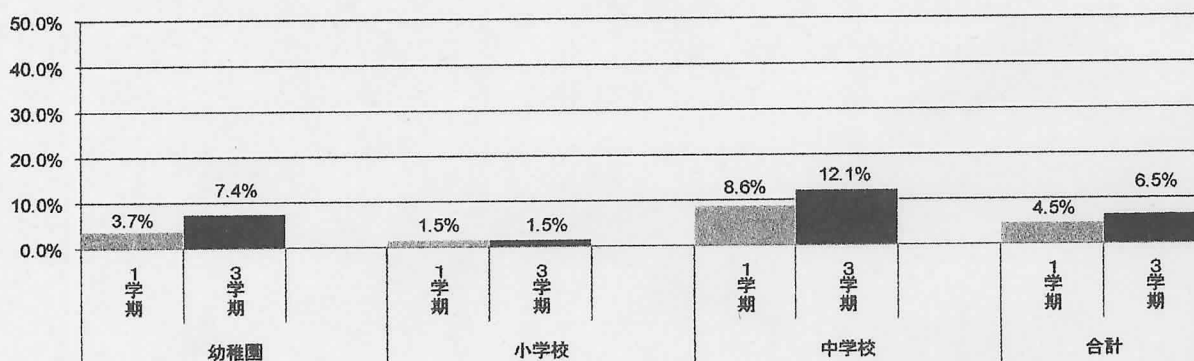


寒さも幾分和らぎ、春の気配を感じる頃となりました。今年度は、「食」について重点を置き、泉陽中校区の子どもたちの朝食、偏食、排便等の実態、「食事のマナー」や「楽しい食卓」について取り上げました。今年度も子どもたちの健やかな成長のため、保護者の皆様に御協力いただきましたことに感謝申し上げます。

～1学期と3学期の比較 朝食について 成長の記録より～

朝食を時々食べない／食べない園児・児童・生徒数の変化の割合



グラフで御覧いただいたように、小学校には変化がありませんでしたが、幼稚園と中学校では増加の傾向が見られます。合計では4.5%から6.5%に上がり、2.0%増加しました。

朝食の欠食は、エネルギーや栄養素不足を引き起こし、午前中の授業に集中することができなくなります。また、欠食が習慣化し1日の食事回数が少なくなると、肝臓でのコレステロール合成が増大し、体脂肪の蓄積が増加します。すなわち、肥満、脂質異常症等の生活習慣病の発症を助長することになります。

身体のリズムを崩さないという理由だけではなく、午前中の時間を充実して過ごすため、さらには生活習慣病予防のためにも朝食をしっかり食べることが重要です。

望ましい食習慣づくりのために

朝食の欠食、好き嫌い、マナーなどの「食」の課題は、学校だけでは解決することができません。これからも御家庭や地域の皆様に御協力いただき、連携しながら取り組んでいきたいと考えております。子どもたちが生涯を通じて健康的な生活を送ることができるようにご協力お願いいたします。

これからもこの「やまぶき」は、お子さんの健康について考えたり、会話の話題にしたりして御活用していただければと思います。今後ともどうぞよろしくお願いいたします。

