

生徒のみなさんへ（家の人にも見せて生活をふりかえりましょう。）

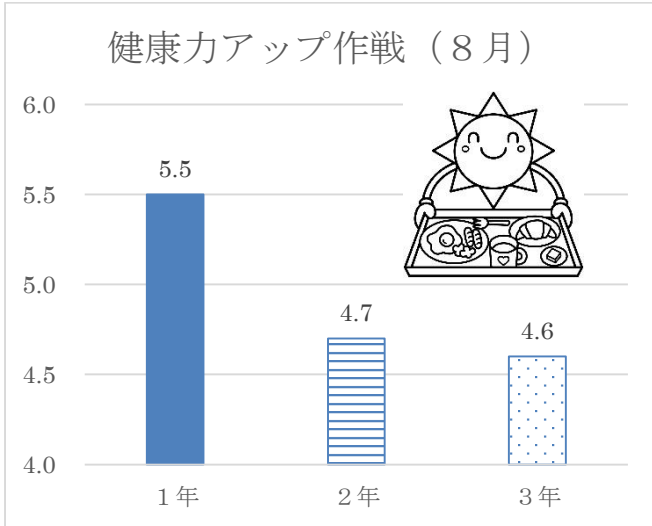
8月「健康力アップ作戦」の結果について

2020.8.28 津田中学校

8月17日～21日までの期間、「津田中 健康力アップ作戦～朝ごはん編～」を実施しました。その結果をお知らせします。一人ひとりが自分の目標を決めて取り組むことができました。まだまだ暑い日が続きます。毎日を元気に過ごすために、これからも規則正しい生活を続けていきましょう。

8月の目標 「朝ごはんを3品以上食べて登校する」をめざそう！

○全体の結果(満点8)



グラフの説明

3品 (2P)	2品 (1P)	1品 (0P)
食べていない (-1P) で記入したものを集計		

○今まで朝ごはんを食べていなかった人が1品だけでも食べ、1品や2品だった人が品数を増やし、努力した様子が伝わってきました。

○ほとんどの人が朝ごはんを改善してみて、体の良い変化を感じ、「続けていきたい」という感想を書いてくれていました。「早寝・早起きをするとよく食べられる」ということを体感した人もいました。

○今まで食べてなかったのに、食べてみたけれど食べられなかった人やあまり変化を感じなかった人もいました。「早寝⇒早起き⇒朝ごはん」などのような生活習慣を定着させるには、1～2週間かかるといわれます。少しずつ自分のペースで朝ごはんを食べて質や量を増やしていくといいですね！！

朝ごはんにはこんな効果があります！

- その1. 体が目覚め、スッキリ過ごせる
- その2. 脳が活発に動き、勉強に集中できる
- その3. 栄養がとれ、病気の予防にもなる

みなさんの感想「がんばったことと体にあったよい変化」を紹介します！

多数 3品以上食べると…

- 1時間目から授業に集中できた
- 体が温かく元気になった。
- おなかがすかずに勉強できた。
- 体調が良く元気に過ごせた。
- 授業中、眠くならなかった。
- スッキリ度が高かった。

ほとんどの人が体のよい変化を感じていました。

その他

- パンよりごはんの方がもっとスッキリ過ごせた。
- 3品と2品ではスッキリ度や腹持ちが違った。
- 味噌汁を朝飲むとすごくおいしかった。
- 野菜を食べるとスッキリとして体調が良かった。
- 野菜などのサラダがないときは、果物を食べて3品にした。
- なるべくいろいろな種類のもを食べた。
- 自分の朝ごはんを見直すことができて良かった。
- 朝ごはんの栄養バランスを考えて自分で作って食べたら、元気に過ごせた。
- 少し体を動かしてから朝ごはんを食べるといつもより体調が整った。
- 早起きするとおなかがすいて朝食がおいしかった。食べると目が覚めて元気に登校できた。
- 寝る時間が少しでも遅くなってしまうと、朝ごはんをスッキリ食べられないことがわかった。



みなさんの感想「これからがんばりたいこと」を紹介します！

- 次は栄養バランスや量を考えて朝ごはんをとりたい。
- ごはんをメインとした3品を考えたい。
- 種類を多くしていき、たくさん食べたい。
- 必ず野菜をとりたい。
- 家を出る1時間前に起きて食べたい。
- 早寝早起きをして続けていきたい。
- 今より30分早く起きて自分で朝ごはんを作る。
- 3品を前日から決めておく。