

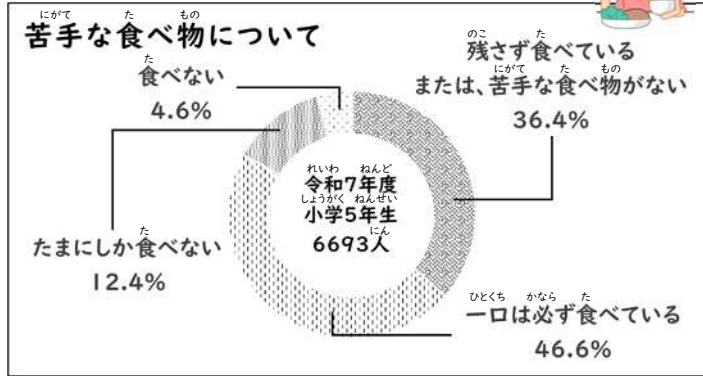
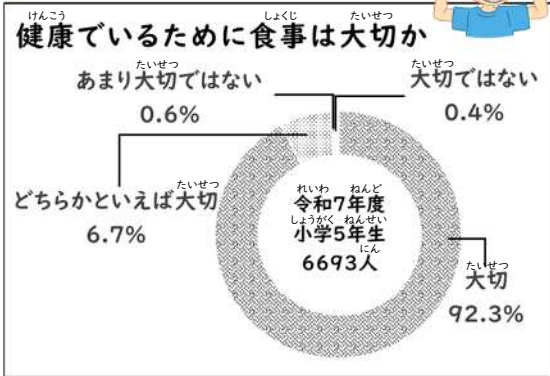
# 6月は食育月間

## ～「食事・健康に関する調査」を踏まえて～

佐賀県教育委員会事務局では、令和7年11月に、県内の小学5年生を対象に、「食事・健康に関する調査」を実施しました。調査結果は次のとおりです。

小学5年生の約92%が健康であるために食事は「大切」と回答しています。

小学5年生の約36%が苦手な食べ物を残さず食べている、または、苦手な食べ物が無いと回答しています。



「健康であるために食事は大切だ」ということは、たくさんの方が分かっていました！しかし、「苦手な食べ物を残さず食べている、または、苦手な食べ物が無い」と回答した人は、約3人に1人しかいないという結果でした。

## 苦手な食べ物も、食べたほうがいいの!?

きれいな食べ物や、苦手な食べ物がありますか？「ちょっといやだな」と思う食べ物もあるかもしれませんが、でも、そういう食べ物にも、体を元気にする大切な栄養がたくさん含まれていますよ！

その主な働きを紹介します。

### 炭水化物

体を動かすエネルギーになる!



ご飯やパンなどの原料である穀物、芋などに含まれています。

### たんぱく質

筋肉や血など、体をつくる!



肉や魚、卵、豆などに含まれています。

### ビタミン

体の調子を整える!



野菜や果物、きのこなどに含まれています。

### 脂質

力や体温のもとになる!



バターやマヨネーズのほか、肉や魚の脂肪にも含まれています。

### 無機質(ミネラル)

体の調子を整えたり、骨や歯の材料になる!



牛乳や乳製品、小魚、海藻などに含まれています。

食事には、私たちの健康を保ち、体を成長させたり、活動のもととなったりする役割があります。

栄養バランスのとれた食事は、とても大切です!



食育月間に自分の食事について考えてみよう!! ※楽しい食育動画もあるよ。ぜひ、見てね!