

THE 食育

みんなどうしているの？
朝ごはん



保護者の皆さんは「子どもたちの食事」についての悩みはないですか？特に一日の始まりを支える朝ごはんについては大事にしたいですね。

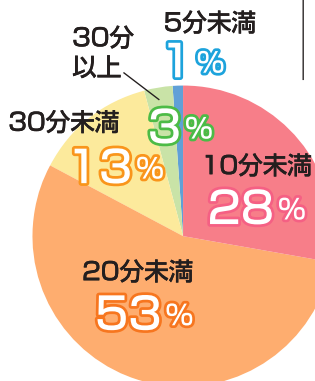
今回、広報委員会では、食育の大きなテーマのなかでも「朝食」にスポットをあてて考えてみました。

委員会ではアンケートを実施し、現状の子どもたちにおける朝食のとり方について調べました。

今後は、実際にお料理会を開催したり子ども達も参加できるメニューや簡単アレンジメニューを作ってみたいと思っています。ぜひこの機会に親子でごはんの時間の使い方について話し合ってみてはいかがでしょうか。

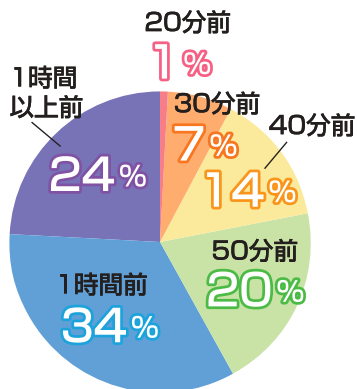
朝食にかかる時間は？

大体の子ども達は
20分は朝食に時間を
かけられるのね。

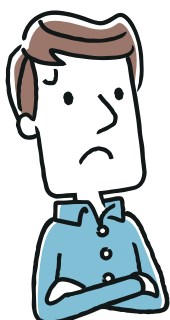


家を出るどれくらい前に 起きますか？

右記のデータから、子ども達が朝食にかける時間や起きてから登校までの時間も十分に分かります。ただし……



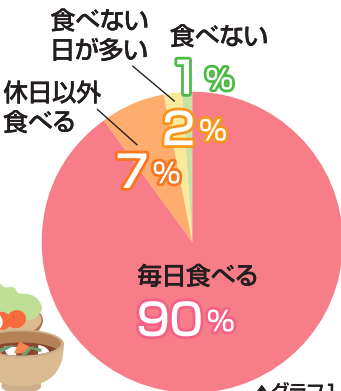
寝起きが悪くていつまでもぼんやり
声かけにいつも応じてくれない。
などと、悩みは尽きないようです。



朝ごはんが必要な理由を考えてみましょう。

兵庫県が、児童生徒を対象に毎年実施している「食に関するアンケート」の朝ごはんについて少し紹介します。

9割の児童が 食べている？

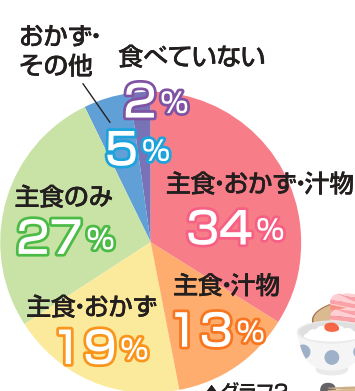


▲グラフ1

木田っ子の 朝食の問題点

この結果から、木田っ子は、朝ごはんは食べているけれど、内容については少し改善が必要かと思われれます。主食からエネルギーは補給できますが、タンパク質やビタミン類が十分ではありません。おかずやその他（果物、ジュース他）だけでは、肝心のエネルギー源がなく、午前中の活動にがんばることができない状態です。

早起きをして、朝日を浴び、体を適度に動かして、体が目覚めたところで朝ごはんを食べます。さらによくかむことで脳が覚醒し、内臓も目覚め、排便習慣にもつながります。朝ごはんをしっかり食べるために、この機会に朝の時間の使い方を見直してみよう。



▲グラフ2

