

# 朝食摂取率向上と朝食内容の充実を図るために

活動の名称 **おいしい! たのしい! おすすめ! 朝食レシピ**

団体等の名称 **柳井市小中学校 PTA 連合会**

## 活動に含まれる（連携している）団体等

- 幼稚園  保育所  小学校  中学校  高等学校  中等教育学校  特別支援学校  
 児童館  公民館  図書館  PTA  子育て・教育支援団体、NPO  企業・事業所  
 病院・保健所  早寝早起き朝ごはん運動・家庭教育支援に関する実行委員会・協議会  
 行政（教育委員会）  行政（保健・福祉部局）  行政（その他の部局）  
 その他（ ）

## 活動の概要

### ◆ 活動の目的・趣旨

平成 25 年度当初に柳井市内の全児童生徒を対象に実施した食生活アンケートでは、朝食を毎日食べている割合は 90% 以下で、「主食＋主菜＋副食」の整った朝食を食べている児童生徒となると 20% にも満たない状況であった。成長期にある児童生徒が、主食のみで栄養バランスに欠ける朝食しか摂っていない現状から、市P連母親委員会が中心となり、朝食内容の充実を図りながらも、手軽にできておいしい朝食づくりを推進することにした。

### ◆ 主な活動内容

市P連母親委員会では、まず各校の母親委員に参加を呼びかけ、栄養教諭を講師として、「手早く簡単にできる朝食づくり」の実技講習会を開催した。朝食の大切さを知ってもらうだけでなく、栄養教諭が用意したレシピを基にして、いそがしい朝でもできる簡単でバランスのよい朝食づくりに挑戦した。この研修で得たものを、各校の母親委員がそれぞれの学校で広めてもらうようにした。



次に、朝食レシピを市内の保護者から募集することにした。これは、朝食のレパートリーを増やすと同時に朝食への関心を高めるねらいがあった。母親委員からだけでなく、夏休み中に親子でつくった朝食など、52 点の朝食レシピが各校から寄せられた。レシピは、身近に置いてさらに増やしていけるよう A5 サイズのリングで止めるレシピ集（夏レシピと秋冬レシピ）と CD データとして各校に配付した。

また、レシピ集は柳井市保健センターのホームページにも掲載され、誰でも見られるようになっている。

### ◆ 活動の成果と今後の展望

2年目の本年度に食生活アンケートをとった結果、毎日朝食を食べている割合が 90% を超えた。また、「主食＋主菜＋副食」の整った朝食を食べている児童生徒の割合も、わずかではあるが増えている。

今後、100 のレシピをめざして活動を継続するとともに、この活動を契機に朝食の大切さを意識し、みんなが顔をそろえて朝食を食べる家庭が増えてくれることに期待している。

