

冬休み中も「朝食」を食べよう！

去る10月30日(土)～11月5日(金)の期間「朝食について見直そう週間」を実施し、最終日に今年度2回目の「朝食調べ」を行いました。その結果を、今年度1回目(6月実施)の結果とともにお知らせいたします。12月に入り、寒さも厳しくなってきました。朝起きるのも大変になってきて、朝食欠食が増えやすい時期です。この結果を振り返り、自分自身はどうだったのか、家庭でできることはないかなどについて話題にし、改めて振り返ってみましょう。冬休みの食生活も意識してみましよう。



＜朝食調べの結果＞ 回答率：中学生 94.4%、高校生：90.4%

項目	中学生(11月)	(6月)	高校生(11月)	(6月)
(1) 朝食摂取率	96.4% ↑	(95.8%)	91.3% ↓	(91.5%)
(2) 朝食に野菜を食べた生徒	84.4% ↑	(77.1%)	66.7% ↓	(66.8%)
(3) 朝食に汁物を食べた生徒	76.6% ↑	(69.3%)	63.1% ↑	(59.9%)
(4) 朝食以外に誰かと食事をした回数				
2回(朝と夕)	60.5% ↓	(62.0%)	57.0% ↓	(57.7%)
1回(朝または夕)	26.9% ↓	(27.1%)	30.1% ↑	(28.2%)
0回(ない)	12.6% ↑	(10.8%)	12.9% ↑	(11.0%)

＜考察＞「朝食について見直そう週間」の期間中、放送やポスターでの呼びかけの効果もあり、中学生においては朝食摂取率とともに野菜や汁物を食べた生徒が増加しました。しかし、高校生においては、朝食摂取率とともに野菜を食べた生徒が減少しています。さらに、高校生は、朝食摂取率は90%を超えていますが、野菜や汁物を食べた生徒は少なく、栄養の偏りが考えられます。また、今回の調査期間中において、寮では新型コロナウイルス感染症予防対策のために、1テーブル1人ずつの配置で食事をとっているため、誰かと食事をした回数が減少したと考えられます。中高生は、体の大切な臓器がつけられる重要な時期です。まずは、中高生ともに朝食摂取率の向上と野菜や汁物の摂取率を高めることが必要です。

「野菜+汁物」を同時に摂取！「朝食レシピ」紹介

呉汁(ごじる)

すりつぶした大豆が入ったみそ汁
お肉が入らなくてもおいしい！



夜作って
朝食べる
もアリ！

【ひとこと】
すのは大変。乾大豆を水に戻すのは大変。大豆水煮を使えば簡単！大豆をすりつぶして入れることで、たんぱく質の摂取量もアップ！

作り方

材料(4人分)

- ・水 600 cc
- ・煮干し粉 3g
- ・豚肉 100g
- ・板こんにゃく 1/4 枚
- ・じゃがいも 大2個
- ・人参 大 1/4 本
- ・大根 中 3 cm
- ・油揚げ 1/3 枚
- ・木綿豆腐 1/3丁
- ・大豆水煮 50g
- ・みそ 大さじ 2と 1/2(45g 程度)
- ・根深ねぎ 1/2 本



- 1 各食材は食べやすい大きさに切っておく。大豆水煮はすり鉢またはミキサーですりつぶす。
- 2 鍋に水と煮干し粉を入れ、火にかける。豚肉をいれ、こんにゃくとねぎ以外の野菜を入れやわらかくなるまで煮る。油揚げと豆腐を入れる。
- 3 みそとすりつぶした大豆(呉)をいれ、味を整える。
- 4 切ったねぎをいれて、火を止めて、できあがり。

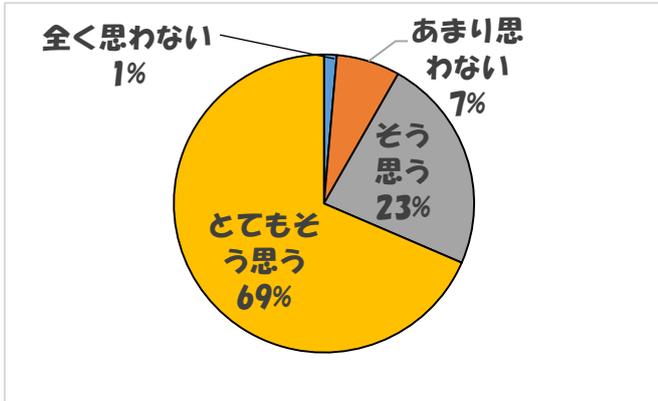


生活習慣・食生活アンケートの結果から

中学生の皆さん、生活習慣・食生活アンケートへのご協力ありがとうございました。今回の食育だよりでは、朝食と間食についての集計結果を掲載します。

【朝食について】

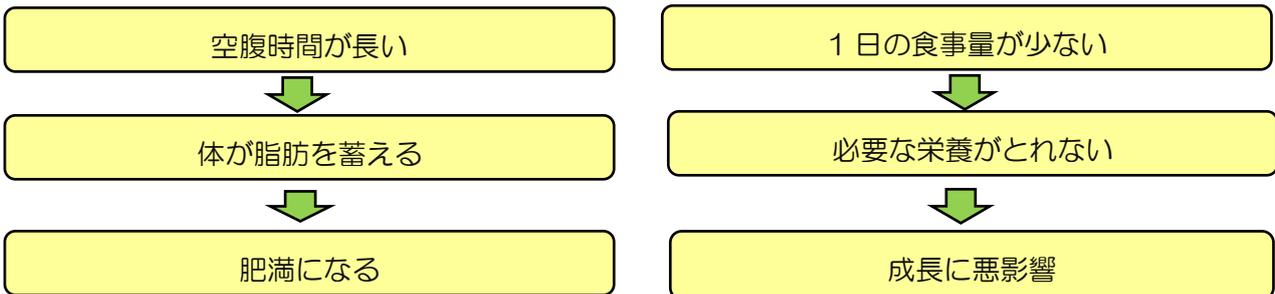
○あなたは朝食をとることは大切だと思いますか。



92%の人が、朝食を大切だと思っています。しかし、11月の朝食しらべの結果によると、朝食に野菜を食べた生徒、汁物を食べた生徒の割合は6月の結果に比べ、向上傾向にあるものの、まだまだ少ない傾向にあります。朝、時間がなく食べなかったり、野菜がきれいな人もいるかもしれません。朝食をきちんととることから「生活リズム」はスタートしています。朝食は大切だと思っている人が多いので、朝ごはんをきちんと食べることができるよう、前夜の過ごし方から見直し、行動に移してみましょう！

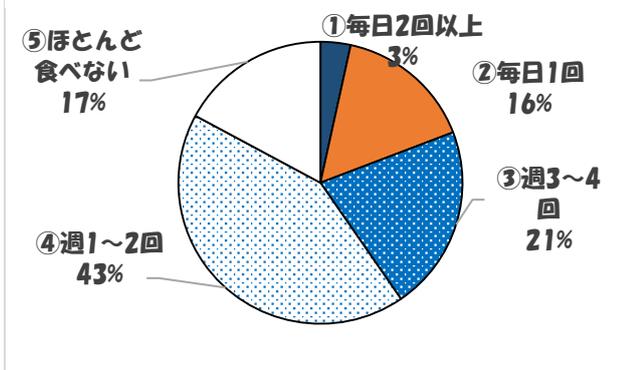
<朝食を欠食すると・・・>

朝食の欠食は、体重の増加や成長に必要な栄養の不足につながります。



【間食について】

○間食（お菓子ポテトチップス、チョコレート）や清涼飲料水（ジュース・炭酸類）、カップラーメン等どれくらいの頻度で食べますか。



冬休み中のおやつ取り方に注意

おやつはちょっとお腹が減ったときに食べるとホッとしますよね。ただし、食べすぎは肥満の原因にもなります。冬休み中のおやつ取り方に注意し、自分の食べ方を見直してみてください。

どれくらい	時間	どんなもの
一回に食べる量を決める（手の平にのるくらいに食べる。小さい分けにして食べる。）	ご飯を食べる2時間前までに食べる。（だらだら食べない）	乳・豆類・果物等などの食事等で補えないものを中心に選ぶ（旬の果物、おにぎり、野菜等）

アンケート結果から、83%の生徒が週に1回は、お菓子やジュース、カップラーメン等を食べていることがわかりました。チョコレートやポテトチップス等のお菓子をたべることが決して悪いことではありませんが、毎日食べると肥満の原因にもなります。冬休み中も、量や時間等に気をつけて食べるようにしましょう。間食のこと以外でも、健康について心配なこと、不安なことがある人は、いつでも相談してくださいね。

