

食育だより



NO. 4

H28. 7
栄養士 辰巳

第1回朝食チェックリスト

6月13日～19日の7日間第1回食育チェックリストにご協力いただきましてありがとうございました。

今月は朝食チェックリストの集計をします。

★結果

チェックリスト対象人数 308人

回答人数 244人

朝食摂取率（7日間朝食を摂取した子の割合）

93.8%



★結果より

- ・94%の子が毎日朝食を摂取できていました。
- ・「食べた」と「食べなかった」の間に〇がついている子も多くいました。その背景には「もう少し食べてほしい」という保護者の方の思いがあるように感じました。

第3次食育推進基本計画では朝食を「全く食べていない」及び「あまり食べていない」となっている子どもの割合を平成32年度までに0%とすることを目指しています。毎日しっかり朝食をとる習慣をつけていきたいですね。

- ・「食べなかった」に〇がついていた子の多くは休日に欠食していました。休日になると生活リズムの変化で朝食を抜いてしまうことがうかがえます。幼稚園、認定こども園の幼稚部のお子さんは21日より夏休みに入ります。規則正しい生活「早寝・早起き・朝ごはん」を実践して健康で丈夫な体を作りましょう。

★朝食の役割と組み合わせ

理想的な朝食は「炭水化物+タンパク質+野菜・果物類」です。

炭水化物→脳や体のエネルギー源

ごはん、パン、シリアル、砂糖、油脂類

タンパク質→骨や筋肉を作る

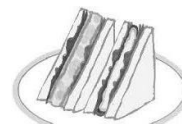
卵、肉類、魚類、豆類、牛乳・乳製品

野菜・果物類→体の調子を整える

野菜、果物



おにぎりの具は鮭などのタンパク質を入れると効率的に栄養が摂れます。



トースト（マーガリン&ジャム）をハムときゅうりに代えるだけでバランスのよい朝食になります！



第2回朝食チェックリストは10月17日～10月23日に実施いたします。

第1回は朝食摂取の有無について取り組みましたが、第2回は主食の内容について取り組みます。

主食抜きの朝食で済ます子も見受けられます。主食は脳や体のエネルギー源として重要な役割があります。

ご協力いただきますようよろしくお願いいたします。