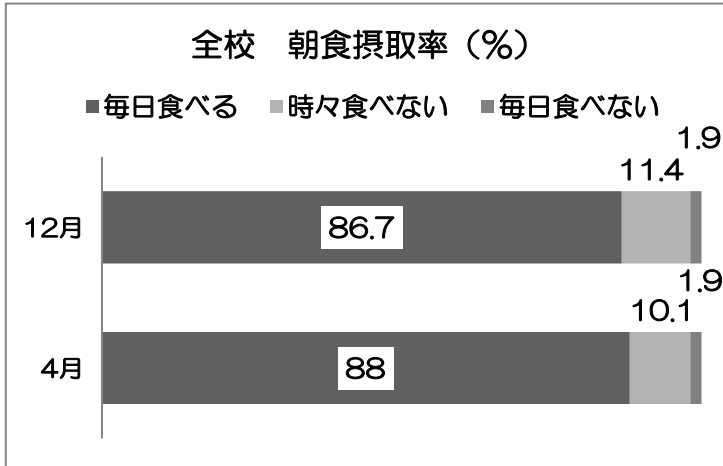


## 朝食を毎日食べて、健康に、元気に過ごしましょう！

12月に、食生活アンケートを実施しました。朝食摂取率を、4月との比較グラフで示しました。

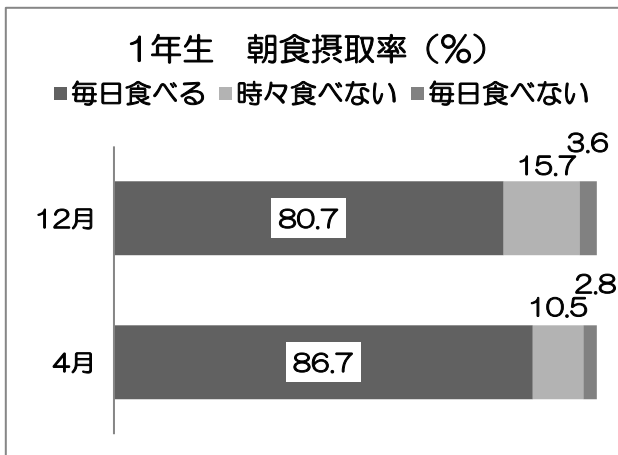


4月に比べて、朝食を「毎日食べる人」が、1.3%減ってしまいました。

朝食を食べない理由は「時間がないから」が半数以上でした。

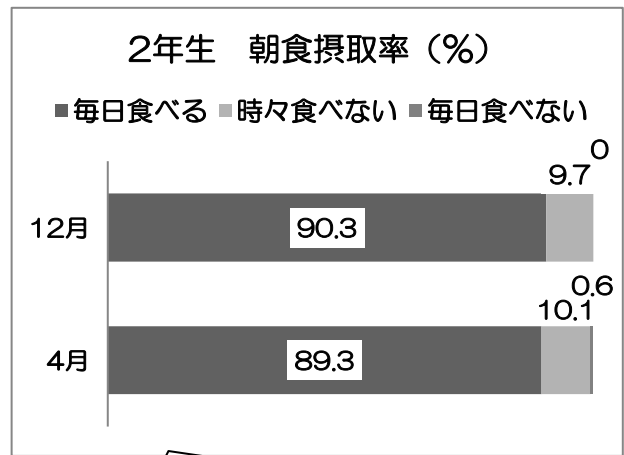
午前中の勉強に集中するために、バランスの整った朝食はとても大切です。

早寝早起きの生活リズムを整



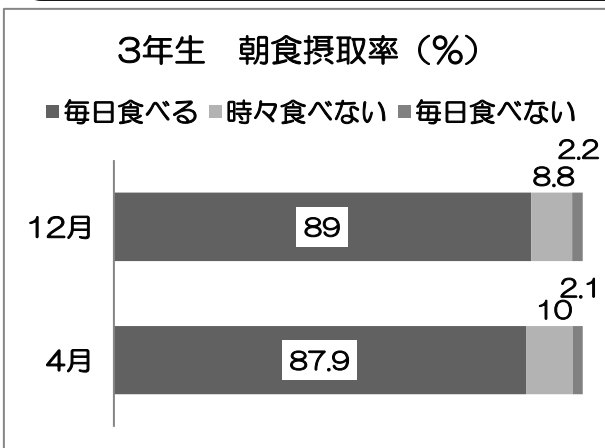
#### 1年生

朝食を「毎日食べる人」が、6%も減りました。理由は「時間がない」が多かったです。朝、余裕をもって過ごしたいですね。



#### 2年生

朝食を「毎日食べる人」が、1%増えました。「毎日食べない人」がいまませんでした。良いことです。

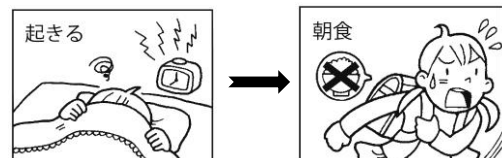


#### 3年生

朝食を「毎日食べる人」が、1.1%増えました。主食+主菜+副菜を整えて食べる人が、11.7%→21.8%と、10.1%増えています。

### 12月 全校 朝食を食べない理由

1. 時間がない 61.8% (4月 42.3%)
2. 食欲がない 20% (4月 42.3%)
3. 食べる習慣がない 9.1% (4月 3.8%)
4. 準備していない 3.6% (4月 5.8%)
5. 太る 3.6% (4月 0%)



# 12月19日(水) 親子クリスマススイーツ料理教室



講師 ルマン洋菓子店 前店長  
中村 富昭 先生

川下中学校家庭教育支援チーム「チームほっとちゃん」の取組で、料理教室を開催しました。

中村先生に「ブッシュドノエル」の作り方を教えていただきました。

中学生、小学生、保護者、地域の方、教員等、合わせて47名の参加がありました。

皆で協力して、楽しくケーキを作りました。



生地を、じっくり泡立てることがスポンジを作るコツです。



上手に巻けるかな？ロールケーキを作りました。



皆で協力して、きれいにケーキをデコレーションしました。



包丁をお湯につけると、きれいにケーキが切れます。



生地を泡立てたり、巻いたりする作業が大変でしたが、協力してケーキを作ることができました。ありがとうございます。



## ～料理教室に参加しての感想より～

- ・地域の方との交流ができ、自分で“作る”という楽しさに気づけました。今日のことを、またケーキ作りに生かしたいです。(中学生)
- ・地域の方とふれあえてよかったです。班で一緒になった人と協力して作ることで、会話ができて楽しかったです。また参加したいです。(中学生)
- ・ブッシュドノエルを初めて作ったけど、色々教えてくれたので、ポイントなどたくさん分かりました。班で一緒に作って協力し合えたと思いました。(小学生)
- ・本格的なケーキを1から作ることができて満足です。ありがとうございました。(地域の方)
- ・プロの技を目の前で見ることができ、感動しました。保育園児も参加させてもらい、うれしかったです。(地域の方)
- ・日頃、子どもと一緒にお菓子を作る機会はなかったので、とても良い経験をさせていただきました。こういう企画がありましたら、参加させていただきたいです。(保護者)

