

# 家庭の役割

子どもたちは、給食以外のほとんどの食事を家庭で食べます。そのため、家庭における食への意識と取り組みが、子どもたちの成長や健康に大きな影響を与えるとと言えます。食事で子どもたちを支えていきましょう。



平成30年度に県教育委員会で行った「群馬県児童生徒の食生活等実態調査」の結果から、**家庭で特にお願いしたい取り組み**について紹介します

## 朝ごはんを毎日食べよう!

**朝ごはん**  
脳と体を呼び覚ます

眠っている間にも、脳は常に活動してたくさんのエネルギーを使っています。朝ごはんを食べることで、脳にエネルギーが行きわたり、集中力や記憶力が上がります。また、体温が十分に上がることで、体を活発に動かすことができるようになります。



朝食を必ず  
食べている

小学5年生  
89.2%

中学2年生  
85.6%

県の目標  
100%



### 保護者の皆さんへ

何かと忙しい朝ですが、前夜の残り物を活用したり、冷凍したごはんを温めて使ったりして、バランスの取れた朝ごはんを心掛けていきましょう。

また、朝ごはんの時間を確保できるよう、早寝早起きの習慣も大切です。

## みんなで食卓を囲もう!

**食卓はコミュニケーションの場**

家族で楽しくコミュニケーションを取りながら食事をすると、お腹も心も満たされます。

また、食事のマナーや協調性を身に付けられたり、体調や心の変化に気付きやすくなったりするなど、たくさんのメリットがあります。



夕食を家族そろって  
食べている

小学5年生  
54.8%

中学2年生  
56.8%

### 保護者の皆さんへ

共働きや子どもの習い事など、家庭によってさまざまなライフスタイルがあり、毎日家族そろっての食事は難しいかもしれません。家族がそろいやすい朝食や休日だけでも、家族で食卓を囲み、楽しい食事の時間を過ごしてみたいかがでしょうか。

## 保護者の皆さんへ 食の豆知識



**勉強**を頑張る子どもにおすすめの食事

～ 脳への栄養補給を大切に ～

脳は、炭水化物に含まれるブドウ糖が主なエネルギー源です。朝が忙しい場合でも、ご飯やパンなどの主食をしっかり子どもに食べさせるようにしましょう。

また、脳細胞を作る栄養素（タンパク質やDHAなど）を取ることも大切です。その栄養素を多く含むのが、サバなどの青魚で、記憶力を高めるためにも食べさせたい食材です。



**スポーツ**を頑張る子どもにおすすめの食事

～ 一番はバランスの良い食事 ～

食べ物の種類によって「血液や筋肉を作る」「体の調子を整える」「エネルギー源となる」など、働きはさまざまです。バランスの良い食事を取ることは、体づくりに不可欠です。

その上で、睡眠中の成長ホルモンの働きに合わせて、夕食にタンパク質、カルシウムの多い食事を心掛けるとさらに良いです。

## 子どもたちへ伝えたいこと

### ●自分の成長のためになる食事について考えてみましょう。

毎日の食事は、皆さんの未来につながっていくものです。「自分の成長のためになる食事とはどのようなものか」「規則正しい食生活を送るためにはどうすればよいか」などについて考え、保護者と話し合ってみましょう。

### ●食べることへの感謝の気持ちを持ちましょう。

皆さんの食事は、食事をさせてくれる保護者、食べ物に関わる人たち、多くの命があって成り立っています。

### ●たくさんの人と食事を楽しみましょう。

楽しい食事を通して、たくさんの人と良い人間関係を築いていってください。

