

## 朝食摂取率調査結果のお知らせ

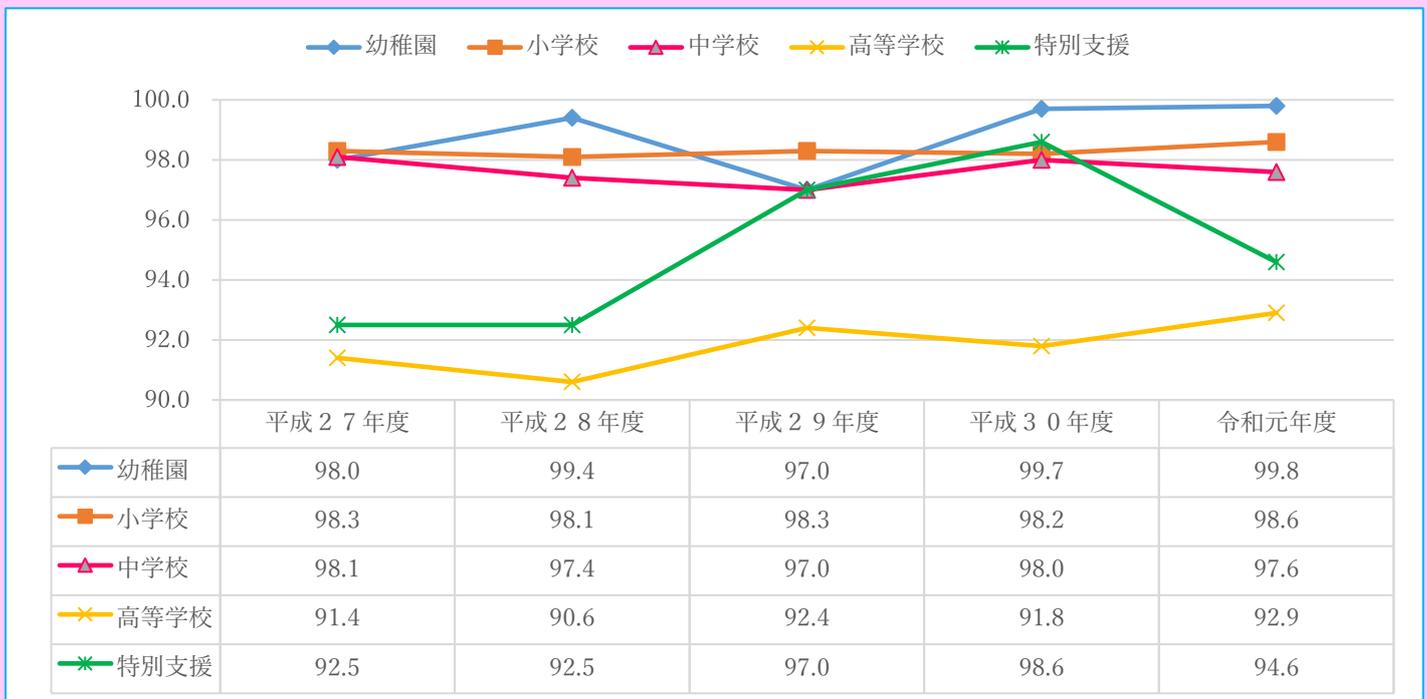
県教育委員会では、「朝食について見直そう週間運動」を実施(今年度は台風19号の影響のため1回のみ)しています。この運動は、子どもたちの望ましい食習慣を形成するために、生活リズムを改善して1日3食バランスよく食事がとれるよう、朝食摂取率を高めることを重点に実施しています。県の結果は、福島県教育委員会健康教育課のHPに公表されています。県南地区の結果は、次のとおりです。

### 【令和元年度 朝食摂取率】

97.5% (県は96.7%)  
(平成30年度 県南は97.2%)

### 【県南 校種別朝食摂取率推移状況】

(単位は%)



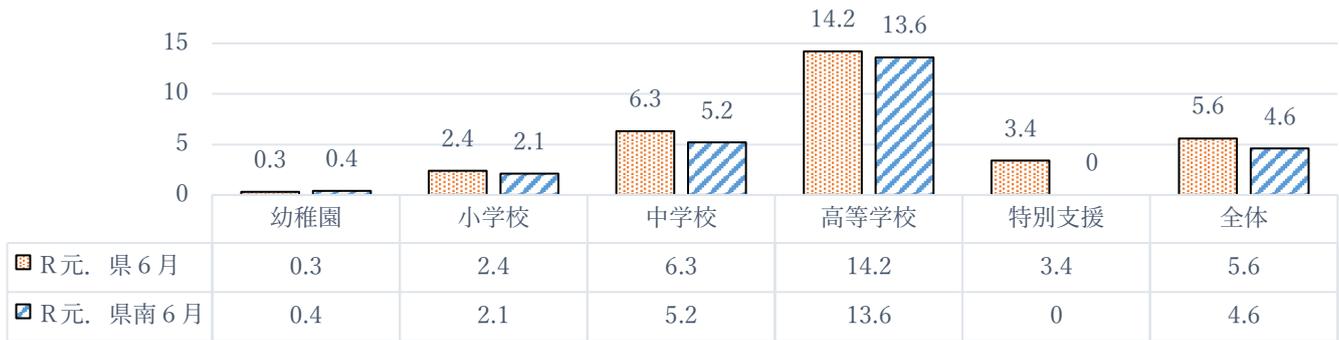
### 【食べ方についてのアンケート】

朝食に野菜を食べた児童生徒の割合 55.4% (県55.8%)  
 朝食に汁物を食べた児童生徒の割合 48.4% (県48.5%)  
 昼食以外に誰かと食事をした児童生徒の割合  
 ・朝食も夕食も誰かと食べた 77.3% (県71.4%)  
 ・朝食も夕食も1人で食べた 4.6% (県5.6%)

### 【ワンポイントアドバイス】

「朝食について見直そう週間運動」期間中における朝食摂取率は、全体的にみると昨年度よりも向上しましたが、野菜や汁物の摂取率は依然低いままです。「主食・主菜・副菜・汁物」を組み合わせることでバランスのよい食事になります。朝食に野菜・汁物を組み合わせるように、引き続き声かけをお願いいたします。

## 昼食以外に誰かと食事をした回数が0回の児童生徒の割合

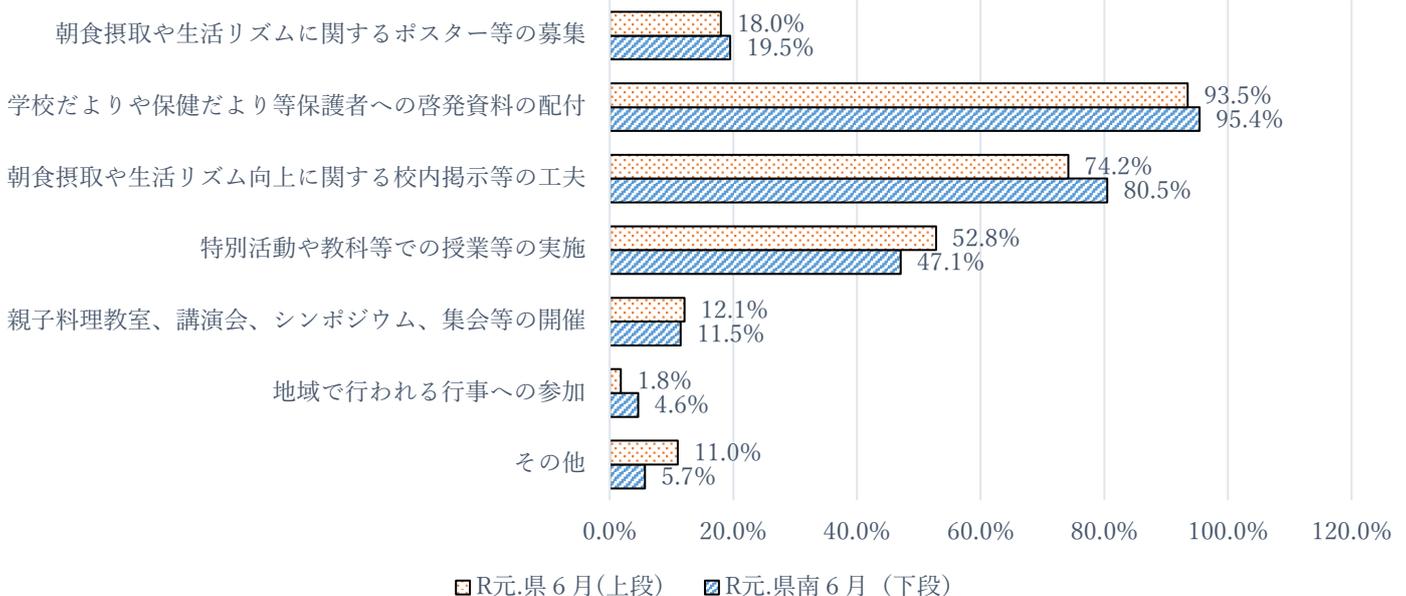


### 【ワンポイントアドバイス】

県の傾向と同じく学年が上がるにつれ、欠食や孤食が高くなる傾向があります。家族で食卓を囲む『団らん』は食べる楽しさを実感させ、望ましい食習慣を形成します。

毎月19日は「食育の日」、11月第3日曜日は「家族の日」です。家族ならではのイベントを楽しんだり、親子でご飯を作ったりする機会を促し、家族団らんの大切さの周知・啓発に努めていただけたらと思います。

### 【学校における取組】



### 【こんな取組がありました】

- ・6月の食育月間や朝食を見直そう週間に、自分手帳の「朝食内容診断」や「朝食カレンダー」を活用し、保護者と一緒に朝食の栄養バランス考える機会を設けています。
- ・家庭教育学級で「食育講演会」を開催し、バランスが取れた朝食摂取の大切さを親子で考える機会を設けています。
- ・児童、生徒が食の授業で学んだことを長期休業中の朝食作りにつなげています。献立作成、調理の準備や手順などを自分で考え、保護者の協力を得ながら、朝食に対する意識を高めています。
- ・養護教諭の「保健だより」と、給食センターの「給食だより」を関連させながら、食の話題を同じ時期に掲載し、家庭への啓発を図っています。
- ・キャリア教育と食に関する指導を関連付けて、食の自己管理能力の育成を目指しています。