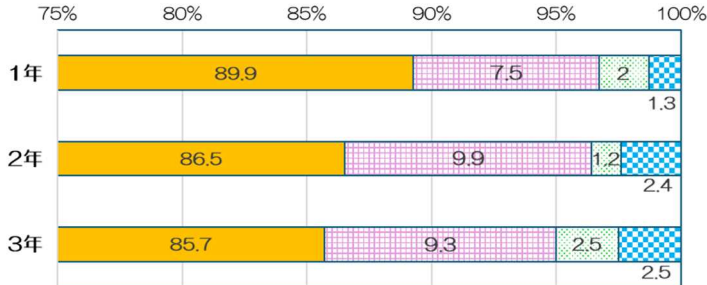




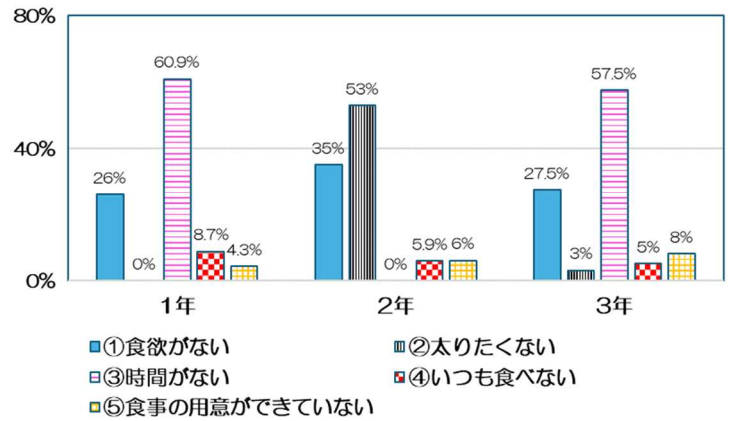
1学期に実施した食生活アンケートの結果を集計しました。皆さんご協力ありがとうございました。今回はその中で朝食についてまとめました。



1. 毎日朝食を食べていますか

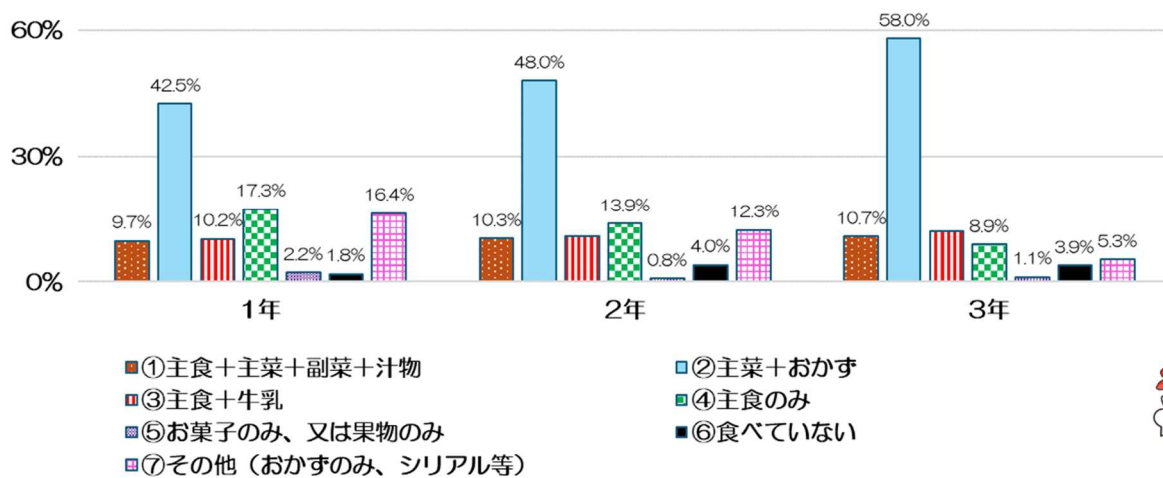


2. 朝食を食べない理由



毎日朝食を食べる人は、学年が上がるにつれて低くなっています。一週間の中で、朝食を食べていない日がある人の割合は、各学年で10%程いることが分かります。朝食を食べない理由として、1、3年生は「食べる時間がない」、2年生は「太りたくない」という結果が出ました。

3. 朝食は何を食べましたか



朝食の内容をみると、「主食+おかず」を食べる人が半数近くを占めており、朝食をしっかり食べようとする意識は学年とともに高まる傾向が見られます。

朝食を食べていない、またはお菓子や果物、おかずのみの割合が各学年10%以上となっており、品数の少なさが課題と言えます。

朝ごはんでとりたい栄養素は？

朝ごはんでは、エネルギー源の炭水化物や脂質だけではなく、体をつくるたんぱく質、カルシウムなどの無機質、体の調子をととのえるビタミンなどもとりましょう。

炭水化物はおもにごはんやパンなどに、脂質は油などに、たんぱく質はおもに魚や肉、卵、大豆製品などに多く、カルシウムは乳製品や小魚、ビタミンは野菜などに含まれます。



朝ごはんステップアップ

ふだん朝ごはんを食べていない人は、おにぎりやパンなど、まずは何かを食べることから始めましょう。慣れてきたら、おにぎりともみじ、パンとサラダなど、主食+1品をとるようにします。さらに卵料理などのおかずを増やして栄養バランスのとれた朝ごはんを目指します。無理をせずに、少しずつステップアップしていくことが大切です。



スクールランチの9月号は、
早寝・早起き・朝ごはんがテーマです。