

# 「朝食について見直そう週間運動」のお知らせ

6月は、食育に対する理解を深め、積極的に食育を促進することを目的とした「食育月間」です。また、毎月19日は「食育の日」です。

県教育委員会では、この期間に合わせて、「朝食について見直そう週間運動」を実施しております。

この運動は、子どもたちが生活リズムを改善し、朝食摂取を基本とした望ましい食習慣を身に付けることができるようにしていくことをするものです。

## 【対象】

全ての公立学校（幼稚園、小学校・中学校・高等学校、特別支援学校）

## 【内容】

- (1) 学校ごとに、6月から7月にかけて任意の1週間を定めて、家庭や地域とともに各学校の実態に応じて、児童生徒が自分の食習慣を見つめ直す取組を行います。
- (2) 児童生徒の朝食摂取率調査や食べ方に関するアンケートを実施します。

### <食べ方に関するアンケート>

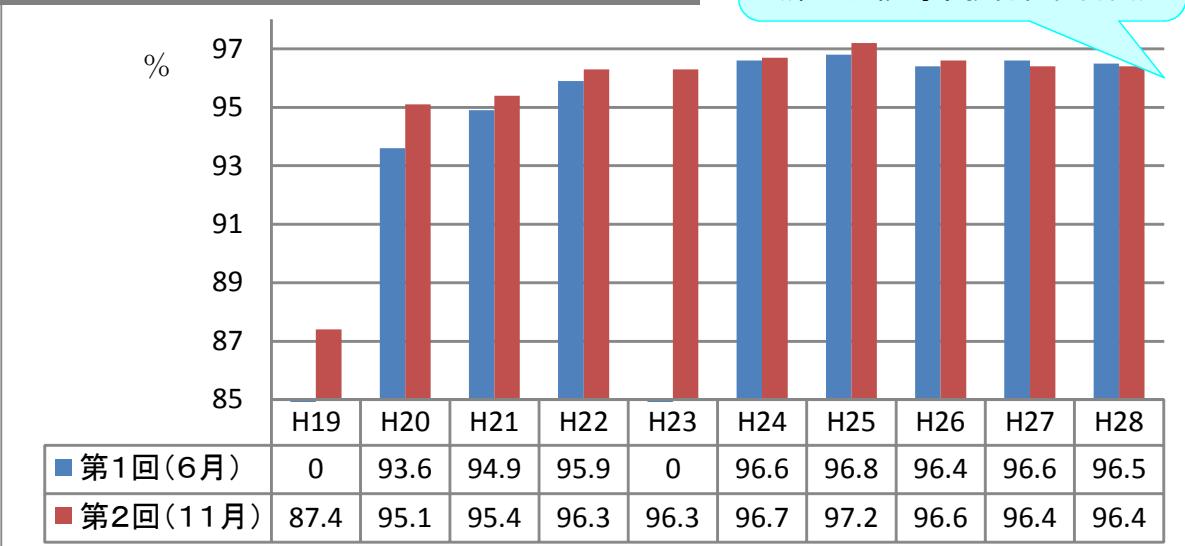
- ① 朝食に野菜を食べましたか
- ② 朝食に汁物を食べましたか (昨年度より変更)
- ③ 昼食以外に誰かと食事をした回数は何回ですか



東日本大震災後、肥満傾向児の出現率が増加する一方で、瘦身傾向児の出現も問題となっています。保護者の皆様におかれましては、本運動に係る各学校の取組にご協力いただきますとともに、家庭における望ましい生活習慣の確立や食育の推進に努めていただきますようよろしくお願いします。

# 朝食摂取率の推移

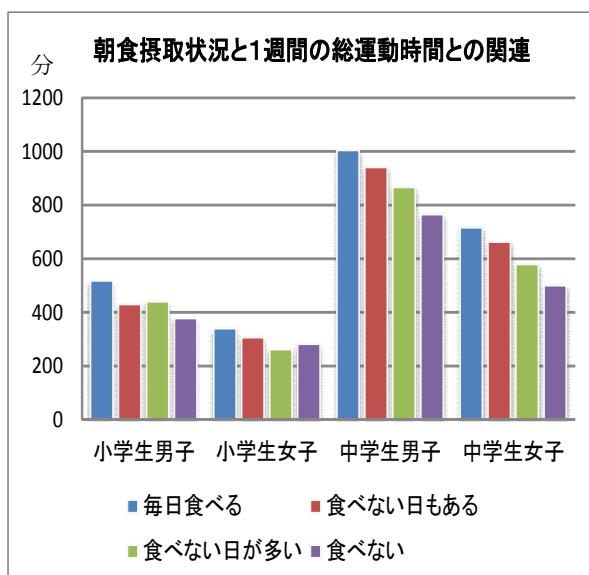
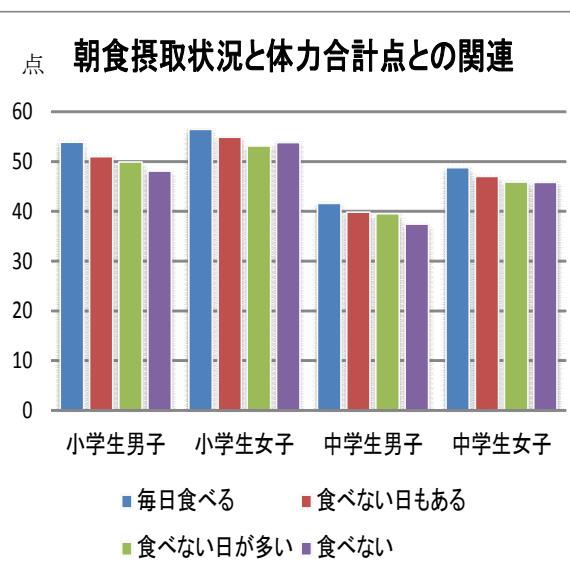
平成32年度までに97.2%以上を目指します  
(第6次福島県教育総合計画)



0 % : 実施していません

## 朝食摂取の効果

文部科学省が実施した平成28年度「全国学力・学習状況調査」において、「**毎日朝食を食べる子どもほど、学力調査の平均正答率が高い傾向にある。**」という結果がでています。また、平成28年度「全国体力・運動能力、運動習慣等調査」では、「**朝食を毎日食べている集団は、食べていない集団に比べて体力合計点が高く、1週間の総運動時間が長い**」という結果がでています。



平成28年度全国体力・運動能力、運動習慣等調査（福島県）より

# 食べ方に関するアンケートについて

## ① 朝食に野菜を食べたましたか

\* 平成24年国民健康栄養調査によると福島県成人女性は1日平均269gの摂取量と報告されています。目標とする**350g**と比較すると75%にあたる摂取量です。また、前年の調査よりも男女とも摂取量が減っています。

## ② 朝食に汁物を食べましたか

### 平成28年度ふくしまっ子ごはんコンテスト

最優秀賞  
小学校上一年の部



会津っこ朝ごはん

喜多方市立松山小学校 6年(平成28年度)

岩井 呼春さん

- ・なす
- ・とうふ
- ・小松菜

【汁物】野菜や海  
そうをたくさん使  
って、もう一つの  
副菜に！

## ③ 昼食以外に誰かと食事をした回数は何回ですか。

\* 第3次食育推進基本計画では、「朝食又は夕食を家族と一緒に食べる「共食」の回数」が指標となっており、目標値は平成32年度までに**週11回以上**となっています。

平成28年度  
11月調査  
結果



任意の1日で調査

朝食に野菜を食べた児童生徒の割合 **57.0%**

夕食に汁物を食べた児童生徒の割合 **58.7%**

昼食以外に誰かと食事をした児童生徒の割合

- ・2回（朝食も夕食も誰かと食べた）**69.5%**
- ・0回（朝食も夕食も1人で食べた）**6.2%**

ふくしま食育