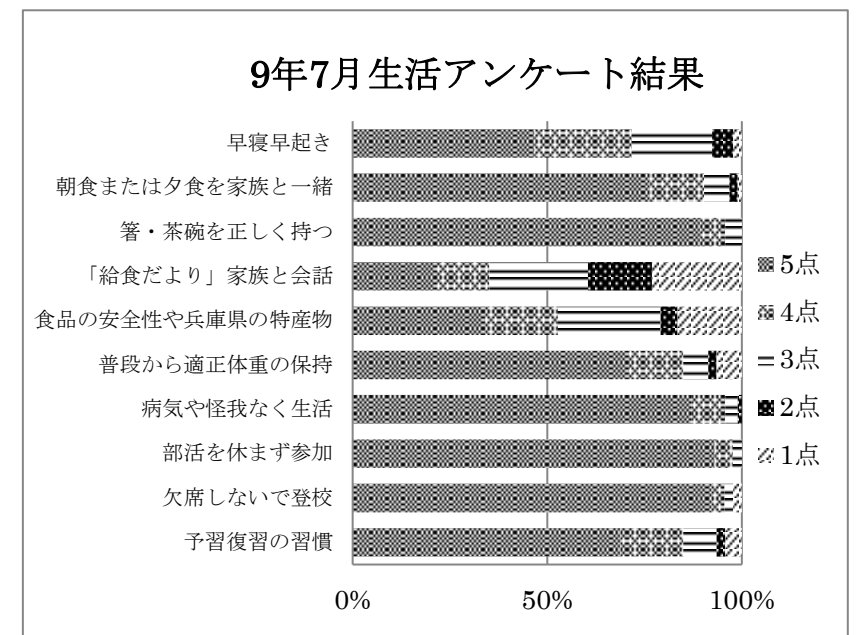
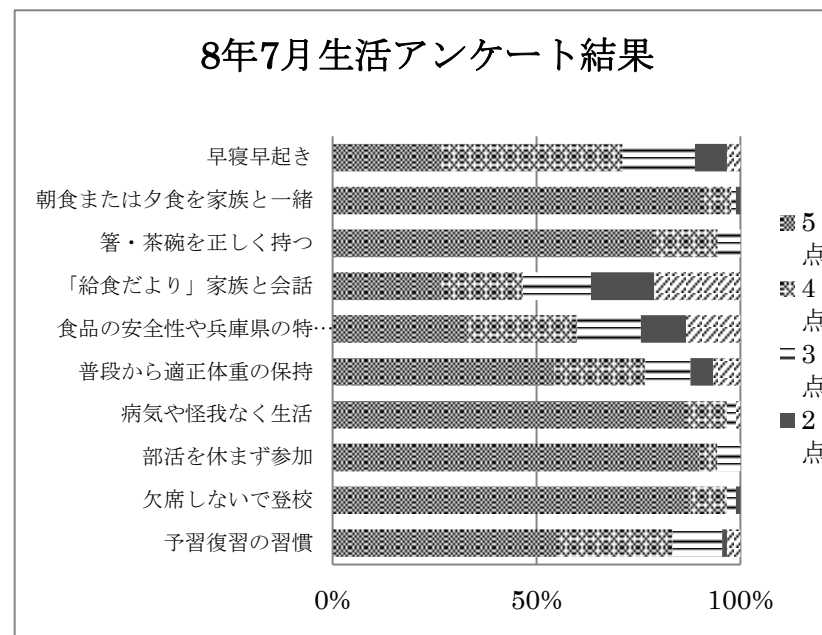
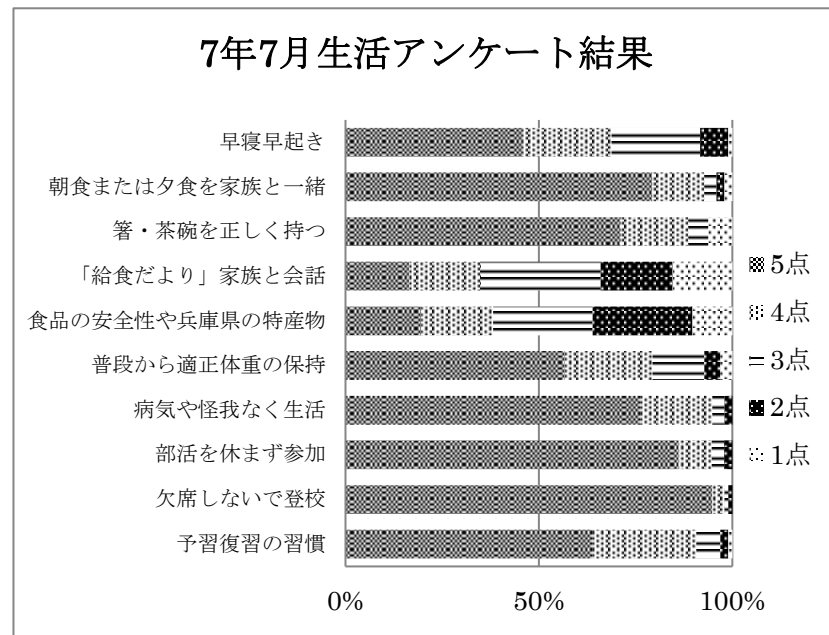
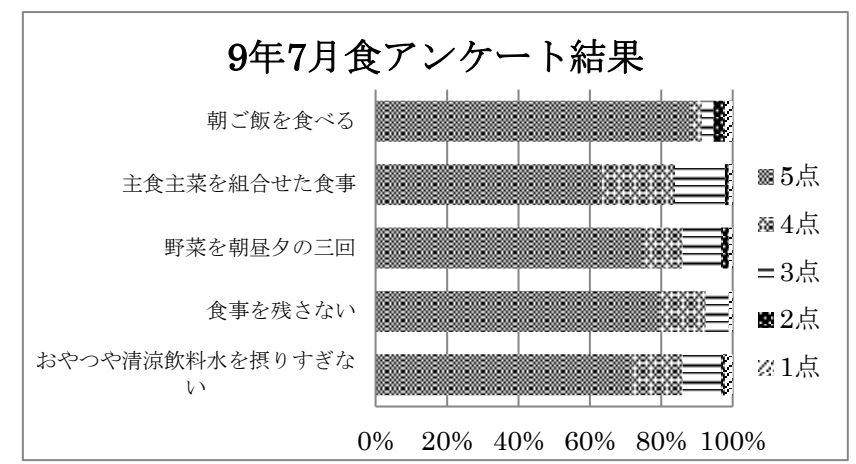
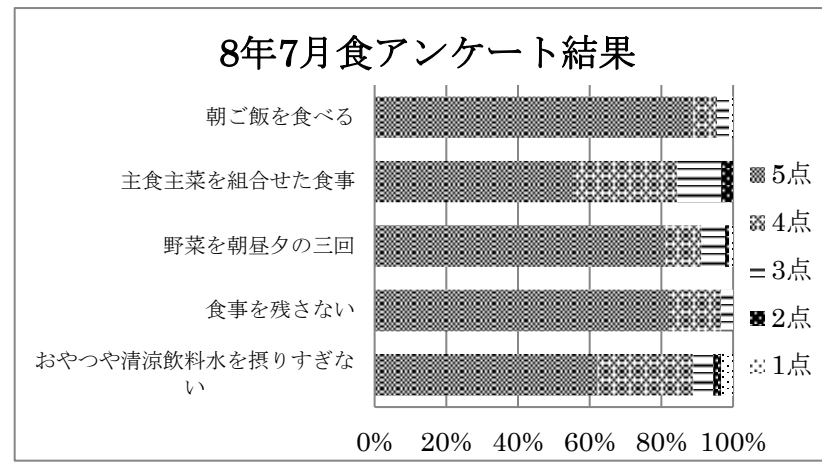
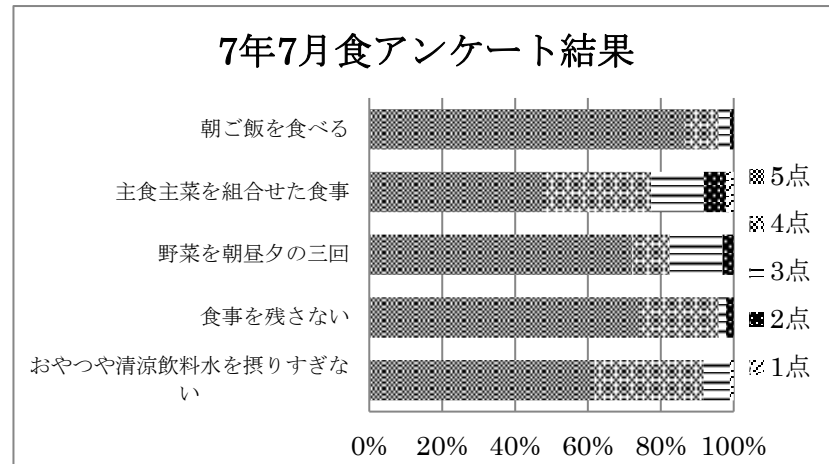


令和二年 南中生徒7月のイキイキ度チェック結果 (5点：とてもよくできている、4点：できている、3点：時々できている、2点：少しだけできている、1点：全くできていない)



○全体へのコメント (7月調査結果より)

今年は異例となる短い夏休みです。皆さんは体の疲れなど感じていませんか？コロナウイルス感染拡大の第2波が懸念されています。まずは手洗いや換気、マスクの着用等、自分たちにできる感染対策に確実に取り組むようにしましょう。

さて、夏バテしない体、ウイルス等に負けない免疫力の高い体を作るためには、ビタミンやミネラル、食物繊維などが豊富な野菜を積極的に摂ることが必要です。アンケート結果を見てみると、どの学年も8割以上の方が「野菜を朝・昼・夜の1日3回摂っている」と回答しており、皆さんの多くは野菜を食べる習慣があることが分かります。素晴らしいですね。ただ、国が示している1日の野菜摂取目標量は「350g以上」です。1食にすると120g、これは生野菜なら両手に1杯、加熱した野菜なら片手1杯分程度です。これだけの量を1回の食事で摂れているでしょうか？統計をみると、1日で約70g程度野菜の摂取量が不足している人が多いようです。この70gの目安は野菜料理で小鉢1杯程度、つまりいつもの食事に「+1皿」付け加えればOKということです。味噌汁にあとひとつかみの野菜を入れることでもクリアできます。簡単ですね。ぜひ積極的に野菜を食事に取り入れてみてくださいね。

小野市立学校給食センター 栄養教諭 竹島静香より