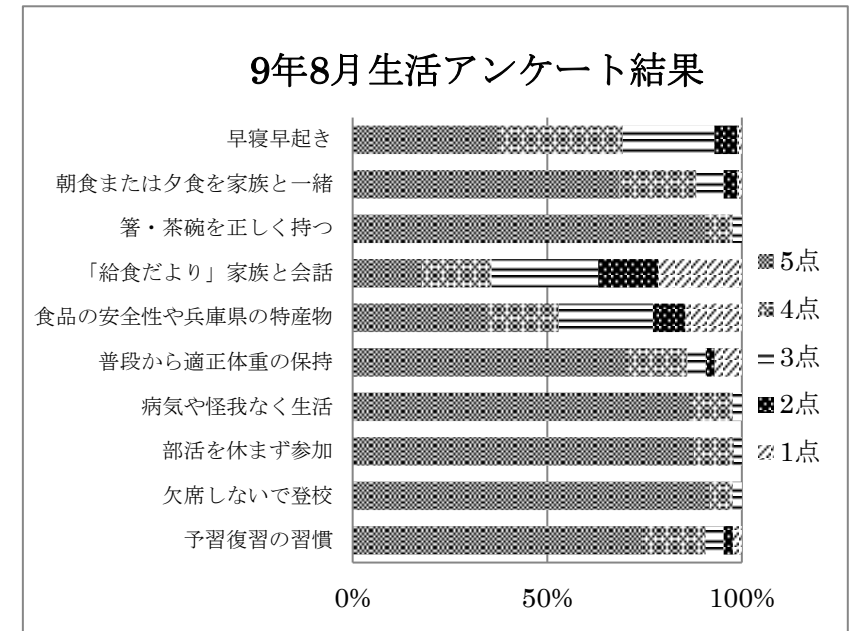
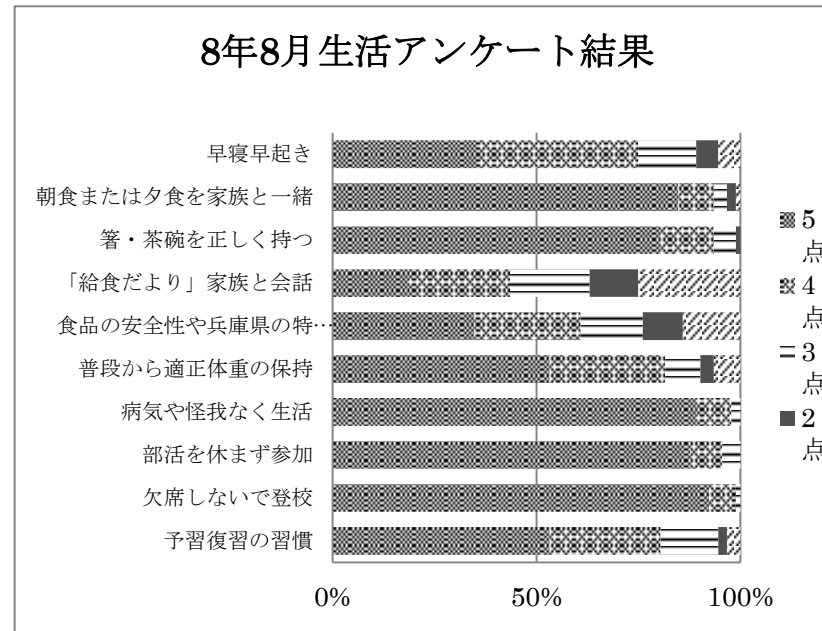
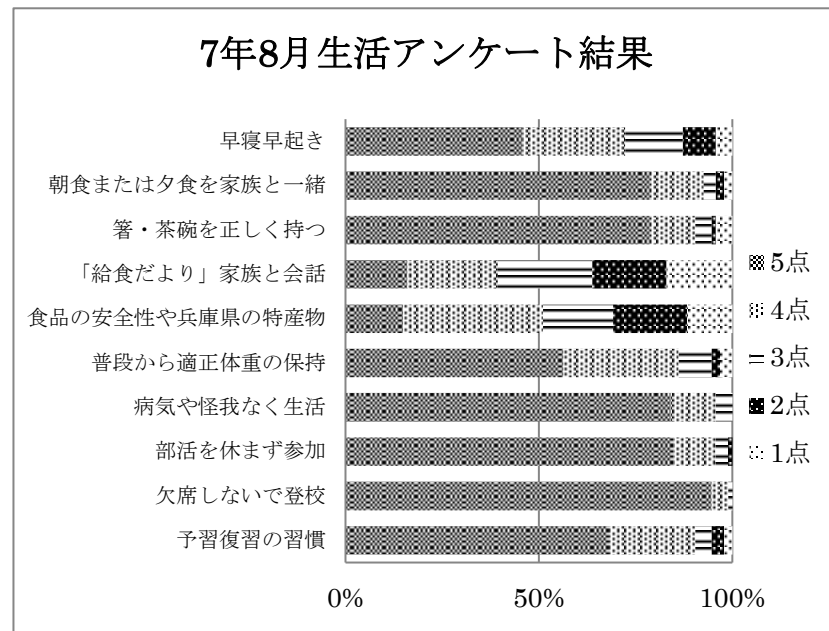
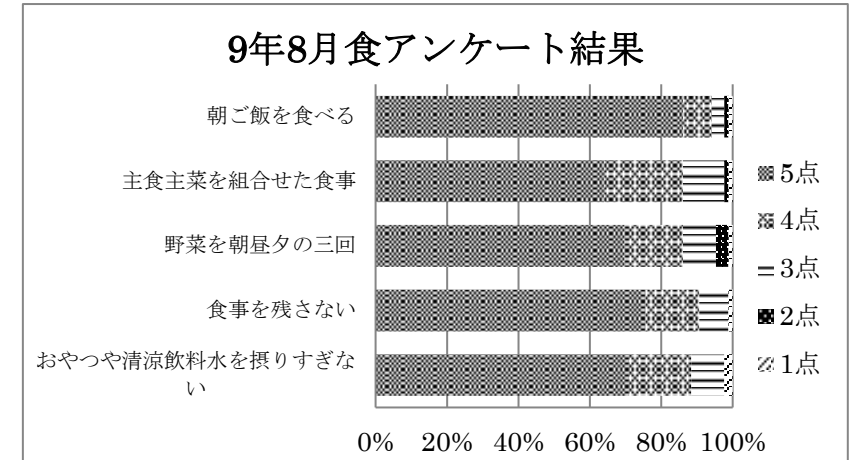
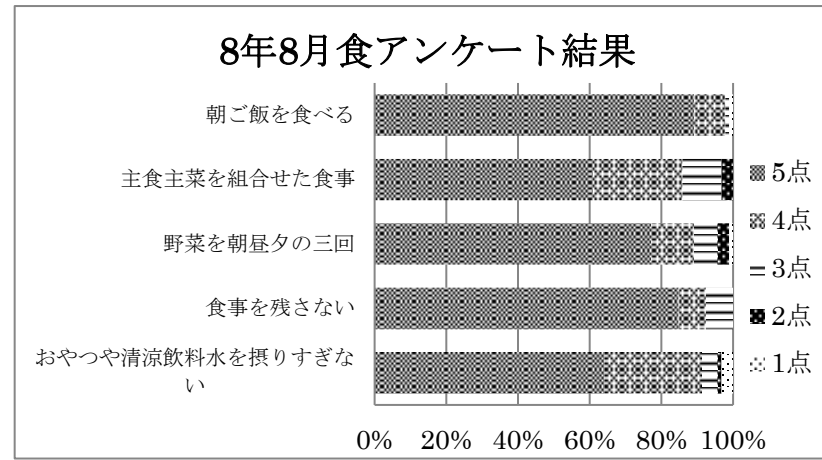
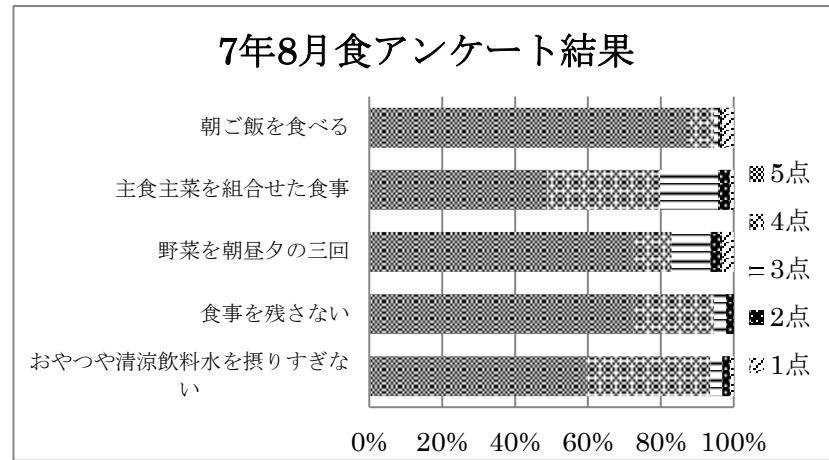


令和二年 南中生徒8月のイキイキ度チェック結果 (5点：とてもよくできている、4点：できている、3点：時々できている、2点：少しだけできている、1点：全くできていない)



○全体へのコメント（8月調査結果より）

先日、F A O（国際連合食糧農業機関）から新型コロナウイルスについて「感染を防ぐことができる食品はないが、健康的な食事を維持することは免疫力アップにとっても重要だ」との提言がありました。具体的に気を付けることとして「色々な食品から栄養を摂取しよう」「十分な量の野菜と果物を食べよう」「脂肪や砂糖、塩の摂取に注意しよう」「水をこまめに飲もう」といった項目が挙げられていました。目新しいものではなく、コロナ対策のための特別な項目もありません。どれもよく言われていることですね。毎月イキイキ度チェック調査に取り組んでいる皆さんなら、普段から自分の食生活に気を付けている人が多いので大丈夫だと思いますが、「これはできていないな」という項目がある人は少し気を付けてみましょう。

さて、8月の調査結果で気になる項目があります。それは「早寝早起き」です。どの学年も1割前後の人が「全くできていない」と回答しています。夜ふかしするから早起きできず、朝ごはんも食べられず、午前中ボーッとしたまま過ごしてしまう…と悪循環ですよね。生活習慣はすぐに身に付くものではありませんが、今は全くできていないという人も意識して変えていけば必ず身に付きます。まずは早く寝ることから始めてみましょう。

小野市立学校給食センター 栄養教諭 竹島静香より