

# 給食だより 特別号

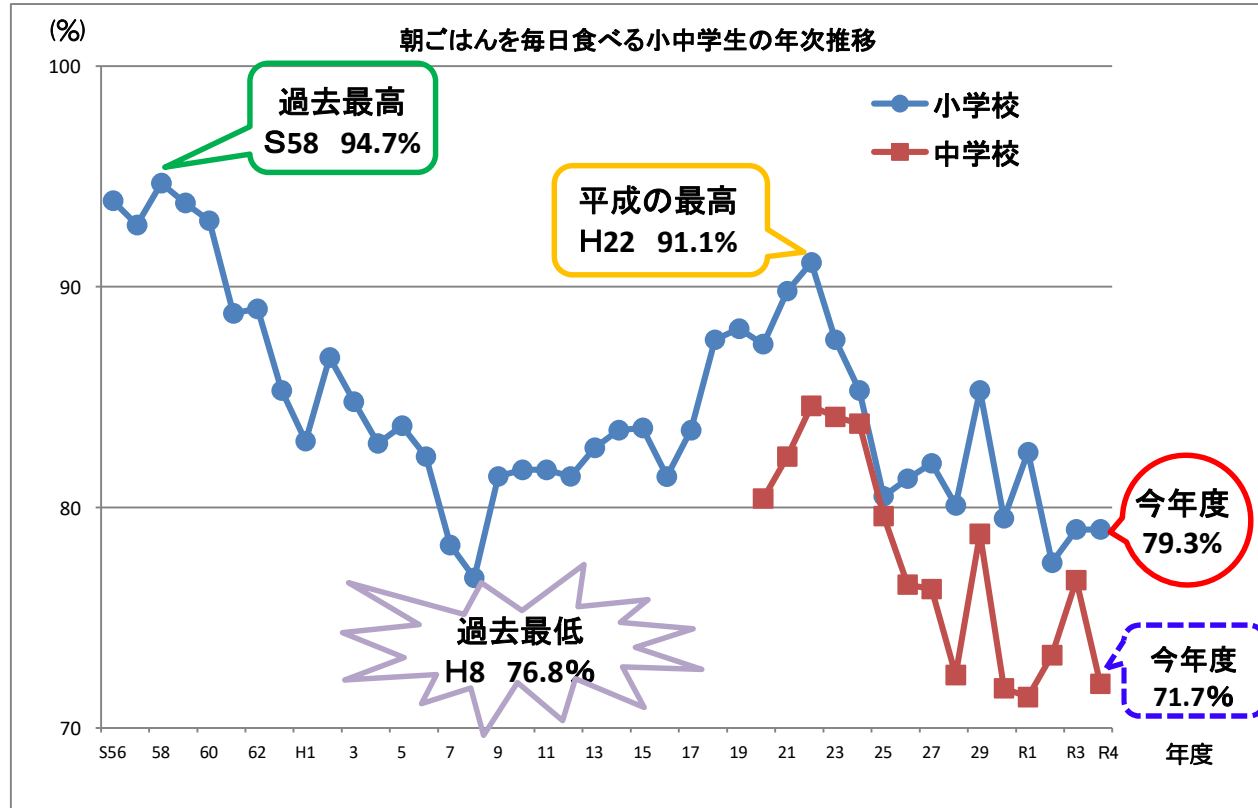
令和4年11月  
津山市学校給食会  
津山市教育委員会

令和4年6月に、津山市内すべての小学校5年生と中学校2年生を対象に、「食生活についてのアンケート」を実施しました。その結果をお知らせします。

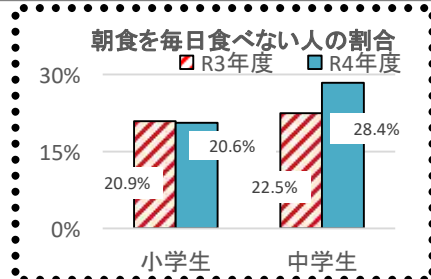
## ●朝ごはんを週何日食べますか

※表示数値を四捨五入しているため、合計が100%を前後しています。

	毎日(7日)	5~6日	3~4日	1~2日	食べない
小学生	79.3%	12.8%	4.1%	1.8%	1.9%
中学生	71.7%	14.6%	6.7%	4.0%	3.1%



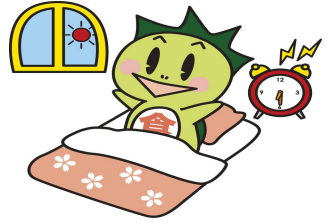
今年の調査では、朝食を毎日食べない人の割合が小学校は横ばい、中学校は増加する結果となりました。朝食を抜いて学校に行くと、脳や体を動かすエネルギーをとりいられないため、体が重く、だるさや疲労感がつきまといます。元気に学校生活を送るためにも必ず朝食を食べることを心がけましょう。



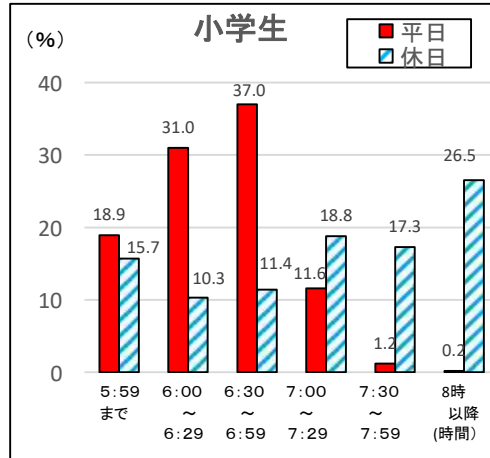
毎日食べよう！朝ごはん



# 早寝早起き朝ごはん ～睡眠リズムを整えよう！～

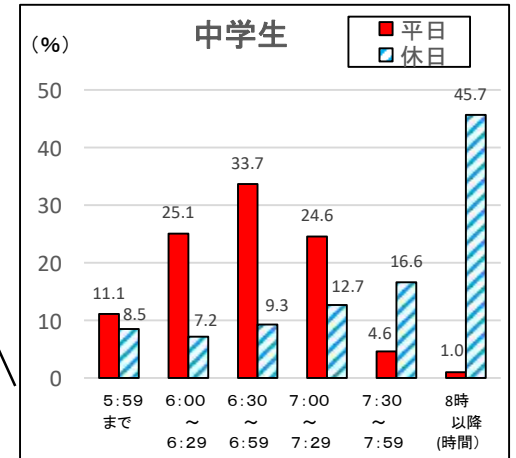


## ●起床時間

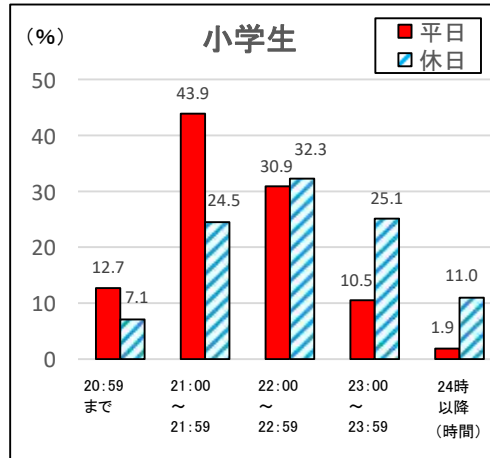


平日と休日の起床時刻を比べると、休日の方が遅いことがわかります。

平日と休日を比べると休日に遅くまで寝ている割合が高くなっていることがわかります。

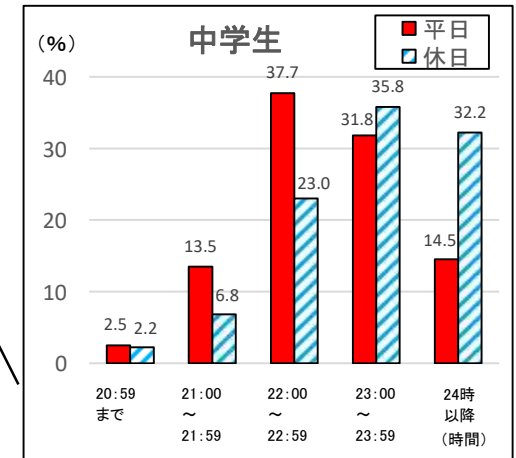


## ●就寝時間



平日と休日の就寝時刻を比べると、休日の方が遅いことがわかります。

平日と休日を比べると休日に遅くまで起きている割合が高くなっていることがわかります。



## 体内時計の重要性

人の体内時計の”時刻合わせ”をする大きな要因は「光」なので、夜遅くまで起きて明るい環境にいたり、お昼まで寝ていて太陽の光を浴びるのが遅れてしまうと時刻合わせ出来ずに体内時計は乱れてしまいます。すると昼間頭がぼーっとしたり、寝たい時間に寝れなかったりや様々な問題を引き起こすのです。

休みだからと夜更かしをしたり遅くまで寝たりせず、睡眠と起床リズムを整え体内時計を毎日リセットする生活を身につけよう。





# 朝ごはん調査隊



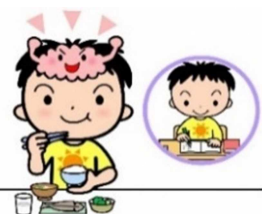
あさ た い  
朝ごはんを食べようってよく言われるけど  
どうして食べないといけないのだろう？  
あさ いっしょ ちょうさ  
朝ごはんについて一緒に調査してみよう！

こんねんとつやまし つやましちゅうがっこう しょうほくちゅうがっこう じょし ぶ  
今年度津山市では、津山西中学校と勝北中学校の女子バレーボール部  
ぶかつどう つう しょくいくじっせんじぎょう と く  
で部活動を通じた食育実践事業に取り組んでいます。  
した しゃしん おかやま えいようし おし  
下の写真は岡山シーガルの栄養士さんに教えて  
いただいた選手が食べている朝ごはんです。



CHECK 1 主食 (ごはん・パン・めん)

ね あいだ つか  
寝ている間でもエネルギーを使っているんだって。朝ごはんには主食を食べると  
あさ しゅじょく た  
午前中に勉強や運動をするエネルギー  
ごぜんちゅう べんきょう うんどう  
補給になるんだね。集中力もアップ  
ほきゅう しゅうちゅうりょく  
するみたいだよ！



CHECK 2 主菜 (肉・魚・卵・大豆製品)

たんぱく じつ おお ぶく きんにく からだ つく  
たんぱく質を多く含むものは筋肉など体を作る  
もとになるんだって！  
あさ にく たまご た せいかつ  
朝ごはんには肉や卵などを食べることで生活リズム  
ととの  
ムも整えられやすくなる  
みたいだよ！

CHECK 3 副菜 (野菜・果物)

ね あいだ なか い ちょう ねむ  
寝ている間はおなかの中の胃や腸も眠っているんだって。朝ごはんには野菜や果物を食べると、胃や腸が動いて、便が出やすくなるみたいだよ！  
あさ やさい くだもの た  
すっきりと一日をすごせるね！  
いちにち



CHECK 4 牛乳・乳製品

ぎゅうにゅう にゅうせいひん にく さかな おな  
牛乳や乳製品には肉や魚と同じようにたんぱく質が含まれているんだって。歯や骨を丈夫にするカルシウムも含んでいるからおうちでも飲むといいんだね！  
ほね じょうぶ ぶく  
寒い時は温めた牛乳を飲むと  
さむ とき あたた ぎゅうにゅう の  
体も温まるよ！  
からだ あたた



いそが あさ てがる  
忙しい朝でも手軽に  
た さが  
食べられるものを探してみたよ

主食

主菜

フレーク

牛乳・乳製品

副菜

チーズ

スープ

果物

- 菓子パンはお菓子の仲間になるから、甘くないパンを選ぼう！
- そのままで食べられる納豆や、電子レンジで調理できるウインナーもおすすめだよ！
- 簡単に食べられる野菜や果物をおうちの人に用意してもらおう！