

保健だより

平成29年10月号

徳島県立阿波高等学校 環境・厚生課



風が涼しくて、体を動かすのに気持ちのいい季節になりましたね。「スポーツの秋」「読書の秋」「芸術の秋」、いろいろな秋が楽しめそうです。みなさんは、「どんな秋」を過ごしますか？実りの多い季節になるといいですね

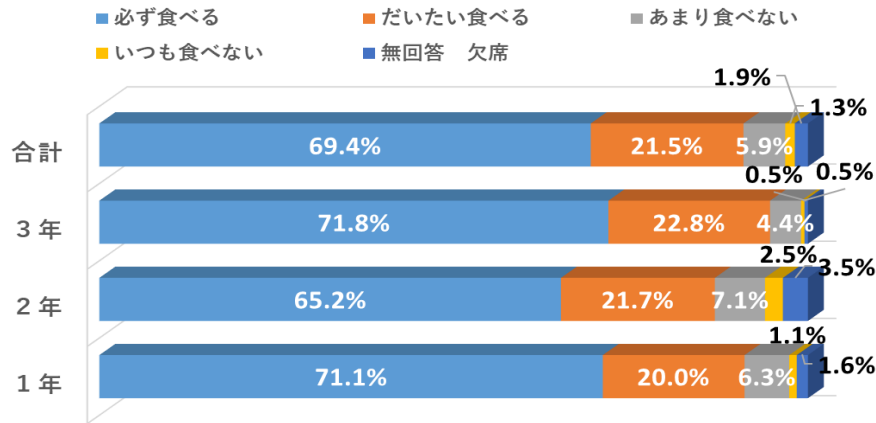
今月のテーマは「朝食」です！

阿波高生の朝食の摂取状況は・・・

(平成29年9月1日生活時間調査より)



いつも朝食を食べていますか？



「必ず食べる」と「だいたい食べる」を合わせると、全学年で90.9%で、全国平均とほぼ同じくらいです。(平成26年度児童生徒健康状態サーベイランス事業調査結果 高校男子89.1% 高校女子92.4%)

平成28年度に中学生を対象とした調査では、朝食を食べている方が、体力テストや学力状況調査でよい結果が得られたという報告があります。

朝食を食べていないと答えた人は、できるだけ朝食を食べてから登校するようにしてみませんか？きっと部活や勉強により効果が得られるでしょう！！

「朝食を食べている」と答えた人は9割以上いますが・・・その中身は果たしてどうなのでしょう？

9月に実施した文化祭の保健展では、保健展に来場した人にある日の朝食の内容を書いてもらい、吉野川保健所の管理栄養士さんのチェックを受けてもらいました。

朝食の内容やバランスに応じて、「グッドモーニング賞」「もう少し何かが足りないで賞」「しっかり食べま賞」の3グループに分けて掲示しましたが、残念ながら「グッドモーニング賞」になったひとは、47人中6名だけでした。



管理栄養士さんによると、みなさん朝食におにぎりや食パン・菓子パンなどを食べていますが、ほとんどの人が単品に近い食事で、タンパク質や乳製品や野菜・果物などが少ないと言われていました。

ごはんやパンにもう一品プラスしませんか？

というアドバイスをいただいています。

ごはんやパンにもう一品加えることで、バランスの取れた栄養摂取につながります！朝ごはんをしっかり食べて、脳のエネルギーを充電し、授業に集中できるようにしましょう！！



どれかひとつでも追加してみましょう！

【和食】

ごはん + 卵焼き + おひたし + みそ汁



【洋食】

パン + 目玉焼き + サラダ + ヨーグルト

