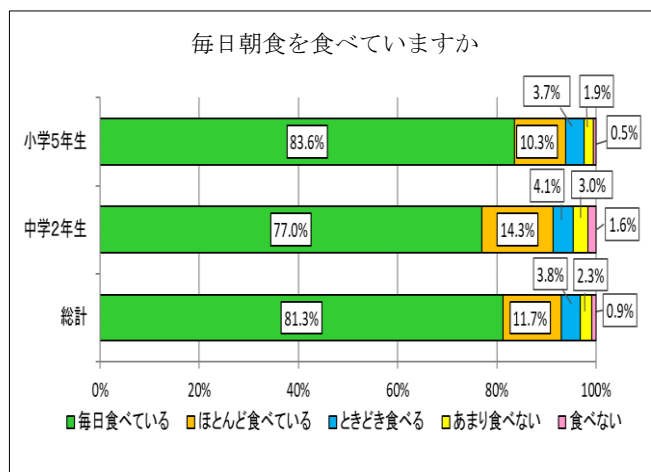
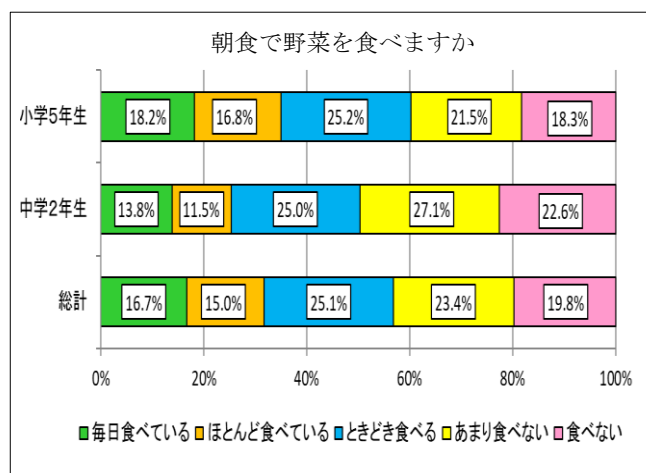


IV 重点課題に沿った研究

◎「朝食に野菜を食べよう」



【図1 朝食摂取状況の割合】



【図2 朝食で野菜を食べる割合】

平成29年度愛知県教育委員会資料より

「平成29年度児童生徒の食生活調査（県教育委員会）」の結果では、朝食を「毎日食べている」「ほとんど食べている」と答えている児童（小学5年生）はあわせて93.9%、生徒（中学2年生）は91.3%であった（図1）。また、朝食に野菜を「毎日食べている」「ほとんど食べている」と答えた児童（小学5年生）はあわせて35.0%、生徒（中学2年生）は25.3%であった（図2）。

「あいち食育いきいきプラン2020」をふまえ、本協議会では、「朝食で野菜も食べよう」を重点課題と定め、各校において指導を実施している。食育推進部会にてバランスのよい朝食の大切さや野菜の働きなどをまとめたパワーポイント資料を収録した「朝食に野菜も食べよう」の指導資料を作成した。各校にて朝食の指導や保護者講話資料に活用している。下記はその資料の一部である。

**朝ごはんでも野菜を食べないと
ゴマは上手に回りません！**

朝ごはんに食べたい野菜のおかず 2つつ

- 野菜いため
- 野菜のにもの
- 野菜たっぷりみそしる
- おひたし
- 野菜サラダ
- 野菜ジュース
- 野菜スープ
- ミニトマト5〜6個

【食事のバランスと健康】

小松菜のごまあえをプラスすると

摂取できる栄養素④

- エネルギー
- たんぱく質
- 脂質
- カルシウム
- マグネシウム
- 鉄
- ビタミン
- 食物繊維
- 食物繊維もアップ!!
- ビタミンもアップ!!

【もっと！朝食に野菜も食べよう！】

『もっと！朝食に野菜も食べよう！』の資料を活用した食に関する指導実践例（一宮市）



僕は朝、トースト1枚・牛乳・ヨーグルトと3種類の食品を
食べるのが好きで、明日はサラダや卵なども入れて
みたい。

自分は炭水化物は毎日食べていたけれど、サラダなどを入れることによ
って、勉強や運動にも集中できるのだ。これから食べてみたい。

バランス良く食べると、集中力が上がる感じがした。
これから、いろいろ試してみたい。バランスを考えた、休みの日には、
自分で作る。一品増やしてみたい。

【指導後の生徒の振り返り】