



保健委員会だより

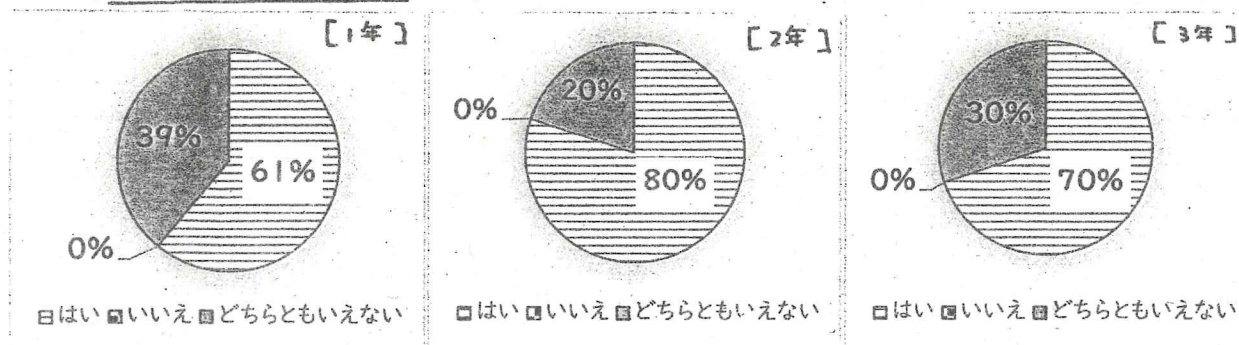
久米中学校 保健委員会
2022. 2. 4



先日はアンケートのご協力ありがとうございました！

アンケートの結果をご報告します！

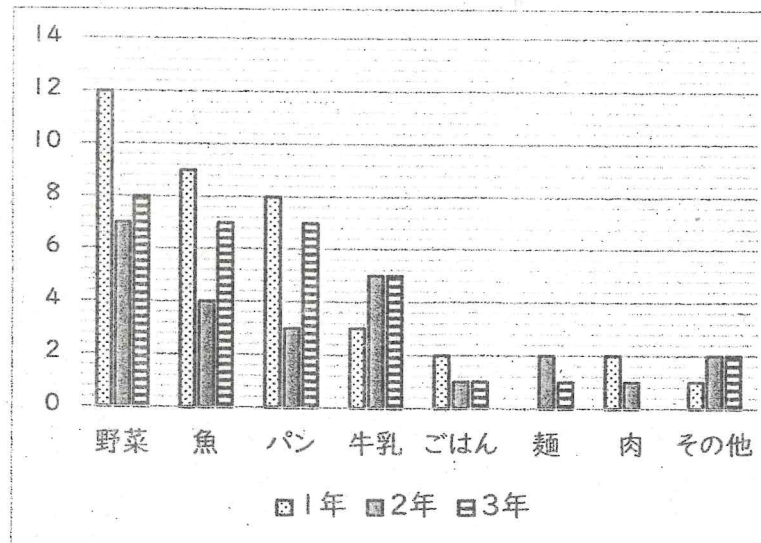
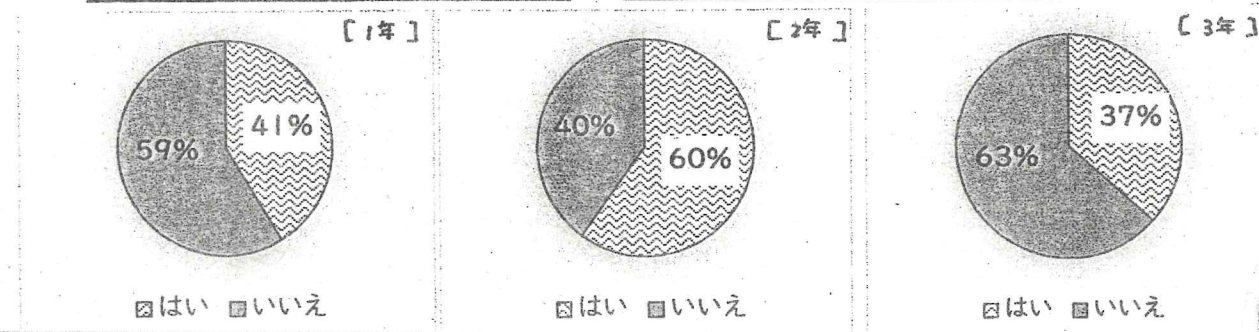
Q1. 給食はおいしい。



「おいしい」と答えた人がどの学年も多かったです。「おいしくない」と答えた人は1人ませんでした！

Q2. 給食はいつも全て食べている。

Q3. 残してしまう理由は何ですか。



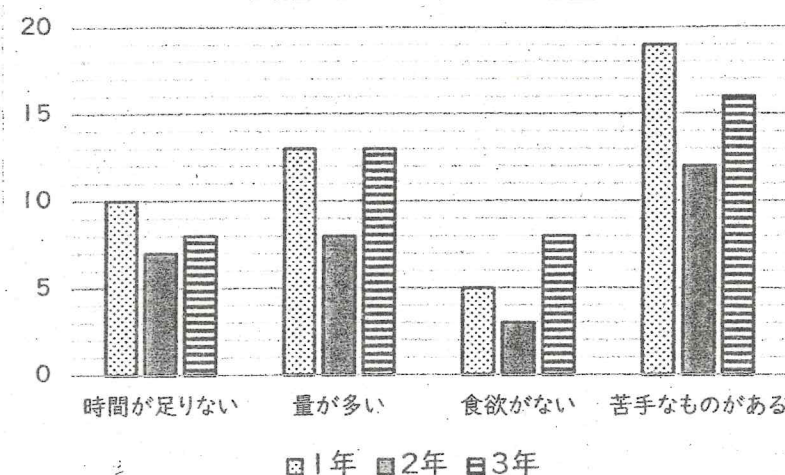
「食べきれない」と答えた人が全体的に多いことがわかりました。

「苦手なものがある」人がどの学年でも多かったです。



Q4. 「苦手なものがある」と答えた人に聞きます。

それはどんなものですか。



全体的に野菜が苦手な人が多いようです。

野菜は、ビタミンやミネラル・食物せんいを多く含んでいます。研究で、病気にかかる確率が低くなるという結果が出ています。また、炭水化物をエネルギーに変える手助けをしてくれます！

しっかり食事をとって 免疫力UP

食事制限による栄養不足や好き嫌いで免疫力は低下してしまいます(・_・) ウイルスに対する抵抗力を維持・強化させることが大切！！日々の食事や生活の中で、免疫力を上げることを習慣にして、風邪やウイルスに負けない、免疫力の高い体を作っていきましょう！

他にも...

★適度な休養

★ストレスを減らす

★体を温める

★腸内環境を整える

ぜひ実践してみね！

