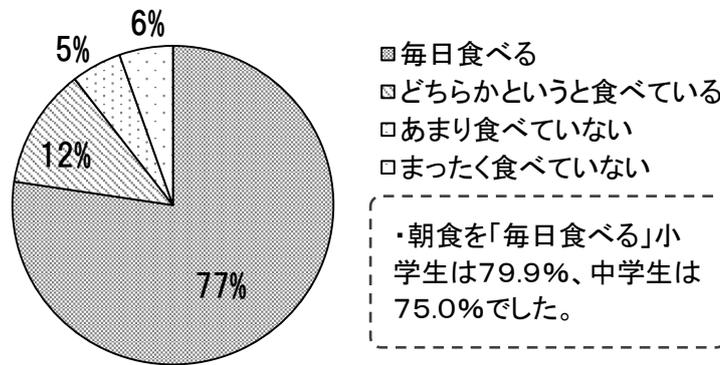




令和6年12月に町内の小学校5.6年生、中学校1.2年生を対象に「学校給食と食生活のアンケート」を実施しました。今回は「朝食」の結果についてまとめましたのでお知らせします。回答人数は、小学生144人、中学生152人でした。

《 学校給食と食生活アンケート結果(朝食) 》

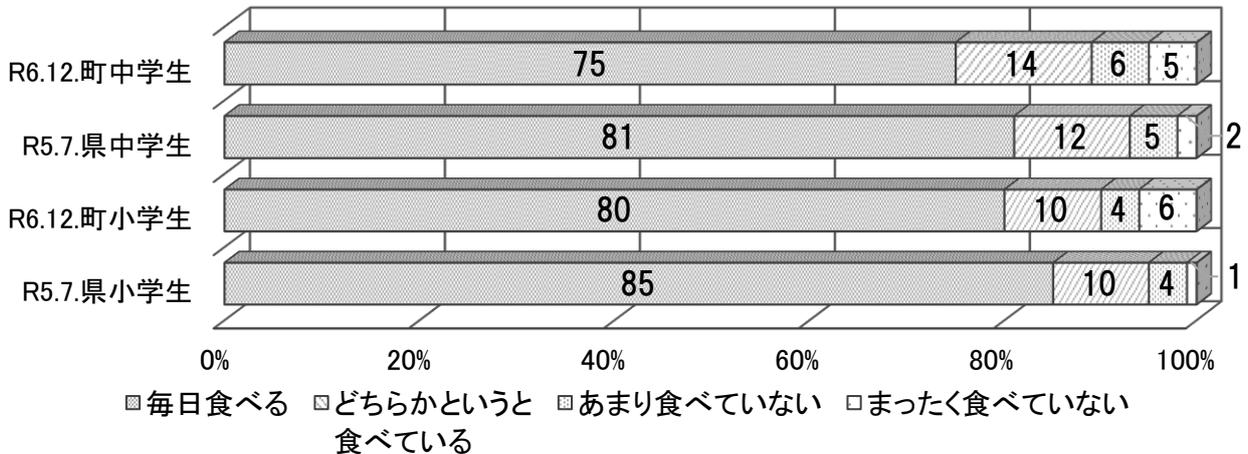
朝食摂取状況



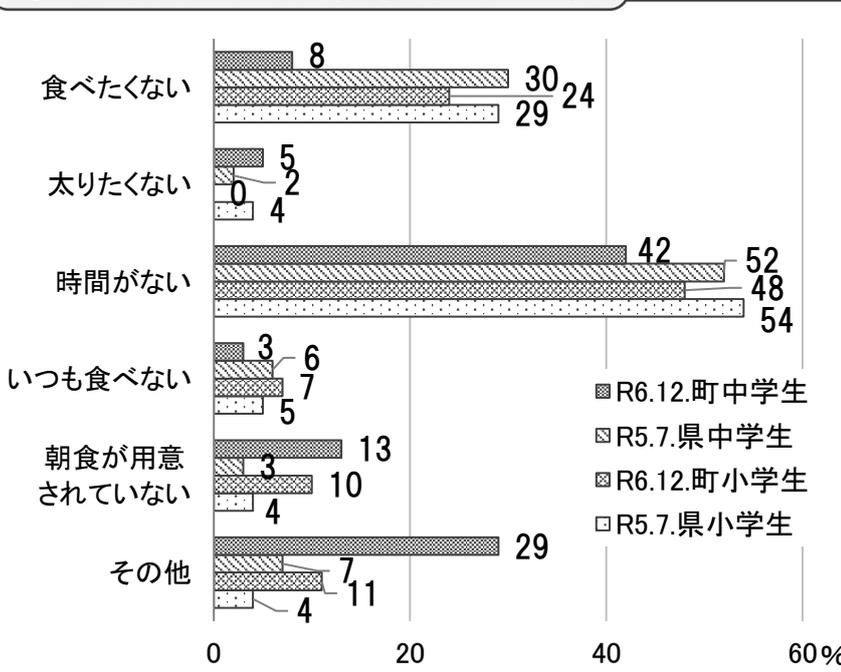
・下のグラフは、R5年7月に栃木県学校栄養士会で小学4～6年生、中学1～2年生を対象(抽出)に調査した結果と、R6年12月の那珂川町の結果を比較したものです。

・対象学年、調査月は違いますが、那珂川町では朝食を「毎日食べる」と答えた割合は、小学生で5ポイント、中学生で6ポイント低くなっていました。一方で、「あまり食べていない」「まったく食べていない」では、小学生で5ポイント、中学生で4ポイント高くなっていました。

県と那珂川町の比較:朝食摂取状況



県と那珂川町の比較:朝食を食べない理由



・朝食を食べない理由として、「時間がない」「食べたくない」が多くなっていました。

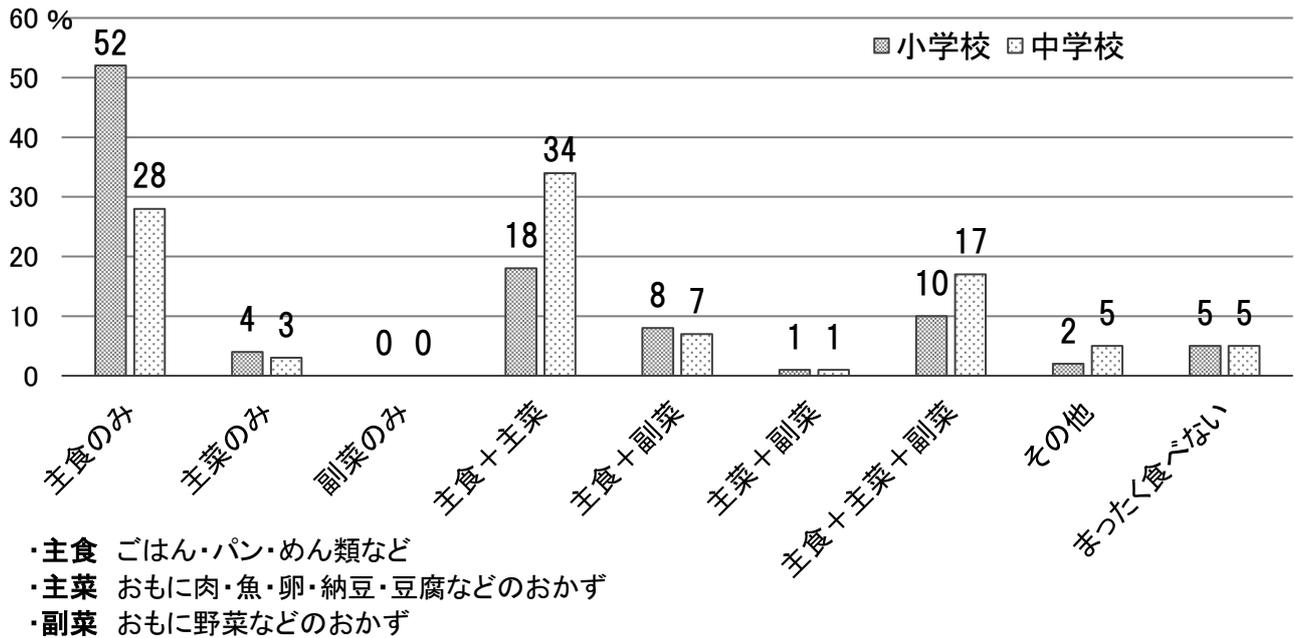
・那珂川町では「朝食が用意されていない」という理由が多く、県と比べ小学生で6ポイント、中学生で10ポイントも高くなっていました。

・「その他」の理由として、「お腹がすかない」「食べると気持ちが悪くなる」「おなかが痛くなる」「土日は学校がない」という回答がありました。

裏面の「朝食の内容」についてもご覧ください。



朝食の内容（どんなものを食べる人が多いですか。）



- ・「その他」として、ヨーグルト、デザート、くだもの、シリアルなどがあげられていました。
- ・小学生では「主食のみ」が最も多く、中学生では「主食+主菜」が多くなっていました。
- ・「主食+主菜+副菜」は、小学生より中学生の方が7ポイント高くなっていました。

「時間がない」「食べたくない」「おなかが痛くなる」「気持ちが悪くなる」などの理由で朝食を食べない人が増えています。夕食の時間が遅かったり、夜食を食べすぎたり、スマホやゲームなどで夜更かししたりと、生活リズムが乱れると、朝起きてあまり食欲がわかなくなり、朝食欠食につながります。成長期に必要な栄養をバランスよくとるためにも、早寝・早起きを心がけ、朝食をきちんと食べる習慣を身につけましょう。

《 朝食の栄養バランスをアップしよう 》

<p>まったく食べていない人</p> <p>まずは、食べやすいものを食べることから始めましょう。</p>	<p>主食のみ食べている人</p> <p>体をつくるもとになる主菜をプラスして、パワーアップさせましょう。</p>	<p>主食+主菜を食べている人</p> <p>野菜を入れた汁物をプラスすると、栄養バランスが整ってきます。</p>	<p>主食+主菜+汁物を食べている人</p> <p>もう1品、野菜のおかずをプラスするとさらに栄養バランスがアップします。</p>	<p>さらにバランスアップするためには</p> <p>おなかや時間に余裕がある時は、くだものやヨーグルトをプラスしてみましょう。</p>
---	--	--	--	---

「早起きできるようになりたい!」と思ったら…

- ・たんぱく質で筋肉を強く…たんぱく質は筋肉のもと、血液を全身に送り出すポンプの役目をする筋肉を強くして、元気なからだにします。
- ・鉄で血液を元気に…鉄は全身に酸素を運ぶ赤血球のヘモグロビンの材料、鉄をしっかり摂ることで血液の成分をよくし、不調を治します。

《 作ってみよう! 豆乳ココア 》 たんぱく質 & 鉄

純ココアパウダー: 大さじ1
 砂糖: 好みの量 湯: 大さじ2
 好みの豆乳: 200ml

鍋にココア、砂糖、湯を入れ火にかけて、混ぜながらよくとかす。とけたら豆乳を加え、沸騰する直前に火を止める。