

NAGANUMA

食育

だより

第 1 号
長沼高等学校 食育推進委員
令和 2年12月18日発行

朝食摂取率81.7%!!アンケートへのご協力、ありがとうございました!!

12月15日に長沼高校生全員を対象とした朝食摂取アンケートを実施しました。結果は81.7%という結果になりました。県の平均(96.7%)と比べると全体的に朝食摂取率が低いようです。

なお、クラス別に見ると朝食摂取率100%のクラスは3年A組の1クラスでした。3年A組に続いて、他のクラスも、『朝食摂取率100%』をめざして、改めて朝食を見直してみましょう。

下の表は学年別朝食摂取率の表です。

これから始まる冬季休業中に、自分でつくる『手づくり朝食』はいかがですか?!挑戦してみよう!!

年次	出席人数	朝食摂取人数	欠食者人数	摂取率
1	24	20	4	83.3%
2	26	20	6	76.9%
3	21	18	3	85.7%
合計	71	58	13	81.7%

大切です 朝ごはん!

朝食は1日の活動源です。
早寝、早起きをして、しっかり
ごはんを食べましょう。

朝食ぬきの原因

太るのが心配。

朝起きるのがおそい。
食べる時間がない。
食べる気がしない。

夜おそく食べた
ので、おなかが
すいていない。

朝食をとらないと、どうなるのでしょうか



朝食をとらないと、動くためのエネルギーをからだの中から無理につくるので、ぼんやりしてしまったり、体温が上がらなかつたりして疲れてしまいます。



脳は24時間休みなく働いています。1食でもぬくと活発に働かせることができなくなります。



空腹時間が長くなると、体内では栄養をたくわえておこうとするので、逆に太ってしまいます(おすもうさんは、太るために朝食をぬきます)。



おなかがすいてくるとイライラしたり、おこりっぽくなったりします。

おせち料理

お正月になると、いつもと少し違った料理を食べます。それぞれの料理に、いろいろな願いがこめられているようです。おせちというのは、季節の変わりめの節目に食べる料理のことで「御節供料理」といっていたものが短くなった名前です。節日には、1月1日（元旦）、3月3日（ひな祭り）、5月5日（端午の節句）、7月7日（七夕）などがあります。

かちぐり

「勝つ」という意味があります。

たい

めでたい魚ということで食べます。

こぶまき

よろこぶに通じるので、楽しく暮らせるようにという願いがこめられています。

たづくり

昔、田を作るときに肥料にしたところから、豊作を願っています。

黒まめ

まめ（元気）で暮らせるようにという願いがこめられています。

かずのこ

さといも
しずくめ
子孫繁栄を願っています。

えび

こしが曲がるまで長生きできるようにという願いがこめられています。

Let's (あなたも今日から!) ベジ・ファースト!

「ふくしま県民PA」のHPより

野菜から食べると、血糖値の急激な上昇が抑えられ、生活習慣病の予防・改善が期待できます。

野菜から食べやさい!

「ベジ・ファースト」とは、食事のときに野菜から食べ始めることをいいます。

手軽に実践でき、メタボリックシンドロームを始めとする生活習慣病の予防に効果があるといわれています。

ベジ・ファーストの実践により、野菜を食べる習慣を身に付け、主食、主菜、副菜がそろったバランスのよい食事の実践につなげましょう。



冬季休業中（12/19～1/11）も規則正しい生活を心掛けましょう！！

STOP！！ 暴飲暴食！！（ω）ノ