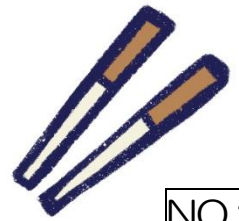




食育だより



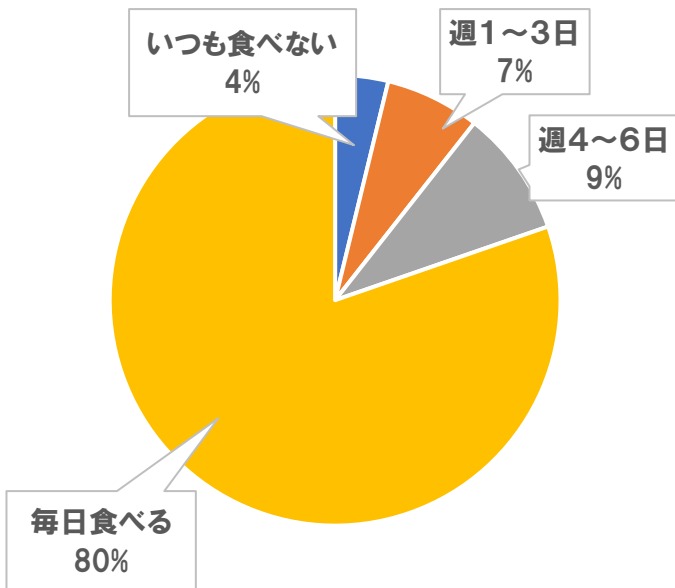
NO.2

児童のみなさんに回答してもらった、食育アンケートの結果をお知らせします。

おうちの方と一緒に読んでみてくださいね。

①朝ごはんについて

朝ごはんを毎日食べますか？



朝ごはんを毎日食べている人は、鳥飼東

小学校（回答132名）で80.3%いました。

各学年の割合は以下の通りです。

1年生…72.7%	2年生…90.9%
3年生…72.7%	4年生…86.7%
5年生…86.2%	6年生…72.7%

全国の毎日朝ごはんを食べている小学生

の割合は83.7%なので、東小の1・3・

6年生は、全国と比べると少ないようです。

朝ごはんを毎日食べない人の理由としては、「朝、時間がないから」が最も多く、「おなかがすかないから」がその次に多かったです。

<朝ごはんを食べるとなにがいいの？>

あたま・からだ・こころのエネルギーになる！

朝ごはんを食べると…

体温が上がる→体を元気に動かせる

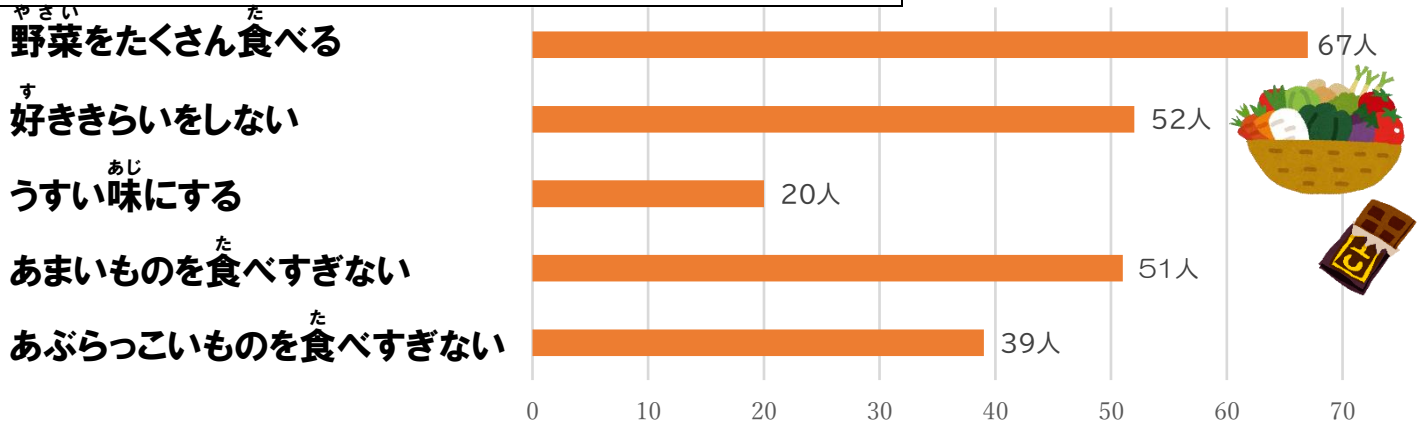
脳のエネルギー（ブドウ糖）をとることができる→頭が動いて、集中できる



朝ごはんを食べる時間をとるために、
早くねて、早く起きよう！



② 食事しょくじで気きをつけていることについて



「野菜やさいをたくさんた食べる」ことに気きをつけている人が多いようです。「好きすきらいをしない」「あまいものたを食べすぎない」ことにも、多くおおのひとひとが気きをつけていました。一方で、「うすい味あじにする」と答えた人は少ない結果でした。

< どうしてうすい味あじがいいの? >

味あじのこい食べ物た ものには、塩分えんぶんがおおく使つかわれています。



塩分えんぶんをとりすぎると血圧けつあつがあがり、将来しょうらい、心臓しんぞうや脳のうの病気びょうきになりやすくなります。

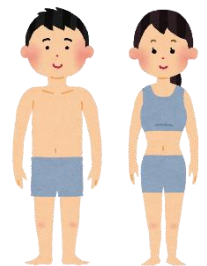
★ うす味のあじコツ ★

- ・ 麺類めんるい（ラーメンなど）の汁しるは残のこす。 ・ しょうゆはかけずに、小皿こざらでつける。
- ・ 塩分えんぶんが少なめすくの調味料ちょうみりょう（酢す、ケチャップなど）や、減塩げんえんのしょうゆやみそつかを使う。
- ・ 食しょくざい材ざいそのもの味あじを楽しむ。

③ 体型たいけいについて

実じつ際の体型たいけいよりも、自分じぶんのことを「太ふとっている」と思おもっている人は、

1・2年生ねんせい：16.0% 3・4年生ねんせい：27.0% 5・6年生ねんせい：41.2% いました。



高学年こうがくねんになるにつれて、本当ほんとうはやせている・ふつうの体型たいけいなのに、「自分じぶんは太ふとっている」「やせないと」と思おもってしまう人ひとがふえます。

むりにやせようとすると、体からだがぼろぼろになったり、心こころが病気びょうきになったりしてしまうことがあります。体型たいけいのことでなやんだときは、おうちの人ひとや学校がっこうの先生せんせいなど、

身み近ちかなおとなに相談そうだんしてくださいね。 