

# 資料編



## 明日の朝から気をつけたいこと

年 組 名前

<先生から>

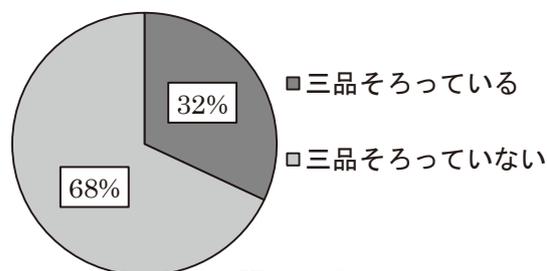
### 保護者の方へ

2月と6月に朝食についての調査をした結果、バランスのよい朝食を摂取している児童が少ないという実態が明らかになりました。そのため、学校給食センター栄養職員と養護教諭の2人で朝食についての全校食育指導を行いました。

朝食のはたらき・バランスのよい朝食（三品・三色そろえる）について学習をしました。子どもの頃から身につけた正しい食習慣は、心身の健やかな成長だけでなく、勉強への集中力が向上するなど学習面に良い効果があると言われています。一度、ゆっくりと朝ごはんについて話し合いをし、ご家庭での朝食摂取を見直していただけたらと思います。

食育資料として、『簡単に作れる朝食レシピ』と一緒に配布をしました。ぜひ、ご活用ください。

### 朝食アンケート(6月)結果



調査対象：全校 名

<おうちの方から>

※お忙しい中、お手数ですが、本紙を 日 ( ) までに担任にご提出ください。

(アンケート例①)

ちょうしょく しよくせいかつ  
朝食と食生活アンケート  
(年 組 男 ・ 女)

★自分にあてはまる番号に○をつけましょう。

●朝食アンケート

1. 朝ごはんを食べていますか。

- ①毎日食べる ②だいたい食べる ③ほとんど食べない ④いつも食べない

2. 今日食べてきた人は、どのような朝ごはんを食べましたか。

あてはまる番号全部に○をつけましょう。

- ①ごはん、パン、シリアルなど  
②にく・魚・たまご・ハム・だいずのおかず  
③やさいのおかず(サラダ・あえもの・いためものなど)  
④しるもの(スープ・みそしるなど)  
⑤くだもの  
⑥のみもの(ぎゅうにゅう・ココア・お茶など)

3. 今日食べてこなかった人は、食べなかった理由は何ですか。

- ①ねぼうした ②食べたくなかった ③時間がなかった ④いつも食べない  
⑤用意されていなかった ⑥その他 ( )

●食生活アンケート

1. 家で食事のあいさつをしていますか。

- ①いつもしている ②時々している ③しない

2. 家で食器を正しく置くようにしていますか。

- ①いつもしている ②時々している ③していない

3. 家で夕食を一人で食べることがありますか。

- ①ほとんどない ②時々一人のときがある ③ほとんど一人

4. きれいな食べ物がありますか。あれば3つまで書いてください。

( )

5. 給食にきれいな食べ物が出たらどうしていますか。

- ①全部食べている ②半分くらい食べる ③一口食べる ④食べない

6. 滋賀県や市内(町内)で多くとれたり、作られたりしている食べ物だと思えるものに○をつけてください。

こめ じゃがいも あか 赤こんにやく ゆば にんじん たまねぎ こまつな こあゆ  
すじえび いわし さけ しじみ あさり

(アンケート例②)

けんこうせいかつ  
健康生活アンケート

( 年 組 男 ・ 女 )

次の質問について、あてはまる数字を  に書きましょう。

1. 毎日、何時に起きますか？

- ①6時まで      ②6時00分～6時30分      ③6時30分～7時00分  
④7時00分～7時30分      ⑤7時30分以降

1	<input type="text"/>
---	----------------------

2. 毎日、朝ごはんを食べますか？

- ①毎日食べる      ②だいたい食べる(1週間に4～5回くらい)  
③ときどき食べる(1週間に2～3回くらい)      ④食べない(毎日ほとんど食べない)

2	<input type="text"/>
---	----------------------

3. 1で朝ごはんを「③ときどき食べる」「④食べない」と答えた人は、食べない理由は何ですか？

- ①寝坊した      ②食べたくなかった      ③時間がなかった      ④いつも食べない  
⑤用意されていなかった      ⑥その他( )

3	<input type="text"/>
---	----------------------

4. 朝ごはんはどのような内容ですか？

次の中から、自分に一番近いものを選んでください。なければ、その他に書いてください。

- ①「ごはんまたはパン」だけ  
②「ごはんまたはパン」と「のみもの」  
③「ごはんまたはパン」と「おかず」  
④「ごはんまたはパン」と「おかず」と「のみもの」  
⑤「のみもの」だけ  
⑥「おかず」だけ  
⑦ その他( )

4	<input type="text"/>
---	----------------------

5. 食事のときに、「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつをしていますか？

- ①いつもする      ②する時としない時がある      ③しない

5	<input type="text"/>
---	----------------------

6. 給食で、きれいな食べ物が出たらどうしますか？

- ①残さず食べる      ②半分は食べる      ③ひとくちは食べる      ④まったく食べない

6	<input type="text"/>
---	----------------------

7. 野菜やくだもの皮をほうちょうでむいたり、かんたんな料理を作ったりすることができますか？

- ①できる      ②すこしできる      ③できない

7	<input type="text"/>
---	----------------------

8. 夏(春・秋・冬)にとれる野菜を知っているだけ書いてください。

--

9. 滋賀県の特産物や郷土料理を知っているだけ書いてください。

--

10. 3日以上うんちがでないことがありますか？

- ①よくある ②ほとんどない

10	
----	--

11. どんなうんちがでますか？

- ①ころころうんち ②バナナうんち ③どろどろした水っぽいうんち

11	
----	--

12. 毎日、何時に寝ますか？

- ①9時まで ②9時～10時 ③10時～11時  
④11時～12時 ⑤12時以降

12	
----	--

13. 12の質問で④、⑤と答えた人に質問します。11時以降に寝る理由は何ですか？

- ①宿題をしているから ②習い事があるから ③テレビを見たり、ゲームをしたりしているから  
④眠たくないから ⑤家族が起きているから ⑥その他

13	
----	--

14. TVやゲームをする時間はどのぐらいですか？

- ①1時間未満 ②1～2時間未満 ③2～3時間 ④3時間以上

14	
----	--

15. 眠る前にTVを見たり、ゲームをしたりすることがよくありますか？

- ①はい ②いいえ

15	
----	--

16. いろいろしたり、つかれを感じることはありませんか？

- ①よくある ②たまにある ③ない

16	
----	--

17. あなたが歯みがきをする時はいつですか？ する時全部に○をつけましょう。

- ①朝 ②昼 ③夜 ④みがかかない

ありがとうございました。

(生活習慣チェックシート例)

# げんき 元気なからだをつくろう

はやね はやお あさ  
～早寝・早起き・朝ごはん～

ねん ぐみ なまえ  
年 組 名前

なつやす げんき す  
夏休みは元気に過ごしましたか？

がっき はじ げんき がっき き はじ しゅうかん  
2学期が始まりました。みなさんが元気に2学期のスタートが切れるように、始まりの1週間に「早寝・早起き・朝ごはん」をこころがけて、自分の生活のリズムをチェックしてみましょう。

## はやね 早寝

げんき す ひつよう すいみんじかん  
元気に過ごすために必要な睡眠時間は、

- 1・2・3年生は9～11時間、
- 4・5・6年生は8～9時間以上です。

はやね からだ  
早寝をすると・・・  
体をつくったり、背を伸ばす「成長ホルモン」がたくさんです。こころと体のつかれもとれて、病気になるにくくなります。そして、早寝すると、早起きができますよ。

- 1・2・3年生は9時までに寝ましょう。
- 4・5・6年生は10時までに寝ましょう。

## あさ 朝ごはん

あさ からだ のう め げんき  
朝ごはんは、体と脳を目ざめさせる元気スィッチ！

あさ からだ  
朝ごはんは体にいいことがいっぱいです。

- ・頭のはたらきがよくなる。
- ・運動や勉強をする集中力がよくなる。
- ・気持ちがいらいらしくなくなる。
- ・太りにくくなる。
- ・いいうんちが出やすくなる。 など・・・

あさ た  
朝ごはんを食べるようにしましょう。

- 主食（ごはん・パン・めん）
- 主菜（肉・魚・大豆製品）
- 副菜（野菜）

みそしるやスープなどのしるものをあわせて食べましょう。

★上の  の中の目標がまもれたところに○をつけましょう。

	/ ( )	/ ( )	/ ( )	/ ( )	/ ( )	判定
早寝 ( ) 時までにねる						○の数
早起き 7時までに起きる						
朝ごはんを食べる						
夜の歯みがきをする						

<判定の基準>

- が20～16個 判定A この調子で！からだによい生活が送れていますね。
- が15～11個 判定B あと少しで体調バッチリ！
- が10個以下 判定C 体調はだいじょうぶ？できることから見直していこう。

○の合計

個

## ●県教育委員会発行の食に関する指導参考資料

	<p>『げんきな湖っ子みんなで食育』／H18年10月</p> <p>●学校において食に関する指導を実施するための参考資料</p> <p>第1章 食に関する指導の必要性            第2章 食に関する指導の年間指導計画            第3章 教科等との関連・学習指導案            第4章 個別的な相談指導            第5章 学校・家庭・地域との連携</p>
	<p>『げんきな湖っ子みんなで食育2 [指導参考資料集(CD-ROM付)]』／H20年10月</p> <p>●学校における食育推進計画の作成と食に関する指導を実施するための参考資料</p> <p>1. 指導計画 (1)食に関する指導全体計画 (2)食に関する指導年間指導計画            2. 指導案&amp;資料 (1)小学校 (2)中学校 (3)特別支援学校            3. ワークシート&amp;調査用紙 (1)アンケート用紙 (2)ワークシート            4. プレゼンテーション教材            5. 情報BOX            6. 個別指導            7. イラスイBOX</p>
	<p>『げんきな湖っ子みんなで食育3 [朝食摂取アップ実践事例集]』／H28年3月</p> <p>●子どもの発達段階に応じた「朝食摂取」に関する指導についての指導事例や参考資料</p> <p>【実践事例編】</p> <p>&lt;小学校&gt; 第1学年～第4学年 学級活動(2)指導案(例)            第5学年～第6学年 家庭科学習指導案(例)            &lt;中学校&gt; 技術・家庭科(家庭分野)・保健体育科(保健分野) 学習指導案(例)            &lt;高等学校&gt; 家庭科学習指導案(例)            &lt;特別支援学校&gt; 小学部 指導教材(例)、中学部 職業・家庭学習指導案(例)、            高等部 ホームルーム活動指導案(例)</p> <p>【資料編】 食育ワークシート例、アンケート例、生活習慣チェックシート例</p>
	<p>『まるごと“おうみ”学校給食献立事例集』／H21年3月</p> <p>●学校給食における地場産物の活用の参考資料</p> <p>1. 郷土料理            2. 特産物を活用した料理            3. はし名人おすすめ料理            4. 朝食モデル献立            5. 鉄分たっぷり献立            6. 食物アレルギー代替食            7. おもな露地野菜の作付時期一覧表</p>
	<p>『まるごと“おうみ”学校給食献立事例集2』／H22年3月</p> <p>●学校給食を活用した食に関する指導の参考資料</p> <p>1. 郷土料理や特産物を活用した料理            2. 季節や行事にちなんだ献立            3. 外国料理の献立            4. 食物繊維たっぷり献立            5. 近江の伝統野菜マップ</p>

平成27年度「朝食摂取アップ実践事例集」編集委員

	氏名	所属・学校名	職名
編集委員	平瀬 登代子	高島市立マキノ西小学校	校長
	竹橋 貴美子	栗東市立葉山小学校	教頭
	北崎 あゆみ	日野町立必佐小学校	主幹教諭
	佐藤 良子	大津市立中央小学校	栄養教諭
	三輪 純子	湖南市立岩根小学校	栄養教諭
	佐治 幸子	米原市立米原小学校	栄養教諭
	澤野 真歩	県立八日市養護学校	栄養教諭
	日口 由美子	県立玉川高等学校	教諭
	芳賀 正志	県教育委員会学校教育課	指導主事
	菊谷 愛	県教育委員会学校教育課	指導主事
	藤波 千加子	(公財)県学校給食会	主任主事
	事務局	大前 宣徳	県教育委員会スポーツ健康課
高田 毅		県教育委員会スポーツ健康課	主査
新矢 靖子		県教育委員会スポーツ健康課	指導主事

資料提供

- 滋賀県栄養教諭連絡協議会
- 滋賀県中学校教育研究会  
技術・家庭部会 ～愛荘・犬上、彦根ブロック～
- 滋賀県高等学校等教育研究会  
家庭科教育研究部会 ～北地区研究グループ～
- 滋賀県栄養教諭・学校栄養職員研究会

げんきな湖っ子  
♪ みんなで食育<sup>しよく</sup>3

〔朝食摂取アップ実践事例集〕

平成28年3月

編集・発行 滋賀県教育委員会事務局スポーツ健康課  
〒520-8577 大津市京町4丁目1番1号

公益財団法人滋賀県学校給食会  
〒520-0051 大津市梅林1丁目4番15号



**Mother  
Lake**