



# 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

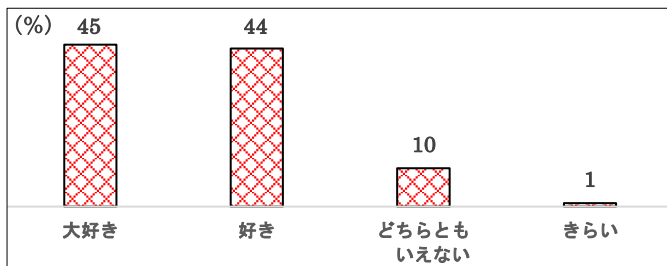
ふゆ しょくせいかつ かんが  
～冬の食生活について考えよう～

がつ いしかわけんない なんせい だいいしやう しょくせいかつ じっし けっか しょうかい  
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 しょくせいかつ じっし しょうかい  
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。

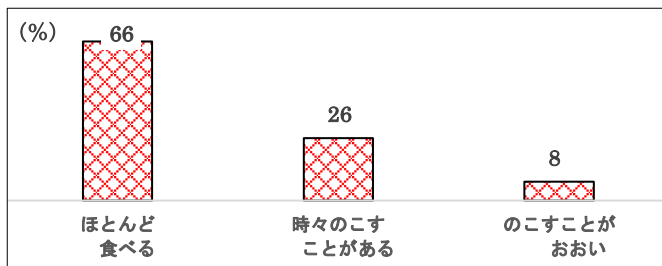
## ★石川っ子の食生活の様子★

きゅうしょく  
給食

Q1. 給食が好きですか？



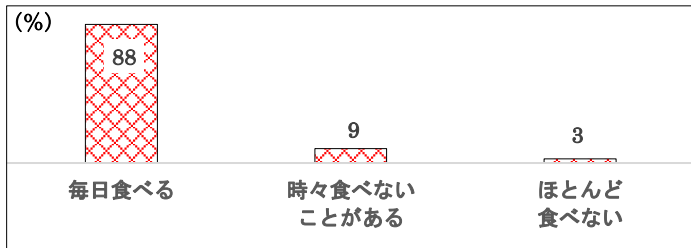
Q2. 給食を残すことがありますか？



きゅうしょく す りゆう  
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。

ちやうしょく  
朝食

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」「食事の用意ができていない」など

Q4. 今日の朝食の内容は？

	いしかわけんない なんせいへいぎん 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%

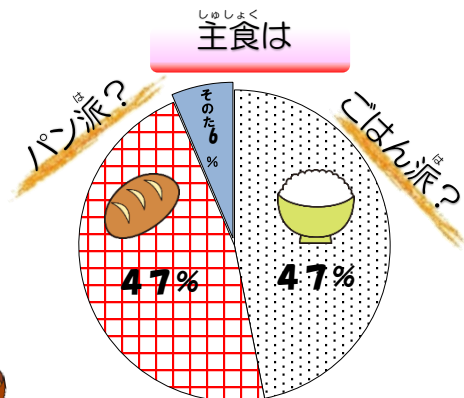
さらに、くわしくみると・・・

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

まいにちちやうしょく た  
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。下のやり方によって、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思います。（参加するとチャレンジ賞がもらえますよ♪）

## 【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コードをよこみます。

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ています。

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。

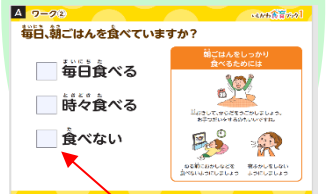


それぞれのページには、それに関するワークがついています。

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と

ワークにジャンプします。

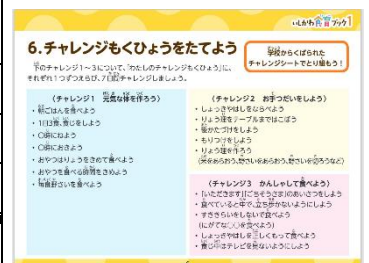
(ワークは提出しなくてだいじょうぶです)



※あてはまるところ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こ
チャレンジ2: お手伝いをしよう	1こ
チャレンジ3: 感謝して食べよう	1こ
合計	3こ



- 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。

