



朝ごはん、食べたかな？

まずは毎日の朝食からスタート！

子どもための食育メモ

朝起きた時に頭がボ～ッとしてしまうのは、寝ている間に体温が下がっているため。朝ごはんを食べて脳と体を目覚めさせ、代謝を上げる必要があります。ごはんには、脳のエネルギー源になるブドウ糖が多く含まれているので朝から勉強や仕事に集中できるのです。朝ごはんの習慣をしっかりと身につけましょう。

いただきますと ごちそうさまを習慣に

「いのちをいただく」感謝と、作ってくれた人へのお礼を込めて「いただきます」「ごちそうさま」の言葉を習慣にしましょう。

いただきます。

ごちそうさま。

箸の持ち方は 親子で一緒に楽しみながら

持ち方がわかりますか？
正しく箸を持つと姿勢も良くなります。

正しい箸の使い方

- ① えんぴつのように、箸を1本持つ
- ② もう1本の箸を、親指のつけ根とくすり指の先ではさむ
- ③ 箸は上の方だけ動かして、ものをはさむようにする



DATA 朝食の欠食はやや減っているものの、高学年になるほど一人で食べる子どもが増えています。

■小・中学生の朝食欠食状況(北海道) (単位:%)

| | 平成21年 | 平成22年 |
|-------|-------|-------|
| 小学6年生 | 5.2 | 5.1 |
| 中学2年生 | 8.5 | 7.9 |

資料:北海道教育委員会「全国学力・学習状況調査」
(食べない日が多い、ほとんど食べない)

■小・中学生の朝食摂取状況(北海道) (単位:%)

| | 朝食を1人で食べている場合 |
|-------|---------------|
| 小学3年生 | 15.3 |
| 小学5年生 | 20.8 |
| 中学2年生 | 50.8 |

資料:北海道学校保健審議会「児童生徒の生活習慣等に関する調査のまとめ」(平成19年9月)