給食だより《中学校 特別号》

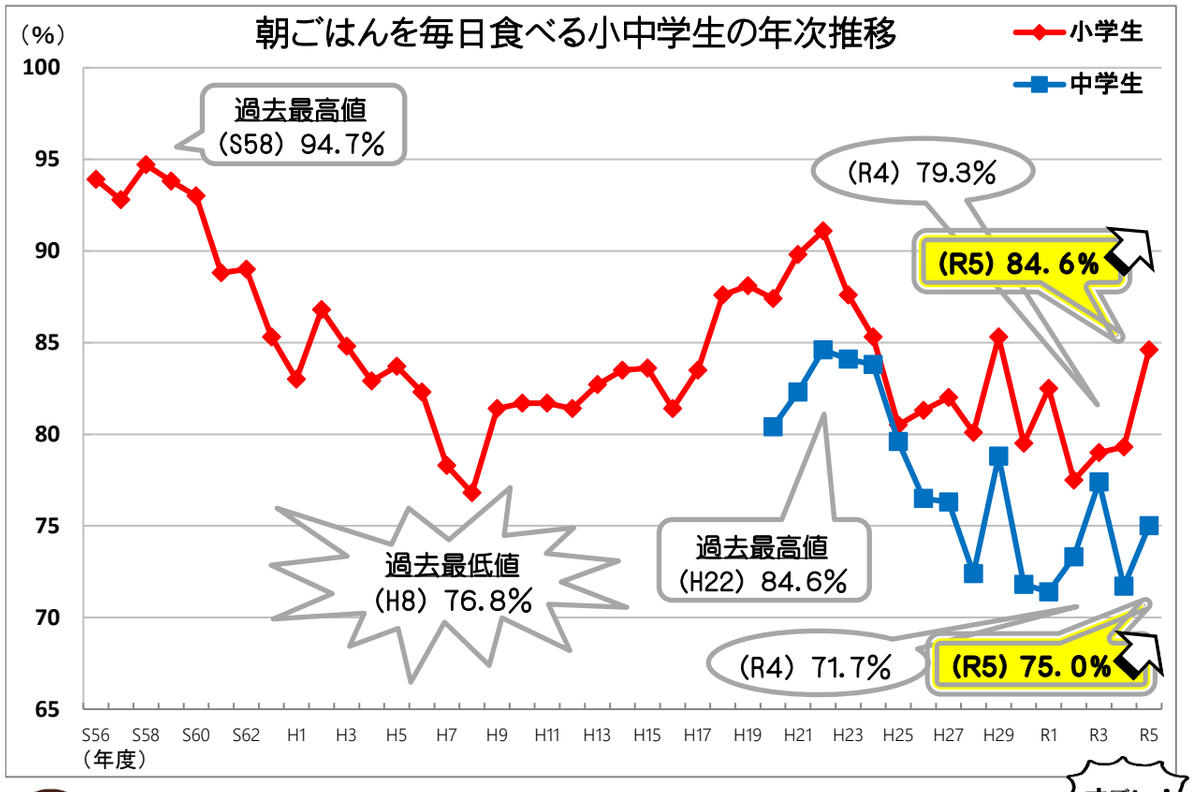
令和5年10月
津山市学校給食会
津山市教育委員会

令和5年6月に、津山市内すべての小学校5年生と中学校2年生を対象とした「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%にならない場合があります。

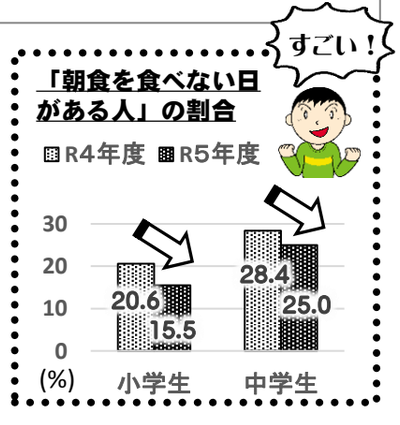
	毎日（7日）	5～6日	3～4日	1～2日	食べない
小学生	84.6%	7.9%	3.8%	1.8%	2.0%
中学生	75.0%	14.1%	4.6%	2.9%	3.4%



「朝食を食べない日がある人」は、どのくらいいるのかな？

「朝食を食べない日がある人」の割合は、小学生で15.5%、中学生で25.0%だったよ。小学生と中学生どちらも昨年より減っているね！
朝食を毎日食べている人が、少し増えたみたいだよ。朝食を食べないと、心も体も元気が出ないよね。必ず毎日食べるようにしよう！

すごい！



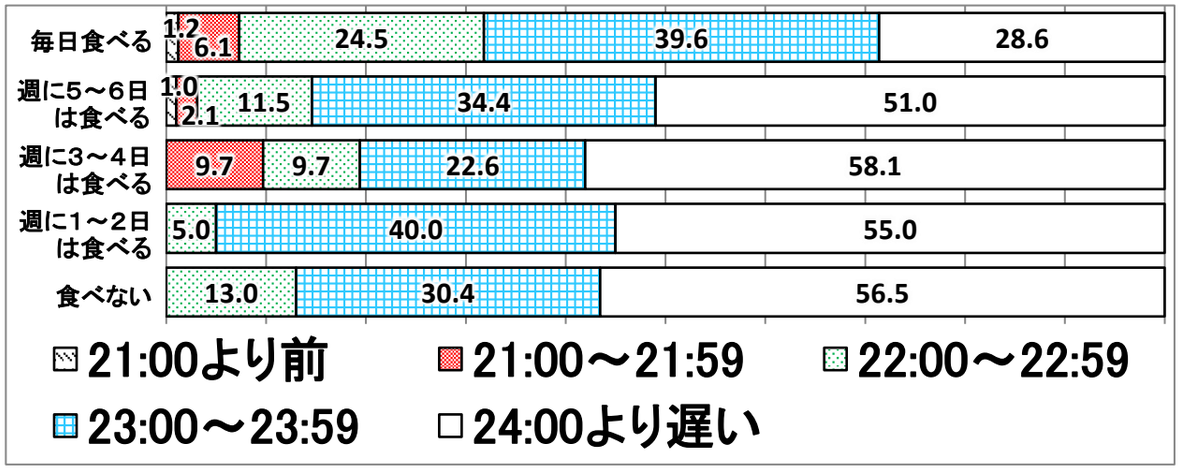
●朝食を食べない理由（中学生）

1. 食べる時間がない……38.2%
2. おなかがすいていない……36.5%
3. 休みの日は食べない……31.2%
4. 気分がすぐれない……18.8%
5. 食べる習慣がない……7.1%
6. その他……6.5%
7. 食事の用意ができていない……3.5%
8. やせたいから……2.4%

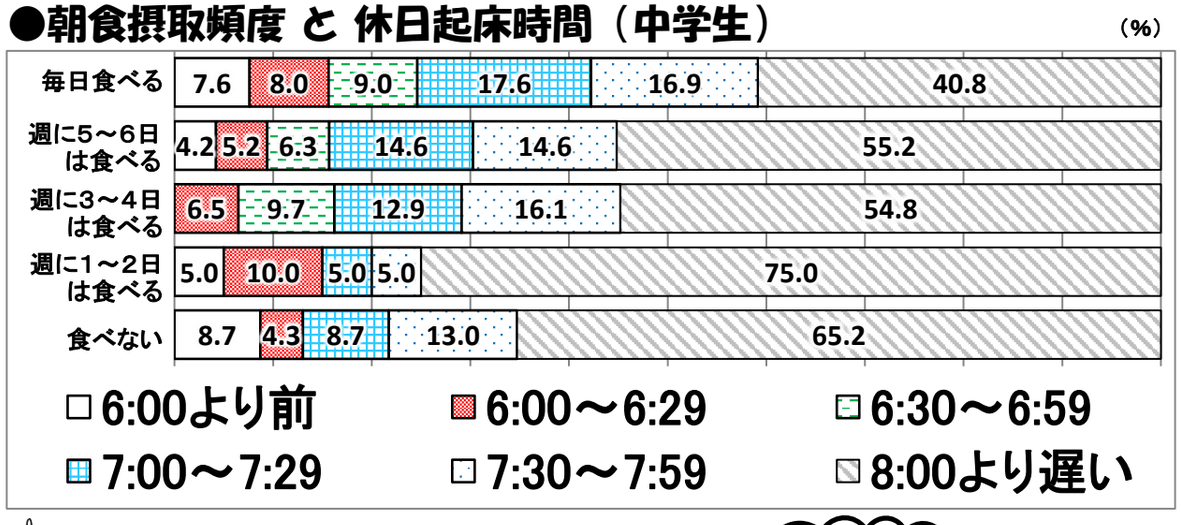
中学生の朝食を食べない理由では、1位から3位の理由がどれも30%を超えているよ！

朝食を食べない人の大半が、「食べる時間がない」、「おなかがすいていない」、「休みの日は食べない」のどれかを答えているんだね。

●朝食摂取頻度 と 休日就寝時間（中学生）



●朝食摂取頻度 と 休日起床時間（中学生）



中学生では、休日に早く寝る人ほど、朝食を毎日食べている傾向にあるよ。また、休日早く起きる人ほど、朝食を毎日食べている傾向にあるね。休日も同じリズムで生活することで、気持ちよく月曜日がむかえられるよ！

月曜日からのやる気スイッチオン！

～ 元気で楽しい生活のコツ♪ ～

最近、体調があまりよくなくて…。
朝起きても体がだるいし、一日中 頭 ががすっきりしないんだよね。

もしかしたら、生活リズムの乱れが原因かも！
生活リズムを整える3つのコツについて、先生と一緒に確認してみよう！

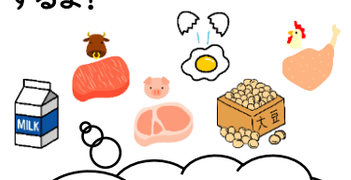
【コツ①】 朝ごはんを毎日食べよう！

今回の「食生活についてのアンケート」の結果

●「朝食を食べないことがある人」の割合は、小学生で約15%、中学生で約25%だったよ！

朝食は、毎日食べないと体内時計が少しずつずれてしまって、体調不良の原因になるよ！
朝食には、「ずれた体内時計をリセットする」働きがあるから、毎日食べられるといいね！

朝ごはんを食べているのにすぐおなかがすいてしまう人は、「たんぱく質」を多めにとると満腹感が長続きするよ！



パンやごはんだけの朝ごはんになっていないかな？

【コツ②】 早寝・早起きをしよう！

早く寝るためには、まずは「早起き」が大事！
眠気は起きる時間を基準に出ると言われていて、起きる時間が遅かったら、眠くならないよ。
脳と体をしっかり休めるためにも、睡眠時間をしっかりとって、早寝・早起きをしよう！

【コツ③】 休日も、平日と同じ生活をしよう！

今回の「食生活についてのアンケート」の結果

●小学生と中学生どちらも、平日と比べて休日は起きる時間や寝る時間が遅くなっていたよ！

●「朝食を食べない理由」に、「休みの日は食べない」と答えた人の割合は、小学生で約22%、中学生で約31%だったよ！

生活リズムは、一度くずれてしまうと、元に戻すのに一週間以上かかると言われているよ！
休日でも、寝る時間や起きる時間などは変えずに、平日と同じ生活を心がけよう！

みんなは、全部できているかな？
できていない人は、どれか一つでもいいので、できそうなことからチャレンジしてみよう！

やる気スイッチオン！