

食育だより

保護者様用

～ 朝食接種率調査結果のお知らせ ～

福島県教育委員会では、「朝食について見直そう週間運動」を年2回実施しています。この運動は、子どもたちの望ましい食習慣を形成するために、全ての公立学校で実施されており、日立木幼稚園・小学校では11月の2週間に実施しました。結果は下記のとおりです。

令和3年度11月の朝食摂取率（日立木幼稚園・小学校調べ）

幼稚園：100% ・ 小学校：98.9%

【食べ方についてのアンケート】	幼稚園	小学校
朝食に野菜を食べた児童生徒の割合	66.7%	65.5%
朝食に汁物を食べた児童生徒の割合	33.3%	58.6%
昼食以外に誰かと食事をした児童生徒の割合		
2回（朝食も夕食も誰かと食べた）	100.0%	83.9%
1回（朝食または夕食をひとりで食べた）	0.0%	16.1%
0回（朝食も夕食もひとりで食べた）	0.0%	0.0%

第2回目の結果では、小学校児童の孤食の割合も多い状態です。食を通じたコミュニケーションは、食の楽しさを実感させ、豊かな心を育成させる機会となります。

家族で食卓を囲む機会を設けていただければと思います。

心身の不調と孤食

朝食や夕食を1人で食べる児童生徒は、家族や家族のだれかと食べる児童生徒にくらべて心身の不調を訴える割合が高く、夕食を1人で食べる児童は、身体のだるさや疲れやすさを感じたり、イライラしたりする傾向もあるようです。



給食だより

日立木幼稚園・小学校
令和3年11月17日

考えてやってみよう!

園児・児童用

～ こ食にならないように気をつけて食事をしよう～

7つのこ食

1人で食べることを孤食といいますが、そのほかにも避けてほしい「こ食」があります。

孤食 ひとり食べること 	小食 ダイエットのために必要以上に食事量を制限すること
個食 複数で食卓を囲んでも食べているものがそれぞれ違うこと 	固食 同じものばかり食べること
濃食 濃い味つけのものばかり食べること 	粉食 パン、めん類などの粉からつくられたものばかり食べること



家族で食事をする時間を増やすために、共食の日を決めてみましょう。共食は、一緒に食事をするということです。○曜日は、家族みんなが食卓に集まって食べる日にしよう!と決めておくと、食事も楽しくなりますね。