

# げんきな子

## ～笠間小中一貫 食育だより～

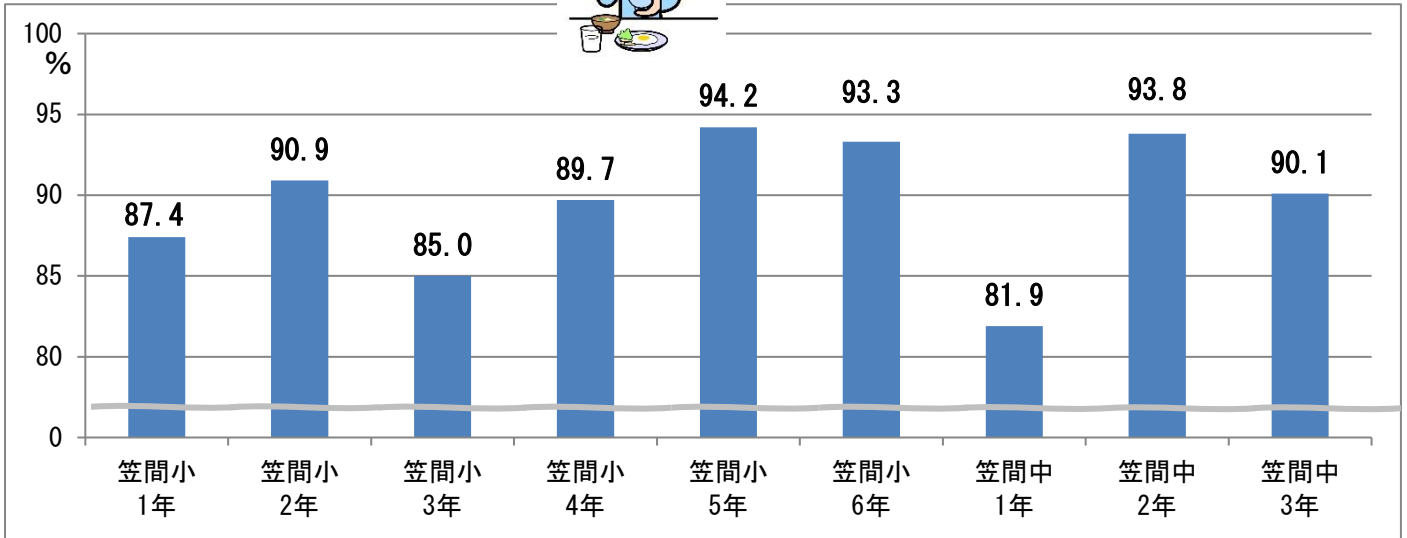


笠間市立笠間小学校長 石井 健  
笠間市立笠間中学校長 大関 修

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、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。

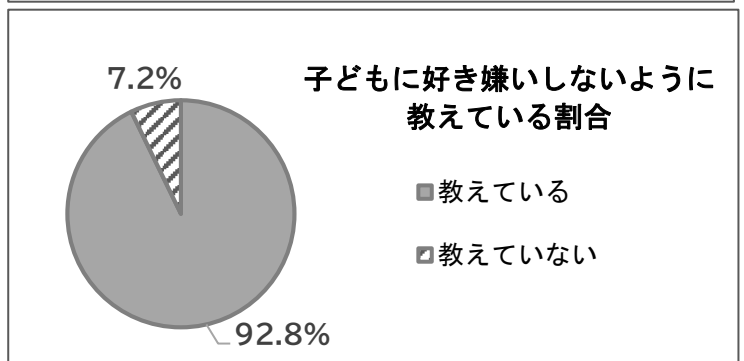
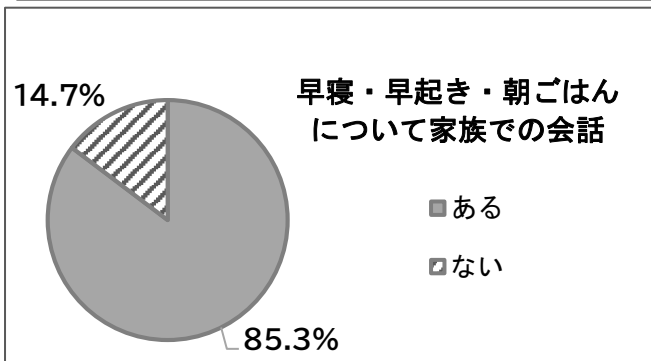
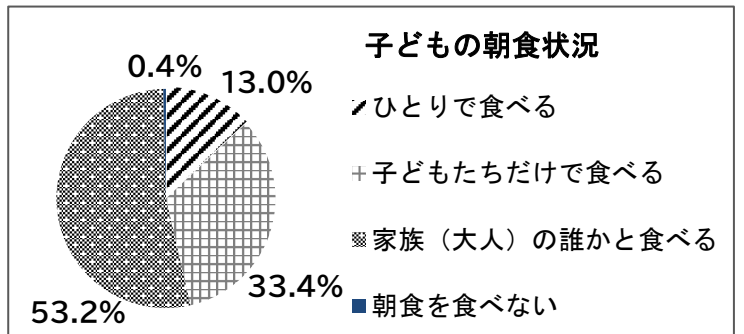
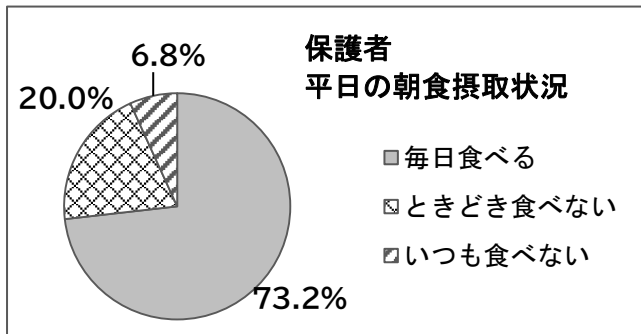


### 【児童・生徒の朝食摂取率 学年別】

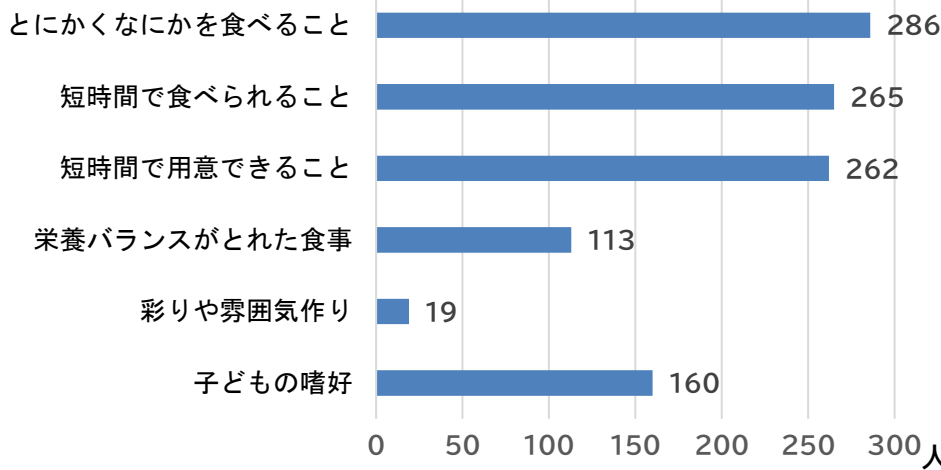


笠間小学校、笠間中学校では、児童・生徒に対し、6月に調査を行いました。笠間小学校は、高学年になるにつれて朝食の準備を手伝う児童が多くなるため、比較的数字が高めであると考えられます。笠間中学校では小学校との生活の違いから、中学1年生で朝食摂取率が下がる傾向にあります。

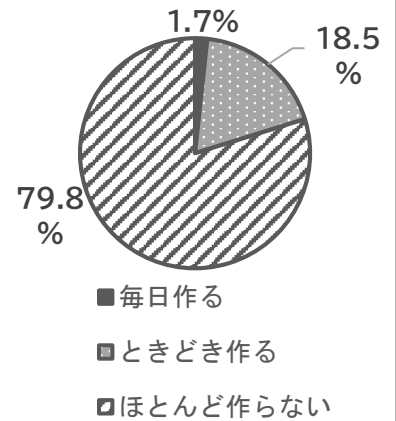
朝食は成長と健康な体づくり、そしてスポーツや勉強に大きく関わるため、小学校・中学校で朝食の大切さを考える学級活動を行っております。また、朝食摂取率が低い学年に関しては、給食時の指導で話をしていきたいと思っております。



### 朝食作りで大切にしていること (470人 複数回答)



### 子どもが朝食を作る (手伝う) 割合 (470人回答)



今回の調査結果から、子どもの朝食作りは保護者の方がほとんど行っていることがわかりました。忙しい朝に朝食を作る時間を確保することは大変です。少しでも時間を短縮し、栄養バランスのよい朝食を作るには、献立を定番化したり、作り置きや冷凍野菜を活用することで負担を減らすことができます。また、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。ぜひ、ご家庭において、すぐに食べられる食品を用意しておいていただくと助かります。

### 家に準備しておく便利な食べ物

<b>主食</b> 炭水化物を多く含む食べ物	ごはん(冷凍ごはん), パン, バナナ など
<b>主菜</b> たんぱく質を多く含む食べ物	ウインナー, たまご, なつとう, とうふ, しらすぼし, 牛乳, チーズ, ヨーグルト, サラダチキン など
<b>副菜</b> ビタミン・ミネラルを多く含む食べ物	トマト, きゅうり, くだもの, 冷凍野菜, インスタントスープ, 味付けのり など

### 自分で朝食を作ろう



子どもたち自身が朝食を用意し、食べることができるよう、朝食レシピを紹介しています。朝食を作る習慣、食べる習慣が身に付くとうれしいです。

子どもたちに動画配信済です

#### ぷりっとえだまめ えびこんおにぎり

ごはん茶わん	1杯	冷凍えだまめ	スプーン1杯
塩こんぶ	ひとつまみ	干しえび	スプーン1杯
ごま油	スプーン1杯		

#### マシツソヨ(おいしい) さけおにぎり

ごはん茶わん	1杯	韓国のり	2枚
さけフレーク	スプーン2杯	白いりごま	スプーン1杯

#### うめかつおおにぎり

ごはん茶わん	1杯	うめぼし	2個
かつおぶし	スプーン1杯	めんつゆ	スプーン1杯