



2学期も生活リズムを整えて、元気に登校していますか？
昨年度に引き続きアンケートの結果や食育の様子を「食育だより」
でお知らせします。

☆☆ みどり市内の中学校2年生に食生活についてのアンケートをとりました ☆☆

今年度も1学期に「食生活アンケート」を実施しました。

このアンケートはみどり市の小学校5年生、中学校2年生に行っています。結果の一部を紹介します。

対象：みどり市内中学校2年生 431人

朝ごはんについて



朝ごはんを「毎日食べる」と答えた人が 86.7%でした。「食欲がない」「時間がない」という理由で朝ごはんを食べない人もいます。朝起きた時の脳と体はエネルギーが切れた状態になっています。早寝・早起きを心がけ、朝ごはんをしっかり食べて、脳と体にスイッチを入れましょう！

① 毎日、朝ごはんを食べていますか？

毎日食べる	週2～3日食べない	週4～5日食べない	ほとんど食べない
86.7%	8.9%	1.4%	3.0%

② 朝ごはんを食べない理由は？

食欲がない	時間がない	いつも食べない	用意されていない	太りたくない	その他
46.3%	35.2%	9.3%	3.7%	1.9%	3.7%

③ 朝ごはんの内容は？ (主食・ごはん・パン、主菜・肉・魚・卵などのおかず、副菜・野菜のおかず)

主食+主菜+副菜	主食+主菜	主食+副菜	主食のみ	おかずのみ	その他	食べない
40.3%	17.7%	18.6%	15.8%	1.7%	2.8%	3.1%

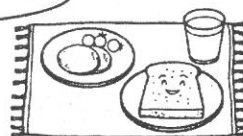


「主食+主菜+副菜」がそろった朝ごはんを食べていると答えた人は 40.3%でした。朝ごはんは主食だけという人も多いようです。もう1品プラスして、バランスを整えられるとよいですね！



簡単おかずでバランスアップ！

※材料は4人分です



レタスとコーンのあっさりスープ

はんぺんのベーコンチーズまき

<p>レタス……………1/3こ コーン缶…………40g たまご……………2こ ウインナー………4本 コンソメ……………2こ 塩・こしょう……少々</p> <p>※ウインナーの代わりに、かにかまぼこやベーコンなどを入れてもOK！ ※中華味もおすすすめです！</p>	<ol style="list-style-type: none"> 鍋にお湯を沸かし、4等分にしたウインナー、コーンを入れて煮る。 煮立ったら、たまごを溶き入れ、味つけする。 最後にレタスをちぎりながら入れる。 	<p>はんぺん……………2枚 ベーコン(ハーフ)……………12枚 とろけるチーズ…2枚 ミニトマト……………4こ</p> <p>※厚揚げや油揚げ、えのきたけなどを巻くのもおすすすめです。</p>	<ol style="list-style-type: none"> はんぺん・チーズを縦半分に切り、さらに3等分に切る。 ベーコンの上に、はんぺん・チーズをのせて、ころころと巻き上げ、ようじで刺す。 フライパンで2を返しながらかく。 お皿にミニトマトを添えて盛り付ける。
---	---	---	--

給食費の無料化について

最近、食育が大切といわれています。みどり市では食育をすすめていくために給食費を無料化にしていますが、あなたはどんなことを考えて給食を食べていますか？

ランキング	
①食事は重要と思って食べる	24.7%
②感謝して食べる	24.4%
③健康のことを考えて食べる	19.5%

「食事は重要と思って食べる」「感謝して食べる」と答えた人が多かったです。「残したら悪からきちんと食べようと思って食べる」と答えた人もいました。

☆☆☆☆☆☆☆☆ 今年度の食育指導の様子をお知らせします ☆☆☆☆☆☆☆☆

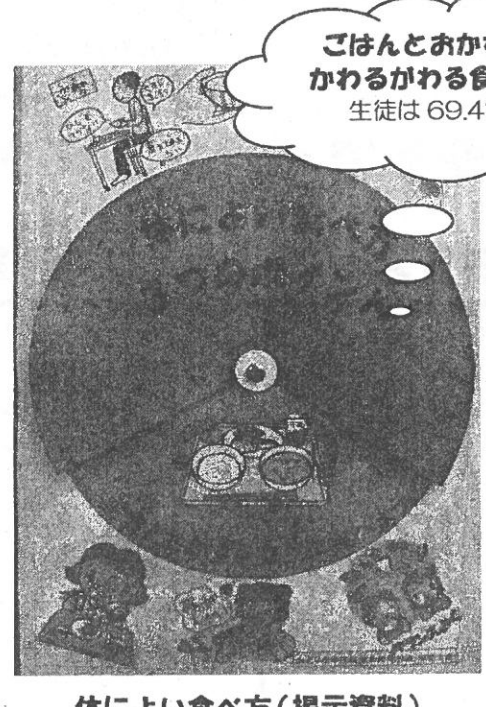
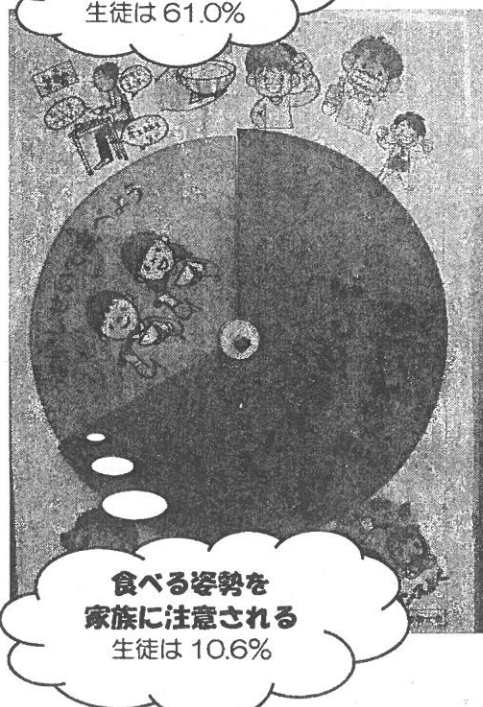
生活習慣病予防対策の一環として、市内全小学校の5年生を対象に、夏休み前の学級活動の時間に、おやつ食育指導を行いました。さらにおやつの食べ方についての理解を深めてもらえるよう、掲示物も作成しました。また全小中学校の教室に「体によい食べ方」についての掲示物を作成して指導を行っています。将来の健康のために、これからもみどり市の児童生徒に健康によい生活習慣を身に付けてほしいと思います。()の数字はアンケート結果の一部です。



スナック菓子を
食べすぎない
生徒は61.0%

おやつとり方(掲示資料)

健康を考えたおやつ(小学校5年の学活)



体によい食べ方(掲示資料)