



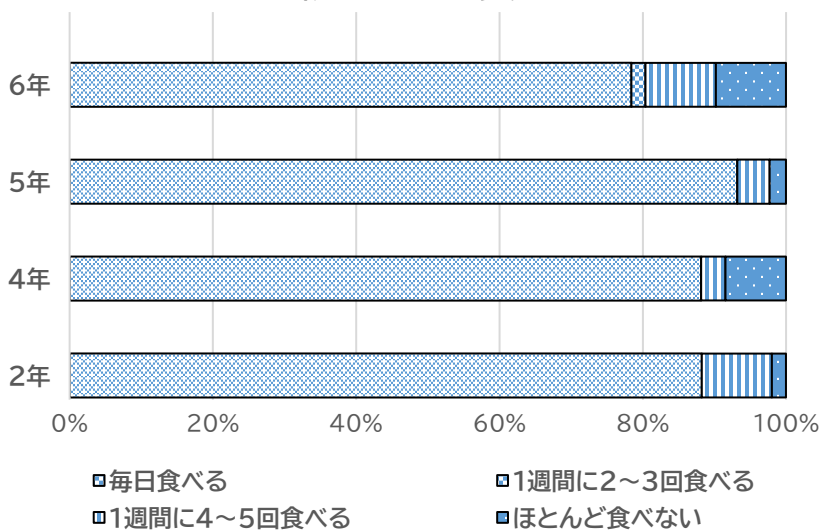
いただきます

令和 8年 2 月
食育だより 第 4 号
蓮田市立黒浜小学校

食に関するアンケートを実施しました。

令和7年度は、
2・4～6年生
で実施しました。

1. 朝ごはんを食べますか。



- ・朝ごはんを毎日食べる
86%（全体）
 - ・朝ごはんをほとんど食べない
6%（全体）
- ※国の食育推進基本計画では、
朝食を欠食する子どもの割合
0%目標値

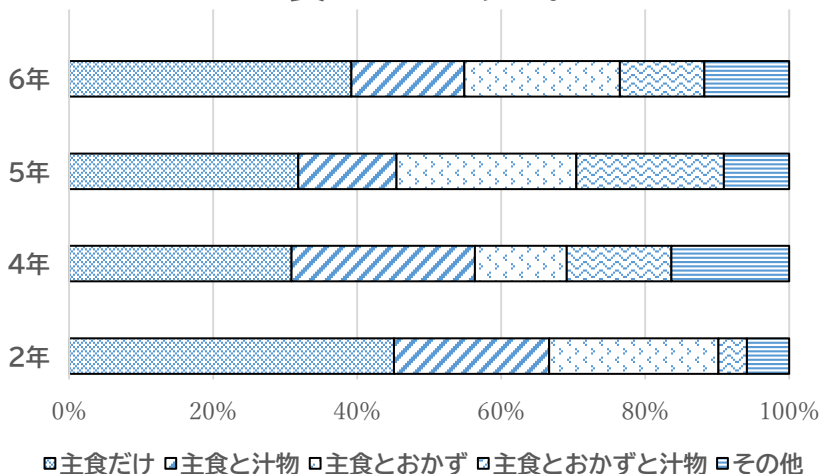


2. なぜ、朝ごはんを食べないのですか。

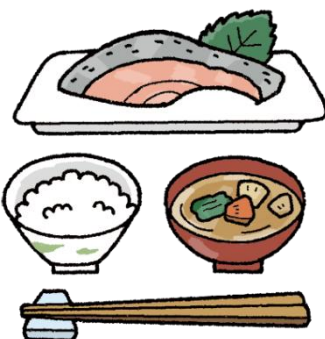
- ・時間がない
- ・食べたくない
- ・食べる習慣がない
- ・めんどくさい など



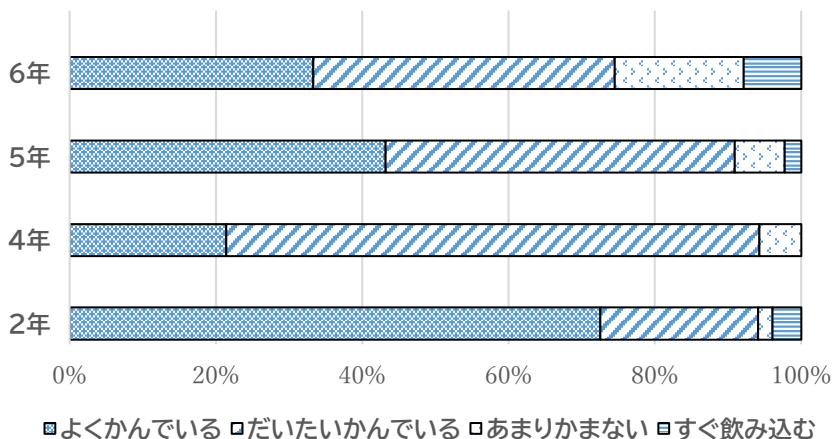
3. いつもどんな朝ごはんを 食べていますか。



- ・主食だけ 72%（全体）
- ・主食・おかず・汁物が
そろったもの 25%（全体）



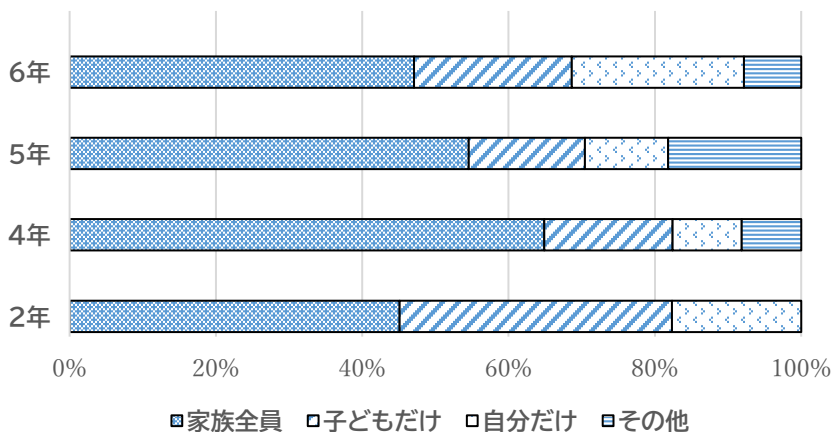
4. 食事はゆっくりよくかんで 食べていますか。



- よくかんでいる
45% (全体)
- だいたいかんでいる
43% (全体)
- あまりかまない
9% (全体)
- すぐ飲み込む
4% (全体)

※国の食育推進基本計画では、
よくかんで食べる国民の割合
55%以上目標値

5. いつもだれと一緒に食事をするこ が多いですか。



- 家族全員 50% (全体)
- 子どもだけ 25% (全体)
- 自分だけ 16% (全体)



子どもたちの健やかな成長のためには、規則正しい生活習慣が大切です。生活習慣が乱れると、学習意欲や体力、気力の低下につながるといわれています。早寝・早起き、そして朝ごはんの習慣をしっかりと身につけられようにしましょう。



また、食を通じたコミュニケーションは、食の楽しさを実感させて、心の豊かさにつながります。家族みんなで食事をする時間を大切にしましょう。



2月は「省エネルギー月間」です！

環境に優しい食生活を目指してみませんか？

毎年2月は、国が定める「省エネルギー月間」です。私たちの生活は、電気やガス、ガソリンなどのエネルギーによって支えられています。一方で、エネルギーを作る際に発生する二酸化炭素は、地球温暖化の原因の一つと考えられており、エネルギーを効率よく使う「省エネルギー（省エネ）」を進めることは、地球温暖化の防止や環境を守ることにつながります。まずは身近な食生活から、省エネを心がけてみませんか？



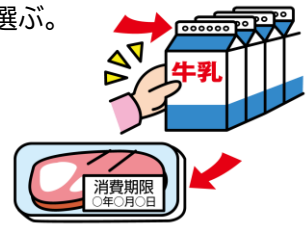
家にある食材を確認し、
使い切れる分だけ買う。



旬のもの、地域で
とれたものを選ぶ。



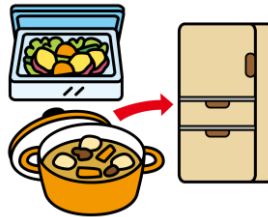
すぐに使うなら消費期限・
賞味期限の近いものを選
ぶ。



冷蔵庫を整理し、
詰め込み過ぎない。



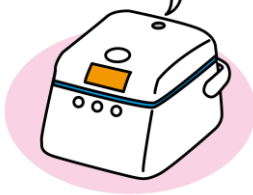
熱いものは、冷まして
から冷蔵庫に入れる。



消費期限と賞味期限の違いを
理解し、食品を使い切る。



炊飯器は、保温時間を
短くする。



根菜類の下ごしらえに
電子レンジを利用する。



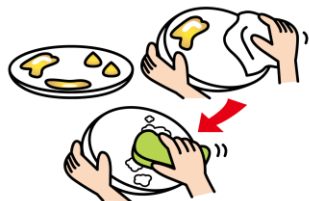
ガスの炎は、鍋底からはみ
出さないようにする。



生ごみは、水気をよく
切ってから捨てる。



食器や調理器具は、汚れ
を拭き取ってから洗う。



食器を洗うときに水を流し
っぱなしにしない。



せん 線でつなこう!

ふゆ 冬においしい魚

かんじ 漢字クイズ

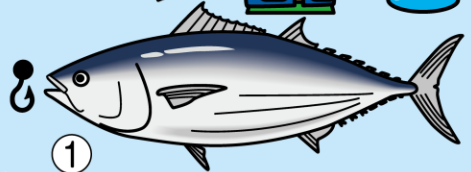
ふゆ 冬においしい魚が泳いでいます。

よ かた かんじ 読み方と漢字のカードをつなぎ、最後に魚を釣り上げてみましょう。



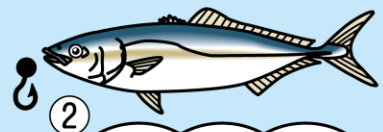
タラ

鮪



ブリ

鰾



ヒラメ

鰺鰯



てき み まも
敵から身を守るため
からだ
に体がふくらむよ



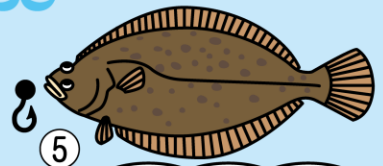
フグ

鱈



マグロ

鰯

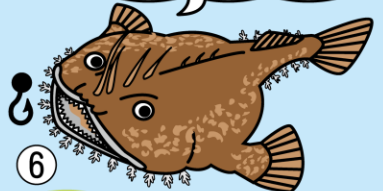


かいてい ひそ
海底に潜んでいるよ



アンコウ

河豚



⑥—鰻—鰺鰯—アコウ—アンコウ ①—鰻—ロクニ

④—鰻—②—鰻—⑤—鰻



こたえ