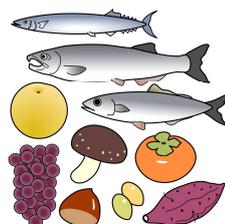




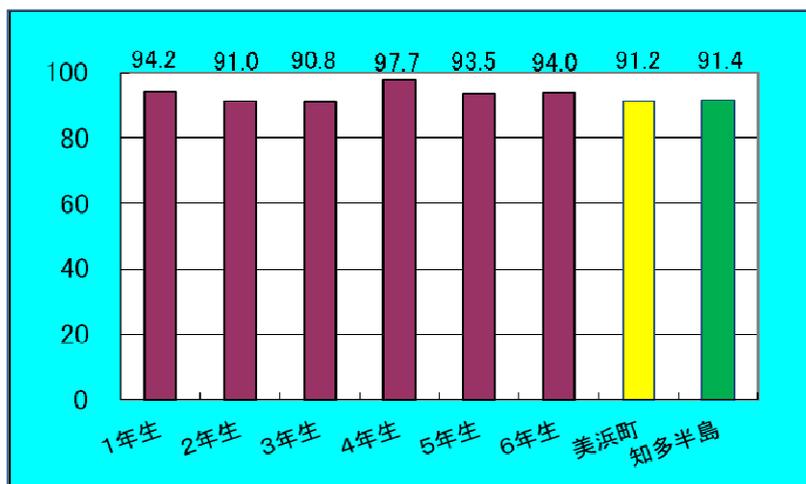
河和小 食育だより 10月号

こんにちは、栄養教諭の堀崎です。過ごしやすい季節になりました。校外学習にふさわしい秋晴れの日が続いています。子どもたちが楽しみにしている弁当づくりにも力が入りますね。

うめっこの「朝食摂取状況」は



◇毎日朝ごはんを食べる (%)

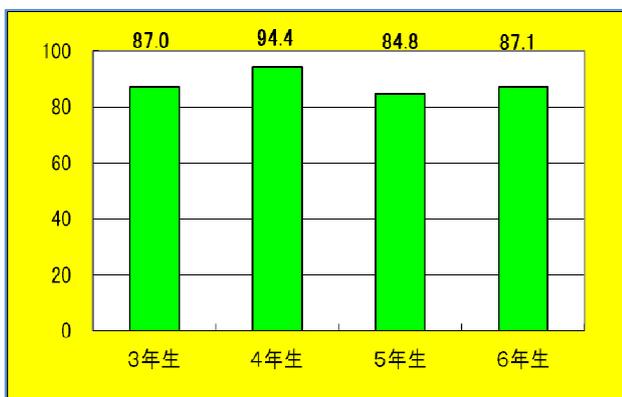


6 学年平均で**93.5%**の児童が調査日の7日間、欠かさず朝食を食べていました。昨年同時期の92.8%を上回りました。美浜町・知多半島（小学校5年生）の結果は、左のグラフのとおりです。本校のうめっこチェックは1，2年生は朝食摂取の有無を，3～6年生はその内容も聞いています。

24年5月実施「うめっこチェック」より
24年「美浜の子どもたち2012」より

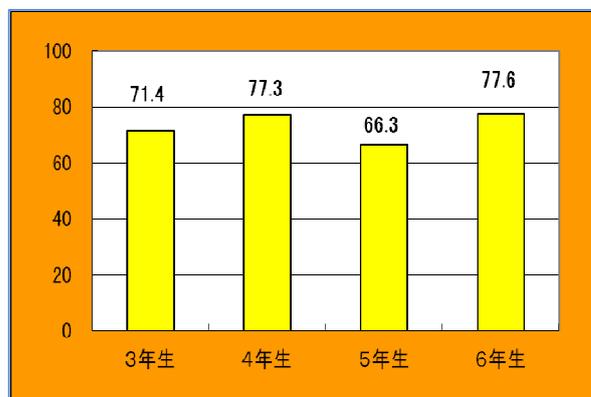


● ごはん・パンなど主食を食べた (%)



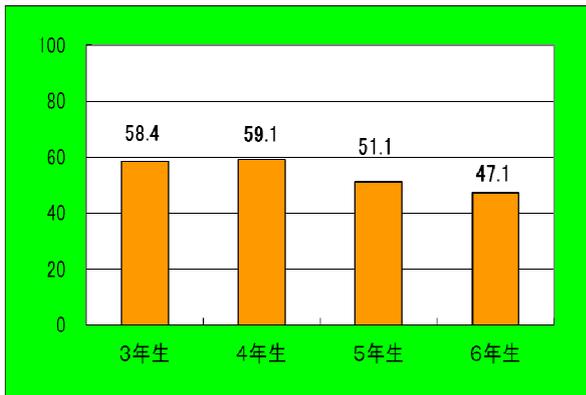
平均で88.3%の児童は毎日食べていました。0.4%の児童は期間中、一度も朝食を取っていませんでした。主食は活動のエネルギー源として、また脳を活発に働かせる上で欠かせません。

● 肉・魚・卵・大豆・乳製品を食べた (%)



平均で73.2%の児童は毎日食べていました。しかし、回答した全児童のうち約8.5%は期間中、4日以上食べていない日がありました。これらの食べ物は成長期の体をつくるたんぱく源として重要です。

● 野菜・果物を食べた (%)



平均で53.9%の児童は毎日食べていましたが、全体の摂取率はかなり低い結果でした。

また、回答した全児童のうち21.1%は、4日以上食べていない日がありました。野菜や果物は意識して取らないと不足しがちになります。体を守る免疫力を高めたり、排便を促したりするために心がけて取りたいです。



**期間中46.2%の児童がパーフェクトな朝食でした。
すばらしい！おうちの方にも感謝です。
内容不足の場合は、健康のために今一度、見直しが必要ですね。**

〈参考〉 平成22年国民健康栄養調査の結果（最新版）では7～14歳の朝食欠食率は男女平均で5.4%となっています。

この調査では、次の3点は朝食欠食とみなされています。

1. 食事をしなかった場合
2. 錠剤などによる栄養素の補給、栄養ドリンクのみの場合
3. 菓子、果物、乳製品、嗜好飲料などの食品のみを食べた場合



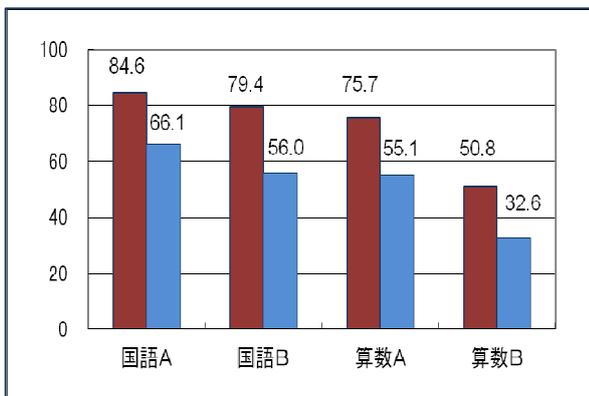
栄養教諭 堀崎美紀代

ホーリー

朝食摂取は成績の差に！

資料：平成22年度

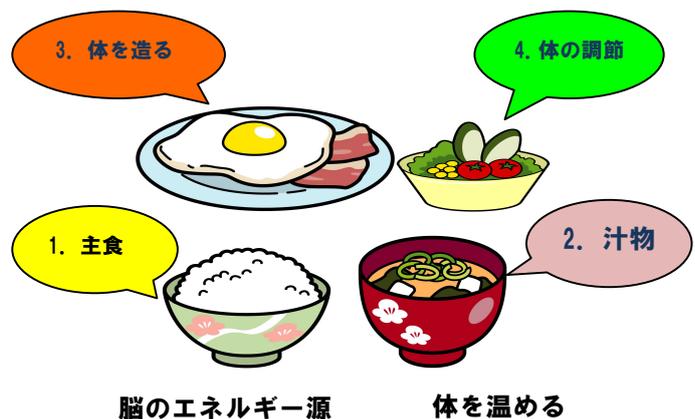
文部科学省「全国学力・学習状況調査」



平成22年度の全国学力・学習状況調査の結果をみると、朝食を「毎日食べる」児童は「全く食べない」児童より、学力テストの正答率が高いことが分かりました。食事と成績は大きくつながっているようです。

☆ポイントは

朝食には「4つのお皿」をそろえましょう！



脳のエネルギー源

体を温める