

# 朝食の大切さを知ろう！

高島市立マキノ中学校では、中学校区食育推進検討委員会が中心になり、小・中学校の保護者に対して、食生活についてのアンケート調査を実施されました。また学校においては、学級担任と養護教諭、栄養教諭の3名がティームティーチングで食育の授業に取り組みました。

その際の学習指導案と食育推進検討委員会がまとめられた「食育だより」を紹介します。

\*\*\*\*\*

## 中学校1学年 学級活動学習指導案

日時 平成19年10月15日(月)  
場所 1年1組 教室  
指導者 学級担任 (T1)  
養護教諭 (T2)  
栄養教諭 (T3)

- 1. 主題 朝食の大切さを知ろう
- 2. 主題設定の理由

中学生の時期は、食習慣の形成上とても重要な時期である。そして望ましい食習慣を身につけられるかどうか、その人の生涯の健康を左右する。

望ましい生活習慣は食事・運動・休養の調和のとれたリズムある生活からなるが、その生活習慣を確立するためには、まず一日のスタートである朝食をしっかりとることが大切である。

しかし、本校で6月に実施した食生活アンケートでは、毎日朝食を食べている生徒は、男子で93.1%、女子95.7%という結果であった。ほとんどの生徒が朝食をとっているが、朝食の内容についてみると、約35%の生徒が主食のみや主食と飲みものといった栄養のバランスが偏っていて不十分な食事内容であった。

このような実態から、望ましい食習慣を身につけさせるために、栄養のバランスのとれた朝食をしっかりと食べることの大切さに気づかせ、自分の食習慣の改善を図ろうとする意欲と態度を養いたいとこの主題を設定した。

- 3. 本時の目標

一日の生活における朝食の重要性を理解し、栄養のバランスのとれた朝食を食べようとする意欲を持つ。



#### 4. 本時の展開

	学習活動	教師の支援	評価	資料
導入	1. 自分の朝食をふりかえりながら、朝食を食べなかったときの体の状態を考える。	<ul style="list-style-type: none"> <li>・今日、朝食を食べてきたか質問する。自分の朝食の内容を書かせる。(T1)</li> <li>・朝食を欠食した時の体の状態を考えさせる。(T1) <ul style="list-style-type: none"> <li>○元気がでない</li> <li>○おなかがすく</li> <li>○イライラする</li> <li>○集中できない</li> </ul> </li> </ul>		・ワークシート
展開	2. 朝食が食べることの大切さを知る。  3. 3つの朝食の例について問題点に気づき、望ましい朝食について考える。  4. 自分の朝食を振り返り、不足している食品を付け加えさせる。	<ul style="list-style-type: none"> <li>・朝食を抜いた時の身体への影響や脳への影響などを図やイラストなどの資料を用いてわかりやすく説明する。(T2、T3) <ul style="list-style-type: none"> <li>○脳の働きを活発にする。</li> <li>○体温を上げる</li> <li>○腸を刺激して、排便を促す</li> <li>○肥満を防止する</li> </ul> </li> <li>・三人の朝食の内容を例に出し、主食、主菜、副菜のそろった栄養のバランスのよい食事であるかを確認する。(T3)</li> <li>・どうすれば栄養のバランスのよい朝食になるかを考えさせる。(T3)</li> <li>・今日の自分の朝食を振り返り、不足している食品に気づかせる。朝食を食べられない人はまず何か食べてくることから始めるように促す。(T3)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・一日の生活における朝食の大切さを理解している。</li> <li>・栄養のバランスのよい朝食について理解している。</li> <li>・自分の朝食の栄養バランスについて確かめることができる。</li> </ul>	料理カード   ワークシート
まとめ	5. 朝食の欠食は生涯の健康に大きく影響することを知る。  6. 本時の感想を書く。	<ul style="list-style-type: none"> <li>・朝食をとることは、健康な体であるために不可欠であることを押さえる。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・毎日、朝食をしっかり食べようとする意欲をもつことができる。</li> </ul>	ワークシート

#### 5. 評価

一日の生活における朝食の重要性を理解し、栄養のバランスのとれた朝食を食べようとする意欲を持つことができたか。

# 食育だより



平成 20 年 1 月 28 日  
高島市立マキノ中学校  
食育推進委員会

昨年 10 月末に、マキノ中学校区食育推進検討委員会において食生活についてのアンケートを小中学校保護者のみなさまにご協力いただきました。集計ができましたので、お知らせします。

## 食生活に関するアンケート結果

☆調査対象 小学校 1, 3, 5 年、中学校 1~3 年 保護者 238 名



### ◆家庭で食事の献立を決める時に気をつけて

おられることは？（主なもの 3 つ）

- 栄養のバランス・・・183 人
- 家族の嗜好・・・106 人
- 安全な食品・・・88 人
- 調理の手間・・・85 人
- 家計に見合うもの・・・75 人
- できるだけ多くの食品を使用・・・61 人
- 子どもの嗜好・・・40 人
- 加ゆみ、鉄、食物繊維が十分とれるもの・・・26 人

### ◆家庭で食品を選ぶ時に気をつけておられ

ることは？（あてはまるもの全て）

- 消費期限、賞味期限・・・200 人
- 価格・・・189 人
- 国内産・・・158 人
- 残留農薬・・・61 人
- 地場産物・・・54 人
- 塩分・・・25 人

### ◆お子さんに食べさせたい学校給食は？

（あてはまるもの全て）

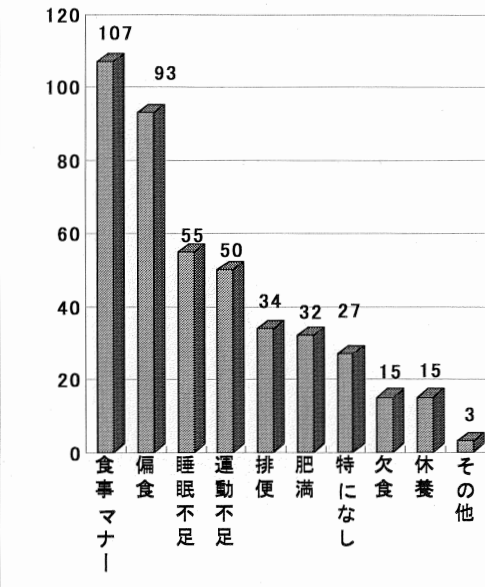
- 栄養のバランスのよい給食・・・280 人
- 献立の種類が豊富な給食・・・145 人
- 地元の材料を使った給食・・・109 人
- ごはん給食・・・37 人
- 子どもに人気の給食・・・26 人

### ◆食育の大切さが言われる中、家庭で気をつけて

おられることは？（あてはまるもの全て）

- 朝食を食べる・・・167 人
- 栄養のバランスのとれた食事をする・・・166 人
- 安全な食品を選ぶ・・・135 人
- 食事のマナーを身につける・・・121 人
- 家族そろっての食事・・・114 人
- 感謝の気持ちを育てる・・・105 人
- 規則正しい生活（早寝・早起き）をする・・・95 人
- 子どもに畑仕事や買い物、食事の準備などを手伝わせる  
・・・79 人
- 間食・夜食を控える・・・68 人
- 日本型食生活を取り入れる・・・50 人
- 食に対する知識をつける・・・49 人
- 郷土料理や行事食を取り入れる・・・50 人
- 地元でとれる野菜を知らせる・・・45 人
- 運動能力を高める・・・38 人

あなたは、お子さんの生活習慣で心配なことは何ですか。（あてはまるもの全て）

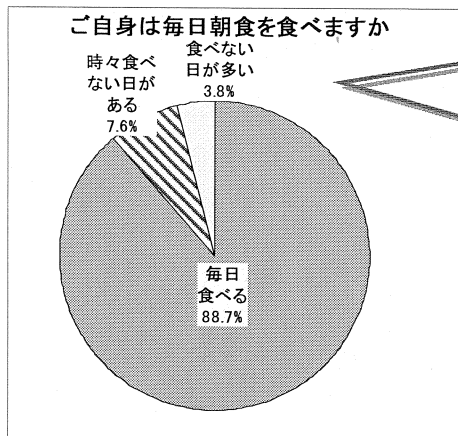


今回のアンケート結果より、選択されている項目から、食を通じて子どもの健全な成長を願う保護者のみなさんの気持ちが強く表れています。

子どもの食生活は、保護者の生活や食についての意識の影響を大きく受けます。子どもの頃に身についた食習慣というのは、なかなか変えられないものです。正しい食習慣をつけておくためにまず、大人が手本を示していただきますようお願いします。

裏面は、保護者のみなさんからの

我が家の簡単朝ごはんレシピの紹介です!!



食べない理由は？

- ・食欲がない
- ・食べる時間がない
- ・食べないことが習慣になっている



☆朝食の内容について

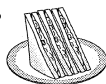
- 主食とおかずと汁物・・・68人
- 主食と飲み物・・・・・・・・59人
- 主食と汁物・・・・・・・・46人
- 主食とおかず・・・・・・・・44人
- 主食のみ・・・・・・・・14人
- おかずだけ、飲み物だけ、デザートだけ他・・・7人
- その他・・・・・・・・7人

我が家の簡単朝ごはんレシピ!

ぜひ、朝ごはんのメニューに加えてみてください!

☺ ホットサンド

- ◇5枚切り食パンを半分の厚さになるように切る。切り落とさずに片端はくっつけておく。マヨネーズをぬり、レタス、焼いたハムまたはベーコン、スライスチーズ、目玉焼きをはさみ軽くトーストする。
- ◇チーズとハムをはさんでホットサンドにする。



\*時間がない時に、おかずとパンが一度に食べられます!

フラス牛乳、果物・サラダで栄養バッチリ!

☺ ピザトースト

- ◇食パンにピザソースをぬり、うす切りのピーマン、ウインナー、トマト、とろけるチーズをのせて焼く。
- \*たまねぎ、コーン、ほうれん草、フロコト、ハム、ツナなど具いろいろアレンジできます。



☺ アレンジたまご焼き

- ◇ひじきの煮物を卵にまぜて焼く。
- ◇緑の野菜(ほうれん草、チンゲン菜、ピーマンなど)を卵に入れて焼く。
- ◇にんじん、たまねぎ、ピーマン、しいたけ、ひき肉などをみじん切りにして、卵に混ぜてオムレツにする。
- ◇ねぎ入りだし巻き卵、かたくり粉を入れると焼いたあとだし汁が出にくい。
- ◇フライパンにハムをしき、せん切りキャベツをたっぷりのせ、溶き卵を流し炒れる。ふたをして、きゃべつがしんなりしたらできあがり!

☺ ピーマン炒め

- ◇ピーマンを塩炒めして、おかかを加え、最後にポン酢をからめる。

☺ 混ぜごはん



- ◇かつおぶし、貝割れ大根、ねぎをご飯に混ぜ、しょうゆをかける。おにぎりもOK!
- ◇夕食の残りの焼き魚をほぐして、ねぎとしょうゆで混ぜごはんにしておにぎりにする。
- \*梅干しやしらすを入れてもおいしい!

☺ 野菜入りホットケーキ

- ◇ホットケーキに野菜を混ぜて焼く。牛乳の代わりに野菜ジュースを使う!

☺ かんたん丼



- ◇肉じゃがなどの煮物を卵でとじて、どんぶりにする。
- ◇めんつゆを水で割ってだしにし、たまご丼や親子丼にする。

◆家庭での工夫や気をつけておられること◆

- ☆定番メニューにする。
- ☆常備菜作りおきして小分けして食べるようにしている。
- ☆食事時間にゆとりをもたせるため、早めに起きる。
- ☆前夜にできるだけ下準備をしておき、朝することを少なくする。
- ☆朝は野菜を5種類くらい入れた具たくさんみそ汁にする。
- ☆子供が食べやすいメニューにする。
- ☆夕食の残りを朝食に活用する。
- ☆食欲が出るように色どりや盛り付けに気を付けている。
- ☆和食を多く取り入れ、できるだけ手作りにする。

\*たくさんのレシピや工夫についてご紹介いただきありがとうございました。