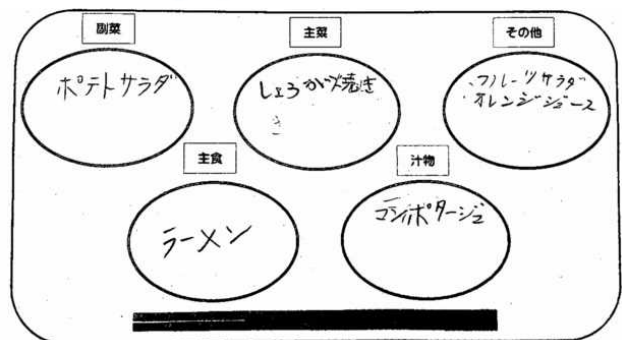
自分の朝食には豆が足りないという課題を理解した上で朝食に取り入れたことがすばらしい！

2年Hさん

朝からリッチで賞



3年Tさん



1年Sさん

朝からローストビーフやラーメンをチョイスするとはなんてリッチなんだ…とついクスッと笑ってしまいました。