

平成30年度「朝食について見直そう週間運動」  
朝食摂取率調査結果のお知らせ

# 学校教育課通信

平成31年3月11日（月） 第146号  
編集・発行：県南教育事務所 阿部 央

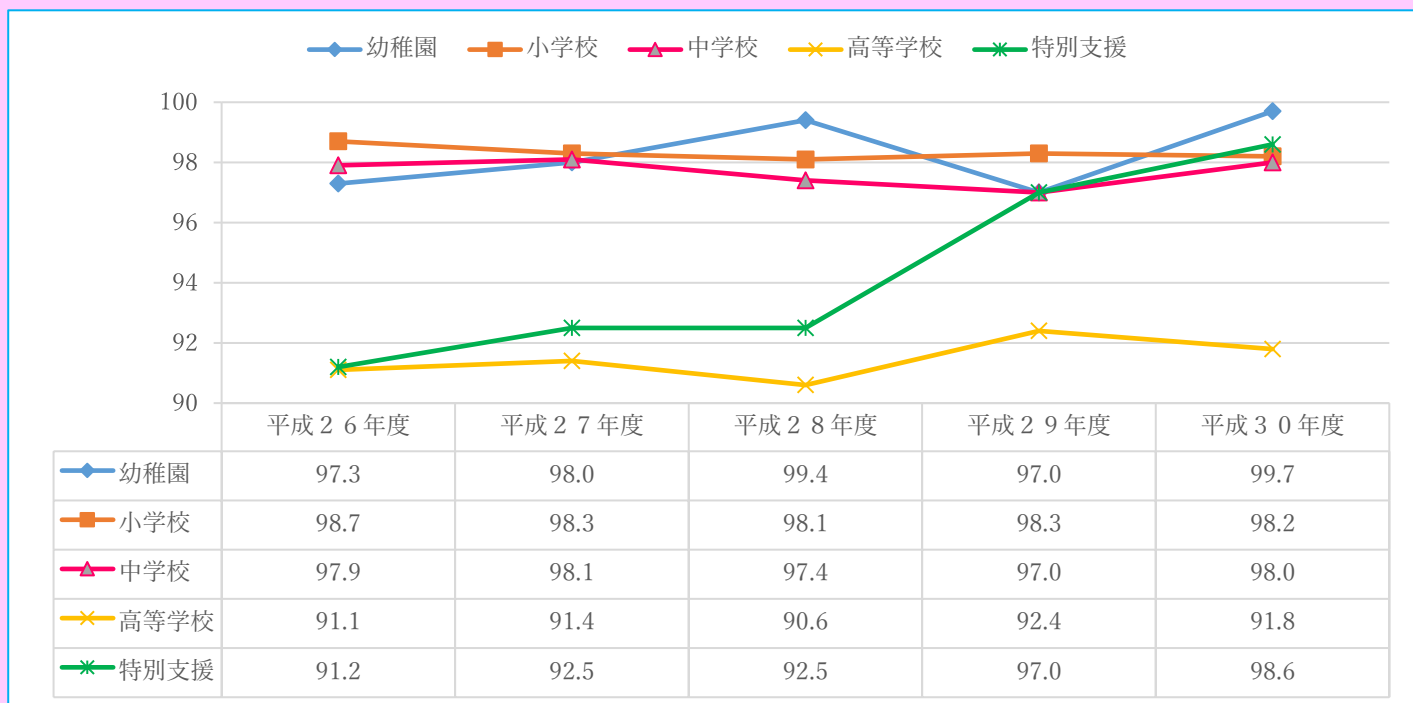
県教育委員会では、「朝食について見直そう週間運動」を年間2回実施しています。この運動は、子どもたちの望ましい食習慣を形成するために、生活リズムを改善して1日3食バランスよく食事がとれるよう、朝食摂取率を高めることを重点に、下記の内容で取り組んでいます。県の結果は、福島県教育委員会健康教育課のHPに公表されています。県南地区の結果は、次のとおりです。

【平成30年度 朝食摂取率】

97.2% (県は96.6%)  
(平成29年度 県南は96.8%)

【校種別朝食摂取率推移状況】

(単位は%)



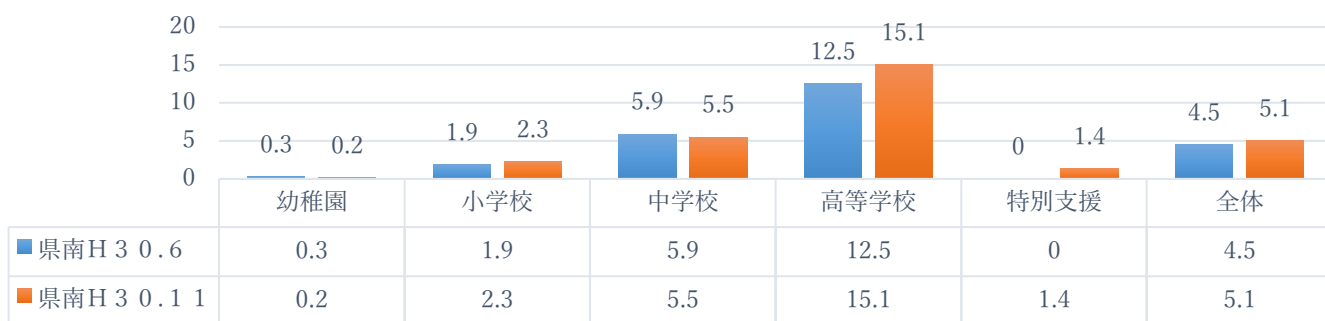
【食べ方についてのアンケート】

朝食に野菜を食べた児童生徒の割合 56.6% (県57.6%)  
 朝食に汁物を食べた児童生徒の割合 54.6% (県55.8%)  
 昼食以外に誰かと食事をした児童生徒の割合  
 ・朝食も夕食も誰かと食べた 72.9% (県70.4%)  
 ・朝食も夕食も1人で食べた 5.1% (県 5.8%)

【ワンポイントアドバイス】

「朝食について見直そう習慣運動」期間中における朝食摂取率は、昨年度よりも増加しました。朝食を食べる園児、児童生徒が増えた一方で、朝食での野菜や汁物摂取が低く、今後の課題といえます。食材から毎日の栄養バランスを考えるのは大変なことですが、「主食・主菜・副菜・汁物」を組み合わせることでバランスのよい食事になります。

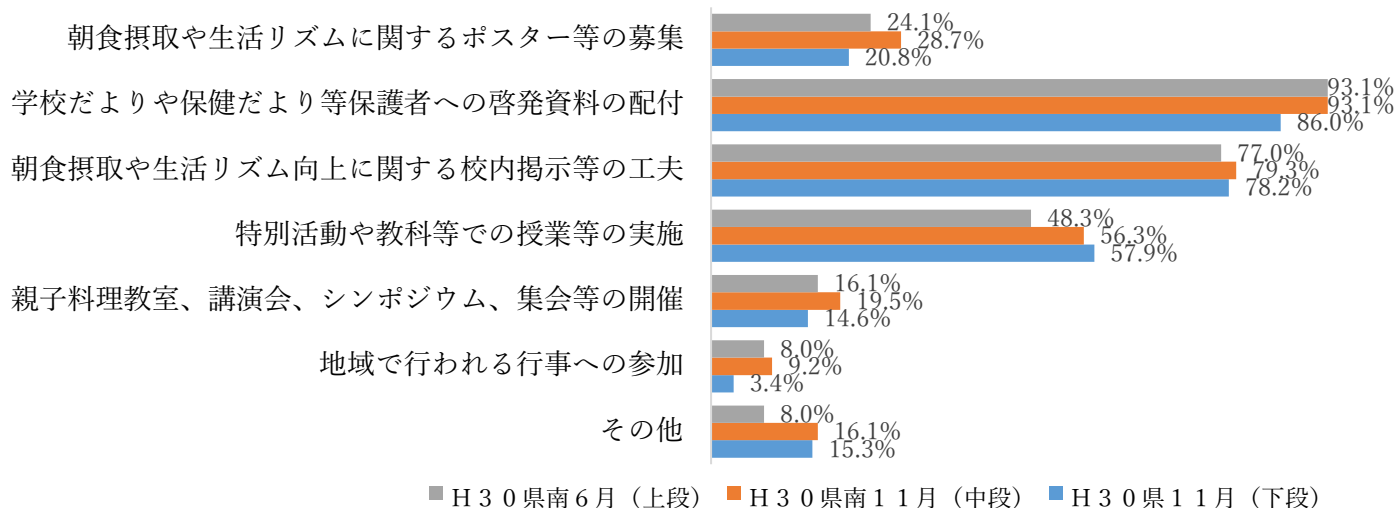
## 昼食以外に誰かと食事をした回数が0回の児童生徒の割合



### 【ワンポイントアドバイス】

県の傾向と同様に学年が大きくなると、欠食や孤食も高くなる傾向があります。家族で食卓を囲む『団らん』は、食べる楽しさを実感し、望ましい食習慣の実践するための大切な場となります。毎月19日は「食育の日」、11月第3日曜日は「家族の日」です。家族ならではのイベントを楽しんだり、親子でご飯を作ったりして楽しむなど、身近な「食」について考えたり話し合ったりするなど家族団らんの大切さの周知・啓発に努めましょう。

### 【学校における取組】



### 【こんな取組もありました】

- ・町健康福祉課、教育委員会、学校医など関係機関をメンバーとした「子どもの健康を考える連絡会」を組織して、健康課題解決に取り組んでいる。地域に向けてIP電話を活用し、子どもたちの声で「野菜をたくさん食べましょう」、「よくかんで食べましょう」といったアナウンスを流し、広報活動を実施している。
- ・6月の食育月間や朝食を見直そう週間に、自分手帳の「朝食内容診断」や「朝食カレンダー」を活用し、保護者と一緒に朝食の栄養バランス考え、家庭の朝食の見直しを行っている。
- ・食に関する内容を養護教諭の「ほけんだより」と、給食センターからの「給食だより」に同時期に掲載し、家庭への啓発を行っている。
- ・キャリア教育と食に関する指導を関連付けて、食の自己管理能力の育成を目指して、継続的な指導を行っている。
- ・生徒が食の授業で取得した知識を長期休業中の朝食作りにつなげている。献立作成、調理の準備や手順などを自分で考え、保護者の協力を得ながら、朝食に対する意識を高めることができた。