

# 「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）に気づき、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。

「朝食いきいきシート」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やがてです。

**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ます。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な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。胃や腸が動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。

赤の仲間	黄の仲間	緑の仲間
主に体をつくるものになる	主にエネルギーのものになる	主に体の調子をを整えるものになる
焼き魚、ハム、なつとう、ベーコン、目玉焼き、牛乳 など	ごはん、パン、めん類、コーンフレーク など	くだもの、サラダ、おひたし、野菜いため など

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ふり返ろう

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ぬりましょう。ふりがえりには、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だろうか、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	2回目	3回目	4回目																																																																																																																								
<table border="1"> <tr><td>赤</td><td>○</td><td>○</td><td>○</td><td>○</td><td>○</td><td>○</td><td>○</td><td>○</td><td>○</td></tr> <tr><td>黄</td><td>○</td><td>○</td><td>○</td><td>○</td><td>○</td><td>○</td><td>○</td><td>○</td><td>○</td></tr> <tr><td>緑</td><td>○</td><td>○</td><td>○</td><td>○</td><td>○</td><td>○</td><td>○</td><td>○</td><td>○</td></tr> </table>	赤	○	○	○	○	○	○	○	○	○	黄	○	○	○	○	○	○	○	○	○	緑	○	○	○	○	○	○	○	○	○	<table border="1"> <tr><td>赤</td><td>○</td><td>○</td><td>○</td><td>○</td><td>○</td><td>○</td><td>○</td><td>○</td><td>○</td></tr> <tr><td>黄</td><td>○</td><td>○</td><td>○</td><td>○</td><td>○</td><td>○</td><td>○</td><td>○</td><td>○</td></tr> <tr><td>緑</td><td>○</td><td>○</td><td>○</td><td>○</td><td>○</td><td>○</td><td>○</td><td>○</td><td>○</td></tr> </table>	赤	○	○	○	○	○	○	○	○	○	黄	○	○	○	○	○	○	○	○	○	緑	○	○	○	○	○	○	○	○	○	<table border="1"> <tr><td>赤</td><td>○</td><td>○</td><td>○</td><td>○</td><td>○</td><td>○</td><td>○</td><td>○</td><td>○</td></tr> <tr><td>黄</td><td>○</td><td>○</td><td>○</td><td>○</td><td>○</td><td>○</td><td>○</td><td>○</td><td>○</td></tr> <tr><td>緑</td><td>○</td><td>○</td><td>○</td><td>○</td><td>○</td><td>○</td><td>○</td><td>○</td><td>○</td></tr> </table>	赤	○	○	○	○	○	○	○	○	○	黄	○	○	○	○	○	○	○	○	○	緑	○	○	○	○	○	○	○	○	○	<table border="1"> <tr><td>赤</td><td>○</td><td>○</td><td>○</td><td>○</td><td>○</td><td>○</td><td>○</td><td>○</td><td>○</td></tr> <tr><td>黄</td><td>○</td><td>○</td><td>○</td><td>○</td><td>○</td><td>○</td><td>○</td><td>○</td><td>○</td></tr> <tr><td>緑</td><td>○</td><td>○</td><td>○</td><td>○</td><td>○</td><td>○</td><td>○</td><td>○</td><td>○</td></tr> </table>	赤	○	○	○	○	○	○	○	○	○	黄	○	○	○	○	○	○	○	○	○	緑	○	○	○	○	○	○	○	○	○
赤	○	○	○	○	○	○	○	○	○																																																																																																																		
黄	○	○	○	○	○	○	○	○	○																																																																																																																		
緑	○	○	○	○	○	○	○	○	○																																																																																																																		
赤	○	○	○	○	○	○	○	○	○																																																																																																																		
黄	○	○	○	○	○	○	○	○	○																																																																																																																		
緑	○	○	○	○	○	○	○	○	○																																																																																																																		
赤	○	○	○	○	○	○	○	○	○																																																																																																																		
黄	○	○	○	○	○	○	○	○	○																																																																																																																		
緑	○	○	○	○	○	○	○	○	○																																																																																																																		
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、競い合ったりはしないこと。

### 保護者と作ってみよう！

**ご飯やパンに組み合わせる「やさしいため」を作ってみよう！**

**材料（2人前）**

- ・ウィンナー4本
- ・もやし1/2袋
- ・ピーマン1個
- ・サラダ油小さじ1~2

**調味料A**～

- ・しょうゆ小さじ1
- ・塩、こしょう少々

**<作り方>**

1. もやしはさつと洗い、ザルに掛けて水気をきっておきます。ピーマンはヘタを落とし、種を取り縦切りにします。
2. ウィンナーは、食べやすい大きさに、斜め切りにします。
3. フライパンにサラダ油を熱し、2を加熱して中火で炒め、よく焼いたら、1のピーマンを加え、しんなり炒め合わせます。
4. 3に、1のもやしを加え強火でさつと炒め、調味料Aを混ぜ合わせて火を止めます。
5. 熱に盛りつけて出来上がりです。

**朝食を食べる習慣を身に付けよう！**

朝食をしっかりと食べることは、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1つでも食べる習慣に加え、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！

実は、「バナナを1本」「みそ汁だけ」でも朝食になります。例えば、バナナに含まれる栄養バランス（3つの主な働き）を右の図に示しましたが、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。

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、まずは、朝食を食べる習慣を身に付け、これ以上以上に体を元気にしていきます。

児童及び保護者向けの資料です。

児童が「自分でも作れそうだ。」「家で作って食べてみたい。」など、食に関する興味・関心を高めることができるように、また、自分で、あるいは保護者と一緒に食事作りを楽しむことができるように、手軽に作ることでできる「やさしいため」のレシピを紹介しています。

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始め、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。