

IMO-KURI

五泉市食育だより -いもくり通信-

TSUSHIN

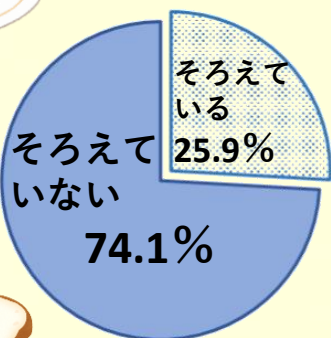
特別号

令和7年7月
五泉市食育推進検討委員会発行
五泉市学校教育課編集

正しい生活習慣や食生活を送ることは、適正体重を維持し、健やかに成長するために大切です。五泉市の小学校6年生の親子(令和6年度)を対象とした研究から分かったことをご紹介します。

「朝ごはん」何を食べていますか？

朝ごはんには主食・主菜・副菜を食べている人の割合



**主食・主菜・副菜をそろえて
朝ごはんを食べると集中力がアップ**



授業に集中
できるね★

そろえて食べていない人は、簡単に準備できる食品を取り入れよう。



R6 五泉市食生活、生活習慣調査より

クイズ

「主食・主菜・副菜」がそろっているバランスのいい食事はどれでしょう。○か×を書きましょう。



①焼き魚定食

☐

②ごはん＋
チキンスープカレー

☐

③ミートソース
スパゲティ＋サラダ

☐

④ロコモコ丼

☐

参考：R1農林水産省「若い世代の食事週間に関する調査」

「主食・主菜・副菜を組み合わせた食事」は、選び方や作り方で工夫できます。主食・主菜・副菜が別皿になっている定食のかたちだけでなく、それらを組み合わせた料理（丼ものやパスタ＆サラダ）を上手に活用すれば意外に簡単です。

こたえは ウラ面へ



スポーツ飲料を週3日以上飲む人は注目！

五泉市の小学生を対象に調査をした結果、適正体重を維持できていない人は、スポーツ飲料をよく飲んでいることがわかりました。スポーツ飲料の中には、運動時に使われるエネルギー（カロリー）補給のために糖分を多く含むものがあります。活動量が少ない状態で飲むことは糖分のとり過ぎにつながりかねません。

飲み物(500ml)に含まれる砂糖の量

砂糖 小さじ1杯=3g



水分補給は、
水かお茶が
おすすめ



砂糖の量の考え方：栄養成分表示の炭水化物を砂糖に置き換えて算出

飲み物に含まれる砂糖の量を確認すると、想像以上に含まれていることがわかります。糖分がたくさん入っている飲み物は、太りやすいので飲み過ぎないようにしましょう。自分の体を守るために何を飲むと良いか考えて選びましょう。

五泉市の小学生は、約9人に1人が肥満度+20%以上です

市内小学生の肥満の割合は、新潟県平均（約10人に1人）を上回っています。

（令和6年度学校保健統計集令和5年度結果より）



クイズの答え：全て○が正解。農林水産省の調査では、「主食・主菜・副菜を組み合わせた食事」は焼き魚定食では9割の人が認知している一方、肉や野菜など、様々な具材が入っているパスタ、カレー、丼物などの複合料理では約2～3割の人しか認知していない結果でした。まず、主食・主菜・副菜を正しく認識しましょう。