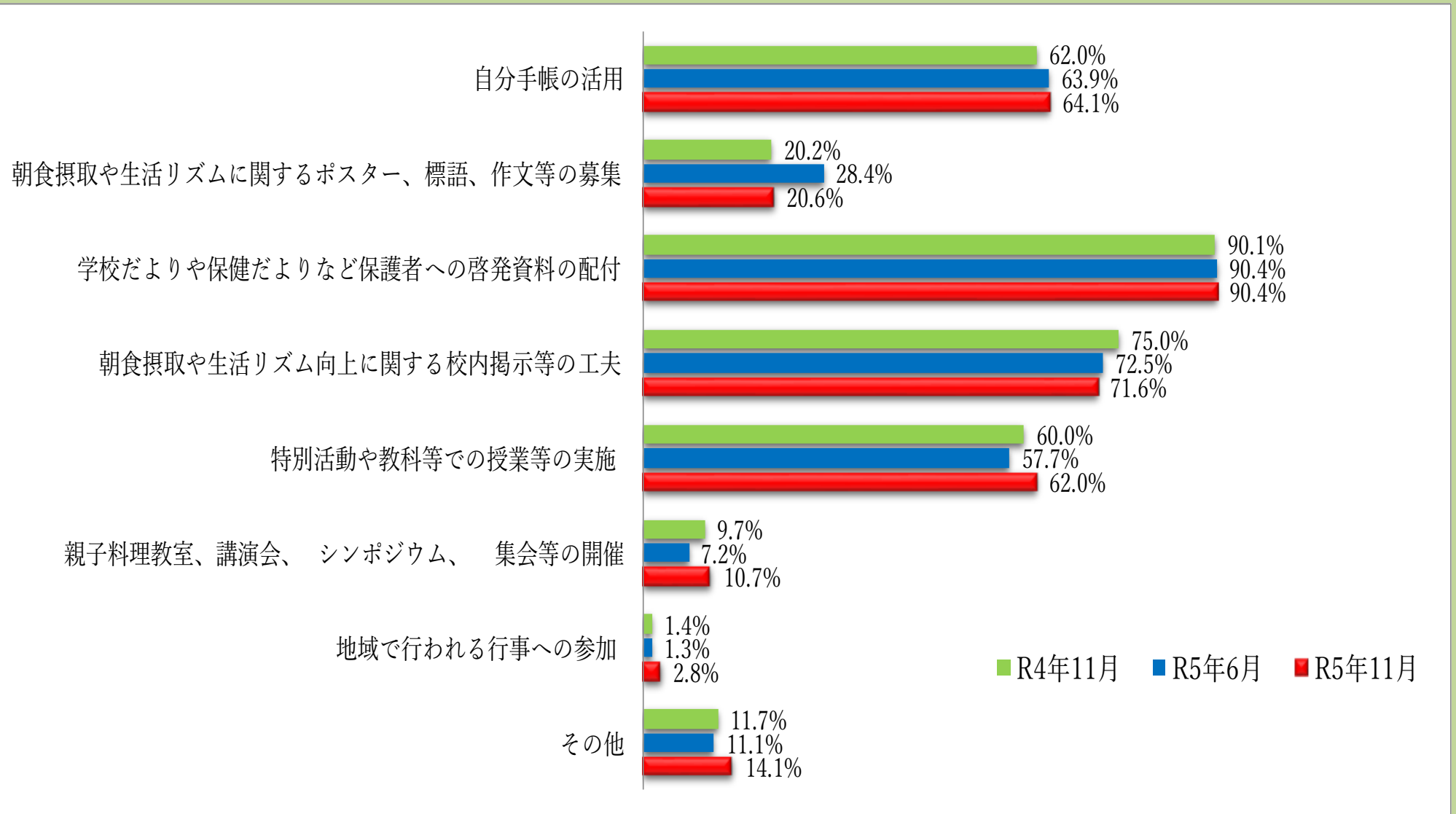


C【学校等における取組内容】



(令和5年11月調査校数821校 複数回答)

【学校等における取組例】

福島市立福島第二中学校

【取り組み①】朝食摂取に関する掲示物、朝食摂取に関するポスター

11月13日～11月17日は
「朝食を見直そう週間」です

一日を元気に過ごすために、
早寝・早起きを心がけ
朝食をきちんと食べましょう!

11月13日から11月17日は
「朝食を見直そう週間」です!

みなさんは毎日朝食と食べていますか? 私たちは、朝食で午前中のエネルギーや栄養を補給しています。朝食を食べないにはかなりデメリットがあります。朝食を食べないことができません。

朝食を食べている人の方が成績がいい!?

朝食を食べている人の方が食べていない人よりも学力テストの正答率が高く、学力テストの得点も高いという研究結果があります。「早寝・早起き・朝ご飯」を中心とした生活習慣を身につけてください。

朝食摂取と学力との関係

朝食摂取と体力との関係

毎日朝食をとると、学力テストの得点も高くなります。

毎日朝食をとると、体力テストの得点も高くなります。

元気の源 朝ごはん!!

3年2組 給食委員会

☀️朝食を忘れずに
食べよう!!



2年1組 給食委員会

※思いやりマナーを大切に

【取り組み②】保健だより、給食だよりなど保護者への啓発資料の配布

<給食だより>

11月 給食だより

令和5年度
福島市東部学校給食センター

日ごとに秋も深まってきました。11月23日は勤労感謝の日です。この日は、「勤労をたつとび、生産を祝い、国民たがいに感謝しあう」日です。おいしい食事が食べられることに感謝していただきましょう。



今月のめあて「朝食をしっかりとろう」

脳を働かせるために重要な食事とは?

わたしたちの脳がエネルギーとして使うのはおもにブドウ糖です。ブドウ糖は、ごはんやパンなどのでんぷんを多く含む食品が体内で分解されてできます。そのため、主食を食べることが重要です。しかし、主食だけ食べていけばよいわけではありません。ブドウ糖を使うためには、さまざまな栄養素が必要です。主食だけではなく、主菜や副菜などもバランスよく食べましょう。



朝は脳のエネルギーが不足しています

脳は、睡眠中も働いています。脳のエネルギー源であるブドウ糖は、脳でためておくことができないため、常に血液中から補給しています。食物から得たブドウ糖を利用できる時間は食後数時間なので、その後は、肝臓にためてあるグリコーゲンからブドウ糖がつくれます。しかし、肝臓にためておけるグリコーゲンの量には限りがあり、目覚めた時の脳は、エネルギー不足となっているのです。



こんな人、いませんか?



朝は食欲がなくて、あまり食べたくないよ。



家族は仕事で早く出かけるので、おかずはありません。だから、毎日パンだけ食べています。



朝、食欲がないのは、夜遅くに間食をしているからかもしれません。
中学生は、おかずを自分で用意してみるのはいかがでしょうか。

栄養バランスがとれる朝ごはんとは

主食、主菜、副菜、汁物をそろえて食べると、栄養バランスがとれやすくなります。特に、汁物には、具をたっぷり入れましょう。

主食…ご飯、パン、麺、コーンフレークなど

主菜…肉、魚、卵、豆製品など

副菜…野菜、きのこ、海藻などを使った料理

汁物…野菜を中心に具たくさん

和食の例



ご飯・焼き魚・ゆで野菜・みそ汁

洋食の例



トースト・卵と野菜の炒め物・牛乳

朝ごはんの手軽に食べられる食品

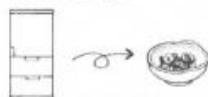
包丁を使わずに食べられるものや、加熱せずに食べられるものを探してみましょう。



朝ごはんの準備の時間短縮ポイント

朝ごはんに前日の残り物を活用したり、加工食品や冷凍食品を活用したりすると、時間の短縮ができます。

★前日の残り物を活用



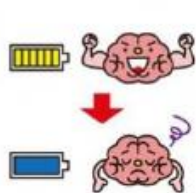
★加工食品や冷凍食品の活用



<保健だより>

『朝食について見直そう週間運動』

11月13日(月)～17日(金)の1週間は、「朝食について見直そう週間」です。朝食を食べると、胃腸の働きが活発になるため、体温が上がり、活動しやすくなります。温かい朝食をバランスよく食べて、免疫力を高め、寒い冬も元気に過ごしましょう。



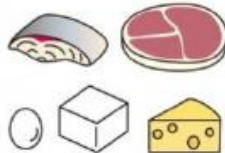
朝ごはんの役割

- 活動するため(特に脳)のエネルギー補給
- 体温を上げる
- 便通をよくする

炭水化物を多くふくむ食べもの
脳のエネルギー源となるブドウ糖は、炭水化物からとることができます。



たんぱく質を多くふくむ食べもの



脂質を多くふくむ食べもの



ビタミン・カルシウムなどのミネラルを多くふくむ食べもの



【取り組み③】栄養教諭による食育指導(朝食摂取に関する食育指導)を校内放送にて実施した。

【取り組み④】朝食摂取に関する教科での授業を実施した。

① 栄養教諭から話を聞き、朝食摂取の重要性や栄養バランスよく摂取することの大切さを知ることができた。



② 教師の朝食を提示する際には食品サンプルを活用し理想の朝食を提示することにより、朝食に関する関心を高めた。



③ 朝食の働き等をイラストや写真、色で分類したスライドを使用したり、朝食摂取と学力・体力合計点との相関についてのグラフや体温上昇のサーモグラフィー等のデータを可視化したりすることにより、ICTを活用して視覚からも理解が深められた。



④ 食品や朝食の働きを知った上で、生徒一人ひとりが栄養バランスのよい最強の朝食メニューを考えた。色で分類することで視覚からも理解が深まるようにし、「黄(主食)・赤(主菜)・緑(副菜)・白(汁物)」を組み合わせることにより栄養バランスが良くなることを気づくことができた。



小野町立小野中学校

保健委員会や栄養教諭による朝食摂取の大切さの呼びかけを行いました



県中地区内の各学校

郡山市

【小学校】

- ・朝食調べ期間前に、給食の時間に朝食の大切さの講話を行った。
- ・給食の時間に放送での指導を実施した。
- ・学校HPによる呼びかけ、食育授業の様子のお知らせなど
- ・給食の時間に給食委員からの朝食紙芝居の実施
- ・給食委員会児童による朝食摂取や生活リズムの見直しを呼び掛ける放送

【中学校】

- ・1週間に1回衛生習慣と生活習慣を合わせた(朝食調べ有)点検日を生徒会の委員会活動で実施し、見直しをしている。
- ・保健委員会による朝食摂取や、よい食生活に関する呼びかけ
- ・お昼の放送で朝食に関する話題の提供
- ・校内放送を通して継続的に呼びかけ
- ・昼の放送での呼びかけ
- ・委員会による学級や全校生徒への呼びかけ

須賀川市

【小学校】

- ・放送資料の活用
- ・給食委員会児童による呼びかけ
- ・食育授業は年間計画により実施
- ・給食試食会での働きかけ
- ・各家庭への「あさごはんメニュー」の募集
- ・学校栄養士による児童に向けた食育講話の実施

【中学校】

- ・給食委員会でリモートによる朝食についての指導を行い、ホームページに掲載した。
- ・本週間に生徒厚生委員会企画の第二回全校豆つまみ大会を予定していたが、感染症拡大防止のため、11月21日(火)に延期して実施した。

【義務教育学校】

- ・生活習慣を1週間調査、給食放送での周知、児童・生徒作成のポスター掲示
- ・調査前日の給食時に栄養教師が全学級を訪問し、朝食指導を行った。
- ・学級担任より再度指導、学級だより等でも重要性を記載し、三者面談での保護者への助言など、学校全体で取り組んでいる。

鏡石町

【中学校】

- ・朝の学活で給食委員会が朝食の大切さについて等を発表した。
- ・給食の献立に朝食モデル献立を提供し、学校のホームページに掲載した。
- ・昼の放送で朝食の大切さや生活リズムについて話した。

古殿町

【小学校】

- ・保健美化委員会の活動が昼の放送で朝食の大切さについてのミニ講話をした。
- ・毎週実施している清潔検査で朝食摂取調査を実施している。

小野中

【中学校】

- ・朝食に興味をもってもらうため、保健委員会の活動の一環として朝食摂取の大切さを伝える広報活動を行った。

令和5年度 第2回「朝食について見直そう週間運動」の取組
喜多方市立山都小学校

第2回「朝食について見直そう週間運動」の週には、健康委員会児童が全校集会「やまとっこタイム」で「寸劇」を行い、朝食をバランスよく食べることの大切さについて全校児童へお知らせしました。



① 元気がでない子どもたちを演技



② 3つのスイッチについて説明する博士役



③ 朝食戦隊スイッチ入れるんジャーが登場し、主食・主菜・副菜・汁物の大切さについて具体的に説明



令和5年11月7日

保護者各位

三島町立三島小学校長

第2回「朝食について見直そう週間運動」の実施について

晩秋の候、保護者の皆様におかれましては、ますますご健勝のことと存じます。また、日頃より本校の教育活動に対しまして、ご理解とご協力を賜り誠にありがとうございます。

さて、福島県では、11月に第2回「朝食について見直そう週間運動」が行われます。この運動は、食に関する正しい理解と関心を高めるとともに、生活リズムを改善し、朝食摂取を基本とした望ましい食習慣の形成を図ることを目的としています。

つきましては、本校では下記のとおり11月8日(水)から11月12日(日)を「朝食について見直そう週間」とし、朝食の内容や食習慣について記入し、朝食について見直す機会にしたいと思っております。お忙しいとは存じますがご協力をよろしくお願いいたします。

記

- 記入していただくもの
 - 別紙「朝食について見直そう週間運動～朝ごはん調べ～」(1～3年生)
 - 「自分手帳(朝食を見直そう 22～24ページ)」(4～6年生)



- 提出期限 11月13日(月)
 - 提出先 各学級担任まで
- (3) 食べ方に関するアンケート(この文書下に記入)

食べ方に関するアンケート

年	番	名前
---	---	----

11月12日(日)の食事について、あてはまる方に○をつけてください。

	はい	いいえ
朝食に野菜を食べましたか		
朝食に汁もの(飲み物は含まない)を食べましたか		
朝ごはんをだれかと食べましたか		
夕ごはんをだれかと食べましたか		

(事務担当：養護教諭

TEL)

朝食について見直そう週間運動 ~朝ごはん調べ~

年	番	名前
---	---	----

1 朝食の内容について

普段の朝食の内容を振り返って○をつけてください。

項目	内容	
主食	ごはんやパンなどの主食を食べている。	
主菜	肉・魚・卵・豆製品・乳製品を一品食べている。	
副菜	野菜料理を食べている。	
汁物	みそ汁やスープなど汁物を飲んでいる。	

2 朝食で見直すところについて

1の内容で○印がつかなかったところについて、家族とできることがないか考えてみましょう。

3 朝食カレンダー

食べた物に○をつけましょう。

	11月	8(水)	9(木)	10(金)	11(土)	12(日)
主食						
主菜						
副菜						
汁物						

4 家族でチェック

良かった点や反省点などを家族で話し合しましょう。

保護者の方へ

朝の健康観察をお願いします



日ごとに紅葉もすすみ、秋を感じる季節となりました。朝晩は冷え込み、寒さに慣れていないためかぜなどをひいて体調をくずしやすい季節でもあります。ご家庭におかれましては朝の健康観察を十分に行うなどお子さんの体調管理に留意されますようお願いいたします。また、普段からかぜやインフルエンザにかからない抵抗力と、かかってしまっても早く治る体力づくりを心がけ、規則正しく生活できるようにお声掛けよろしくようお願いいたします。

第2回 朝食について見直そう週間運動

令和5年11月8日(水)~11月12日(日)

第2回「朝食について見直そう週間」を三島小学校では、11月8日(水)~11月12日(日)に実施する予定です。第1回の結果を参考に、ご家庭で朝食について改善策を考えてみましょう。

第1回「朝食について見直そう週間運動」の結果について

【令和5年6月5日(月)~6月11日(日)実施】	三島小学校	県小学校平均
朝食摂取率	100%	98.0%
朝食に野菜を食べた児童の割合	78.9%	52.4%
朝食に汁物を食べた児童の割合	78.9%	44.8%
昼食以外に誰かと食事をした回数が0回の割合	0%	3.1%

保健給食委員会で考えてくれた朝ごはんにおすすめのスープを紹介します

	おすすめスープ	おすすめポイント
3年 さん	ごま、玉ねぎ、わかめにんにじんのスープ	● わかめスープは、1食あたりのカロリーも低く、ビタミンの他にもタンパク質や食物繊維などたくさん栄養素が含まれているのでおすすめです。
4年 さん	玉ねぎ、じゃがいも、にんじんウィンナー、パセリのスープ	● 野菜が多くとれて、ほっこりあたたまるので、これからの寒い季節にぴったりです。
4年 さん	キャベツ、にんじん、パセリウィンナー、玉ねぎのスープ	● 赤(肉)、緑(野菜)がとれて、ごはんで黄色がとれて、赤、緑、黄色のバランスがとれるからおすすめです。
5年 さん	ほうれん草と卵、じゃがいものほかほかコンソメスープ	● これから寒い季節でも野菜の栄養と卵が体をあたためてくれます。じゃがいもはビタミンCの成分が入っています。
6年 さん	わかめ、長ねぎ、豆腐がにがまのスープ	● わかめがたくさん入っているので、食べ応えがあります。 ● 「食物繊維」「ミネラル」を簡単にとれます。



南会津町立館岩小学校

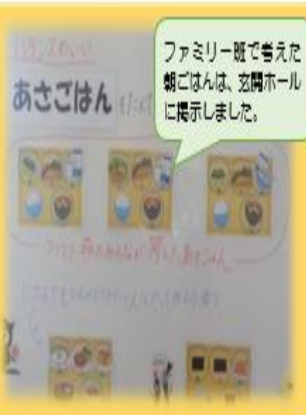
南会津町立館岩小学校 「朝食について見直そう週間」に関する取組

館岩小学校では、「朝食について見直そう週間」を「パワーアップ週間」と名付け、「朝ごはん」に加えて「すいみん」や「歯みがき」、「メチアコントロール」といった生活習慣の改善に取り組む一週間にしています。

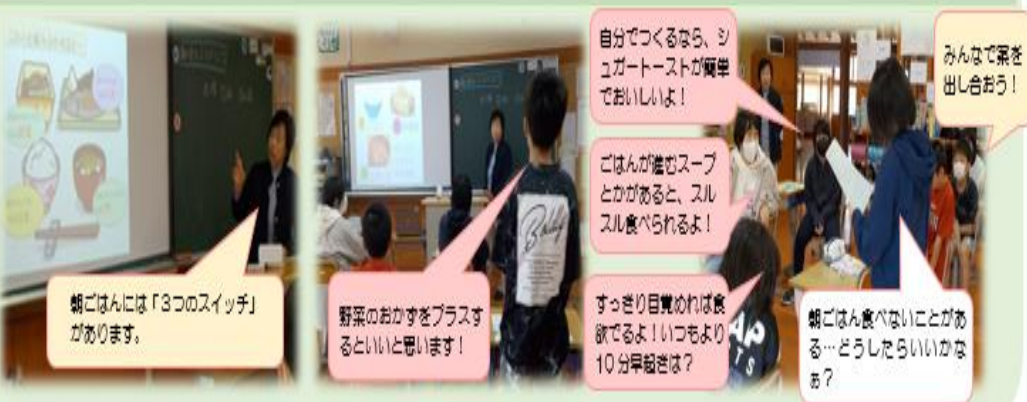
【パワーアップ週間前の養護教諭による保健指導】：パワーアップ週間前に、「目標」と目標達成のための「作戦」を考えました。前回のパワーアップ週間を振り返り、自分の課題を見つけ、「パワーアップカード」と「自分手帳」にて意思決定を行います！



【朝ごはんパネル】：ファミリー班で、バランスのいい朝ごはんを考えました。1～6年生が協力し、「主食」「主菜」「副菜」「汁物」のパネルを組み替ながら、最高の朝ごはんをつくっていきます！目指せ、朝ごはんマスター！



【栄養教師訪問食育指導】：栄養教師の先生をお招きし、5・6年生はさらに具体的に、バランスのいい朝ごはんメニューを考えられています。授業の中で、「朝ごはんを食べない日がある…どうしたらいいかわからない」と悩みをみんなに打ち明けた児童もいました。みんなが一生懸命に、「どうしたら朝ごはんを食べられるか」、「どんな朝ごはんがいいのか」等…解決策を出し合いました。悩んでいた児童も、最後はここに笑顔！



【調理実習：朝ごはんづくり！】：栄養教師の先生のお話を受け、班ごとにメニューを考え、実際に朝ごはんを作りました！彩りも栄養バランスもいい素敵な朝ごはんが完成！「これなら自分だけでもできそう…！もっとやってみよう！」と前向きな声がたくさん聞こえてきました。



なかなか朝食を食べてもらえなかった児童が、「最近がんばっていることは朝ごはんを食べることです！」とパワーアップ週間後に、みんなに笑顔で宣言していたことが、とても嬉しかったです。子どもたちの成長を感じる時間になりました◎

児童から大人気！カラフルで目を引く掲示物を通した食育指導

下郷町立江川小学校

栄養技師さんが手書きでいいいに掲示物を作ってくださいました。その内容をご紹介します。

カルシウムについて



噛むことについて



朝食の効果について



栄養技師と児童が掲示物について話している様子



保健室横に掲示したところ、児童がたくさん見に来ました☆

養護教諭が掲示物で朝食について指導する様子



めくると体の働きが分かる仕組みになっていて、児童から大注目でした！

十七字のふれあい(食育部門)

具だくさん
 みそ汁大好き
 母の味
 新地小 五年 舛田 結愛
 幸せだ
 みそ汁飲み干す
 娘(予)の笑顔
 母 舛田 由香
 にごてでも
 かんしよくできる
 まほうばこ
 福田小 二年 荒 羽花菜
 からつぼの
 弁当洗い
 ホツとする
 母 荒 麻奈美

十七字のふれあい(食育部門)

メニュー見て
 心も踊る
 登校日
 尚英中 三年 新妻 悠平
 休み明け
 給食を待つ
 親も子も
 父 新妻 一広

十七字のふれあい(食育部門)

歯がぬけた
 トウモロコシを
 食べた夏
 駒ヶ嶺小 二年 吉田 侑恵
 あと一本
 キュウリにいどむ
 ぐらつく歯
 父 吉田 拓真

十七字のふれあい(食育部門)

夏やさい
 あじつけいらす
 ぜっぴんだ
 新地小 三年 菅野 璃夢
 採れたての
 キュウリかじる
 子の姿
 母 菅野 佳代

十七字のふれあい(食育部門)

夏休み
 ぼくがつくるよ
 朝ご飯
 福田小 五年 佐藤 来翔
 キッチンに
 立つ我が子見て
 笑みこぼれ
 母 佐藤 里菜

十七字のふれあい(食育部門)

夏休み
 ぼくがつくるよ
 朝ご飯
 福田小 五年 佐藤 来翔
 キッチンに
 立つ我が子見て
 笑みこぼれ
 母 佐藤 里菜

第10回 さわやかだわが家のおすすめ料理コンテスト ～ わが家のおすすめ減塩料理 ～

I 応募総数 86点

II 一次審査会

- 1期 日：令和5年7月3日（月）
13:30～16:30
- 2会場：新地町役場 正庁
- 3審査員：新地町食育指導部会
- 4審査結果：一次審査通過作品10点
- 5審査の様子



第10回さわやかだわが家のおすすめ料理コンテスト
わが家のおすすめ減塩料理

いつもの献立にひと工夫 今年も 手軽に挑戦！おいしく減塩！

減塩食品の1日の食塩摂取量(男性11.9g、女性9.9g)は、全量ワースト2位です。塩分をとり過ぎると高血圧や動脈硬化などの生活習慣病の原因になると言われています。そこで、塩分をかえてもおいしく、しかも健康に役立つ減塩料理を募集します。みなさんのアイデアが、減塩料理の宝庫を築いてください。

※減塩食品の目安は、減塩1.0g、2.0g、3.0g未満

減塩食品の目安	減塩1.0g未満	減塩2.0g未満	減塩3.0g未満
1. 塩分含有率	0.1%	0.2%	0.3%
2. 塩分含有率	0.1%	0.2%	0.3%
3. 塩分含有率	0.1%	0.2%	0.3%
4. 塩分含有率	0.1%	0.2%	0.3%
5. 塩分含有率	0.1%	0.2%	0.3%
6. 塩分含有率	0.1%	0.2%	0.3%

募集締切 令和5年6月30日（金）

応募方法・内容
● 応募方法
● 応募内容

審査方法・選定
● 審査方法
● 審査内容

お問い合わせ先
新地町食育委員会 教育推進課
TEL: 0244-62-4477

III 二次審査会

- 1期 日：令和5年7月31日（木）11:30～13:00
- 2会場：新地町農村環境改善センター
- 3審査員：新地町小中学校長会、新地町食育指導部会、新地町教育委員会
- 4審査結果：最優秀賞2点・優秀賞2点・さわやかだ賞6点決定



調理員によって調理された料理



調理の様子



5 審査の様子



入賞作品

右上表示：1食当たりの食塩量
〔基準〕小学生2.0g未満
中学生2.5g未満

★ 最優秀賞

尚英中 1年荒 瑠莉奈さん

尚英中 1年阿部 桜依さん



野菜たっぷり豆乳スープ



レタスと小エビのごま油あえ

★ 優秀賞

尚英中 1年佐藤 帆花さん

福田小 5年 目黒莉明菜さん



鶏肉とトマト、タマネギを使った酸味のきいたスープ



酸味と香味でつくるなすのトマトソース

★ さわやかだ賞

福田小 4年 菅原 莉瑛さん

トマトとキュウリのコクうまさラダ

新地小 2年 駒木根 奏梧さん

駒木根 愛美さん

新地のニラ入り豆腐ハンバーグ

新地小 4年 濱部 里咲さん

西谷 紬さん

阿部 朱莉さん

進藤 凜々さん

“仲良し”枝豆炊き込みご飯

駒ヶ嶺小 6年 菊地 芽生咲さん

キャベツとしらすのペペロンチーノ

駒ヶ嶺小 6年 八巻 琴春さん

減塩けんちん汁

尚英中 1年 寺島 諒太さん

減塩チキンカレー

尚英中1年
荒 瑠莉奈さん

野菜たっぷり
豆乳スープ



尚英中1年
阿部 桜依さん

レタスと小エビの
ごま油あえ



尚英中1年
佐藤 帆花さん

鶏肉とトマト、タ
マネギを使った酸
味のきいたスープ



福田小 5年
目黒莉明菜さん

酸味と香味で
つくるなすの
トマトソース



福田小 4年
菅原 莉瑳さん

トマトと
キュウリの
コクうまサラダ



No.7
トマトとキュウリの
コクうまサラダ

新地小 2年
駒木根 奏梧さん
愛美さん

新地のニラ入り
豆腐ハンバーグ



新地小4年
濱部 里咲さん
西谷 紬さん
阿部 朱莉さん
進藤 凜々さん
“仲良し”

枝豆炊き込みご飯



駒ヶ嶺小6年
菊地 芽生咲さん
キャベツと
しらすの
ペペロンチーノ



駒ヶ嶺小6年
八巻 琴春さん
減塩けんちん汁



尚英中1年
寺島 諒太さん
減塩

チキンカレー

