

小学1年生保護者各位

富山県教育委員会 保健体育課

## 「毎日しっかり朝ごはん運動」“食育ランチマット”の配付について

生涯を通じて心身共に健康な生活を送るためには、子供のころからの「望ましい食習慣」が大切です。とりわけ、朝食は元気で楽しく充実した一日を送るうえで、欠かせないエネルギー源となります。

このため、県教育委員会では、望ましい食事内容や箸の正しい持ち方、使い方を掲載した食育教材「食育ランチマット」（小学1年生用）を作成し、すべての小学1年生に配付しております。

ご家庭でこのランチマットを活用し、食事中の会話に、「今朝も赤黄緑の栄養をバランスよく食べているね」「箸の使い方も上手だよ」など、実践意欲が高まる話題を盛り込んでいただけたらと考えております。

夏休み明けの新学期は、生活習慣を見直すよい機会です。「毎日しっかり朝ごはんを、栄養バランスよく食べる」望ましい食習慣を身に付けた、心身ともに健康な「元気とやまっ子」の育成を目指し、家庭でも取り組まれますよう、ご理解とご協力をお願いいたします。



### 朝食摂取の効果と食事内容の充実について

朝食の摂取によって、「体温の上昇」「心や体へのエネルギー補給」「脳の働きの活性化」「排便の習慣化」など、生活によいリズムが生まれ、多くの効果が期待できます。平成29年度の全国学力テストと併せて行った保護者12万人のアンケート結果から、「規則正しい生活習慣のある子供の成績は、『毎日朝食を食べさせている』家庭の子供たちが概して良好である」との分析結果も出ております。

富山県では、バランスのよい朝食摂取について、学校・家庭・地域が連携する取組を継続して行っており、子供たちの朝食欠食率は、以下のように低くなっています。また、朝食内容の調査結果からは、全小・中学生の91.4%が、体を目覚めさせ、脳を活発に働かせる「炭水化物とおかず」を摂取していることが分かりました。

栄養バランス「黄の仲間：主食（炭水化物）、赤の仲間：主菜（タンパク質）、緑の仲間：副菜（野菜、果物等）、その他：汁物、乳製品（カルシウム）」を考慮して、朝食を摂取する意欲を高め、望ましい食習慣を形成していくことが大切です。今後も引き続き、朝食の摂取とともに食事内容の充実に努めてください。

#### 【朝食を欠食する子供の割合】

小学5年生	R5	1.3%
中学2年生	R5	3.3%

#### 【子供が摂取する朝食内容別の割合】

全小・中学生	R5	「赤・黄・緑」	49.6%	} 計91.4%
		「黄・赤」または「黄・緑」		

（とやまゲンキッズ作戦「健康づくりノート」の結果より）