

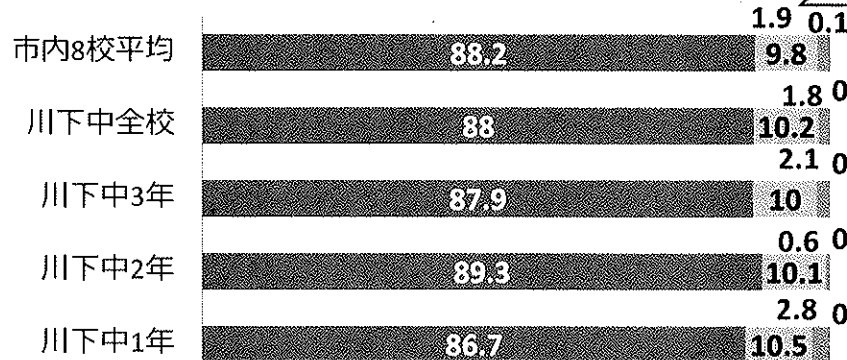
川下中学校 食育だより NO.4 平成30年7月19日

4月～5月に実施した食に関するアンケートの結果を、他校との比較グラフで示しました。

- ・調査対象：市内8校（通津中学校・岩国中学校・麻里布中学校・川下中学校・灘中学校・東中学校・平田中学校・岩国西中学校）
- ・調査期間：4月下旬～5月中旬
- ・回答数：川下中学校432名（市内8校…2,383名）

朝食摂取率 (%)

■毎日食べる ※ときどき食べない ■毎日食べない ■不明



朝食摂取率NO.1

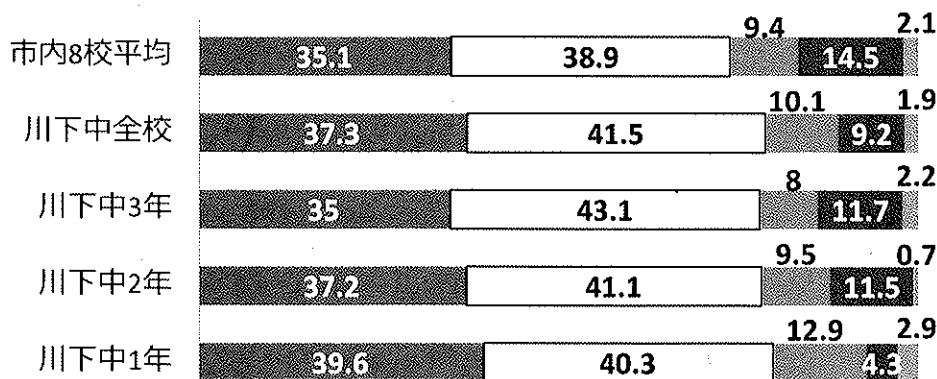
岩国西中学校3年 100%

1・3年生が他の学年より朝食摂取率が低かったです。

学校で勉強、部活をがんばるためにも、毎日朝食を食べる習慣を身につけてほしいです。

朝食の内容 (%)

■主食のみ □主食 + 主菜 ■主食 + 副菜 ■主食 + 主菜 + 副菜 ■その他



主食+主菜+副菜を食べるNO.1

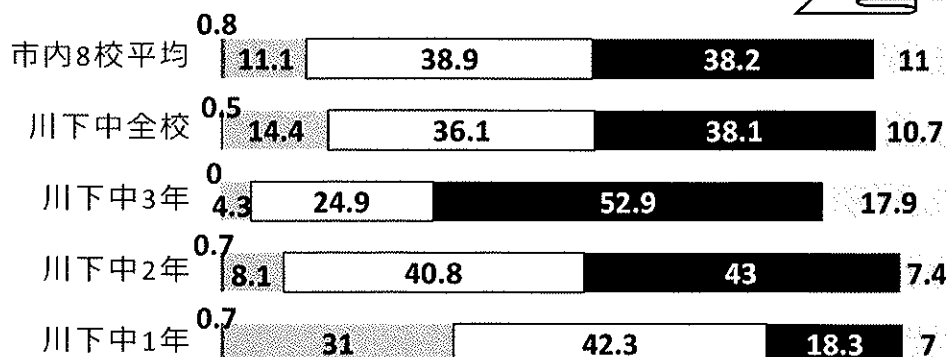
岩国西中学校1年 22.2%

全体的に主食のみが多かったです。

午前授業に集中するためにも、朝食を組みあわせて食べてください。

就寝時間 (%)

■20時 ※21時 □22時 ■23時 24時



夜10時までに寝るNO.1

岩国西中1年 88.9%

学年が上がるにつれ、就寝時間が遅くなっています。

「早寝早起き朝ご飯」の生活リズムが望ましいです。

部活で力を出すために

朝からしっかり食べる

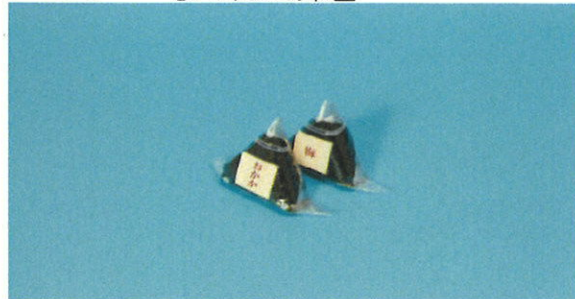
●夏休み部活がある日の朝ごはん●



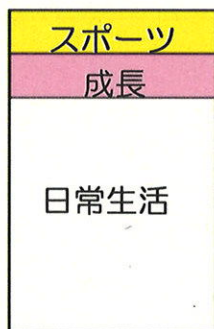
最後まで力を出し切ることができた太郎君



途中でスタミナが切れてしまった五郎君



1日にとりたいエネルギーや栄養素



↑ 成長期には体を大きくするために、エネルギーやたんぱく質、カルシウムなどの必要な量が多くなります。スポーツをしている人は、さらに多くとる必要があります。

必要な量を食事からとるためにも、朝からしっかり食べることが大切です。

栄養バランスをととのえて

質・量を充実させましょう

スポーツをしているからといって、特別な食事は必要なく、栄養バランスがよく、エネルギーを多くとる食事が基本です。

①主食、②主菜、③副菜、④汁物、⑤牛乳・乳製品、⑥果物をそろえましょう。

栄養の質と量を充実させ、大切なときに力を発揮できるようにしましょう。



食事・運動・休養をバランスよく

