



9月給食だより

【小学校】

2学期がはじまり、2週間が過ぎました。学校がある日の生活リズムには慣れましたか？ 夏休みの不規則な生活や食生活のつかれが、そろそろ出てくる頃です。早寝早起きを心がけ、体の疲れをとることに、食事をしっかり食べて、毎日を元気にすごしましょう。

朝ごはんをしっかりと食べよう週間を実施しました！

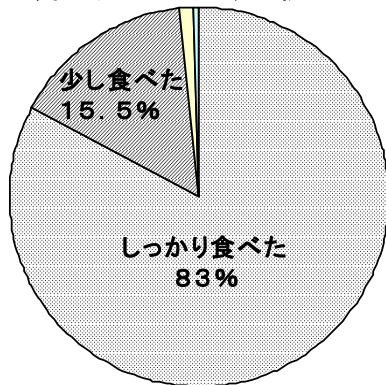
※今年度も7月6日から7月10日までの1週間に朝ごはん調べを実施しました。

朝ごはんを「食べたか」と「何を食べてきたか」を記入してもらいました。

調査最終日、7月10日（月）の結果です

1. 朝ごはんを食べましたか？

食べない1% 飲み物だけ0.5%



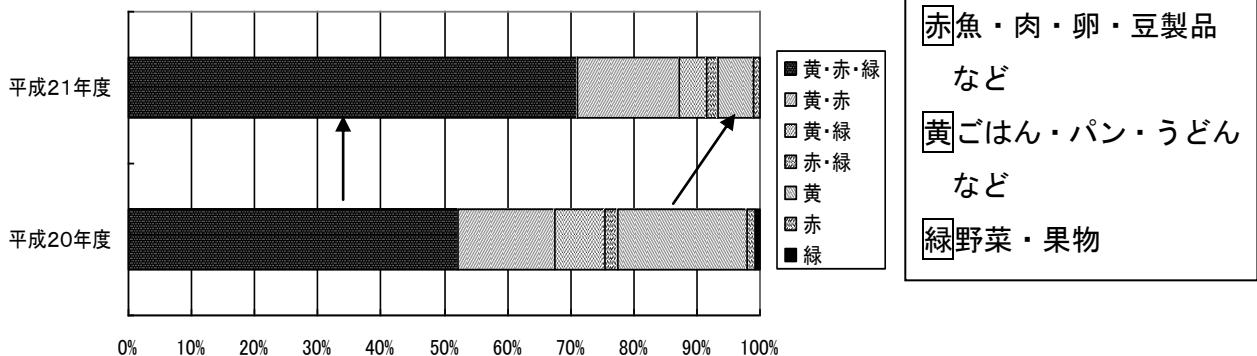
この日は、朝ごはんを食べないで登校した児童は、昨年と同じく3名だけでした。しかし、食べる量が少ない児童が昨年よりも増えています。また、飲みものだけという児童も2名いました。「食欲がない」「時間がない」など、朝ごはんをしっかりと食べられない理由を考えて、生活の見直しをしましょう。

※夜寝る時間は？ 朝起きる時間は？

夜遅くまで食べていないか？

朝食の用意はされているか？

2. 食べてきたものの栄養バランスは？



パンやごはんだけ食べていた児童が多く見られた昨年に比べ、赤・黄・緑の食べ物をバランスよく食べてきている児童が19%も増えました。朝食の大切さや、栄養バランスに対する家庭や児童の意識の高まりを感じます。とにかく「朝食を食べる」ということが優先ですが、1日を元気に過ごすためには、栄養バランスを考えて食べるのが大切です。

〇〇小学校では、朝食摂取率100%を目指しています！11月に第2回朝食週間を実施します！