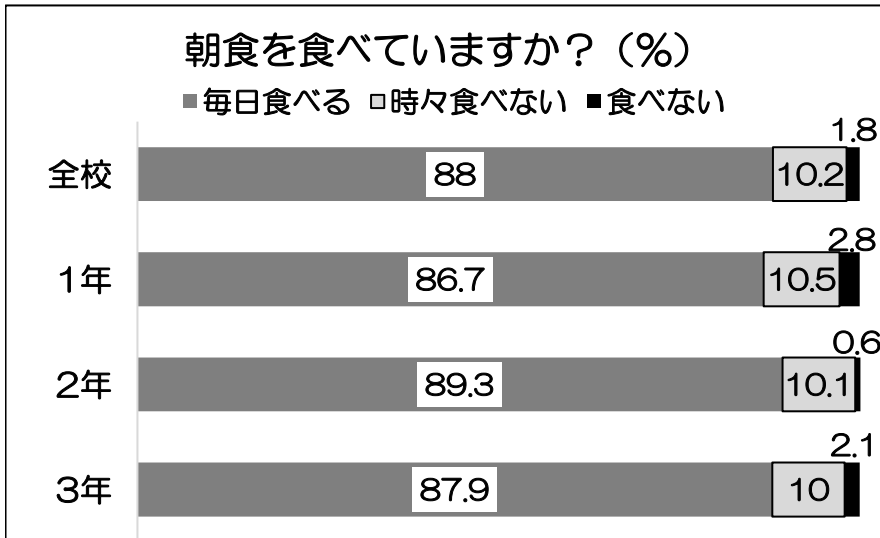


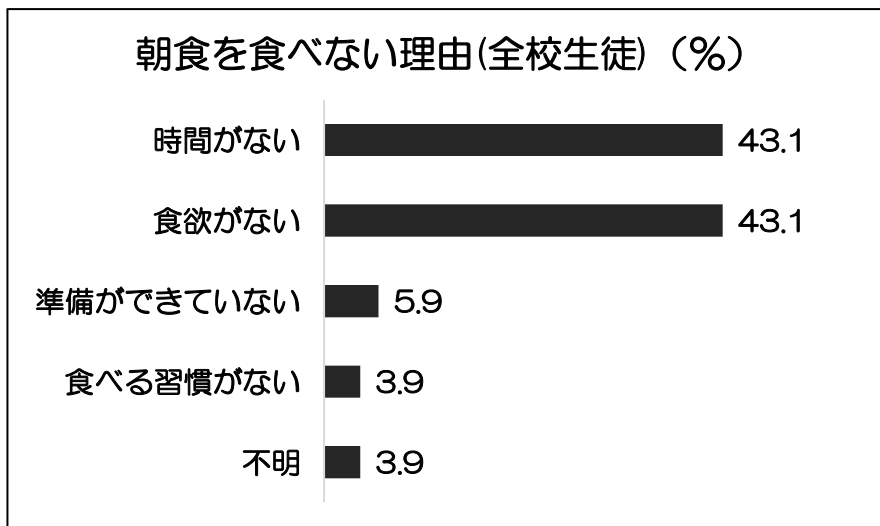
朝食を毎日食べて 元気に過ごしましょう！

～4月に食生活アンケートを実施しました～

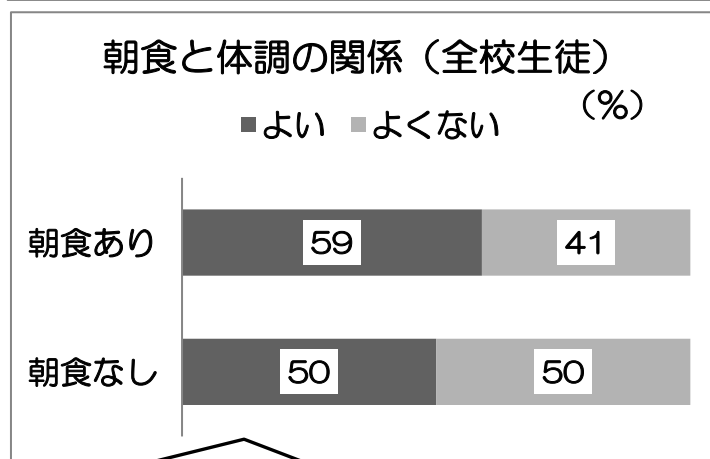


回答数 全校432名
1年生143名 2年生149名
3年生140名

川下中学校の約12%の人が、朝食を食べないことがあるようです。
朝食は、**脳のエネルギー源**となり授業中、集中して勉強することができます。
ぜひ、毎日朝食をとる習慣を身につけてください。



朝食を食べない理由は「時間がない」「食欲がない」が多かったです。
早寝・早起きの規則正しい生活が、朝食を食べることにつながるのですね。



朝食を食べた人の方が、食べない人より、午前中の体調がよい人が多かったです。
朝食は、1日のバロメーターですね。



今の朝食をステップアップさせましょう！

朝食の内容（％）

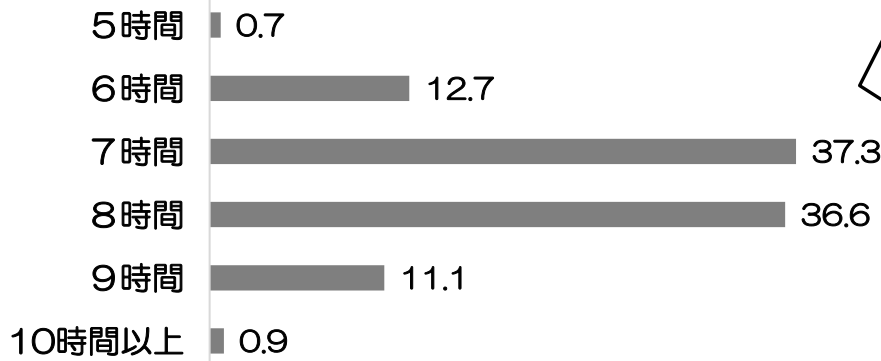
□主食のみ ■主食+主菜 ▨主食+副菜 ■主食+主菜+副菜 □その他



朝食は、食べているけれども・・・主食のみ(ご飯・パンのみ)の人が多くに驚きました！

朝食をバランスよく食べることにより、「授業中の集中力アップ」「良質な筋肉づくり」につながります。成長期の今、バランスのとれた朝食を意識してください。

睡眠時間(全校)（％）



睡眠時間が、5～6時間の人が約13%でした。
夜12時以降に寝る人が約11%でした。
早く寝ることを心がけ、次の日を充実した1日にしてください。

～いつもの朝食をステップアップ～

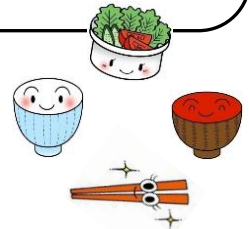
主食（主にごはん、パン、シリアルなど）



主菜（主に肉や魚、卵、大豆などのおかず）



副菜（主に野菜、きのこなどのおかずやくだもの）



中学校生活
しっかり勉強！
しっかり運動！
力を発揮できるように
今の朝食の内容を
ステップアップ
してください。

