



給食だより

令和7年9月

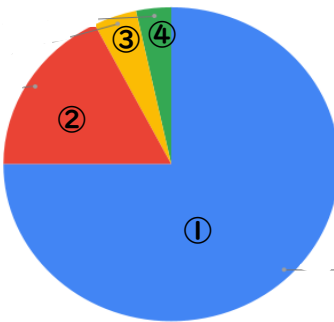
河口湖南中学校組合立

河口湖南中学校

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。

樹光祭にむけて 朝食も
しっかり食べましょう。

① 朝食を食べていますか。



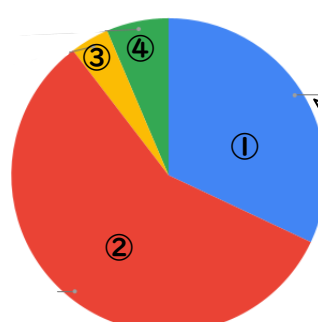
・朝食を食べている

①+②92.5%

・食べない日がほとんど③+④7.6%

- 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②57.6%

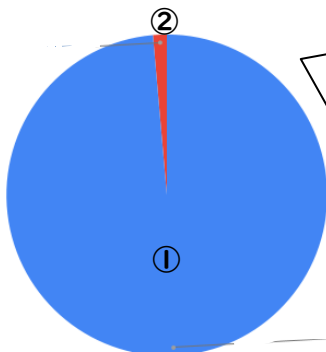
・時間がない①32%

・③は4%, ④は6.4%

どうしたら食べられるのかな。

- 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。



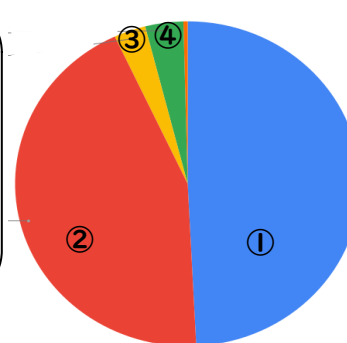
・大切だと思う①98.6%

・思わない ②1.4%

裏の指導資料を読んでみましょう。朝食を食べてきてほしいので、朝食指導の計画をしたいと思います。

- 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ました。

- ① ごはん49.2%
- ② パン 43.8%
- ③ シリアル系 3%
- ④ 主食は食べない 3.6%

⑤ おかずは食べていますか。

主菜(肉・魚・卵・納豆等)は?

- ・食べる 56.5%
- ・食べない43.3%

副菜(野菜料理)は?

- ・食べる 34.3%
- ・食べない65.7%

しる物は?

- ・飲む 42.3%
- ・飲まない57.7%

果物は?

- ・食べる 39.9%
- ・食べない60.1%

デザート(ヨーグルト等)は?

- ・食べる 40%
- ・食べない60%

Q. どうして朝食を食べなければならないのかな?



前日にごはんを炊いて、具沢山の
みそしるを作っておき、朝温め
て食べれば時短になります。

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。

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!

 頭(脳)の目覚ましスイッチ	 体の目覚ましスイッチ	 おなかの目覚ましスイッチ
 ↑ UP 体力 学力 集中力 やる気 主食	 ↑ UP 体温 血流 主菜	 ↑ UP 体の調子を整える 副菜 しる物
脳の働きや活動する力(勉強や運動等) Power up	体を温め、血流をよくする Get up	おなかもスッキリ! 体の調子を整える Clean up
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。 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。	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。 早寝・早起き・朝ごはん	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。

Q.さて、何色のお皿（スイッチ）の料理がありませんか。3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？

①

湖南中生は①の組み合わせが多いですね。何を補えばよいのでしょうか。




②





③




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？