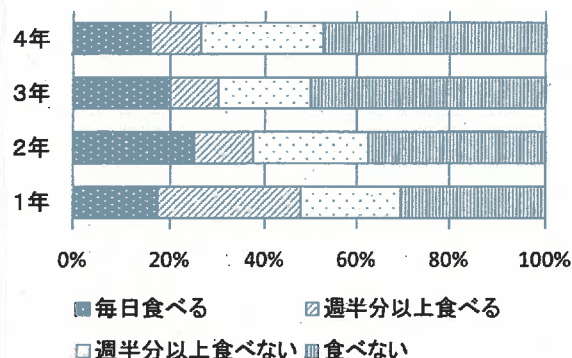
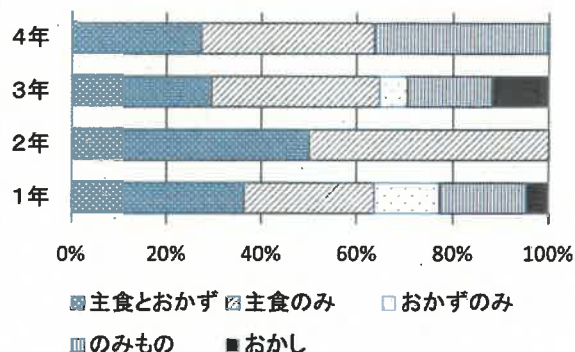


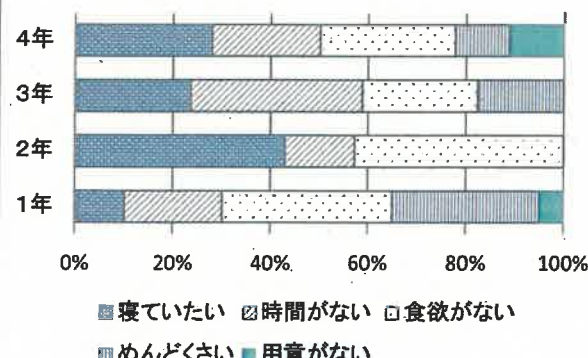
朝食を食べていますか？



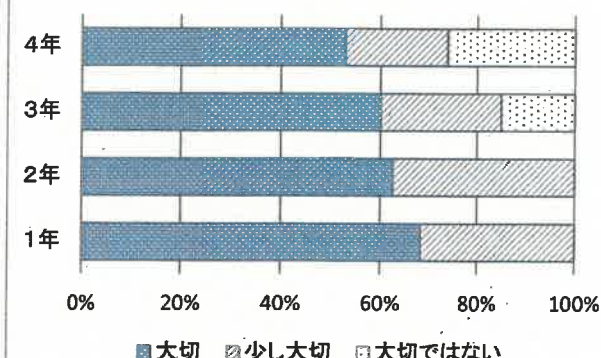
朝食の内容は？



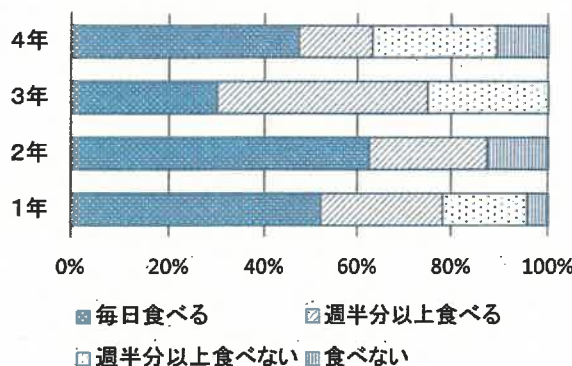
朝食を食べない理由は？



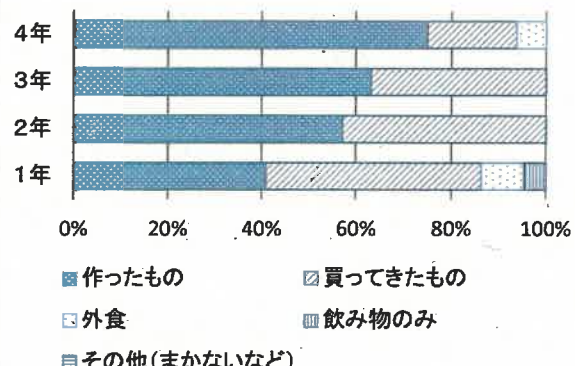
朝食は大切ですか？



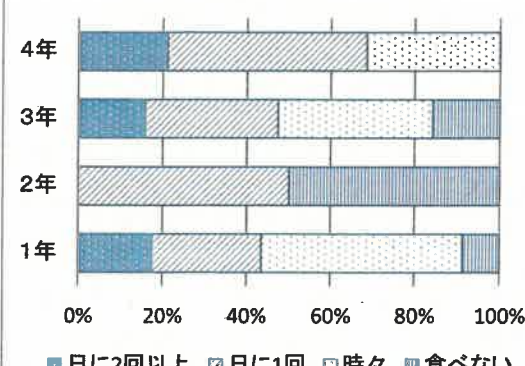
昼食を食べていますか？



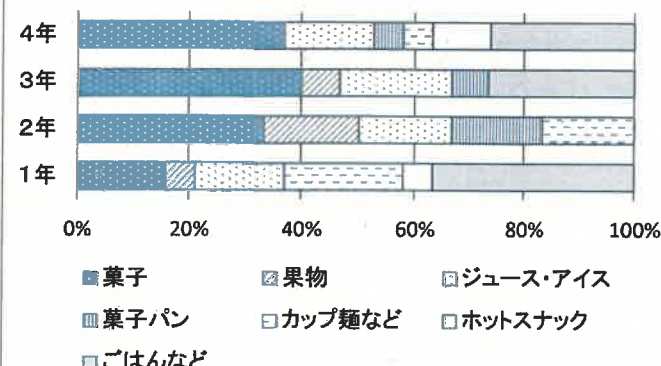
昼食の内容は？



間食を食べますか？



間食の内容は？



健康のために気をつけていることBest3

1年生

- 野菜を十分食べる
- 牛乳・乳製品を食べる
- 好き嫌いしない

2年生

- 野菜を十分食べる
- 好き嫌いしない
- 間食や夜食に気をつける

3年生

- 野菜を十分食べる
- 栄養のバランスや量に気をつける
- よくかんで食べる

4年生

- 野菜を十分食べる
- 好き嫌いしない
- 豆・豆製品を食べる

健康のために特に何も気をつけていないという人は...

1年生...7人/23人中(30%)
2年生...5人/8人中(62%)

3年生...8人/20人中(40%)
4年生...8人/19人中(42%)

食事や栄養について知りたいと思うことがありますか？

1年生(多い順)

- 簡単に作れる料理
- ダイエット
- 食事のマナー
- 健康食品
- スポーツ栄養

2年生(多い順)

- 簡単に作れる料理
- 栄養を考えた献立
- 健康食品
- スポーツ栄養
- 地域の特産

3年生(多い順)

- 簡単に作れる料理
- 栄養を考えた献立
- 食事のマナー
- ダイエット
- 食の安全問題

4年生(多い順)

- 簡単に作れる料理
- 栄養を考えた献立
- ダイエット
- 食の安全問題
- 食事のマナー

どの学年でも多くの人が健康のために野菜を十分食べることに気をつけていました。何も気をつけていない人もいますが...健康の事はやはり気にしてほしいです。みなさんが、健康で楽しい毎日が過ごせるように食生活に役立つ情報を給食だよりなどでお知らせします。



簡単に作れる料理について知りたいという人が多くいました。朝食や昼食を自分で作る人もいますね。簡単で、栄養のことも考えたレシピを今後も給食だよりなどで紹介していきます。栄養を考えて食事をとることは、安全で、正しいダイエットにもつながります。給食だよりにダイエットについて載せますので見てくださいね。

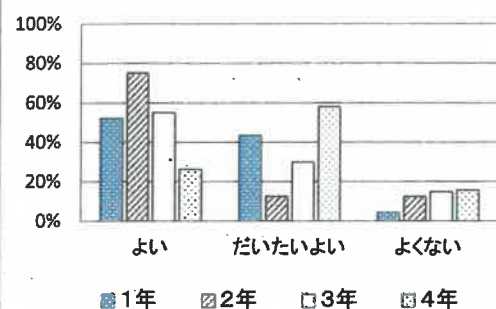
～ 日常生活アンケートの結果です ～

R4年度

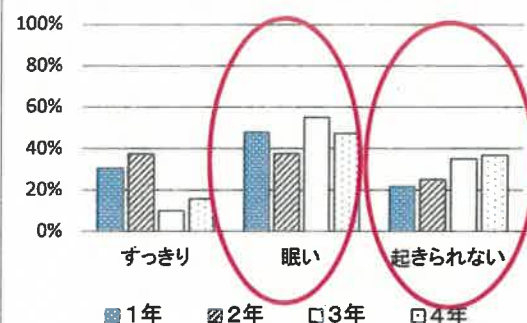
夜間部1年～4年

厚生課

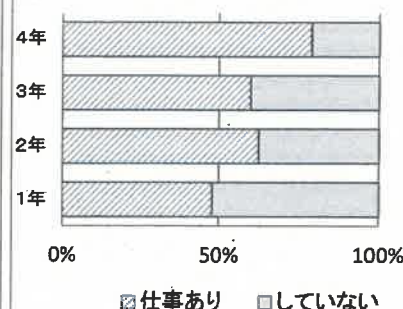
体調はよいですか？



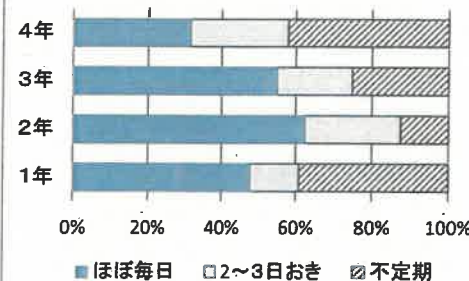
朝すっきり起きられますか？



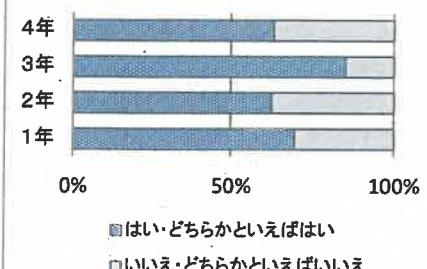
仕事の有無



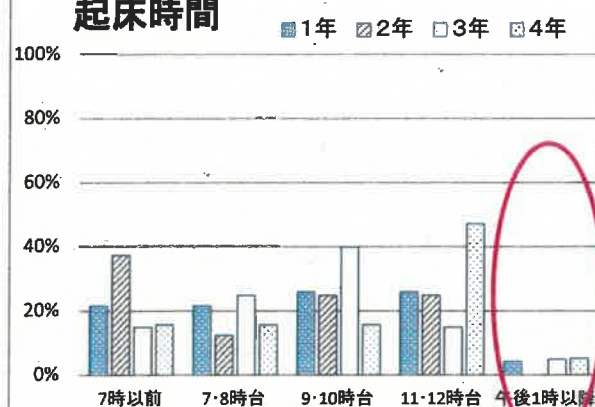
排便がありますか？



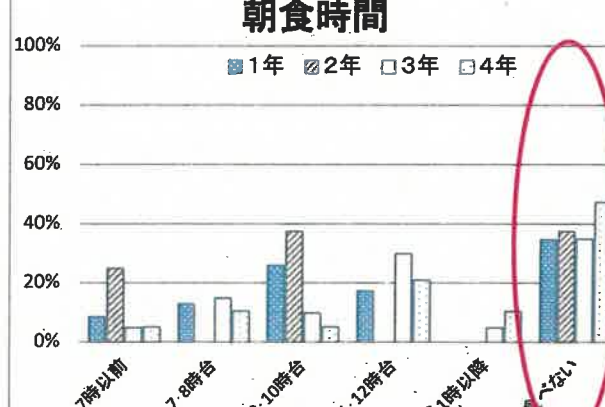
運動が好きですか？



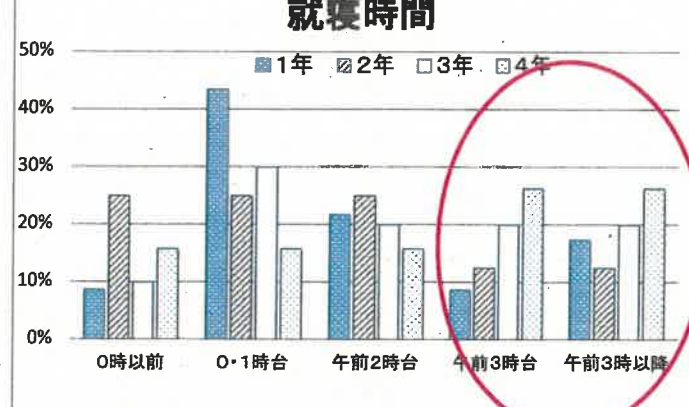
起床時間



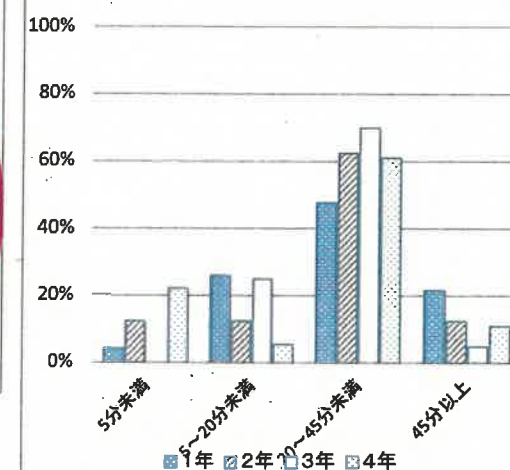
朝食時間



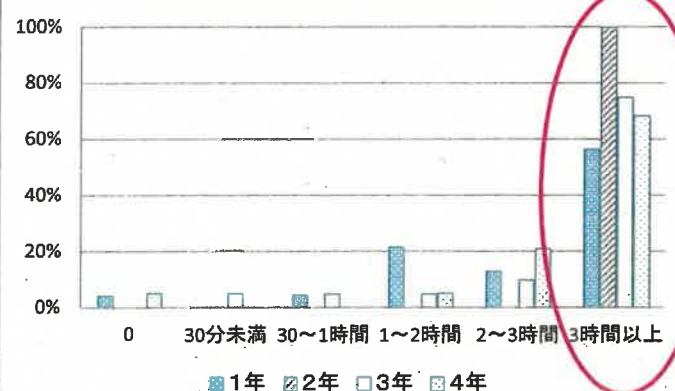
就寝時間



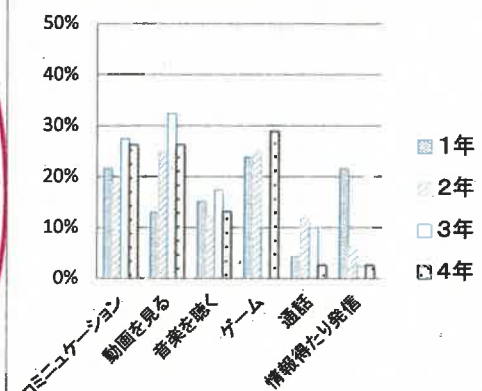
通学で歩くか自転車に乗る時間は？



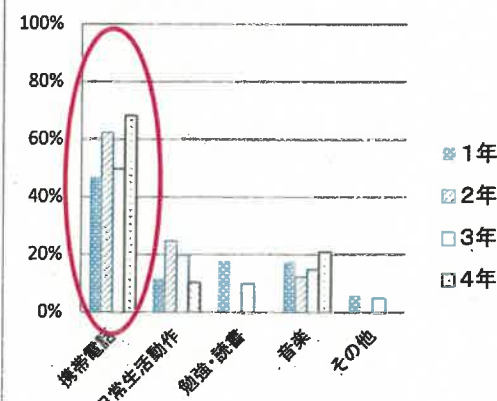
携帯電話を使う時間は？



携帯電話の使用内容は？



就寝1時間前は何してる？



* 新型コロナウイルス感染について不安なことや不便なこと *

- ・新型コロナについて今の状況をくわしく教えてほしい
→ 養護教諭と相談します♪
- ・マスク生活が不便(暑い・めんどくさい)
- ・マスクをはずしたい
- ・感染することが怖い
(後遺症や味覚がなくなるかもしれないこと)
- ・マスクしていない人はしてほしい
- ・密が増えている

新型コロナウイルス感染について、行動制限の緩和や、学校生活の様子も変わってきました。

特に気になることはないという人も多かったのですが...しかし、まだまだ感染者は多いです。密になる場面も多く見られます。不安や、不便なこともまだまだ多いですが、しっかり手洗い・消毒・そしてしっかり食べて、免疫力をあげましょう。不安なことがあったら先生に相談しましょう。

携帯電話の使用時間が長い→遅く寝る→朝すっきり起きることができない→朝食をとらない→排便が不定期になっていませんか？朝すっきり起きられないことは、一日中なんとなくすっきりしませんよね。少し早起きして朝食をとり、体も頭も目覚めさせましょう♪携帯電話の使い方は、少し考えてみましょう。寝るまで携帯電話を使用してそのまま寝てしまう人はいませんか？やはり体調よく毎日過ごすには、規則正しい生活が必要です。そして運動が好きと答えている人も多いため、自分の好きな運動を少しずつやってみましょう♪

