

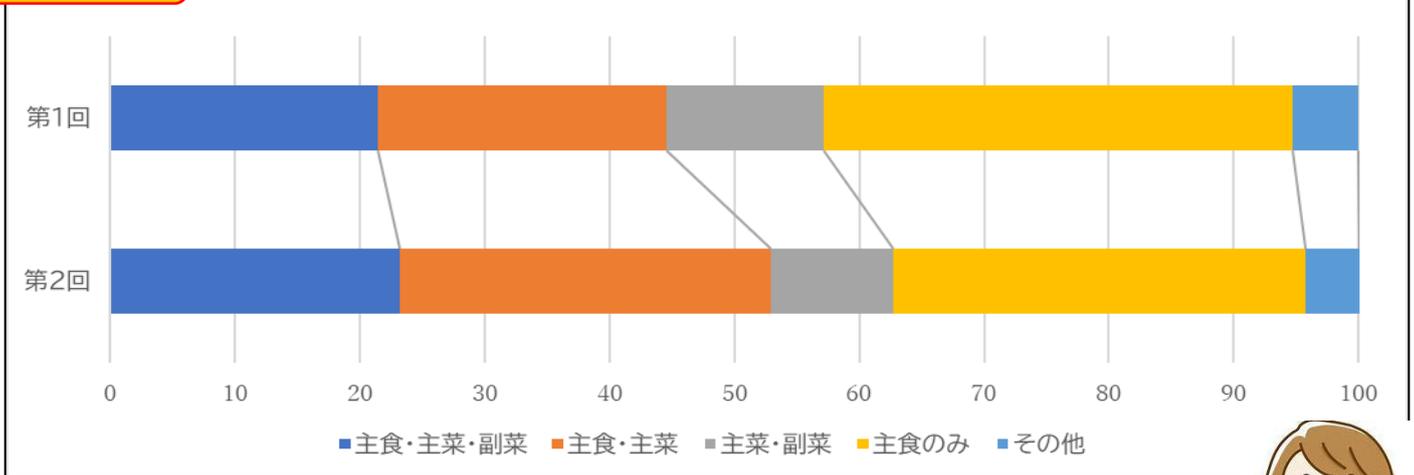


## 早寝早起き朝ごはん みなさんはどう取り組みましたか？

今年度も「早寝早起き朝ごはん」に取り組んできましたが、いかがでしたか？5月と2月にアンケートを実施し、その結果を比較してみました。

### 朝食

朝食では、どのようなものを食べていますか

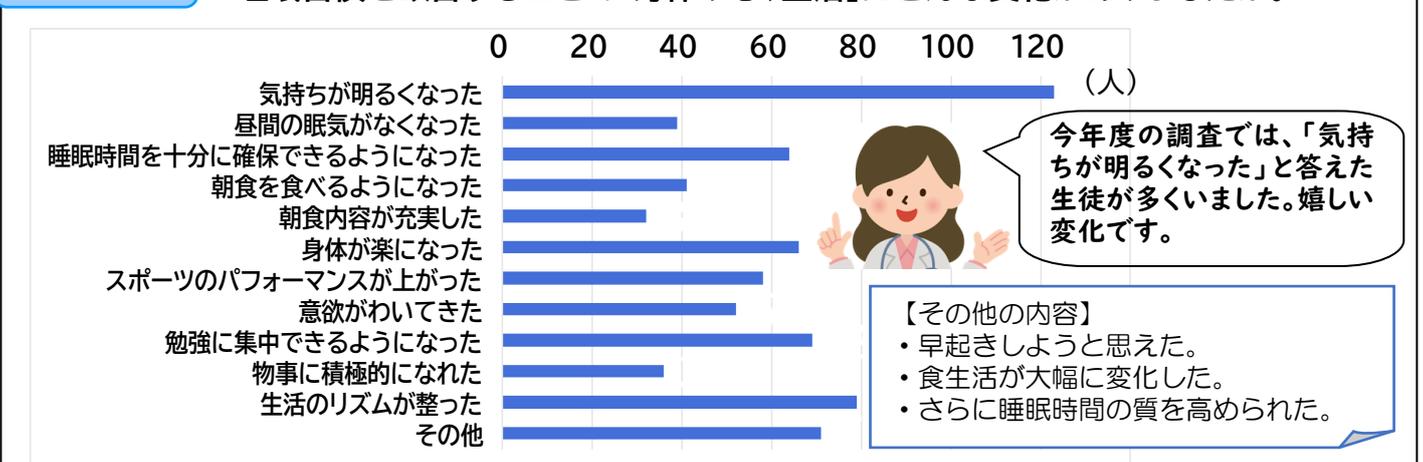


主食・主菜・副菜をそろえる人、主食と主菜を食べる人が増え、主食のみ食べる人が減っており、5月に比べ、2月の方が、朝食内容が充実している人が増えていることがわかります。



### 睡眠

睡眠習慣を改善することで「身体や心、生活」にどんな変化がありましたか。

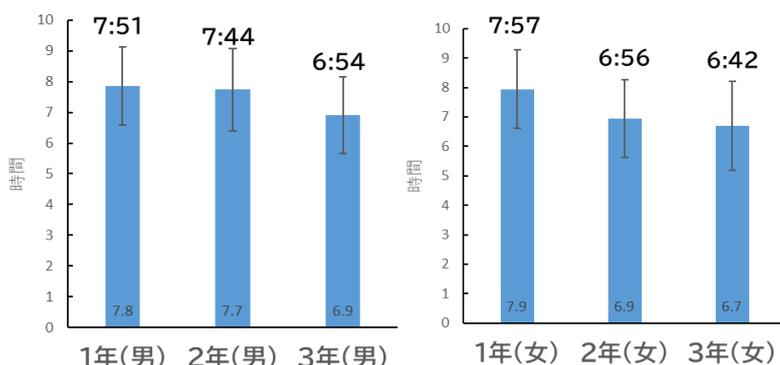


今年度の調査では、「気持ちが明るくなった」と答えた生徒が多くいました。嬉しい変化です。

#### 【その他の内容】

- ・早起きしようと思えた。
- ・食生活が大幅に変化した。
- ・さらに睡眠時間の質を高められた。

## 「すいみん健康診断」の結果より 川下中生の睡眠の傾向は？



男女別平均睡眠時間です。傾向として、  
① 学年が上がるごとに睡眠時間は短くなる。

② 1年では男子、2・3年は女子の睡眠時間が短い。また、2年では男女間の差が大きい。

解析していただいた東京大学の南先生によると、3年の女子は睡眠が少し短めとのことでした。中学生の推奨睡眠時間は8時間以上となっています。

# 学校給食料理コンクール

## 入賞おめでとうございます！

令和4年度学校給食料理コンクール(主催:公益財団法人 山口県学校給食会)が実施され、本校より2名の作品が入賞しました。おめでとうございます。今後給食に登場するかも…!?



令和4年12月現在

中学生  
の部

## 鱧のカラフルあんかけ

岩国市立川下中学校 1年:松林 園佳



作者のコメント

野菜に夏野菜を使い、見た目がきれいになりました。また、鱧が夏の魚なので、夏らしいようにしました。味付けに酢を使っているので、夏の暑いときにもぴったりです。



使用した県産食材 はも

令和4年12月現在

中学生  
の部

## 栄養満点!ソフトひじきふりかけ

岩国市立川下中学校 1年:吉田 心音



梅やれんこんが入っているため、食感が楽しめるふりかけです。食品群を考えてバランスよく食材を選んでいるため栄養満点です。自分で食品群の中から食材を選んでアレンジして作ってみてもおもしろいです。

使用した県産食材 ひじき

作者のコメント

食品1~6群を取り入れて栄養満点ふりかけを作った。油揚げを焼いて、少し香ばし感を出した。ひじきが入っているから、ソフトで食べやすいふりかけにした。

