

# 児童生徒の食生活の現状と 学校における食育の推進

～ 生涯にわたって健康で生き生きとした生活を送ることがきる子どもたちの育成を目指して～



学校生活健康課

指導主事 糞田祐子

# 1 今、なぜ食育なのか

## 1. 戦後の食生活の変化による疾患の増加

戦後、脂質のとりすぎと炭水化物の摂取不足、不規則な食事形態により、肥満や糖尿病などの生活習慣病が増加。断片的な食情報による摂取抑制、サプリメント摂取過多での疾患も。

## 2. ライフスタイルと豊かな社会での食の変化と社会性の低下

夜遅くまで起きているためなどで起こる朝食の欠食や栄養の不足。残業や子どもの塾通いなど家族のライフスタイルが変化したことと、コンビニの普及や外食・中食産業の発展により、食べたいときに食べたいものだけ食べられるようになったことにより、個食、孤食が増加。

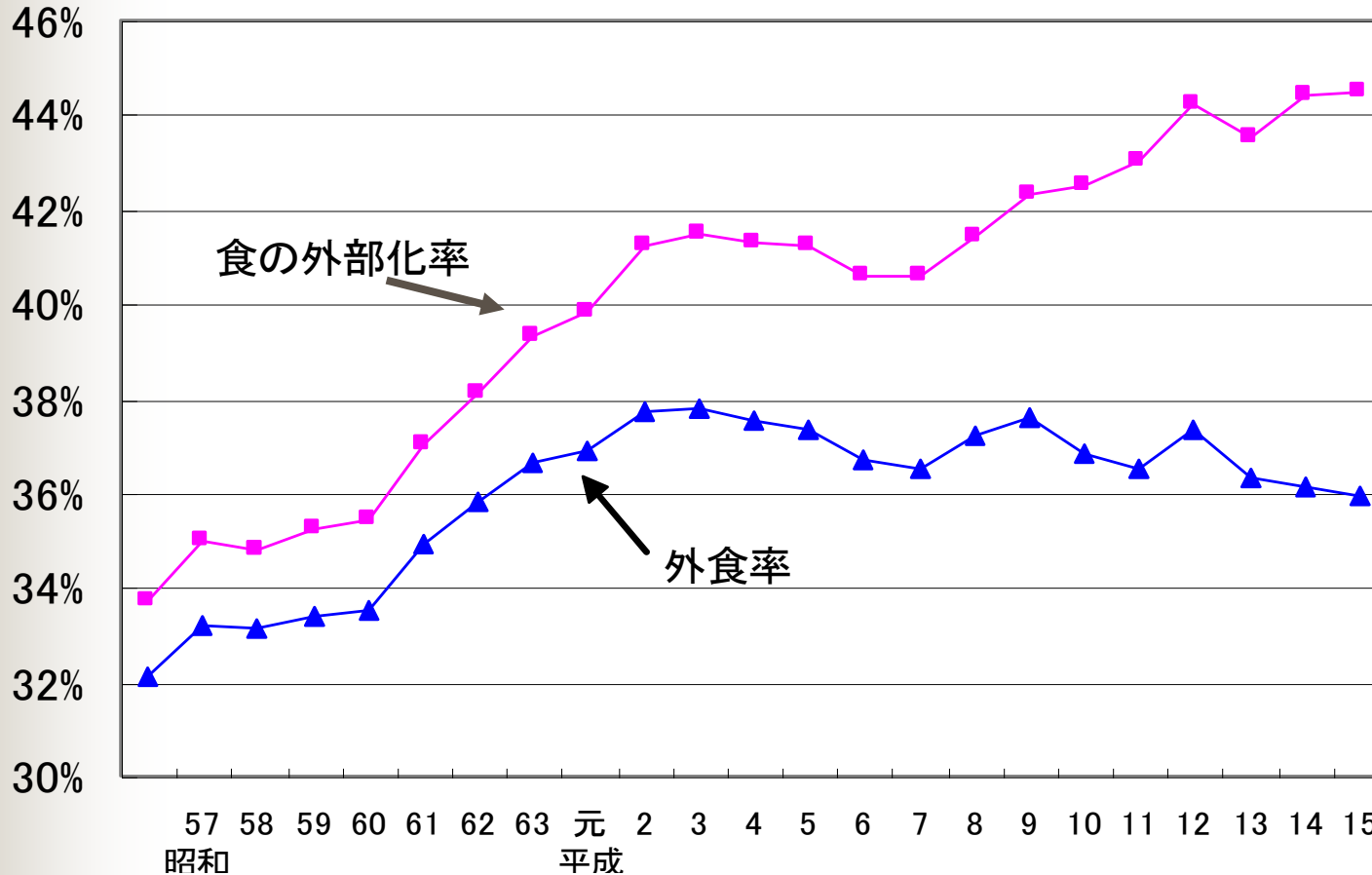
## 3. 食の安全問題と食料自給率の低下

異物混入、添加物、BSEなどの食の安全の問題と過剰な反応による無駄の発生。40%を切る食料自給率であるのに、一方で食品を大量廃棄。

# 食の外部化・簡便化の進展

料理や片付けの手間が省けるとの理由で、中食(惣菜、調理食品)の利用が増加し、食べたいときに食べたいものだけを食べる、個食、孤食が増加。

## ○食料消費支出に占める外部化率の推移

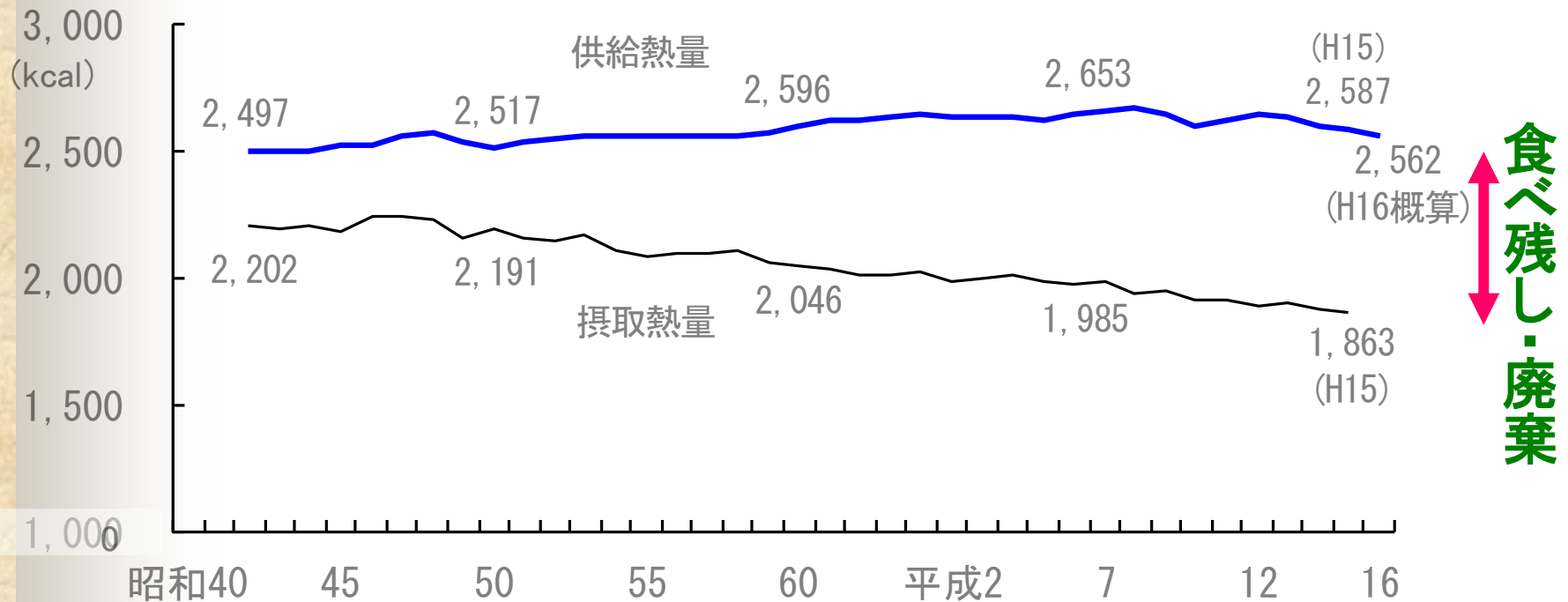


(資料)内閣府「国民経済計算報告」、(財)外食産業総合調査研究センター「外食産業市場規模」、日本たばこ産業(株)資料を基に農林水産省で試算

(注) 外食率・・・食料消費支出に占める外食の割合  
食の外部化率・・・外食率に惣菜・調理食品の支出割合を加えたもの

供給熱量と摂取熱量の推移(1人1日あたり)から、  
廃棄量は拡大傾向にある。

食品廃棄物のうち一般家庭から発生するものは約55%

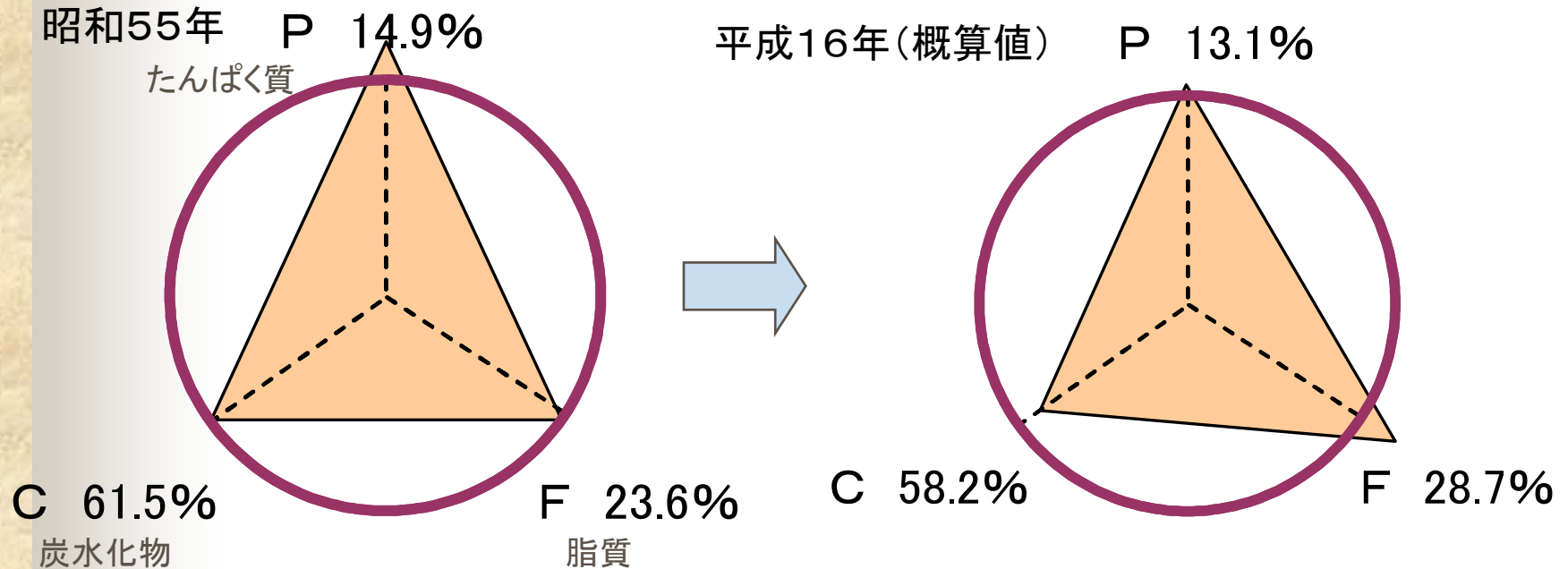


# 栄養バランスの崩れ

近年、量的に飽和状態にある一方、米(炭水化物)の消費減少と脂質の消費増加が続き、栄養バランスの崩れがみられる。

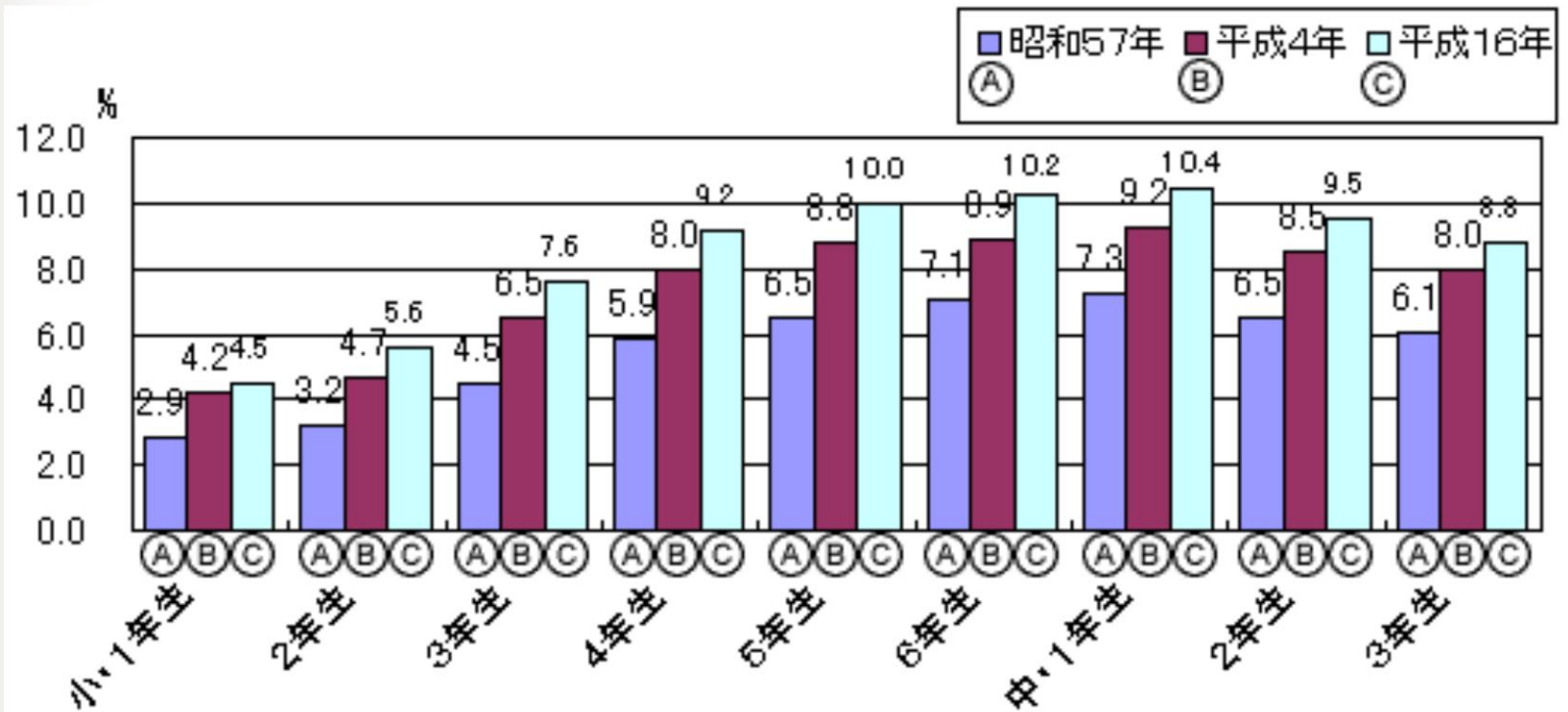
## ○栄養バランスの変化

全体量は増加し、バランス崩れる

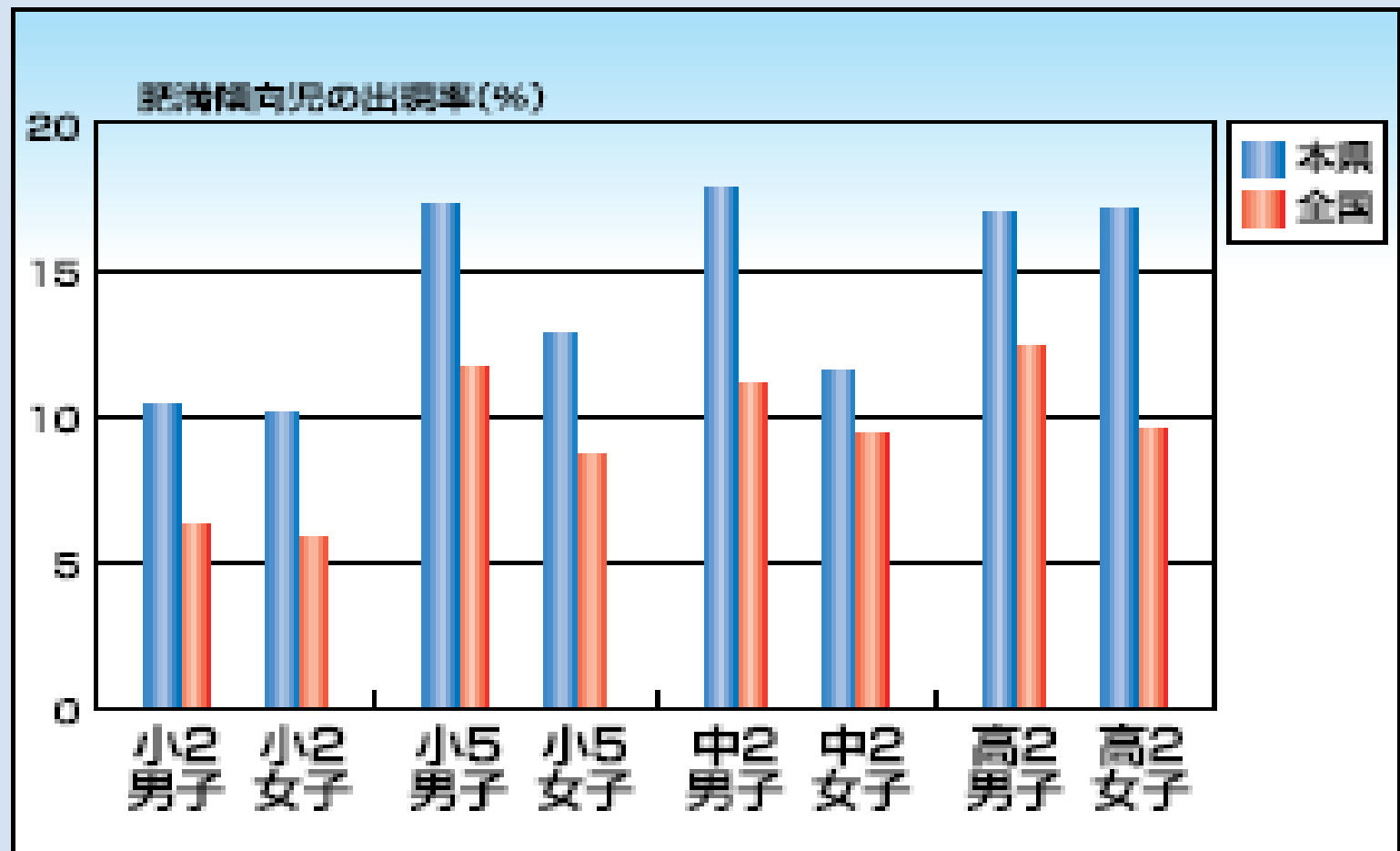




# 肥満傾向児の割合



# 肥満傾向の者の割合



H18学校保健統計調査より



# 国民医療費の支出の増加



- ○国民医療費
  - H4 23.5兆円 → H14 31.1兆円
  - (1.33倍)
  
- ○国民医療費の国民所得に対する割合
  - H4 6.36% → H14 8.58%
  - (1.35倍)
  - 厚生労働省「H14国民医療費の概況」より





## 2 子どもの生活リズムの乱れの日常化

- ① 日常的な身体活動の減少
- ② 夜型の生活習慣
- ③ 食生活リズムの乱れ
- ④ 豊かで、自由で、平和な社会・  
経済状態がもたらす健康障害  
(生活習慣病)



# ①身体を動かさないとは何が起こるか

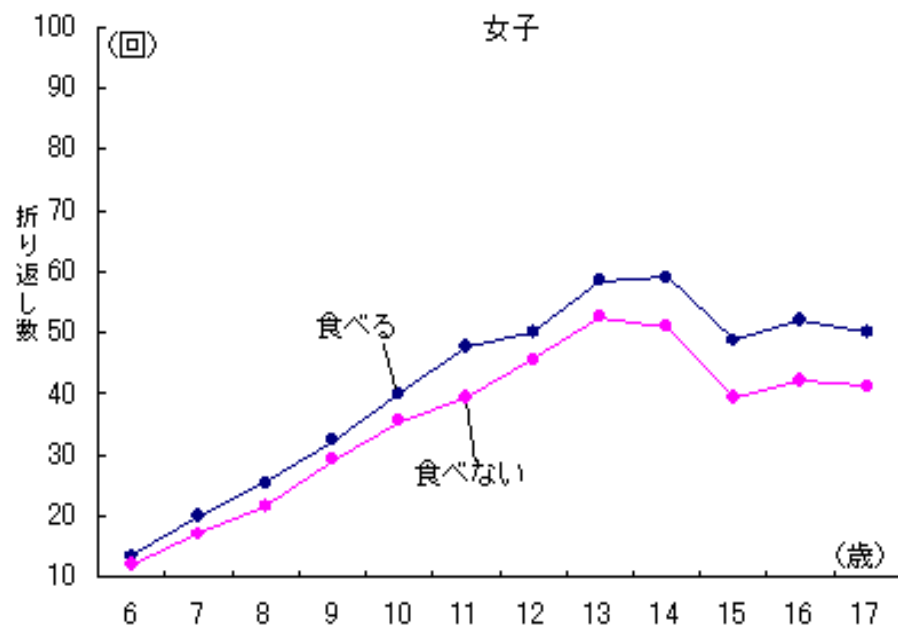
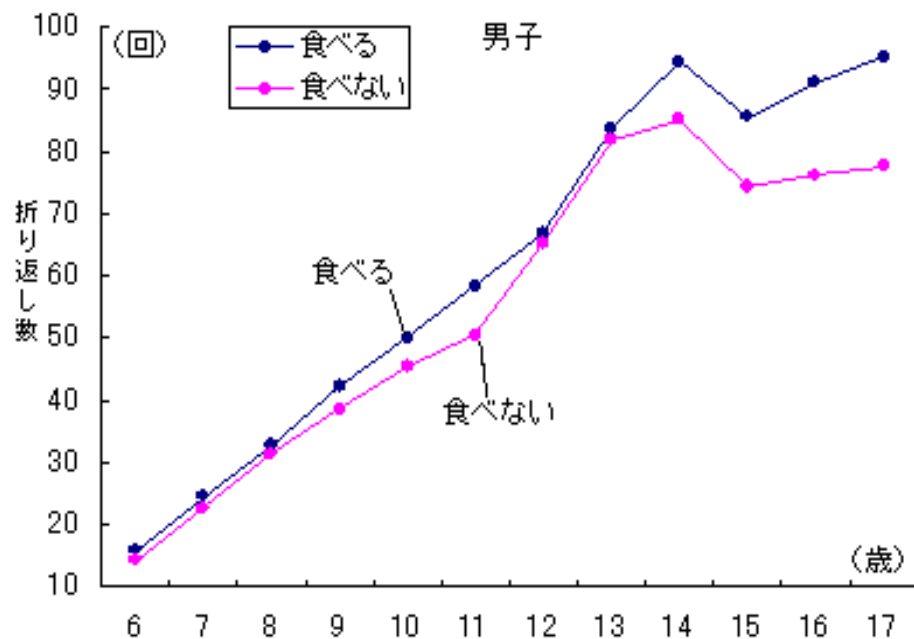
- 動物が身体を動かす大きな目的は「えさ」を探すことである。
- 身体を動かさないことは死を意味する。
- 身体を動かさないと、いっそう身体は動かなくなる。  
(筋力と骨密度の低下)
- 心肺機能の発達が悪くなる。  
(より早く、より遠く、より長く身体を動かす  
=よりよい「えさ」にありつく機会が多く

# 適度な運動習慣とは

- 有酸素(エアロビック)運動を主体とするもの  
酸素を有効に使った効率のよい運動、具体的には歩く、走るなど身体の移動を伴うもの
- 運動強度は軽度から中等度のもの  
軽度:いつまでも続けることができる運動  
中等度:心臓がドキドキし、息もはずむが、仲間と会話ができる程度の運動  
重度:仲間との会話ができないくらい心臓が強くとドキドキして、呼吸が苦しくなる運動
- 頻度:日常の身体活動の他に1日30分くらいで、週3-4回でよい

# 朝食の摂食状況とシャトルラン

## 文部科学省:平成17年度体力・運動能力調査結果

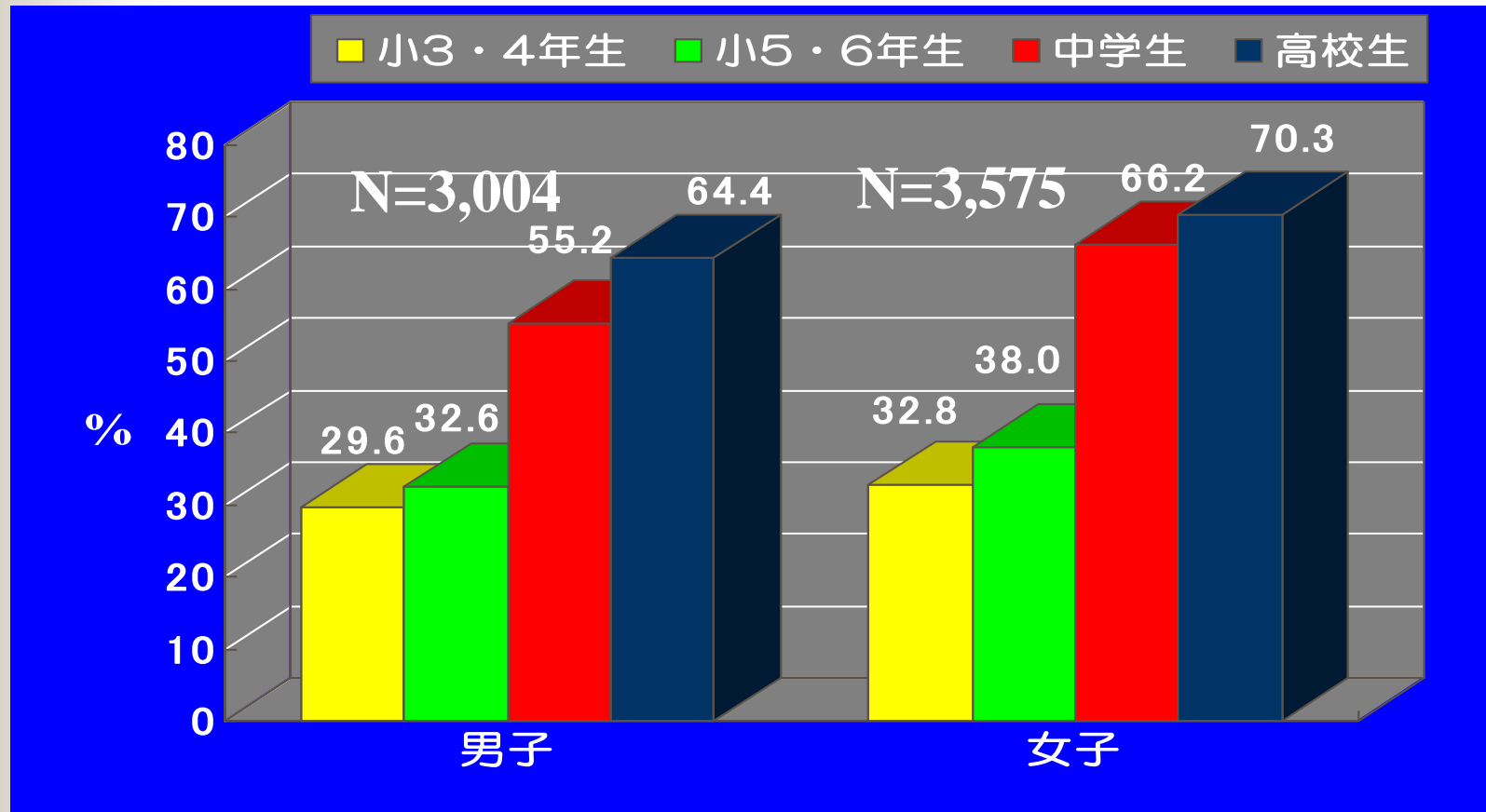


## ② 夜型生活で何が起こるか

- 自律神経リズムの乱れ  
交感神経（朝から夜）と副交感神経（夜から朝）
- 食生活リズムの乱れ  
夜食の習慣と朝食の欠食
- ホルモン分泌リズムの乱れ  
成長ホルモンや性腺刺激ホルモンは睡眠中に分泌されている。
- 交友関係の乱れ  
喫煙、シンナー（薬物）、若年妊娠など



# 日中「眠たい」と訴えたものの割合



### ③ 栄養補給が生活リズムをつくる

ヒトはなぜ1日3回の食事を摂るのか

食事

糖質

グリコーゲンとして、  
肝臓・筋肉に貯蔵

肝臓に蓄えられるグリコーゲンは  
最大50g(脳や赤血球を動かす  
エネルギーとしては6~8時間分)

肝臓

解糖系

脳・赤血球

1日140g必要

だから

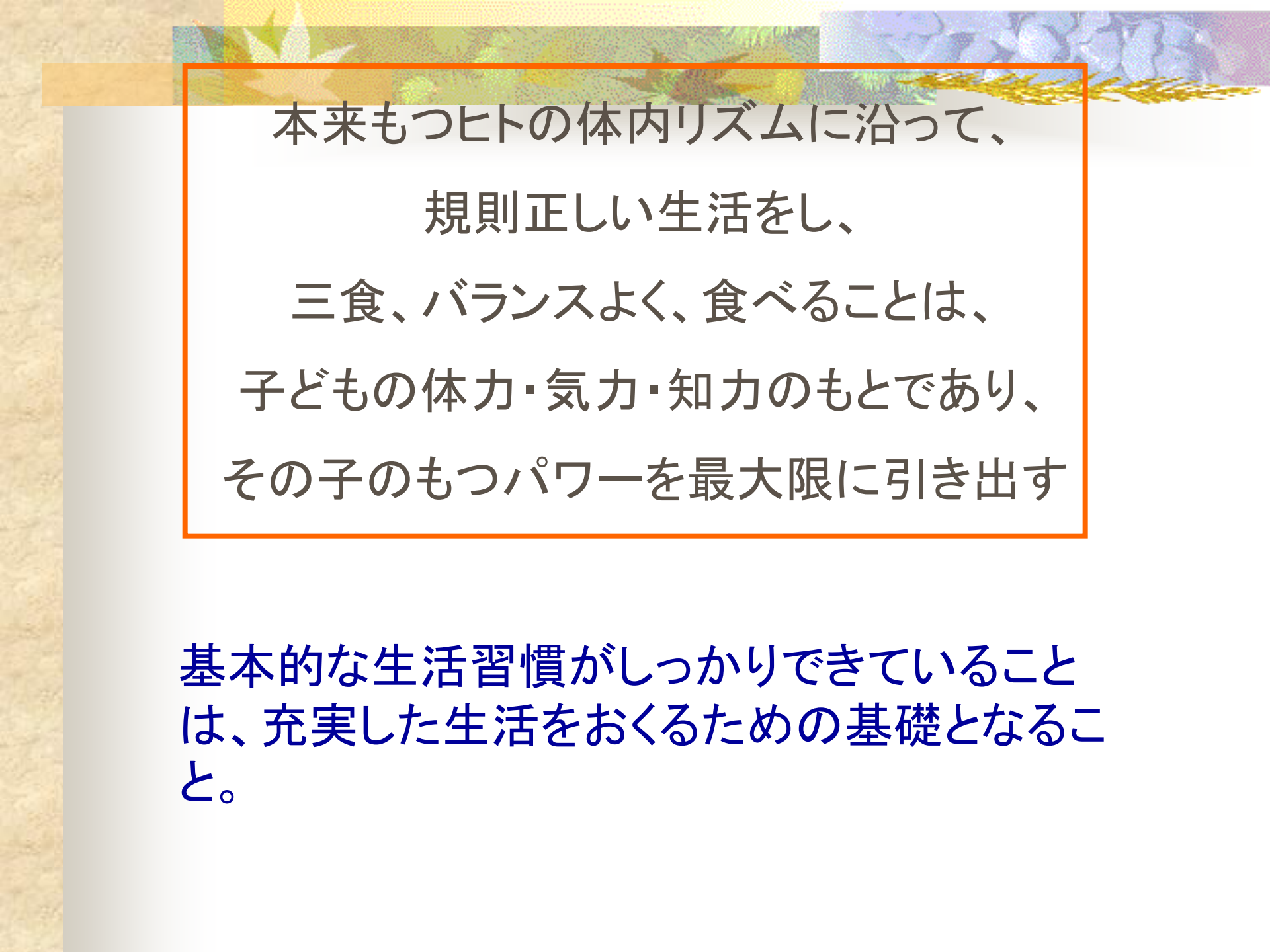
$140g \div 50g \div 3$

1日3回の食事が  
必要となる

筋肉中のグリコーゲンは、血中には出ずに、筋肉を動かすために使われる

筋肉

食事をしないと、肝臓のグリコーゲンがなくなり、筋肉(たんぱく質)を分解して、そのアミノ酸がブドウ糖になり、脳と赤血球のエネルギーを補充する。このような状態では、摂食中枢が刺激されて、行動が攻撃的・排他的になり、学習能力も低下し、落ち着きがなく、キレやすくなる。

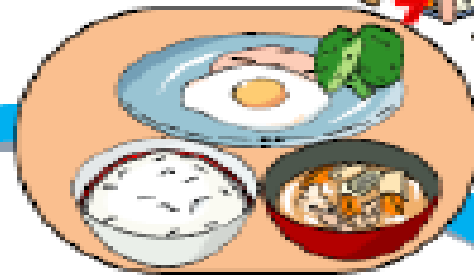
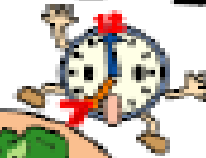


本来もつヒトの体内リズムに沿って、  
規則正しい生活をし、  
三食、バランスよく、食べることは、  
子どもの体力・気力・知力のもとであり、  
その子のもつパワーを最大限に引き出す

基本的な生活習慣がしっかりできていることは、充実した生活をおくるための基礎となること。

# 大切な生活習慣

朝食



起床



勉強



睡眠



規則正しく  
食事をとろう！

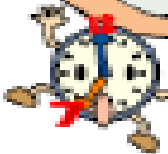
運動



昼食



夕食



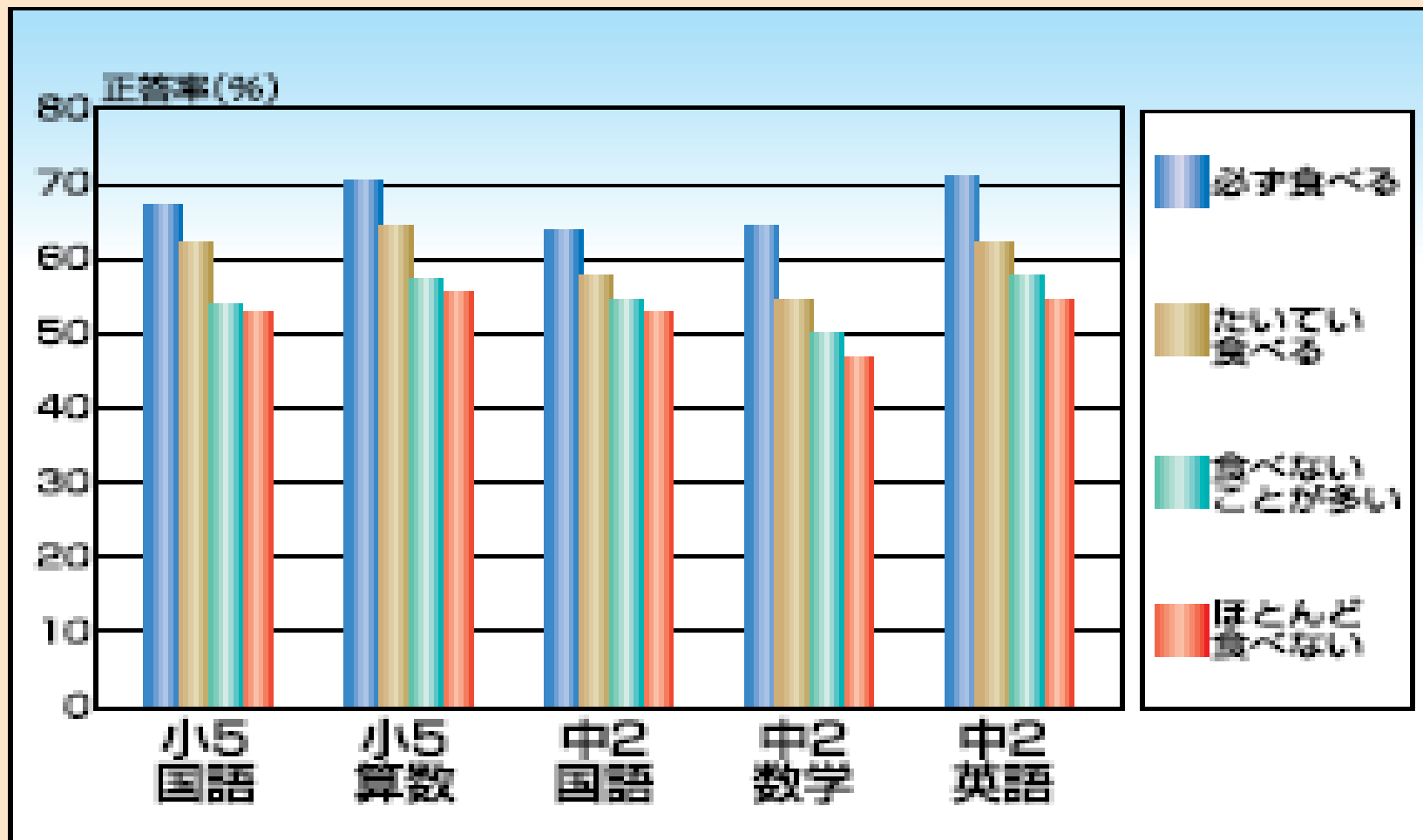


# 朝食抜きで何が起こるか

- ・ 学習能力の低下 （知育）
- ・ いらいらしたり、キレやすい（徳育）
- ・ 運動能力の低下 （体育）



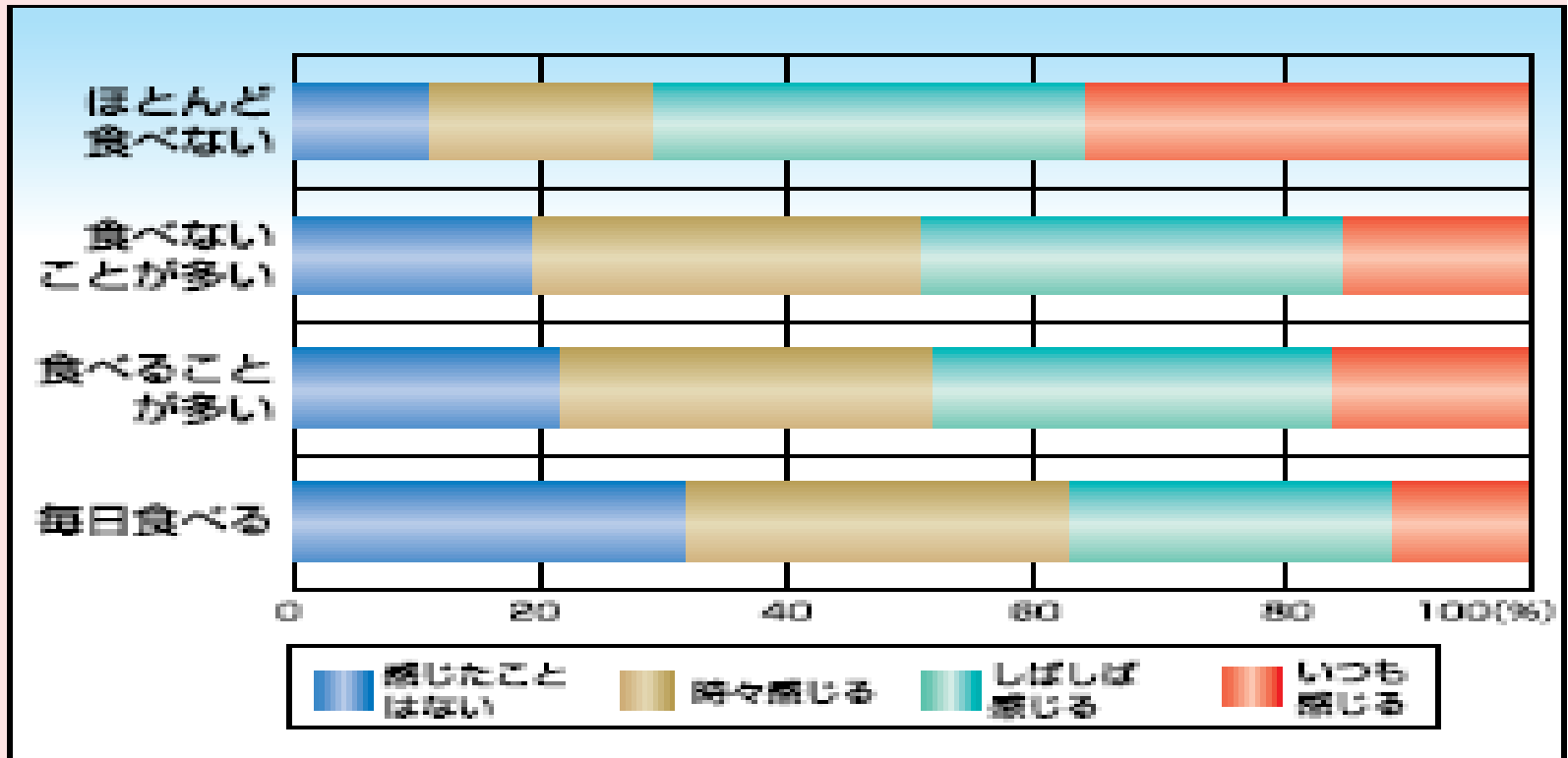
# 朝食摂取と学力との相関



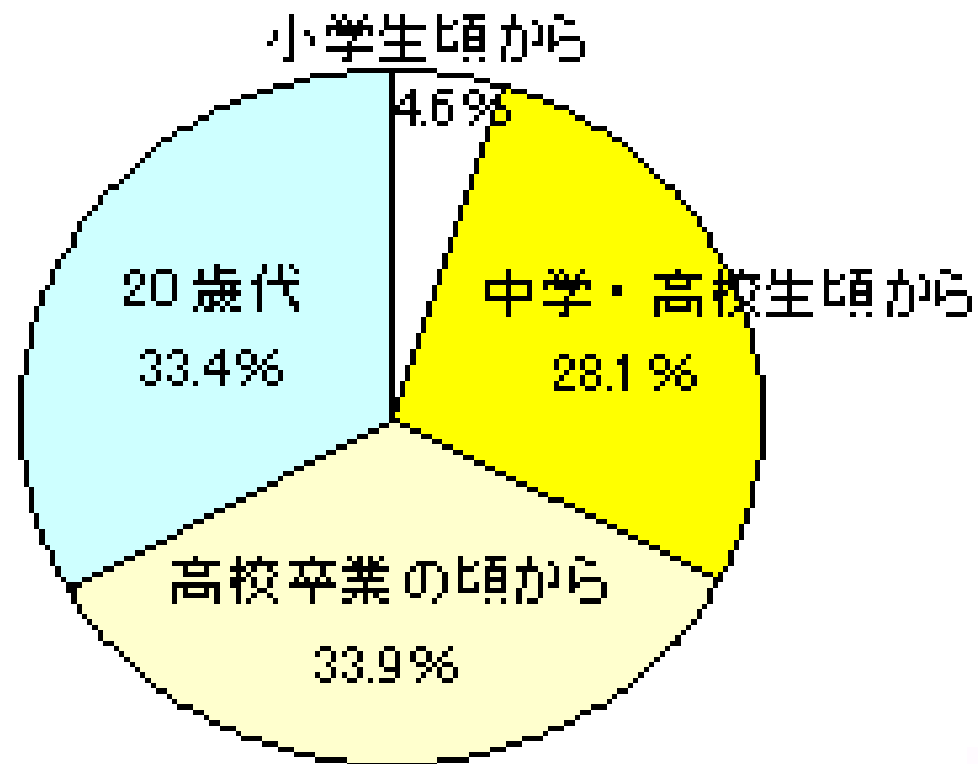
H17県教委「学力調査研究事業報告書」より

# 朝食の摂取頻度と イライラ感のクロス集計

## 朝食摂取とイライラ感との相関



# 朝食欠食の習慣化の時期



H16国民栄養調査より

# 脳を動かすエネルギー源は、ぶどう糖

- 寝ている間も脳のぶどう糖は消費され、朝起きたときは蓄えがない状態に。
- 脳にぶどう糖がなくなると、血中や肝臓などからぶどう糖を脳に補給。
- ところが、肝臓に蓄積されている量も十分ではない。
- ぶどう糖は、食事による栄養補給が必要

ぶどう糖がないと、脳は働かず、ぼーっとした状態に。

肝臓のぶどう糖がなくなると、イライラした状態にも。



### 3 国の動向

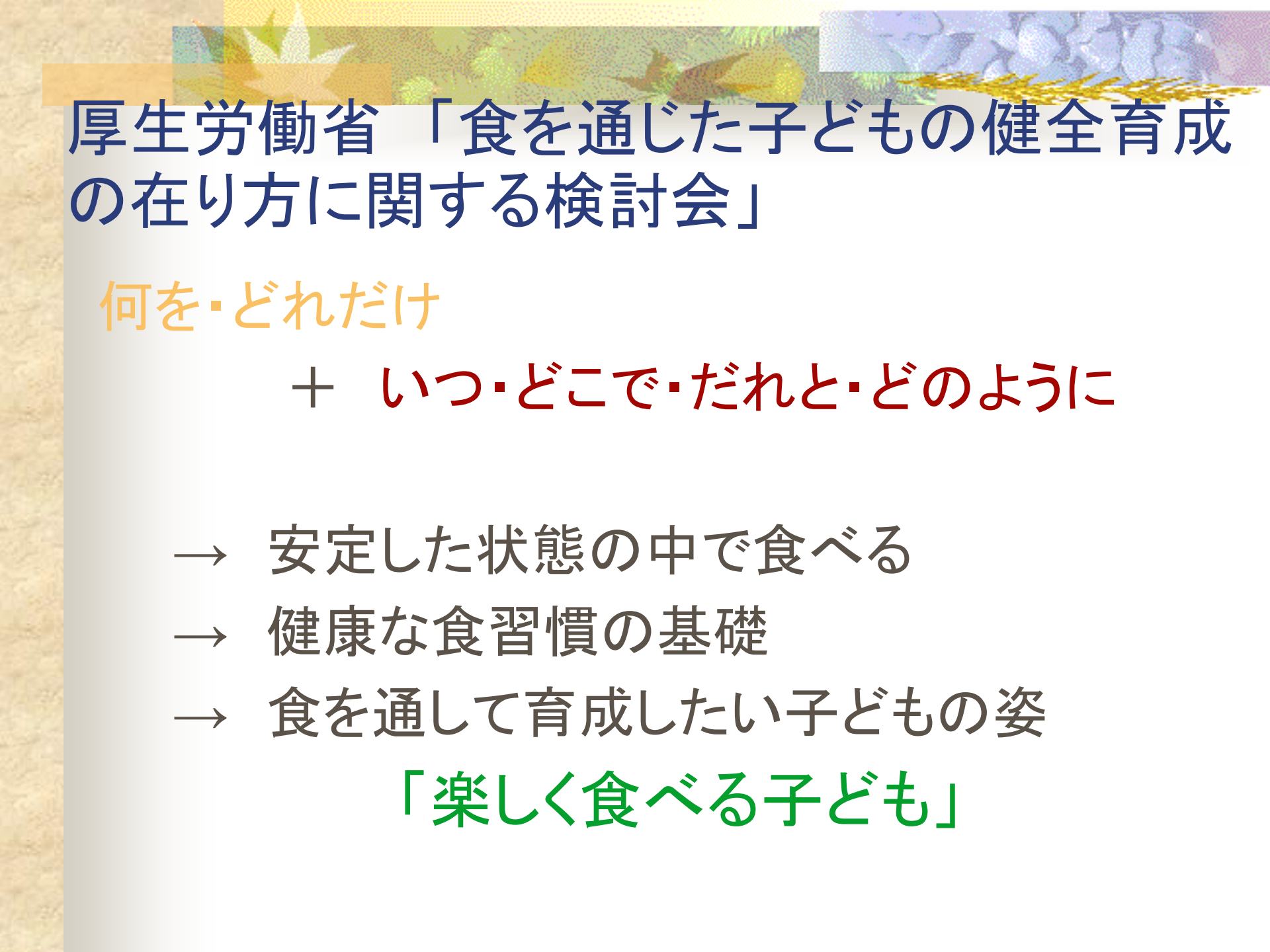
- 食生活指針(12. 3)
  - 厚生労働省「食を通じた子どもの健全育成の在り方に関する検討会」(16. 2)
  - 栄養教諭制度(17. 4)
  - 中教審教育課程部会「健やかな体を育む教育の在り方」審議報告(17. 7)
  - 食育基本法(17. 7)
  - 食事バランスガイド(17. 9)
  - 食育推進基本計画(18. 3)
  - 新学習指導要領(20. 3)
  - 新学校給食法(21. 4予定)
- 等



# 食生活指針

- ☆食事を楽しみましょう。
- ☆1日の食事のリズムから、健やかな生活リズムを。
- ☆主食、主菜、副菜を基本に、食事のバランスを。
- ☆ごはんなどの穀類をしっかりと。
- ☆野菜・果物、牛乳・乳製品、豆類、魚なども組み合わせて。
- ☆食塩や脂肪は控えめに。
- ☆適正体重を知り、日々の活動に見合った食事量を。
- ☆食文化や地域の産物を活かし、ときには新しい料理も。
- ☆調理や保存を上手にして無駄や廃棄を少なく。
- ☆自分の食生活を見直してみましょう。

(平成12年3月23日)文部省決定、厚生省決定、農林水産省決定



# 厚生労働省 「食を通じた子どもの健全育成の在り方に関する検討会」

何を・どれだけ

+ いつ・どこで・だれと・どのように

- 安定した状態の中で食べる
- 健康な食習慣の基礎
- 食を通して育成したい子どもの姿

「楽しく食べる子ども」



# 楽しく食べる子ども

- 食事のリズムが持てる子ども
- 食事を味わって食べる子ども
- 一緒に食べたい人がいる子ども
- 食事作りや準備に関わる子ども
- 食生活や健康に主体的に関わる子ども



「心と心身の健康・人との関わり・食の文化と環境との関わり・食のスキルを身に付ける子ども」

# 栄養教諭制度

## 栄養教諭

- 児童の栄養の指導及び管理をつかさどる  
(学校教育法第37条第8項)

○「食に関する指導」と「学校給食の管理」を一体的に実施

## 学校栄養職員

- 学校給食の栄養に関する専門的事項をつかさどる  
(学校給食法第5条の3)

○学校給食の衛生管理・栄養管理



# 栄養教諭の職務

## 「食に関する指導」

- 個別的な指導
- 教科や特別活動における指導
- 食に関する指導の連携調整

## 「学校給食の管理」

- 栄養管理
- 衛生管理





# 中央教育審議会 「健やかな体を育む教育の在り方に関する専門部会」

- 学習指導要領の総則において食育を推進することを明確にする必要がある
- 各教科等における食に関する指導の領域や内容を体系化する必要がある

# 食育の目標

- 1: 食事の重要性・食事の喜び・楽しさを理解する  
(食事の重要性)
- 2: 心身の健康や健康の保持増進のうえで望ましい栄養や食事の取り方を理解し自ら管理していく能力を身に付ける  
(心身の健康)
- 3: 正しい知識・情報に基づいて食物の品質及び安全性等について自ら判断できる能力を身に付ける  
(食品を選択する能力)
- 4: 食事を大切に食物の生産等へかかわる人々へ感謝する心をもつ  
(感謝の心)
- 5: 食生活のマナーや食事を通じた人間関係形成能力を身に付ける  
(社会性)
- 6: 各地域の産物、食文化や食にかかわる歴史等を理解し尊重する心をもつ  
(食文化)

# 食育基本法

## 1 大目的: 第1・2条より

生涯にわたって健全な心と身体を培い、豊かな人間性をはぐくむ

国民の心身の健康の増進と豊かな人間形成

## 2 中目的: 前文・第2条より

生涯にわたって健全な食生活を実現できる人間を育てる

## 3 小目的: 前文・第2条より

様々な体験を通じて「食」に関する知識と「食」を選択する力を習得させる。食に関する適切な判断力を養う

## 4 基本的位置づけ: 前文より

生きる上での基本

知育、徳育及び体育の基礎となるべきもの



# 食育基本法の背景

- 1: 食を大切にする心の欠如
- 2: 栄養バランスの偏りや不規則な食事の増加
- 3: 肥満や生活習慣病の増加
- 4: 過度の瘦身傾向
- 5: 食の安全上の問題
- 6: 食の海外依存
- 7: 伝統ある食文化の喪失

# 食育推進基本計画

## ■ 目標値

(2) 朝食を欠食する国民の減少

4% → 0%

(3) 学校給食における地場産物を使用する割合の増加

21% → 30%

(7) 教育ファームの取り組みがなされている市町村の割合

42% → 60%



# 食事バランスガイド

あなたの食事は大丈夫？



## 1日分

**5-7** 主食 (ごはん、パン、麺)  
2(SV) ごはん(中盛り)だったら4杯程度

**5-6** 副菜 (野菜、きのこ、  
豆腐、海藻料理)  
2(SV) 野菜料理5回程度

**3-5** 主菜 (肉・魚・卵・  
大豆料理)  
2(SV) 肉・魚・卵・大豆料理から3回程度

**2** 牛乳・乳製品  
2(SV) 牛乳だったら1本程度

**2** 果物  
2(SV) みかんだったら2個程度

## 料理例

1つ分 = ごはん小盛り1杯、おにぎり1個、お餅1枚、ロールパン2個  
1.5つ分 = ごはん中盛り1杯、うどん1杯、もやし炒め1杯、スパゲッティ

1つ分 = 野菜サラダ、ポテトサラダ、高たんぱく豆腐、ほうろく、おひたし、煮豆、きのこのコンソメ  
2つ分 = 野菜の漬物、野菜炒め、芋の焼つくろりし

1つ分 = 卵、鶏肉、豚しゃぶ、魚料理、魚の天ぷら、まぐろの刺身  
3つ分 = パンケーキ、漬物、肉のから揚げ、肉のから揚げ

1つ分 = 牛乳、チーズ、ヨーグルト、ヨーグルト  
2つ分 = 牛乳

1つ分 = みかん1個、りんご半分、みかん1個、梨半分、ぶどう半房、桃1個

※ SVとはサービング(食事の提供量の単位)の略

2005/07/05



# 新学習指導要領より

- 第1章 総則 第1 教育課程編成の方針
- 3 学校における体育・健康に関する指導は、児童の発達の段階を考慮して、**学校の教育活動全体を通じて適切に行うものとする。特に、学校における食育の推進**並びに体力の向上・・・中略・・・それぞれの特質に応じて、適切に行うよう努めることとする。また、それらの指導を通して、**家庭や地域社会との連携**を図りながら、・・・中略・・・生涯を通じて健康・安全で活力ある生活を送るための基礎が培われるよう配慮しなければならない。



# 学校給食法より

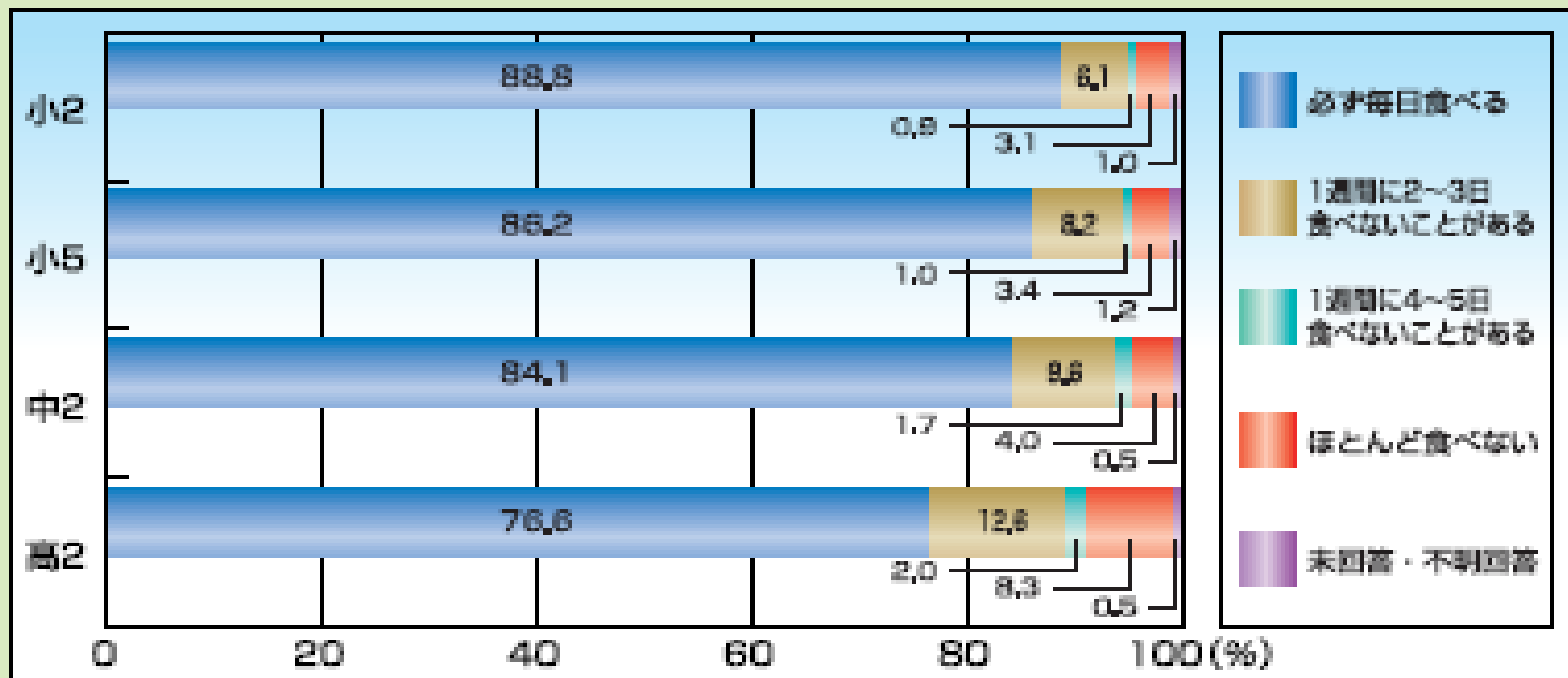
- 食育における学校給食の重要性にかんがみ、**食育の観点から学校給食の目標を見直す**とともに、**栄養教諭**の専門性を生かした指導の実施、学校**全体の指導計画**の作成、**地場産物の活用**など、所要の規定の整備を図る。
  
- 目標(案)
  - 1 健康の保持増進
  - 2 食に関する理解と判断力
  - 3 社交性・協同の精神
  - 4 自然の恩恵への理解・尊重
  - 5 生産者への感謝と勤労の尊重
  - 6 伝統的な食文化の理解継承
  - 7 食料の生産、流通及び消費への理解

# 4 福島県の児童生徒の食生活

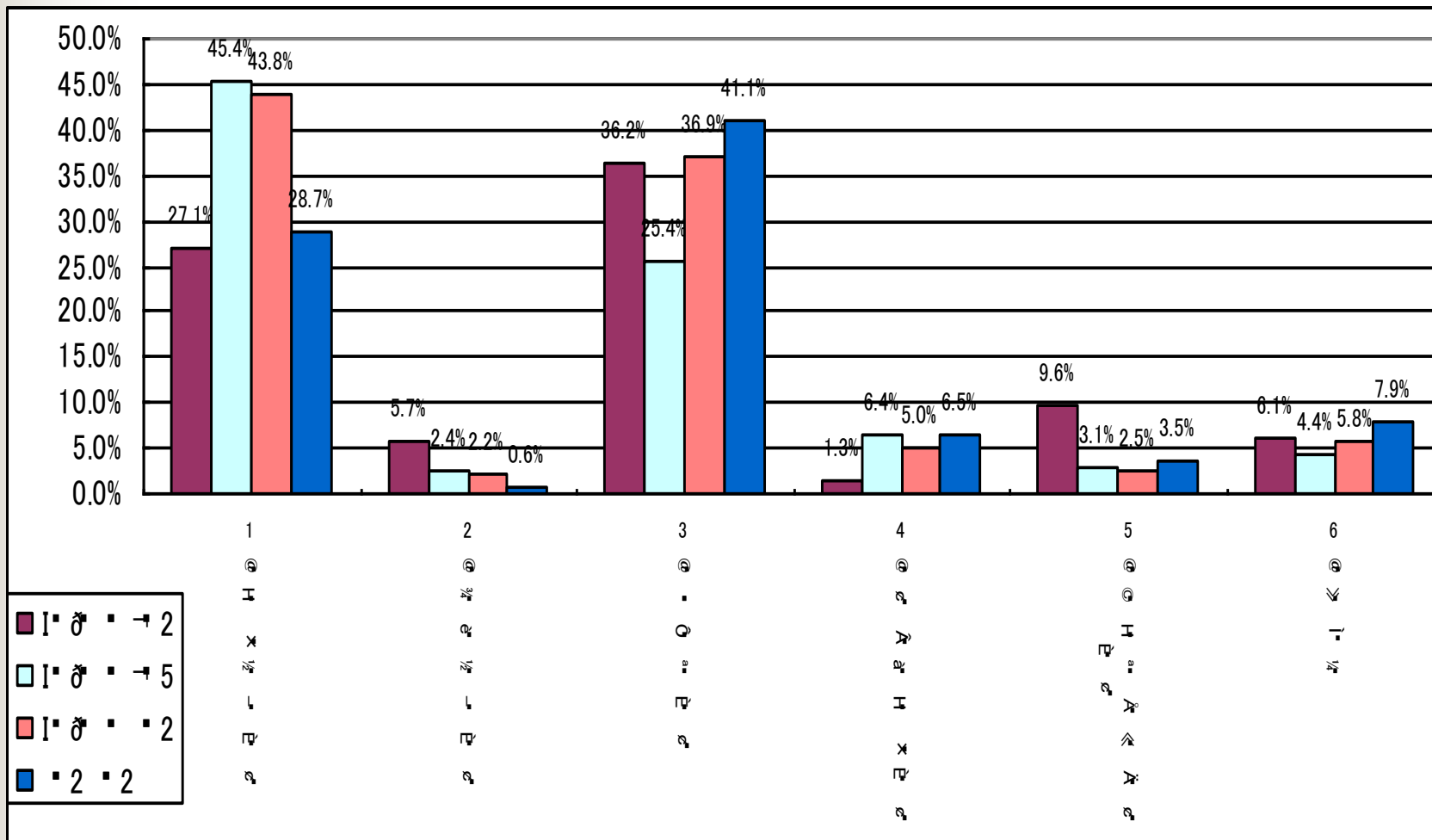
## (1) 食生活実態調査の結果

### 朝食摂取の状況

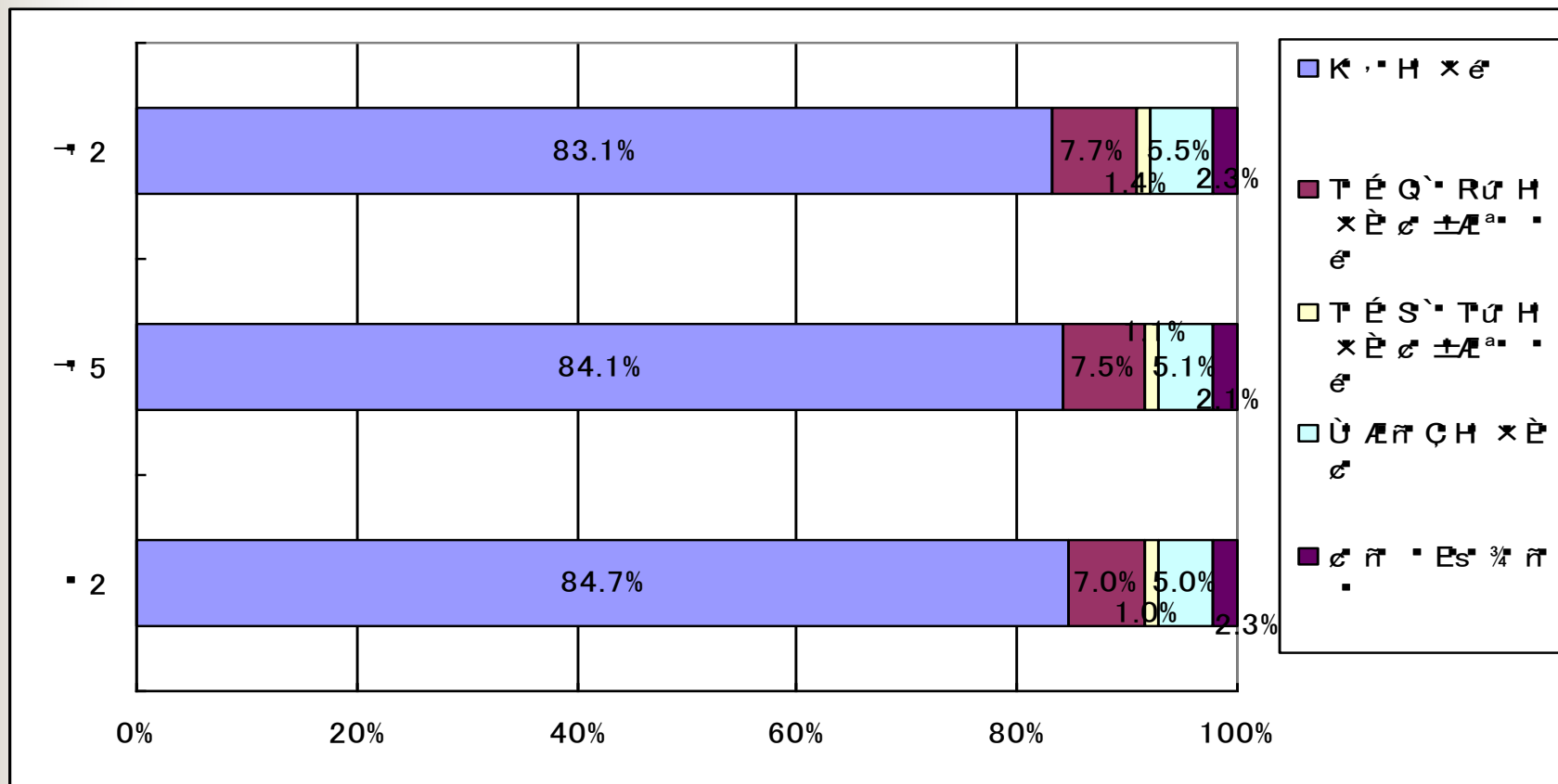
朝食の重要性を理解し、望ましい食習慣を形成することが大切です。



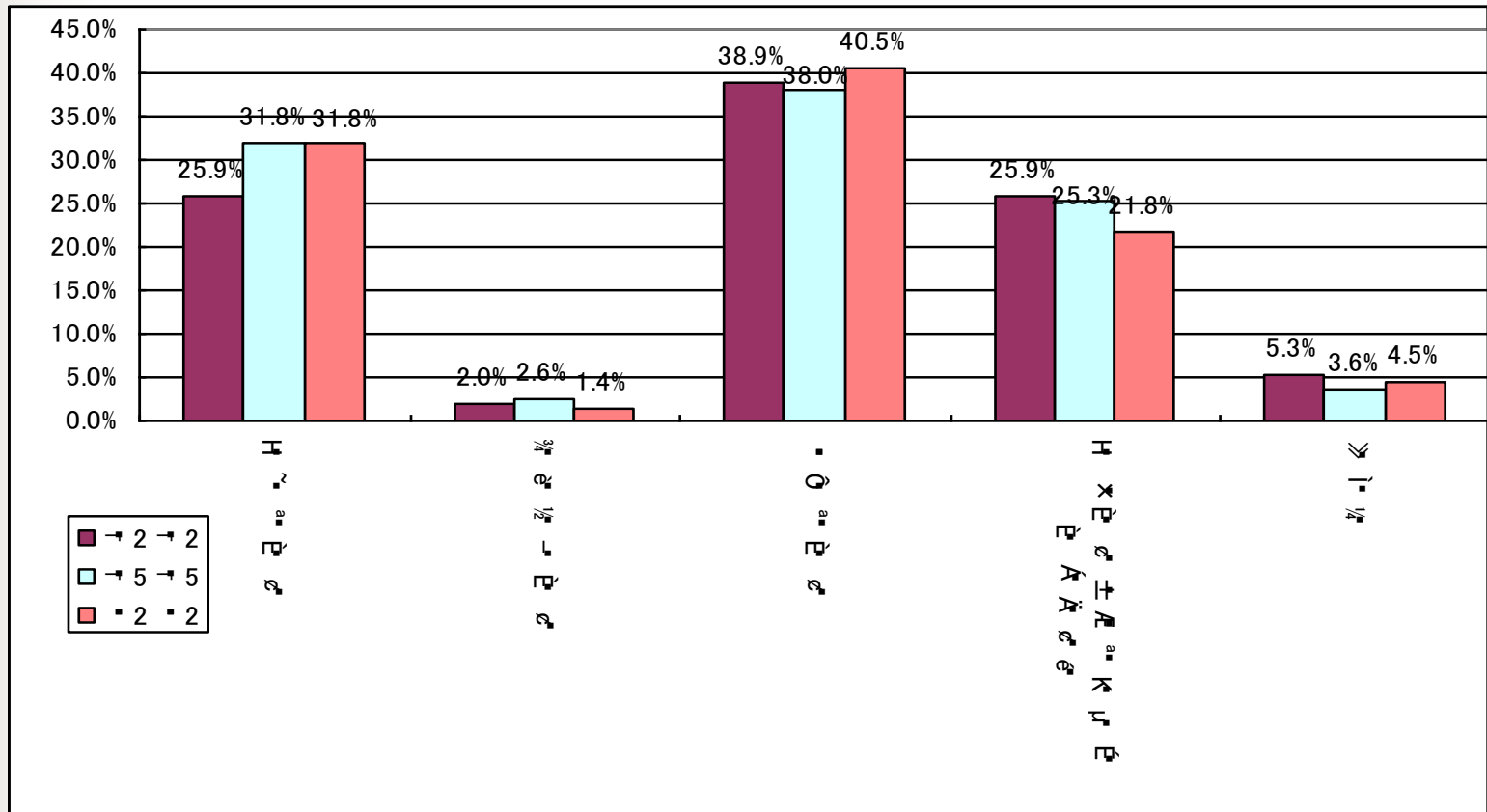
# 朝食を食べない理由(児童生徒)



# 朝食の摂食状況（保護者）



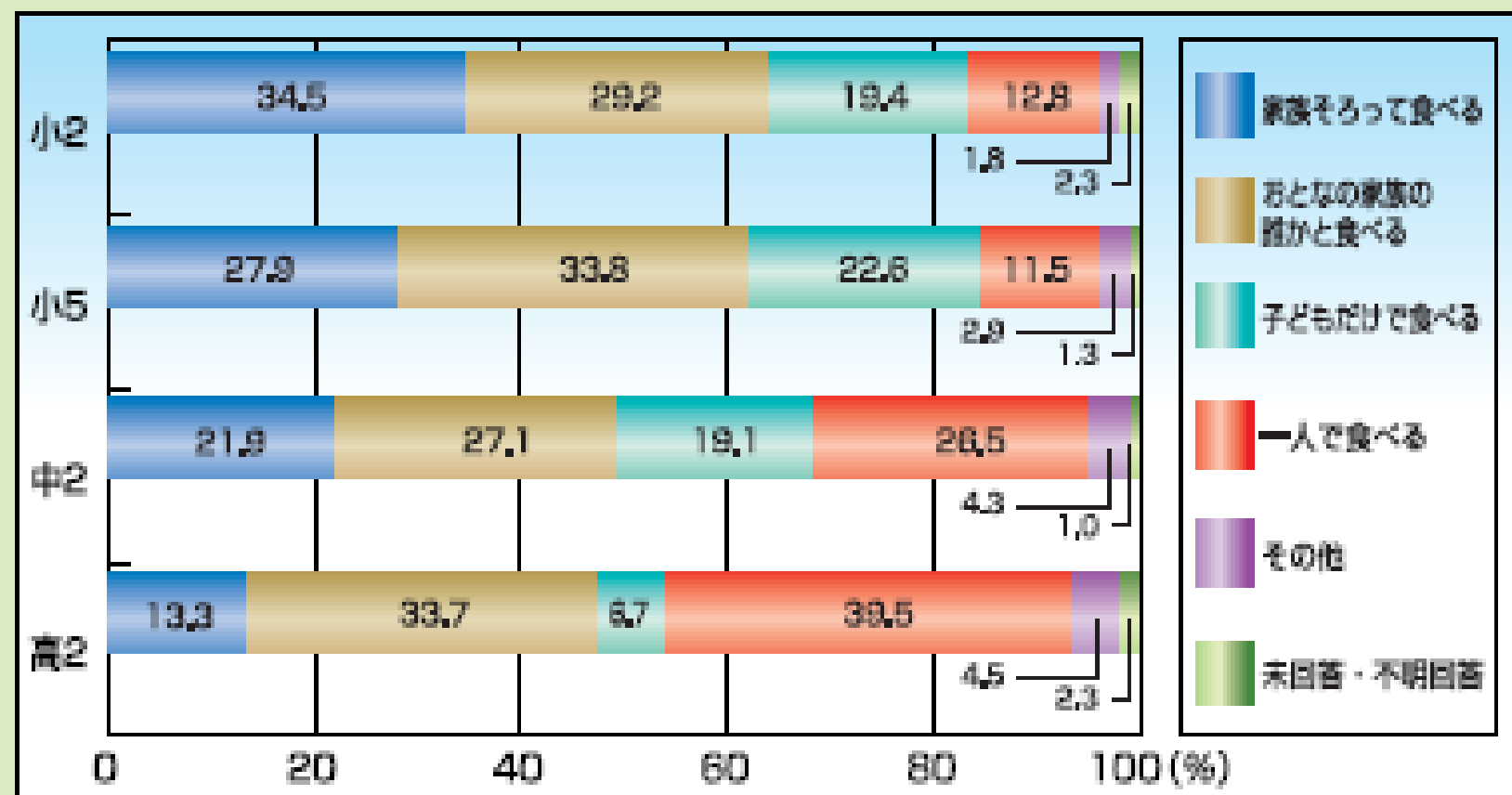
# 朝食を食べない理由（保護者）



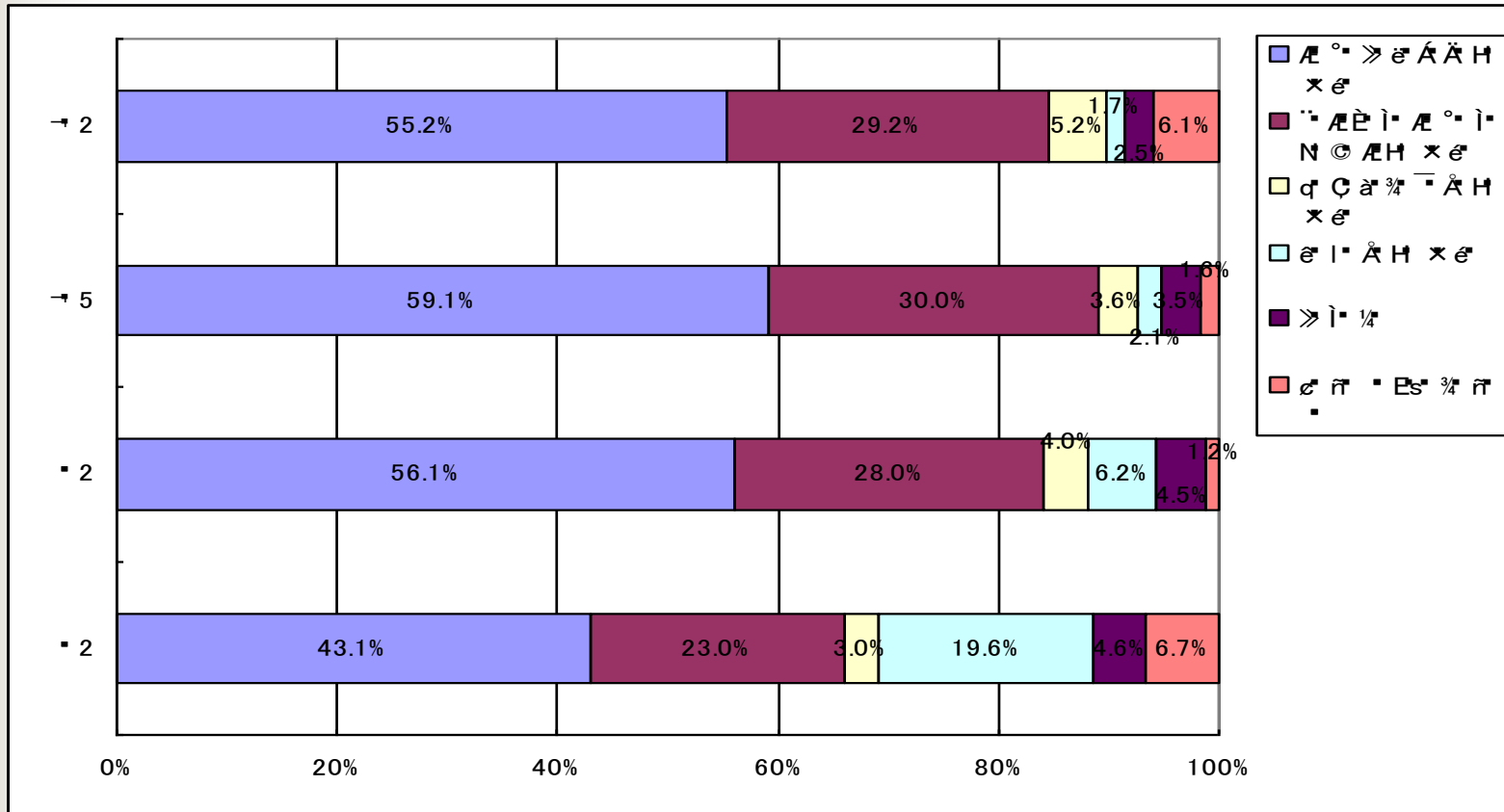


## 朝食をともに食べる家族

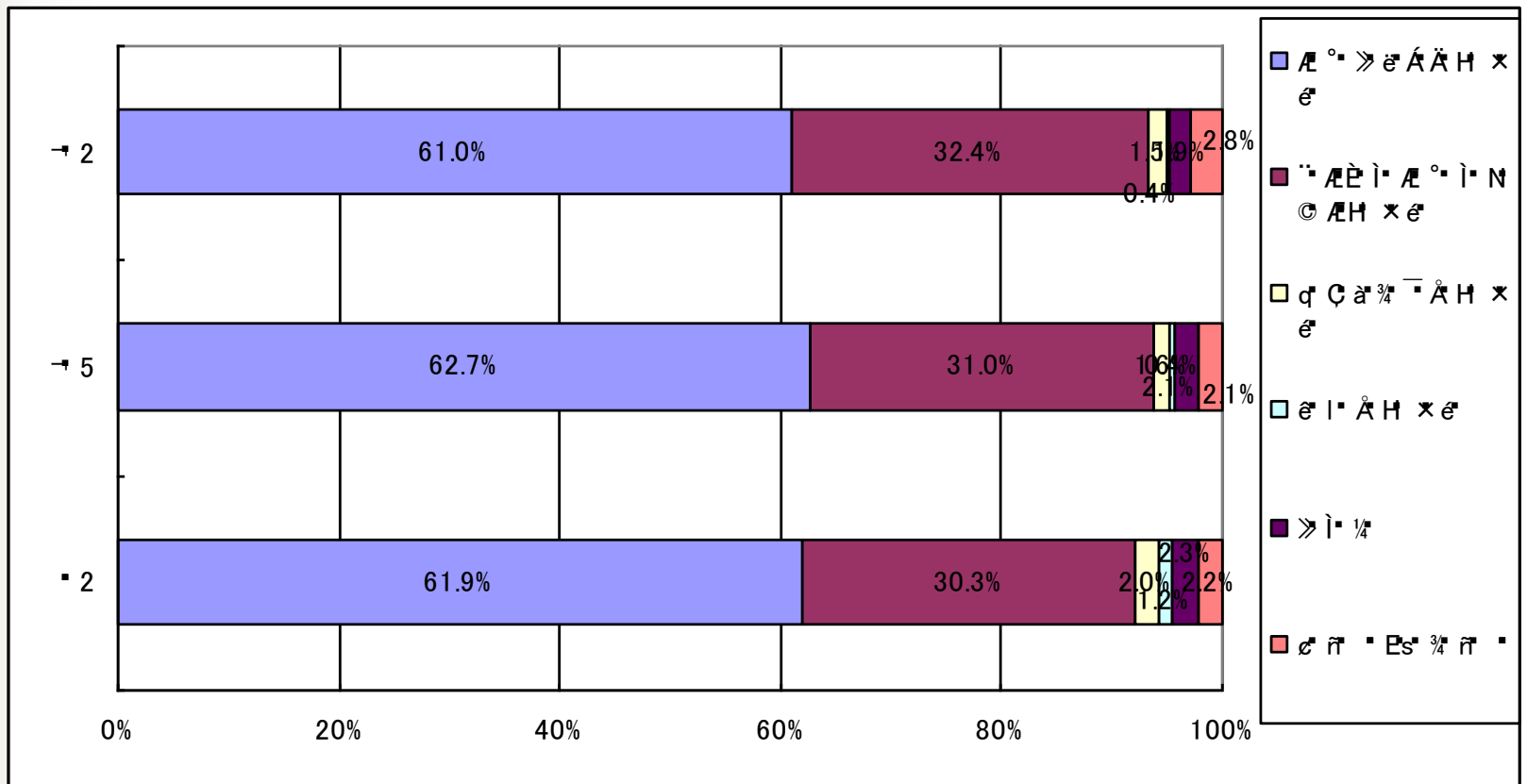
学年が進むにつれ孤食が増加する傾向にあります。できるだけ家族とともに楽しく食事をするのが大切です。



# 共に食べる家族(児童生徒)

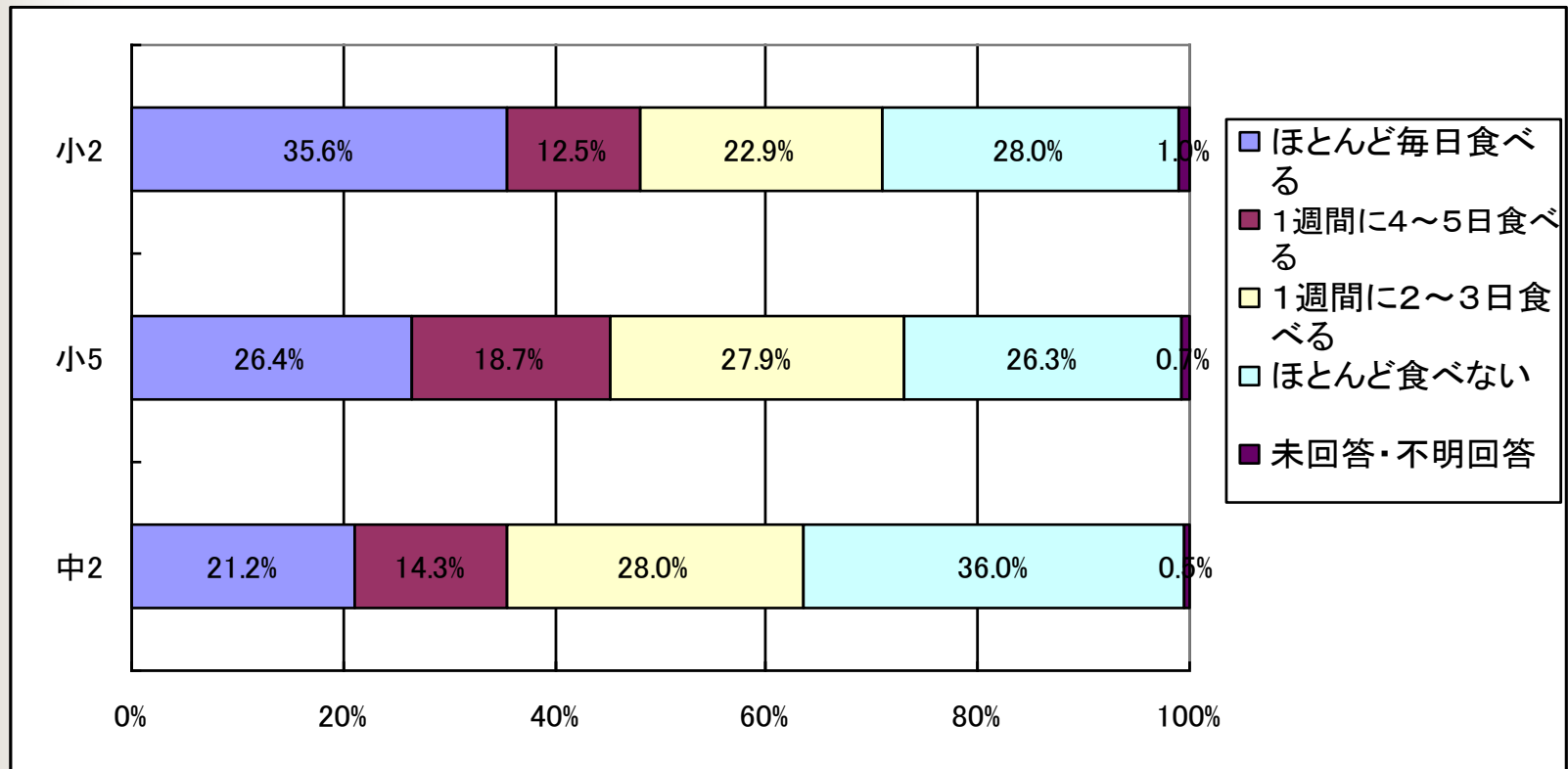


# 共に食べる家族（保護者）

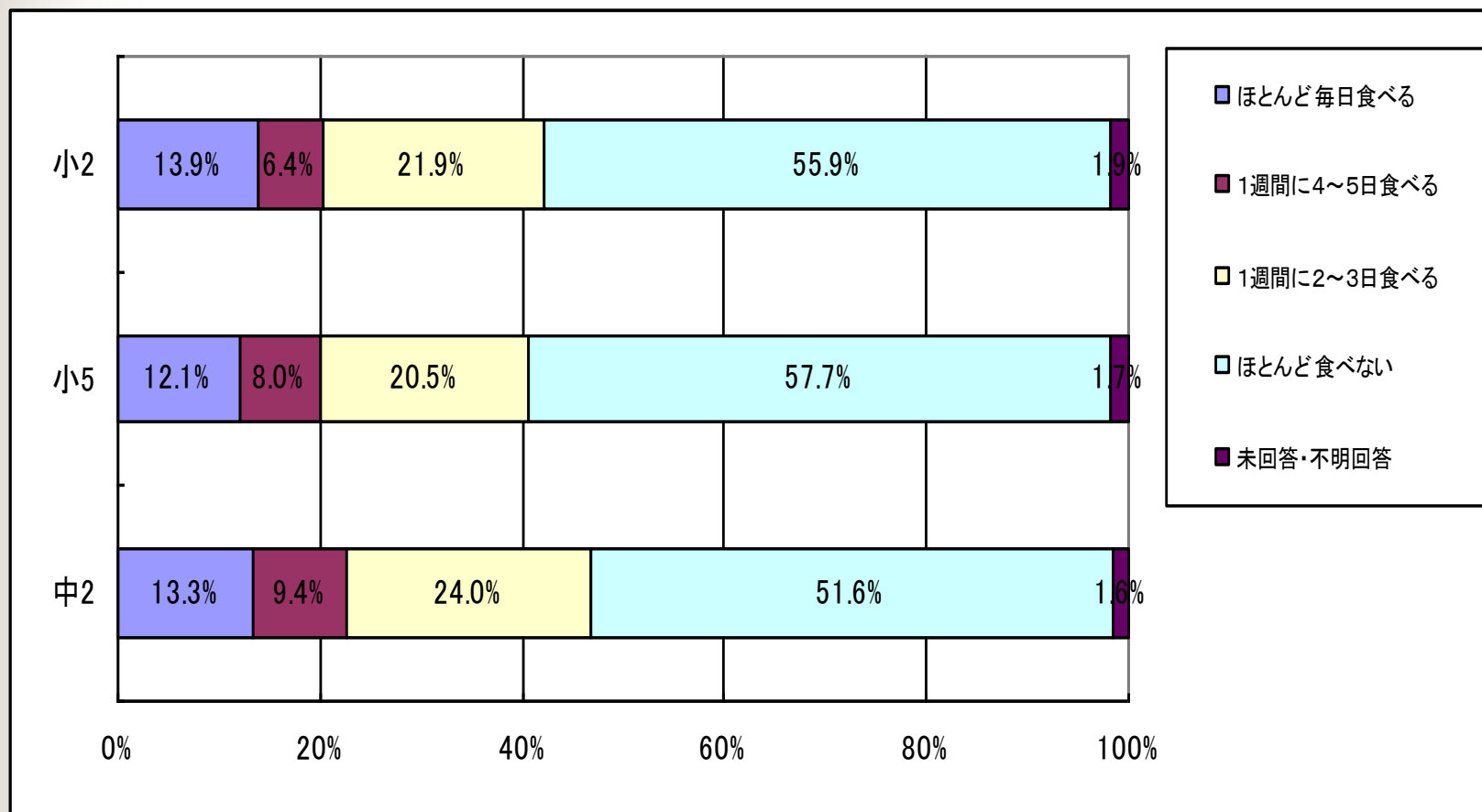


# 間食

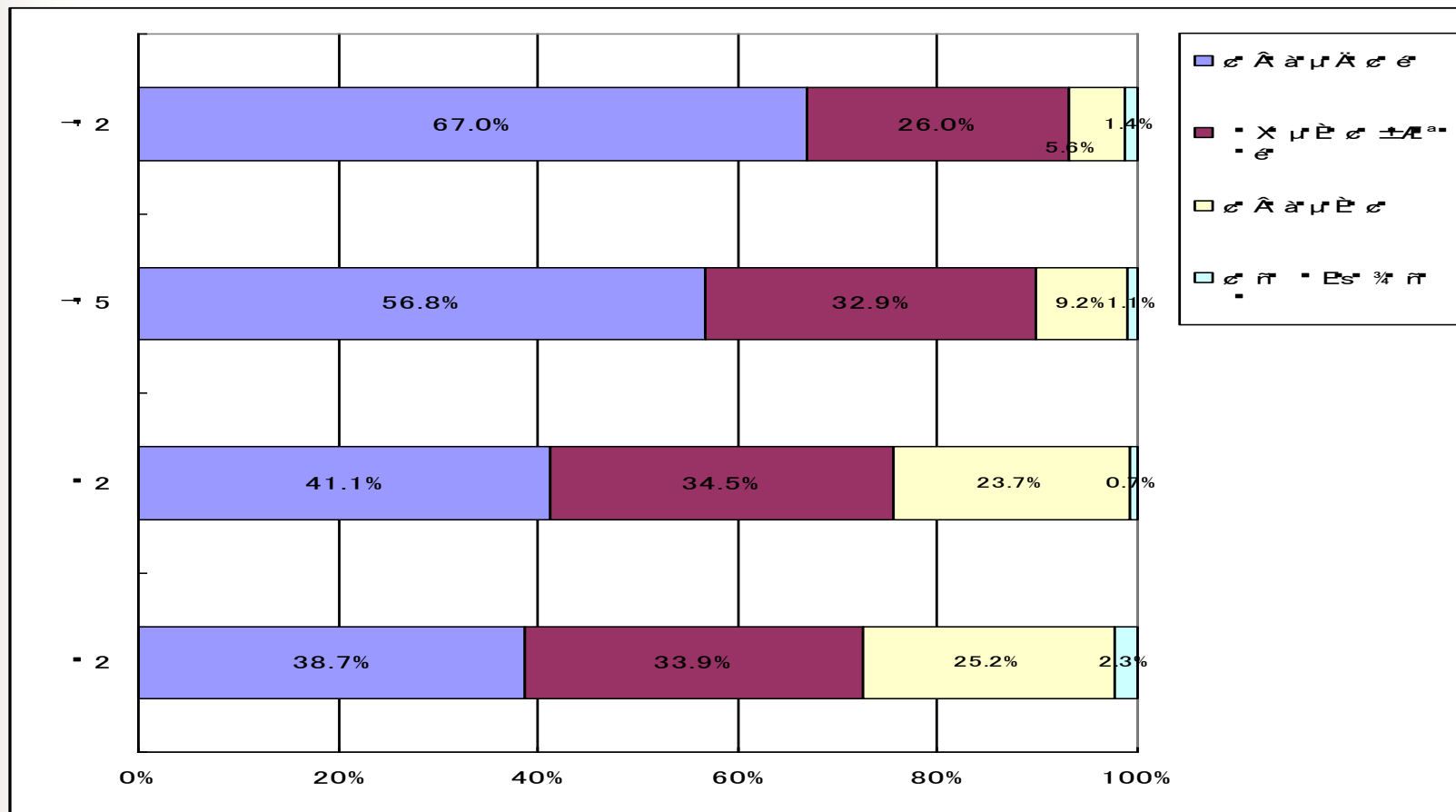
## 夕食前の間食の状況



# 夕食後の間食の状況

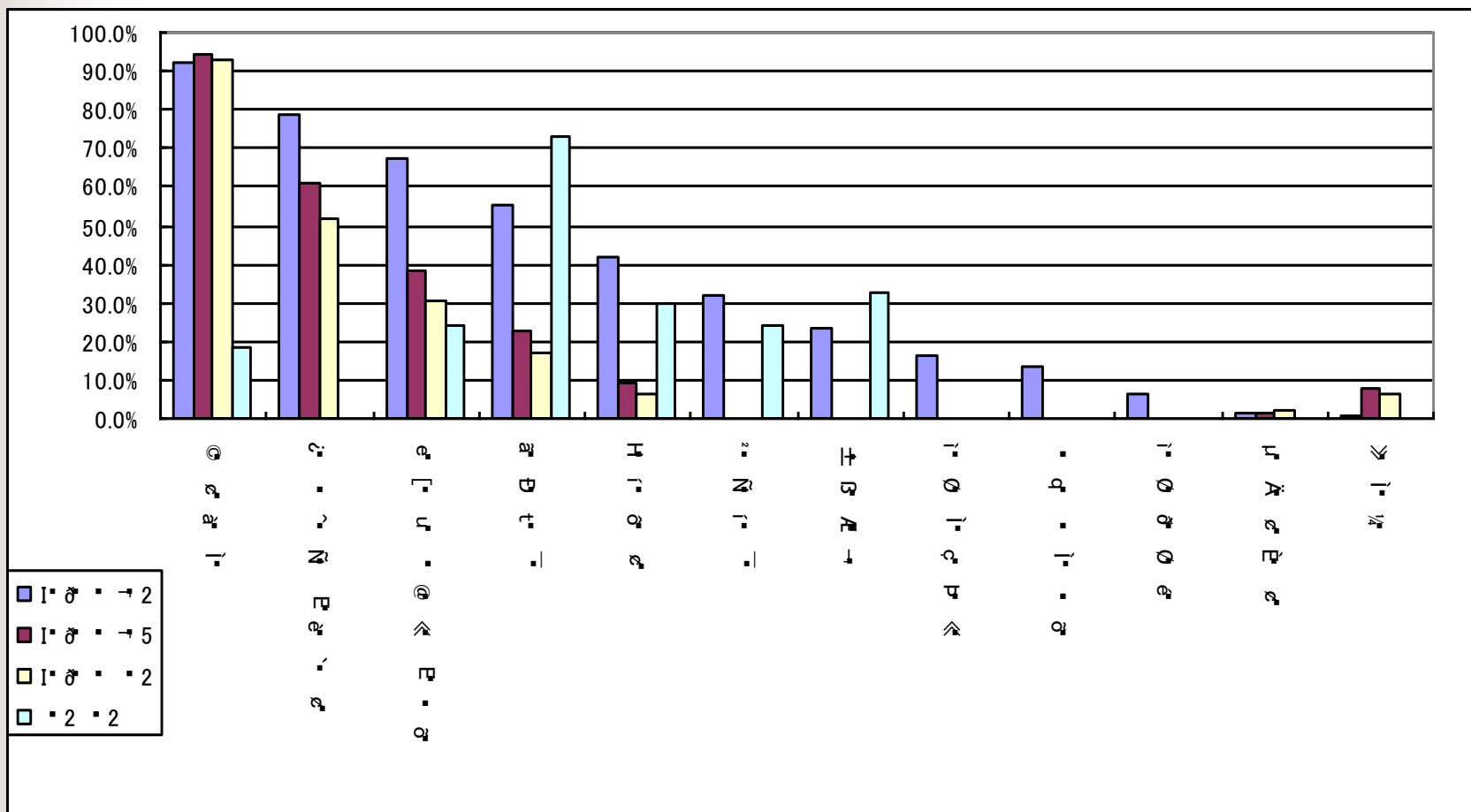


# 食事のあいさつ

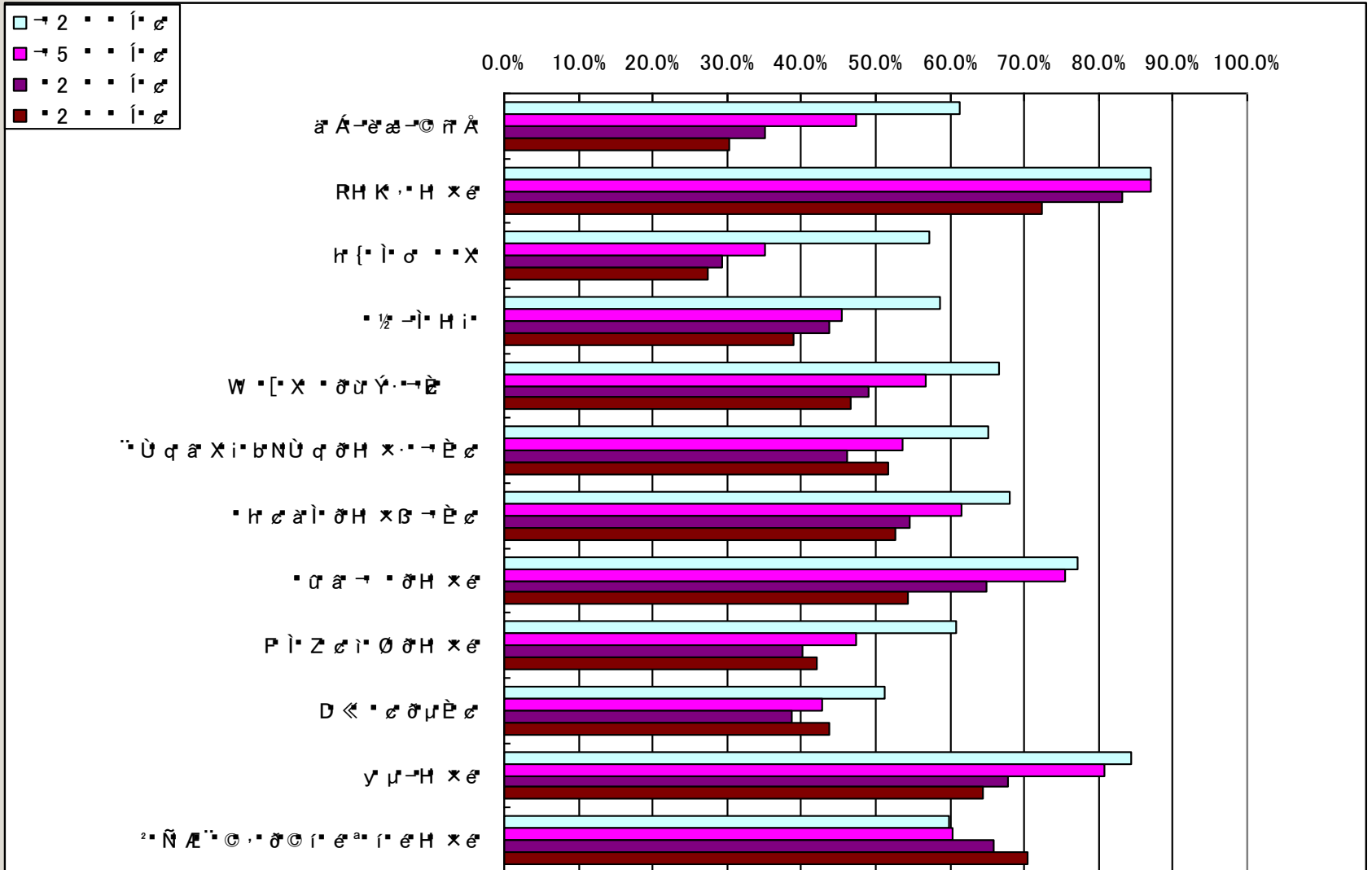




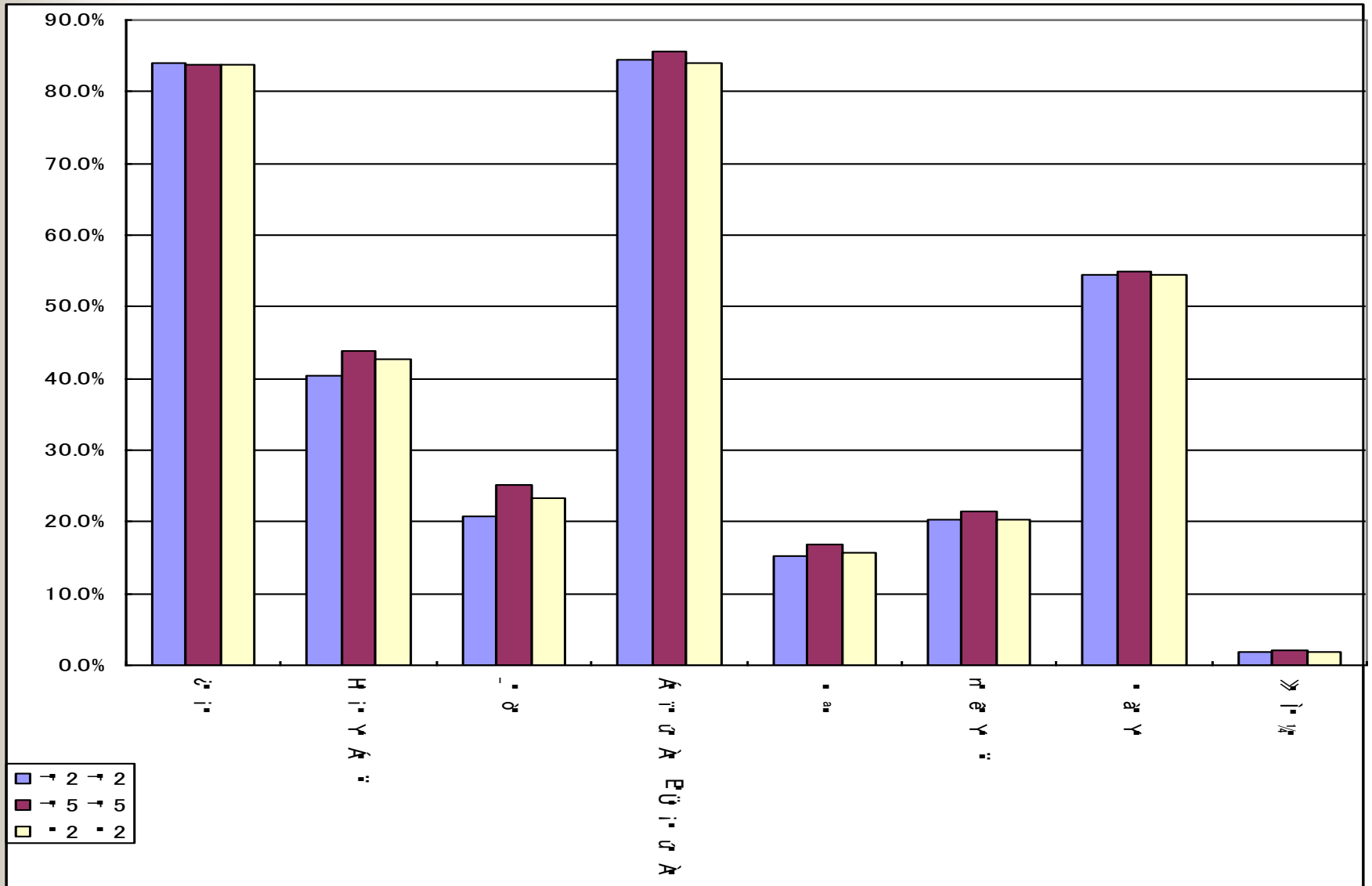
# 手伝いの状況



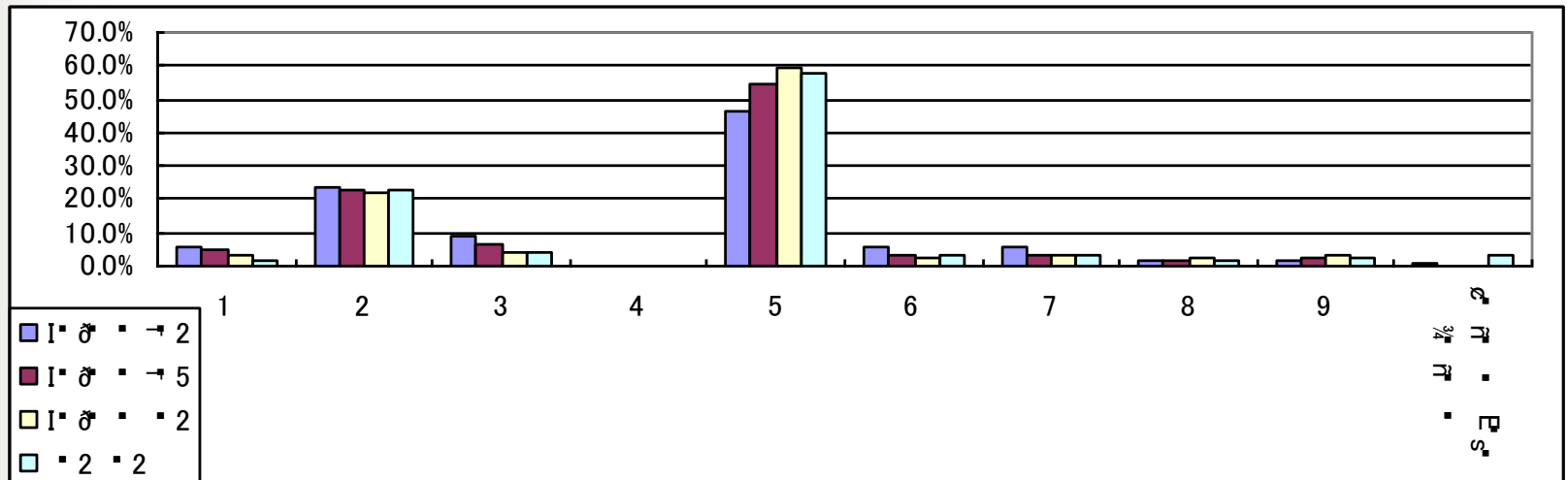
# 食事で気をつけていること(児童生徒)



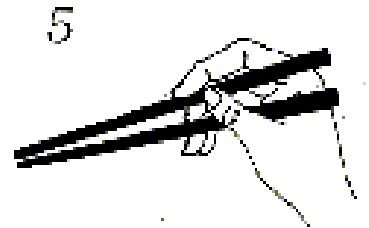
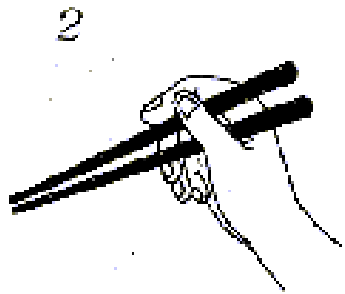
# 食品を選ぶとき気をつけていること(保護者)

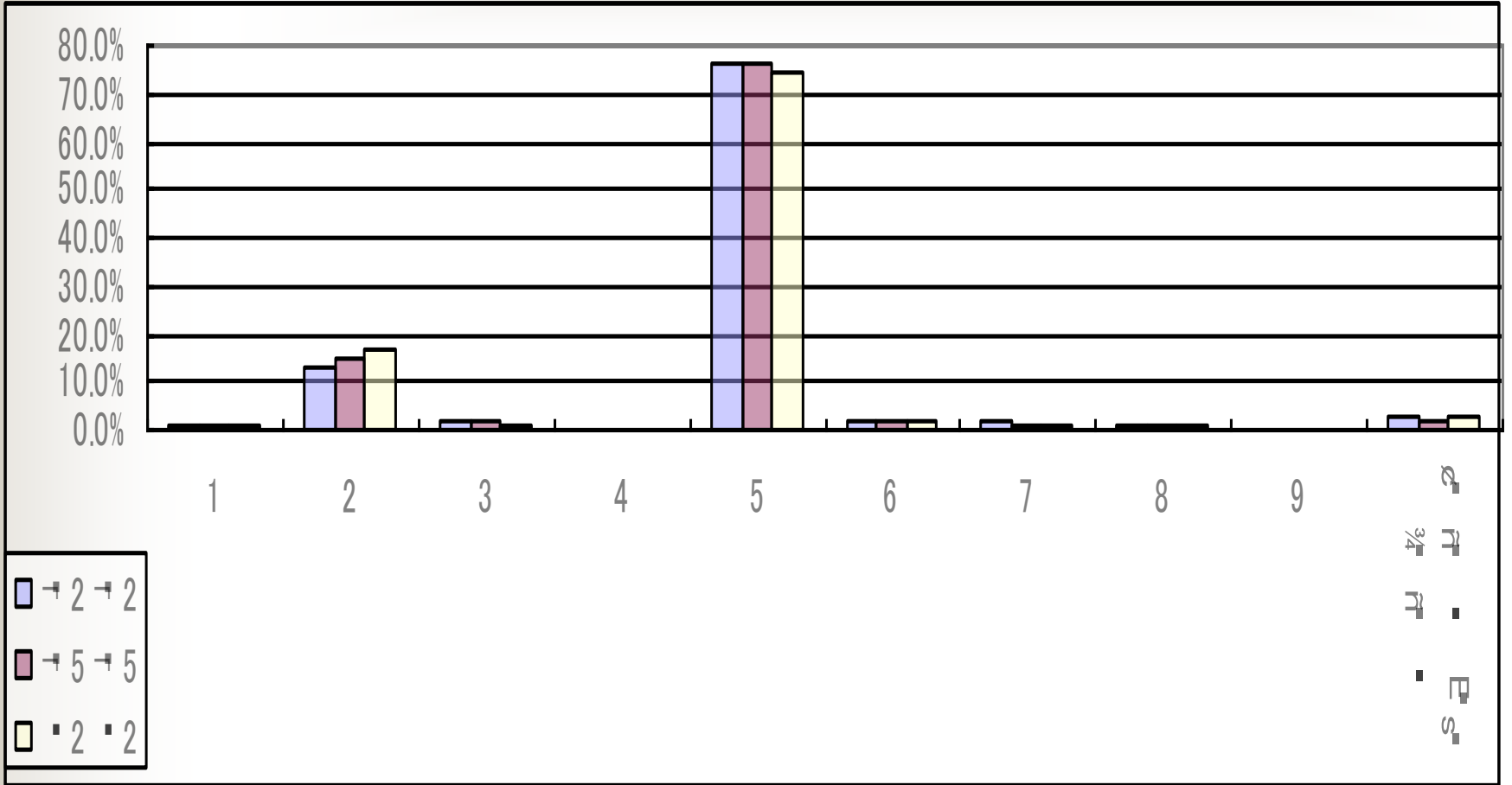


# 箸の持ち方



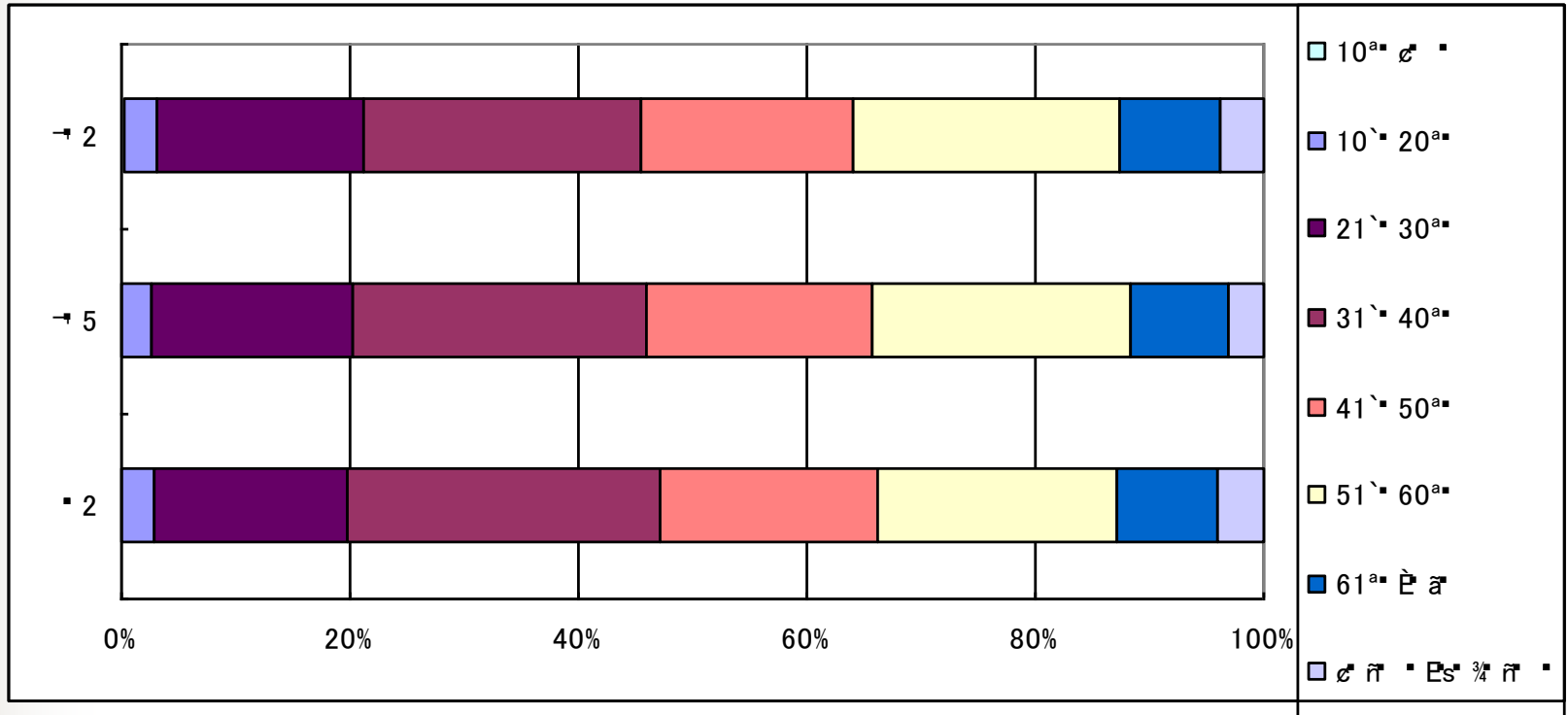
児童生徒





保護者

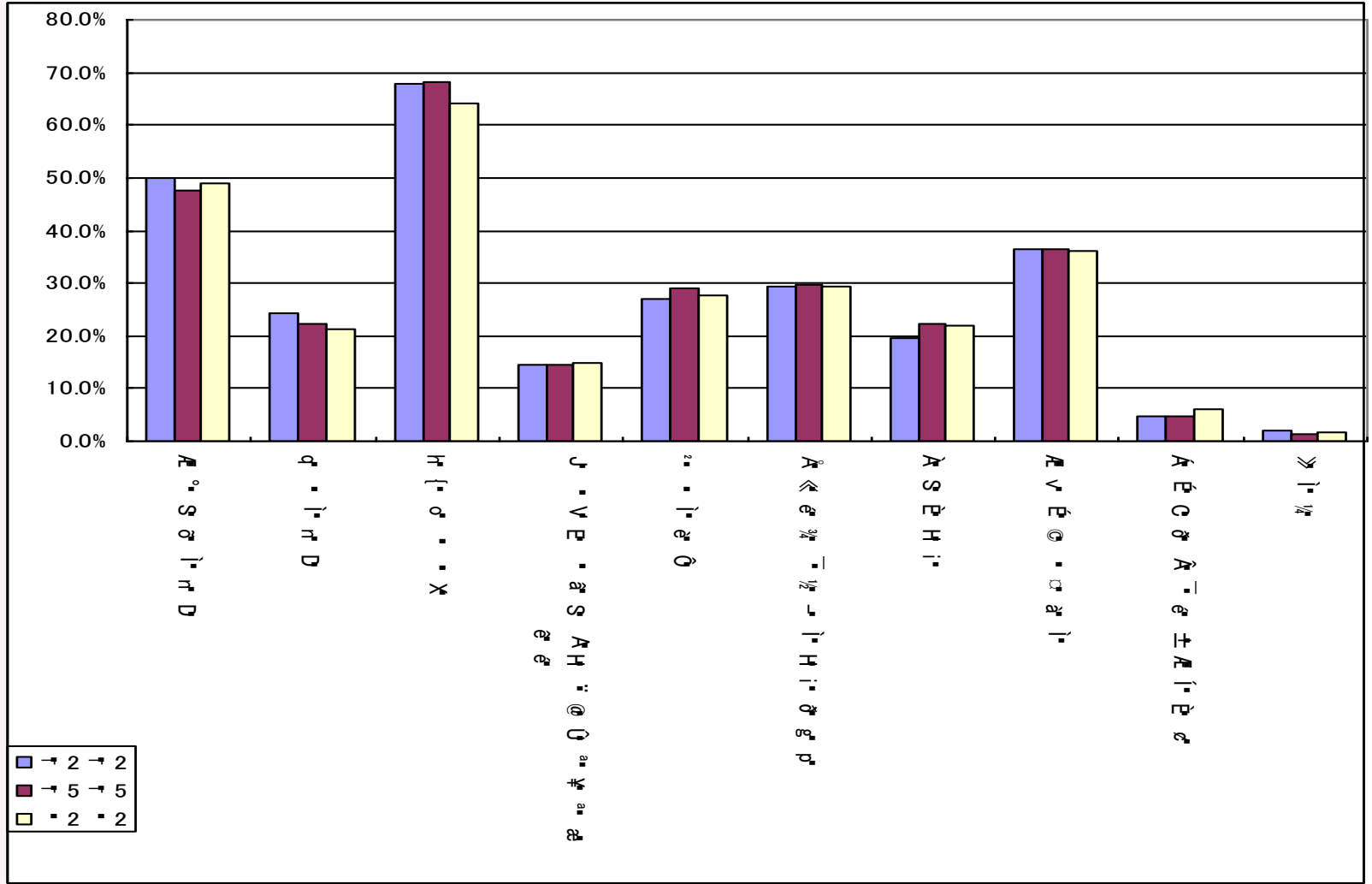
# 食事作りにかかる時間



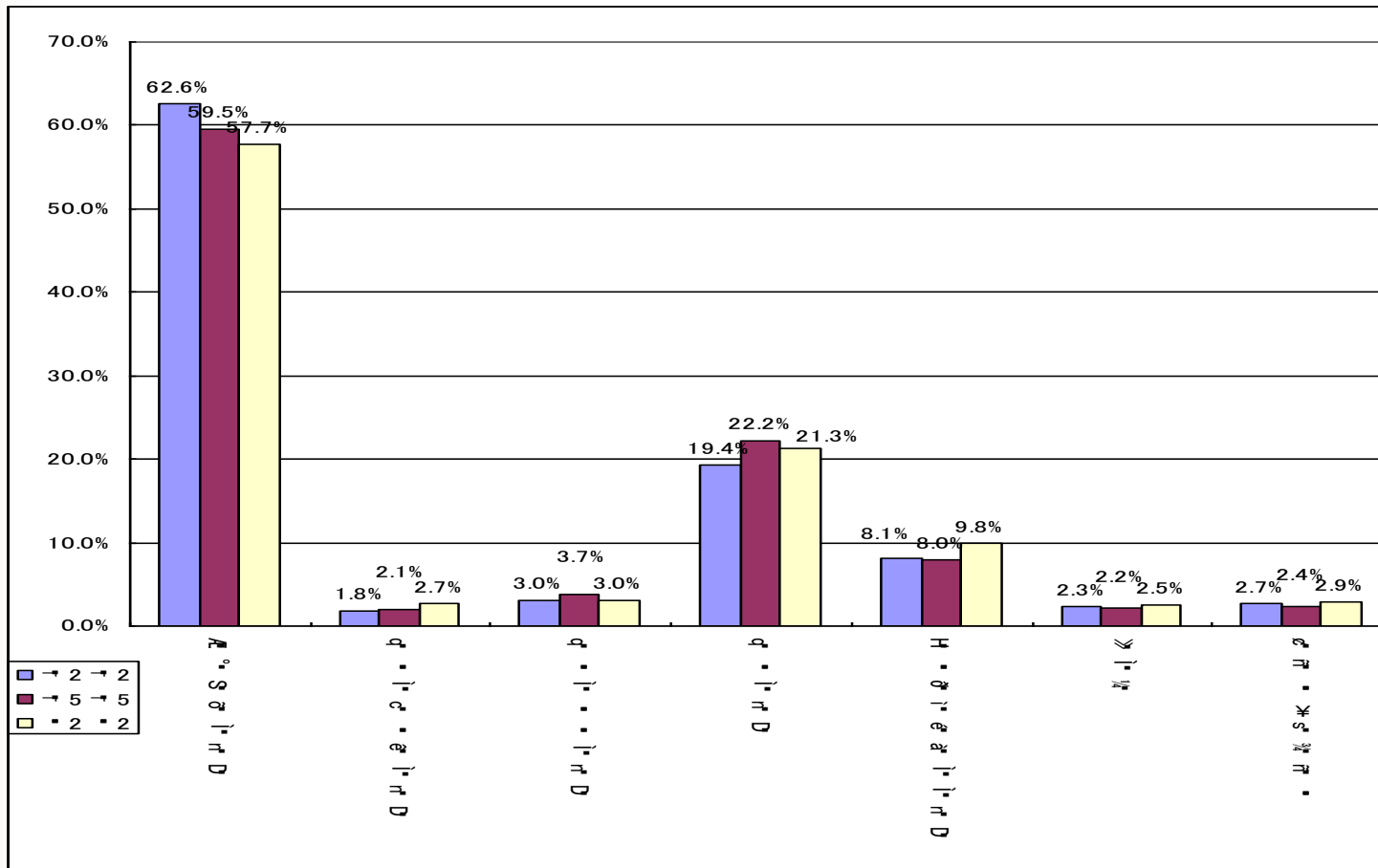




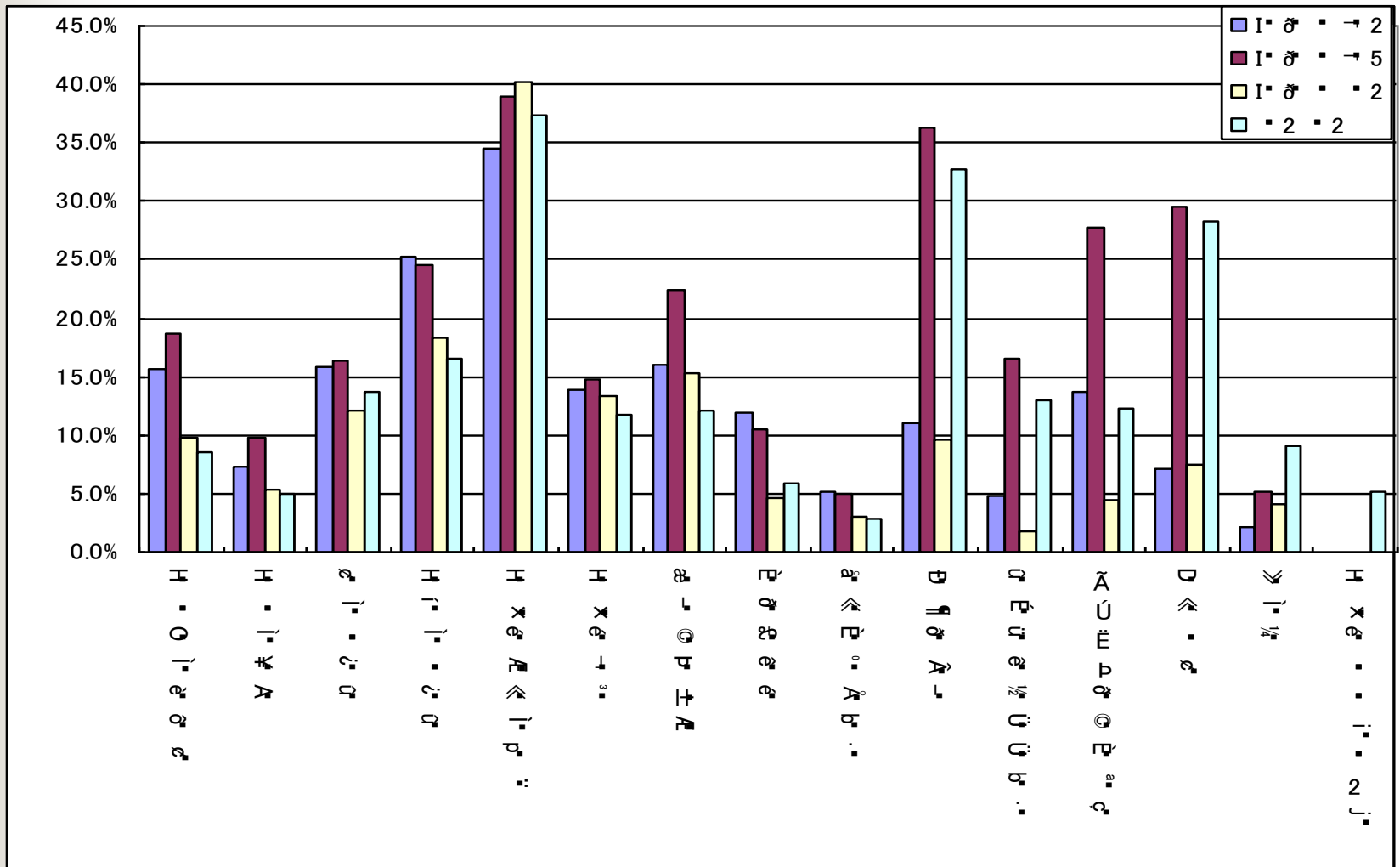
# 食事を作るとき気をつけていること



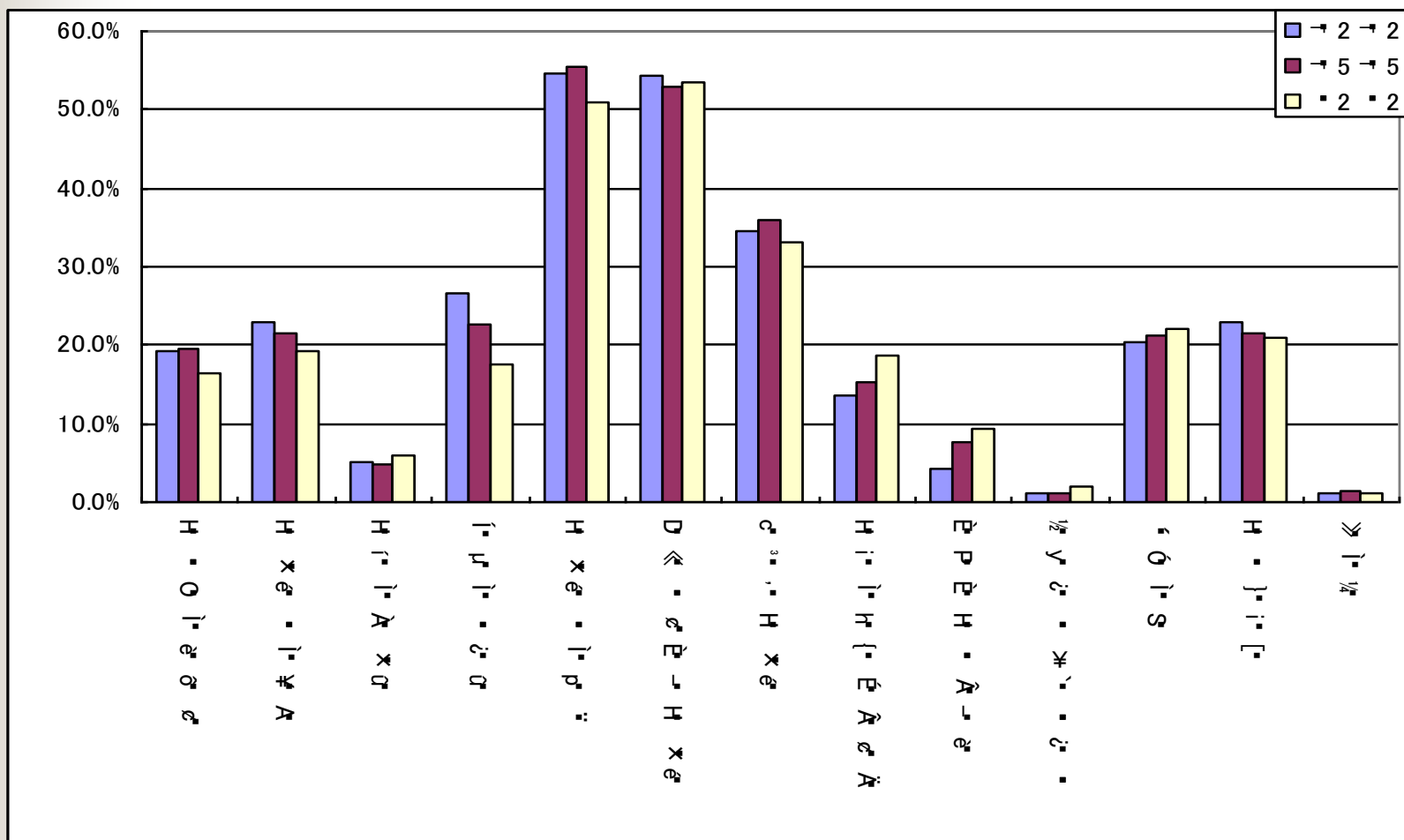
# 誰の好みに合わせて作るか



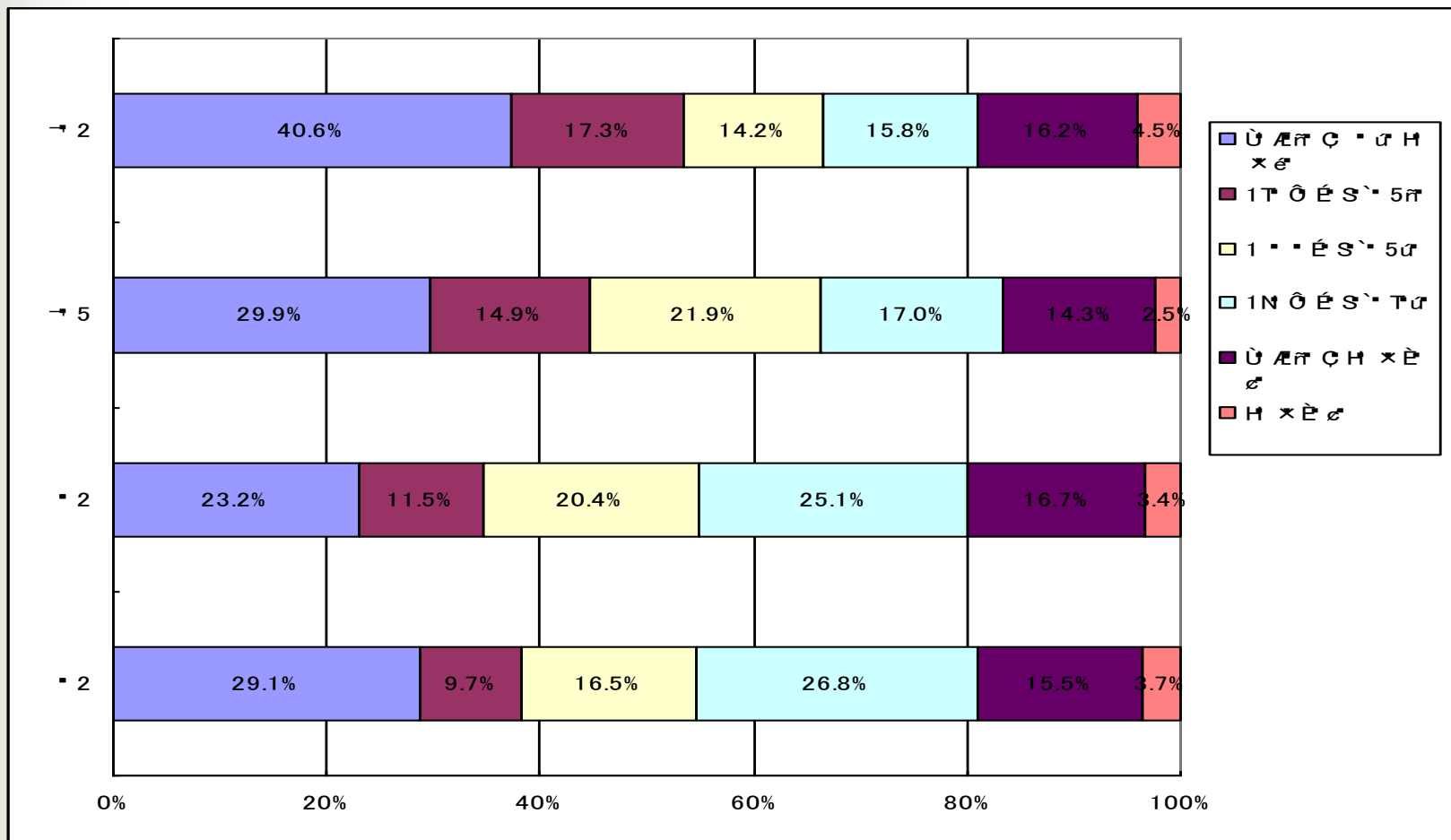
# 食事中に注意されること(児童生徒)



# 家庭で食に関することで教えていること

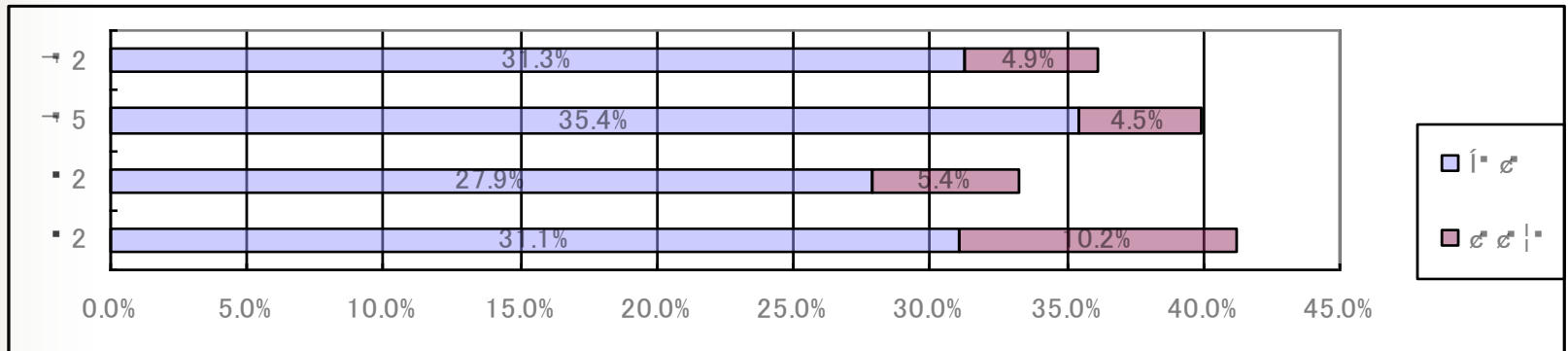


# 地場産物を食べる回数

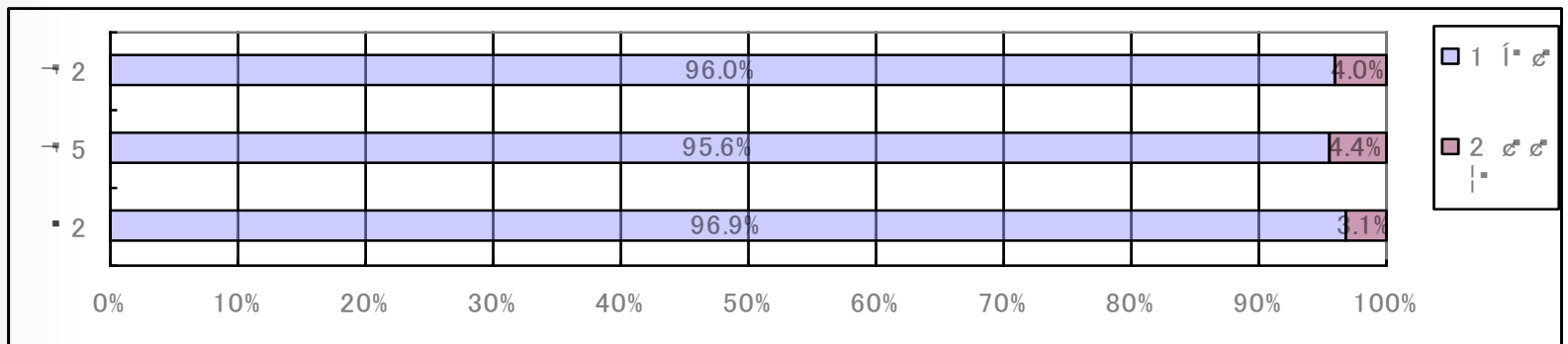




# 地域の伝統食



児童生徒



保護者

## (2) 本県の課題

① 学年が進むにつれて低下する朝食摂取率・食習慣、生活習慣の乱れ

→ 小中高の生活の変化に対応する食育

② 学習内容が実践化されていない

→ 正しい知識や技術をもとに豊かな食生活を自分で創る力を育てる食育

- ・ 栄養・食品・安全・食文化・国際理解等への正しい認識
- ・ 料理ができる技術の習得と実践力

③地域の産物や伝統文化に対する意識が低い  
→人・地域との関わりや命を大切にすることを  
育む食育

- 地域や人・物に感謝する心、郷土を愛する心の育成
- 人間関係を主体的に育む態度の育成

④食育の推進体制の整備

⑤家庭への啓発

# 5 福島県の食育の推進

## ■ 第5次福島県長期総合教育計画(2000~2010)

人・地域・自然と共に個を磨く新世紀ふくしまの教育

→ 人とともに → 健やかにたくましく生きる



食に関する指導の充実

## ■ 「うつくしま教育改革推進プログラム」(2006~2010)

7つの約束

③健やかな体を育みます

食に関する指導を行うこと＝食育

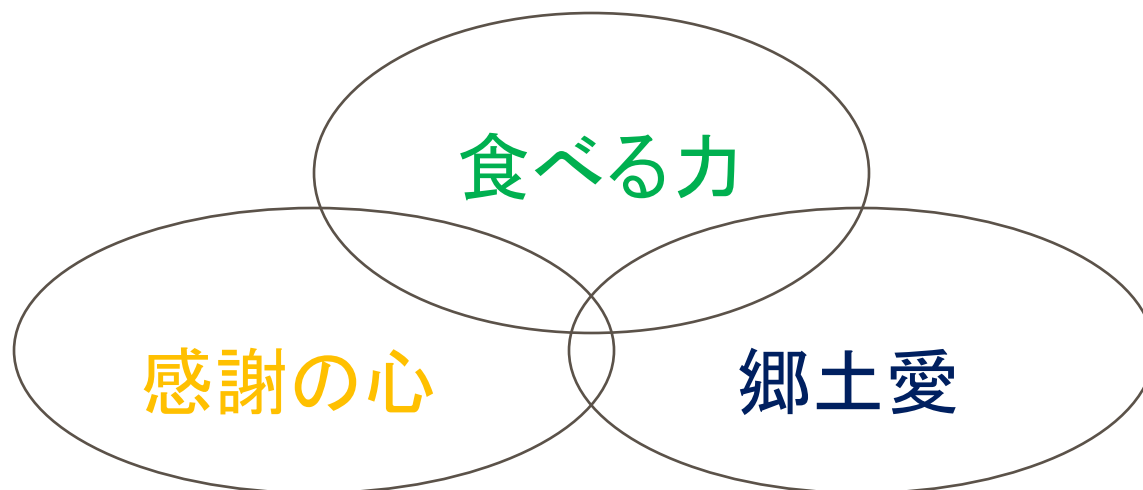
推進体制の整備、発達段階に応じた食育の推進

# ふくしまっ子 食育指針

## I・II 基本的な考え方・目標

○知育・徳育・体育の基礎

○家庭・地域との連携のもと、教育活動全体で望ましい食習慣の形成と食に関する適切な判断力を育成





# 食べる力

発達段階に応じ、食に関する知識や食を選択する力を養い、それを生かして、自ら望ましい食生活を実践していく力

(要素: 食事のリズム・食事を味わう・楽しく食べる・食事作り・主体的に関わる)

# 感謝の心

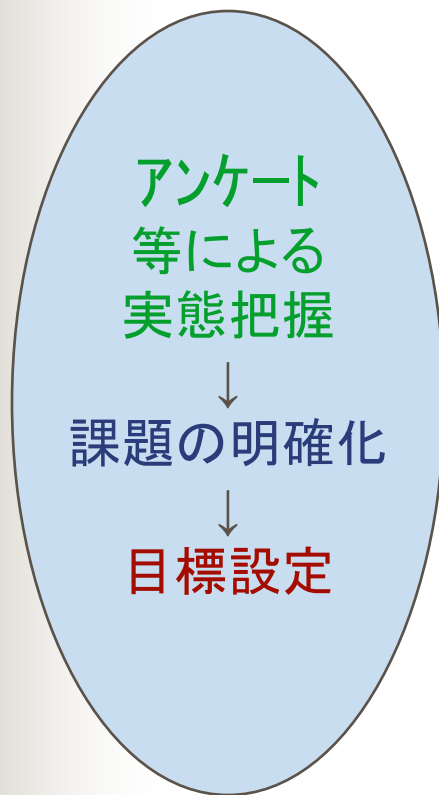
- ・自然の恵みに感謝・いのちを大切に
- ・食に関わる人々へ感謝する
- ・食材や器などを大切に
- ・食に関する活動を通して主体的に人々と関わる。

# 郷土愛

- ・家庭の味を大切にする
- ・日本型食生活のよさを見直す
- ・地域の行事食や郷土食を知り受け継ぐ
- ・浜通り・中通り・会津の三地方それぞれの豊かな食材と季節感あふれる食を知り、味わう



# Ⅲ 発育・発達段階に応じた行動指標

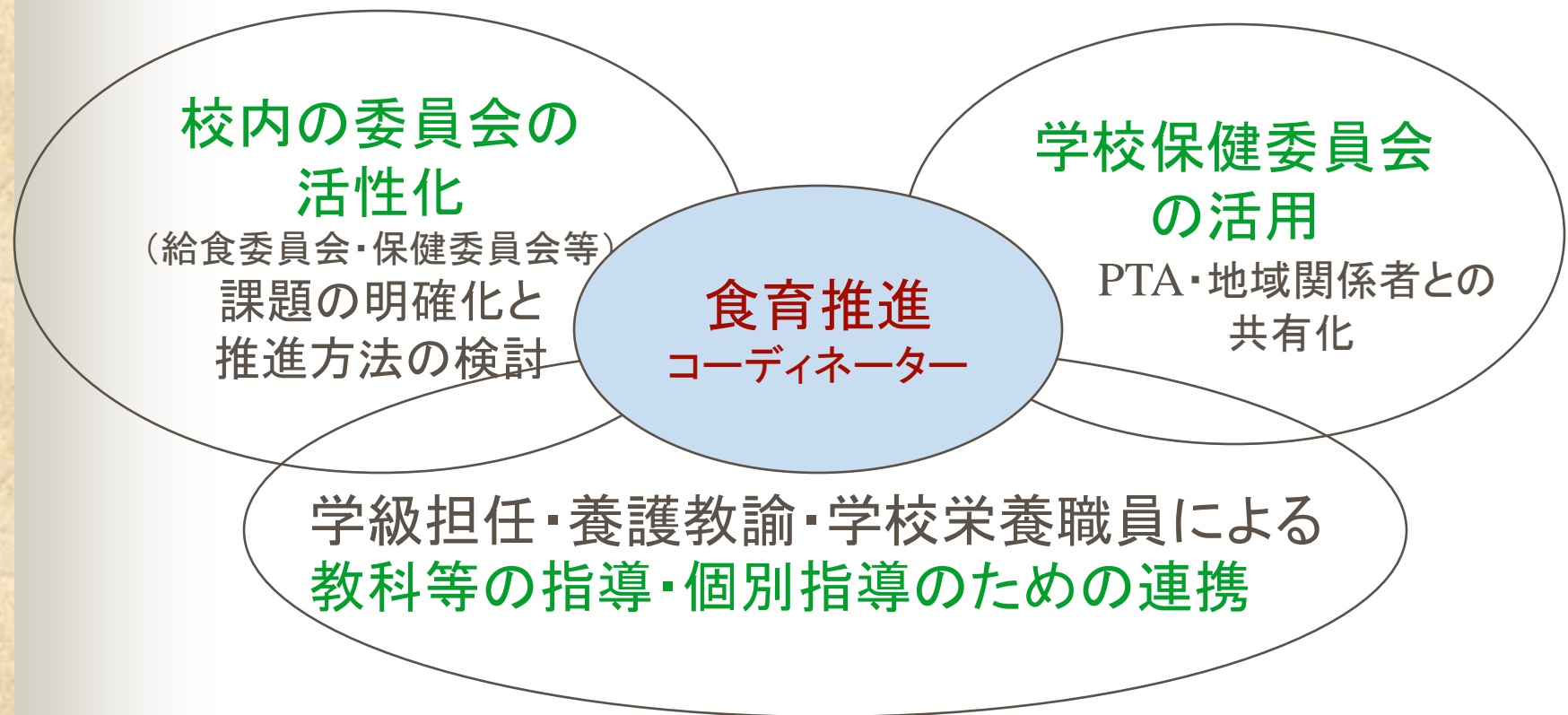


- 高校 次代を担う自覚・食文化の創造
- 中学校 自己の食生活の課題解決
- 小学校 リズム・生産～消費・感謝
- 乳・幼児期 食べる意欲・生活習慣

# IV 学校における食育推進上のポイント

1、実態把握と課題の明確化

2、指導体制の整備



### 3、教育活動の関連による効果的な推進

学級担任を核とした  
学級活動における  
食育の授業実践

家庭科・体育(保健分野)  
等を中心とした教科の  
食育に係る内容の重視

総合的な学習の時間  
栽培・加工・生産等

食育の  
授業の  
充 実

道徳教育の充実  
望ましい生活習慣・感謝の心  
・郷土愛・伝統文化の継承等

給食の時間  
学校給食の充実

### 4、学校給食を生きた教材として活用

## 5, 6, 家庭・地域と一体となった推進

- PTAとの連携の場の設定 (PTA講演会・PTAによる実態調査等)
- 学校保健委員会におけるPTA代表・学校栄養職員・学校医等による情報交換・協議
- 保護者会、地域懇談会等を活用した啓発
- 学校行事や学年行事における親子料理教室等の実施
- 個別相談・料理教室等の実施 (肥満・アレルギー・偏食等への対応)
- 授業参観の活用 (食に関する授業の実施)
- 行政・企業との連携 等

## 7, 体験活動を通して



福島県教育委員会では「ふくしまの教育7つの約束」の1つ「健やかな体をはぐくみます」に新しい約束の視点として**食育の推進**を掲げました。平成19年度より学校における食育の方向を示す「**ふくしまっ子食育指針**」をもとにすべての学校で推進してまいります。

## 学校における食育推進の具体的展開

### 本県の学校における食育は、

- 1 知育、徳育及び体育の基礎と位置づけ、子どもたちが生涯にわたって健康で生き生きとした生活を送ることを目指します。
- 2 子どもたち一人ひとりが望ましい食習慣や食に関する適切な判断力を身に付けることができるよう、**家庭や地域との連携のもと**、教育活動全体で取り組みます。



### 子どもたちの食生活の実態・課題を把握します

- アンケートの実施
- ・食の実態、生活習慣の実態
- ・健康状態 心の状態
- ・保護者・子どもの意識
- 健康診断結果等データから



### 組織的に取り組みます

- 食育推進コーディネーターの位置づけ
- 栄養教諭等の活用
- 学校保健委員会や給食委員会等の課題



### 給食を「生きた教材」として活用します

- 献立の工夫や試食会等の開催
- ・地場産物の理解
- ・旬の食材のおいしさを体験
- ・日本型食生活の理解
- ・地域の郷土食や行事食の理解



### 学びの活動場面を確保します

- 特別活動(学級活動、ホームルーム活動等)
- 各教科(家庭科の調理実習等、保健学習、生活科等)
- 道徳・総合的な学習の時間で

### 家庭における食育を応援します

- 早寝早起き朝ごはんの実践
- ・朝食をとる習慣を身に付けましょう
- 一緒に楽しい食事やおいしい食事作りの実践
- ・食事を作る実践力を育てましょう
- ・おやつのとりの方やマナーを身に付けましょう



### 体験活動をととしておいしさや楽しさを記憶に残しましょう

- ・調理実習、栽培や収穫、異世代交流、買い物体験、おいしさ発見、食育体験ツアーへの参加
- かむ効果の体験 等



### 地域とのふれあいの中で推進します

- ・生産者の思いや工夫の理解
- ・地域の産物への理解
- ・郷土食や行事食への理解
- ・地域の行事や人材の活用等





# 平成20年度の取り組み

○食育全体計画等、諸計画の策定

○食育推進コーディネーターの明確化

○課題を解決する取り組み



## 6 家庭における食育

### (1) 発達段階における食育

#### <授乳期>

～安心とやすらぎの中で

食べる意欲の基礎作り～

○おいしく食べた満足感に共感

○いろいろな食べ物を見て触って

味わって自分で進んで食べようとする力



## <幼児期>

～食べる意欲を大切に食の体験を広げる～

- 食事・睡眠・遊びのリズム（お腹がすくリズム）
- 仲間や家族と一緒に食べる楽しさ
- 栽培収穫料理を通して食べ物に触れる
- 食べ物や体を話題にする・・・関心を高める



## <学童期>

- 1日3回の食事や間食のリズム
- 食事のバランスや量を知る
- 家族や仲間と食事作りや準備を楽しむ
- 自然と食べ物、地域と食べ物の関わり
- 自分の食生活を振りかえる



## <思春期>

- 食べたい食事のイメージできる
- いっしょに食べたい人を気遣い楽しく食事
- 食料の生産・流通・食卓までのプロセス
- 自分の身体の成長や体調の変化を知り  
自分の身体を大切にできる
- 食に関わる活動を計画・積極的に参加

# 母親の意識と平均就寝・起床時刻と平均睡眠時間

(3～5歳クラス時 就園状況別 05年)

基本的な生活習慣を身につけること	幼稚園児			保育園児		
	起床時刻	就寝時刻	睡眠時間	起床時刻	就寝時刻	睡眠時間
とても力を入れている(370人・82人)	7時12分	20時57分	10時間15分	7時00分	21時40分	9時間20分
まあ力を入れている(283人・64人)	7時17分	21時07分	10時間10分	7時08分	21時44分	9時間24分
力を入れていない(25人・13人)	7時20分	21時11分	10時間09分	7時35分	22時10分	9時間25分

起床時刻に注目してみると、「基本的な生活習慣を身につけること」に対して「とても力を入れている」と答えた母親は、子どもが早起きである傾向がみられる。**母親の意識も子どもの就寝時間と関係しているようである。**

ベネッセ教育研究開発センター第3回幼児の生活アンケート(2005年)首都圏3歳11ヵ月以上の幼児をもつ保護者952名



## 2 朝食摂取と生活リズム

### (1) 脳を動かすエネルギー源はぶどう糖

- 寝ている間も脳のぶどう糖は消費され、朝起きたときは蓄えがない状態に。
- 脳にぶどう糖がなくなると、血中や肝臓などからぶどう糖を脳に補給。
- ところが、肝臓に蓄積されている量も十分ではない。
- ぶどう糖は、食事による栄養補給が必要

ぶどう糖がないと、脳は働かず、ぼーっとした状態に。

肝臓のぶどう糖がなくなると、イライラした状態にも。



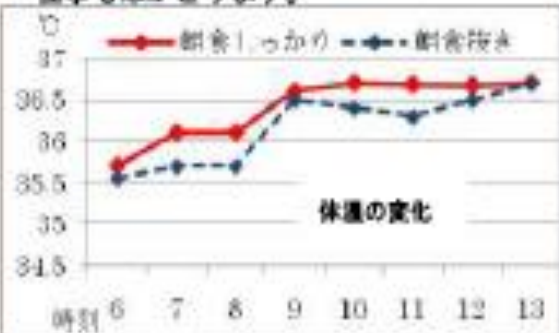


# 大切な朝ごはん

## 朝ごはんはめざまし時計

睡眠中は体温が下がります。

朝食を食べることによって、体温が上昇し、体や脳が起きた状態となって、勉強も仕事もはかどります。



早稲田大学スポーツ科学学術院教授 鈴木正成氏著書より

## 朝ごはんは生活リズムの基礎

子どもたちの健やかな成長には、「食事」「運動」「休養・睡眠」が大切です。

朝の光をキャッチして「朝ごはんをきちんと食べる」と、体内時計がスイッチオン！元気な一日のスタートです。



## 朝ごはんはエネルギー源

夜眠っている間にもエネルギーは使われています。午前中の活動に必要なエネルギーを朝ごはんですっかり補給しましょう。

どうしても、朝食がしっかりとれない人は、果物や乳製品を食べるようにしましょう。

活動できない...



# しっかり食べよう

## 食事のバランスその1

ごはんだけ、パンだけの食事になっていませんか。エネルギーになる主食とともに、体を作る蛋白質の食品もとりましょう。



## 食事のバランスその2



忙しい朝には実だくさんの汁物が強い味方です。

野菜や海藻、芋類をとることがマキキオ



ビタミン、食物繊維などが体の調子を整えてくれます。

## 楽しい食卓

週に1回でも2回でも家族一緒に朝ごはんをとる日を決めてみましょう。

楽しい食事からスタートした一日は、充実したものになるはずです。



# 朝ごはんの役割



## 1. 脳へのエネルギー補給

## 2. 体温をあげる

午前中の活動の開始が早く、からだも活発に。脳の活性化にも

## 3. 便秘の予防

朝ごはんを食べると、かむことで消化液がでてきて胃腸が動きだし、排便を促します

## 4. 1日の生活時間リズムをつくる

朝、決まった時間に食べる習慣をつくと、体内時計もそれにあってきます

## 5. じょうぶな体をつくる

三食しっかり食べることで、体に必要な栄養がとれます

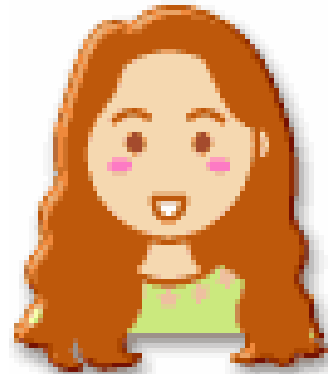
## 保護者の気持ち

忙しいから、  
菓子パンばかり

時間がないし、  
何を作ればよいのか  
わからない

## 親の朝食抜きも

朝はいつも手抜きなうえ、  
子どももあまり 食  
べてくれない



ワンパターンに  
なりがち

何をどれくらい食べさせ  
ればよいかわからなくて  
悩み、作るのも面倒

栄養が足りて  
いるのか  
心配・・・



# 朝ごはんに必要な栄養素

## 1. 炭水化物

即エネルギーになる、脳に必要な栄養素。



## 2. たんぱく質

体をつくる主成分。体温アップに



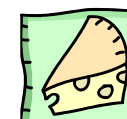
## 3. ビタミン

体の調子を整える



## 4. カルシウム

骨や歯をつくる主成分



# 見直そう生活習慣 ~いきいきふくしまっ子~



食は生命を維持し、健康を増進させる命の源です。

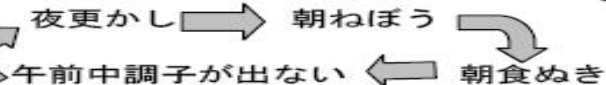
とりわけ子どもたちにおいて、食は心身の健全な発達に大きな影響を及ぼします。

しかし、食だけを改善しようとしてもなかなかうまくはいきません。

おいしく朝ごはんを食べるためには



「睡眠」「食事」「運動」などの基本的な習慣は密接に結びついています。生活習慣全体を見直すことが大切です。



## 大切な生活習慣

### 睡眠

私たち人間には、昼には昼の動き、夜には夜に動く体の仕組みがあります。

朝の光をキャッチすることで、体内時計が働いて一日のリズムを刻みます。

また、成長に必要なホルモンは夜寝ているときにたくさん分泌されます。

十分な睡眠、早寝早起きの習慣が大切です。



### 食事

朝ごはんを食べると体温が上昇し脳が働き出すように、食事は生活のリズムをつくっていきます。

活動の源となり、体を成長させていくのも食べ物です。

三食を決まった時間にきちんと食べていく習慣を身につけましょう。






### 運動

ゲームやテレビ、パソコン等の時間が増え、体を動かして遊ぶ機会が減少したことが、肥満傾向児増加の要因ともなっています。

運動や友達と体を動かして外遊びをすることは健全な心身の発達に重要で

(自分の生活をふり返って○をつけましょう。)

こうもく 項目	ない 内	よう 容	しるし ○印
すいみん 睡眠	1, 一日にねむる時間は8～9時間である。		
	2, 午後10時にはいつもねむるようにし、あさは7時前におきている。		
	3, 授業中眠くなることはない。		
しょくじ 食事	4, 一日3食きちんととっている。		
	5, すききらいなく何でも食べる。		
	6, 朝は食欲がある。		
うんどう 運動	7, よくかんで食べている。		
	8, 毎日息がはずむくらいの運動(外遊び)をしている。		
	9, 家で毎日お手伝いをして体を動かしている。		
	10, ゲームやテレビ、カード遊びなどは時間をくぎり、運動や勉強の時間を毎日きちんと確保している。		

わたしのでいきいき作戦

(お家の人と生活の改善点を考えてみましょう。)

わたしが見直すところは、( )です。  
これからは、

いきいき生活カレンダー

(一段目には決めた作戦を書き、できた日は○をつけよう。)

	日(月)	日(火)	日(水)	日(木)	日(金)
<作戦>					
はやね・はやおき					
朝ごはんを食べる					
体を動かす遊び・運動					
家で勉強する					

かぞく **家族でチェック**

作戦は一人で行うのではなく、家族みんなで協力して取り組むことが成功のポイントです。うまくできたか家族で話し合いましょう。







# わたしが作る朝ごはんコンテスト



しょうがくせい 小学生のみなさん、みぢか 身近な食材で、  
アイデアいっぱいのおうぼ 朝ごはんを作って応募してね



• 7月1日(火)から9月5日(金)まで

• 裏面に作り方を書き、朝ごはんの写真をはって、

• 各学校の担任の先生へわたしてね。

• 外国産や冷凍食品ではなく、福島県でとれた食材を使ってね。

• 短い時間で、一人分300円程度の予算で作りましょう。

保護者の皆様へ

お子さんと楽しく調理し、家族で朝食を摂りましょう。



• 応募用紙に必要事項を記入し、料理の完成写真を貼り付け、各学校ごとにとりまとめ送付してください。



• 各教育事務所指導課「わたしが作る朝ごはんコンテスト」係  
• 締め切り: 9/5(金) 必着



• 各教育事務所ごとに朝食欠食率ゼロ週間運動「食育推進実践校表彰」と併せて表彰式を開催します。  
• 表彰式の日時・場所等は、各教育事務所ごとに異なります。



• ①作品は未発表及び発表予定のないものに限ります。  
• ②応募作品の著作権は福島県教育委員会に帰属し、返却しません。  
• ③入賞作品は料理集として県教育委員会ホームページ等に掲載し公表します。  
• ④募集に伴う個人情報には今回の目的以外には一切使用しません。



• ①県産の食材を使用してください。  
• ②アイデアに富み、手軽に短時間で作れるものをご応募ください。調理時間は40分以内です。(ただし、下処理時間は含みません。)  
• ③材料費は1人分300円以内をめやすとします。  
• ④輸入食材や冷凍食品の使用は不可とします。  
• ⑤チームでの参加は不可とします。



• 一次審査は、書類選考により、各教育事務所内の入賞者を選定します。  
• 二次審査は、県内全域の入賞者の中から上位入賞者を選定します。  
• 三次審査は、上位入賞者による調理及び審査員による試食等の審査をし、優秀・優良賞を選定します。(平成20年11月9日(日)に郡山市男女共同参画センターにて開催予定)



• 福島県教育委員会  
• <http://www.seikatsu.fks.ed.jp/>  
• 問い合わせ先: 学校生活健康課  
• 電話: 024-521-7762



おいしく食べていきいき



# 家庭での食育の推進に向けて

- 1: 食べることを共に楽しむ(計画・買い物・調理含む)
- 2: 発達段階に応じたかかわり
- 3: 根気よく繰り返して
  - ①食前の手洗い②あいさつ③十分な咀嚼
  - ④姿勢正しく・食器の使い方
  - ⑤食後のうがい歯磨き・口の衛生
  - ⑥後かたづけ等のお手伝いも
- 4: 子どもの気持ちをくみ取りながら楽しく大らかに

# 食をとおして人づくり

< 家庭での温かな関わりが人を育てます >

- 安らぎの場
- 社会性を養う場
- 文化を継承する場
- 信頼関係を築く基盤
- 子どもを理解する場



心身の健康の増進・豊かな人間性の育成

ご静聴ありがとうございました。





# 3 健康とは・・・

- 健やかなこと
- 達者、丈夫なこと
- 心身が壮健なこと
- 作業能力が尋常で栄養状態が良好なこと
- 身体機能が正常なこと

児童生徒がこうなるように こうあるように

生涯にわたってこうあり続けるように＝  
健康教育





## (2) 演習2

- アメリカでは、1900年から1960年までの60年間で45歳の白人男性の平均寿命の延びは3年でした。
- 演習1で答えた7つの健康習慣を6つ以上実行している45歳の男性と女性は3つしか実行しない人に比べて、平均寿命にどれくらいの差ができると思いますか？
- 男性は？
- 女性は？