

## 「栄養吸収100% ～こぼれも南薩の雄～」

その名も

## 「加世田高校<sup>朝食</sup>プロジェクト

### 「毎日食べよう朝ご飯」

家庭クラブでは、  
加世田高校生皆が  
朝ご飯を食べて、  
集中力UP・ともに笑顔😊  
を目指して、プロジェクトを  
スタートします。

### あなたは毎日朝食を食べていますか？

加世田高校生の朝補講のある日の朝食摂取状況です。

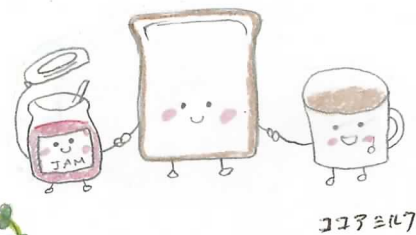
(平成26年3月実施対象1～3年生)

### Q 朝食を食べていますか？

調査の結果、毎日朝食を食べている人が多かった  
ですが、栄養がしっかりとれていたわけではありませんでした。

### Q 栄養がとれていますか？

- 良い 70%
- 悪い 30%

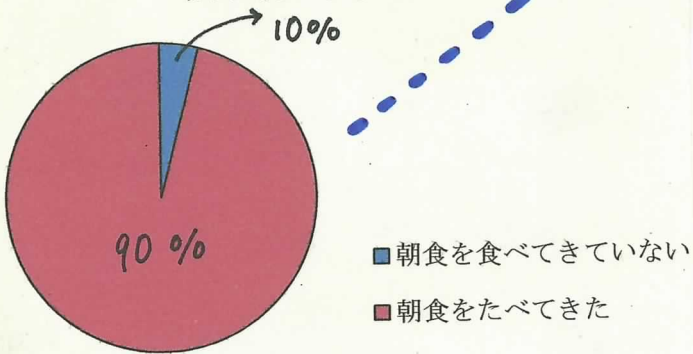


- 例)
- 朝ご飯のみ (10名)
  - パンのみ (32名)
  - 一品 (スープのみ・ワッパン・果物) など (16名)
  - パンとコーヒーなど (15名)
  - 朝ご飯と牛乳など (6名)
  - パンと牛乳又は果物など (29名)
  - スープとヨーグルトなど (3名)

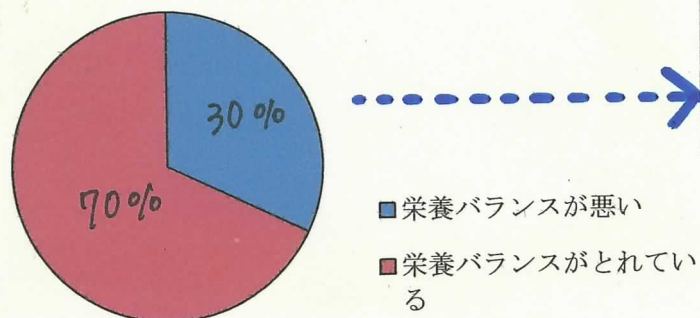


この絵は2-1大田香菜子さん(美術部)が  
作ってくれました。  
朝食に、タンパク質や果物・豆類・海藻  
などが不足しているのでこの絵が出来  
上がりました。

朝食摂食率



栄養バランス



私たち家庭クラブと  
いっしょに朝食について  
考えていきましょう。

