

「食育だより」を通して、各家庭に情報を発信

野洲市立野洲小学校では、文部科学省からの委託を受け「栄養教諭を中核とした学校・家庭・地域の連携による食育推進事業」に取り組まれています。その取組の様子や様々な情報を「食育だより」を通して、各家庭に発信されています。2007年11月に発行された第2号を紹介します。

食育だより

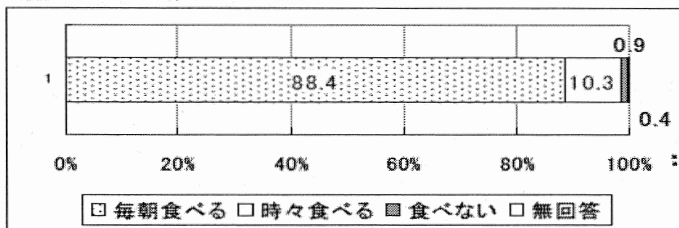
No.2 2007.11.9
野洲市立野洲小学校

“早ね・早起き・朝ごはん”で元気にすごそう！！

～食に関するアンケート結果より～

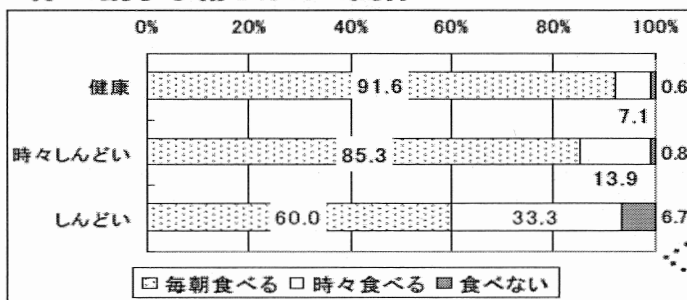
「食に関するアンケート」を7月に全校児童を対象に実施しました。アンケートの結果からやすっ子の「食」の実態がみえてきました。

朝ごはんは食べますか



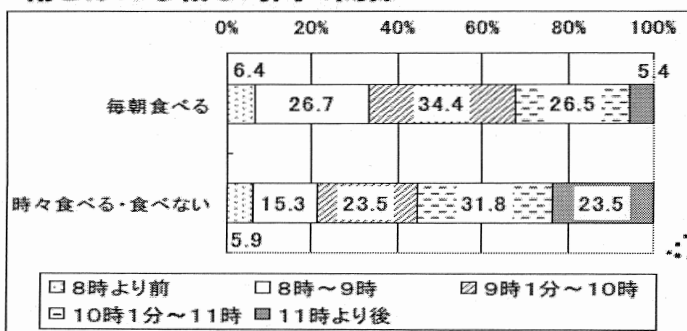
毎日朝ごはんを食べている子は全体の88.4%。毎日朝ごはんを食べる習慣がない子(時々食べる、食べない)は11.2%で、滋賀県の調査結果(朝食欠食率3.8%)と比べても朝食欠食率が高いことがわかりました。食べない理由は「食欲がない」「時間がない」が多かったです。

体の調子と朝ごはんの関係



「健康」と答えた子の91.6%が、毎日朝ごはんを食べています。「時々しんどくなる」「しんどくなることが多い」と答えた子に朝ごはんを「時々食べる」「食べない」が多かったです。毎日健康に過ごすためには、朝ごはんをしっかりと食べることが大切です。

朝ごはんを食べる時間との関係



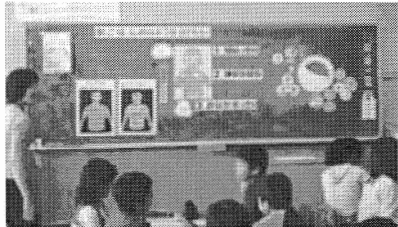
朝ごはんを「時々食べる」「食べない」と答えている子に「11時以降に寝ている」が多かったです。「早ね・早起き・朝ごはん」生活のリズムを整えて、朝ごはんを毎日食べられるようにしましょう。

ねんせい しょうく かん しどう
 ～ 4年生 食に関する指導より～

子どもたちにも朝ごはんの大切さを知ってもらうために、4年生で「朝ごはんのひみつをさくろう！」の学習をしました。



朝ごはんにはどんなひみつがあるのかな？グループで相談したよ。



最後に朝ごはんを毎日おいしく食べるために自分でできることを考えました。

あさ ほっけん
朝ごはんのひみつ発見！！



あたま
頭はっきり
 のう
 脳のエネルギーになるよ

からだ
体ほかほか
 たいおん
 体温が上がり、からだ
 げんき かつどう
 元気に活動するよ

おなかすっきり
 うんちがしたくなるよ

児童の感想から

9時にねて、6時に起きて、朝ごはんをゆつくり食べる。学校の用意は、前の日に準備する。

朝ごはんをしっかり食べておかないといけないんだなあと思った。朝ごはんを食べなかったら、体の甲が冷たいままで、あまり運動などできないことがわかった。

かんたん あさ
 ～ 簡単！朝ごはんレシピ～



ねぎじゃこトースト

さいりょう りょうん
 <材料・2人分>

- 食パン・・・2枚
- マヨネーズ・・・小さじ2
- スライスチーズ・・・2枚
- ちりめんじゃこ・・・適量
- 青ねぎ・・・適量

<作り方>

- ① 食パンにマヨネーズをぬり、ちりめんじゃこ、刻んだ青ねぎ、スライスチーズをのせる。
- ② オープントースターで、チーズがとけて焼き色がつくまで焼く。

*臭だくさんのスープや果物をそえると栄養バランスもさらによくなります！！

◎ 今まで朝ごはんを食べなかった人へ ◎
朝食が食べたくなるポイント



- ★夜更かしをしない
- ★毎日決まった時間に食卓につく
- ★少量でも食べる習慣をつける
- ★夜食をひかえる