

ほけんだより 6月②

2023.6.30 鮫川中学校

発行責任者：校長 角田敏文

文責：養護教諭 角田千紘

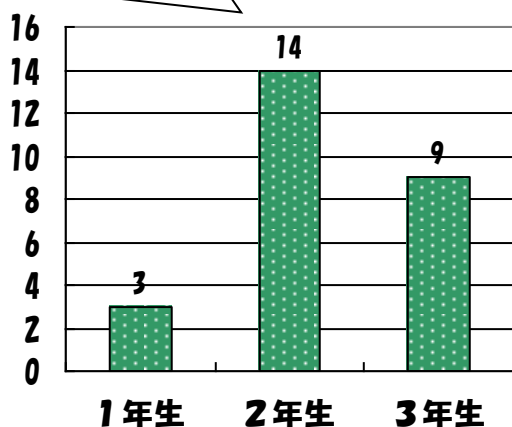
朝食について見直そう週間運動



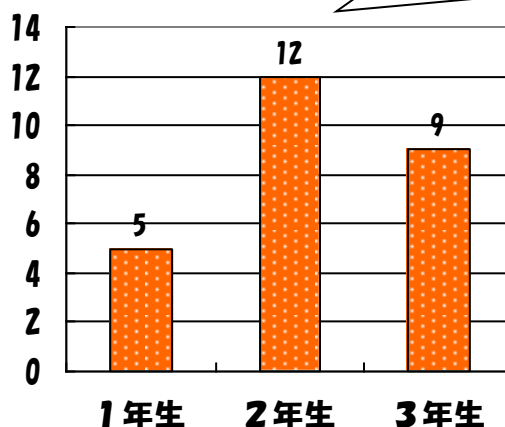
6月19日(月)から6月23日(金)の5日間、「朝食について見直そう週間運動」を実施しました。この運動は、生活リズムを改善し、朝食摂取を基本とした望ましい食習慣を身につけるために、福島県全体の小中学校で取り組んでいます。その結果についてお知らせします。

鮫川中の朝食摂取率は98%でした

朝食に野菜を食べた人は39%



朝食に汁物を飲んだ人は39%



朝食が大切な理由

脳は寝ている間も働いている状態のため、朝起きたときにはエネルギーの糖質が不足している状態です。そのため、朝食を食べることによって、脳にエネルギーを補給することが大切です。エネルギーを補給することで、授業に集中することができたり、疲れにくい体になります。

朝食抜きで、筋肉量が減る

朝食を食べずにいるとエネルギー不足になり、体の筋肉を壊して糖質を作ろうとします。そのため、筋肉量が落ちてしまいます。



6月19日の昼の放送で、保健給食委員の3年生2名が朝食週間を呼びかけるとともに、朝ご飯クイズを放送しました。

保護者のみなさまへ

令和5年度6月の朝食摂取率は98%でした。ほとんどの生徒のみなさんが朝食を食べていましたが、中には食べていない人もいたようです。また、朝食に野菜や汁物をとる人は全体の約半以下でした。忙しい朝の時間、準備や後片付けなど時間のかかってしまう料理は大変かと思います。しかし、**インスタントのみそ汁や袋売りされているカットサラダ、冷凍野菜**などを利用することで**手軽に栄養が摂れる**そうです。また、朝食をしっかり食べることは、午前中、集中して授業を受けられ、**学力UP**にもつながります。ぜひ、ご家庭でもお子さんと朝食についてお話ししてみてください。

