



# 食育だより 9月号

平成 28 年 8 月 31 日  
早島町立早島小学校

9月になりますが残暑の厳しい日が続いています。夏の疲れが出てくるころですので、食事をしっかりとして、夜は早めに寝るようにしましょう。

さて、これからの季節は、米やさまざまな作物が収穫の時期を迎えます。つつい食べ過ぎてしまう季節でもあります。腹八分目を心がけ、適度に体を動かすようにしましょう。

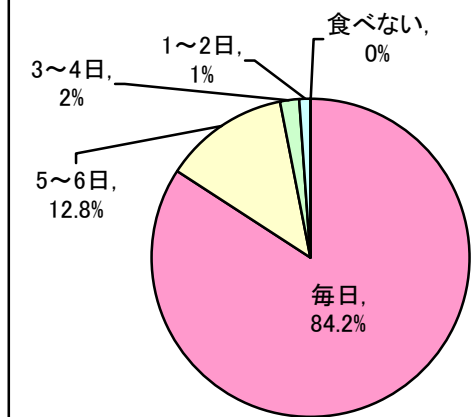


## 食生活調査結果



6月に5年生を対象にした、食生活調査を行いました。結果は、食育だよりを通じてお知らせします。今回は、朝食に関する結果です。

週に何回朝食を食べますか？ (n=101人)



朝食の摂取状況を見ると、84.2%の人が「毎日食べる」と回答しています。4年生の時に行った調査では、毎日食べると回答した人が80.2%だったことから、4ポイント改善しました。

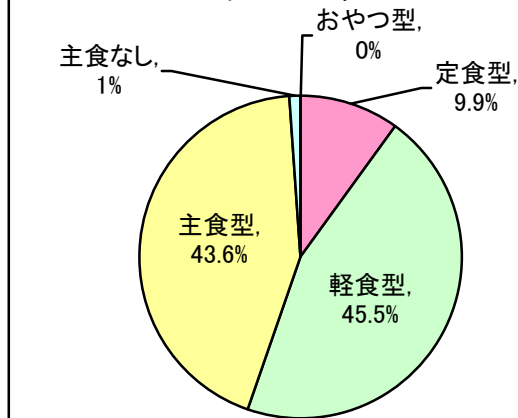
朝食を食べない理由は、「時間がない」が最も多く、「気分がすぐれない」「休日は食べない」の順でした。また、「朝食の準備ができていない」という回答もありました。

続いて、朝食の内容を確認しました。食事内容を、次の通り分類して集計しました。

- 定食型(主食、主菜、副菜がそろっている)
- 軽食型(主食、おかずを食べている)
- 主食型(主食、何か食べている)
- 主食なし型(おかずなどを食べている)
- おやつ型(くだものだけ、乳製品だけ、お菓子などを食べている)

軽食型と主食型の食事をしている人が9割近くいました。主食内容を見ると、パンを食べている人が多かったです。手軽に食べやすいことやおかずがなくても食べることができるためであると考えられます。

朝食内容について (n=101人)



## 食べていますか？ 朝ごはん



1日は24時間ですが、私たちの体の中にある「体内時計」は25時間に設定されています。1時間のズレは、朝日を浴びたり、朝ごはんを食べたりすることで調整しています。朝ごはんを抜いたり、夜遅くまで起きていたりすると、体内時計が乱れ、心や体に不調が起こります。

### 朝ごはんを食べることで…



体温を上げて、1日の活動の準備を整えます。



寝ている間に使われたエネルギーや栄養素+午前中に使うためのエネルギーや栄養素を補充します。



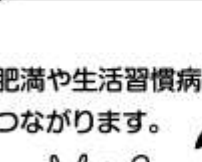
腸を動かし、便秘を防ぎます。

### 朝ごはんを食べないと…

だるさ、イライラなど、不調の原因になります。



集中力、記憶力が低下し、勉強やスポーツに影響します。



肥満や生活習慣病の発症につながります。



### 主食(ご飯、パンなど)のみで済ませている人は…

肉や魚、卵、大豆製品などのたんぱく質、野菜、果物、乳製品をプラスし、栄養バランスを整えましょう。



### まったく食べていない人は…

早寝早起きを心がけ、牛乳や果物など、何か一品でも口にすることから始めましょう。

