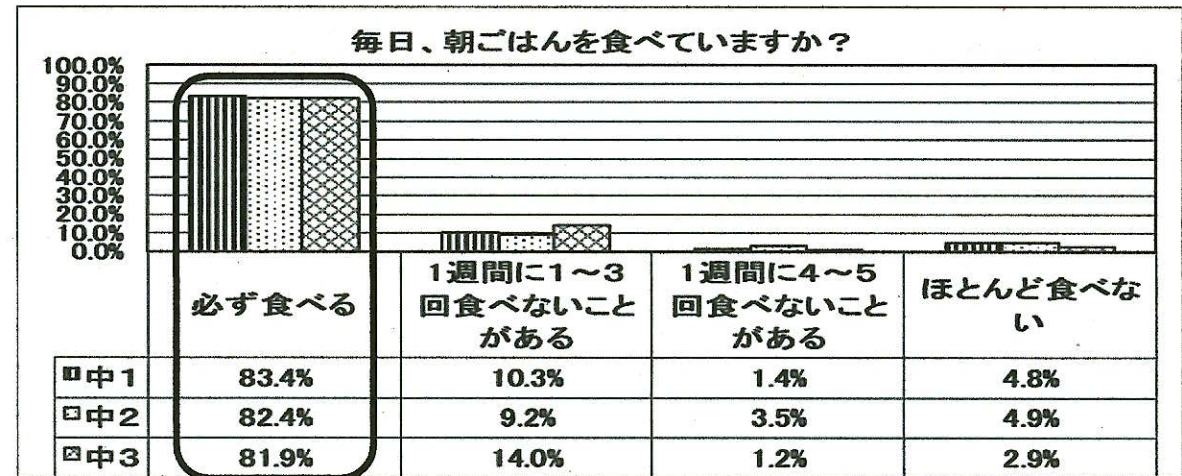


澄んだ空に涼やかな虫の音、秋の気配が感じられる頃になりました。涼しさを感じる日がある一方で暑い日もあり、気温の変動が激しいですが、皆さん、体調は崩していないでしょうか。早寝・早起きや食事を規則正しくとるなど、体調や生活リズムを整えて、元気に登校してください。

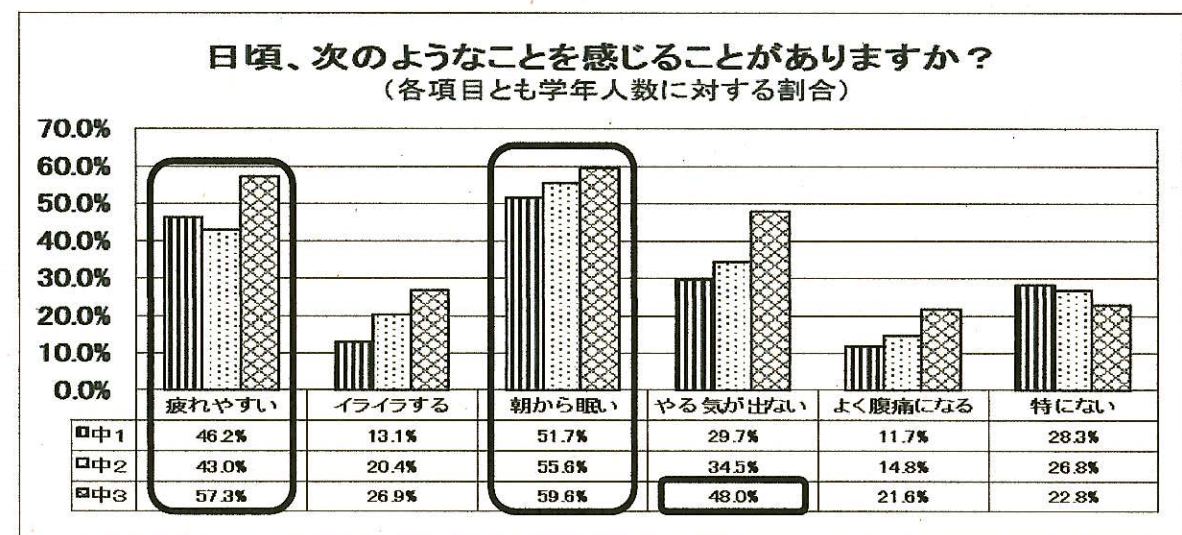
～9月の給食目標～

運動しても疲れにくい体をつくろう

食生活実態状況調査より (本校6月に実施)



「必ず食べる」は、学年が上がるほど少なくなる傾向にあります。(現2年生は旧1年生のとき・現3年生は旧2年生のときよりも若干減少していました。)



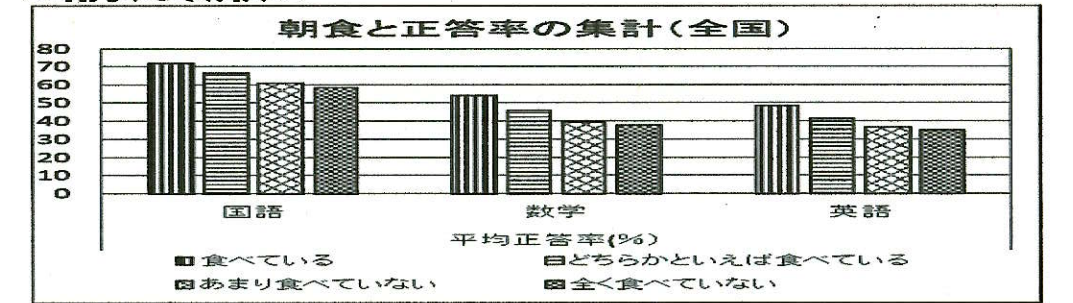
「朝から眠い」と答える生徒がどの学年も一番多く5割を超えており、3年生では約6割となっていました。次いでどの学年も「疲れやすい」が多く、1・2年生で4割を超え、3年生はこちらも6割近い回答となっていました。また、3年生では「やる気が出ない」という回答も5割程度ありました。

Special thanks !

夏季休業前の大掃除。全校生徒が入る広さのあるランチルームは、とてもたくさんやらなければならないことがありました。テーブルをたたんだり、床を磨いたり、窓をふいたり、ワックスをかけたり……。大掃除の間中は、1-3のランチルーム掃除の皆さんをはじめ、外掃除の皆さんなど周辺の清掃分担の方々にもご協力いただき、時間外で行ったワックスがけは1-5と管弦楽部の有志の皆さん、そして、掃除後のテーブルセッティングには、サッカー部の皆さんにご協力いただきました。ここに書き切れていないけれど、ほかにも協力してくれた人はいることでしょう。

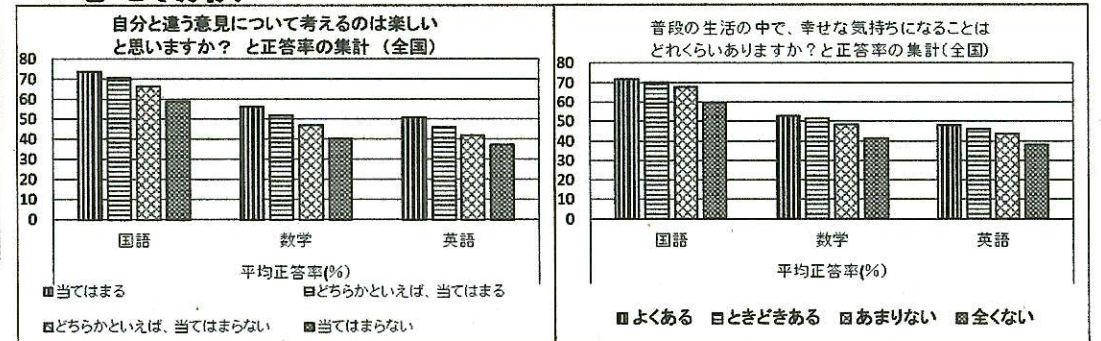
ランチルームは、皆さんの協力できれいに保つことができています。皆さんの協力に感謝して、ランチルームをきれいな状態で保てるように、9月からも使用していきましょう！

★朝食と成績★



このグラフは、文部科学省が行った「令和5年度全国学力・学習状況調査(中学3年対象)」の全国生徒の結果です。朝食を毎日食べている生徒は、食べていない生徒と比べて、各教科の正答率が高くなっています。また、「毎日、同じくらいの時刻に起きていますか」と「毎日、同じくらいの時間に寝ていますか」という質問(している～全くしていない4段階の選択肢)に対して「全くしていない」と回答した生徒は、ほかの選択肢を選んだ生徒よりも正答率が突出して低くなっていました。規則正しい生活を送ることの大切さを感じられます。

★心と成績★



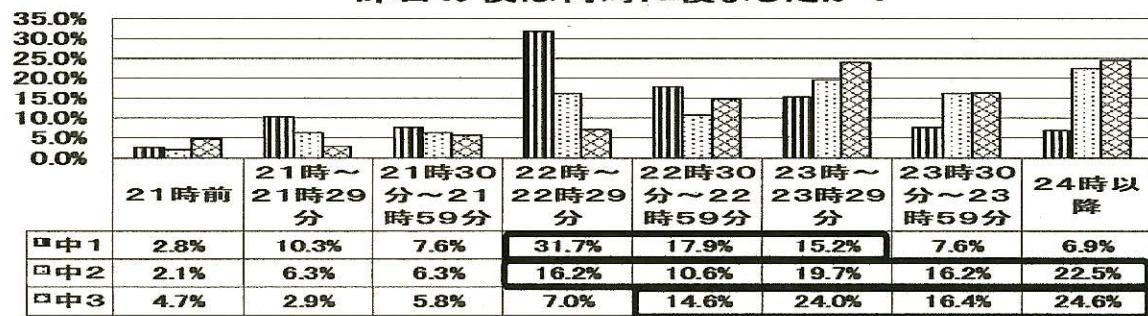
こちらのグラフも全国学力・学習状況調査の全国生徒の結果です。幸せな気持ちになる・自分と違う意見について考えるのは楽しいと思うなど、前向きな気持ちにある生徒は、そうでない生徒と比べ、各教科の正答率が高くなっています(人の役に立つ人間になりたい・学校に行くのは楽しい・自分には、よいところがあるなどの質問でも同様の傾向がみられました)。

脳が働ける状態になるには、エネルギー源となる「ブドウ糖」が必要です。ブドウ糖は寝ている間にも使われているので、朝には不足した状態になります。朝食で、ご飯やパンなどから、ブドウ糖のもとになる炭水化物(糖質)をとることが大切です。脳がよく働かないと、イライラする・集中力が低下・だるいなどの体調不良につながります。そのほかにも、寝ている間に下がった体温を上げる・栄養素を効率よく使うためには「たんぱく質」や「ビタミン類」が必要になります。脳や体が目覚めた状態になることで、ケガ防止にもつながります。

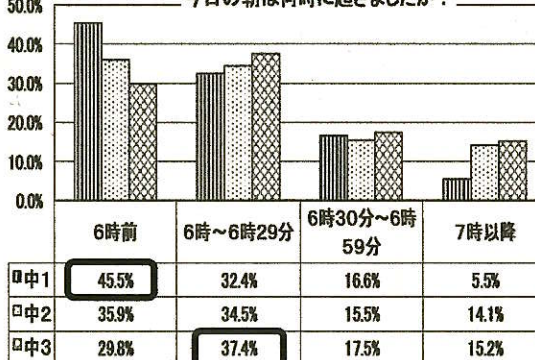


食生活実態状況調査 (本校6月実施より)

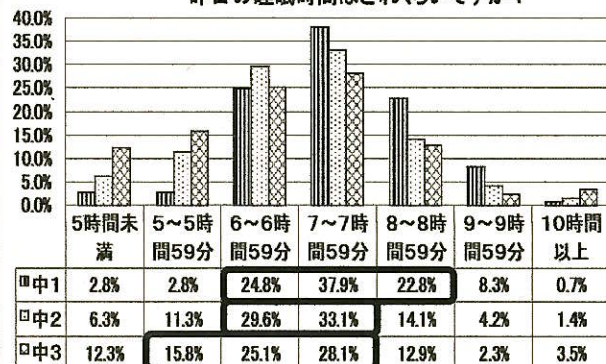
昨日の夜は何時に寝ましたか？



今日の朝は何時に起きましたか？

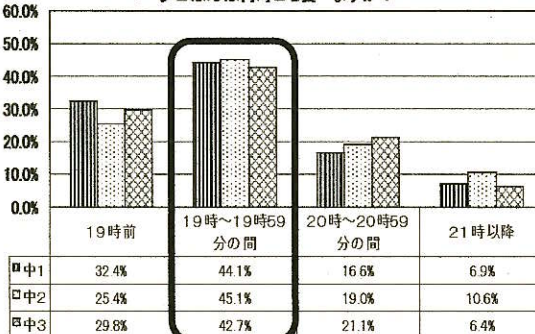


昨日の睡眠時間はどれくらいですか？

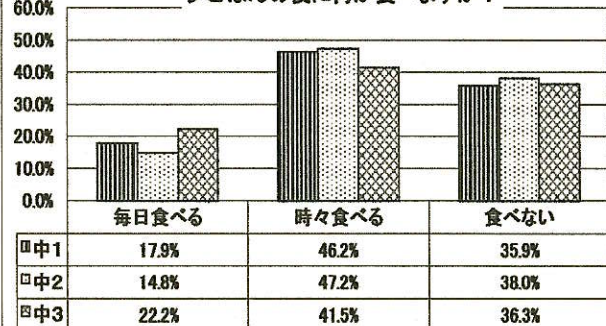


1年生は22時～23時29分、2年生は22時～24時以降、3年生は22時30分～24時以降に寝ると答える生徒が多く、**学年が上がるほど就寝時間が遅い傾向がみられました**。そのため、**早起き傾向にあるのは1年生**でしたが、**学年が上がるほど睡眠時間が短くなる傾向がありました**。

夕ごはんは何時ごろ食べますか？

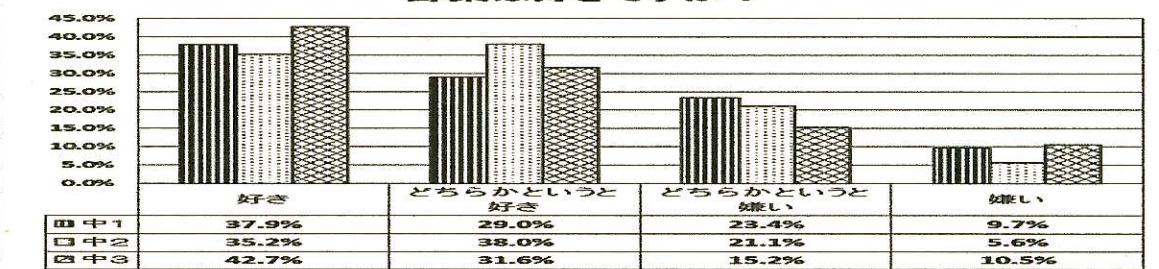


夕ごはんの後に何か食べますか？



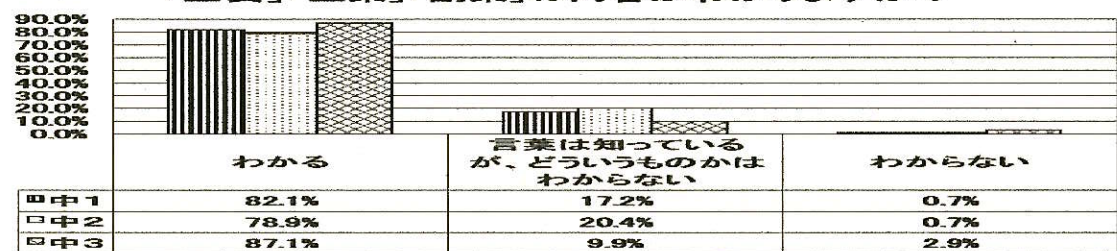
夕ごはんの後に間食をする習慣はあまりないようです。夕ごはんを食べる時間はどの学年も**19時～19時59分**という回答が多く、寝る時間と消化時間を考えると、夕ごはんの後に間食をしないことは、よい習慣だと思います。

野菜は好きですか？



全学年ともに「**野菜が好き・どちらかという好き**」と回答した生徒は**7割**くらいでした。嫌いと回答している生徒が**1・3年生では1割程度**いますが、どちらかという嫌いという人もいます。中で、**給食の野菜料理の残菜が1割切っている日も多く**あります。野菜が好きの人だけではなく、野菜は苦手でも、しっかり食べようと意識している人も複数いることがうかがえます。

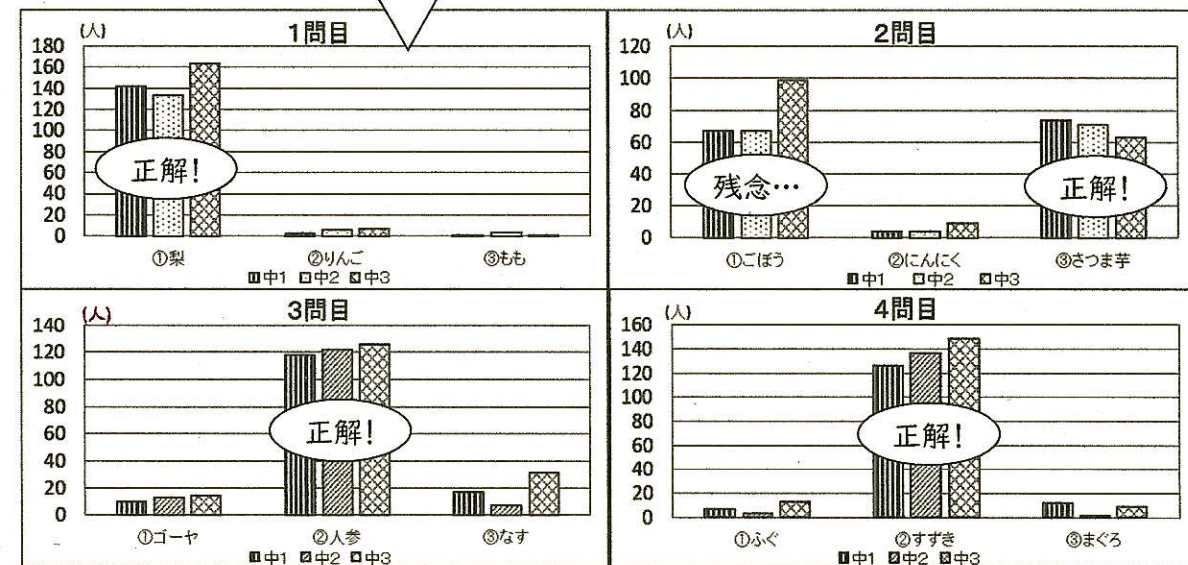
「主食」「主菜」「副菜」の内容がわかりますか？



「わかる」と回答した生徒は**1・2年生で8割程度、3年生では9割近く**いました。特に**3年生**は、昨年(2年生の時)の同調査で「わかる」と回答した生徒は約7割だったので、**大幅アップ**です。後期に行われた家庭科の食の授業などで、理解することができたのかもしれません。主食は「ご飯・パン・麺類」など、主菜は「肉・魚・卵・大豆製品」などを主としたおかず、副菜は「野菜・きのこ・海藻・芋」などを主としたおかずです。主食・主菜・副菜がそろそろように食事をすると、栄養のバランスが整いやすくなります。

そのほか、**日本の食文化**に関わることで、「箸の持ち方」では、どの学年も「正しく持っている」生徒も「正しい持ち方を認識できている」生徒も**5割程度**でした。「食器の並べ方」では、**1・2年生が69.7%、3年生では76.6%**が正しい並べ方を選択できていました。

この1～3問目のグラフは、それぞれ「次の3つのうち、千葉県で多く作られ、収穫量日本上位(1位または2位、3位以内)を占めるものは何でしょう?」、4問目は「次の3つのうち、千葉県で多く水揚げされ、漁獲量日本1位の魚は何でしょう?」という質問に対する皆さんの回答人数を示したものです。



船橋産食材を食べて知る日で登場する「**梨・人参・すずき**」は**正解**を選んでいます。2問目の正解は「**さつまい**」ですが、ごぼうを選択する生徒が多くいました。「**さつまい**」は江戸時代、飢饉を救うために、青木昆陽によって現在の幕張や九十九里で試作が行われ、普及していった**千葉県ゆかりのある作物**です。

★朝食内容について★

どの学年も**主食はよく**食べていて、特に**ご飯や食パン**などのシンプルなパンを食べてきている生徒が多くみられました。主菜・副菜などは、**1年生は2・3年生よりは食べてくる傾向**にありましたが、主食・主菜・副菜をそろえて食べてきている生徒は決して多くはありません。起床後、**朝食を食べるまでの時間が15分未満**という生徒は、1年生で約5割、2・3年生で6割を超えており、朝の慌ただしさがうかがえます。**心や体を元気にするためにも大切な朝食。1品からでも、なるべくバランスよく食べられるように工夫してみるとよいでしょう。**

- 例 **ごはん+1**: 卵かけご飯→お手軽にたんぱく質がとれる。
みそ汁→葉野菜はかさ減り生よりも、たくさん食べられる。豆腐や油揚げなどを入れると、たんぱく質もとれる。
食パン+1: チーズトースト→カルシウムやたんぱく質がとれる。もうひと手間かけられるのであれば、パンにケチャップをぬりスライスした野菜も一緒に焼いて**ビザトースト**に♪
作る時間がない: 素材のまま (パン・チーズ・ミニトマト・ヨーグルト・バナナなど) で調理せずに食べられるものや**冷凍食品**などを活用してバランスよく食べるようにするのも一つの方法です。