

給食だより



佐世保市立黒島小学校・中学校
～第4号 9月1日（木）発行～
文責：栄養教諭 荒木沙耶香

生活のリズムを整えましょう！

長い夏休みが終わり、前期後半が始まりました。夏休みが終わると、子どもたちの生活リズムの乱れが多く見られます。しっかり勉強して運動するためには、食事、勉強、運動、睡眠などの日常生活を規則正しく行って、生活リズムを整えることが大切です。

また、月末には合同運動会があり、本番に向けて、練習も本格的に始まります。日頃から、“早寝・早起き・朝ごはん”を心がけて、体調を万全にしてほしいと思います。それに加えて、まだまだ暑さが厳しいので、熱中症予防のために“水分補給”もこまめに行いましょう。水筒の準備もお願いいたします。



食事と生活、心についてのアンケート調査結果 ～朝食編～

このアンケートは、長崎県において、3年に1度、小学5年生と中学2年生を対象に実施されています。子どもの食事や心身の状況等を把握することで、課題を整理し、学校や地域における食育の充実を図ることを目的としています。佐世保市内小中学校の結果が出そろいましたので、今回のたよりでは、“朝食”に関わる問いについて紹介いたします。

◎毎日朝ごはんを食べていますか。

	小学5年生	中学2年生
ほとんど毎日食べる	89.3%	84.5%
1週間に4～5日食べる	5.9%	8.5%
1週間に2～3日食べる	2.3%	2.6%
ほとんど食べない	2.4%	4.2%
無回答	0.1%	0.1%

◎朝食の内容

	小学5年生	中学2年生
主食＋主菜＋副菜	25.6%	30.3%
主食＋主菜	19.0%	17.3%
主食＋副菜	15.7%	13.3%
主食＋飲み物（またはデザート）	24.1%	24.7%
主食のみ	11.9%	12.3%
おかずのみ	1.8%	1.0%
飲み物のみ	0.2%	0.6%
果物やヨーグルトのみ	0.4%	0.6%
その他	1.3%	0.0%

ほとんど毎日食べるという回答が9割に届きませんでした。食べない主な理由としては、小中ともに、食欲がない、食べる時間がないという回答が多かったようです。寝る前に間食したり、寝る時間が遅かったりすると、朝の食欲の減退につながります。“早寝・早起き・朝ごはん”についての項目は、毎月の黒島っ子元気大作戦の項目にもあります。調査週以外でも習慣化させていきましょう。

朝食の内容については、主食、主菜（肉・魚・卵）、副菜（野菜・果物）がそろっているという回答が一番多かったです。しかし、ごはんやパンは食べるけど、それに加えてお茶や牛乳などの飲み物だけという回答が二番目に続いています。この結果を見られて、ご家庭で朝食の内容について見直す機会にしていいただければと思います。



※対象人員：佐世保市内小学5年生 1172人、中学2年生 756人