

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」を年間2回実施（今年度は新型コロナウイルス感染症の影響により2回目のみ実施）しています。この運動は、子どもたちが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をとり、朝食摂取率を高めることを重点に実施しています。なお、県全体の結果は、健康教育課のHPに公表されていますのでご参照ください。

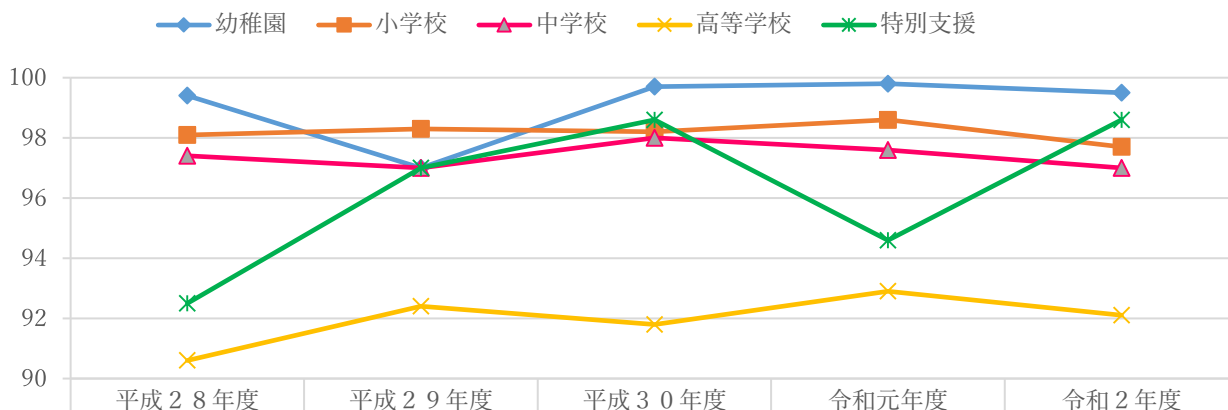
【令和2年度県南地区朝食摂取率】

令和2年度 県南地区96.8%（県96.5%）
令和元年度 県南地区97.5%（県96.7%）



昨年度に引き続き県平均を上回りましたが、摂取率は下がっています。

【県南地区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 県南地区55.3%（県56.8%）
 朝食に汁物を食べた児童生徒の割合 県南地区54.4%（県55.4%）
 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1人で食べた 県南地区 4.9%（県 5.5%）

【ワンポイントアドバイス】

今年度の朝食摂取率の低下は、新型コロナウイルスの影響で生活習慣が乱れた影響があるかもしれません。野菜や汁物の摂取率も依然として低いままです。朝食をとることから「生活リズム」はスタートします。その大切さを子どもや保護者に伝えるとともに、各市町村の保健機関（保健センター等）と連携し、地域をあげて意識を高めていきたいものです。

～自分手帳を活用した取組を紹介します～

【白河市立五箇中学校】食育推進優秀校 優秀賞受賞

○朝食摂取率

第1回(6月実施) → 県調査中止

県では新型コロナウイルスの影響により調査が実施できなかったため、学校独自で自分手帳を活用して実施しました。

第2回(11月実施) → 摂取率100%

食生活22ページ～を活用し調査を実施しました。「家族でチェック」の欄を活用して保護者からのコメントをいただき、家庭でも朝食について考えるきっかけになるような働きかけを行いました。



「朝食を見直そう」(食生活20～21)

6月と11月の「朝食について見直そう週間運動」

で活用します。

① Research (実態把握)

運動前に、日頃の朝食内容について振り返り、自分の課題に気付くことができます。

② Plan (計画)

記入例：
野菜料理を食べていなかったのを、野菜を食べるようにする。また、野菜たっぷりみそ汁を食べるようにする。

③ Do (実行)

5日間記録します。スタートの曜日は、学校の実態で決めてください。

④ Check (評価)

朝食の見直しの取組を保護者とともに振り返り、今後に生かします。

Research 朝食の内容は		食生活10～11, 18～21を参考にしよう 食べたものに○をつけよう。		
項目	内	容	6月	11月
主食	ごはんやパンなどの主食を食べた。			
主菜	肉・魚・卵・豆製品・乳製品を一品は食べた。			
副菜	野菜料理を食べた。			
汁物	みそ汁やスープなど汁物を含んだ。			

Plan わたしが見直すところは		○がつかなかったところをお家の人と 考えてみましょう。	
6月	11月	6月	11月

Do 朝食カレンダー		食べたところをつけよう。	
日	6月	11月	6月
主食			
主菜			
副菜			
汁物			

Check 家族でチェック		朝食の料理は家族みんなで 取り替えることが大事です。	
6月	11月	6月	11月



自分手帳の活用方法を教育課程や計画に位置付け、学校全体で共通理解を
図り、自分手帳を活用しています。

【西郷村立西郷第一中学校】

4月	5月
健康な体づくりの目標 (健康18, 20, 22) 食生活のめあて (食生活4 学級) 健康カレンダー (健康19, 21, 23 学級) 食生活の反省 (食生活6, 7 学級) 成長の記録 (健康3 学級) 運動の記録(保健体育) (運動36～41)	担任、体育担当教員、 養護教諭、栄養士が連 携し、月ごとに、自分 手帳をどこで使うのか を明記
10月	11月
お弁当づくり (食生活19 学級) 運動の記録(保健体育) (運動36～41)	健康カレンダー (健康19, 21, 23 学級) 食生活の反省 (食生活6, 7 学級) 朝食を見直そう (食生活25, 26, 27 学 級) 三者面談(保護者への周 知)

【白河市立大信中学校】

自分手帳活用方法

大信中学校 保健体育科

1 時間(月末の木曜日)

7:50～8:00

保管場所(保健室)より学級委員長が教師の許可を得て、学級分の自分手帳を運ぶ。

8:10～8:15

自分手帳へ記入する。

8:25～8:35

自分手帳を回収し学級委員長が8:35までに保管場所へ戻す。

2 記入する内容

【必ず記入】

1年:健康19(健康カレンダー)、食生活6(食生活の振り返り)

2年:健康21(健康カレンダー)、食生活7(食生活の振り返り)

3年:健康23(健康カレンダー)、食生活7(食生活の振り返り)

【必要がある時に記入】

1年:運動36, 37(運動の記録)、健康7～11(保健指導の記録等)、食生活25(朝食について)

2年:運動38, 39(運動の記録)、健康7～11(保健指導の記録等)、食生活26(朝食について)

3年:運動40, 41(運動の記録)、健康7～11(保健指導の記録等)、食生活27(朝食について)

月末の木曜日に自分手帳に記入することにより、自身の食生活を振り返り自己の健康管理に活用