

げんきな子

No. 3

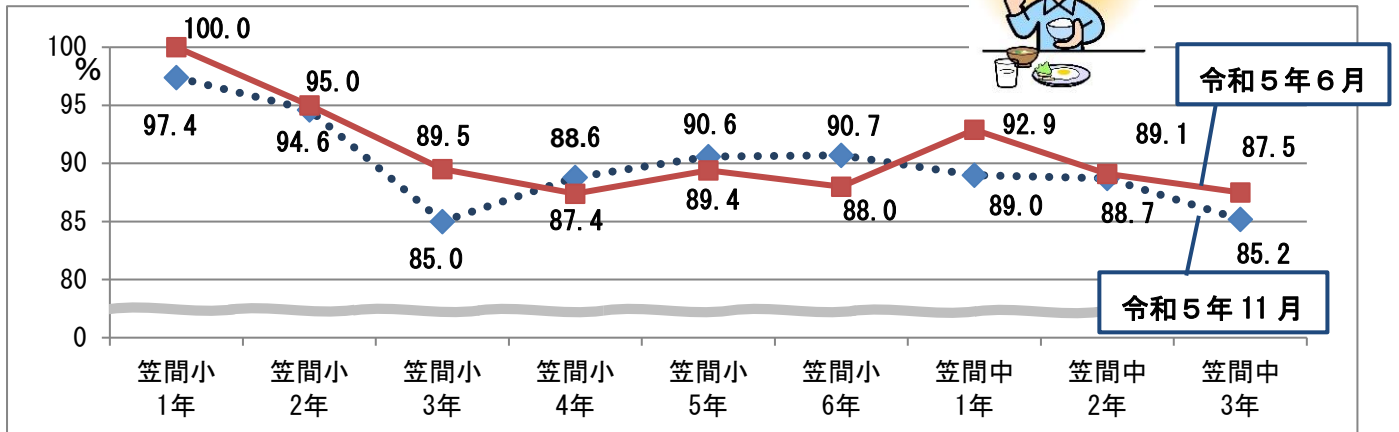
～笠間小中一貫 食育だより～



笠間市立笠間小学校長 藤枝 泰弘
笠間市立笠間中学校長 野沢 宗嗣

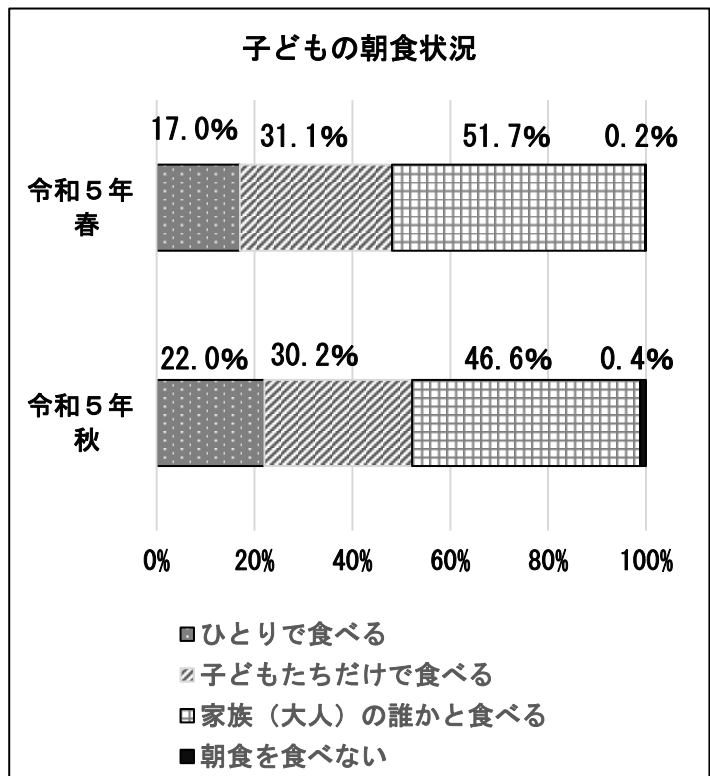
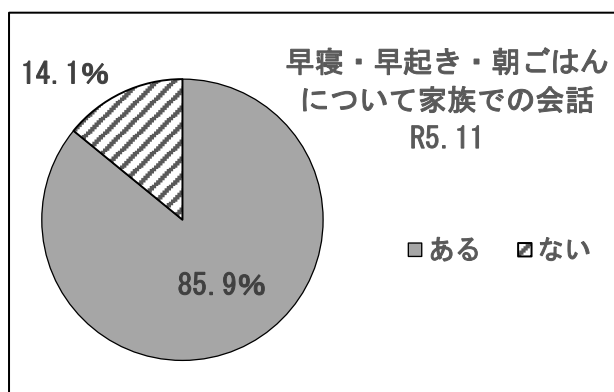
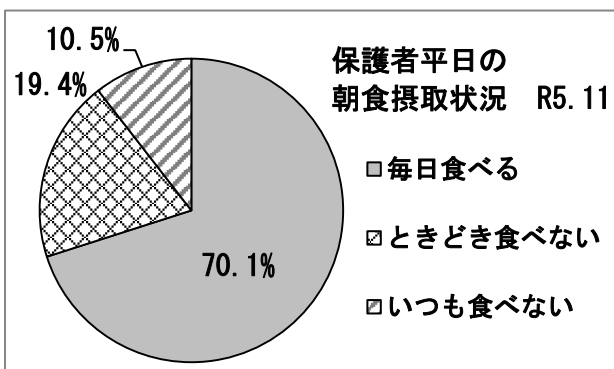
笠間小学校・笠間中学校では、子どもたちの朝食摂取率を高めるために、子どもとその保護者を対象に今年度2回目の食に関する調査を実施しました。改めて調査へのご協力ありがとうございました。今回の結果から朝食に関する課題を共有し、今年度も笠間小学校・笠間中学校の健康推進につなげて参りたいと思いますので、今後ともご理解とご協力をよろしくお願いいたします。

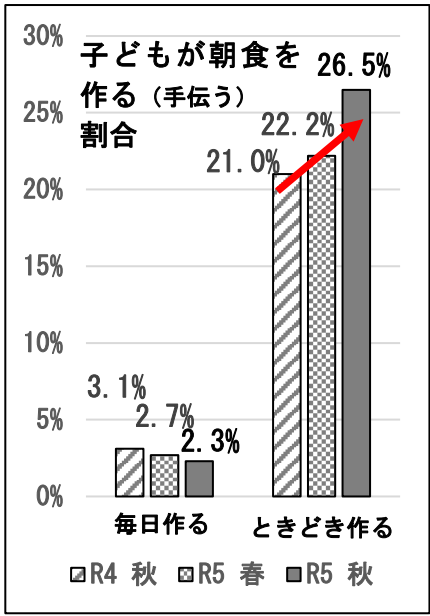
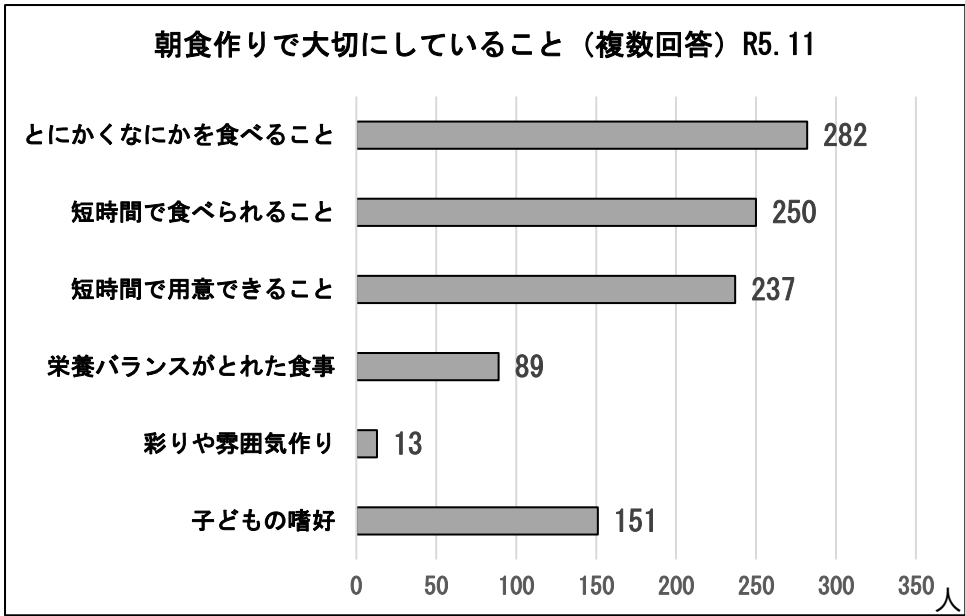
【児童・生徒の朝食摂取率 学年別】



笠間小学校・笠間中学校では、児童・生徒に対し、11月にかけて調査を行いました。笠間小学校では、朝食を食べる児童が4～6年生で増え、1～3年生は減ってしまいました。しかし、自分でおにぎりを握ったことがある児童は増えつつあるので、『みんなのアイデアおにぎりレシピ』の時だけではなく、普段から朝食を食べてくる、朝食作りを手伝う子どもたちが増えるよう、サポートしていきます。笠間中学校では例年、秋にかけて朝食摂取率が下がる傾向があります。しかし、3年生は1年生の頃 81.9%の朝食摂取率でしたが、今年の6月には87.5%まで上げることができました。勉強やスポーツで結果を出すためには食事はとても大切です。この結果をふまえ、中学3年生において『学習効果を高める食事について知ろう』をテーマに学級活動で授業を行いました。

R5.11 (笠間小中保護者 計427人回答)





笠間小学校・笠間中学校では、9年間をかけて自分で朝食を準備できるように、そして朝食をとる習慣化を目指しています。アンケート結果からも、忙しい朝の食事作りに求められることは、短時間に用意し、食べてもらえる食事のようです。その実態から今年度も『みんなのアイディアおにぎりレシピ』を募集し、子どもでも簡単に作ることができる朝食として実施しました。また少しずつですが、子どもたちが家庭で食事作りに挑戦する様子が見られるようにもなりました。



朝ごはんを用意し食べる習慣を身に付けるために



笠間小学校・笠間中学校では、令和3年度より、児童生徒のタブレットに子どもでも作れる朝ごはん動画を配信しております。今年度も夏休み前に包丁を使わない、火を使わない、小学1年生でも作れる『レンチン朝ごはん（カレーピラフ）』を紹介し、動画配信をしました。ぜひご家庭でも子どもに作らせる機会を増やしていただけますようお願いいたします。

R3年 簡単おにぎり（3種類）



【ポイント】
少しでも多くの栄養素がとれるような色鮮やかなおにぎりです。

R4年 レンチン朝ごはん（和風あんかけ丼）



【ポイント】
市販の味付ミートボールと野菜を使い、1皿で栄養がとれるようにしています。

R5年 レンチン朝ごはん（カレーピラフ）



【ポイント】
味付けは市販のカレールウです。ベーコンと野菜のうまみを生かします。

朝ごはんをしっかりと食べるポイント

夜遅くに食べると、長い時間、胃の中に食べ物が残っていて、朝に食欲がわきません。寝る2時間前までに食事を終わらせるようにしてください。また、目覚めても休息している状態から体が活動する状態に切りかわるのに、最低30分はかかります。時間の余裕をもって起きる習慣をつけるようにしてください。