



〔令和5年9月こんだてひょう〕

小学校



信州新町学校給食共同調理場
TEL217-0595 Fax217-0795

Table with columns for date, meal type, ingredients, and nutritional information. Includes special days like '中学校3年きぼうこんだて' and 'お月見こんだて'.

生活リズムを取り戻そう！

早寝、早起き、朝ご飯が出来ていますか？



朝は余裕をもって行動出来ていますか？

朝ごはんを食べ、かむことで脳が刺激され体温も上がり、学校の授業もやる気アップ！



朝ごはんを食べると胃腸が動き排便もスムーズ！

朝ごはんをしっかりと食べましょう！

朝ごはんを食べ、かむことで脳が刺激され体温も上がり、学校の授業もやる気アップ！



朝ごはんを食べると胃腸が動き排便もスムーズ！

朝ごはんをしっかりと食べましょう！

朝ごはんを食べ、かむことで脳が刺激され体温も上がり、学校の授業もやる気アップ！



朝ごはんを食べると胃腸が動き排便もスムーズ！



お月見 11日



〔令和5年9月献立表〕

中学校



信州新町学校給食共同調理場
TEL217-0595 fax217-0795

Table with columns: 献立名, 食品の働きと分類 (食肉, 体の調子, 働く力), 栄養価, 備考. Rows include meals like 麦ご飯, コッペパン, ごまごはん, etc., with detailed ingredient lists and nutritional values.

生活リズムを取り戻そう!

早寝、早起き、朝ご飯が出来ていますか?



朝は余裕をもって行動出来ていますか?



朝ごはんをしっかり食べて学校へ!

朝ごはんをしっかり食べましょう!

朝ごはんを食べ、かむことで脳が刺激され体温も上がり、



朝ごはんを食べると腸が動き排便もスムーズ!



9月 食育だより

目標 規則正しい食事をしよう

長野県の児童生徒の食生活の課題を把握するために、3年ごとに《児童生徒の食に関する実態調査》を

行っています。昨年度この調査が行われ、全県、長野市、信州新町の児童生徒の結果が出ましたのでお知らせします。

| 調査対象 | 小学校5年生 | 回答者数 | 長野市内 | 2864人 | (長野県内15609人) | 新町小5年生 | 14人 |
|------|--------|------|------|-------|--------------|--------|-----|
| | 中学校2年生 | 回答者数 | 長野市内 | 2564人 | (長野県内14689人) | 新町中2年生 | 18人 |

調査時期 令和4年6月15日から7月15日のうち2日
新町小5年・・・現在6年生です
新町中2年・・・現在3年生です

| いつも朝食は誰と食べることが多いですか？ | 県 | 長野市 | 小5 |
|----------------------|------|------|------|
| ①ひとりで | 14.6 | 12.5 | 14.3 |
| ②子どもたちだけで | 13.5 | 12.2 | 7.1 |
| ③家族の大人の誰かといっしょ | 42.1 | 40.5 | 14.3 |
| ④家族全員 | 29.8 | 34.7 | 64.3 |
| ⑤無回答 | 0 | 0 | 0 |

※値はすべて％です。

ひとりで朝食を食べるという児童が県と同じ数値でいました。

家族全員でたべるという児童が64.3％と県、長野市を上回りとても良い結果でした。

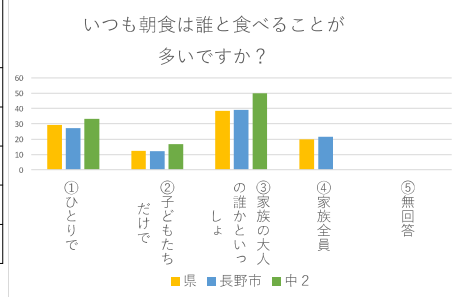
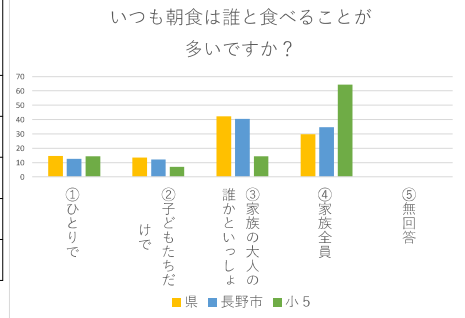
引き続きなるべく家族全員で食べられるようお願いします。

| いつも朝食は誰と食べることが多いですか？ | 県 | 長野市 | 中2 |
|----------------------|------|------|------|
| ①ひとりで | 29.3 | 27.3 | 33.3 |
| ②子どもたちだけで | 12.4 | 12.1 | 16.7 |
| ③家族の大人の誰かといっしょ | 38.4 | 39.0 | 50.0 |
| ④家族全員 | 19.9 | 21.6 | 0 |
| ⑤無回答 | 0 | 0 | 0 |

※値はすべて％です。

ひとりで朝食を食べるという生徒が県、長野市平均を上回りました。小学校と違い、家族全員で朝食を食べるという生徒が0人でした。

家族の大人の誰かと一緒に食べた生徒は50.0％いました。



| 今日の朝食で食べたもの【主食】 | 県 | 長野市 | 小5 |
|-------------------------|------|------|------|
| 0 食べていない | 1.6 | 1.0 | 7.1 |
| 1 ごはん | 55.8 | 58.5 | 50.0 |
| 2 パン (食パン等) | 37.5 | 35.8 | 21.4 |
| 3 サンドイッチ・ピザトースト・ホットドック等 | 6.8 | 6.6 | 0 |
| 4 菓子パン等 | 4.9 | 4.1 | 7.1 |
| 5 うどん・ラーメン・スパゲッティ・焼きそば | 3.2 | 2.6 | 0 |
| 6 シリアル・コーンフレーク | 6.2 | 5.2 | 7.1 |
| 7 カップ麺 | 0.6 | 0.4 | 0 |
| 8 もち | 1.6 | 1.5 | 0 |
| 9 その他 | 4.5 | 4.1 | 7.1 |
| 無回答 | 0 | 0 | 0 |

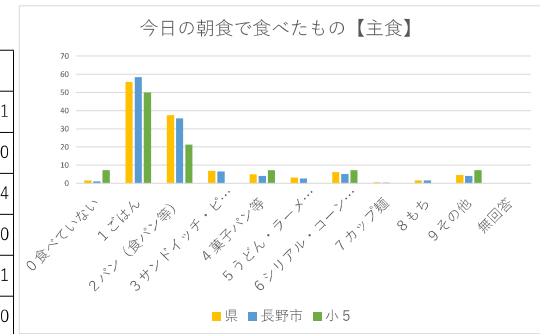
※値はすべて％です。

| 今日の朝食で食べたもの【主食】 | 県 | 長野市 | 中2 |
|-------------------------|------|------|------|
| 0 食べていない | 2.2 | 1.2 | 0 |
| 1 ごはん | 58.4 | 61.0 | 27.8 |
| 2 パン (食パン等) | 32.5 | 31.7 | 50.0 |
| 3 サンドイッチ・ピザトースト・ホットドック等 | 5.5 | 6.4 | 11.1 |
| 4 菓子パン等 | 5.0 | 5.0 | 5.6 |
| 5 うどん・ラーメン・スパゲッティ・焼きそば | 2.3 | 2.7 | 0 |
| 6 シリアル・コーンフレーク | 4.9 | 5.5 | 0 |
| 7 カップ麺 | 0.4 | 0.4 | 0 |
| 8 もち | 1.2 | 1.5 | 0 |
| 9 その他 | 3.9 | 4.7 | 11.0 |
| 無回答 | 0 | 0 | 0 |

※値はすべて％です。

次回の食育だよりでも結果を少しずつご報告していきます。

(次回は朝食のバランスと給食についてです。)



小学校5年生 (現在の6年生) 朝食の主食についての結果です。

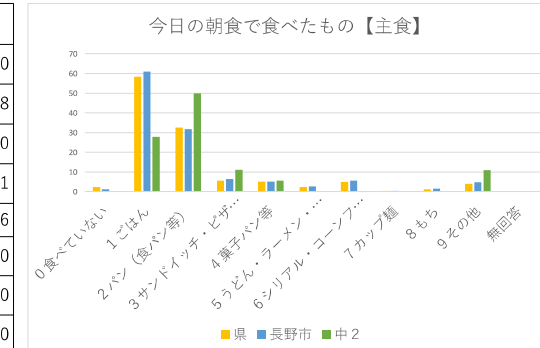
主食を食べていないという児童が残念ながらいました。

主食はエネルギー源となるため是非食べるようお願いします。

主食についてはごはんを食べたと答えた児童は50％でした。

菓子パンという児童がいましたが、できれば甘くないパンを

ご用意願います。



中学校2年生 (現在の中学3年生) の朝食の主食についての結果です。

主食を食べていないという生徒がひとりもいませんでした。

パンを食べてきた生徒が50％と県、長野市と比較して多かったです。

です。

ごはんは塩分がゼロですが、パンは塩分が意外と多いので、

汁やおかずの塩分を薄くして減塩を心がけましょう。