

「朝食いきいきシート」の活用について

1 目 的

望ましい朝食摂取について児童や保護者の意識を高めるとともに、児童が自分自身の食生活を振り返ることで、栄養バランスのよい朝食摂取の習慣化を図る。

2 対 象

県内の市町村立小学校、義務教育学校前期課程、特別支援学校小学部 4年生、5年生、6年生の児童

3 活用方法

各学校の実態等を踏まえ、下記を参考に活用してください。

(1) 活用例Ⅰ：学校と家庭とが連携した取組に活用

①事前指導

「朝食いきいきシート」を配布する際、シートを使って毎日朝食をしっかりと食べることの大切さについて児童に意識付けを行います。（各学校のカリキュラムや児童の実態等によっては、事前指導を学級活動等で行うことも考えられます。）

また、保護者に対しても朝食に関する取組を行うことをあらかじめ伝え、理解と協力を求めます。

②実施

取組期間中は、児童が自分の朝食を振り返り、「朝食いきいきシート」に記録をしていきます（記録の仕方については「朝食いきいきシート」参照）。保護者にも、児童の朝食について意識を高めてもらうために「朝食いきいきシート」を見ていただき、サインをしてもらいます。

③事後指導（振り返り）

「朝食いきいきシート」の記録をもとに、自分の朝食の状況について振り返ります。自分の朝食に関する良いところや課題（欠食、栄養バランス等）に気付き、今後の家庭での実践に生かすよう意欲付けを行います。

(2) 活用例Ⅱ：長期の休み期間中の家庭における取組に活用

長期の休み期間中は、児童の生活習慣も乱れがちになることが考えられるため、休みに入る前に事前指導等を行い、児童が朝食を毎日食べて、規則正しい生活をする意識をもたせます。

(3) 活用例Ⅲ：「朝食いきいきシート」の一部を資料として活用

児童への指導資料として、又は保護者への啓発資料として「朝食いきいきシート」の一部を資料として活用することも出来ます。

(4) 「朝食いきいきシート活用事例集」の活用

県内6小学校の事例を掲載しています。また、福岡県学校給食研究指定委嘱事業において朝食摂取率の向上に効果が認められた学校の取組を参考資料として併せて載せています。学校の実態に合わせて積極的に御活用ください。

※「朝食いきいきシート」、「朝食いきいきシート活用事例集」は、下記のホームページからダウンロードすることが出来ます。必要な部分をダウンロードして使用してください。

<https://www.pref.fukuoka.lg.jp/contents/asagohan.html>

4 活用上の留意点

朝食の摂取については家庭の状況等に深く関連していることから、以下の留意点を踏まえて活用してください。

- (1) 家庭の状況等を踏まえ、学校の実態に応じた方法で活用すること。
- (2) 児童一人一人の実態に応じた対応や配慮をすること。
- (3) 活用の目的を踏まえ、他の児童と比べたり、競い合わせたりはしないこと。

5 各ページの概要

児童のみなさんへ

みなさん、毎日、朝食をしっかりと食べていますか？朝食は、一日を元気に過ごすためのエネルギーの源です。朝食を食べないと「やる気がおきない」「体がだるい」など心や体にわるい思いが湧くかもしれません。

朝食をしっかりと食べて「いきいきパワー」をふやそう！

「体」
いきいき

朝食を食べると寝ている間に下がった体温が上がり、元気に一日を過ごすための体の準備が整い、体を活発に動かすことができます。体を動かすとスッキリした気持ちになります。

「頭」
いきいき

朝食を食べると脳に栄養が届いて、頭（脳）の働きが活発になります。集中力が高まり、授業で学習したこともしっかりと頭に入るようになります。また、朝食を食べる習慣は、イライラした気持ちをおさえることにもつながります。

「おなか」
いきいき

朝食を食べると胃や腸が活発に働き出します。胃や腸が働くとお腹がしっかりと出て心も体もスッキリします。

栄養バランスを考えて朝食を食べよう！

食べ物には、それぞれがもつ主な働きで、3つの仲間に分けることができます。栄養バランスを考えて次の3つの仲間の食べ物を組み合わせるとることが大切です。

<p style="text-align: center; color: #fff;">赤の仲間</p> <p>主に体をつくるものになる</p> <p><small>焼き魚、ハム、なっとう、ベーコン、目玉焼き、牛乳 など</small></p>	<p style="text-align: center; color: #fff;">黄の仲間</p> <p>主にエネルギーのもとになる</p> <p><small>ごはん、パン、めん類、コーンフレーク など</small></p>	<p style="text-align: center; color: #fff;">緑の仲間</p> <p>主に体の調子を整えるものになる</p> <p><small>くだもの、サラダ、おひたし、野菜いため など</small></p>
---	--	---

児童向けの資料です。

朝食を食べることのよさについて紹介しています。

4年生では、朝食の摂取を題材にした学級活動での資料として、5、6年生は学級活動に加え、家庭科学習の資料としても活用できます。

自分の朝食について振り返ろう

表には、「赤の仲間」、「黄の仲間」、「緑の仲間」について、自分が食べたものがわかるように色を塗りましょう。

ふりかえりには、自分の朝食について気付いたこと（いきいきパワーがふえたかどうか、パワーがふえやすいメニューなど）を記録しましょう。

1回目	月 日 ~ 月 日	<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse; text-align: center;"> <tr><td>曜日</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr> <tr><td style="background-color: #f96;">赤</td><td>○</td><td>○</td><td>○</td><td>○</td><td>○</td><td>○</td><td>○</td></tr> <tr><td style="background-color: #f9c;">黄</td><td>○</td><td>○</td><td>○</td><td>○</td><td>○</td><td>○</td><td>○</td></tr> <tr><td style="background-color: #c9f9c;">緑</td><td>○</td><td>○</td><td>○</td><td>○</td><td>○</td><td>○</td><td>○</td></tr> </table>	曜日								赤	○	○	○	○	○	○	○	黄	○	○	○	○	○	○	○	緑	○	○	○	○	○	○	○	<p>【ふりかえり】</p> <div style="border: 1px solid #ccc; padding: 5px; min-height: 40px;"> <div style="display: flex; justify-content: space-between; align-items: center;"> <div style="width: 80%;"></div> <div style="width: 15%; text-align: center;"> <input type="text"/> <input type="text"/> </div> </div> </div>
曜日																																			
赤	○	○	○	○	○	○	○																												
黄	○	○	○	○	○	○	○																												
緑	○	○	○	○	○	○	○																												
2回目	月 日 ~ 月 日	<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse; text-align: center;"> <tr><td>曜日</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr> <tr><td style="background-color: #f96;">赤</td><td>○</td><td>○</td><td>○</td><td>○</td><td>○</td><td>○</td><td>○</td></tr> <tr><td style="background-color: #f9c;">黄</td><td>○</td><td>○</td><td>○</td><td>○</td><td>○</td><td>○</td><td>○</td></tr> <tr><td style="background-color: #c9f9c;">緑</td><td>○</td><td>○</td><td>○</td><td>○</td><td>○</td><td>○</td><td>○</td></tr> </table>	曜日								赤	○	○	○	○	○	○	○	黄	○	○	○	○	○	○	○	緑	○	○	○	○	○	○	○	<p>【ふりかえり】</p> <div style="border: 1px solid #ccc; padding: 5px; min-height: 40px;"> <div style="display: flex; justify-content: space-between; align-items: center;"> <div style="width: 80%;"></div> <div style="width: 15%; text-align: center;"> <input type="text"/> <input type="text"/> </div> </div> </div>
曜日																																			
赤	○	○	○	○	○	○	○																												
黄	○	○	○	○	○	○	○																												
緑	○	○	○	○	○	○	○																												
3回目	月 日 ~ 月 日	<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse; text-align: center;"> <tr><td>曜日</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr> <tr><td style="background-color: #f96;">赤</td><td>○</td><td>○</td><td>○</td><td>○</td><td>○</td><td>○</td><td>○</td></tr> <tr><td style="background-color: #f9c;">黄</td><td>○</td><td>○</td><td>○</td><td>○</td><td>○</td><td>○</td><td>○</td></tr> <tr><td style="background-color: #c9f9c;">緑</td><td>○</td><td>○</td><td>○</td><td>○</td><td>○</td><td>○</td><td>○</td></tr> </table>	曜日								赤	○	○	○	○	○	○	○	黄	○	○	○	○	○	○	○	緑	○	○	○	○	○	○	○	<p>【ふりかえり】</p> <div style="border: 1px solid #ccc; padding: 5px; min-height: 40px;"> <div style="display: flex; justify-content: space-between; align-items: center;"> <div style="width: 80%;"></div> <div style="width: 15%; text-align: center;"> <input type="text"/> <input type="text"/> </div> </div> </div>
曜日																																			
赤	○	○	○	○	○	○	○																												
黄	○	○	○	○	○	○	○																												
緑	○	○	○	○	○	○	○																												
4回目	月 日 ~ 月 日	<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse; text-align: center;"> <tr><td>曜日</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr> <tr><td style="background-color: #f96;">赤</td><td>○</td><td>○</td><td>○</td><td>○</td><td>○</td><td>○</td><td>○</td></tr> <tr><td style="background-color: #f9c;">黄</td><td>○</td><td>○</td><td>○</td><td>○</td><td>○</td><td>○</td><td>○</td></tr> <tr><td style="background-color: #c9f9c;">緑</td><td>○</td><td>○</td><td>○</td><td>○</td><td>○</td><td>○</td><td>○</td></tr> </table>	曜日								赤	○	○	○	○	○	○	○	黄	○	○	○	○	○	○	○	緑	○	○	○	○	○	○	○	<p>【ふりかえり】</p> <div style="border: 1px solid #ccc; padding: 5px; min-height: 40px;"> <div style="display: flex; justify-content: space-between; align-items: center;"> <div style="width: 80%;"></div> <div style="width: 15%; text-align: center;"> <input type="text"/> <input type="text"/> </div> </div> </div>
曜日																																			
赤	○	○	○	○	○	○	○																												
黄	○	○	○	○	○	○	○																												
緑	○	○	○	○	○	○	○																												

自分の朝食摂取について、振り返ることができます。

朝食の摂取の有無に加え、食品の体内での主な働きによる3つの仲間別（赤・黄・緑の仲間別）に、自分がどれだけ食べているかを振り返ることができます。7日間の記録を最大4回とることができます。

【留意点】

- (1) 家庭の状況等を踏まえ、学校の実態に応じた活用をすること。
- (2) 児童一人一人の実態に応じた対応や配慮をすること。
- (3) 活用の目的を踏まえ、他の児童と比べたり、競い合わせたりはしないこと。

朝食はなぜ必要??

最近、朝食をあまり食べない、全く食べないという小学生が増えてきています。また、中学生、高校生と年齢が上がると、朝食を食べない人が増える傾向が見られます。「食べる時間がない」「食欲がない」などが主な理由としてあげられますが、生涯にわたり心も身体も健康で心豊かに成長していくためには、食生活を整えることがとても大切です。ここで、朝食を食べる効果についてのクイズに挑戦し、自分の健康について考えてみましょう。(答えは下)

朝食をとる効果は5つあります。

- ① 睡眠中に下がった()や脈拍を整えてくれる
- ② エネルギー()の補給
- ③ ()の予防
- ④ ()が上昇した状態を保つ
- ⑤ 質の良い()がとれる



朝食を食べる習慣を身に付けよう!

朝食をしっかり食べることは、一日を元気に過ごす上でとても重要です。朝食を「あまり食べない」「まったく食べない」習慣になっている人は、毎日何か一つでも食べる習慣に覚え、しだいに栄養バランスを考えた朝食を食べる習慣を身に付けていきましょう。

「バナナを1本」「みそ汁だけ」でも朝食です。バナナに含まれる主な栄養(3つの主な働き)を右の図に示しましたが、実は、1品でも、3つの主な働きがふくまれています。

朝食を食べると脳に栄養が届いて頭の働きが活発になります。集中力も高まり、授業で学習したこともしっかりと頭に入るようになります。

朝食を「あまり食べない」「まったく食べない」習慣になっている人は、朝食を食べる習慣を身に付け、これまでに以上に心と体を元気にしましょう。



バナナに含まれる主な栄養バランスのイメージ図
● 赤の仲間 ● 黄の仲間 ● 緑の仲間

児童及び保護者向けの資料です。

年齢が上がるにつれて朝食摂取率が下がってきている課題に触れ、クイズを作成しました。児童が「朝食はなぜ必要??」のクイズに挑戦することで、エネルギーや栄養補給だけではない朝食をとる効果について考えることができます。

また、朝食を食べる習慣が身に付いていない児童に向けて、バナナ1本、みそ汁1杯など、まずは“毎日”朝食を食べる習慣を身に付けることからはじめ、その後、内容を充実させていくことについて働きかけています。

6 朝食いきいきシート活用事例集の概要

朝食いきいきシート活用事例集

朝食の摂取は、望ましい生活習慣の定着と密接に関わっており、児童が一日を元気に過ごす上でとても重要です。しかし福岡県の児童の朝食摂取率は、毎年、全国平均より低い状況となっています。学校と家庭が連携した朝食の習慣化を図る取組を促進するため有効的に活用している県内の小学校の事例を参考に、各小学校の実態や特色に合わせ取組をさらに進めていただくようお願いいたします。

事例② 鞍手町立剣北小学校 長期休業の取組を活用し、評価方法を工夫した実践

実施 4年次の児童を対象に、朝ごはんの摂取状況についてアンケートを実施し、その結果を踏まえて、朝食の習慣化を図る取組を実施している。具体的な取組は、朝ごはんの摂取状況についてアンケートを実施し、その結果を踏まえて、朝食の習慣化を図る取組を実施している。

目標 朝ごはんの摂取状況を把握し、朝食の習慣化を図る取組を実施している。

取組時期 (4年生) 7月から夏休み明けまで

朝食レシピ集の配布 7月は毎日の学年活動の学習で朝ごはんの習慣化を図る取組を実施している。具体的な取組は、朝ごはんの摂取状況についてアンケートを実施し、その結果を踏まえて、朝食の習慣化を図る取組を実施している。

朝ごはんチャレンジシートの取組 朝ごはんの摂取状況を把握し、朝食の習慣化を図る取組を実施している。

朝食いきいきシートを使った振り返り・評価 朝ごはんの摂取状況を把握し、朝食の習慣化を図る取組を実施している。

成果・課題 朝食の習慣化を図る取組を実施している。

学校と家庭が連携した朝食の習慣化を図る取組を促進するため有効的に活用している県内の小学校の事例を載せています。

○糸島市立深江小学校

「短い指導時間で、効果を上げる実践」

○鞍手町立剣北小学校

「長期休業の取組を活用し、評価方法を工夫した実践」

○久留米市立田主丸小学校

「簡単に調理できる朝食を紹介した実践」

○筑後市立羽犬塚小学校

「児童の課題を明確にし、目標をもって取り組ませた実践」

○田川市立鎮西小学校

「質問項目を増やし、振り返りや評価方法を工夫した実践」

○築上町立椎田小学校

「生活習慣改善の取組と関連させ、教育活動全体で計画的に進めた実践」

※参考資料

□福岡県立久留米聴覚特別支援学校

「学校から家庭への働きかけによる意識向上」

□福岡市立筥松小学校

「デモンストレーション型料理教室・食育研修」