

令和6年度 学校評価 保護者アンケートの結果から

2月に入りました。このところ寒波が訪れ、毎日寒さとの戦いが続いています。

毎年この時期に流行するインフルエンザですが、今のところ本校では大流行の兆しは見えていません。

生徒保健委員会では、「かぜ予防キャンペーン」を展開しており、朝の健康チェックや加湿空気清浄機の管理などをごんぱってくれています。

7年生の校外学習は終了しましたが、8年生は明日に控えています。9年生は受験シーズン真っ最中で、どの学年も、まだまだ気が抜けません。引き続き、感染予防対策に取り組んでいきましょう。

先日実施された「令和6年学校評価 保護者アンケート」の結果について、お知らせします。保健・給食に関係する内容について、本校栄養士の竹内先生と共にお伝えします。

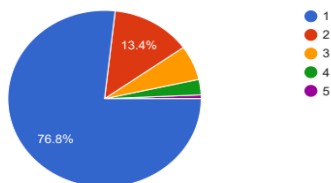
※「養」は養護教諭の山上から、「栄」は栄養士の竹内からのコメントです。



9 お子様は、朝食を必ず食べている。あてはまる数字を選んで下さい。

1. よくあてはまる
2. あてはまる
3. あまりあてはまらない
4. まったくあてはまらない
5. どちらともいえない

142 件の回答



養:「必ず朝食を食べている」は76.8%でした。食べる習慣がない人が気になります。

朝食は午前中の大事なエネルギー源です。“早寝・早起き・朝ご飯”というように、規則正しい生活の主軸となります。ぜひ、朝ご飯を食べる習慣を確立し、病気にならない・病気に打ち勝つ体づくりをしましょう。

起床時間や就寝時間が毎日不規則な人はいませんか？不規則な睡眠は、健康にダメージを与えます。

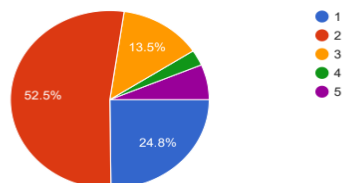
また、起床後2時間で脳はフル回転しますが、朝8時以降に起床する場合は、10時まで100%の力が出せない可能性があります。試験開始2時間前には起床しておくことをオススメします。

“早寝・早起き・朝ご飯”は繋がっています。3つをそろえた生活を大切にしましょう。

12 お子様は、規則正しい時間に起きることができている。あてはまる数字を選んで下さい。

1. よくあてはまる
2. あてはまる
3. あまりあてはまらない
4. まったくあてはまらない
5. どちらともいえない

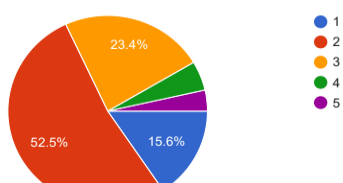
141 件の回答



13 お子様は、十分な睡眠時間を確保できている。あてはまる数字を選んで下さい。

1. よくあてはまる
2. あてはまる
3. あまりあてはまらない
4. まったくあてはまらない
5. どちらともいえない

141 件の回答



栄:朝食は、良質な睡眠のためにも必要です。

睡眠ホルモンのメラトニンの大元は、アミノ酸のトリプトファンです。トリプトファンは、肉・魚・卵・大豆製品や牛乳・バナナなどの多く含まれます。このトリプトファンを材料に脳内でセロトニンが作られます。

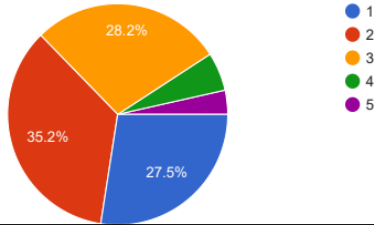
セロトニンは、感情を安定させる作用があり、朝食を食べることで、日中を安定して過ごすことができます。また、夜になると、日中に作られたセロトニンの量に従って、眠りを促すメラトニンが作られます。

朝食でトリプトファンを十分に摂取できると、日中は穏やかに過ごすことができ、夜も眠くなり、睡眠の質が確保されることとなります。(裏面の図参照)

10 お子様は、好き嫌いでなく何でも食べている。あてはまる数字を選んで下さい。

1. よくあてはまる
2. あてはまる
3. あまりあてはまらない
4. まったくあてはまらない
5. どちらともいえない

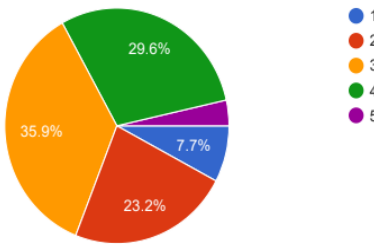
142 件の回答



11 お子様は、偏食することがある。あてはまる数字を選んで下さい。

1. よくあてはまる
2. あてはまる
3. あまりあてはまらない
4. まったくあてはまらない
5. どちらともいえない

142 件の回答



養:好き嫌いとは誰にでもあるものですが、食わず嫌いという場合もあります。“ひとくちだけ”試してみることで、新たな一歩を踏み出せるかもしれません。旅行先で試したら食べられるようになった、という人もいます。

大人になるにつれて味覚が変わり、嫌いだったものが食べられるようになることもあります。

「偏食は少ない」傾向にあると言えますが、中学生は芸能人やダイエットに興味を持ち、一時的に偏食をする場合があります。生涯を健康に過ごすために、バランス良く食べる意識を持ってもらいたいです。

栄:嫌いと思っている食べ物、その食べ物のどのようなところが苦手なのでしょうか？

におい？味？食感？

同じの食品でも、調理方法によって食べられることもあります。豆が苦手でも「煮豆は食べられないけど揚げた豆は食べられる」「むしろ好き」など。

きのこが苦手でも「えのき茸やエリンギなら食べられる」「全く気にならない」など。

実は、食品そのものが苦手なのではなく、ちょっとしたにおい・味・食感なのかもしれませんね。

私たちは、いろいろな食物から栄養を摂る雑食の生き物なので、できるだけいろいろな食べ物が食べられる方が健康のためによいです。

そのために、自分のことを少し分析してみると、苦手なものの攻略法が見いだせるかもしれませんね。

良質な睡眠のために

たんぱく質がある朝食を！

朝

昼

夜

トリプトファン
必須アミノ酸

セロトニン
神経伝達物質

メラトニン
睡眠ホルモン

朝食



【朝食を食べる習慣がない人へ】

まず、できることから始めよう！

★バナナ・牛乳

★コーンフレーク+牛乳

★卵かけごはん など



夜、眠れると、朝起きて朝食もおいしく食べることができる！

参考文献:文部科学省「食」の探求と社会への広がり