

朝食について見直そう週間運動 各学校における取組

【県北地区】

◎本宮市立五百川小学校

第2回 朝ご飯を見直そう！ 11/6提出です

(おうちの人といっしょにやりましょう。)

☆ 朝ご飯の内容をふり返って、○をつけましょう。年 組 番 名前

項 目	内 容	10月 30日 (木)	31日 (金)	11月 4日 (火)	5日 (水)	6日 (木)
主 食	ごはんやパンなどの主食を食べた。	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
主 菜	魚・肉・卵・豆製品などのおかずを食べた。	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
副 菜	野菜などが入っているおかずを食べた。	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
汁もの	みそ汁やスープなどを1ばい飲んだ。	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
	汁ものには、野菜がたっぷり入っていた。	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

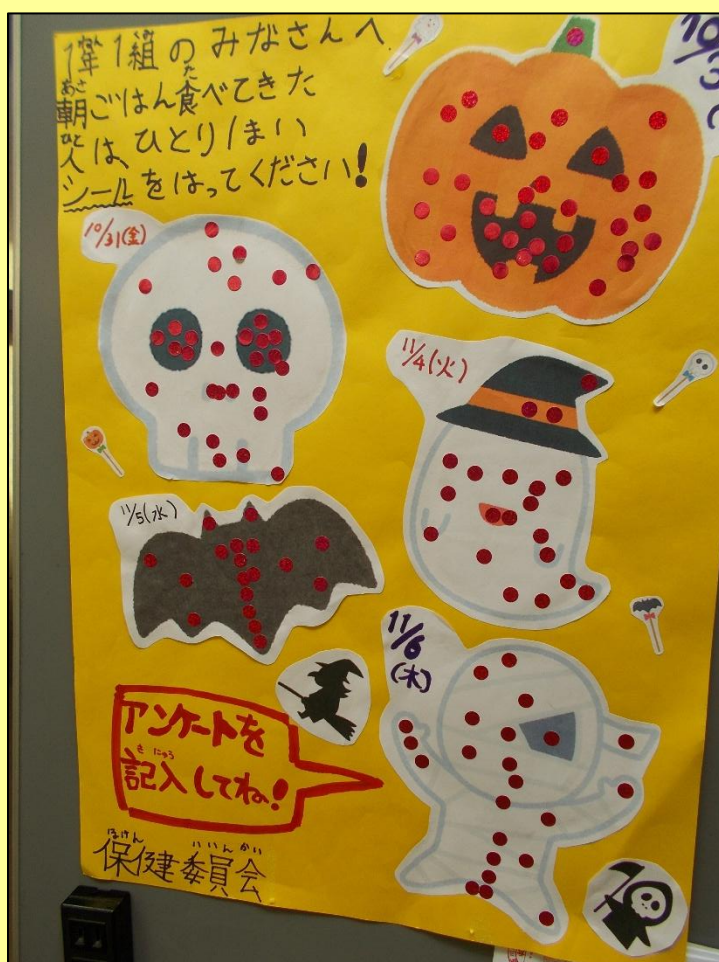
☆ 朝ご飯の内容をふり返って、もっとよくするにはどうしたらいいか、おうちの人といっしょに考えてみましょう。



汁ものものむことが ずくなかった。習慣にしていきたい

☆ 11月6日(木)の朝ごはんを食べられなかった人は、理由に○をつけてください。

- ① ねぼろして食べる時間がなかった。
- ② 食べたくなかった。(しよくよくがなかった。)
- ③ 朝食がしゅんびされていなかった。
- ④ かぞくみんなが、朝食を食べるしゅうかんがない。
- ⑤ 体調がわるかった。
- ⑥ その他→内容



給食だより 11月号②

令和7年11月発行
郡山市立明健小学校

「朝食を見直そう週間運動」について

福島県のすべての公立学校では、子供たちの望ましい食習慣を形成するために、生活リズムを改善して1日3食バランスよく食事がとれるよう、朝食摂取率を高めることを重点に、毎年6月と11月の1週間を「朝食を見直そう週間運動」として、取り組んでいます。

朝食を食べると、体温が上がる、集中力や記憶力がアップする、お通じがよくなる、肥満を防ぐなど、いいことがたくさんあります。普段、朝ごはんを食べていない人は、温かいスープを飲んでみる、おにぎり食べてみるなど、少しずつ食べる習慣をつけることからチャレンジしてみましょう。

〇保護者の皆さまへ

児童の朝食摂取は、ご家族の皆さまのご協力が必要となります。保護者の皆さまにおかれましては、本運動にかかる学校の取組にご協力いただきますとともに、家庭における望ましい生活習慣の確立や食育の推進に努めていただきますようお願いいたします。

♪朝ごはんのメリット♪

体温が上がる 集中力・記憶力があがる お通じがよくなる 肥満を防ぐ



〇朝ごはんをしっかり食べるためには



早起きして、ゆとりをもつ



夕ごはんを夜おそくに食べない



ねる前におかしを食べたり、夜ふかしをしだりしない

脳に効く朝食メニュー

脳をよく働かせるための朝食のポイントは、脳細胞のエネルギー源であるブドウ糖を十分に供給すること、ブドウ糖が有効に脳細胞で使われるようにするための補助的な栄養素をきちんととることです。ブドウ糖はデンプン質を消化することによって補給されるので、主食をきちんととらなくてはなりません。また、ブドウ糖を脳細胞が効果的に使うためには、ビタミンB群、必須アミノ酸のリジンをとる必要があります。

ごはん + 納豆 + サラダ + 豚汁
(主食) (主菜) (副菜) (汁物)



脳に効く朝食のコツ

ブドウ糖供給源の主食はしっかり食べましょう。ビタミンB群は、豚肉などに多く含まれます。ビタミンB群の分解を防ぎ吸収をよくするために、にんにくやねぎ、玉ねぎなどを一緒にとると効果的です。リジンは、豆類にたくさん含まれます。納豆や豆腐は理想的なリジンの供給源です。卵黄や乳製品にもたくさん含まれています。

材料(1人分)

<ごはん>

・ごはん…茶碗1杯

<納豆>

・納豆…1パック

<サラダ>

・レタス…2枚

・きゅうり…1/2本

・トマト…小1/2個

・卵…1個

・お好みのドレッシング

<豚汁>

・豚バラ肉…20g

・ごぼう…10g

・さといも…40g

・にんじん…10g

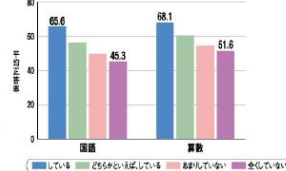
・だいこん…20g

・水…150mL

・みそ…10グラム

朝食の摂取と学力調査の平均正答率との関係

【小学生6年生】

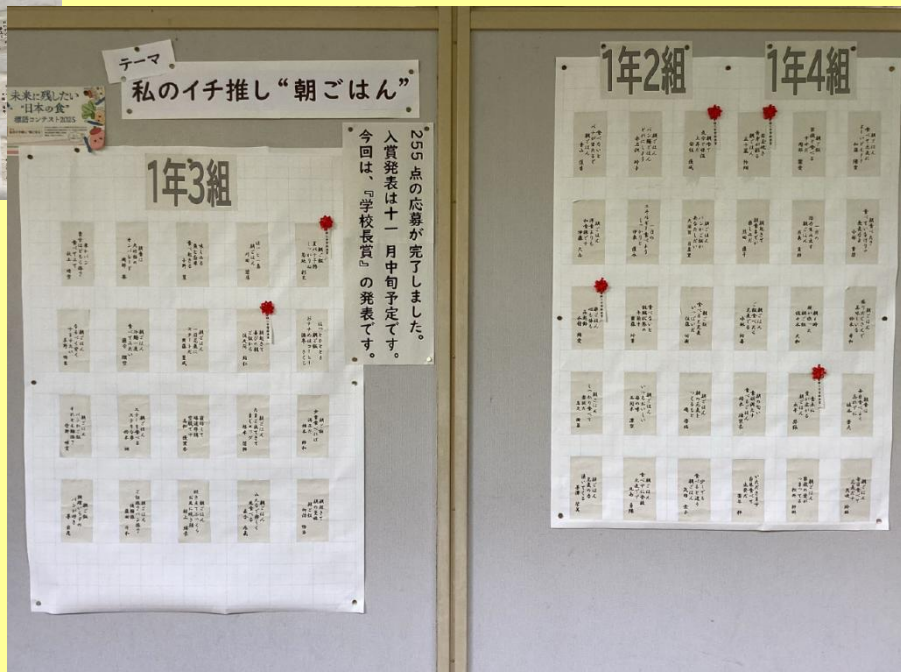


資料: 文部科学省「全国学力・学習状況調査」(令和元(2019)年度)
注: (質問)あなたは、生活の中で次のようなことをしていますか。当ではまるものを1つずつ選んでください。「朝食を毎日食べている」(選択肢)「している」、「どちらかといえば、している」、「あまりしていない」、「全くしていない」



◎郡山市立安積第二中学校

標語コンテストを実施し、文化祭で掲示した。



◎小野町立小野中学校

小野中学校 朝食について見直そう週間運動について

○ ロイロノートで作成した資料

朝食でどんな物を食べると良いか

2-3 保健委員会

1、ご飯・パンなどの主食
主食は皆さんの主なエネルギー源です。
特にご飯は腹持ちが良くおすすめです。



3、野菜・果物・海藻など
体の調子を整えお肌をお掃除してくれる役割がビタミン・ミネラルや食物繊維にあります。
サラダにしたり、味噌汁に入れたり手軽に食べられます。
果物は切るだけでなく、そのまま食べたり、ヨーグルトに入れて食べるのもおすすめです。



また、おにぎりや味噌汁、サンドウィッチとスープ、納豆・卵かけご飯、パンとフルーツヨーグルトなど、一つのものだけでなく組み合わせることで手軽に食べることができます。



朝食を食べることでさまざまな効果が得られるのは皆さん知っていると思います。

では、**具体的にどのような物を食べるとよいかわかりますか？**

具体的には次のようなものがあります。



2、卵、納豆、乳製品、肉、魚
体を作るものになるたんぱく質をとることができます。
たまごやき、ゆで卵、ハム、ツナ缶や焼き鮭、納豆や味噌、チーズやヨーグルトなどがあります。
一つのものだけでなく、組み合わせるのもおすすめです。



4、時間がない時の朝ご飯
時間がない時はおにぎりや魚の缶詰、ミニトマト、カット野菜などが便利です。
おにぎりは予め冷凍しておくとう便利です。



朝食にはどんな物を食べたら良いかわかりましたか？
どんなものを食べるだけでなく、前日の夜の過ごし方（夕食の時間、体をゆっくり休めているか）も大事です。

今日聞いたことを活かして、明日から朝ご飯に食べるものを意識してみませんか？



○ 各クラスでの呼びかけの様子



【県南地区】

◎矢吹町立善郷小学校



朝ごはんの大切さについて学びました

学級活動の食育の授業で、栄養教諭の田家すみえ先生に、(食育の観点を踏まえた学校給食と望ましい食習慣の形成を受け)、朝食(一日のエネルギー源となり、生活リズムを整えるもの)の重要な役割について教えていただきました。まず、元気になる朝ごはんとはどんな朝ごはんなのかを考えるめあてを設定しました。朝食には、「脳のスイッチ」「体のスイッチ」「お腹のスイッチ」の3つのスイッチの働きがあることを教えていただきました。「脳のスイッチ」を入れるには、脳のエネルギーとなる炭水化物である「ごはん・パン・めん類」を摂取することが必要で、「体のスイッチ」は、肉・魚・卵・豆などを食べることで、体が目覚め、体温が上がることで「お腹のスイッチ」は、野菜(食物繊維)・芋・海そうの副菜、汁物を摂ることで腸を動かすことで排便が促されることを学びました。その後、担任の朝ごはんの例を通して、3つのスイッチが入っているかを振り返りました。児童のワークシートには、「3つのスイッチのはたらきが分かった」「早おきをして、ちゃんと朝ごはんを食べたい」「すきな物ばかりではなく、苦手な食べ物もがんばって食べてみたい」などの感想がありました。「朝食を見直そう」のワークシートの取り組みもありありがとうございました。子どもたちが授業で記入したワークシートを持ち帰りますので、この機会を通して、子どもたちと朝ごはんの大切さについてご家庭でも話し合ってくださいと思います。



12月の行事予定

月	火	水	木	金
1	2	3	4	5
個別懇談 B日課	個別懇談 B日課	個別懇談 清潔検査 B日課	B日課	個別懇談 B日課
8	9	10	11	12
事務整理日 B日課	事務整理日 B日課	事務整理日 清潔検査 B日課		
15	16	17	18	19
校外子ども会		移動図書館 清潔検査		お弁当の日 学期末大掃除 B日課
22	23	24	25	26
		第2学期終業式 (給食なし) 特別日課	冬季休業日 (~1/7)	
29	30	31		

ぜんごうっず

【今月の学校給食の目標】

好き嫌いせずに食べよう



給食・食育だより

矢吹町立善郷小学校 給食だより
発行 原田 知幸
文責 田家 すみえ

～毎月19日は「食育の日」～

11月に入り、朝晩と寒さを感じるようになってきました。朝食を食べると、体温が上がって、午前中に活動するための準備が整います。朝食を抜いてしまうと、エネルギー不足になり集中力が欠け、疲れやすくなったり、イライラしたりするなどの影響があります。朝食は、1日を元気にスタートするための源です。しっかり食べて体のリズムを整え、体の中から温めましょう。



11月10日(月)から14日(金)
『朝食について見直そう週間運動』です。



早寝・早起き・朝ごはん 標語を作りました! ～給食委員会児童の取組～

『朝ごはん 脳や体に 栄養を!!』
6年2組 板橋莉菜さん・坂路春佳さん・鈴木結菜さん
関根芽愛さん・栗粥紗雪さん

しっかり食べて、
全身に栄養を行き渡らせ
元気に活動しよう!



食べたら元気が
ぐんぐん湧いてきますね!

『朝ごはん しっかり食べて パワーアップ!』

5年2組 遠藤優奈さん・園分ひまりさん・小針結風さん
根本莉佳さん・宮内麻風さん

6月に行なった第1回目の調査において、朝食摂取率は97.8%でした。朝食に野菜を食べた児童の割合については40.1%、汁物を食べた児童の割合は31.2%でした。寒さを感じる季節になってきましたので、みそ汁やスープに野菜を入れることで、体も温まり、お腹の調子も整います。物価高騰もあり、何とばかり忙しい毎日の中で、ご苦労をおかけしますが、ぜひ子どもたちが元気に1日のスタートをきることができるようご協力をお願いいたします。

朝ごはんを食べると



ごはんやパンに含まれている炭水化物は、体内でブドウ糖に分解され、脳のエネルギー源になります。脳のエネルギー源はブドウ糖のみです。

脳にスイッチ
主食 → ごはん・パン・めん等

睡眠中は、体温が約1℃下がります。主菜をしっかり摂ると体温が上昇し、体や脳が起きた状態になります。

体にスイッチ
主菜 → 肉・魚・卵・豆など

朝、おなかに食べ物が入ると、反射的に腸が動きまわります。また、野菜に含まれる食物繊維は、排便をスムーズにする手助けをします。

お腹にスイッチ
副菜 汁物 → 野菜・芋・海そう 水分や野菜

学年	1年生	2年生	3年生	4年生	5年生	6年生
11月10日	○	○	○	○	○	○
11月11日	○	○	○	○	○	○
11月12日	○	○	○	○	○	○
11月13日	○	○	○	○	○	○
11月14日	○	○	○	○	○	○

11月10日(月)～14日(金)「第2回朝食について見直そう!」記入
～11月17日(月)担任の先生へお願いします。
★1週間の取り組み後、お家の方からお子様のメッセージの記入をお願いします。また、朝食についてのお悩みや、各ご家庭での工夫について、紹介していただけますと、ありがとうございます。どうぞご協力をお願いいたします。

ちょっとうれいお話し
給食の納豆が出る日は、片付けが大変です。そんな中、とってもきれいにパックを片付けてしてくれる「片付け名人」のクラスがあります。食べた後に片付けてくれるのを見てくれる善郷小の子どもたち。この素敵な取組が学校全体に広まるといいな、と思います。



朝食の内容診断

11/17(月)にいつも食べている朝食について、チェックしよう。

項目	内 容	○印
主食	ごはんやパンなどの主食を食べている。	<input type="radio"/>
	主食は、ごはんを食べることが多い。	<input type="radio"/>
	菓子パンなどを食事がわりに食べることはしない。	<input type="radio"/>
主菜	主食だけでなく、おかずも食べている。	<input type="radio"/>
	卵・魚・肉・豆製品などの主菜を食べている。	<input type="radio"/>
副菜	主菜だけでなく副菜も食べている。	<input type="radio"/>
	副菜は、小鉢1杯くらい食べている。	<input type="radio"/>
汁物	みそ汁やスープを1杯飲んでいる。	<input type="radio"/>
	汁物には、野菜がたっぷり入っている。	<input type="radio"/>



朝食の改善計画

(○印がつかなかった箇所を中心に改善点について考えてみましょう。)

わたしが見直すところは、(みそ汁やスープを飲む)です。
改善に向けて、実行できそうな目標をたてよう！
また、朝食づくりで自分にできることはないか考えてみよう！

はやく起きて、朝食を食べる時間をふやす。

めったにない汁物は体があたたまり、
やる気スイッチが入りますね、インスタント



朝食カレンダー

(一段目に決めた目標を書き、できたら○をつけましょう。) ok?

	17日 (月)	18日 (火)	19日 (水)	20日 (木)	21日 (金)
<目標> 17(月) 記入					
みそ汁やスープを飲む			おひや	○	○
主食	○	○	○	○	○
主菜	○	○	○	○	○
副菜	○	○	○	○	○
汁物	○	○	○	○	○

※主食・主菜・副菜・汁物については、食べたときには○をつけましょう



家族でチェック

11/20(木)に家族と話し合ってみましょう

朝食の改善は、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。今回の改善計画の良かった点や反省点などを家族で、話し合いましょう。

きのうの残りのみそ汁を出してくれて、はやく食べれました。

先生夜にたくさん作って、朝もみそ汁とのおみそ汁。

朝食もいもいカード

11月17日(月)～11月21日(金)は、
「朝食について見直そう週間」です。

年 組 番 名前

※ 朝食の改善につながるよう取り組みます。この用紙は、11月26日(水)に忘れずに提出してください。

※ 保護者の方へ 右下のアンケートも忘れずにご記入ください。

Research

朝食の内容診断

(16日までに、お子さんと一緒にこれまでの朝食の内容を振り返り、○をつけましょう。)

項目	内 容	○印
主食	ごはんやパンなどの主食を食べている。	
主菜	卵・魚・肉類・豆製品などのおかずを食べている。	
副菜	野菜のおかずなどの副菜を食べている。	
汁物	みそ汁やスープを飲んでいる。	
食べ方	大人の人と一緒に朝ごはんを食べている。	

Plan

朝食の改善計画

(○がつかなかった所を中心に、お子さんの朝食の改善点について考えてみましょう。)

朝食をおいしく食べるために、またはバランスよく食べるために取り組むこと

Do

朝食カレンダー

(**ごはん**はごはんやパンなどの**主食**、**しる**はみそしるやスープ、
おかずは魚や肉、卵、納豆などのおかず、**やさ**いは野菜が入った料理。)

ちょうしょく
朝 食 を
た
食べたら、
いろ
色をぬろう。

17日(月)		18日(火)		19日(水)		20日(木)		21日(金)	
やさ	おかず	やさ	おかず	やさ	おかず	やさ	おかず	やさ	おかず
ごはん	しる	ごはん	しる	ごはん	しる	ごはん	しる	ごはん	しる

Check

家族でチェック

おうちの方の感想をお願いいたします。

アンケート (必ずどちらかに○印をつけてください)
11月21日(金)のお子さんの食事について

- 朝食に野菜を食べましたか。(はい いいえ)
※汁物に入っていた野菜も含みます。
- 朝食に汁物を食べましたか。(はい いいえ)
- 朝食を2人以上で食べましたか。(はい いいえ)
- 前日(20日)の夕食を2人以上で食べましたか。
(はい いいえ)

「朝食を見直そう週間運動」の取り組み

会津若松市立大戸中学校



本校では、朝食を見直そう週間を11月24日(月)～30日(日)に設定した。11月21日(金)に実施した全校生対象の事前指導において、養護教諭(食育担当)から朝食の意義や望ましい朝食のあり方について指導を行った。その後、「そのまんま料理カード・きほんの食事編」を用いて、班ごとに理想の朝食の献立作りを行った。作成した献立は校内に掲示し、「大戸中学校朝ごはんコンテスト」と称して全校生・全教職員で Google フォームを用いて投票を行い、1位の班を決定した。1位の班は12月の朝会で表彰予定である。献立作成が終わった班は自分手帳を用いて朝食のあり方を振り返り、ワークシートに1週間の目標を立てさせた。

ワークシートには1週間の朝食の内容と反省、保護者からのコメントを記入してもらい、朝食を見直そう週間終了後に提出とした。

◎喜多方市立豊川小学校



◎柳津町立西山小学校

ちようしょく みなお しゅうかん
朝食を見直そう週間
はじ 始まります！

11月1日(土) \ 7日間 /
~11月7日(金)

1日(土) 2日(日)

いつも通りの
朝ごはんを食べよう

3日(月)~7日(金)

見直したところを
意識してチャレンジ！

朝ごはんの食べ方
① いろを入れる ② しゃさいしるものをたべる

やる方を
かくにんしよう！

食べたら○をつけよう。
1日(土) 2日(日)

	1日(土)	2日(日)
しゃしょく	○	○
しゃさい		
みくさい		
しるもの		

食べたら○をつけよう。
3日(月) 4日(火) 5日(水) 6日(木) 7日(金)

	3日(月)	4日(火)	5日(水)	6日(木)	7日(金)
しゃしょく	○	○	○	○	○
しゃさい	○	○	○	○	○
みくさい					
しるもの					

みんな！
反省をしたら
担任の先生に提出しましょう

朝食かるた大会の実施



山都小学校

11月5日（水）

健康委員会による実施。



12月2日（火）

標語、キャラクターの優秀賞
は「給食リクエスト権」を
授与した。

◎三島町立三島小学校

〈ベジチェックの様子〉

三島町立三島小学校

○朝食を見直そう週間に合わせて年2回実施することで、野菜摂取に関心をもたせた。



【南会津地区】

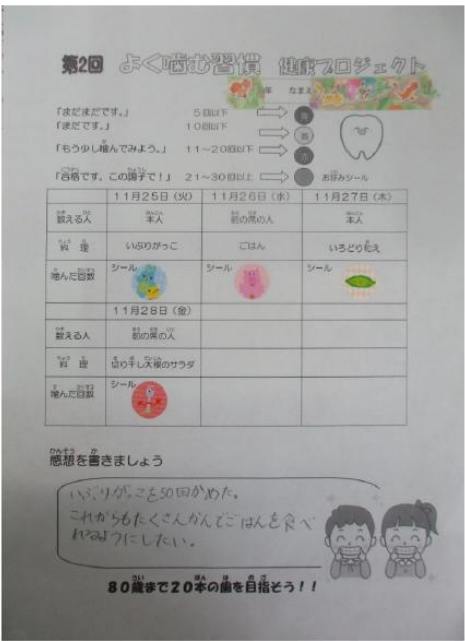
◎南会津町立伊南小学校

【伊南小学校】

【校内掲示】

【給食時のカミカミタイムでの取り組み】

噛みごたえのあるメニューを何回噛めたかでシールを貼っていく



令和7年11月13日

保護者様

下郷町立下郷中学校長 室井 正之

「朝食について見直そう週間運動」のお知らせ

晩秋の候、保護者の皆様には、ますますご健勝のこととお喜び申し上げます。

さて、標記の件につきまして、県教育委員会の取り組みに伴い、本校では以下のとおり実施いたします。

つきましては、朝食摂取についてご家庭で話題にさせていただくなど、お子さんの朝食摂取にご理解とご協力をお願いいたします。

記

- 1 目 的 食に関する正しい理解と関心を高めるとともに、生活リズムを改善し、朝食摂取を基本とした望ましい食習慣の形成を図る。
- 2 実施期間 令和7年 11月17日(月) ～ 11月21日(金) 5日間
- 3 実施方法 (1)期間中、生徒自身で毎朝、学校で「自分手帳」に朝食の摂取状況を記入します。
(2)最終日に、朝食摂取の有無や生活習慣の様子なども含めたアンケートを実施し、最終日の朝食摂取状況を県に報告します。
- 4 そ の 他 ○ 保護者の皆様より「朝食レシピ、朝食にまつわるエピソードの募集」
忙しい朝、朝食をお子さんに食べさせるための工夫や時短レシピ、苦勞話など、ご家庭で朝ごはんにまつわるエピソードなどなんでも結構です。
以下にてぜひお寄せください。保健だよりや健康カレンダーなどへの掲載、朝食指導などに活用させていただきます。(メ切 11月26日(水))
(担当 養護教諭 長谷川 千絵美 電話 67-2126)



朝食レシピ・朝食にまつわるエピソード 募集

お子さんの名前

保護者名

【相双地区】

◎南相馬市立原町第三小学校

クイズ形式の動画を作成し、食育を実践した。

ちょうしょく みなお しゅうかん 朝食について見直そう週間



1

あさ た
1 朝ごはんを食べるとからだに
どんなことがおきるかな？



たいおん

① 体温があがる

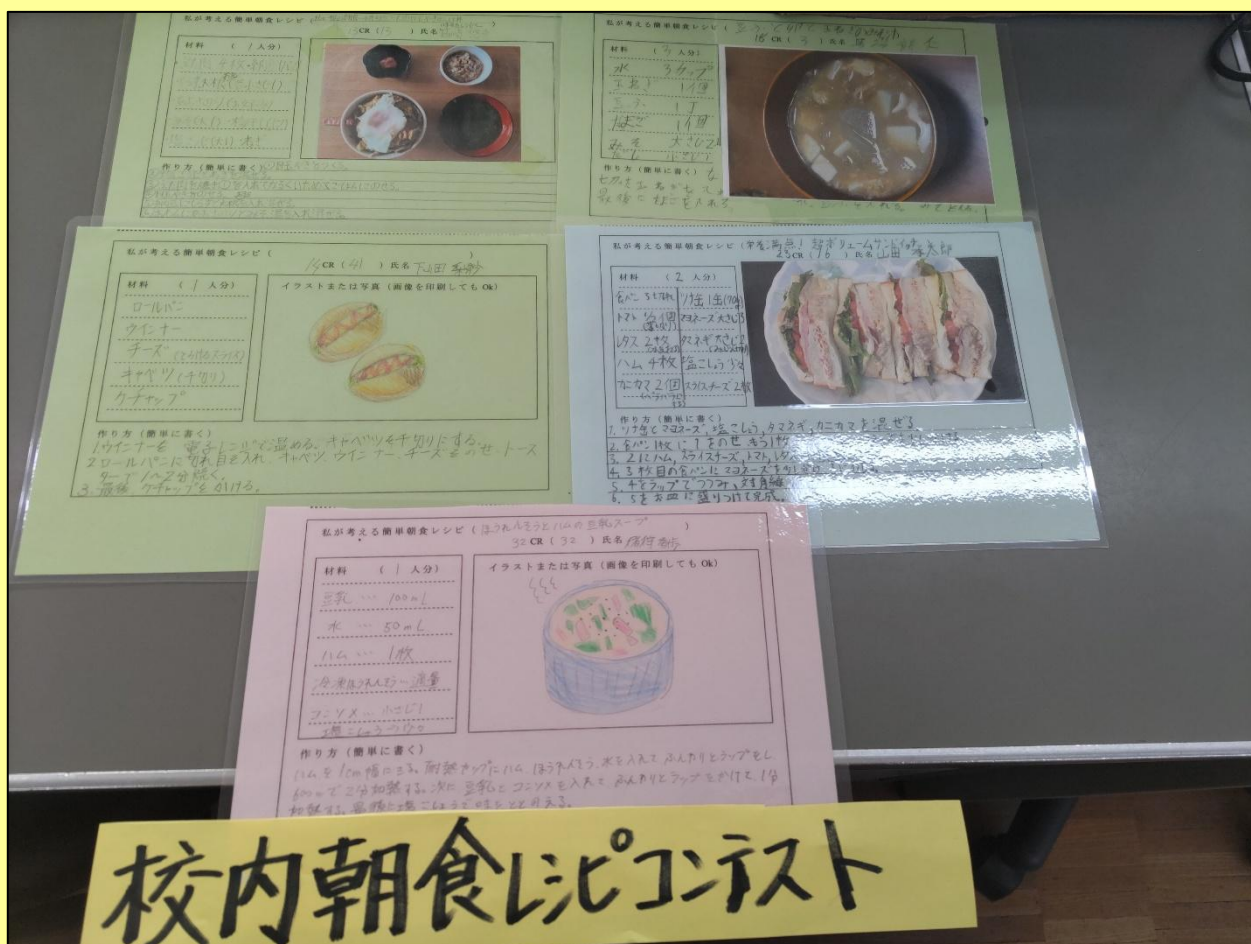
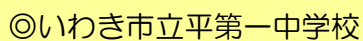
たいおん

② 体温がさがる

③ なにもおこらない



◎いわき市立泉小学校





【県立学校】

◎石川支援学校

昨年度に引き続き、7月と11月に「朝ご飯、野菜・汁物カレンダー」を作成し、記入を依頼した。

保護者からのコメント欄には、「野菜が苦手だが、みそ汁だと食べるので具沢山にしている。」「食欲がわくよう、バランス、彩りに気を付けている。」「野菜は食べられないものがあるが、家族みんなで楽しく食事ができるように、これからも心掛けていきたい。」などの記述が多数寄せられ、家庭での食育に対する意識の向上を感じ取ることができた。

11月給食だより

令和7年11月
福島県立聴覚支援学校

今月の目標！

感謝して食べよう

落ち葉を踏む感触に秋の終わりを感じます。この季節は、日によって暖かかったり寒かったりと気温差が大きいので、衣類をこまめに調節して風邪などひかないように気をつけましょう。



朝食

をしっかりと食べよう！



みなさんは毎日きちんと朝食をとっていますか？

私たちのからだと脳は、朝食をとることによって、睡眠中に低下した血糖値や体温が上昇して目覚め、活動を始めます。そのため、朝食を「時間がない」「食欲がない」といった理由でとらないと、からだと頭はいつまでも寝ぼけたままになり、勉強も運動もはかどらず、空腹感から集中力もなくなってしまいます。

理想の朝食は「主食・主菜・副菜・汁物」がそろったメニューです。

しかし、忙しい朝は時間をかけずに用意することも大切です。朝ごはんを食べていない、または品数が少ないという人は、まずは納豆やバナナなどのそのまま食べられるものを取り入れたり、夕食の残りを利用しながら、少しずつ品数を増やしていってみてくださいね。



給食ができるまで ～第3弾「下処理」～

9月から3月の給食だよりで紹介する「給食ができるまで」の第3弾は「下処理」についてです。

Q1. 「下処理」とはどんな作業？

→ 調理を始める前に、食材をきれいにする作業のことです。

Q2. 具体的にはどんなことをするの？

→ 下処理室という専用の部屋で、野菜や果物の下洗いをし、食材に傷みがないかなど一つ一つ丁寧にチェックします。その後、3つに区切られたシンクで3回洗い、きれいになった野菜や果物を専用のまな板と包丁で切ります。調理方法や料理によって食材の切り方を変えています。



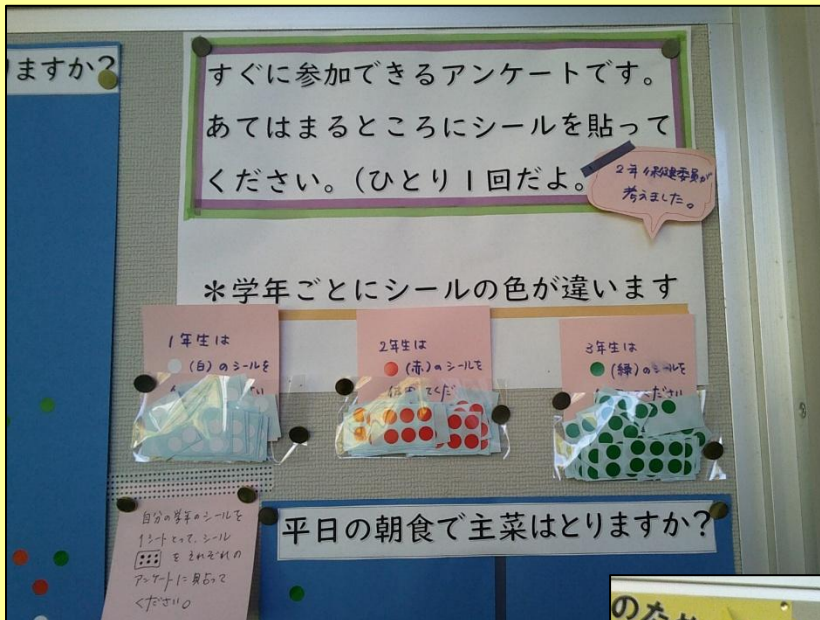
この写真はじゃがいもを切っているところだよ！



給食用食材の放射性物質検査について

10月の学校給食用食材の放射性物質検査の結果は全て『不検出』でした。
詳細は聴覚支援学校ホームページに掲載しています。





第2回目の「朝食について見直そう週間運動」の期間には、各学校において様々な取組が行われました。ぜひ各園、学校で参考にしてください。