

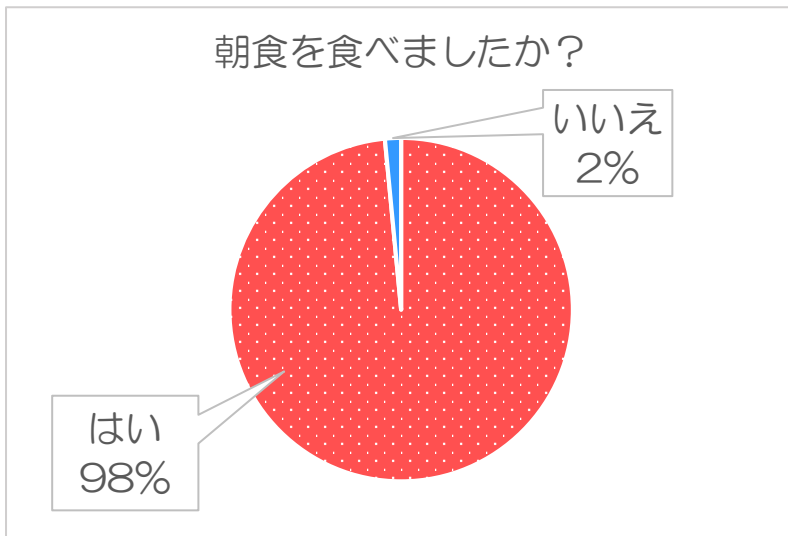


第1回 朝食について見直そう週間 最終日調査の結果発表！

6月3日（月）～6月7日（金）の5日間で、「朝食について見直そう週間」を実施しました。この取組は、生活リズムを改善し、朝食摂取を基本として望ましい食習慣の形成を図ることを目的とされており、福島県全体の小中学校で実施されています。

11月にも実施予定ですので、集計結果や自分手帳を振りかえりながら、よりよい結果となるように心がけていきましょう！

鮫川中学校の朝食摂取率は、98%でした！



※最終日調査の結果です。【6月7日（金）】

鮫川中のほとんどの生徒が朝食を食べて、学校に登校していました。とても素晴らしいです！！

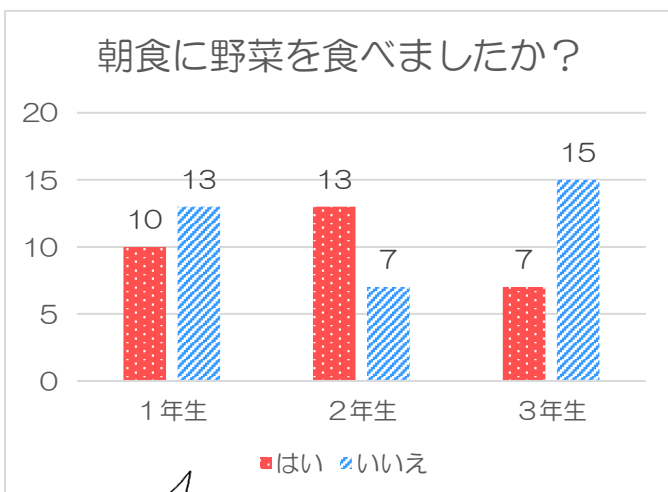
朝食を毎日食べることができた人は、「ごはんやパンだけを食べていないか」など、栄養バランスに注目して、自分の朝食を振りかえてみましょう！

朝食を食べることができなかった人は、バナナ1本だけでも食べると1日の活力になるので、少しでも食べられるように工夫してみましょう！



食べ方に関する調査結果です！良いところ・改善点を確認しよう！

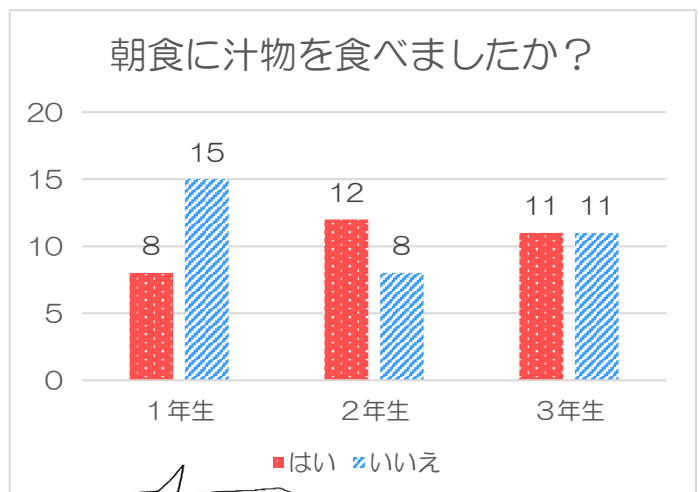
※最終日調査の結果です。【6月7日（金） 調査人数65名】



46%の生徒が朝食に野菜を食べていました！



朝食に食べる野菜は、体の調子を整えてくれたり、腸内環境を整えお通じを促してくれたりします。



48%の生徒が朝食に汁物を食べていました！



朝食に汁物を食べると、内臓を温めてくれるので、体の動きが活発になります！