

2学期が始まりましたね。身体がだるい、気分がのらない・・・そんな休み明けがしんどいあなたへ。少しずつ調子を整えて、学校モードに切り替えましょう。ポイントは、食事と睡眠です。



担当：2-3 保健委員

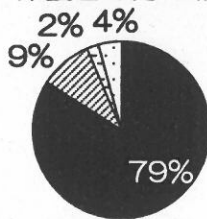
6月に、保護者の方を対象にアンケートを行いました。ご協力ありがとうございました。

朝食に関するアンケート 保護者の回答結果

朝食の準備をしているのは？ 保護者の方の朝食摂取率



■保護者
 □生徒自身
 □その他



■毎日食べる
 □週に2~3日食べないことがある
 □週に4~5日食べないことがある
 □ほとんど食べない

保護者の方々が、生徒皆さんの健康のため、たくさんの苦勞と思いを胸に、日々過ごされています。生徒の皆さんもできることから始めませんか？

★苦勞していること★

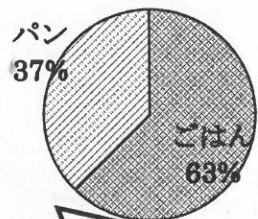
- ・同じメニューになる
- ・弁当・朝食・仕事の準備で時間がない
- ・栄養バランスの良くすること
- ・用意しても食べない、食欲がない
- ・朝から食べやすいものの準備 等

～保護者の声～

★工夫していること★

- ・ごはんが進むものを出している
- ・フルーツやヨーグルトを必ず出している
- ・お汁で、野菜を摂らせている
- ・腹持ちがいいものにする
- ・一品おかずをプラスする
- ・前日準備や前日の夕食を多めに作る 等

～Part 5～ パン派？ごはん派？



川高生は、ごはん派の方が多そうですね。

パン派の6割は、菓子パンでした。菓子パンは栄養がありませんよ><。

どちらも、主食・主菜・副菜をそろえて食べることがポイントです！



腹持ちがいいのは **ごはん食**

手軽に食べやすいのは **パン食**

お米は、消化吸収に時間がかかるので、空腹を感じにくい！お昼まで満足が続くよ。

パンよりも水分を含んでいるから、便秘がちの人にはごはん食をオススメします。準備に時間はかかりますが、前日に準備するなど工夫を！

パン食は、短時間で準備ができ、さっと食べられます。チーズやハム、野菜をのせると栄養価アップです！一方で、ごはんに比べると脂質が高く、市販のパンは、添加物が多く含まれているものもあります。「困った時のパン食」にしてはいかが？