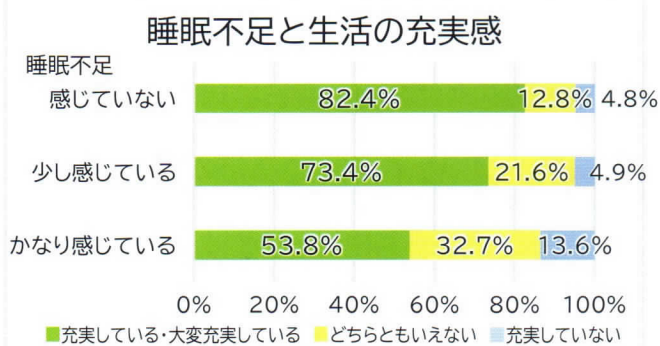
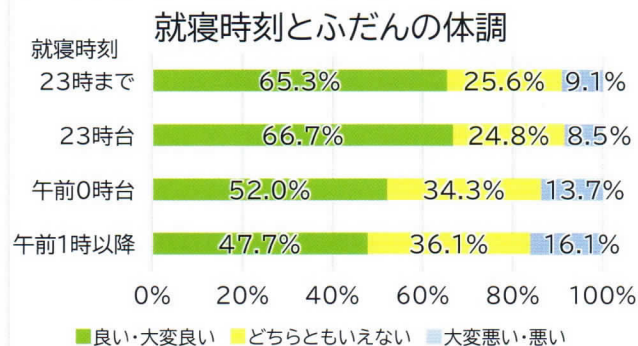


保護者の方へ

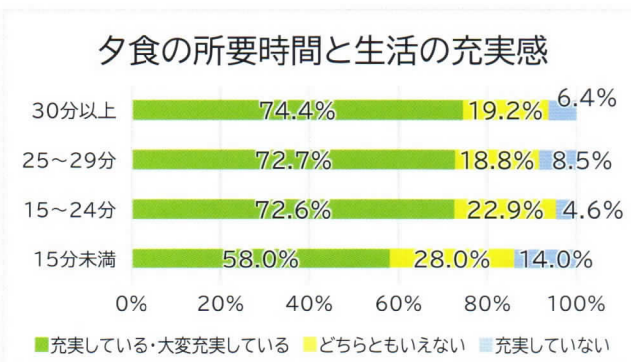
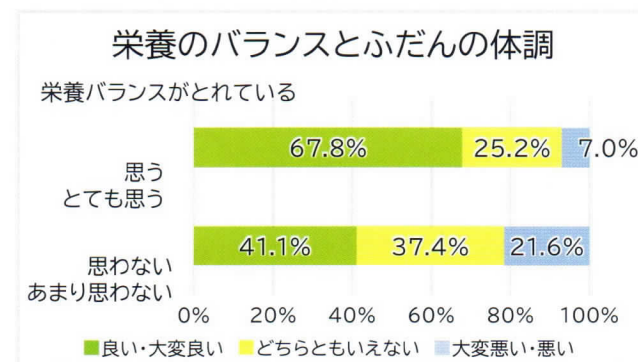
生活習慣と普段の体調の関係

約 20 年ぶりの調査では、
生活習慣や体調、食事の意識が
向上↑していました！



睡眠

- ・ 食生活実態調査(令和元年度)では、就寝時刻が早いほど、「体調が良い」と回答する傾向がみられました。
- ・ 睡眠不足を感じていない生徒ほど、「生活が充実している」と回答する傾向が見られたことから、睡眠は生活の充実感とも関係があることがわかりました。



栄養 バランス

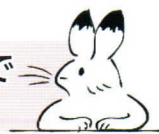
- ・ ふだんの食事で栄養バランスがとれていると思う生徒ほど、「体調が良い」、「生活が充実している」と回答しています。

昼食 夕食

- ・ 昼食を欠食することがある生徒に比べて、毎日食べる生徒ほど、「体調が良い」、「生活が充実している」と回答しています。体調だけでなく、生活の充実感とも関係があることがわかりました。
- ・ 夕食については、所要時間が 15 分未満の生徒に比べ、15 分以上の生徒の方が「生活が充実している」と回答する傾向がみられました。



体だけでなく心の健康のためにも、落ち着いた雰囲気
朝昼夕、1 日 3 回の食事の時間を大切にしましょう。



つくってみよう！ 寒い冬にもオススメ「給食レシピ」

白菜の柔らか煮

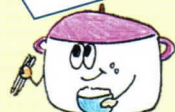
<材料(4 人分)>

白菜 1/8 玉(250g)
豚肉(薄切り) 80g
しょうが 1.5g
うすくちしょうゆ 大さじ1
料理酒 小さじ1
だし汁 1/4 カップ

<作り方>

- ① 白菜は 2 cm 程の幅に切る。しょうがはすりおろす。
- ② 鍋にだし汁・しょうゆ・料理酒・しょうがを入れて煮立てる。
- ③ 豚肉・白菜の順に加えて、白菜が柔らかくなるまで煮込む。

冬が旬の白菜には、ビタミン C だけでなくカリウムも多く含まれます。とりすぎた塩分を体の外に出してくれます。お好みでゆず果汁を加えるのもおすすめ！手軽にうすくちしょうゆを市販のポン酢しょうゆで代用しても◎さらに白菜の芯の部分は、幅を細かく切ると火が通りやすく、時短にもなります。



食生活実態調査の結果などはこちら



「京の食育通信」
バックナンバーは
こちら



次回は
たんばく質
の話！