

朝食バランスよく食べていますか？

11月にご協力いただいた「給食について見直そう週間」の結果がでました。本校児童の特徴が県全体の平均と比較することで見えてきました。結果は下記のとおりです。ぜひ、参考にしてお子様と話し合ってみてください。



① 朝食摂取率(朝食を食べたかどうか)

	6月	11月
本校	97.6%	95.2% (6月と比較して-2.4%)
県平均	96.8%	95.8%

② 朝食に野菜を食べたか

	6月	11月
本校	53.5%	58.3% (6月と比較して+4.8%)
県平均	52.4%	52.5%

③ 朝食に汁物を食べたか

	6月	11月
本校	51.8%	49.1% (6月と比較して-2.7%)
県平均	44.8%	50.0%

④ 昼食以外に家族と食事をした回数が2回

	6月	11月
本校	82.4%	81.4% (6月と比較して-1.0%)
県平均	78.9%	78.5%

⑤ 昼食以外に家族と食事をした回数が1回

	6月	11月
本校	15.2%	16.5% (6月と比較して+1.3%)

⑥ 昼食以外に家族と食事をした回数が0回

	6月	11月
本校	2.4%	1.8% (6月と比較して-0.6%)
県平均	3.1%	3.0%

上記の結果から、本校の朝食摂取の状況については、概ね県平均と同じ状況です。しかし、**野菜や汁物の摂取率を見ると、どちらも約50%程度であり十分摂取できていない**ことが分かります。また、家族と一緒に食事をしているかについては約80%子供たちが、いつも家族と食事をしていることが分かりました。しかし、**約20%の子どもは一人で食事をしている状況です。一人で食事することを「孤食」と言います。これは、成長期の子どもにとって必要なコミュニケーションなどの場が失われることになり心の成長に影響が考えられる**とされています。

朝食をバランス良く摂取することは、子供たちが学校生活を楽しく充実したものにするために、とても大切なことです。**朝食を食べることで胃腸の働きが活発になり、体温も上昇し活動しやすくなります。また、学習や運動をするためのエネルギーとしてブドウ糖(炭水化物)が必要です。しかし、ブドウ糖だけでは、健康な体をつくるために必要な栄養素が補えません。さらに、バランスの取れた食事は、免疫力も高めてくれます。**ぜひ、子供たちのよりよい成長のために、バランスの取れた朝食が取れるようお願い申し上げます。