



6月食育だより

令和7年6月3日
上尾市立今泉小学校
◇毎月19日は食育の日◇

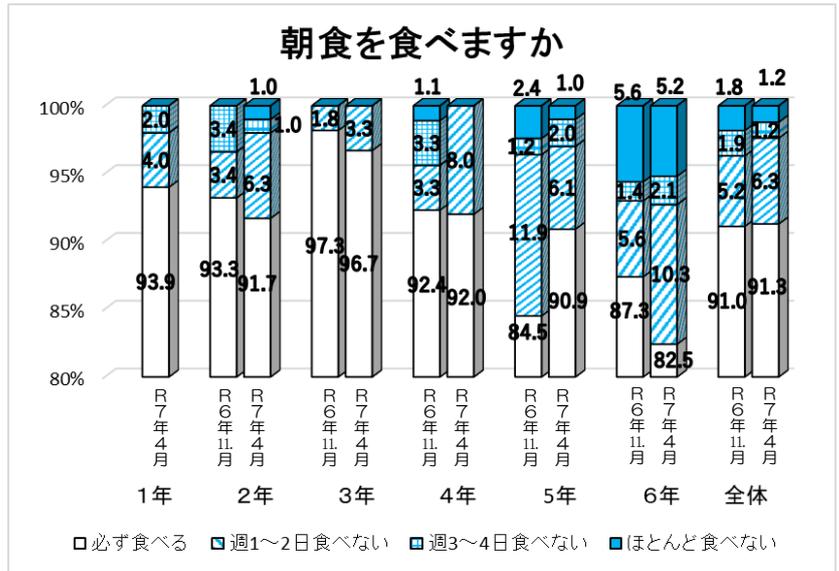
6月は「食育月間」です!

平成17年6月に「食育基本法」が制定され、今年で20年です。日本では、朝食欠食や栄養バランスの偏り、孤食など、様々な食をめぐる問題があります。ご家庭でも「早寝・早起き・朝ごはん」などの規則正しい生活や、家族で食卓を囲み食事を楽しむなど、できることから取り組んでいただければと思います。

今泉小「早寝・早起き・朝ごはんアンケート」の結果

保護者の方にご協力いただいた、アンケートの結果です。朝食を「毎日必ず食べる」児童の割合は右の白いグラフです。3年生はほとんどの児童が、毎日朝食を食べられています。反対に6年生は毎日朝食を食べる児童が82.5%と低く心配です。また、昨年度と比べると、5年生以外は朝食を食べる割合が減少していました。

また、睡眠に関するアンケート項目では、高学年になるにつれて寝る時間が遅くなり、起きる時間も遅くなっているということが分かりました。



朝食を食べていないと...



朝食を食べていない子供たちは、体や脳のエネルギー不足により、体温や血糖値が低いことや、生活リズムの乱れから、上記のような心身の症状が現れやすくなります。

また、お子様の朝食欠食は、体が少ない食事からエネルギーを得ようとし、体脂肪を蓄える体質になり、将来の肥満や生活習慣病にもつながります。

朝食ステップアップ | 1・2・3



栄養の面から、「主食+主菜+副菜(+汁もの・飲み物)」がそろったメニューを食べる事が理想です。お忙しいと思いますが、常備菜や前日の残り物を活用したり、具材を切るなどの準備をしたりすると、短時間で準備しやすくなります。また、トーストの上にチーズをのせたり、ご飯に納豆やしらすなどをのせたりしても、不足しがちな栄養素を補うことができます。