

給食だより 9月号 令和5年9月1日 松戸市立和名ヶ谷中学校

新学期が始まりました。早起きをして朝の光を浴び、しっかりと朝ごはんを食べ、生活リズムをととのえましょう。また、夜は早めに寝るように心がけ、十分な睡眠をとることが健康な体や脳の発達に重要です。

本校の朝食の欠食状況や、朝食の内容について

千葉県教育委員会からの依頼で、7月中旬に全校生徒を対象に、「朝食の欠食状況についての調査」を行いました。その結果です。(調査日の欠席者は、調査対象に含まれていません)

学年	生徒数	必ず毎日食べる	1週間に1~3日食べないことがある	1週間に4~5日食べないことがある	ほとんど食べない
中1年	193人	154人	28人	6人	5人
中2年	201人	157人	28人	8人	8人
中3年	166人	133人	20人	6人	7人
合計	560人	444人	76人	20人	20人

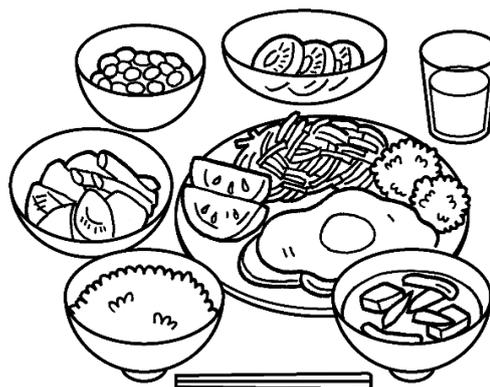
朝食を毎日食べている生徒は79.3%でした。5人に1人弱は、朝食を食べない日があるという結果です。また、全体の3.6%は朝食をほとんど食べていない状況です。

大事な成長期。朝食は、栄養バランスを考えて、毎日食べましょう。

わたしたちの脳は、朝起きた時にはエネルギーが切れています。だから1日を元気にスタートさせるためには、朝ごはんが欠かせません。朝ごはんを食べることで集中力が高まります。

食事内容を決める時は主食、主菜、副菜、汁物、牛乳・乳製品、果物をそろえると、簡単に栄養バランスをととのえることができます。

朝ごはんは脳と体にスイッチオン！



9月に給食で使用する主な野菜の産地(予定)

じゃがいも(北海道)・たまねぎ(北海道)・きゅうり(群馬・岩手・青森)
長ねぎ(青森・千葉・秋田)・ごぼう(青森・群馬)・にんじん(北海道)
ブロッコリー(北海道)・もやし(栃木)・キャベツ(群馬・岩手)・かぶ(青森)
だいこん(北海道・岩手)・小松菜(松戸・埼玉・茨城)・しょうが(熊本)
さつまいも(千葉・茨城)・ほうれん草(栃木・群馬)・にんにく(青森)