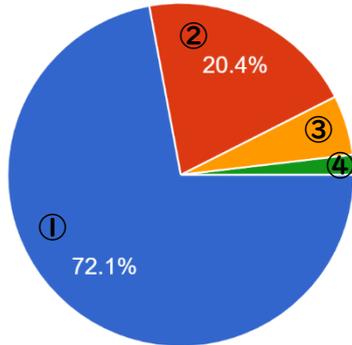




1学期に行った朝食アンケートの結果がでましたので報告します。朝食を食べている生徒は92.5%で、昨年より増えてはいるものの、主食は食べるがおかずを食べない人や朝食欠食の生徒もいるので、成長期の栄養不足が心配です。朝食の大切さを知り、3度の食事ですっかり栄養を補いましょう。

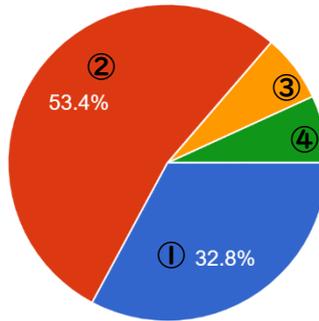
### ① 朝食を食べていますか。



・朝食を食べている  
①+②92.5%  
・食べない日が多い  
③+④7.5%

- ① 毎日欠かさず食べる
- ② だいたい毎日食べる
- ③ 食べない日の方が多い
- ④ 毎日食べない

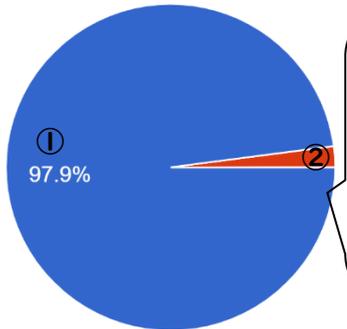
### ② 食べない理由は何ですか。



・食欲がない②53.4%  
・時間がない①32.8%  
・③と④各6.9%

- ① 食べる時間がない
- ② 朝は食欲がない
- ③ 朝食の準備がしていない
- ④ 食べる習慣がない

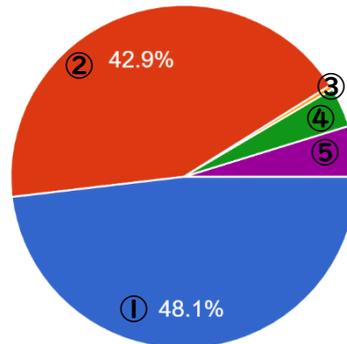
### ③ 朝食は大切だと思いますか。



・大切だと思う①97.9%  
・思わない ②2.1%  
昨年度、朝食指導後の結果が良かったので、今年も各クラスで朝食指導の時間を計画したいと思います。

- ① 大切だと思う
- ② 大切だと思わない

### ④ 主食は何をよく食べますか。



腹持ちのよいごはんを食べる生徒が昨年度より増えた◎

- ① ごはん
- ② パン
- ③ めん
- ④ コーンフレーク
- ⑤ 主食は食べない

### ⑤ おかずは食べていますか。

#### 主菜(肉・魚・卵・納豆等)は?

- ・食べる 57.5%
- ・食べない42.3%

#### 副菜(野菜料理)は?

- ・食べる 42.3%
- ・食べない57.7%

#### しる物は?

- ・飲む 46%
- ・飲まない54%

#### 果物は?

- ・食べる35.8%
- ・食べない64.2%

#### デザート(ヨーグルト等)は?

- ・食べる36.5%
- ・食べない63.5%



前日にご飯を炊いて、具沢山の味噌しるを作っておき、朝温めて食べれば時短になります。

### Q. どうして朝食を食べなければならないのかな?

A. 私達のからだは、夜眠っている間は、どんなことが起きているのでしょうか。実は内臓(肝臓や腎臓の解毒分解)や心臓が動いていたり、息をしたり、昨日勉強したことや出来事を整理したり、食べた物を吸収して体を作ったり、疲れたからだやこころを修復してくれたり、静かに活動しています。朝起きた時は、活動する力や熱は少なくなっています。朝ごはんは眠っていた頭やからだを目覚めさせ、1日を元気に活動する力のもとになります。免疫力旺盛な体温は36.5度以上です。朝起きたばかりの低体温を上げるためにも朝ごはんをしっかり食べましょう。

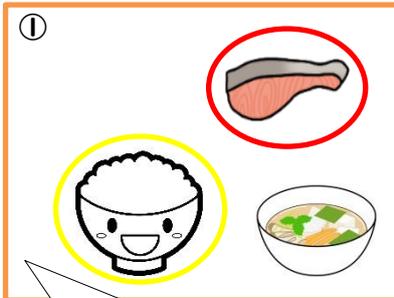
給食指導  
目標

# 朝食の大切さを知り, しっかり食べよう

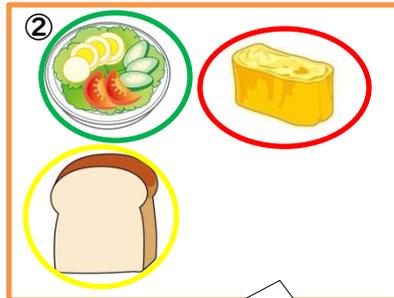
朝食を食べて3つのスイッチをONにしよう!

<p><b>頭(脳)の目覚ましスイッチ</b></p> <p>↑ UP 体力 学力 集中力 やる気</p> <p><b>主食</b></p>	<p><b>体の目覚ましスイッチ</b></p> <p>↑ UP 体温 血流</p> <p><b>主菜</b></p>	<p><b>おなかの目覚ましスイッチ</b></p> <p>↑ UP スッキリ 体の調子を整える</p> <p><b>副菜</b> <b>しる物</b></p>
<p>脳の働きや活動する力(勉強や運動等) Power up</p>	<p>体を温め, 血流をよくする Get up</p>	<p>おなかもスッキリ! 体の調子を整える Clean up</p>
<p>脳のエネルギー源は, ブドウ糖だけです。ごはんやパン等に含まれる炭水化物は, 体内でブドウ糖に分解され, 脳の働きを活発にします。</p> <p>1回の食事で体内に蓄えられるブドウ糖の量は約12時間分です。夕食後, 翌日の朝食を抜き, 昼食まで何も食べないと, 脳のエネルギー不足により, 疲れやすくなります。</p>	<p>体を丈夫にするたんぱく質は, 肉・魚・卵・豆製品に多く含まれています。体を温め, 血流をよくし, 朝から元気に活動することができます。また, よくかむことで脳や内臓が刺激され, 脳も体も目覚めます。</p> <p><b>早寝・早起き・朝ごはん</b></p>	<p>体の調子を整えるビタミン・ミネラル・食物繊維等は, 野菜・果物・きのこ等に多く含まれています。それらが不足すると, 体内での栄養素が適切に使われなくなるため, 体調が崩れやすくなります。食物繊維等でおなかを刺激し, 便秘を防ぎ, ダイエット効果や生活習慣病の予防にもなります。</p>

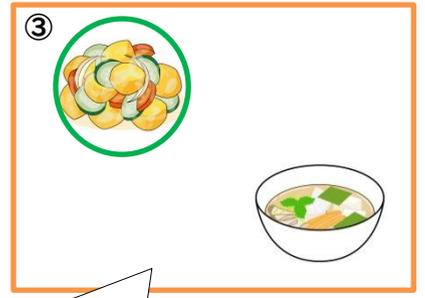
Q.さて, 何色のお皿(スイッチ)の料理がありませんか。4色のお皿をそろえましょう。何を足せばパーフェクト朝ごはんかな?



ヒント  
病気を予防し, からだの調子を整えるものとは?



栄養と水分を補給し, からだを温めるものとは?



体温を上げて, 集中力や活動する力と体を作り, 丈夫にするものとは?