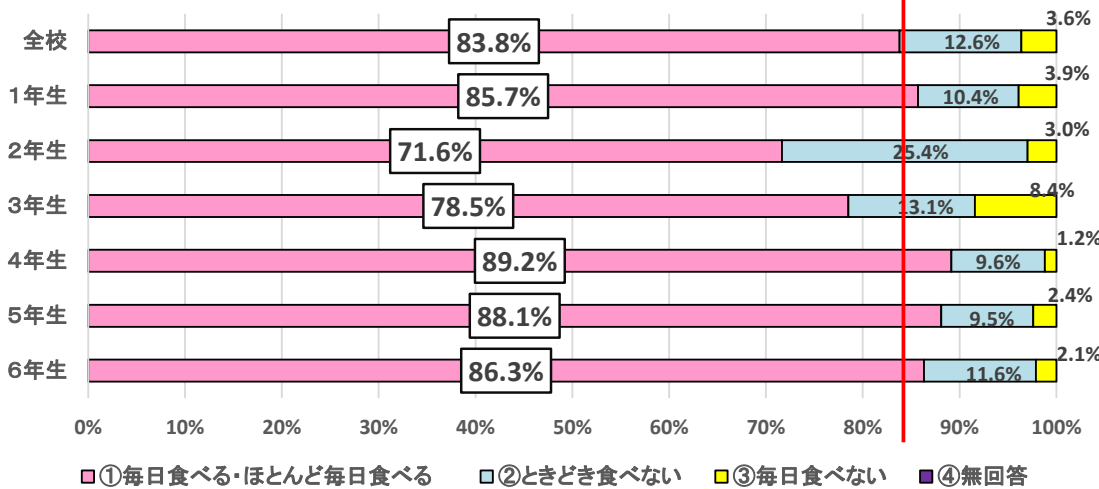


夏休み号 食育だより

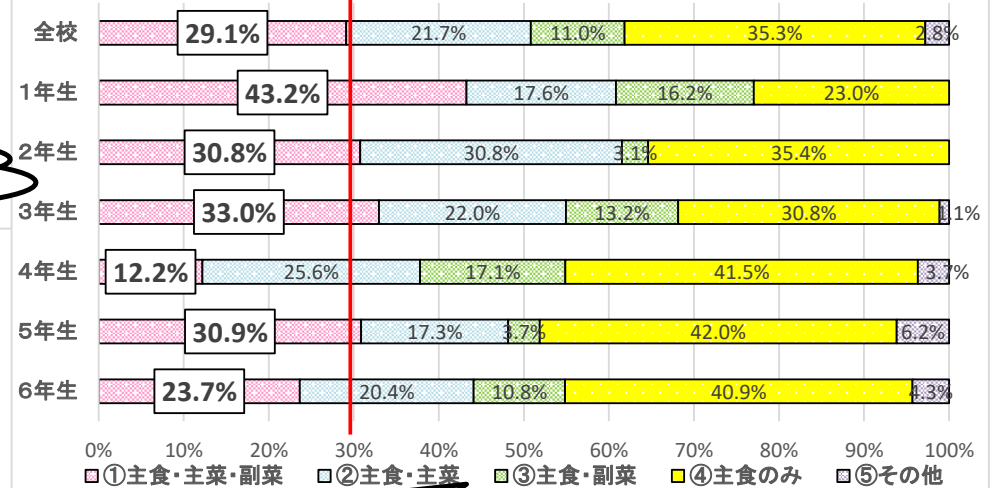
5月に全校児童（回答数528名）を対象に食生活アンケートを実施しました。
その結果を報告いたします。

全校児童の83.8%が毎日朝ごはんを食べている

朝ごはんを食べている人の割合



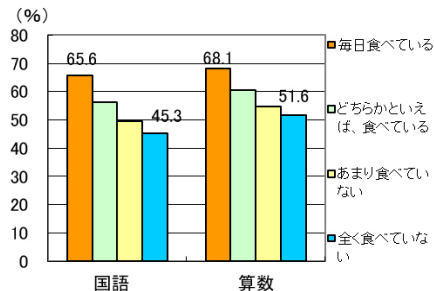
朝ごはんの内容



栄養バランスの良い「主食・主菜・副菜」をそろえて朝ごはんを食べている児童の割合は29.1%に対して、「主食のみ」35.3%、「主食と主菜」21.4%、「主食と副菜」11.0%という結果となりました。昨年度の結果より、栄養バランスが良い朝ごはんを食べて登校している児童は2.2%増えています。しかしながら、7割以上の児童が栄養バランスとしては十分でないまま登校しているという現状です。裏面には簡単朝ごはんレシピを載せています。夏休みにぜひ作ってみてはいかがでしょうか。

朝ごはんの役割

- ① 脳のスイッチ～集中力UPで勉強もはかどる～
- ② 体のスイッチ～体温UPでやる気もうなぎのぼり～
- ③ 腹のスイッチ～朝からすっきり腸イイ感じ～



毎日朝ごはんを食べる子どもほど、学力調査の得点が高い傾向にあるよ！



保護者の方へおねがい

子どもの「朝食抜き」は、大人になっても続く習慣とされています。ある調査(※)によると、小学校の頃に「一日3食いずれも決まった時間に食事をする」「毎日朝食を食べる」など「規則正しい食事」をとっていた人は、大人になった時の朝食摂取率が高く、良好であることがわかりました。これは、子どもの時の「規則正しい食事」が将来大人になった時の食習慣に影響を及ぼす可能性があることを示しています。

幼いうちから朝食をとる習慣を身につけられるように、ご家庭での声掛けや朝食の準備をお願いいたします。



(※)出典 田中美麗、武見ゆかり 青年期の独身男性における朝食摂取頻度と回想法による学童期の食習慣との関連 日本健康教育学会誌,23(3),182-194(2015)

※「朝食を毎日食べていますか」という質問に対する回答と学力調査平均正答率との関係 文部科学省「平成31年度（令和元年度）全国学力・学習状況調査」