



保健だより 5 月号

-素直で明るくたくましく-



令和7年5月13日
県立八頭高等学校

「基本的生活習慣を整える」取組を昨年度から実施しています。本年度は「朝食摂取率アップ」に力を入れたいと考え、「食に関する講演会」を実施しました。今回、初の試みで生徒保健委員の中から「食に関する講演会実行委員会」を立ち上げ、生徒が運営を行いました。

全校対象「食に関する講演会」を実施しました

講師の長田恵理さんは、県内初のアスリートフードマイスターとして、トップアスリートだけではなく、成長期にある児童生徒やそのご家族を「食トレ」で力強くサポートされています。

本校男女バレーボール部の外部指導者としても、メンタルを含めた体づくりのアドバイスをされています。多くの経験の中から「私たちの体は食べたものでできている（食べたものが約4ヶ月後のからだになること）、食（特に朝食）の重要性とそれが学習面やスポーツ面の集中力につながっていること」などをお話いただきました。高校生は、成長のためのエネルギーと部活動をするためのエネルギーが必要で、**3食しっかり食べることプラス補食**が大切で**何を選んで食べるかが重要**です。前日しっかり睡眠をとり、成長に必要な栄養素である『タンパク質』を朝摂ることで集中力も免疫力も高まるそうです。「正しい食習慣を身につけること」が未来の自分をつくること、「食べること、そして選ぶことの大切さ」を実践していくことで、日々のパフォーマンスを上げ、心も体も健やかに育ててほしいというエールをいただきました。「朝タン」生活で、スマートな八頭高ライフを送りませんか！



月後のからだになること）、食（特に朝食）の重要性とそれが学習面やスポーツ面の集中力につながっていること」などをお話いただきました。高校生は、成長のためのエネルギーと部活動をするためのエネルギーが必要で、**3食しっかり食べることプラス補食**が大切で**何を選んで食べるかが重要**です。前日しっかり睡眠をとり、成長に必要な栄養素である『タンパク質』を朝摂ることで集中力も免疫力も高まるそうです。「正しい食習慣を身につけること」が未来の自分をつくること、「食べること、そして選ぶことの大切さ」を実践していくことで、日々のパフォーマンスを上げ、心も体も健やかに育ててほしいというエールをいただきました。「朝タン」生活で、スマートな八頭高ライフを送りませんか！

私たちのからだは「食べたもの」でできています

私たちのからだを「車」に例えたら…



「はじめよう、朝タン」で未来の体と心づくり

政府が出している「第4次食育推進基本計画」には「朝食を欠食する国民を減らす」目標があり、「朝食を欠食する子供の割合^{※1} 4.6%」を令和7年度には0%にする目標値を掲げています。

本校朝食摂取率^{※2}は93.9%ですが、2・3年生の朝食内容は「主食だけ」が一番多いです。

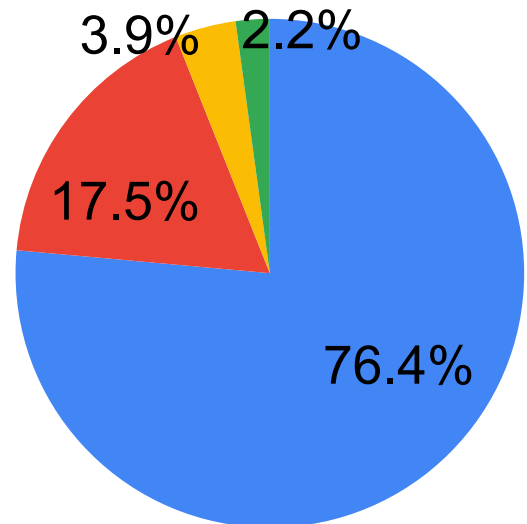
「主菜」を摂ることが朝タン生活です。「副菜」も摂取できるとバランスが良くベストです。

(※1 令和元年度小学校6年生のデータ、つまり今の高校3年生が小学6年生のときの全国調査数値、※2 令和7年4月実施「健康教育アンケート」より)

4月「健康教育アンケート」の結果から…

朝食を毎日食べていますか？

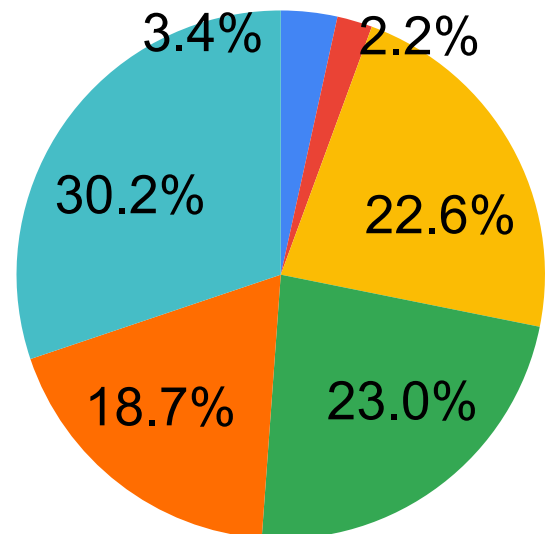
- 毎日食べている
- 学校のある日は毎日食べている
(休日は食べないことがある)
- 週3日以上は食べている
- 全く食べない



朝食を毎日食べていますか？	1年	2年	3年	全学年	朝食摂取率
①毎日食べている	80.6%	74.4%	74.3%	76.4%	①②の合計
②学校のある日は毎日食べている	17.2%	16.4%	19.0%	17.5%	93.9%
③週3日以上は食べている	1.3%	5.9%	4.4%	3.9%	
④全く食べない	0.9%	3.4%	2.2%	2.2%	
合計	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	

朝食の内容

- その他（飲み物だけ）
- 主菜（肉、魚）だけ、副菜（野菜）だけ
- 主食（ご飯、パン）＋主菜（肉、魚）
- 主食（ご飯、パン）＋主菜（肉、魚）＋副菜（野菜）
- 主食（ご飯、パン）＋副菜（野菜）
- 主食（ご飯、パン）だけ



朝食の内容を教えてください。	1年	2年	3年	全学年
①その他（飲み物だけ）	2.2%	3.8%	4.4%	3.4%
②主菜（肉、魚）だけ、副菜（野菜）だけ	1.3%	2.5%	2.7%	2.2%
③主食（ご飯、パン）＋主菜（肉、魚）	23.3%	20.6%	23.9%	22.6%
④主食（ご飯、パン）＋主菜（肉、魚）＋副菜（野菜）	29.7%	19.7%	19.5%	23.0%
⑤主食（ご飯、パン）＋副菜（野菜）	22.8%	17.2%	15.9%	18.7%
⑥主食（ご飯、パン）だけ	20.7%	36.1%	33.6%	30.2%
合計	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%

1年はバランスの良い朝食内容（主食＋主菜＋副菜が29.7%）だが、2・3年は「主食だけ」が最も多い。