



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コロナに負けない食事について「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。中学校の結果の一部を紹介します。（対象：みどり市内中学校2年生 439人）

朝ごはんについて

朝ごはんを「必ず食べる」と答えた人が 86.8%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。

① 毎日、朝ごはんを食べていますか？

必ず食べる	週2～3日食べない	週4～5日食べない	ほとんど食べない	無回答
86.8%	8.9%	0.9%	3.2%	0.2%

② 朝ごはんを食べない理由は？

食欲がない	時間がない	用意されていない	いつも食べない	太りたくない	その他
50.9%	29.8%	5.3%	5.3%	1.7%	7.0%

③ 朝ごはん食べたものは？

主食＋主菜＋副菜	主食＋主菜	主食＋副菜	主食のみ
34.6%	16.4%	20.3%	22.8%
おかずのみ	主食・おかずなし	食べなかった	無回答
1.6%	2.5%	1.4%	0.4%



朝ごはんを「食べなかった」という人は、牛乳やバナナなど、何か1品でも口に入れることから始めましょう。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！

休校後の給食の再開について

6月から学校給食が再開されましたが、思ったことや感じたことは？（3つまで）

ランキング		
① コロナにかからないように手洗いをよくするようになった	2 3 2 人	④ 規則正しく食事をするのが大切だと思った 174人
② 給食は栄養バランスが良い	219人	⑤ 今まで給食がなかったのでありがたい 120人
③ スナックなど食べられてうれしい	217人	⑥ 旬の食べ物や行事食が食べられる 57人



みどもス

新型コロナウイルスに負けない食事

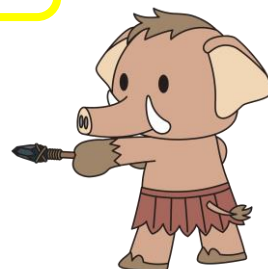
新型コロナウイルスに負けないためには…

ウイルスに対する**抵抗力**を維持強化させることが大切です！
この仕組みを免疫といい、免疫力が低下すると感染症にかかりやすくなります💧

みどモス

免疫力低下の原因

極度のストレス・疲労・睡眠不足・運動不足・飲酒・喫煙
中でも大事なのが、**栄養と食事**です！



免疫力を上げるにはバランスのよい食事が基本！

★なぜなら…免疫を維持する仕組みには**多くの種類の栄養素**がいろいろな形で関わっているから
→ひとつの栄養素というわけではなく、たくさんの栄養素から免疫力を得ることが必要！

主菜

●肉・魚・卵・大豆など

たんぱく質は**免疫の細胞**を作るのでしっかり食べましょう。

果物

●くだもの・100%ジュース

果物に豊富なビタミンCは**免疫力を高める**大切な栄養素！

乳製品

●牛乳・ヨーグルト・チーズなど

乳酸菌の豊富なヨーグルトは**おなかの環境を整え**、免疫力アップにつながります。

主食

●ごはん・パン・めんなど

不足すると体力が落ちて**免疫力が低下**してしまいます。

副菜

●野菜・いも・海藻・きのこなど

鼻やのどの粘膜はウイルスが入りやすいので、粘膜を強くする**ビタミンAを積極的に**とりましょう。



バランスよく食べて
免疫力アップ！

【ぐんまの高級食材が給食に登場！】

新型コロナウイルス感染症の拡大によって消費が低迷している県産農畜水産物（牛肉・地鶏ニジマス）が国の補助を受けた県の事業により、学校給食用食材として、無償で提供されます。

●上州牛

群馬の自然の恵みをたっぷりと受けて育ったブランド牛です。
コクがあり、口の中ですとろけるほどやわらかい肉質が特徴です。

●上州地鶏

全国で肉用として処理される鶏のうち「地鶏」の定義を満たすのはわずか0.8%。さらに、特定JASの第三者認証を受けた地鶏は十数種類しかなく、上州地鶏はそのうちのひとつです。

●ギンヒカリ

群馬ブランドの最高級ニジマス「ギンヒカリ」。10年以上かけて開発されました。
きめが細くなめらかな舌触りと、あっさりとした上品な味が特徴です。

