



食育だより

No.23

令和3年2月発行
下野市教育委員会

下野市では、「下野市食育・地産地消推進計画」のもと、市内小・中学校と健康増進課、農政課、教育総務課、学校教育課が連携しながら様々な取組を実施しています。食育だより23号では、今年度の「朝食アンケート」の結果と各中学校区における食育への取組を紹介します。



令和2年度 朝食アンケート結果

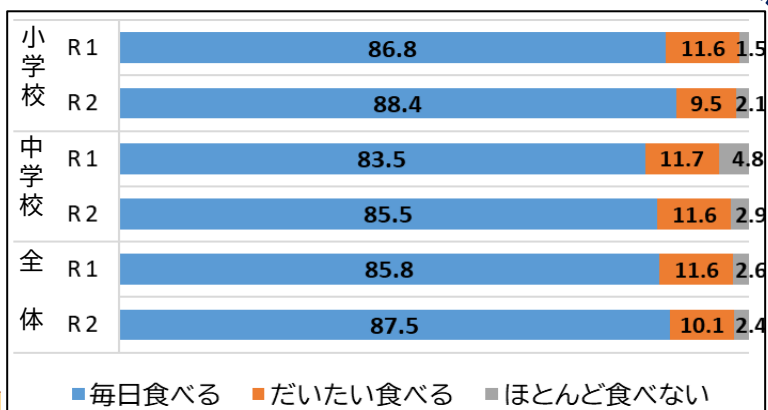
下野市立小・中学校 令和2年10月実施 (数値は%)

① 朝食の摂取状況

【前年度との比較】

小・中学校ともに「毎日食べる」と回答した児童生徒の割合が、調査開始以来、最も高い結果となりました。「ほとんど食べない」理由としては、昨年同様に「空腹ではない」ことが最も多く挙げられています。

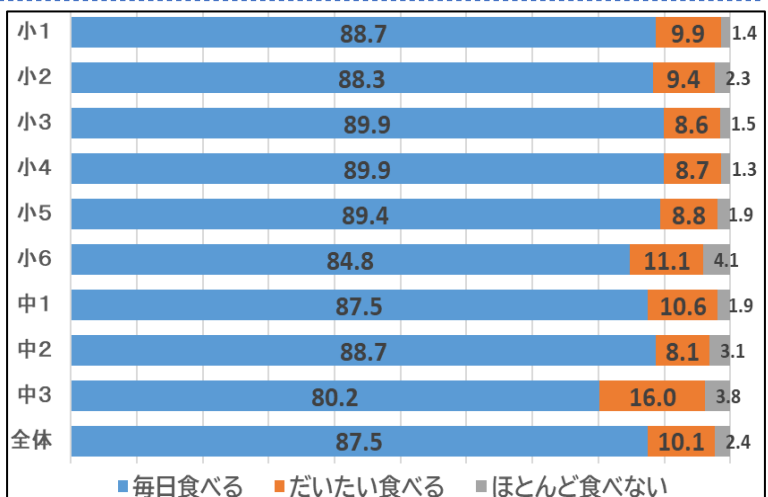
しっかり朝食をとるために、夕食の時間や就寝時刻を見直すことが重要です。



【学年ごとの様子】

「毎日食べる」と「だいたい食べる」の回答を合わせた割合は、全ての学年で95%以上と高い数値となっています。しかし、「毎日食べる」と回答した児童生徒の割合は学年によってばらつきが見られます。特に、中学校3年生では80%と他の学年と比べて4~9%ほど低くなっています。

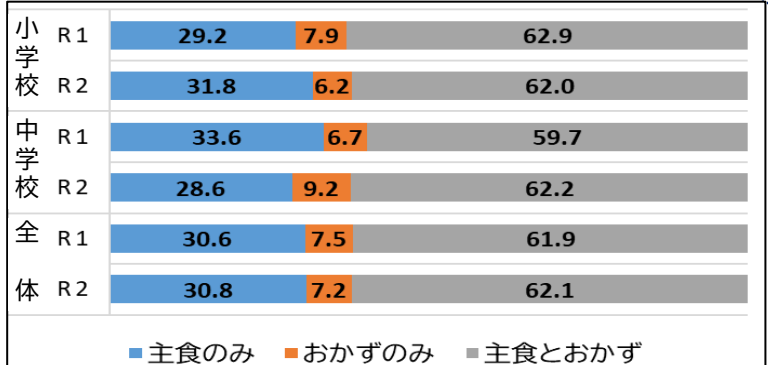
朝食をしっかりとることで、脳が活性化し、学習の効率もよくなります。夕食・夜食のとり方や、就寝時刻などを見直してみましょう。



② 朝食の内容

【前年度との比較】

中学生の栄養バランスに関する意識が高まってきています。栄養のバランスがよい朝食をとることによって、脳がしっかり働き、免疫機能の維持に役立ちます。ぜひ、ホームページ掲載の「朝食の簡単料理レシピ」を朝食づくりの参考にしてください。



市教育情報ネットワーク

「けやきネット」教育研究所 > 食育 <http://www.school.shimotsuke.ed.jp/kyoiku/d080/>

各中学校区における食育の取組



南河内中学校区

☆4校で朝の時間に「立腰タイム」を取り入れ、勉強や食事中の姿勢について指導している。

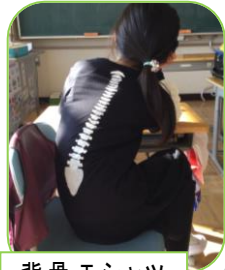


小学校



中学校

☆給食週間では、姿勢をテーマに集会を行った。悪い姿勢、よい姿勢を示して、自分の姿勢を振り返った。悪い姿勢を続けると、体にどんな影響があるかについて学んだ。



背骨Tシャツ

南河内第二中学校区

☆体力向上をテーマにした取組

二中学校区では体育・保健体育科教員、養護教諭、栄養職員等で構成された心身健康チームがあり、今年度は体力向上について取り組んだ。

●「体力向上メニュー」

普段の給食に、体力向上に必要な栄養素をプラスαして「けが予防給食」や「疲労回復メニュー」をテーマにした給食を提供した。



●「朝ごはん毎日食べよう週間」

今年度も「朝ごはん毎日食べよう週間」を行った。朝ごはんをしっかり食べることで体が目覚め、集中して運動を行うことができ、けがの予防にもつながることを再確認した。

・チャレンジカードへの記入

主食だけでなくバランスよく食べる事を意識させ、日頃の朝ごはんを見直す一週間となった。



石橋中学校区

☆学級活動の時間に、「しっかり、バランスのとれた朝ごはんを食べよう」の食育授業を実施した。

小学校では、朝ごはんを食べるために、規則正しい生活習慣が大切であること、朝ごはんは何を食べたらよいかなどを学んだ。

中学校では、家庭科と関連させ、一日に何をどれだけ食べたらよいかを考えた上で、朝ごはんの重要性について学ぶことができた。



☆今年度も、学校給食週間中に、全校、全学級で「朝ごはんの大切さ」の指導を行った。発達段階に合わせた指導資料を活用し、なぜ、朝ごはんを食べることが大切なのか、朝ごはんを食べるとわたしたちの心とからだはどうなるのか、などを再確認できた。

☆「石橋中学校区食育だより」4号を発行した。

国分寺中学校区

☆よりよい生活習慣の定着を目指して、長期休み明け(年2回)に「生活習慣見直しweek」を設け、チェックカードを使って自分の生活習慣を振り返った。チェックカードと一緒に『健康的な生活習慣を身に付けることの大切さ』についての啓発資料も配付し、意識付けを図った。



【小学校版】



【中学校版】

☆小学校低学年を中心に食育授業を実施した。

第1学年 学級活動「やさいとなかよくなるう」

第2学年 学級活動

「元気の出る朝ごはん」

第3学年 学級活動

「毎日の生活とけんこう」

