

生涯にわたってたくましく生きるために必要な健康教育の在り方

～望ましい食習慣の育成を目指して～

提案者 栃教協教研推進委員会 栄養教職員部
小山市立大谷中学校 栄養教職員 青木 八末子
宇都宮市立城山中学校 栄養教職員 渡邊 麻里

1 はじめに

令和元年度の県内の調査では、朝食を「あまり食べていない」「まったく食べていない」児童生徒の割合が小学校で3.7%、中学校で5.4%という結果が出ている。これをふまえて第4次食育推進基本計画及びとちぎ食育元気プラン（2025）では、「朝食を欠食する子供の割合」0%の目標を掲げている。

また、栃木県学校栄養士会の調査結果をもとに、教研推進委員会栄養教職員部では、朝食を中心として「望ましい食習慣の育成・実践力向上を目指した食に関する指導」というテーマのもと、令和6年度から3年計画で研究を進めていくことにした。

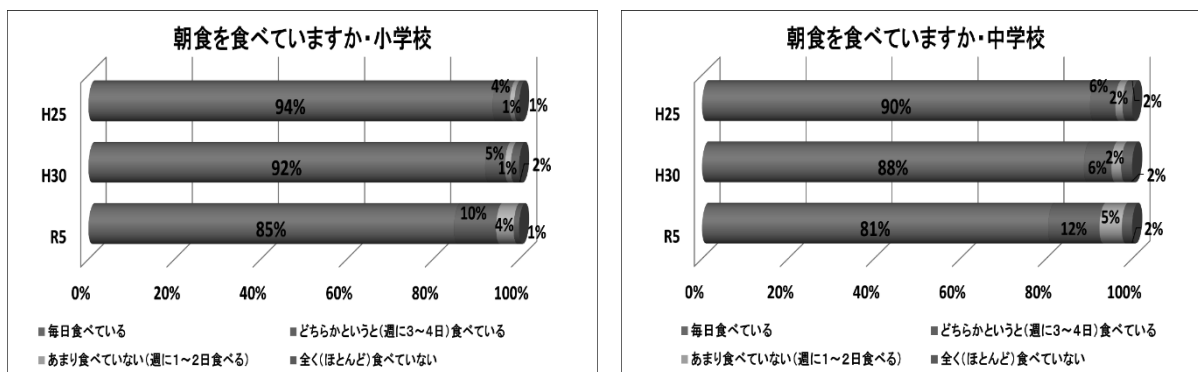
2 提案内容

朝食を中心とした望ましい食習慣の育成と実践力の向上

3 研究の実践～朝食啓発活動1年目の紹介～

（1）児童生徒の実態の把握

食生活アンケートより、朝食を「毎日食べている」と回答した児童生徒の割合が、10年前よりおよそ10%減少していることがわかった。



（2）実践に結び付けるための指導の手立ての検討

- ① ICTを活用した児童生徒向けの朝食啓発資料の作成
- ② 簡単朝食レシピの作成

③ 家庭・地域との連携

(3) 実施した取り組み

- ① 県学校栄養士会で作られた資料をもとに、朝食啓発資料（動画）を作成した。授業や給食の時間に視聴させた。



- ・主食しか食べていないので今後はいろいろなものを食べたいと思った。
- ・朝食を自分で用意できるようにしたい。

- ② 簡単に調理できる朝食レシピ動画を作成した。

- ③ レシピ動画のQRコードを食育だよりに掲載し、家庭にも紹介した。

しらすチーズ
トースト



ツナマヨチーズ
トースト



簡単ホットドッグ



おとうふ丼



温玉しらす丼



STC ごはん



みそ玉



- ・長期休み中に、子供に自分で作らせてみるのもいいと思いました。
- ・自分の好きなようにアレンジできるのでよかったです。
- ・夏でも食べやすいレシピを希望します。

- ④ 自治体の健康づくり事業と連携し、朝食啓発活動を実施した。

4 成果と課題

〈成果〉

- 児童生徒へ朝食の重要性を啓発できた。
- 主食のみではなく、主菜と副菜を加えたバランスのよい朝食を取ろうとする意識が高まった。
- 保護者の朝食に対する関心が高まった。

〈課題〉

- 効果的なICT教材の活用
- 家庭・地域への啓発
- 朝食を食べる習慣の定着化
- 季節に合った朝食レシピの作成・提供