

「桂川町健康増進計画・食育推進計画策定に関するアンケート」によると、家族全員がそろって食事を食べない小・中学生は、桂川町で56.7%という結果が出ています。そして、1人で食事を食べるという小・中学生も8.6%いる現状について、「共働き世帯が増えている社会の中で、食事を1人で食べる『孤食』という言葉が、よく聞かれるようになりました。学校給食は、みんなと一緒に食事をする楽しさを知ることができる大切な機会でもあります。子どもたちからも『みんなで食べて楽しい』という声をよく聞きます」と矢野先生は話します。

## ——朝ごはんの大切さ——

町内小・中学生の約15%が毎日朝ごはんを食べていない現状。朝ごはんを食べないと、子どもたちにどんな影響があるのでしょうか。矢野先生は次のように話します。「朝ごはんを食べないと、午前中の活動に必要な栄養補給ができないだけでなく、かむことによる脳や消化器官の活性化も滞ります。その結果、生体リズムが崩れることで、夜眠れず、朝起きることができない。そして、朝ごはんを食べる時間がなくなるという悪循環にも陥ります」。

朝ごはんを食べることにより、体温が上昇し、脳と体が活性化することがわかっています。毎日朝ごはんを食べる子どもの方が、テストの成績が良いというデータも。矢野先生は朝ごはんの大切さを訴えます。

桂川小学校 栄養教諭  
矢野 沙織 さん



「朝ごはんは、成長期の子どもたちにとって、とても大切なものです。家庭のことなので学校での指導にも限界があります。子どもたちのために、朝ごはんをしっかりと食べることができるよう、就寝時間などの見直しを含めた生活習慣の改善を、各家庭で実践していただければと思います」。

▶7月14日  
まるパン  
照焼チキンパティ  
マカロニスープ  
セレクトデザート  
(ゼリー・アイスから子どもたちが選択)



▶10月19日  
ごはん サンマの甘露煮  
ヒジキの煮物  
きのこのみそ汁  
(「食育の日」和食メニュー)

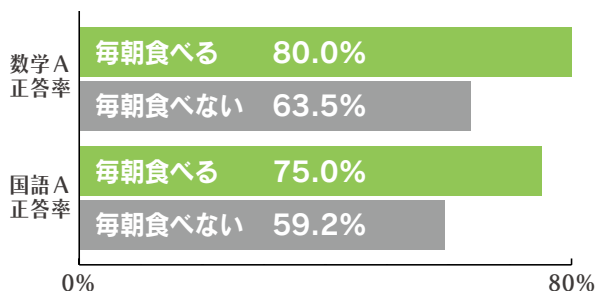


▶1月25日  
イワシのめかみそ炊き  
野菜のおかか和え  
大根の味噌汁  
(桂川産の大根使用)



◆給食で使われる食器には、王塚古墳壁画の文様や町花「ひまわり」、町花木「きんもくせい」が描かれています。

## ■ 朝ごはんと学力調査正答率の関係



(文部科学省『平成28年度全国学力・学習調査』朝食摂取状況と学力調査の平均正答率との関係 (小学6年生))

昨年度から始まった町の食材を給食に使う「地産地消給食」。現在月1~3回、子どもたちは、地元農家が作った食材を食べています。

7. 「いただきます！」



6. 配膳



5. 配送



4. 調理

