

みずほのぱくぱくだより

令和7年度 第2号
瑞穂野地域学校園 食育分科会



ちいばがっこうえん
地域学校園キャラクターミドリム

瑞穂野中学校
瑞穂台小学校
瑞穂野北小学校
瑞穂野南小学校

～地域学校園における朝食摂取率向上や朝食内容の充実を図る取組についてお知らせいたします～

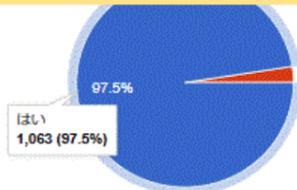
瑞穂野中学校

5月に実施した「元気っ子生活習慣チェック」のアンケートでは、9割以上の生徒が朝食を食べていると回答しましたが、体調等により欠食してしまう生徒も見られました。

給食委員会から、給食中の放送で「朝ごはんの役割り」を紹介するなど、引き続き啓発活動を行っていきます。

(食)
朝ごはんを食べましたか
1,090 件の回答

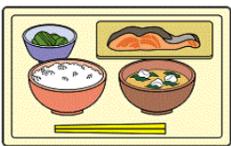
生徒用端末でのアンケート



生活リズムをととのえよう



夏休み中に、夜遅くまで起きていた習慣がついてしまった人は、寝る前に夜食をとったり、寝坊して朝ごはんを食べなかったりする習慣が続いていませんか？そのままの生活が続くと、体調不良になったり、気力が湧かなくなったりします。規則正しい生活習慣を心掛けましょう。



ごはんやパンなどの主食だけの朝食では、栄養バランスが偏ります。主菜、副菜、汁物などを一緒に食べて充実した朝食をとるようにしましょう。

※ むずかしい場合は おにぎりやパンだけでも食べましょう！

給食委員による放送

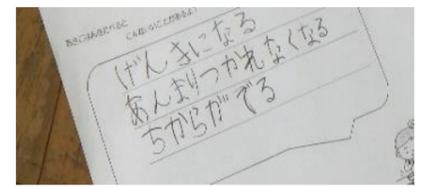


給食便りや掲示資料での啓発

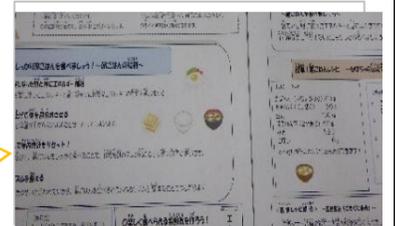
瑞穂台小学校

1年生の保護者と児童の親子給食を実施した際のアンケートでは、児童が朝食を食べていないと回答した保護者が数名おり、全員が朝食を食べて元気に登校できるように「朝ごはんを食べるといいこと」や、「どんな朝ごはんがよいのか」を授業で楽しく学びました。

授業後の朝ごはんがんばりカードでは、朝ごはんの大切さを理解し、朝ごはんを食べて元気に登校している様子が見られました。



食育だよりでも朝ごはんを食べようと呼びかけ、簡単朝ごはんレシピを紹介しました。



瑞穂野北小学校

瑞穂野北小学校では毎日、全校児童と一緒にランチルームで給食を食べています。「いただきます」をするタイミングで、給食委員会の児童に「朝ごはんは午前中のエネルギーのもと」「夜遅くにおやつは食べない」「早寝早起きをする」「赤・緑・黄色のなかまをバランスよく食べよう」について発表してもらいました。また「みんなの好きな朝ごはん」を募集して掲示し、朝ごはんの大切さについて考えることができました。



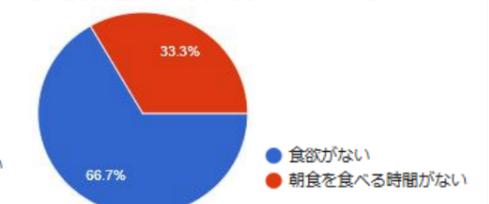
瑞穂野南小学校

保護者に対して朝食についてのアンケートをGoogleフォームで行いました。

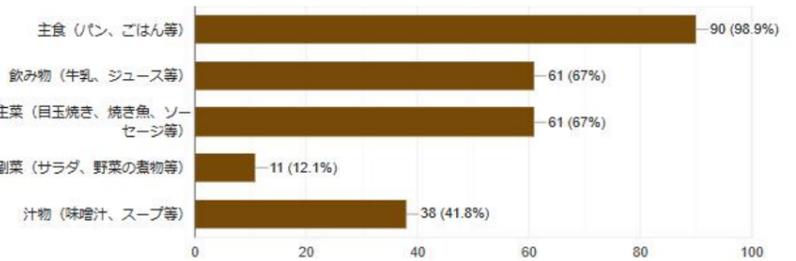
◆朝ごはんを毎日食べていますか 97件の回答



◆朝食を「ときどき食べない」「全く食べない」と回答した理由を教えてください 6件の回答



◆朝ごはんの内容をおしえてください 91件の回答



アンケート結果に基づき、「食育だより」で、栄養バランスの良い朝食をとることの大切さ等を周知しました。

