



2018. 9. 19 発行
佐賀市立春日小学校

2学期が始まって2週間が過ぎようとしています。

2学期も早寝・早起きを心がけ朝ごはんをしっかりと食べて、規則正しい生活を送りましょう！！

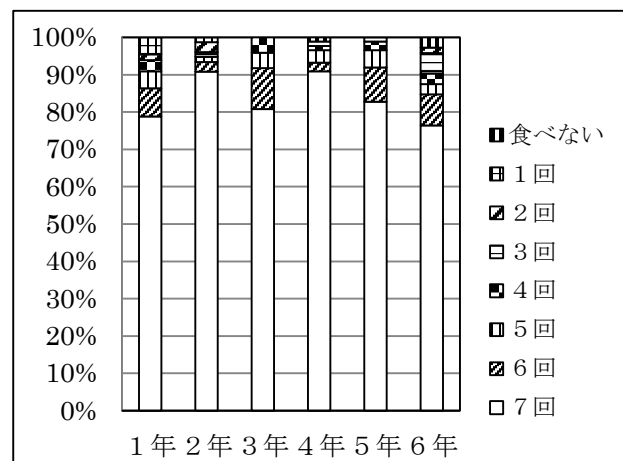
朝ごはん調べの結果について

6月の食育月間に朝ごはんについてのアンケートを全校児童にとりました。今年で6年目になります。その結果が集計できましたので、お知らせします。

朝ごはん調べでは、1週間に何回朝ごはんを食べるか、その内容について調べました。

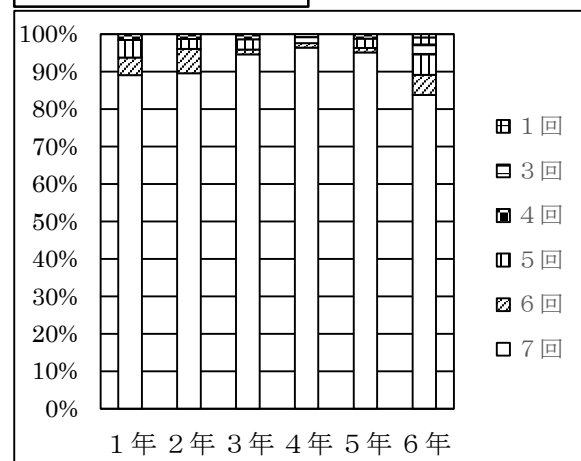
朝ごはんの回数

朝ごはん調べ



春日っ子振り返り

30年6月18日～
24日に実施

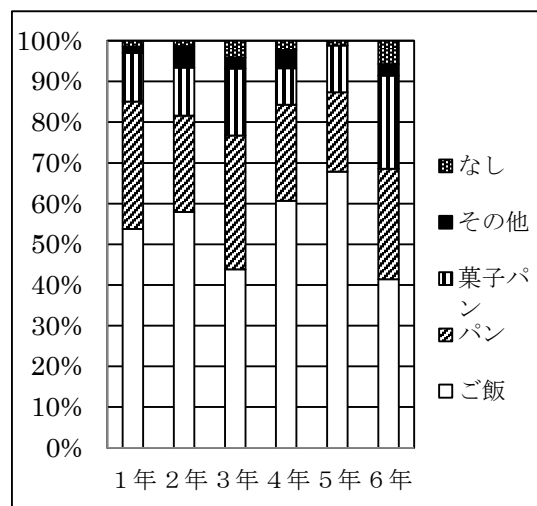


朝ごはんを1週間に何回食べているのかを、子どもたちに○をつけてもらい集計しました。
全校の平均では、83%の児童が毎日朝ごはんを食べていました。(県内の平均は88%です。)
1年生・6年生は80%より悪い結果になっています。2年生と4年生は結果がよく、90%でした。

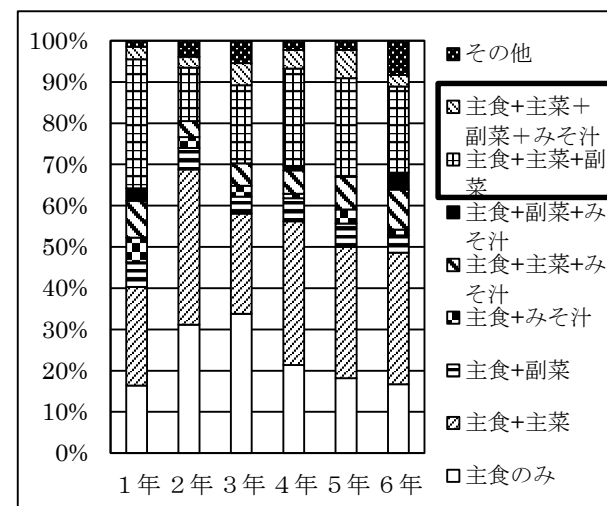
毎日朝ごはんを食べてきている児童を、朝ごはん調べと春日っ子振り返りで比較したところ、朝ごはん調べでは83%、春日っ子振り返りでは92%で10%近く差がありました。
春日っ子振り返りでは、毎日表をつけるので結果がよくなっているようです。こちらは、未提出者が54名いますので、その児童が朝ごはんを食べているのかが気になります。

朝ごはんは内容が重要ですが、**食べないことには始まりません。今、朝ごはんを食べていない人は、まず食べることから始めましょう！**

主食の内容



朝ごはんの内容



主食の種類を調べてみると、ご飯を食べている児童が全校で54%で、昨年と同様の割合でした。今年度は、学年によって増加したところと、減少したところの差が大きかったです。

パンを食べている児童で、菓子パンを食べている児童13%で昨年とあまり変わりませんでした。

朝ごはんにはドーナッツやスナック菓子・カップラーメンを食べている児童が10人程度いました。また、コーンフレークやシリアルを食べている児童もいました。

毎日この内容ではないと思われませんが、ドーナッツ、カップラーメンは糖質や脂肪のとり過ぎにならないか、スナック菓子、コーンフレーク、シリアル、は腹持ちが悪くないのか心配になりました。

次に朝ごはんの内容についてですが、調査日の朝に食べたものを絵に○をつける形で子どもたちに書いてもらい、朝ごはんの内容を8つのパターンに分けました。

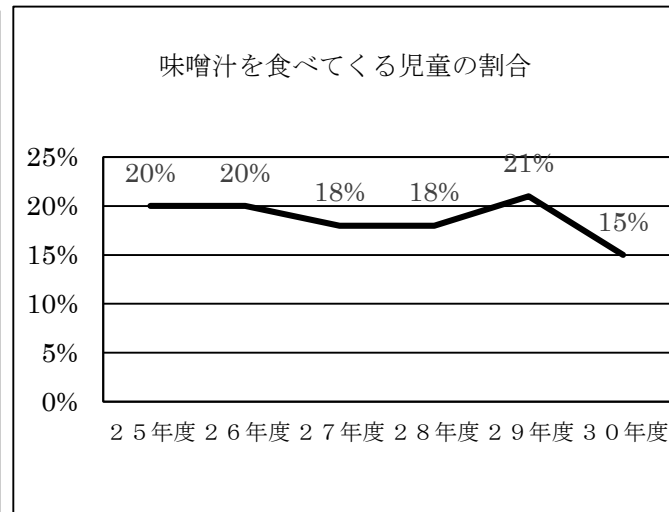
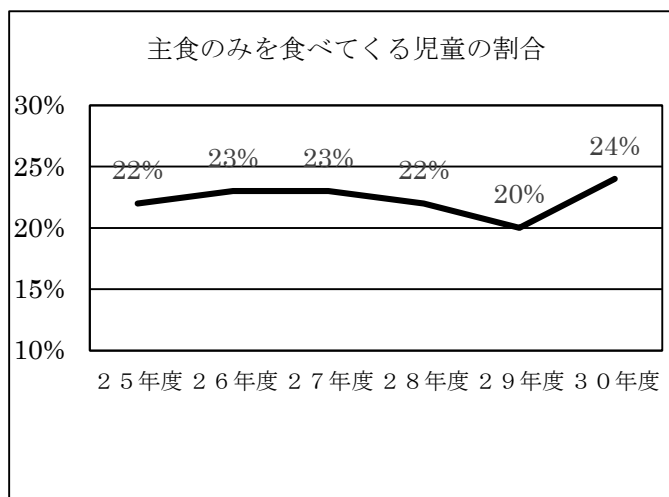
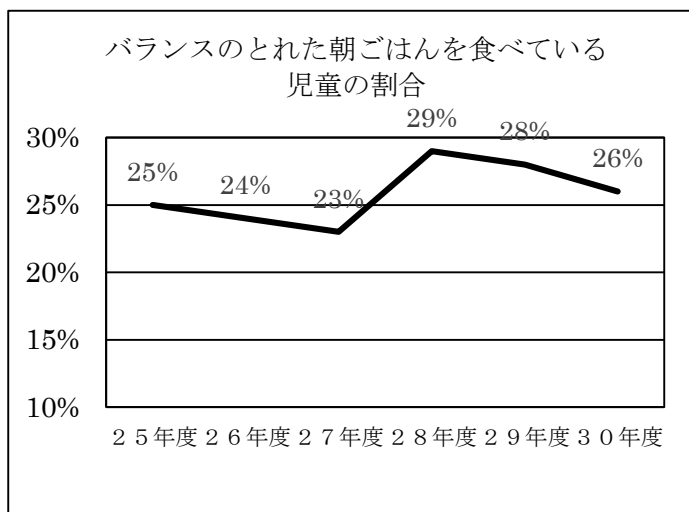
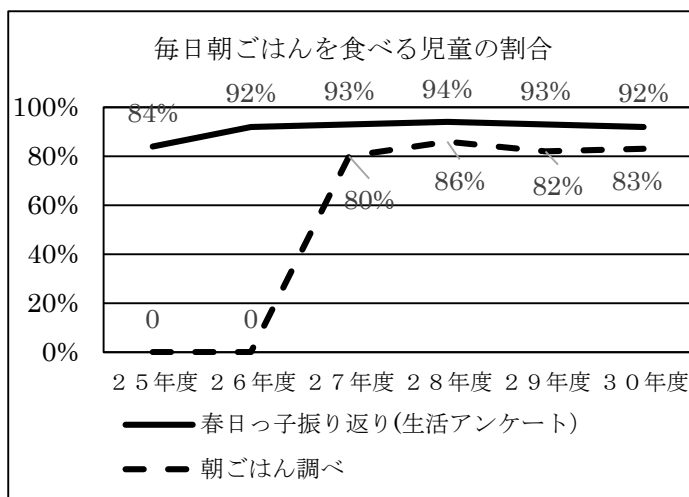
この中で望ましいパターンは「主食+主菜+副菜」と「主食+主菜+副菜+みそ汁」の組み合わせで、(口で囃んでいます)全体では26%でした。昨年度より少し減少しました。今年度1番結果が良かった学年は1年生で34%でした。

5年生は望ましいパターンの朝ごはんを食べてきている児童が、昨年度より5%増加して31%となりました。

また、味噌汁を食べてきている児童は15%で昨年度より6%減少しました。昔から食べられてきた「ご飯+味噌汁+おかず」の組み合わせの良さを見直したいものです。

気になるのは主食のみ(全体で23%)とその他のもの(全体で4%)を食べてきている児童で合わせると27%程度いることです。

6年間の変化



この6年間の変化をいくつかの項目から見てみました。

朝ごはんを1週間に何回食べたかについては、少しずつよくなってほぼ横ばいの状況が続いています。

6年間の変化でも、朝ごはん調べの結果は春日っ子振り返りの結果と比べて10%程度低くなっています。

朝ごはんの内容についてですが、バランスのとれた朝ごはんを食べている児童はここ3年間は調査を始めた頃よりよい傾向です。この状態が続けばと思います。また、主食のみを食べてくる児童については、少しずつ減少したものの、今年度は増加し残念な結果となりました。何か1品でもいいので、おかずを食べさせてください。味噌汁を食べてくる児童についてはこの6年間で一番よくない結果となりました。和食の朝食のよさを見直したいものです。



まとめ

主食のおすすめはご飯！

ご飯・・・腹持ちがよく、わたしたちの体にぴったり！



パンを食べる場合は、甘くない具があるものがおすすめ

パンを食べるなら・・・サンドイッチ・ピザトースト・チーズトーストがおすすめ！

菓子パン・・・糖分や脂肪分が多い。同じ大きさのパンより高カロリー。

食パンにバターやジャムをたくさんつける・・・菓子パンと同じ。

主食だけでなく野菜のおかずを食べよう！

おかずを食べている児童の中身・・・たんぱく質は足りているが野菜は不足している。

野菜やきのこ・・・1日に3回に分けて取る。(1回でたくさんは食べられない。)

おかずが用意できない時は調理せずに食べられるものを利用！

主菜として・・・納豆・豆腐・牛乳・チーズ・ヨーグルト

副菜として・・・野菜ジュース・果物・市販のスープや味噌汁

生野菜(ミニトマト・レタス)は洗ってちぎるだけ！

- ◎これである程度の栄養がとれます。
- ◎時間がある時は栄養たっぷりの朝ごはんを子どもたちに食べさせてください！

望ましいのは「ご飯＋みそ汁＋おかず(主菜＋副菜)」の組み合わせ

昔から食べられてきた定番の組み合わせ！

ご飯・・・どんなおかずとも相性ばっちり。

みそ汁・・・具たくさんにすると1品で主菜と副菜の替りにもなります。

◎朝ごはん調べでみそ汁を食べている児童は15%でした。

みそ汁は前日から準備

前日から準備しておくと、手間が省けます。



- いりこと水を鍋に入れて冷蔵庫で保存します。具(野菜・きのこ)も切って冷蔵庫で保存します。
- 朝、鍋を火にかけて沸騰したらいりこを取り出します。
- 野菜やきのこを鍋に入れます。
- 具材に火が通ったら味噌を入れて出来上がり！