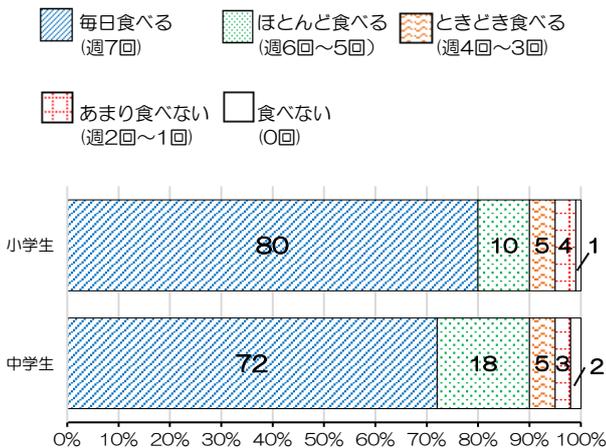




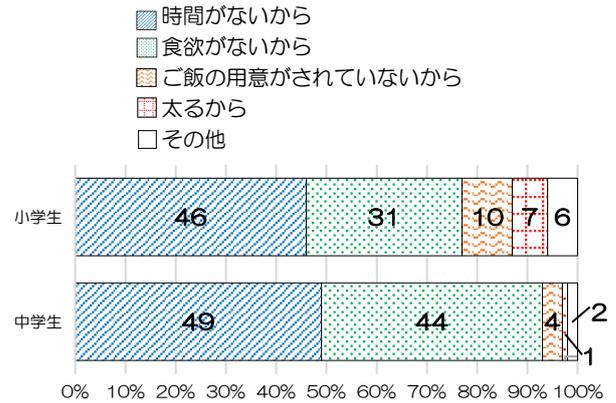
一宮市では、毎年、市内小中学校の抽出校を対象に、児童生徒の食生活の実態を把握するための調査を実施し、給食に関することや食に対する意識などの調査結果を学校の食育活動に生かしています。本紙では、2024年度の食生活調査結果の一部についてお知らせします。(市内抽出校：小学校10校4646名・中学校4校2021名)

## 一宮市内の小中学生の朝ごはんの状況

毎日朝ごはんを食べていますか？

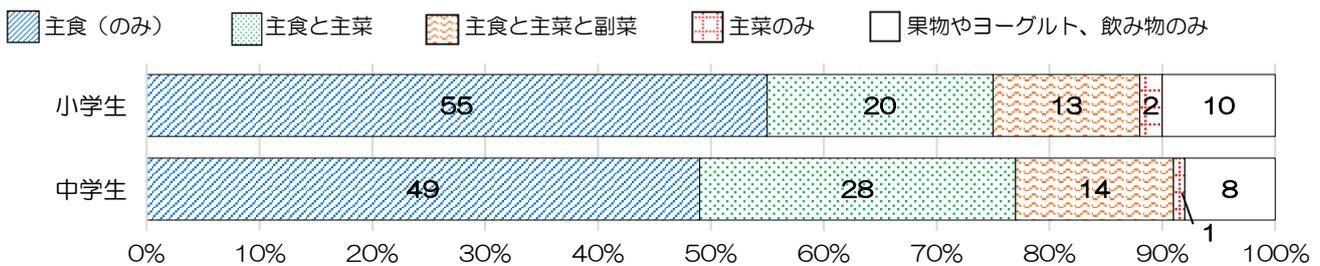


朝ごはんを食べない理由は何ですか？



朝ごはんを食べない理由の約8割～9割が「時間がないから」「食欲がないから」と回答

朝ごはんは何を食べていますか？



## 見直そう①「生活リズム」

今回の調査結果より、朝ごはんを食べない理由として「時間がないから」「食欲がないから」と回答した割合が多いことが分かりました。その背景には、「生活リズム」が関係していると考えられます。



早寝



早起き



朝ごはん

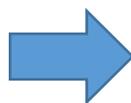
朝ごはんを食べるといことは、睡眠により休息モードとなった心身を、活動モードへ切り替え、「生活リズム」を整えるためにとっても大切なことです。「生活リズム」をお子さんと見直してみてください。

こんな生活リズムの人はいませんか？

- 食事時間が不規則
- 就寝時間が遅い
- 夜中に毎日夜食を食べる
- 朝すっきり起きられない



ひとつでも当てはまったら？



改善しよう！生活リズム

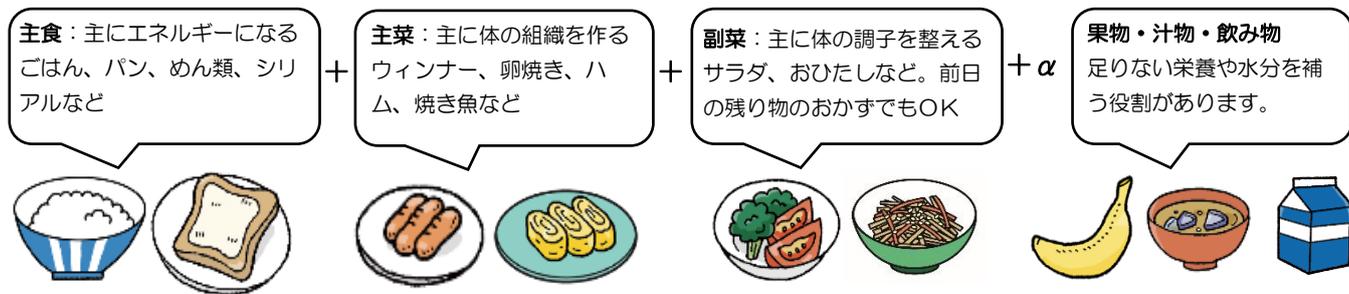
- ★ 決まった時間に食事をする
- ★ 夜更かしをしない
- ★ 夜食を控える
- ★ 朝は太陽の光を浴びて体内時計を調整する

## 見直そう② 「朝ごはんの内容」

今回の調査結果より、約半数の児童生徒が、朝ごはんには主食のみしか食べてきていないということが分かりました。主食・主菜・副菜をすべてそろえて食べている児童生徒はわずか1割程度でした。

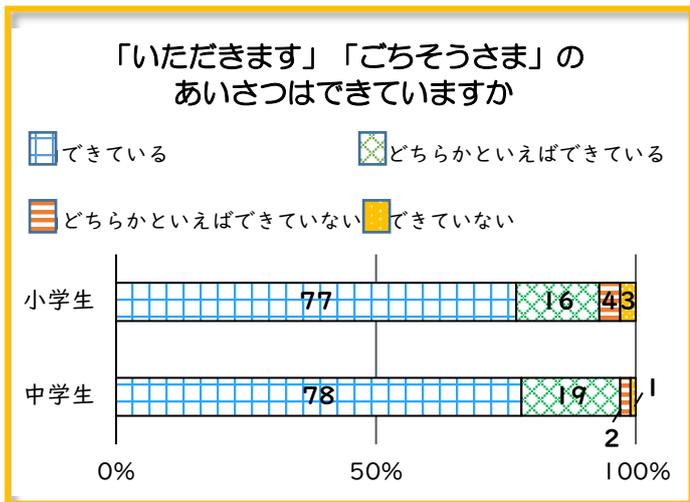
主食には、エネルギーのもととなる炭水化物が多く含まれており、脳や体を動かす大切な役割があります。しかし、主食だけではたんぱく質やビタミン・ミネラルなどが不足してしまいます。朝から元気に活動するためにも簡単なものでよいので、卵や野菜料理などの主菜や副菜も一緒にとるよう心がけましょう。

### 栄養バランスのよい朝ごはんをとりましょう



## 一宮市内の小中学生の食事マナー

食事マナーはみんなが楽しく、おいしく食事をするためのルールです。ぜひ、ご家庭の食卓でも話題にしてみてください。

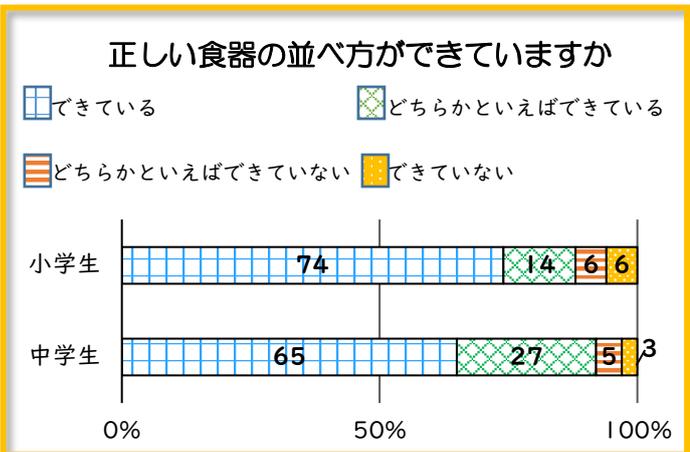


### 見直そう③

## 「食事のあいさつ」

給食では、全員そろって手を合わせて「いただきます」「ごちそうさま」をします。

「いただきます」や「ごちそうさま」は、命ある食べ物をいただくことや、収穫や調理をしてくれた人に感謝の気持ちを込めて言う言葉です。ご家庭でも食事のあいさつを大切にしましょう。



### 見直そう④

## 「食器の並べ方」

主食のごはんを左、汁物を右、おかずを奥に置きます。



これは、和食の配膳の基本で、ごはん茶碗を左に置いたほうがスムーズに食事をする事ができるからです。

食器を持って、正しい姿勢で食べることを意識できるとなおよいです。

### お知らせ

一宮市教育研究会 食育・給食部会では、食育広報紙「やっぱり！！食ぱわー」を毎月発行しています。親子で読んで「食」に対する意識を高めていただけたらと思います。