



月目標 : ・清潔な食事をしよう ・骨や歯を丈夫にしよう

Main table with columns for Day, Main Dish, Milk, Side Dish, Red Food, Green Food, Yellow Food, and Nutritional Values. Includes rows for days 1 through 30, with specific menu items like 'ごはん', 'ソフト麺', 'ハンバーグ', etc.

※ ごはんは大麦入りです。 ※ 食材の関係で献立を変更する場合があります。



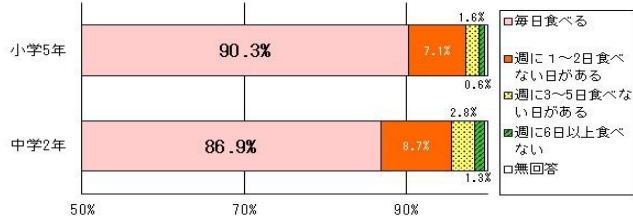
子どもたちの食生活を充実させるために

令和4年度は「食に関する実態調査」の実施年度です。この調査は3年ごとに、県内の公立小学校5年生及び、中学校2年生を対象に6月～7月の間に行われます。前回、令和元年度に行った「児童生徒の食に関する実態調査」の結果から食生活の課題と改善のためにできることをお知らせします。長野県の子どもの心と体の健やかな成長を願い、家庭と地域と学校とが一緒になり、取り組んでいきましょう。



「朝ごはん」と「成長」について

朝ごはんを食べますか？

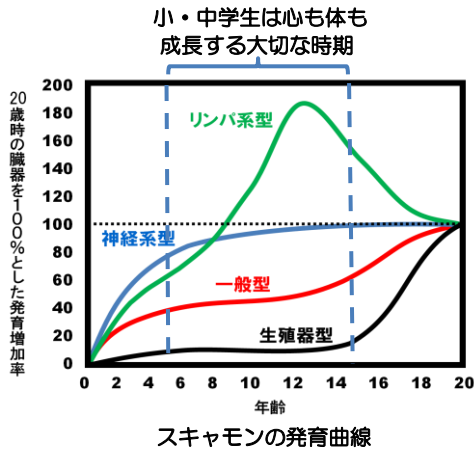


朝食を「毎日食べる」小学生は90.3%、中学生は86.9%です。毎日朝食を食べる人の割合は、小学生に比べて中学生が低い傾向で前回の調査と同じです。中学2年生が、3年前の小学5年生の時「毎日食べる」と回答した人は90.7%で、中学生になって3.8%減っていました。

医学者スキャモンの発育曲線は20歳時の臓器を100%として成長を表しています。

【リンパ系型】
体を守る免疫系の成長のことで、急激な上昇が見られ、子どものケガや病気の回復力の早さがわかります。思春期が最高値になります。

【神経系型】
脳や脊髄、視覚器など神経系や感覚器系の成長のことで、5歳くらいまでに成人の80%成長します。



【一般型】
身長や体重、筋肉、骨格などの成長をあらわします。人が大きく成長するのは、生まれた時と12歳頃からの思春期の時期です。

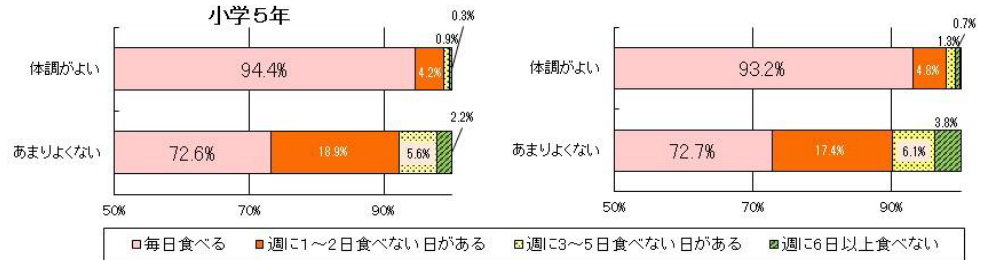
【生殖器型】
男女や女性の生殖器、乳房、咽頭などの成長のことで、思春期になると急激に成長がはじまります。

小中学生は、大きく成長する一番大切な時期を過ごしています。成長するための栄養量を満たすためには、1日3回の食事が必要です。1度に食べることができる量には限りがあるので、朝食も大切な1回の食事です。休日にも「**早寝 早起き 朝ごはん**」が大事ですね。



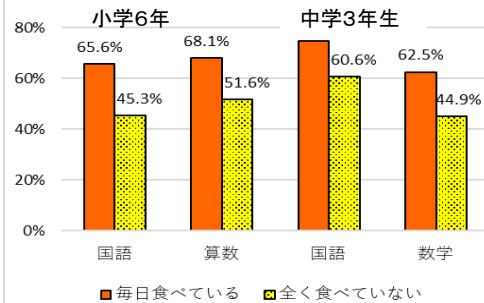
朝ごはんを食べて体調・学力・体力アップ

クロス集計「ふだんの体調はどうか」×「朝食は食べますか」の関係から

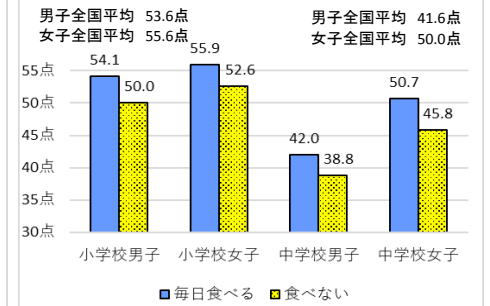


朝食を「毎日食べる」小学5年生・中学2年生の約9割は「体調がよい」と答えています。

令和元年度文部科学省 「全国学力・学習状況調査」 「朝ごはんの有無と平均正答率の関係」より



令和元年度スポーツ庁 「全国体力・運動能力・運動習慣等調査」 「朝ごはん」と体力の関連」より 体力合計点



「全国学力・学習状況調査」と「全国体力・運動能力・運動習慣等調査」では、朝ごはんを「毎日食べている人」と「全く食べていない人」の正答率や合計点に違いがありました。どちらの結果も、朝ごはんを「毎日食べている人」の数値が高くなっています。『毎日食べる朝ごはん』が、1日の活動を支えています！

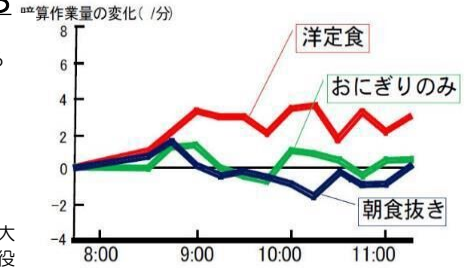


「朝食と脳活動の関係」についての研究から

食事の内容の違いによる暗算作業量の変化を比較してみたところ『食べない時には、脳は活性化しない、(朝食抜き)』『主食である炭水化物(おにぎりのみ)を食べた時、脳は少しだけ活性化する。』『主食・主菜・副菜のそろった食事(洋定食)の時、脳は活性化する』という結果でした。

「朝ごはん」は栄養のバランスも大切に考える必要があることがわかります。

脳や体のエネルギー源になるのは、糖質、脂質、たんぱく質の「3大栄養素」です。またこれらをエネルギーに変換するときに必要な調整役が、野菜や果物などに多く含まれる「ビタミン」や、牛乳や乳製品、豆類、貝類、海藻などに多く含まれる「ミネラル」です。



忙しい朝は、みんなそろって食べるのは、難しいこともありますが、家族の誰かと朝ごはんを食べている人ほど、栄養バランスがよくなっています。誰かと一緒に食事をする「共食」(きょうじょく)は、会話も生まれ大切なコミュニケーションの場となります。

出典 須坂市 つながる食育推進事業 東北大学 川島隆太教授 講演会資料より

