

「子どもの食」

～学校給食から発信する食育～



子ども会育成会長研修会資料
(2021.5.20)
磐石町教育委員会 学校教育課
栄養主査 渡辺ひとみ

1

- ・学校給食の役割
- ・子どもの食事の様子
- ・朝食の重要性
- ・家庭での食育

2

学校給食の役割



健康の増進をはかる



人間関係を育てる



社交性を育てる



マナーを身につける



協調性を育てる



生活習慣を育てる

3

給食で 栄養はバッチリ!



4

最近の子どもの様子から

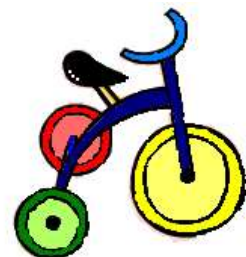


5

好き嫌いしないで食べよう!



栄養三輪車

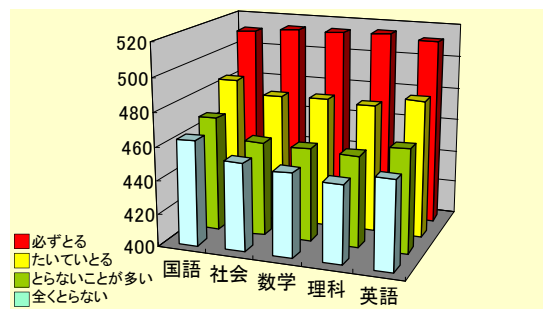


朝食を食べると・・・

良いことが
たくさんあります！

7

朝食と学力の関係



国立教育政策研究所調査(2002.12)

8

朝食をおいしく食べるには・・・

起きてすぐは、朝食がなかなか食べられません。早起きをして体を少し動かしてみましょう。



9

栄養バランスのとれた食事

基本型



10

Q1) 町民のメタボ該当者割合は多い？



11

Q2) 朝食を抜くと体はどう変化する？

①筋肉が減って太る ②脂肪が減ってやせる



12

Q3) 午前中の集中力を上げる朝食メニューは？

- ① ご飯 + 焼魚
- ② ハムサンドイッチ
- ③ カロリーバー + 牛乳

13

町内へ発信！

- ・早起き、きちんと朝ごはん
(ごはん+実だくさんのお味噌汁+おかず+野菜)
- ・「朝ごはんを食べないとカッコ悪い」
- ・「朝食を食べないと子どもの将来は、大変になるらしい・・・」
- ・「きちんと朝ごはんを食べると、学力が高くなるらしい」

14

どっちが、体によいでしょうか？



15

どっちが、糖分多いでしょうか？

① 野菜汁+果汁
100% 飲料



② 炭酸飲料



16

★表示を確認！



原材料名

糖類（**果糖ぶどう糖液糖**、砂糖）、カラメル色素、酸味料、香料、**カフェイン**

栄養成分表示（100ml 当り）

エネルギー 45kcal
たんぱく質 0g
脂質 0g
炭水化物 11.3g
ナトリウム 13mg

17

家庭での食育

1. きちんと朝ごはんを食べましょう。
2. 一緒に食事をしましょう。
3. 献立は大人が決めましょう。
4. 日常と非日常の食事をわけましょう。
5. 子どものお手伝いをしましょう。
6. 食べる分だけ作り、残さず食べましょう。
7. 子どもと一緒に考え、一緒に感動しましょう。

18