



5年生 「元気がでる朝ごはんを考えよう」

児童の食事調査の結果から「朝ごはんは毎日食べる」と答えた児童は多く、朝ごはんを食べて登校するという習慣が身につけている状況がみられました。しかし、その朝ごはんが主食のみを食べてくるという児童も多く、食事内容には問題があるようでした。

厚生労働省の国民健康・栄養調査によると、朝食の欠食率については、20代が最も高い結果ですが朝食の欠食が始まったのは、男女ともに「小学生から」という回答が増加傾向を見せています。その原因のひとつはライフスタイルの変化、特に遅寝遅起き型の生活習慣が原因のように思われます。

食事は単に食べれば良いだけでなく心を育てる場であることや、子どもの頃からしっかりとした基本的な生活習慣を身につけることの重要性を考え、しっかりと朝食を摂る習慣を養ってほしいと考えています。

一日の始まりに、バランスのよい朝ごはんを食べることで、しっかり充実した学校生活を送れることは間違いありません。

家庭科での学習を生かして、元気がでる朝ごはんを、ミライシードのオクリンクを使用して学習しました。

元気がでる朝ごはんを、みんな頑張って考えました。



