



ランチタイム

秋田南中学校

～食育だより～

平成29年7月3日(月)

梅雨明けはもう少し先になりそうですが、今年の夏も厳しい暑さが予想されます。熱中症や夏バテを予防するためにも食生活はとても重要になります。まずは一日三食を基本に、栄養バランスやこまめな水分補給を心がけて、元気に過ごしましょう。

元気ポイント ← 夏の食生活 → NGポイント

こまめな水分補給



旬の野菜や果物を
食事に取り入れる



冷たい物のとり過ぎ



朝ごはん抜き



朝・昼・夕の
3回の食事を、
バランスよく
食べる



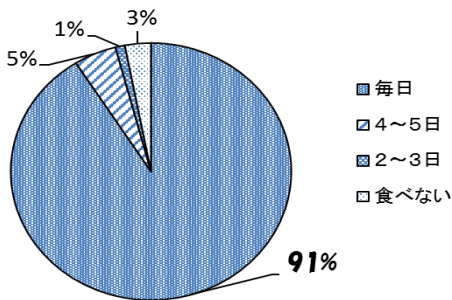
偏った食事



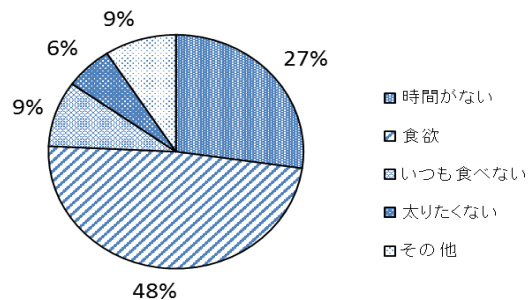
食事アンケート結果

先月、食事アンケートを実施しました。「朝食を毎日食べる割合」は91%と、昨年度より2%アップしました。朝食は一日を元気よくスタートさせるためにも重要な食事です。しっかり、朝ごはんを食べてから登校しましょう。また、「食生活で気をつけていること」で数値が高かったのが、「楽しく、味わって食べる」でした。中総体の直前で何かと気忙しい時期にもかかわらず、この項目が高かったのは、普段から家庭での食事や給食が楽しいひとときである証だと感じました。食事はただ空腹を満たすだけではなく、気持ちを安定させ、心を豊かにするものと考えますので、今後のさらなる向上に期待しているところです。

朝食を食べていますか



朝食欠食理由



食生活で気をつけていること

