

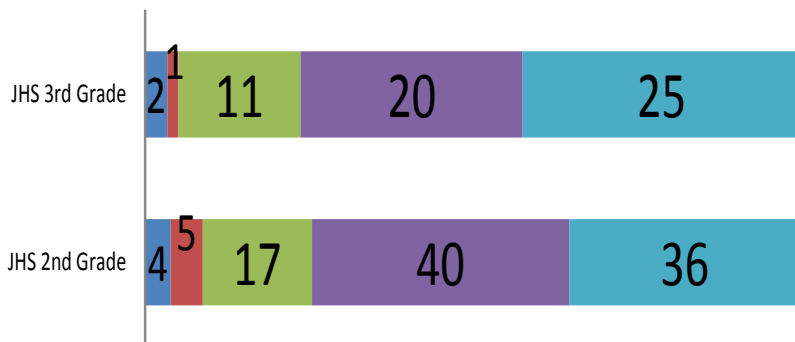


The results of a survey on breakfast conducted in November of last year among elementary and junior high school students is displayed below. At our school, we did a survey on breakfast in June in November, and it turns out that almost all students eat breakfast. **June (98.8% eat breakfast), November (96.8% eat breakfast).** However, looking at the results, there are some worrisome points, and since I have written about them in this school newsletter, I would ask you to read it.

【 Breakfast Survey 】 ～ For 2nd and 3rd graders ～

Time from getting up until eating breakfast H26.11

■ Over 1 hr. ■ 30 min. to 1 hr. ■ 15 min. to 30 min. ■ 10 min. to 15 min. ■ Under 10 min.



◇ The time until students eat breakfast is displayed in the graph on the left. (The units of the graph are number of students). **As shown on the graph, 91% of students (149) eat breakfast within 30 min. of waking up.** however, it seems that students are busy and rushing to eat breakfast.

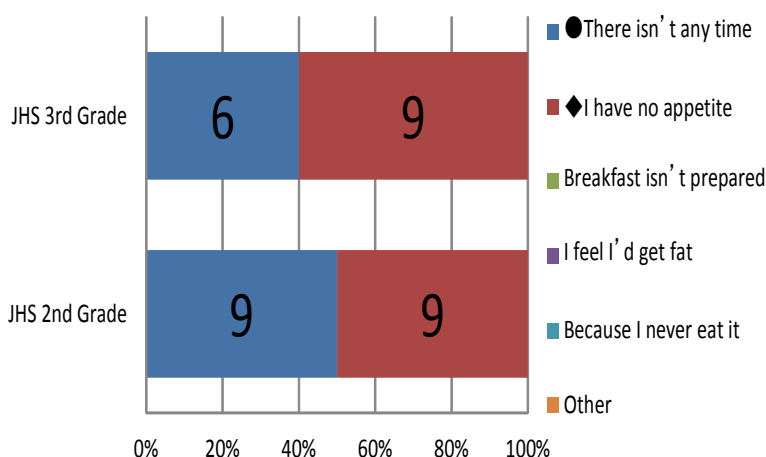
- By rushing, aren't you forgetting something?
- By busily coming to school, aren't you heightening the risk of getting in an accident?
- Doesn't the lack of time in the morning make you have an unbalanced meal?
- When you rush eating, doesn't it reduce the number of times you chew your food?

◇ The number of students who don't eat breakfast everyday was 20% (33 students) out of all the second and third graders.

They selected two reasons for not having breakfast out of six items.

- 9.2% (15 students) answered that **“there isn't any time.”** Isn't this a problem of when you get up? Aren't you using your time too loosely?
- 11% (18 students) answered that they **“have no appetite.”** Isn't this because you're going to bed too late? Isn't this related to eating at night?

Reasons for not eating breakfast H26.11



★ One's body takes about 30 minutes from waking up until it is prepared to be active. It is important to wake up early so one can take the proper amount of time from waking up until eating.

★ When you eat breakfast, you feel the food from seeing, smelling, and tasting it, and think about it. By eating breakfast, you stimulate your sight, smell, and taste, and wake up your head and body.

★ If you get in the habit of not eating breakfast, you won't have any appetite in the morning. First, let's try to at least have easy to eat things, such as milk, miso soup, soup, cheese, yogurt, or fruit.

“Taste enriches your feelings, both in the stomach and in the heart.”





平成26年度 学校だより「**からくさ** 2月号」

一人ひとりが輝き、力強く前進する活気溢れる学校に

～あいさつは 心の絆 あいさつで 心を磨く～

南相馬市立原町第二中学校長 渡辺亮恵

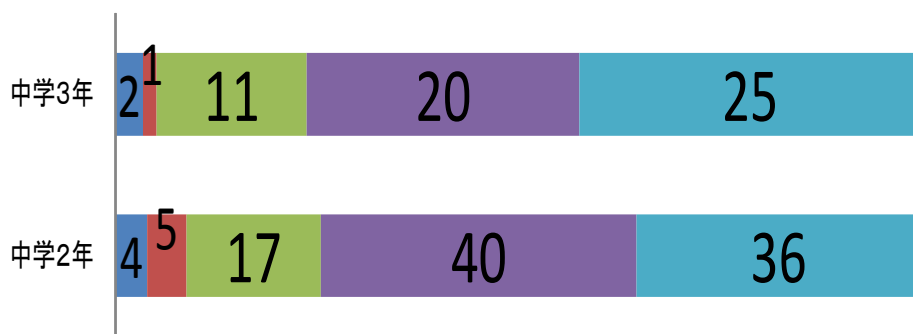
昨年、11月に市内小中学校で調査のあった朝食アンケートの結果をグラフに表したものです。本校では6月と11月に朝食の調査を実施し、ほとんどの生徒が朝食を食べております。6月（朝食摂取の割合98.8%）、11月（朝食摂取の割合96.8%）

しかし、内容を見てみますと危惧されるところもあり、今回学校だよりに記載いたしましたので、一読願います。

【朝食のアンケートより】～2年生と3年生対象～

起床から朝食をとるまでの時間 H26.11

■1時間以上 ■30分位～1時間 ■15分位～30分 ■10分位～15分 ■10分位以内



◇朝食をとるまでの時間の設問では、左グラフ（グラフ内の数字の単位は、人数）のように起床後30分以内で、生徒の91%（149名）が、忙しい中で慌てるように朝食をとっているようです。



- 慌てることで、忘れ物をしていませんか。
- 忙しく、登校することで交通事故などのリスクを高めていませんか。
- 朝の時間の少なさが、偏りのある食事になっていませんか。
- 急いで食べてしまい食べ物のそしゃくする回数を減らしていませんか。

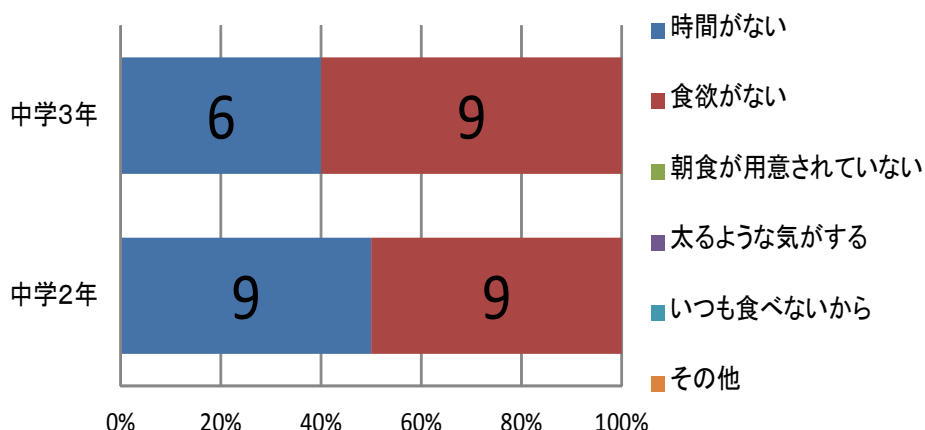
◇毎日、朝食を食べない生徒は、3年と2年合わせて、全体の20%（33名）でした。

朝食を食べない理由は、6項目から2項目を選択していました。

●9.2%（15人）の生徒は「時間がない」と回答。起床時間の問題でしょうか。時間の使い方がゆったりなのでしょうか。

●11%（18人）の生徒は「食欲がない」と回答。就寝時間が遅いためでしょうか。夜食等の関係でしょうか。

毎日、朝食を食べない理由は H26.11



★人の体は、活動するための準備が整うまでに、目が覚めてから約30分かかります。起床から食事までの時間をしっかりとれるように、早起きすることが重要です。

★朝食を食べるときに料理を見て嗅いで味わって感じたり、考えたりします。朝食を食べることで、視覚、嗅覚、味覚などに刺激を与え、頭や体を目覚めさせるのです。

★朝ごはんを食べない習慣がついていると、朝に食欲がわきません。まずは、せめて牛乳や味噌汁、スープ、チーズ、ヨーグルト、果物など、食べやすいものをとってみましょう。



「味覚は、胃と心、気持ちを豊かにしてくれます。」