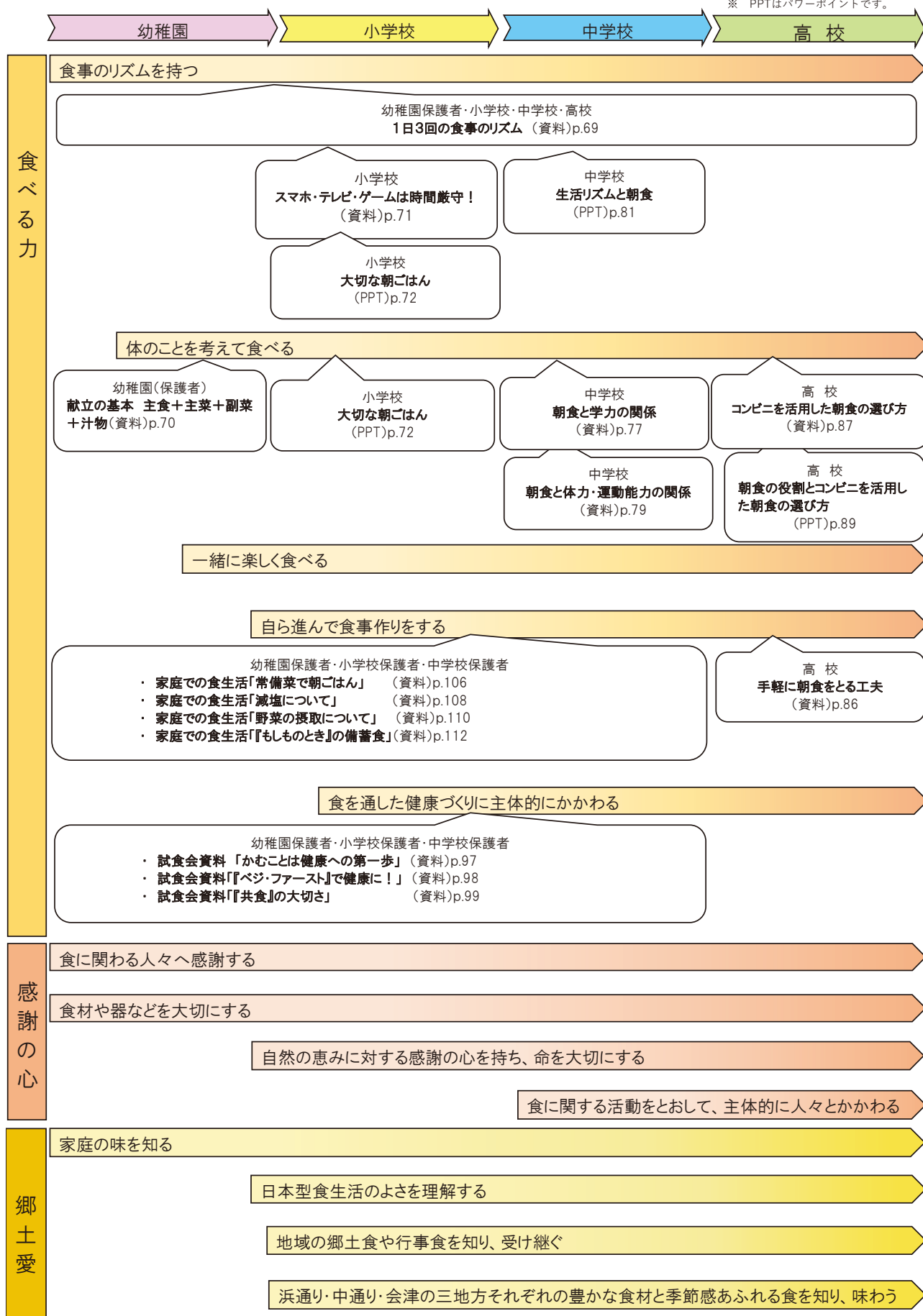


第 2 章

朝ごはん

試食会

家庭での食生活



「朝ごはん」「試食会」「家庭での食生活」の資料活用例

「朝ごはん」資料活用



【資料表面】

「1日3回の食事のリズム」として、幼稚園から高校生、保護者まで活用できる資料になっています。



【資料裏面】

中学生用には「朝食と学力の関係」、高校生用には「コンビニを活用した朝食の選び方」など、発達段階に応じた資料を作成しています。

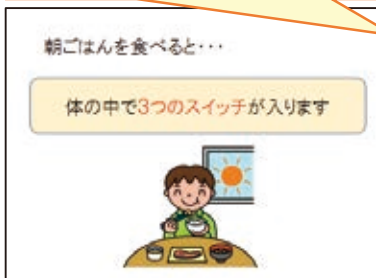


	朝食を食べない	朝食を食べる
男子	41.6	39.1
女子	43.1	45.2

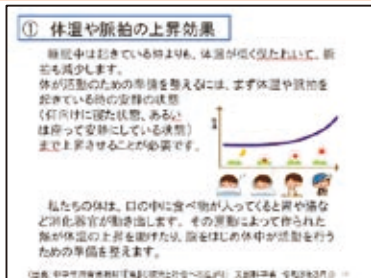
○ページと○ページのグラフは、データの編集を行うことで最新の数字に訂正することも可能です。

【パワーポイント】

校種別に作成してあるので、授業だけではなく全体指導や講話でも活用できます。



【小学生用】



【中学生用】



【高校生用】

「試食会」資料活用

[illegible]

【資料】

幼稚園から中学校までの保護者用の資料です。
栄養価の欄は、対象者によって変更します。

[illegible]

「共食」の大切さ

家庭での進食時間の流れなどから、家の中において何人まで食事を摂ることか「共食」になっていませんか？

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

区分	1人暮らし	1人暮らし以外	家族以外	家族以外・学校以外	学校以外
2008年	0.0%	2.1%	6.8%	13.2%	2.8%
2010年	0.7%	2.6%	6.5%	12.7%	3.3%
2012年	0.8%	2.7%	6.6%	13.0%	3.5%

＜引用「令和3年度朝食を児童やう遊遊遊遊遊遊「福島県和食作 健康和食図研」＞

- ＊ 朝食を児童やう遊遊遊遊遊遊の調査で、朝ごはんも夕ごはんも1人で食べている子どもがいます。
- ＊ 7月、年齢が上がるとにつれて共食の割合も増えています。

子どもにとって、「食卓」「共食」の役割は？

- 食卓の家族の関わり合いを通してコミュニケーションがとれる。
- 大きな家族の食卓を囲むことによって、心がなみやり、安心できる。
- 「いただきます」「ごちそうさまでした」のあいさつ、お金の持ち方、お金の数など食卓で学ぶ事。

【資料裏面】

「かむこと」や「共食の大切さ」など、保護者に伝えたい内容に応じて活用できます。

(3) よくかんで食べましょう

「よくかむこと」の4大効果



- 1 肥満予防**
よくかんで食べると満腹中枢が刺激されて、食欲が抑えられます。
- 2 歯周病予防**
よくかんで食べると歯茎は丈夫になります。このため、口の周りに歯垢が溜まり、歯周病や歯肉炎の予防になります。また、歯茎は歯を支えているので、歯茎の健康は口にとって大切です。
- 3 胃腸の働きを活性化**
よくかんで食べると、胃の働きが活性化され、胃壁の分泌量が増え、胃腸の働きが活発になります。
- 4 反対側顔・記憶力・集中力・判断力アップ**
よくかんで食べると、脳の両半球が活性化され、反対側顔の運動が促進され、記憶力・集中力・判断力が向上します。

「パワーポイントの中身と配布資料の内容リンクさせると効果的です。」

「家庭での食生活」資料活用

家庭での食生活



常備菜とは、作り置きのおかずのことです。食事の一品にならなくて足りないかと悩んだ時や、お弁当のおかずにもそのお役を担うことができます。季節に比べる際、凍結・解凍で変化する

常備菜で朝ごはん

幼稚園(保護者)

小学校(保護者)

中学校(保護者)

＜ 常備づくりのポイント ＞

- 食材にしっかり火を通しましょう。
- 調味料には、酸の味を感じる成分があります。いつもより濃いめの味付けましょう。
- 保存するときは**密閉容器**に入れましょう。



【鮓そぼろ】

添加物無し。市販のものよりもしっとりぐくぐく鮓のやさしさが味わえます。

＜材料＞ 10人分	＜作り方＞
- 塩鮓 800g - さとう 大さじ2 - しょうゆ 大さじ3 - みりん 大さじ3	① 塩鮓を焼く。 ② 鮓の骨をさく。 ③ ②を電子レンジで調味料と鮓の鮓を入れて、加熱する。



鮓と味噌汁が
朝のエネルギー
になります！



鮓の煮ると鮓が小さくなるので、
きばう状になったら火を止めます。冷
蔵で20日間、冷凍で1ヶ月間保存可能

「常備食」「減塩」「野菜の摂取」等、試食会・家庭教育学級等の講話でも活用できます。

家庭での食生活 	減塩について	幼稚園(保護者) 小学校(保護者) 中学校(保護者)
見えない声分に注意しましょう 		
厚生労働省 一日あたりの 摂取している 人も多く、 ・栄養調査の 食塩の摂り が重要です。	家庭での食生活 野菜の摂取について	幼稚園(保護者) 小学校(保護者) 中学校(保護者)
野菜の栄養素は、ビタミンや食物繊維が多く含まれています。 体内では、おもに体の調子をととのえる働きがあるので、さまざまな野菜を食事に取り入れて食べてほしいです。 ビタミンには種類があり、それぞれ重要な役割を果たしています。ビタミンCや、緑黄色野菜に多いβ-カロテンには発ガン物質が体内で作られるのを阻止する働きがあります。また、ビタミンA、C、E、ポリフェノールなどの栄養素には、体内の細胞や組織を酸化させ生活習慣病の原因となる「活性酸素」の発生を抑える作用があります。 ＜出典：『みんなの食育』農林水産省HP＞ 1 野菜不足の現状 野菜摂取量の平均値は280.5gで、男性288.3g、女性273.6gです。 目標値が、350gなので、約70g不足しています。 また、年齢階級別に見ると、男女とも20～40歳代で少なく、60歳以上で多くなっています。		