

松前町学校給食センター

実りの秋がやってきました。魚、野菜、きのこ、くだものなど秋が旬のおいしい食べ物がたくさんありますね。給食でも旬の食材を使って季節を感じてもらえるように考えて献立を立てています。自然の恵みに感謝し、地域に育まれた食文化を大切にしていきたいですね。

今月の給食目標 食生活の見直しをしよう

毎日、朝ごはんを食べていますか？

朝起きたとき、体はエネルギー不足の状態です。それは寝ている間も体温を保ったり、体の機能をはたかせるためにエネルギーを使っているからです。朝ごはらは、体に朝が来たことを知らせ、規則正しい健康的な生活リズムをつくるうえでとても大切な食事です。

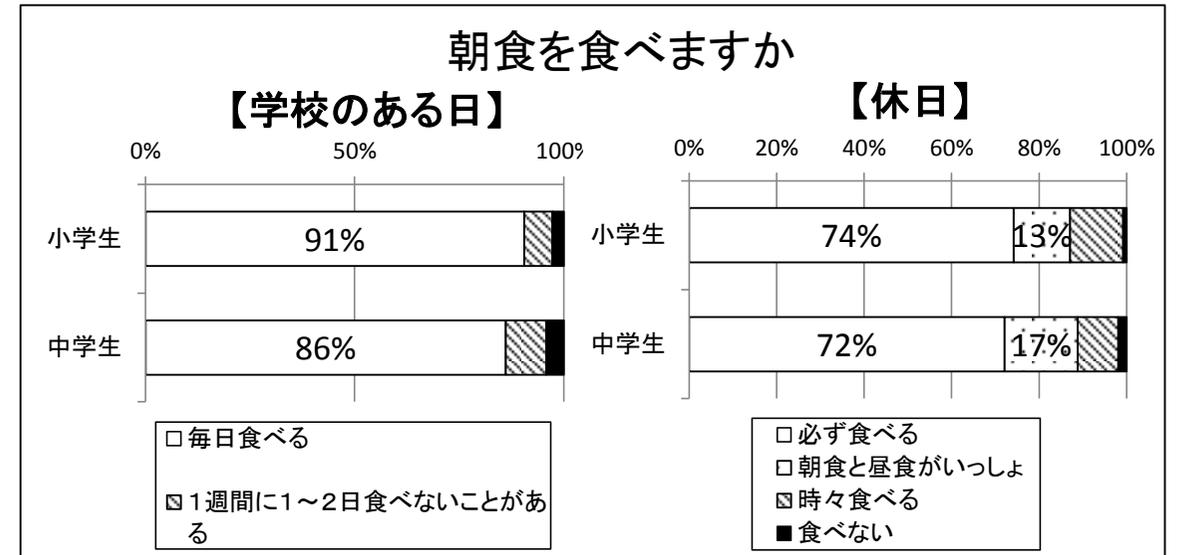
5つの力、朝ごはん！毎日元気！

- 脳がはたらく!** 脳にエネルギーをチャージします。
- 体をウェイクアップ!** 朝ごはんを食べて体全体が目覚め、温まります。
- おなかの動きがよくなる!** おなかのはたらきはじまり、すっきり排便できます。
- 肥満も防ぎます!** 朝食を抜く子に太りすぎがよく見られるそうです。
- 生活習慣病を予防!** 朝食は規則正しい生活リズムをつくり、健康を守ります。

食生活アンケートの結果より

1学期の終わりに愛媛県栄養士協議会が小学校4年生とその保護者、中学校1年生を対象に「食生活に関するアンケート」を実施しました。

朝食については、小学生、中学生ともに学校がある日は90%前後の児童生徒が毎日食べているのに対し、休日は70%ほどに減っています。「朝食と昼食がいっしょ」という児童生徒が15%程度おり、休日の生活リズムを整えることが難しい様子が見られます。



中学生のみの質問で、朝食の内容を答えてもらいました。近隣の伊予市、砥部町と比較して、「主食とおかずと汁物」がそろった食事をしている生徒の割合が高いことがわかりました。しかし、「主食のみ」「菓子パンのみ」「副菜のみ」という単品しか食べていない生徒も40%ほどいます。まずは、「主食と牛乳」「主食と汁物」など手軽に食べられるメニューを2種類そろえることから始めてみませんか？

