

# あいさつ

平成21年1月に公表された「平成20年度 全国体力・運動能力、運動習慣等調査」では、朝ごはんを毎日食べている児童生徒、8時間以上眠っている児童生徒は、体力合計点が高いとの結果が報告されました。これを受けて、朝食摂取と体力との関連について、各学校において食に関する指導の中で取り上げていただき、朝食の重要性について保護者会等で啓発するようお願いをしてみました。

小学校に続き、中学校でも完全実施される新学習指導要領では、学校教育活動全体をとおして食育の推進に取り組むこととされており、今まで以上に児童生徒の朝食欠食解消に向けた取組が求められています。県教育委員会では、「生きる力と絆の埼玉教育プラン」において、朝食をほとんど食べない児童生徒の割合を1%未満とすることを目指し、食事の重要性や喜び、楽しさ等を認識させ、実感させる食育の取組を推進しているところです。

本県における平成22年度の小中学生の朝食欠食率は、小学生1.1%、中学生2.9%で、減少傾向にあります。しかしながら、特に中学生においては、なお目標達成には厳しい状況です。

そこで、子どもたちに「食」に関する興味や関心を喚起し、好き嫌いなく栄養バランスのとれた食事を毎日摂取するなど、望ましい食習慣を身に付けさせることをとおして、学校生活をより有意義なものとするため、『朝ごはんメニュー集』を作成し、全小中学校へ配布することとしました。

『朝ごはんメニュー集』は、朝食の重要性を理解し、実際に朝食をきちんと食べることができるよう、自らも作ることでできるレシピ集として示しています。

作成に当たっては、122名の栄養教諭の方々に御協力をいただき、朝食欠食率の解消に役立つメニュー集になったと自負しております。各学校におかれましては、このメニュー集を大いに活用していただきますようお願いいたします。知育・徳育・体育の基礎となる望ましい食習慣を身に付けさせ、生涯にわたる生活習慣の基礎を形成するため、食育推進の手立てとしてお役立ていただきたいと思います。

結びに、本メニュー集の作成に当たり、御尽力いただきました関係各市町村教育委員会をはじめ、関係の方々に心から感謝申し上げます。

平成23年8月

埼玉県教育局県立学校部保健体育課長 久保 正美