8・9月 給食だより

令和８年度
宇都宮市立豊郷中学校

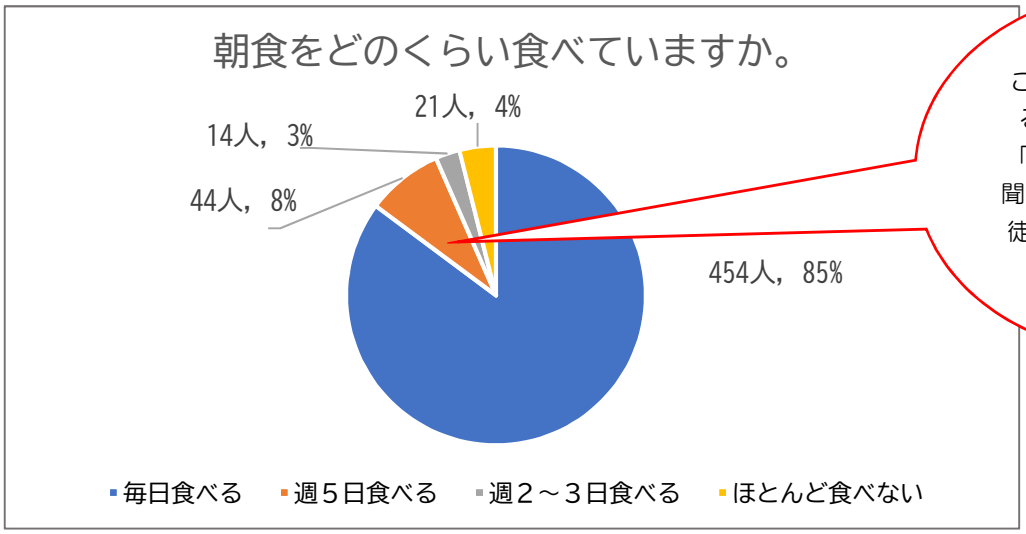
夏休みが終わりましたが、まだまだ暑い日が続いています。
早寝早起きはもちろんのこと、１日３食をきちんととって生活リズムをととのえ、規則正しい学校生活を送るよう心がけましょう。




夏休み前に朝食に関するアンケートを実施しました。

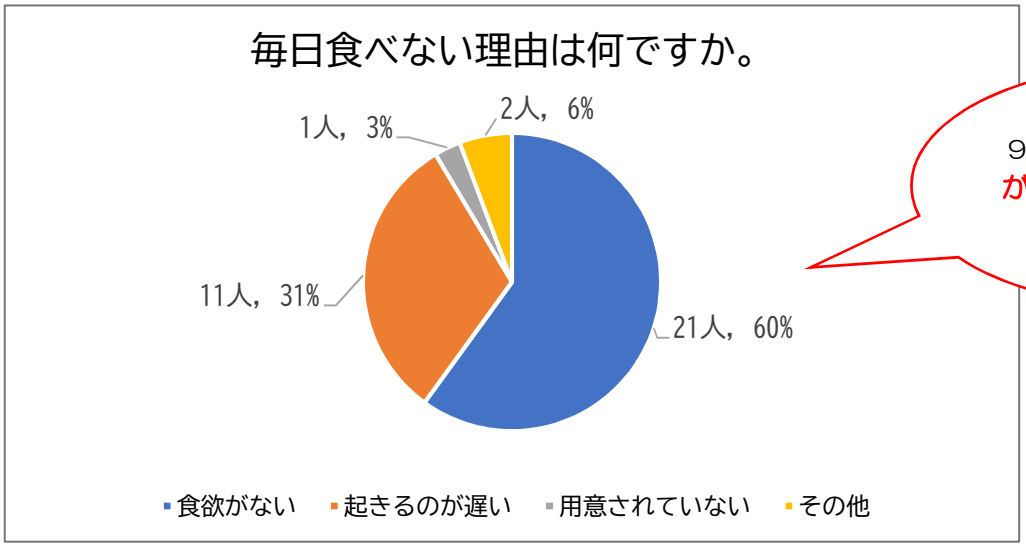
宇都宮市では毎年、宇都宮市学習内容定着度調査において「学習と生活についてのアンケート」を実施しています。昨年度のアンケートでは、「毎日、朝食を食べていますか。」の問いについて、全学年とも市の平均値を上回っているものの、学年によって５～７％の生徒が「食べないことが多い」または「食べていない」と回答しています。

市のアンケート結果は年度末頃に公表されるため、今年度の生徒の朝食摂取状況を把握するために、朝食に関するアンケートを実施しました。（欠席等による未回答を除く）



このうち、「週５日食べる」と回答した生徒に「毎日ではない理由」を聞いたところ、88%の生徒が「起きるのが遅い」と回答しました。

「週に 2~3 日食べる」または「ほとんど食べない」と回答した生徒に理由を聞きました。



９割以上の生徒が、**「食欲がない」「起きるのが遅い」**と回答しました。

「食欲がない」「起きるのが遅い」と回答した生徒の中には、夕食の時間が遅いことや、就寝時間が遅いこと、睡眠時間が短いことなどの理由が考えられます。

朝食を欠食して食事回数が少なくなると、肝臓での中性脂肪やコレステロール合成が増大します。１日のエネルギー摂取量を同じにしても、食事回数が少なくなるほど体脂肪の蓄積が増加し、血清コレステロールや中性脂肪が高くなります。すなわち、肥満や脂質異常症の原因の一つとなります。

朝食欠食により、午前中の活動が十分に行えないことに加え、将来の健康を損なう原因にもなることから、今のうちから朝食を摂取する習慣を身につけましょう。来月の給食だよりでも朝食についてお知らせします。