

朝ごはんを食べよう、 家族といっしょに食べよう!

長野県教育委員会
長野県学校保健会栄養教諭・学校栄養職員部会

長野県の児童生徒の食生活の課題を、みんなで考えていくために、平成25年度に「児童生徒の食に関する実態調査」を行いました。(平成16年度から3年に1回調査)

調査対象者

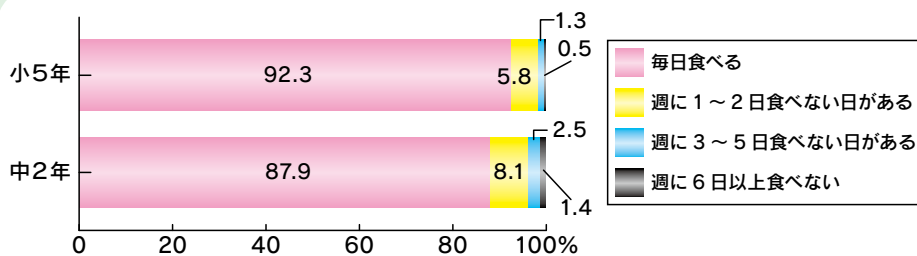
長野県 小学校5年生 回答数 19,507名(回収率 97%)
中学校2年生 回答数 18,660名(回収率 93%)

そこでわかったこと!

- 欠食**……朝食を毎日食べない子が約1割います。
- 孤食**……家族そろって食べる機会が減少しています。



Q 朝食を食べますか?



! 小学校5年生で
毎日必ず食べる子は92%。
中学2年生では88%。

ほかの人たちは
食べていないの?

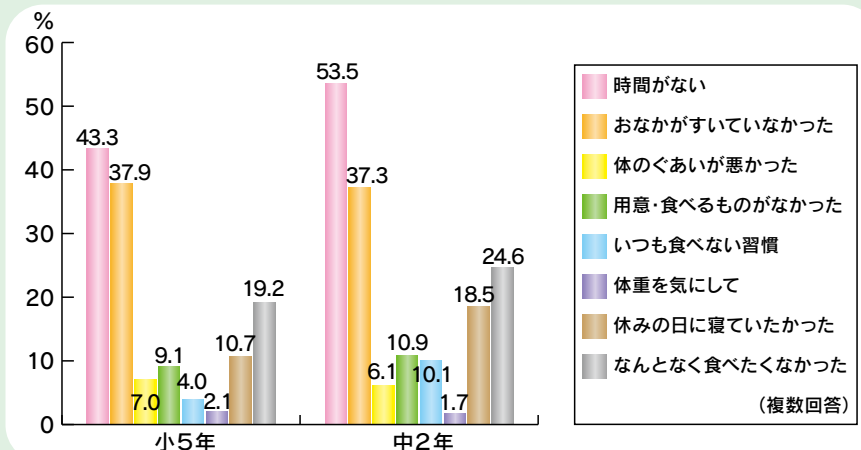


Q 朝食を食べなかったのはどうしてですか?



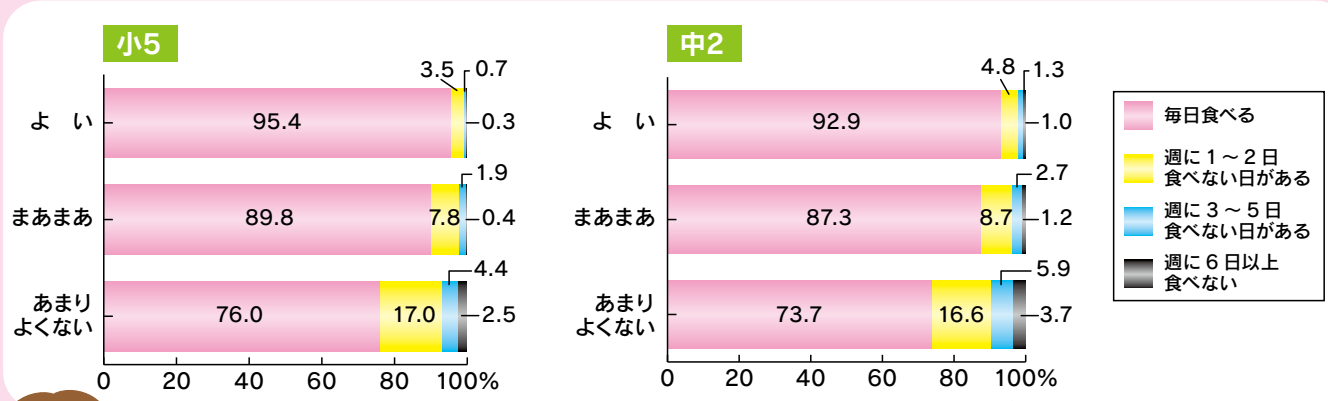
小学生、中学生ともに
「時間がない」「おなかが
すいていなかった」という
答えが3割以上!
何が原因なんだろ?

中学生になると
「なんとなく食べ
たくなかった」と
いう答えがふえて
いるよ。



朝ごはんを食べよう、いっしょに食べよう!

朝食を食べないで学校へ行く子どもたち。体の調子はどうなんだろう?



「体調があまりよくない」と答えた人たちは、朝食を食べないで登校している場合が多いわ。

朝食を食べないと...

- ・ 午前中の体温が上がらない
- ・ 脳のエネルギーがたりなくなる

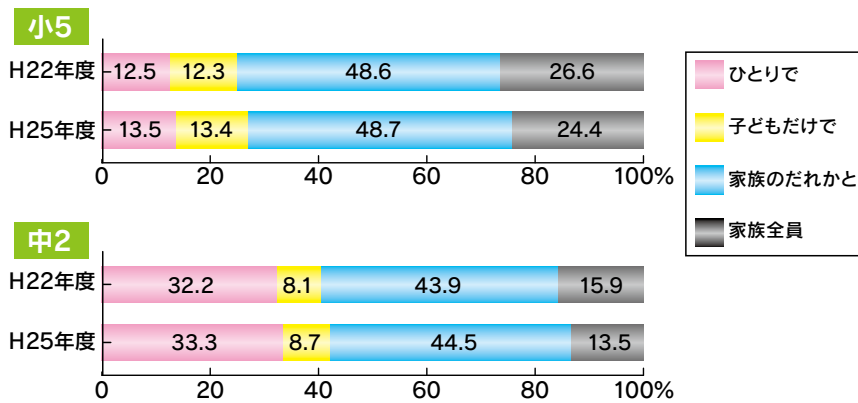


あくひもでるし、ぼーっとしたり、だるくなるんだ。うちもでないよ。

ひとりだけの食事っておいしい?

Q 朝食を誰と食べていますか?

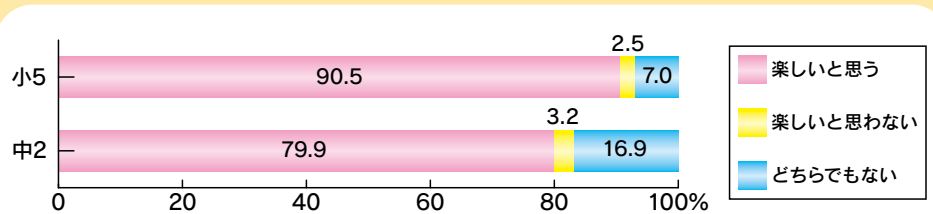
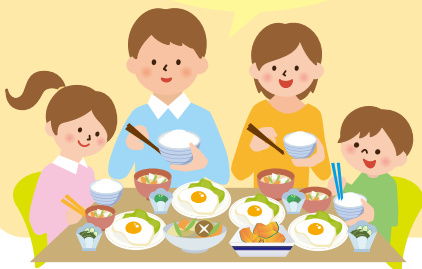
ひとりや子どもだけで食べている小学生は1/4以上いるよ。



中学生になると40%以上がひとりや子どもだけで朝食を食べているね。

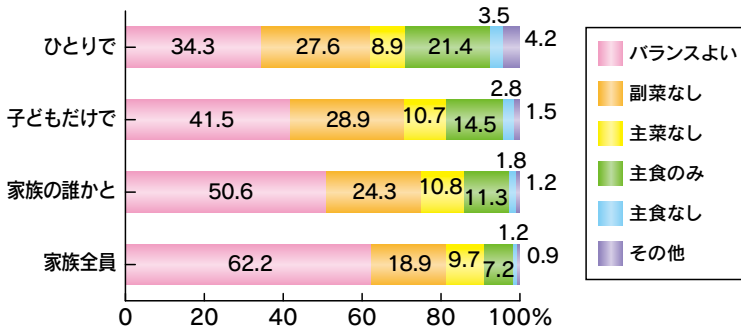
Q ひとりで食べるより、家族や友達といっしょに食べる方が楽しい?

家族や友達といっしょに食べることを **共食** と言んだよ。

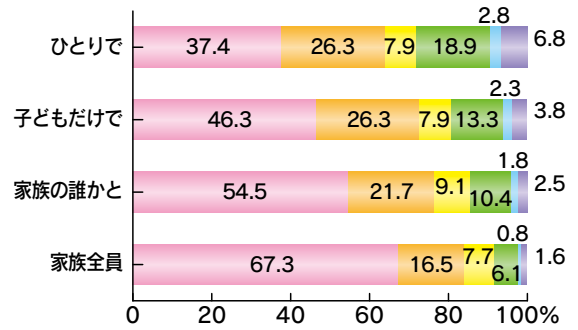


ひとりで朝食を食べているのと家族で食べているのと、栄養のバランスでどんな違いがあるのかな？

小5



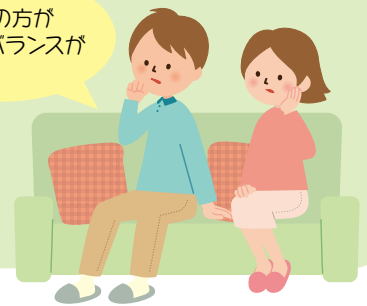
中2



❗ひとりで食べている子どもより、家族の誰かと食べている子どものほうが、「ごはんだけ」「飲み物だけ」ではなく、バランスよくいろいろな食べ物を食べているという結果もわかりました。

❗ひとりで朝食を食べている子どもよりも、家族の誰かと食べている子どものほうが、毎日必ず朝食を食べる人が多いことがわかりました。

きょうしよく
共食の方が
栄養のバランスが
いいね。

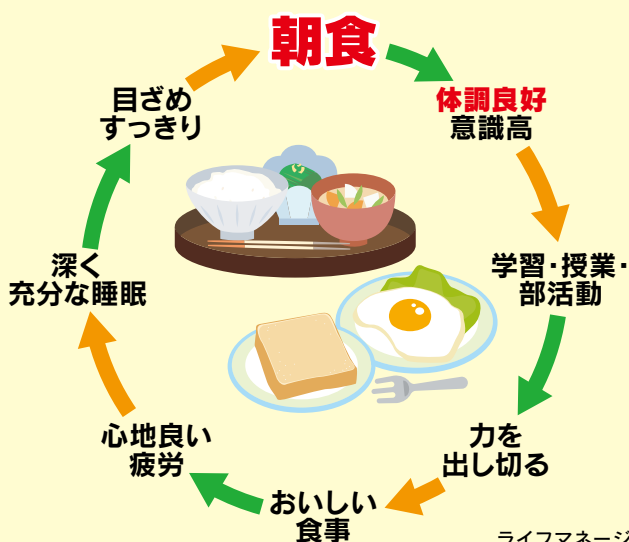


子どもに「ひとりぼっち」で、食事をさせないで！

家族みんなが忙しい朝の時間です。そろって朝食をとることはむずかしくなっています。でも、子どもがひとりで食べていたとしても、家事や出かける準備をしている大人が、話しかけたり、気持ちを通わせていれば、それは「孤食」ではないかもしれません。

家族の誰もが気持ちを寄せ合う「朝食」にしたいですね。

朝食を食べると生活リズムができてくる！



朝食を食べることで生活リズムが整い、図の風車のように、体調のよい毎日がおくれます。



ライフマネジメント風車理論(小澤・西嶋)

朝ごはんを食べよう、いっしょに食べよう!

朝ごはん

パワー全開!



朝ごはんをおいしく食べるには?

- ◆夜更かしをしない
- ◆夜食を食べない
- ◆朝 30 分早く起きる



手早く準備の工夫

- インスタントみそ汁・カップスープの利用
冷蔵庫の残り野菜を入れましょう。
- 冷凍食品(焼きおにぎりなど)を常備
- 夕食のおかずを多めに作っておく
朝、温めればOK!
- 乳製品をストックしておきましょう
牛乳・ヨーグルト・チーズ
- 納豆・ハム・ソーセージも
あると便利
- 定番メニューを作っておきましょう
考える時間が省けます



ワンプレートで片付けも早く

主菜と副菜がそろいます。



食べていない人は

STEP1 まず、何かを食べましょう。



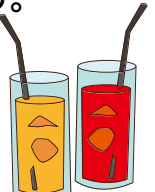
牛乳



バナナ



ヨーグルト



野菜ジュース

STEP2 具だくさんのみそ汁又はスープをのみましょう。



食べている人は

主食・主菜・副菜・汁がそろって満点!



給食メニューも参考に!

