



食育だより(小学校)

津山市学校給食会
津山市教育委員会

食生活アンケートを実施しました

平成30年6月に、津山市内すべての小学校5年生と中学校2年生を対象に、「食生活についてのアンケート」を実施しました。その結果をお知らせします。

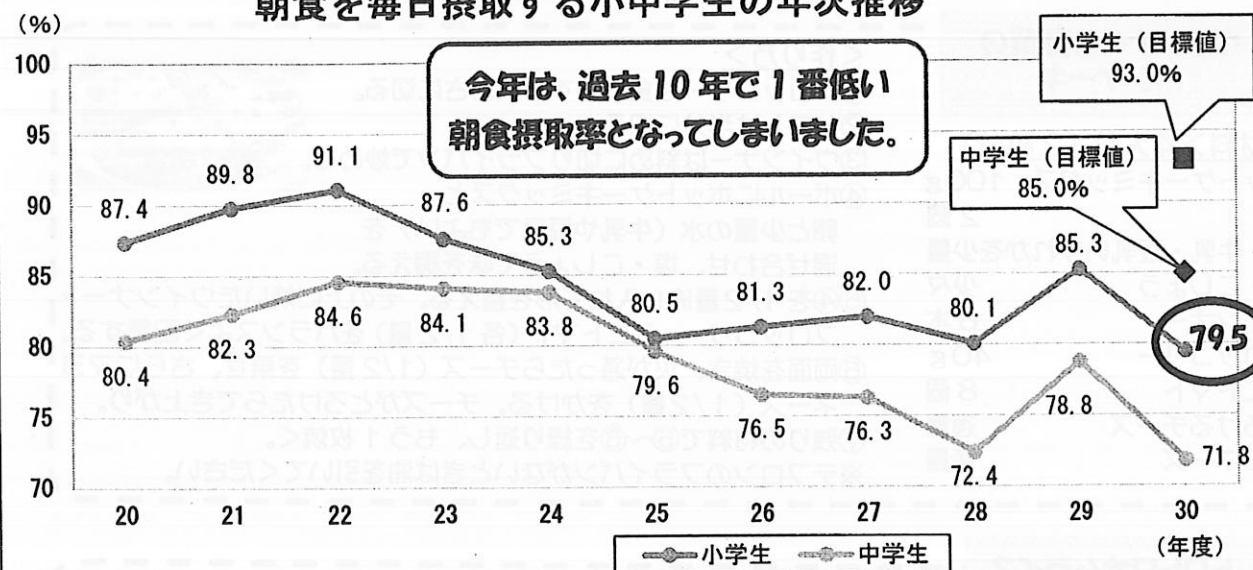
○朝ごはんを週何日食べますか

単位：％

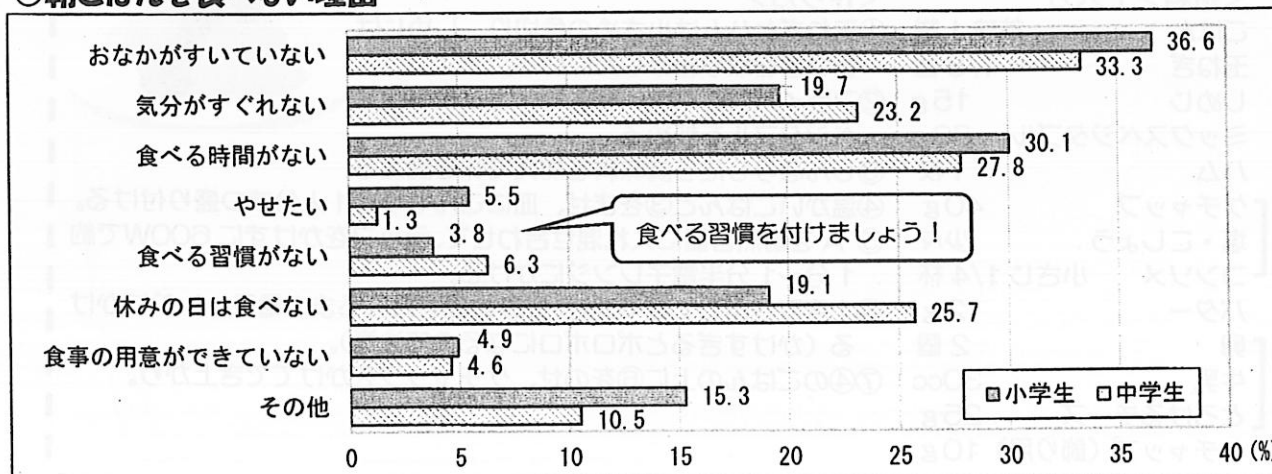
	毎日（7日）	週に5～6日	週に3～4日	週に1～2日	食べない
小学生	79.5	11.9	4.3	3.4	1.0
中学生	71.8	17.2	5.5	3.2	2.4

過去10年でワースト1！

朝食を毎日摂取する小中学生の年次推移



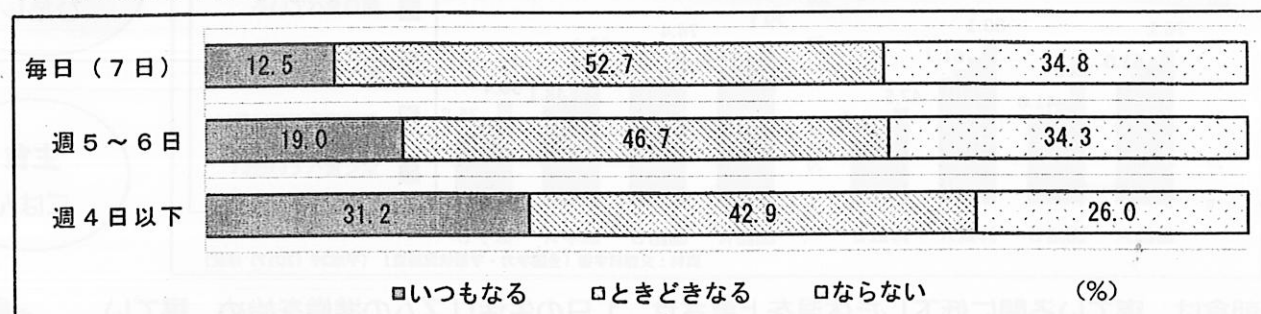
○朝ごはんを食べない理由



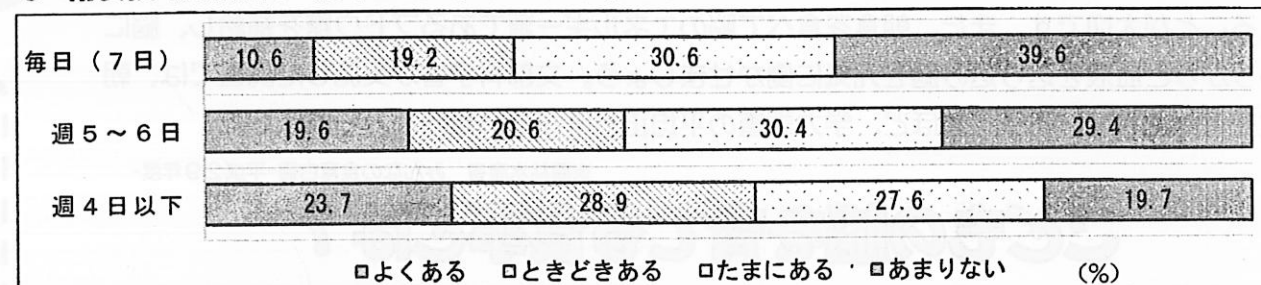
朝食欠食は『集中力の低下』に関係している？

朝食欠食率が高い子どもほど、学校で午前中に眠くなることや、集中したり、すばやく考えたりできないことがよくあると回答しています。朝食を食べないと、午前中の活動に必要なエネルギーが不足するだけでなく、血糖値が下がって脳の働きも低下するので、勉強や運動にしっかり取り組めなくなってしまいます。

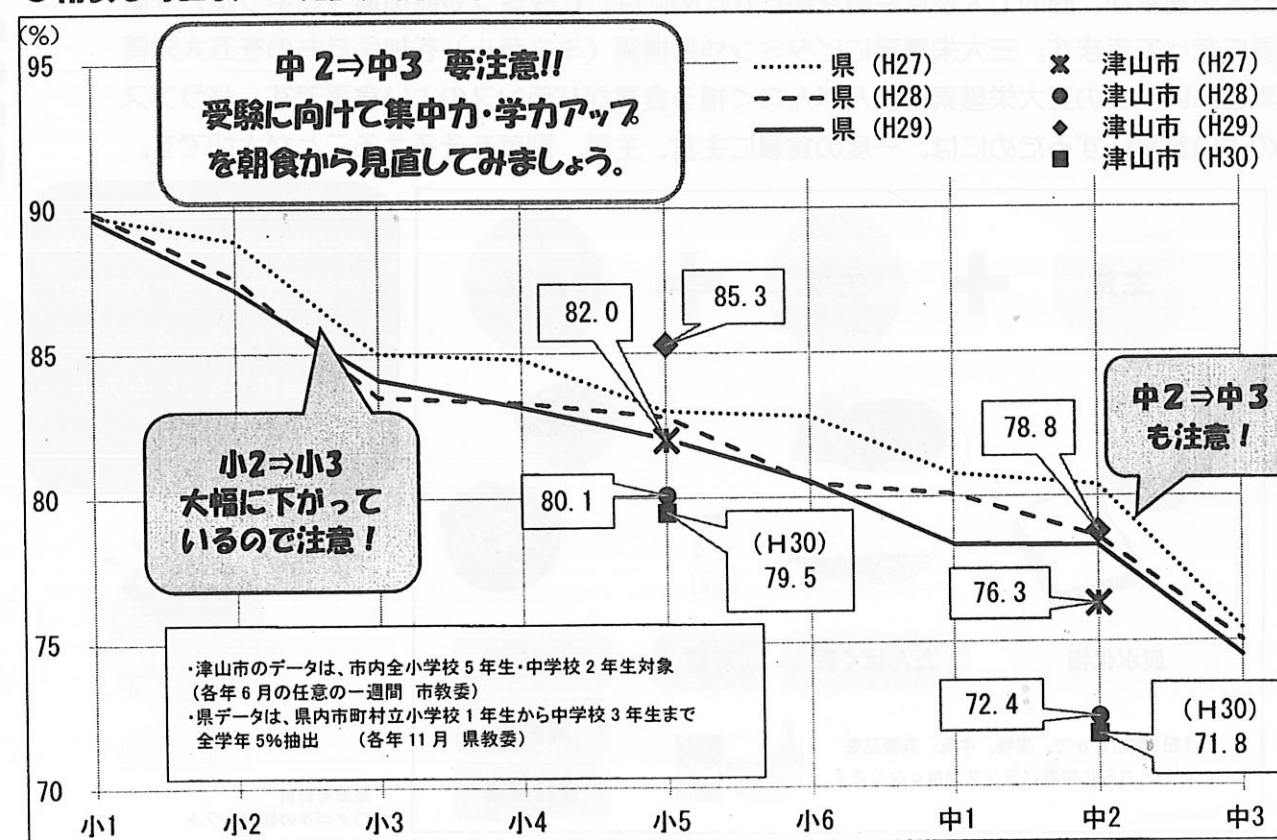
○「朝食摂取頻度」と「学校で午前中に眠たくなるかどうか」の関係



○「朝食摂取頻度」と「集中したり、すばやく考えたりできないことがあるか」の関係

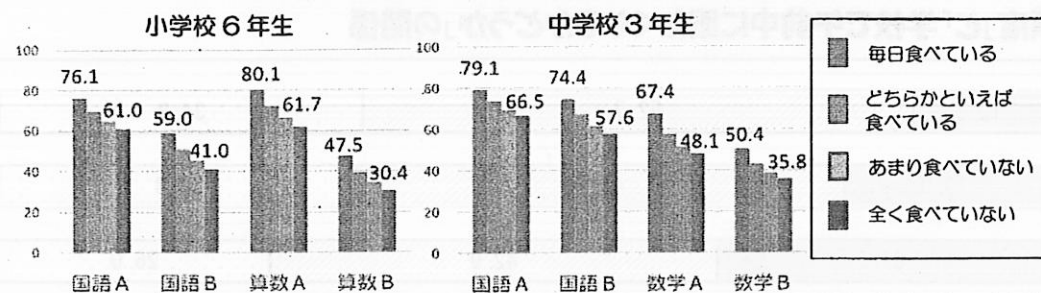


○朝食を毎日食べる児童生徒の割合(学年別)



朝食と学力は関係している？

朝食摂取と学力調査の平均正答率との関係



資料：文部科学省「全国学力・学習状況調査」（平成29（2017）年度）

朝食は、寝ている間に低下した体温を上昇させ、1日の生活リズムの準備を始め、寝ていた体をしっかりと目覚めさせるために必要です。そのためにも、規則正しい生活リズムを整えることが大切です。また、朝食を食べて脳のエネルギー源であるブドウ糖を補給し、脳にしっかりと血液を送り込み脳を元気に働かせましょう。文部科学省が実施した調査では、朝食を毎日食べている子どもほど、学力調査の平均正答率が高い傾向がみられました。

※農林水産省 みんなの食育白書-平成29年度-

こどもの脳を育てる食事とは？

脳を元気に働かせるためには、炭水化物、たんぱく質、脂質の三大栄養素が必要です。三大栄養素が、脳内で大事な役割を果たすためには、ビタミンや無機質（ミネラル）が重要になってきます。三大栄養素にビタミンや無機質（ミネラル）を加えたものを五大栄養素といい、この五大栄養素をまんべんなく補う食事がバランスのよい食事です。バランスのよい食事にするためには、一度の食事に主食、主菜、副菜をそろえることが大切です。

脳の働きを良くし、授業や勉強に集中するためには、バランスのよい食事を、一日三食食べることが大事だよ。



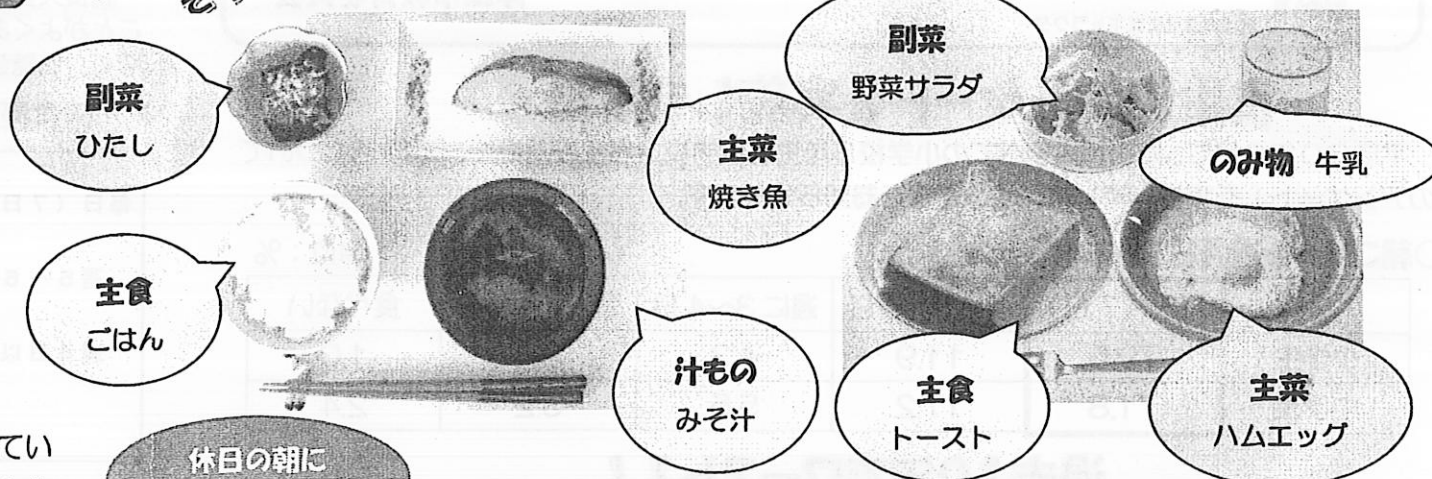
※参考資料
○タニタの健康コラム

主食・主菜・副菜を
そろえて

バランスのよい朝食を目指そう

【和食】

【洋食】



ちょっとがんばっておしゃれな朝食♪

ウィンナーと野菜のパンケーキ

＜材料＞4人分（2枚分）

ホットケーキミックス	100g
卵	2個
水・牛乳・豆乳いずれかを少量	
塩・こしょう	少々
ウィンナー	6本
ブロッコリー	40g
ミニトマト	8個
とろけるチーズ	適量
マヨネーズ	適量

＜作り方＞

- ①ブロッコリーは食べやすい大きさに切る。
 - ②トマトは半分に切る。
 - ③ウィンナーは斜めに切りフライパンで炒める。
 - ④ボールにホットケーキミックスと卵と少量の水（牛乳や豆乳でもよい）を混ぜ合わせ、塩・こしょうで味を調える。
 - ⑤④を1/2量流し入れて形を整える。その上に焼いたウィンナー・ブロッコリー・ミニトマト（各1/2量）をバランスよく配置する。
 - ⑥両面を焼き、火が通ったらチーズ（1/2量）を乗せ、さらにマヨネーズ（1/2量）をかける。チーズがとろけたらでき上がり。
 - ⑦残りの材料で⑤～⑥を繰り返し、もう1枚焼く。
- ※テフロンフライパンがないときは油を引いてください。

トロトロオムライス

＜材料＞1人分

ごはん	茶碗1膳
玉ねぎ	1/8個
しめじ	15g
ミックスベジタブル	30g
ハム	1枚
ケチャップ	40g
塩・こしょう	少々
コンソメ	小さじ1/4杯
バター	2g
卵	2個
牛乳	30cc
とろけるチーズ	25g
ケチャップ（飾り用）	10g

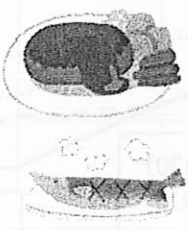
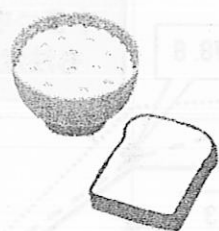
＜作り方＞

- ①玉ねぎとハムは小さめの角切り、しめじは石づきを取り粗みじん切りに切る。
- ②フライパンにバターを入れ、①とミックスベジタブルを炒める。
- ③しんなりしたら調味料を加えて味を調える。
- ④温かいごはんを③と混ぜ、皿にこんもりと1人分ずつ盛り付ける。
- ⑤Aを耐熱容器に入れ混ぜ合わせて、ラップをかけずに600Wで約1分～1分半電子レンジにかける。
- ⑥1度取り出して軽く混ぜ、好みの硬さになるまで電子レンジにかける（かけすぎるとポロポロになるので注意）。
- ⑦④のごはんの上に⑥をのせ、ケチャップをかけてでき上がり。

主食

主菜

副菜



炭水化物

たんぱく質

脂質

ビタミン

無機質

食物繊維

1日1回どこかで、果物、牛乳、乳製品をとるとさらに栄養バランスが良くなります。