



第2回 朝食について見直そう週間 最終日調査の結果発表！

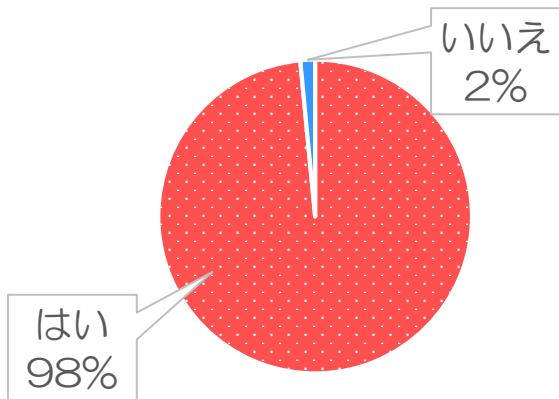
11月11日（月）～11月15日（金）の5日間で、今年度2回目の「朝食について見直そう週間」を実施しました。この取組は、生活リズムを改善し、朝食摂取を基本として望ましい食習慣の形成を図ることを目的とされていて、福島県全体の小中学校で実施されています。

6月と今回の結果を比べて、鮫川中学校のみなさんの朝食はどのように変化したのか、改善すべきところ、維持すると良いところについて確認してみましょう！

鮫川中学校の朝食摂取率は、6・11月ともに98%でした！

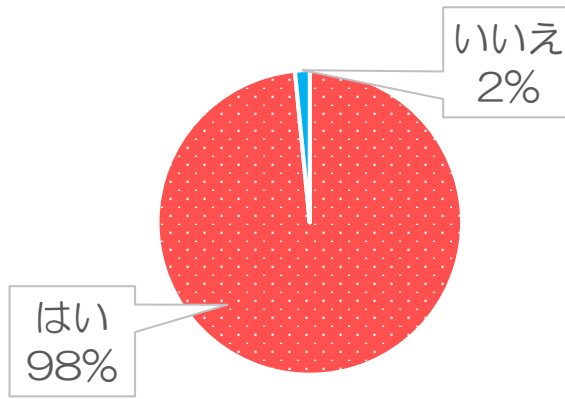


朝食を食べましたか？(6月)



※最終日調査の結果です。【6月7日（金）】

朝食を食べましたか？(11月)



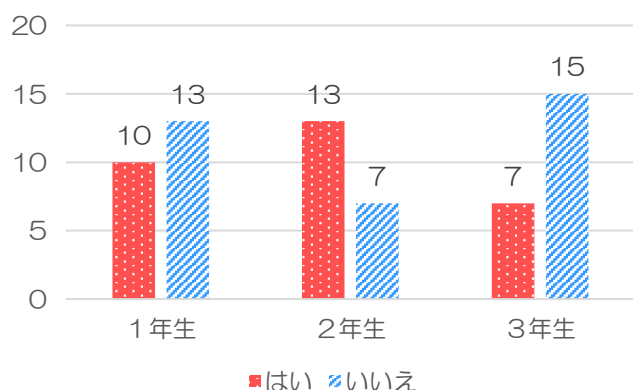
※最終日調査の結果です。【11月15日（金）】

鮫川中学校のみなさんの6月と11月の結果を比べると、朝食摂取率は98%と全く同じ結果となりました。これは、みなさんが日常的に毎朝朝食を食べることができていることの表れです。最近では、若い世代の朝食欠食が問題視されています。そのような中で、ほぼ全員が朝食を食べて登校していること、本当に素晴らしいです！今後も、継続してほしいと思います。また、朝食を食べることができなかった人は、なぜ食べられなかったのか、生活習慣・食習慣で見直すべきところはどこか、改めて振り返るようにしていきましょう！

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！

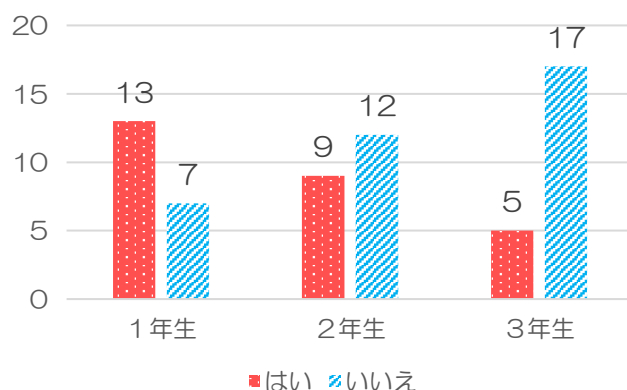
※最終日調査の結果【6月7日（金）調査人数65名】

朝食に野菜を食べましたか？
(6月)

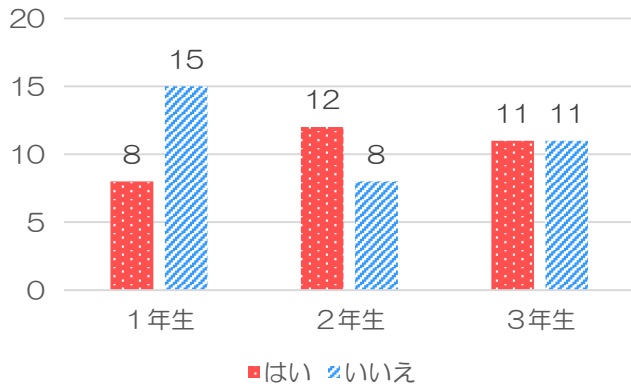


【11月15日（金）調査人数63名】

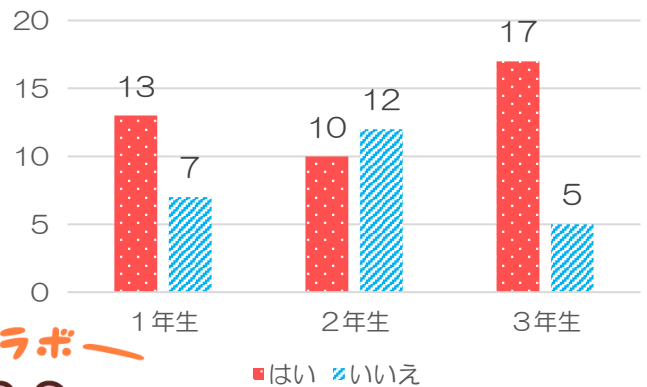
朝食に野菜を食べましたか？
(11月)



朝食に汁物を食べましたか？
(6月)



朝食に汁物を食べましたか？
(11月)



ブラボー



前回よりも、良い結果！

野菜について…



6月は全体で46%、11月は全体で43%の生徒が朝食に野菜を食べたと回答しました。前回に比べて、朝食に野菜を食べた割合が減ってしまいましたが、**1年生は「はい」と回答した人数が増えていました！** 素晴らしいですね！ 朝、時間がない中、主食に主菜、副菜、汁物など、たくさんの品目を食べることは難しいですが、野菜であればミニトマトや具沢山のみそ汁など、ちょっとした工夫で栄養バランスの取れた朝食に繋がるので、是非チャレンジしてみしてほしいと思います。

汁物について…



6月は48%、11月は63%の生徒が朝食に汁物を食べたと回答しました。前回に比べて、**朝食に汁物を食べた割合が大幅にUPしました！** これはとても素晴らしく、嬉しく思います！ だんだんと寒さも厳しくなり、朝は体温も低くなります。そんなとき、朝食に汁物を食べると体温を上げることができるので、寒さに負けず、一日を元気に過ごすことができます。簡単なインスタントのみそ汁でも十分効果があるので、朝食に汁物を食べられなかった人は、こちらも是非チャレンジしてほしいと思います。

～「朝食を見直そう週間」を終えて～

朝食を見直そう週間を振りかえり、自分手帳に書いてもらったみなさんの感想です。

バランス良く食べられているので、これからも続けていきたいです。

汁物を食べる日を多くして、バランスの良い朝食にしたいです。

汁物を飲む時間がなかったので、もっと早く起きて食べられるようにしたいです。

手軽なスープや野菜なども朝食で食べようと思いました。

6月に比べて、よく食事をとることができました。

バランス良く食べることを意識できて、最終日は全ての項目に○をつけることができて良かったです。

主菜・副菜ともに、朝ご飯で食べられるようにしたいです。

副菜はとれたけど、主菜が十分にとれなかった。

良かったところは継続！
見直すところは改善を！

