



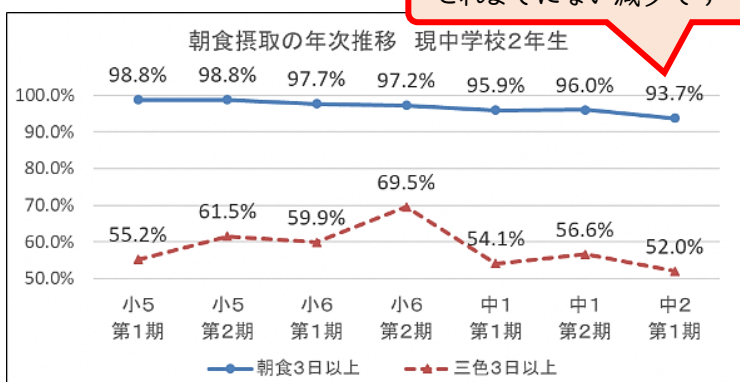
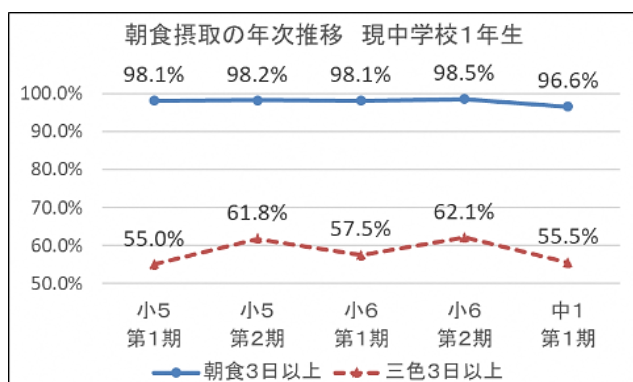
食から健康を



富士宮市小中食育推進協議会
令和5年9月14日

保護者のみなさんへ ～朝食調査の結果です～

中学校1・2年生を対象とし、6月末から7月中旬にかけての連続する5日間でを行いました。5日のうち3日以上朝食を摂取した割合(実線)、三色の食品がそろっている朝食を3日以上摂取した割合(点線)の推移をグラフに示しました。



これまでにない減少です

朝食摂取率は、減少傾向にあります。三色そろった朝食摂取率は、いずれの学年のときも、第2期に上がり、次の学年の第1期に下がるという状況にあります。

頭を働かせる、運動するなどの全ての活動を支えているのは「一日三回の食事」です。さらに、「栄養のバランスよく食べること」で、成果やパフォーマンスを上げることができます。不足していれば、私たちの体はそれなりにしか動きません。どうなりたいかを話し合い、今、どう食べるべきか考え食べたいですね。

お子さんとお話してみませんか

朝食は大切！でも、食べられない…原因は何か？

●食欲がない→前日の夕食を思い出してみましょう。

- ・量を食べ過ぎた。
- ・油っこいものを食べ過ぎた。
- ・寝る2時間前以降も食べていた。



こんなことはありませんか？

朝、常に何か食べ物がある環境を。

●朝食がない→忙しい朝のための対策を考えましょう。

- ・出してきてすぐ食べられるものを買っておく。(パン、フルーツヨーグルト、納豆、漬け物…)
- ・前日の夕飯を多めに作っておく。(みそ汁、スープ…)



もう中学生ですが、まだまだ中学生です。保護者の方々の協力なしでは、食事を準備することはできません。全ての基礎となる「一日三回の栄養バランスのよい食事」の大切さを家族みんなで考え、家族みんなで食べていけるといいですね。