

9月 給食だより

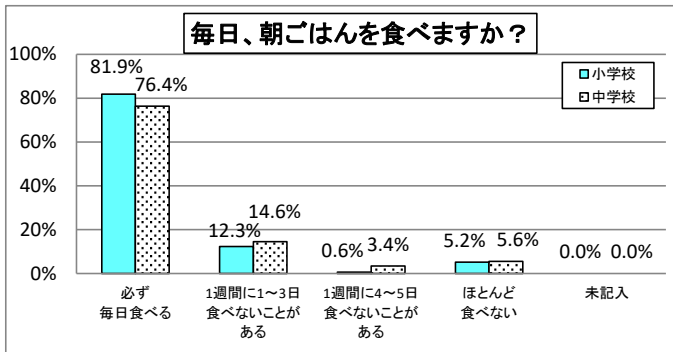
令和5年9月
君津市学校給食共同調理場

9月に入りましたが、まだまだ暑い日が続きます。夏休み明けの体調管理には気をつけましょう。

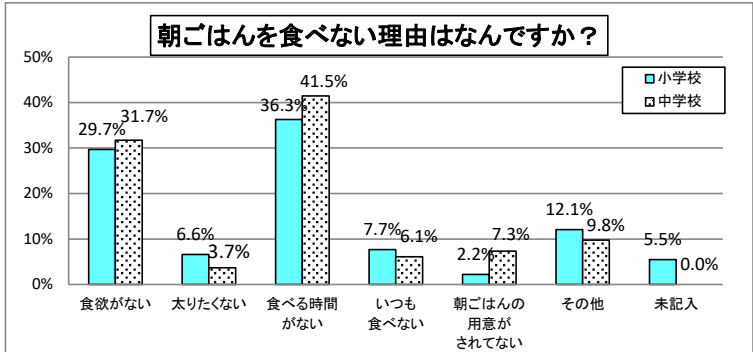
食生活アンケートの結果の一部をお知らせします

R5.7月実施

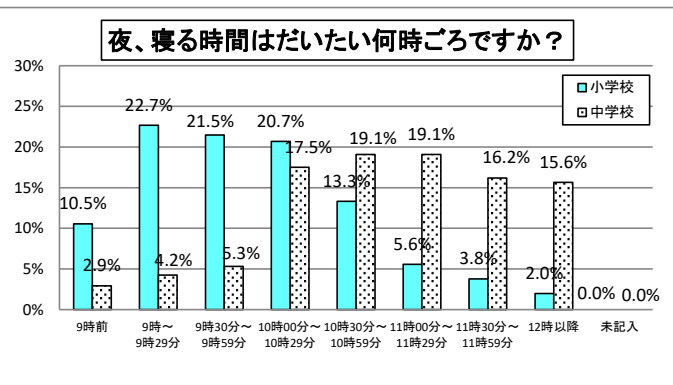
対象/回答率：市内小学校5年生89.7%、中学校2年生69.0%



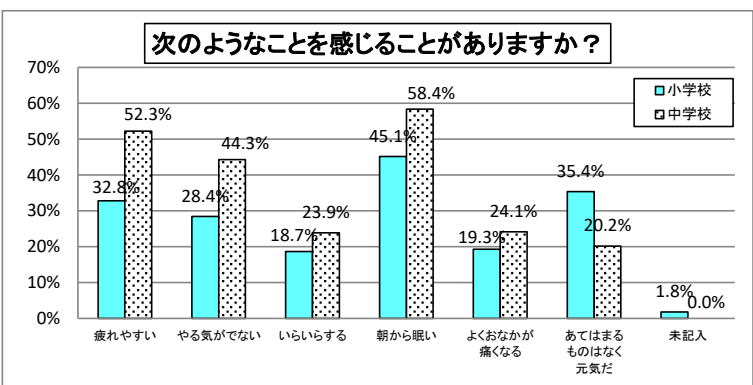
朝ごはんを「必ず毎日食べる」と答えた小学生は81.9%、中学生は76.4%でした。昨年度と比較すると、小学生は3.3%低くなり、中学生は1.2%高い結果でした。全国調査(※1)では、「必ず毎日食べる」と答えた小学生は83.7%、中学生は78.6%でした。全国調査と比較すると、小学生、中学生ともに低い結果となりました。



「朝ごはんを食べない理由はなんですか？」の回答では、小学生、中学生ともに「食べる時間がない」と「食欲がない」で半数以上を占めていました。この理由から、朝ごはんを食べるには、早寝早起きを習慣にし、朝に時間の余裕をもつことがポイントになりそうです。



夜、寝る時間で一番多かった回答は、小学生で「9時~9時29分」の22.7%、中学生で「10時30分~10時59分」「11時00分~11時29分」の計38.2%でした。12時以降に寝ている小学生は2.0%、中学生は15.6%でした。6~13歳の望ましい睡眠時間は9~11時間、14~17歳では8~10時間といわれています(※2)。この睡眠時間を確保するためには、早寝早起きの習慣が大切です。



不定愁訴については、小学生、中学生ともに「朝から眠い」が最も多くなりました。次いで「疲れやすい」が小学生32.8%、中学生52.3%でした。小学生では不定愁訴のない児童が、昨年度に比べて2.0%少なくなり、その他の不定愁訴については、昨年度より多くなっています。中学生は、昨年度と比較すると、ほぼ横ばいの結果となりました。

(※1) 令和5年度全国学力学習状況調査より

(※2) 文部科学省「早寝早起き朝ごはんて輝く君の未来~睡眠時間を整えよう~」リーフレットより

生活リズムのととのえ方

早起き、早寝をする



朝の光を浴びる



規則正しく食事をする



日中は活動的に過ごす



君津市ホームページに給食の写真や野菜を使った給食レシピ、減塩レシピなどを掲載しています。ぜひ、QRコードからご覧ください。



給食カレンダー



野菜を使った給食レシピ



学校給食減塩レシピ