



# 食育だより

12月号

2025年  
緑共同調理場



こんげつ きゅうしょくもくひょう  
今月の給食目標

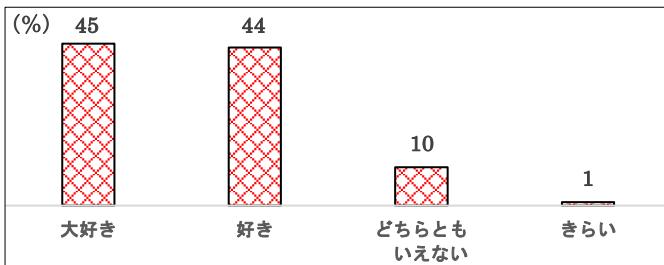
ふゆ しょくせいのかつ  
～冬の食生活について考えよう～

がつ いしかわけんない ねんせい たいしおう しょくせいのかつ じっし けっか しょくかい  
6月に石川県内の5年生を対象に「食生活アンケート」を実施しました。その結果を紹介します。  
ふゆ しょくせいのかつ じぶん しょくせいのかつ くら  
冬は食生活がみだれがちになります。自分の食生活と比べて、ふりかえってみるのもいいですね。

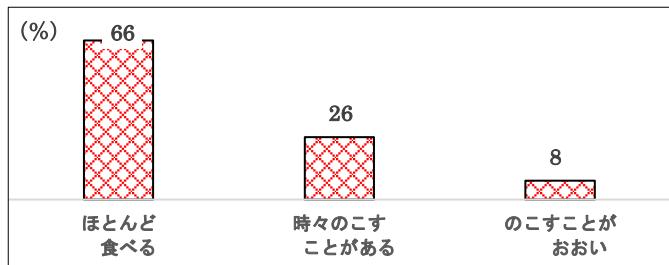
## ★石川っ子の食生活の様子★

きゅうしょく  
給食

きゅうしょく す  
Q1. 給食が好きですか？



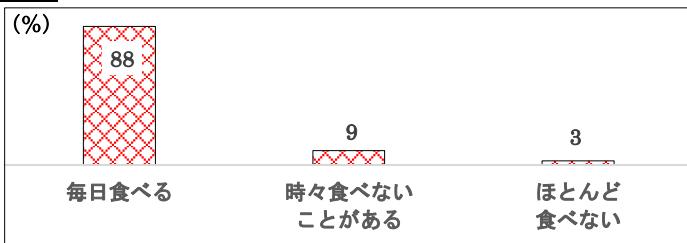
きゅうしょく のこ  
Q2. 給食を残すことがありますか？



きゅうしょく す りゅう  
給食が好きな理由は「おいしいから」「栄養バランスがとれた食事が食べられるから」「みんなと一緒に  
食べられるから」「家で食べられない料理が食べられる」が上位でした。

きょうしょく  
朝食

きょうしょく まいにち た  
Q3. 朝食を毎日食べていますか？



●○●食べない理由●○●

- 1位 食欲がないから 44%
- 2位 時間がないから 40%

その他「いつも食べない」「食事の用意ができない」など

きょうしょく ないよう  
Q4. 今日の朝食の内容は？

|                   | いしかわけんない ねんせいへいきん<br>石川県内5年生平均 |
|-------------------|--------------------------------|
| 主食のみ              | 23%                            |
| 主食+主菜+副菜+汁がそろっている | 4%                             |

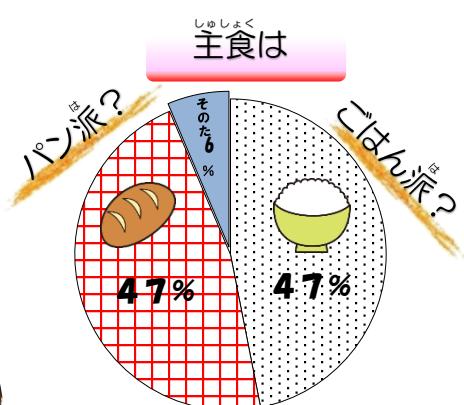
さうに、くわしくみてみると・・・

主食を食べている  
児童の割合  
84%

副菜を食べている  
児童の割合  
22%

主菜を食べている  
児童の割合  
42%

汁物を食べている  
児童の割合  
20%



「令和7年6月実施 児童生徒の食生活実態調査  
(石川県栄養教諭等研究会)」より



まいにちちょうしょく た じどう  
毎日朝食を食べている児童は88%でした(令和4年度調査:90%)。また、朝食の内容に関してはバラ  
ンスのよい朝食をとっている児童の割合がやや低かったです。朝食は1日のパワーの源です。朝食の品数  
と成績は比例するという研究結果もあります。早く起きて、しっかり食べられるといいですね。

# 「いしかわ食育ブック(食育チャレンジシート)」に挑戦しよう!

「いしかわ食育ブック(食育チャレンジシート)」、今年はデジタルブックになりました。下のやり方にそって、自分でめあてを決め、7日間取り組む内容になっています。自分の食生活について見直すいい機会になるといいですね。(参加するとチャレンジ賞がおくられますよ♪)

## 【やり方】

- ① クロームブックを使って、「いしかわ食育ブック(デジタルブック)」をひらきます。



デジタルブックのQRコードを読みこみます。

デジタルブックがひらきます。

※チャレンジシートの用紙は低学年・中学年・高学年で違うので、

デジタルブックもそれぞれのデジタルブックがひらきます。

- ② おうちの人といっしょに読んで、「食」について学びましょう。

そのページに関する資料がでできます。  
もっとくわしく知りたいな!と思ったらここを  
クリックすると資料にジャンプします。



それぞれのページには、それに  
関するワークがついています。  
自分が内容を理解できたか確認した  
いな!と思ったらここをクリックする  
ワークにジャンプします。  
(ワークは提出しなくていいようですが)  
※あとはまるごとをクリック  
するとチェック団がはいるよ!

- ③ 「いしかわ食育ブック」6ページを参考に、〈チャレンジ1~3〉からチャレンジ目標を決めましょう。  
目標を決めたら、「チャレンジシート」に書きましょう。

| チャレンジ目標の数        |    |
|------------------|----|
| チャレンジ1:元気な体をつくろう | 1回 |
| チャレンジ2:お手伝いをしよう  | 1回 |
| チャレンジ3:感謝して食べよう  | 1回 |
| 合計               | 3回 |

- ④ 7日間取りくみます。達成できた目標のマークに○をつけましょう。  
毎日○の数を表の下に書きましょう。

- ⑤ 7日間のチャレンジが終わったら、全部○のついた日を数え、  
チャレンジシートに書いて、学校へ提出しましょう。

