



下野市食育だより

令和2年2月発行
下野市教育委員会

No. 21

下野市では、「下野市食育・地産地消推進計画」のもと、児童生徒の朝食摂取100%を目指し、農政課、健康増進課と連携を図りながら様々な取組を実施しています。食育だより21号では、平成29年度と今年度の「朝食アンケート」の結果の比較と各中学校区における食育への取組を紹介します。



朝食アンケートの結果より

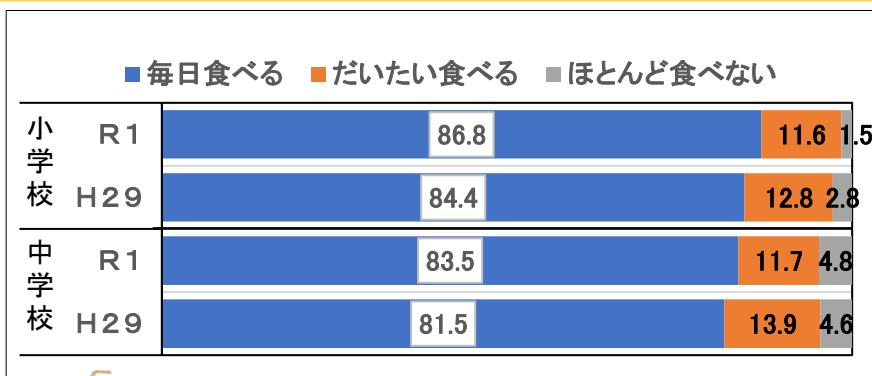
平成29年度より市内小・中学校の全学年の児童生徒を対象に「朝食アンケート」を実施しています。以下のグラフは、平成29年度と今年度の結果を比較したものです。

下野市「朝食アンケート」平成29年度と令和元年度の結果比較(数値は%)

① 朝食の摂取率

小・中学生ともに「毎日食べる」児童生徒が増えてきています。

「ほとんど食べない」と回答した児童生徒の約半数が「空腹ではない」ことを理由に挙げています。余裕をもって朝食の時間を迎えられるよう、早寝・早起きを心掛けましょう。



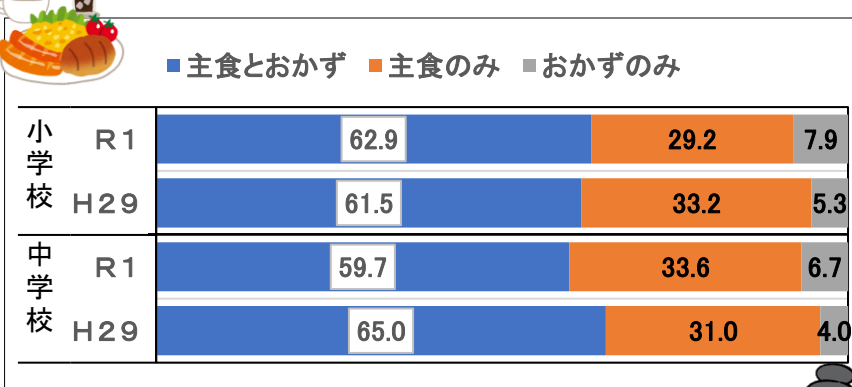
② 朝食の内容

中学校では「主食のみ」と答える生徒が増加しています。

栄養バランスのとれた朝食をとることによって、脳はしっかり働きます。市では「朝食の簡単料理レシピ」の優秀作品をホームページに掲載しています。朝食づくりの参考にしてください。

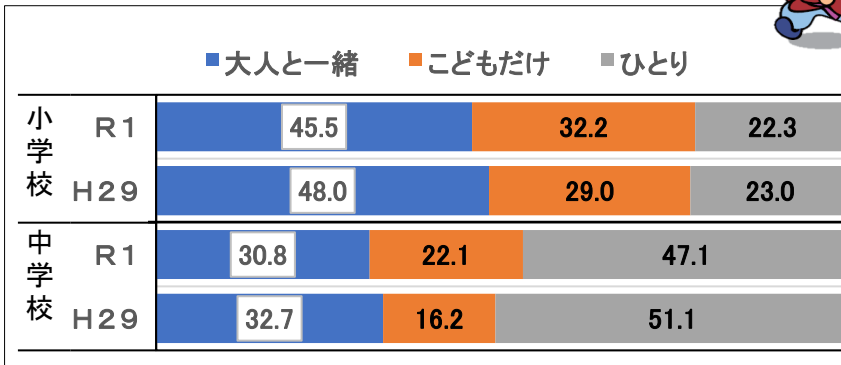
下野市教育情報ネットワーク

「けやきネット」教育研究所 > 食育 <http://www.school.shimotsuke.ed.jp/kyoiku/d080/>



③ 朝食時の環境

「大人と一緒に食べる」児童生徒の割合は平成29年度よりも減少しています。朝食摂取率は上がっていることから、家族揃って朝食をとることは難しい状況でも、子どもたちが朝食をとれるよう、ご家庭で気配りして下さっていることがうかがえます。



各中学校区における食育の取組



南河内中学校区

◎小中共通の掲示物を通して、地域の食料「かんぴょう」やマナー・朝食など食に関する情報を児童生徒へ発信している。



◎健康教育の一環として、朝食の重要性について、保健給食委員会のテーマとして検討したり、集会などで呼び掛けたりした。



南河内第二中学校区

基本的な生活習慣の一つである、毎日の朝ごはん摂取や朝ごはんの内容の充実に取り組んだ。



◎「朝ごはん毎日食べよう週間」を2回実施

チャレンジカードの記入や保護者にも振り返りを書いてもらうことで児童生徒と親子で取り組むことができた。



◎児童生徒への啓発

朝ごはん週間前には、放送やクイズなどを行い朝ごはんの大切さを伝えた。



◎「二中学校区健康だより」の発行

体育・保健体育部、健康部、食育部から健康教育の取組について保護者に紹介した。

石橋中学校区

給食週間に学区全校で「朝ごはんは成長期の自分と未来の自分を大切に」をテーマに様々な取り組みを行った。

小学校では、朝ごはんが入れてくれる3つのスイッチ(脳と体を目覚めさせ排便を促す)について学んだ。中学校では、小学校の指導内容につなぐ形で家庭科の学習内容と関連させ、自分の体格と活動量から推定エネルギー必要量を計算し、一日にどのくらい食べたらいいかを考えることで朝食の重要性に気付くことができた。



夕食の炭水化物から



体内に12時間分蓄えたエネルギー源



なくなった!

給食までエネルギー切れ!

国分寺中学校区

◎基本的な生活習慣の定着を目指して、長期休み明け(年2回)に「生活習慣見直しweek」を設け、チェックカードを使って自分の生活習慣を振り返った。



【小学校版】



【中学校版】

◎小中一貫教育健康安全部会では、「歯と口の健康づくり」を重点目標にし、各学校で取り組んでいる。国分寺中学校の学校保健委員会では、生徒・学校・家庭ができることを話し合い、保健委員会生徒が給食の「かみかみメニュー」を考え、2月に味わう予定である。

