

# 給食・食育だより



令和5年9月号  
棚倉町学校給食センター

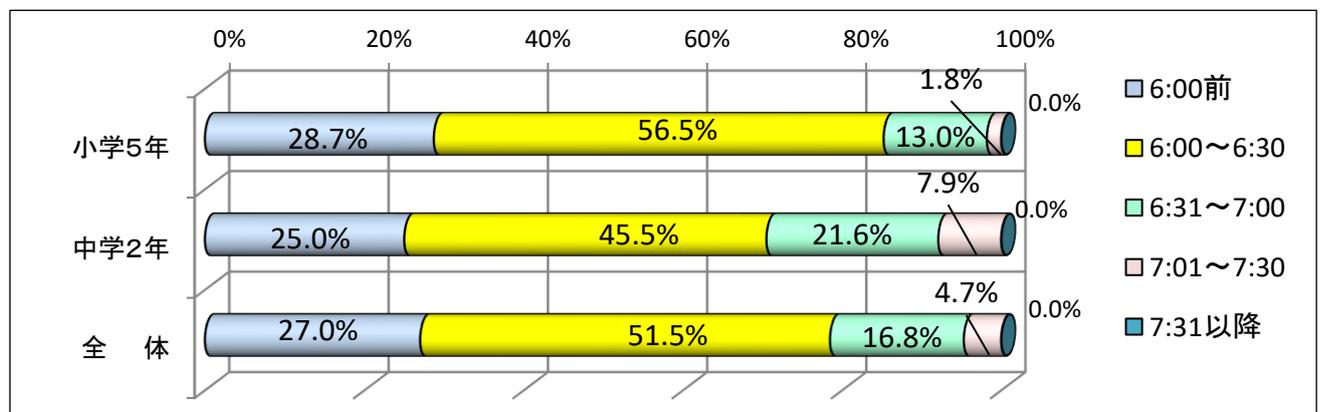
9月とはいえ、まだ残暑のきびしい日が続きます。夏の疲れが出るころですので、規則正しい生活をし、一日の生活リズムを整えましょう。



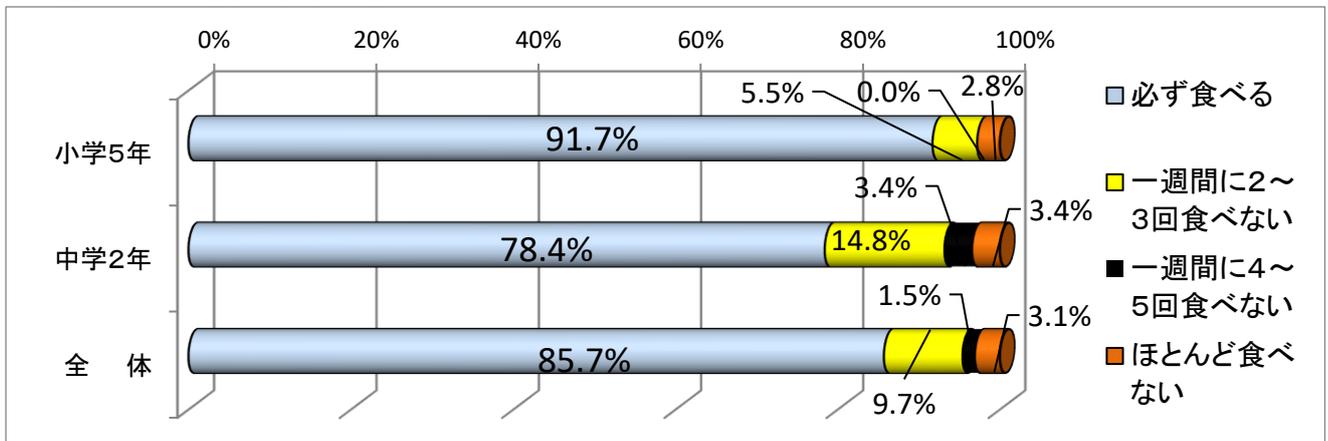
## 食生活アンケート結果

○7月に小学5年生、中学2年生を対象に食生活のアンケートを実施しました。その結果をお知らせしたいと思います。(抜粋) ※詳しい内容を知りたい方は給食センターへ問い合わせください。  
アンケート調査人数 258人 (回収率小学校92%、中学校68%※今回タブレットでの回答です。)

○ 普段起きる時刻は何時ごろですか。

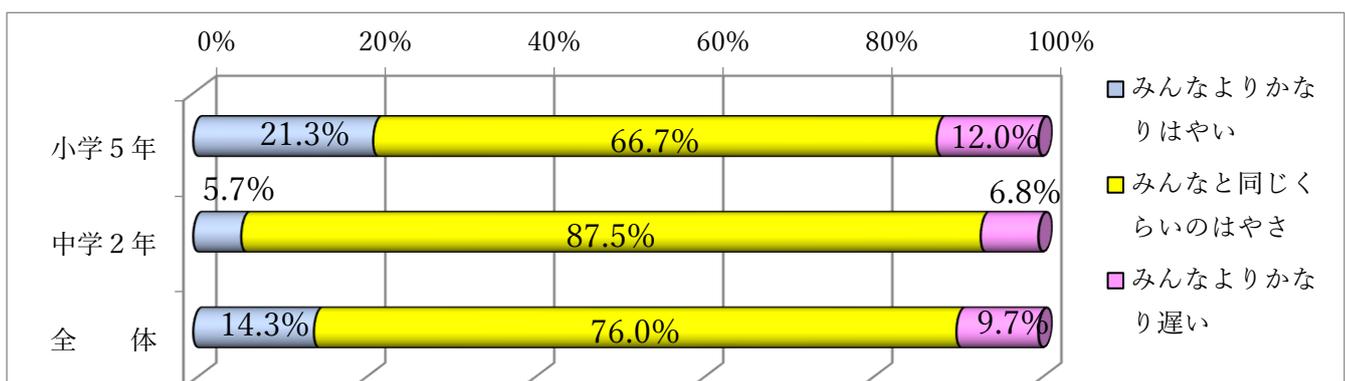


○朝ごはんは食べますか。



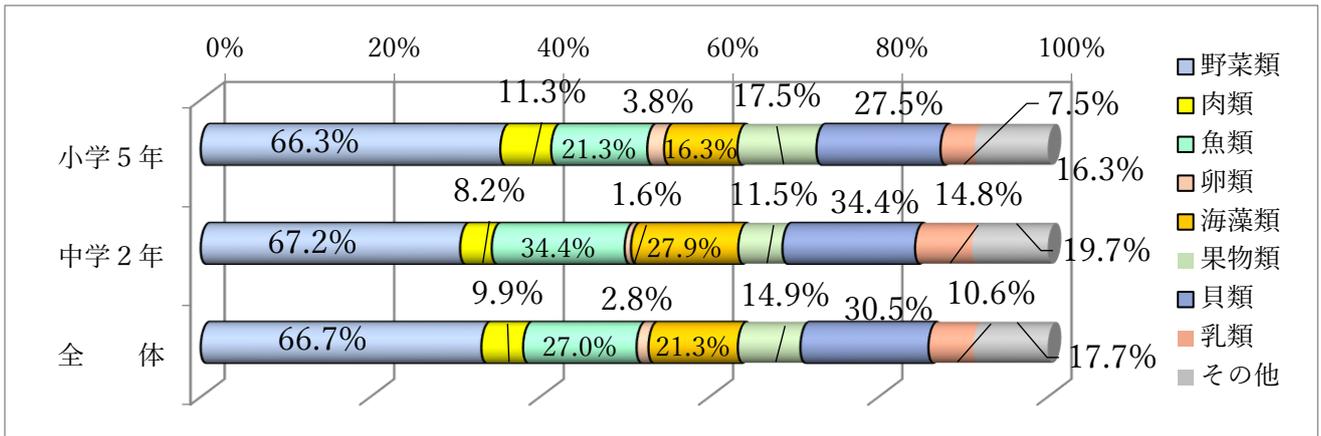
食べない理由・・・食欲がない・食べる時間がない・用意されていない・いつも食べない

○食べるはやさはどれくらいですか。

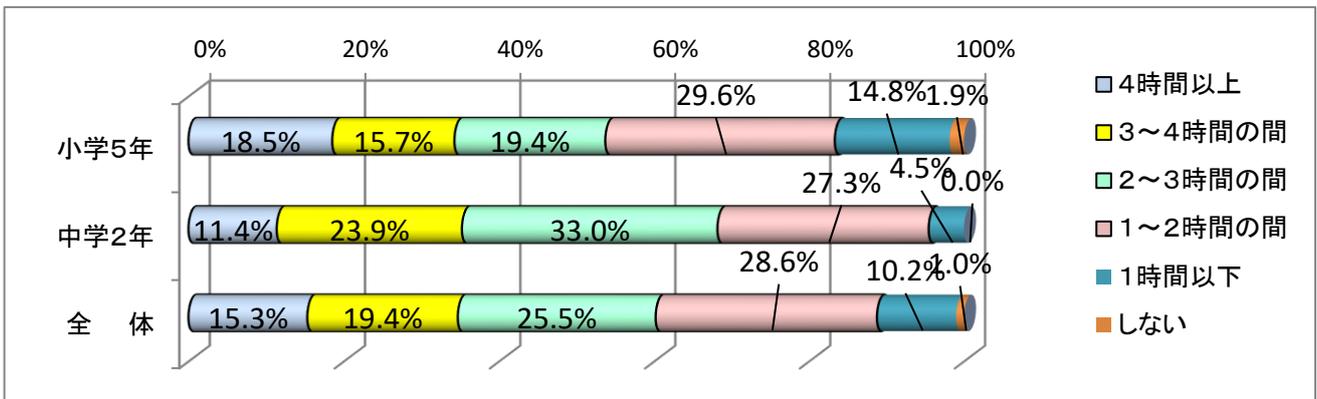


裏面にも掲載しています。

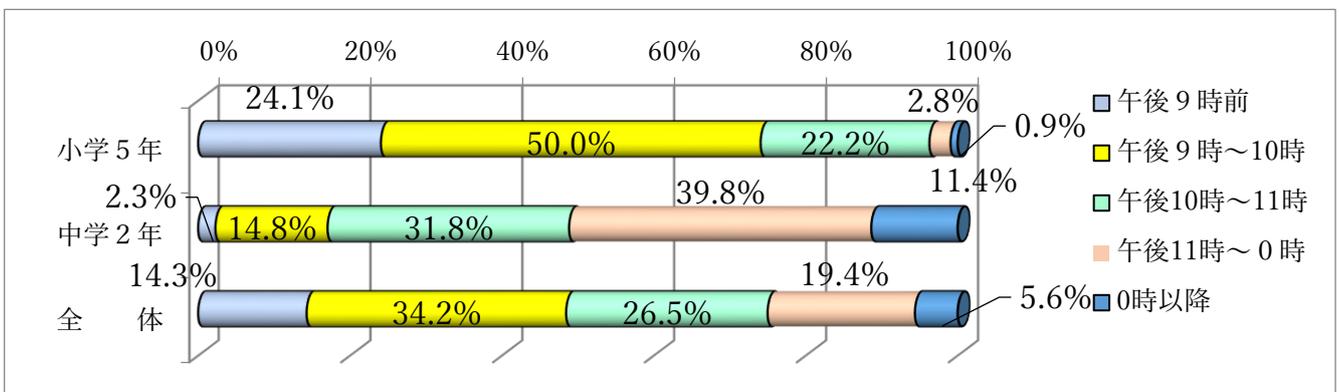
○嫌いな食べ物はなんですか。



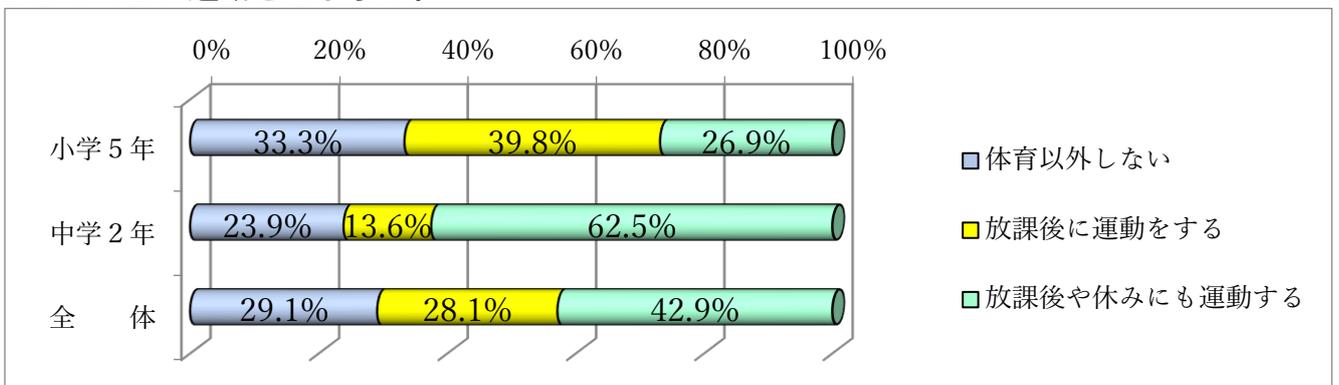
○家ではどのくらいテレビを見たり、ゲームをしていますか。



○何時ごろに寝ますか。



○どのくらい運動をしますか。



☆全体として食事、運動、睡眠のバランスは大体の児童生徒ではそれほど悪くありませんが、朝ごはんを食べていない生徒が多くなっています。また、昨年よりテレビやゲームをしている時間が長く、寝る時間が遅い生徒が増えました。嫌いな食品では野菜が一番で、次に魚介類、海藻でした。自分の健康のため、食生活を見直し、元気な体をつくるように努めてください。