



令和3年6月
郡山市立富田東小学校



6月は食育月間です!

食を通して
コミュニケーションの
輪を広げましょう!



食卓を共に囲んで楽しみながら、食事のマナーや食文化など望ましい食習慣や知識を身に付けましょう。

バランスの
とれた食事を
しましょう!



生活習慣病の予防・改善につながるよい食べ方を実践しましょう。また栄養バランスの優れた「日本型食生活」を見直しましょう。

食事から望ましい
生活リズムを
つくりましょう!



朝ごはんをしっかりとり、早寝早起きを実践させることで、子どもの生活リズムを向上させましょう。

食べ物を大切に、
感謝して
食べましょう!



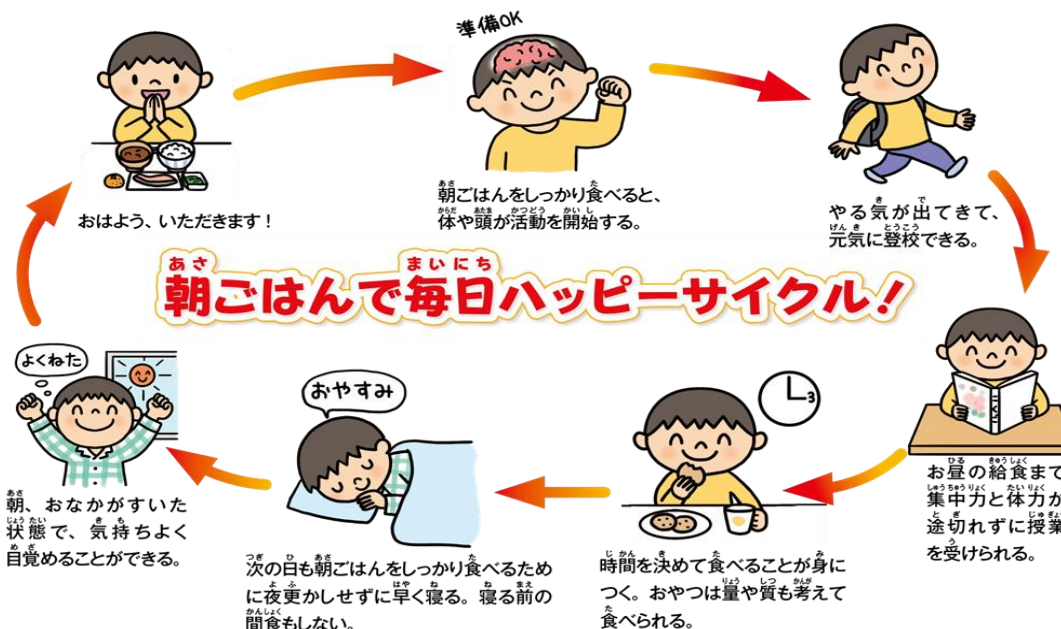
自然の恩恵や食にかかわる人々のさまざまな努力に感謝しましょう。環境への配慮や、食料問題に関する理解を深めましょう。

食についての知識や
関心を高め
ましょう!



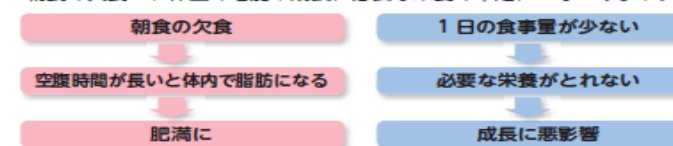
正しい知識や情報に基づき、食べ物の品質や安全性などについてしっかり判断しましょう。

「朝食について見直そう週間運動」にともない、6/11(金)から6/17(木)に朝食調べを実施します。



朝食を欠食すると

朝食の欠食は、体重の増加や成長に必要な栄養の不足につながります。



朝食には大切な働きがあります

脳にスイッチ

脳はブドウ糖だけがエネルギー源です。脳がしっかり働けるブドウ糖をとりましょう。

主食

炭水化物(ブドウ糖)を多く含むごはん・パン・めん等

体にスイッチ

睡眠中は体温が約1℃下がります。食事をとると体温が上昇し、体や脳が起きた状態になります。

主菜

たんぱく質には体温を上げる働き肉・魚・卵・大豆製品・乳製品

おなかにスイッチ

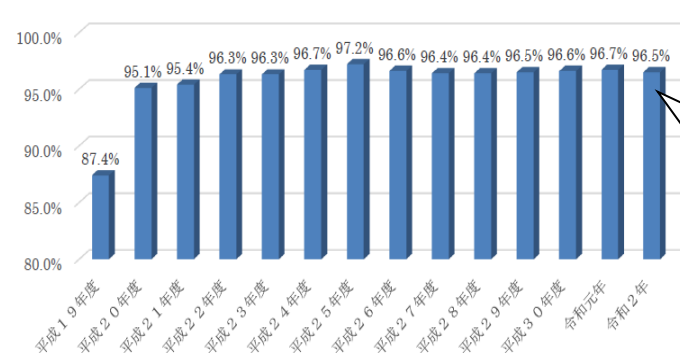
朝、おなかに食べものが入ると反射的に腸が動きます。また、野菜の食物繊維は、スムーズに排便を促します。

副菜・汁物

前日の副菜の再利用や、わかめなどですぐに作れるみそ汁を。

令和2年度「朝食について見直そう週間運動」実施状況調査(福島県教育委員会健康教育課H・Pより)

【朝食摂取率の推移】



富田東小
朝食摂取率
R2.11月
99.6%

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 56.8%

朝食に汁物を食べた児童生徒の割合 55.4%

昼食以外に誰かと食事をした児童生徒の割合

・2回(朝食も夕食も誰かと食べた) 70.5%

・0回(朝食も夕食も1人で食べた) 5.5%

富田東小調査結果

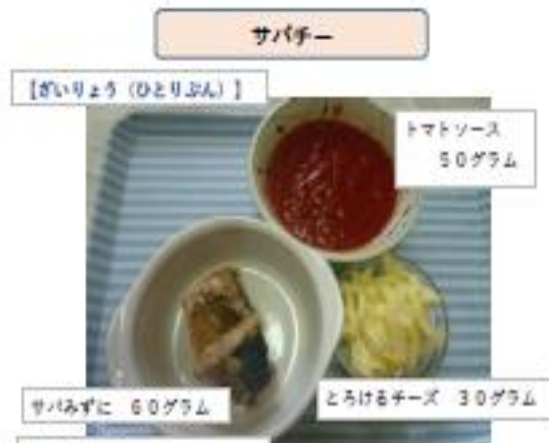
●48.2%

●45.3%

●82.5%

●2.1%

つくってみませんか



（福島県教育委員会健康教育課H・P「おうちでできるかんたんレシピ」より）

