



岩五給食だより 号外



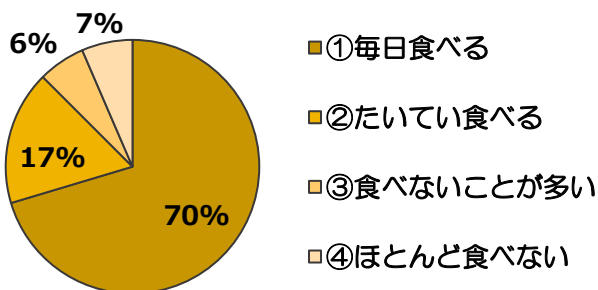
令和5年2月16日
江戸川区立小岩第五中学校

食と生活に関するアンケートを実施しました！

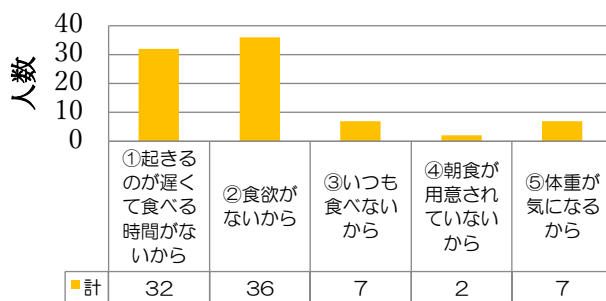
昨年12月に、給食委員会と保健委員会の合同企画として「食と生活に関するアンケート」を実施しました。このアンケートの食に関する項目より、「朝ご飯」についての集計結果（全体・学年別）と給食委員の生徒の考察（学年別）を抜粋して紹介します。

《全体の集計結果・栄養士考察》

毎日朝食を食べていますか



朝食を食べない理由（複数回答有）



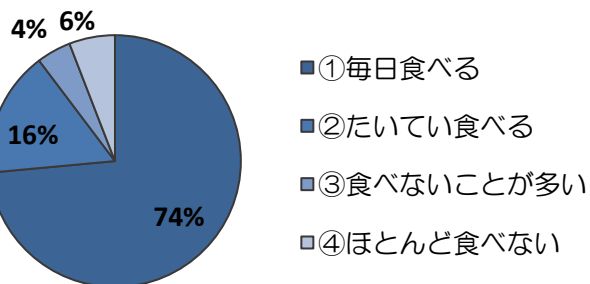
多くの生徒が朝食を毎日食べてきているようで安心しました。毎日食べている人は、食べている内容を見直し、できるだけ「主食・主菜・副菜・汁物/その他」をそろえられるように。食べないことが多い人は、何か一口だけでも毎日食べてこられるように。少しずつステップアップしていけると良いと思います。

また、朝食を食べない理由の8割が「時間がない」と「食欲がない」という結果ですが、これは、睡眠不足（前日の就寝時間が遅い）が原因のひとつとして考えられます。特に小岩五中生は、スクリーンタイムの長さが課題です。寝る直前までだらだらテレビを見たり、ゲームをしたり、スマホをいじったりしていませんか？「早寝・早起き・朝ご飯」の生活リズムを実践できるよう、生活を見直してみましょう。

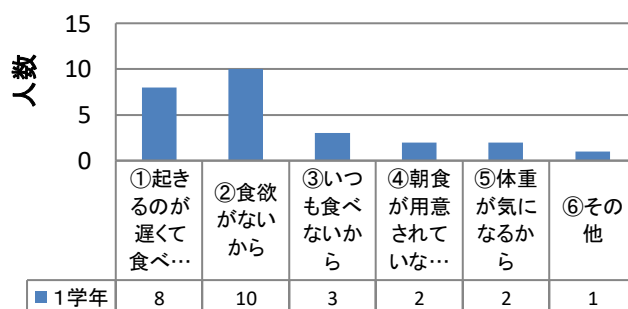
《学年別の集計結果・給食委員による考察》

◎1年生

1学年：毎日朝食を食べていますか



1学年：朝食を食べない理由

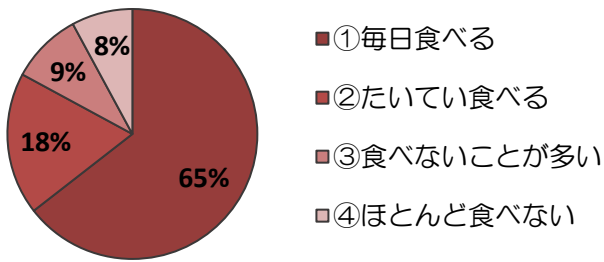


- ・食べない人は「時間」「食欲」で食べられない。朝早く起きれば時間もあるし少しは食欲もわくと思う。
- ・野菜ジュースなどなら食欲がなくても飲めるとおち。

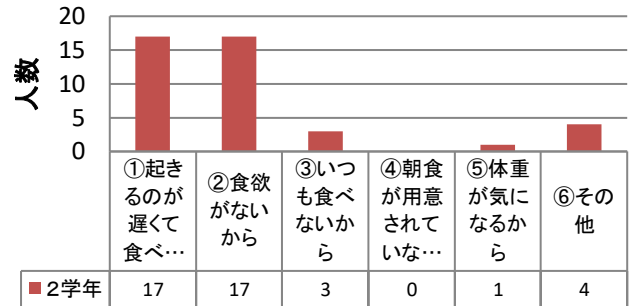
⇒ 裏面へ

◎2年生

2学年：毎日朝食を食べていますか



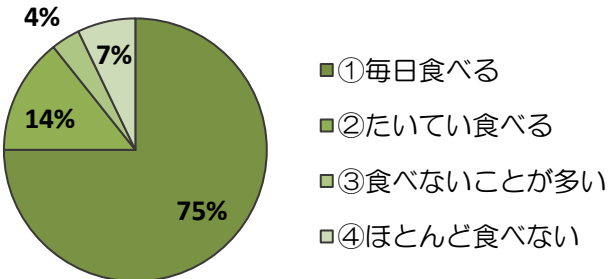
2学年：朝食を食べない理由



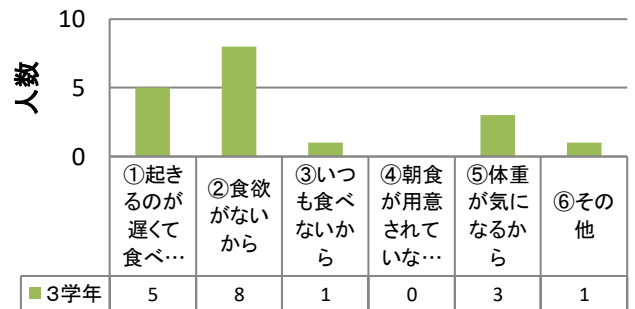
- 睡眠時間が足りなかったり、寝る直前に何かを食べてしまっている人が多いのではないかと感じた。
- 工夫や生活の見直しで食べられるようになるものもあるのでそうすべきだと思う。それくらい朝食は大切！

◎3年生

3学年：毎日朝食を食べていますか



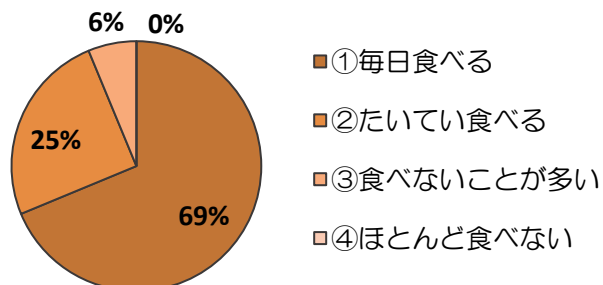
3学年：朝食を食べない理由



- 毎日食べている人が75%いて、100%ではなかったけどいい方だと思う。
- 朝に食欲がない人は、生活習慣を整えると良いですね。

◎6組

6組：毎日朝食を食べていますか



6組：朝食を食べない理由



- 「ほとんど食べない」人がいなかったので、その調子でがんばっていこう。
- 食べていない人もいるから、食べるように声かけをしたい

なお、このほかの項目の結果と考察などについては校内の掲示板や学校ホームページに掲載します。保護者の皆様におかれましても、ぜひご確認いただき、ご家庭でも話題にしていただけますと幸いです。