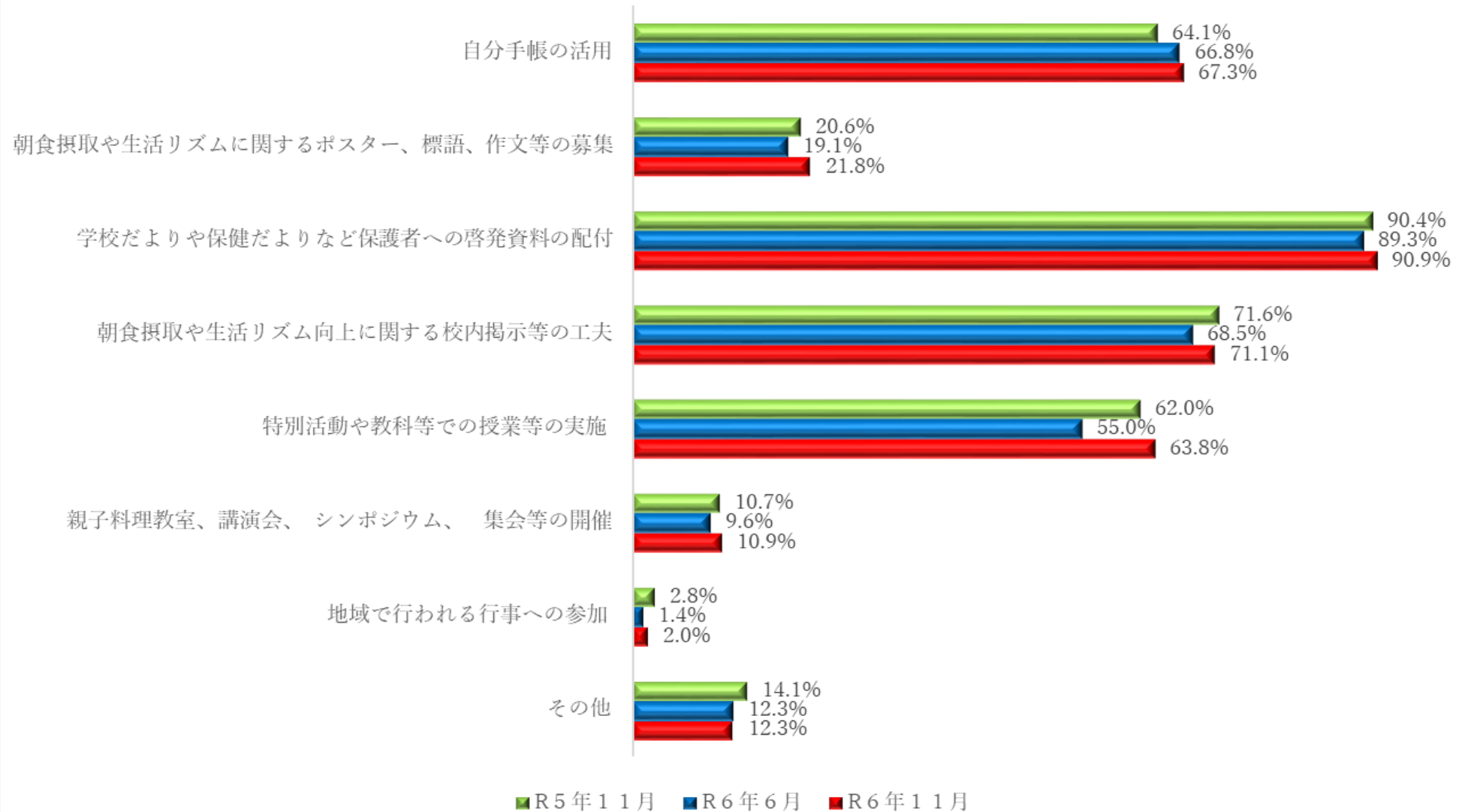


D【学校等における取組内容】

各校の取組



(令和6年11月調査校数804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>

令和6年度 第2回「朝食について見直そう週間運動」の取組み

福島市立福島第二中学校

【取組み①】 朝食摂取啓発ポスターの掲示、呼びかけ

残さず 朝食を 食べよう!
元気に生活を送ろう。

2年2組 給食委員会

好き嫌いなく食べてみよう!

いただきます

給食委員会生徒が中心となり、朝食摂取を促すポスターを作成・掲示したり、朝食摂取の大切さを毎日呼びかけたり、朝食カレンダーへの記入の指示などを行いました。

【取組み②】 養護教諭による 朝食摂取に関する「保健指導」の実施

<保健指導の様子>



<保健日より>

『朝食摂取を心がけましょう』

10月28日(月)～11月1日(金)の1週間は、「朝食について見直そう週間」でした。朝食を食べると、胃腸の動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)のエネルギー供給
- 体温を上げる
- 便通をよくする

たんぱく質を多く含む食べもの

脂質を多く含む食べもの

炭水化物を多く含む食べもの

ビタミン・カルシウムなどのミネラルを多く含む食べもの

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出来ます。

養護教諭の先生より、朝食摂取の体への良い効果や朝食摂取の大切さについてお話いただきました。

【取組み③】 栄養技師による 朝食摂取に関する「食育指導」の実施



「朝食について見直そう週間運動」の前日に校内放送で、栄養技師の先生より食育指導をしていただきました。朝食の効果や朝食欠食の体への影響、朝食を食べる習慣のない人へのアドバイス「朝食ステップアップ」などについても詳しく教えていただきました。栄養バランスのよい朝食を日頃から摂取することの大切さについて学ぶことができました。

<小野町立小野中学校>

各クラスの生徒保健委員会が、手軽に作れる・食べられるレシピを考えた。誰でも短時間で簡単に作ることができる内容にした。

お昼の放送で紹介するだけでなく、給食室前と保健室に掲示し、生徒に興味を持って、自分で作ってもらえるように工夫し、朝食摂取について呼びかけた。



1年2組 保健委員会

①チーズ、コーン、枝豆の混ぜご飯

材料
 ○煎かいてはん (お茶碗2杯)
 ○コーン (お好みの量) ○枝豆 (お好みの量)
 ○チーズ (1個) ○ごま油 (1回し) ○醤油 (2回し)

作り方
 ①にほんにコーン、枝豆を入れる。
 ②チーズをスプーンで適量な大きさに切りながら入れる。
 ③ごま油、しょう油を入れて、混ぜたら完成。

③引用 CookPadより

1年2組 保健委員会

②ゆかりとしらすの混ぜご飯

材料
 ○煎かいてはん (茶碗2杯)
 ○しらす (30g) ○小ねぎ (ひとつかみ)
 ○ゆかり (小さじ1/2) ○ごま (小さじ2)
 ○ごま油 (小さじ1)

作り方
 ○ご飯をボウルに入れる。
 ○しらす、小ねぎ、ゆかり、ごま、ごま油を加えて混ぜる。

③引用 CookPadより

1年3組 保健委員会

5分で完成！簡単しらす丼の材料 (1人分)

・煎かいてはん …… とんぶり1杯
 ・寒梅しらす …… 30gほど
 ・たまご …… 1個
 ・醤油 …… 適量
 ・かつお節 …… 少々
 ・平盛り海苔 …… 少々
 ・(具あり) 干切り大根、白ごま …… あればお好みで少々

※煎かいてはん、寒梅しらす、せんぼり大根、白ごまなどは、片手でさきより洗いしお湯でさらします

作り方
 ①丼に煎かいてはんを盛り付けます。その上にかつお節と切り海苔を広げます。

②寒梅しらすをドーナツ状に盛り付け、その真ん中に大根をそっと入れます。そこにたまごを卵むね、干切り大根、白ごまを散らしてもOK!

食べるときは醤油を少し垂らし、美しさを演出して混ぜながらいただきます！

③引用 Cookpadより

3年2組保健委員会

<豆焼ときのこのバター醤油炒め>

材料 (2人分)
 ・味噌豆焼 …… 一丁 (300g)
 ・サラダ油 …… 大さじ1
 ・しめじ …… 1/2パック
 ・ベーコン …… 2枚
 ・しょうゆ …… 小さじ2
 ・塩こしょう …… 少々
 ・有塩バター …… 10g

作り方
 ①味噌豆焼はキッチンペーパーで包み、600Wのレンジで1分半加熱して水切りをし、食べやすい大きさに切る。しめじは根元を切り落とすとして手でほぐす。ベーコンは1cm幅に切る。
 ②フライパンにサラダ油を入れて熱し、味噌豆焼を入れて中火で焼き色がくっつくまで焼く。油にまぜる。しめじ、ベーコンを加えて、しめじがしんなりするまで炒める。弱火にしてしょうゆ、塩こしょうを加えて味をどとのえる。
 ※フライパンだけでなく、耐熱皿に入れて電子レンジでも可也

DELISH KITCHEN から引用

3年2組保健委員会

わかめとキャベツのナムル風

材料 (2人前)
 キャベツ 100g
 乾燥わかめ 大さじ1
 Aごま油 大さじ1
 A鶏ガラスープの素 小さじ2
 A白いりごま 小さじ2
 A鷹の爪輪切り (唐辛子) 少々

作り方
 ※乾燥わかめは水で戻し、水気を切っておきます。

- キャベツをざく切りします。
- 耐熱ボウルに1と乾燥わかめを入れてラップかけ、600Wの電子レンジで3分加熱します。
- キッチンペーパーで水気を拭き取り、Aを加えてよく和えます。
- お皿に盛り付けて出来上がりです。

クランルから引用

2年1組 保健委員会

わくわくコップ

煎かいてはん 5
 煎の電子レンジ焼き

材料
 煎かいてはん 5 (1人前)
 煎、こしょう、大さじ1、みりん、大さじ1
 生卵の切り身 1切れ

材料
 煎の電子レンジ焼き (1人分)
 煎、こしょう、大さじ1
 生卵の切り身 1切れ

作り方
 ○煎かいてはんに煎を乗せ、みりんと醤油をかけて、煎かいてはんにラップをかけて600W3分加熱する。
 ○電子レンジ焼きもみりん焼きと同じような焼きで作る。

引用: cookpad

2年3組保健委員会

ふわふわたまご焼き

材料
 卵 1個
 牛乳 少々
 牛乳 100ml
 油 少々
 ハム、ベーコン、ほうれん草 お好みの量

作り方
 ①卵、塩、牛乳、具材 (お好みでトッピング) を混ぜる。
 ②フライパンに油をしく。
 ③混ぜたものを焼く。
 ④形を整えたら完成。

※トッピングを入れずに、シンプルなたまご焼きでもOK

引用: クックパッド

<あさか開成高等学校>

あさか開成高等学校



●学校紹介

本校は、県内唯一の国際科学科であり、単位制の高校です。『Global Spirits・Creative Spirits・Human Spirits』の校訓のもと、常に目標を立てながら将来のためになる活動を行っています。国際性豊かなカリキュラムが多く、地域連携活動や国際交流活動がさかんです。選択科目が幅広く、多様な進路実現ができる学校です。福島ならではの食の魅力を発信し、食品ロス削減や地産地消を考えた「地球にやさしいエシカル消費」のレシピ開発活動を行っています。

●料理紹介

【さんフェア福島 2025 プレ大会】「福島県高校生クッキングコンテスト」 **金賞**

タイトル：焼き味噌おにぎりの満足朝ごはん

福島県の浜・中・会津産のおいしい食材を使用しました。皮つき調理で食品ロス削減や電子レンジで時短・節水調理です。健康的に朝からしっかり満足できるメニューです。

野菜オムレツは、地元食材でカラフルに、朝から栄養たっぷり!!

伊達鶏のチキン蒸しは、レンジで簡単にでき、洗い物も少ない!

浜通りのキウイはビタミン C、食物繊維など栄養豊富!

にんじんしりしりは、皮ごと食べれて彩りも UP!

地元の「あさか舞」と会津みそを使い、大葉がアクセントの食べやすく、満足感のあるおにぎりです!



持ち運び用朝食

●料理紹介

【さんフェア福島 2025 プレ大会】「福島県高校生クッキングコンテスト」 **銀賞**

タイトル：栄養満点 笑み福ごはん

高校生の忙しい朝でも時短で簡単に作ることができるようなメニューにしました。これを食べると元気・笑顔になるごはんです。不足しがちな栄養素を摂れるよう、地元の小松菜やエネルギーとなるお米たんぱく質の豆腐やスーパーフードの卵、季節の果物を入れました。

福島県のおいしいお米と栄養満点な卵や小松菜、お肉は麓山高原豚を使用しており、肉質が柔らかく脂肪があっさりしていて、朝にピッタリ! 思わず笑顔!!

それぞれの季節の果物を使用。夏はブルーベリー、秋は柿。色よし・味よしてビタミン豊富!

みそ汁は会津みそを使用。また、不足しがちなたんぱく質や鉄分、カルシウムなどを多く摂れる豆腐と切り干し大根で栄養たっぷり!



朝早い通学で時間がないときでもスプージャー利用で汁物も持ち運びできます。

<県北地区の学校の取組>

- ・11月の清潔検査（週1回・月曜日）に「朝食を食べたか」の項目を設け、1か月を通して朝食を摂取する大切さが意識できるようにした
- ・朝ごはんチェック票の記入、生徒へ啓発資料の配付、生徒委員会活動による放送での呼びかけ
- ・栄養教諭による放送指導、校内放送内容の見直し(朝食のメリットや摂取しなかったときのデメリットなどをわかりやすく話した)
- ・保健体育委員会による各クラスでの呼びかけ
- ・掲示物の時期や場所の工夫(保護者が来校する三者面談の時に実施、昇降口、各階段の踊り場に掲示)し親子で考える機会とした
- ・上学年は自分手帳の記録、下学年は本校独自の記録表を用いて朝食の摂取と起床・就寝時刻の記録による食生活を含む生活習慣を振り返る機会を設定している
- ・生活習慣チェックシートの実施
- ・保健委員会の児童が1年生に朝食についての紙芝居を読み聞かせた

<県中地区の学校の取組>

【郡山市】

○小学校

- ・「朝食におすすめのみそ汁」を給食委員会で考案し、給食で提供 ・給食日より、献立表、放送で「おすすめみそ汁」を紹介した
- ・給食時間の放送で指導（2校）
- ・期間中：給食委員会による定期的な放送での呼びかけ。試食会で保護者に朝ご飯について話しを実施
期間外：外部講師による食に関する指導（市内栄養士による指導【1年】明治栄養士による指導【1・2・3・5・6年】）

○中学校

- ・昼食時、朝食に関しての放送を行い、呼びかけた ・保健委員会の生徒が朝食を食べてくるように呼びかけを行った

【須賀川市】

- ・野菜や稲の栽培活動 ・昼の放送で朝ごはんの大切さ紹介 ・給食委員会でポスターを作成し学区内のスーパーに掲示
- ・給食委員会児童・生徒が全学級に訪問し、朝食の重要性を呼びかけた ・ふくしまっ子ごはんコンテストに応募
- ・生徒委員会で「豆つかみ大会」を開催しはしの持ち方を確認した ・栄養技師による食育指導

【鏡石町】

- ・調査期間中、朝の学活時に各学級の給食委員会による朝食に関する内容についてのコメントを発表した
- ・給食で朝食モデル献立を実施した
- ・給食時、朝食摂取や生活リズムに関する内容の放送を実施した

【天栄村】

- ・各学年による朝食・生活リズムに関するスライド資料の提供

【古殿町】

- ・保健美化委員会児童による朝食摂取の大切さと各学級で作成した朝食標語の発表

【小野町】

- ・保健委員会の生徒が、簡単に手軽に作れる朝食メニューを考えて、完成したレシピを給食室前と保健室に掲示し、手軽に朝食摂取できるように呼びかけた

<県南地区の学校の取組>

【白河市】

○五箇幼稚園

- ・年に一度、全園児の保護者・職員からお弁当のレシピを提出してもらいお弁当レシピ集として各家庭に持ち帰る。隣の小学校にも配付
- ・野菜の栽培・世話・クッキング及び試食
- ・園だよりと共に、日本伝統の旬の野菜について等食に興味関心が持てるように「食にまつわるおはなし」として別紙おたよりを作成し配付。各家庭、小学校、地域の回覧などで配付している
- ・市職員による食育指導

○白河一小

- ・昼の放送で朝食摂取の大切さについて呼びかけた
- ・給食委員会で朝食摂取を啓発するポスターを作成し、掲示をした

○みさか小

- ・下学年にワークシートを準備し、1週間保護者と一緒に朝食について振り返り、次に生かせるようにした

【泉崎村】

- ・幼稚園で、園長先生が集会や生活の中で「朝食を食べてきましたか？」と園児に聞くことが習慣となり、園児自ら「朝ご飯食べてきたよ！」「今日は〇〇を食べてきたよ。」と報告に来ることが増えてきている

<会津地区の学校の取組>

- ・給食委員会による給食についての放送を一週間行った
- ・給食委員会による朝ごはん標語コンテスト審査会
- ・栄養教諭が給食時間に各教室訪問を実施し呼びかけを行った
- ・朝食もりもりカードによる一週間朝食摂取強化を全校生実施
- ・お昼の放送等で紹介したり、呼びかけたりした
- ・給食時に、栄養技師が放送で朝食の大切さについて児童への啓発を行った
- ・全校生対象に、食育コーディネーターより事前指導を行った
- ・生活リズムチェックカードの実施、養護教諭・委員会による朝食摂取必要性の放送の実施
- ・委員会による朝食摂取や生活リズム見直しの発表、放送での啓蒙
- ・健康委員会による朝の具たくさん味噌汁スープ週間の放送
- ・児童健康委員会による啓蒙活動。
- ・三者面談において保護者への啓発、保健委員会による放送での呼びかけ
- ・「わたしの朝食おすすめみそ汁」の募集
- ・生徒保健委員会による放送での呼びかけ

【西会津町】

- ・町ケーブルテレビによる特別番組の放送、朝食や生活リズムに関する動画配信

【会津美里町】

- ・朝食について見直そう週間に、保健委員会の生徒が、朝食の役割や食べる工夫などについて昼の放送で情報発信した

【三島町】

- ・保健 給食委員会で、朝ごはんにおすすめの旬の野菜を使ったおかずを考え、掲示・お便りで紹介した

【高等学校】

- ・食育週間の期間に食育情報を昼の放送で紹介した
- ・フードデザインを選択している生徒が作成した食育新聞を掲示した

【特別支援学校】

- ・月に一度「食について考えよう週間」を設け、季節の食材に関することや給食に出た食材についてのクイズを出したり、「食」に関する情報を掲示したりしている

<相双地区の学校の取組>

- ・ごはんコンテストの出品作品を給食献立として提供し、給食時間における指導を行った
- ・給食時に朝食についてのパワーポイント動画を作成し放送する
- ・朝食を見直そう週間スタンプラリー
- ・委員会の生徒が中心となり放送等で朝食に関する情報を周知、啓発した
- ・「めざせ！食品ロスゼロ」川柳コンテストの募集

<いわき地区の学校の取組>

【小中学校】

- ・エコクッキングの実施（地元企業との連携）・清潔検査の時間に毎月1回自分の朝食の内容について振り返る
- ・早寝、早起き、朝ごはんカレンダーの実施（下学年（1～3学年）学年には、「早寝・早起き・朝ごはんカレンダー」を配付し、土日も含めて1週間記録してもらい、振り返りを行った）
- ・給食試食会を開催し、栄養教諭から朝食の大切さや減塩について講話する
- ・5学年「かじきかつ交流」1学年「栄養教諭活用」ふくしまっ子お弁当などの食育コンクール参加
- ・委員会による啓蒙活動（クイズ、インタビュー、呼びかけ、ポスター、委員会便り、集会活動、校内放送など）

【高等学校】

○平工業高校

- ・昼休みの保健委員による放送での啓発活動

○いわき翠の杜高校

- ・12月の保健の日に高校生のための栄養教室を活用し、栄養教諭による簡単に出来るレンジを使った朝食作りを実習する予定

第2回目の「朝食について見直そう週間運動」の期間には、各学校において様々な取組が行われました。今回は、幼稚園や高等学校での食育実践例も提出されました。ぜひ各園、学校で参考にしてください。

今回は、初めて「朝食を食べない理由」を調査しました。その結果、『寝坊して時間がない』『食欲がない』などの理由が多く挙げられました。朝食を食べることで体温が上がり、体を目覚めさせ、午前中の活動が活発にできるようになります。また、朝食・昼食・夕食の3食を規則的に食べることで、体内時計が整い、健康な生活が送れるようになります（自分手帳 食生活10ページ参照）。寝るのが遅くなると、朝すっきりと起きることができず、食欲が出なかったり、着替えなどの準備に時間がかかり、食べる時間がなくなったりします。朝食を食べるためには、睡眠時間を十分に確保することも重要になります。

『朝食を食べると太るから食べない』という理由もありました。朝食を食べないと、成長に必要な栄養が十分に摂取できません。また、空腹時間が長くなり、昼食や夕食からの食事を体内にため込もうとするため、脂肪がつきやすい体になり、かえって肥満になってしまうと言われています（自分手帳 食生活11ページ参照）。

幼稚園～高校生までは、生涯にわたって健康な生活を送るための体の土台作りを行う大切な時期になります。子どもたちが自分の生活を振り返り、健康でいられるように自分で自分の生活をマネジメントする「健康マネジメント能力」を身に付け、朝食をしっかりと食べることができるよう、引き続き、各園や学校が家庭と連携して食育に取り組んでいただきますようお願いいたします。