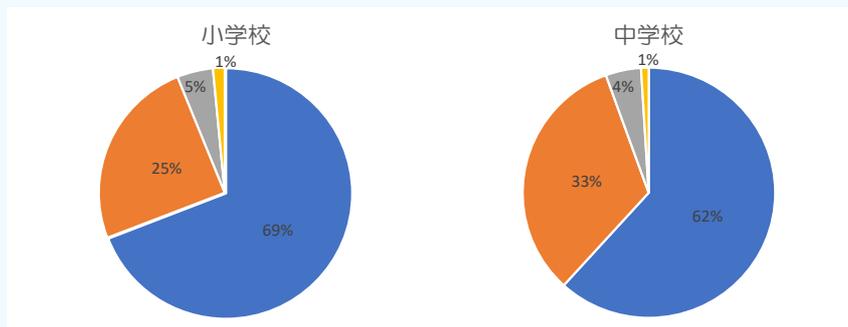


令和6年10月29日（火）から11月8日（金）に、壬生町内の小学校4年生から中学校3年生を対象とした「児童生徒の食生活アンケート調査」を実施いたしました。その結果をお知らせいたします。

※小学校の回答数862名 中学校回答数887名

○学校給食がすきですか。

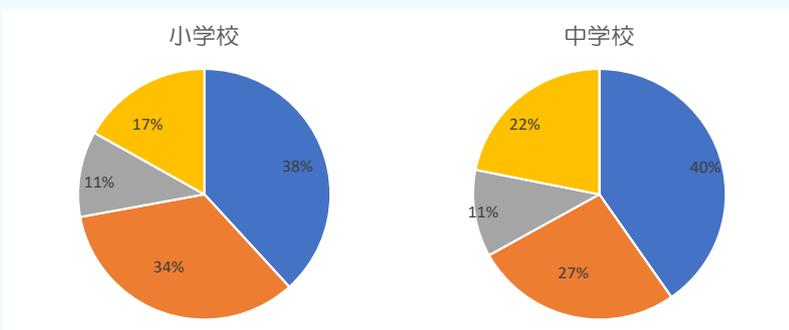


- すき
- どちらかというとき
- どちらかといえばにがて
- にがて

小学校・中学校ともに、9割以上の児童生徒が、「給食がすき」と回答しました。



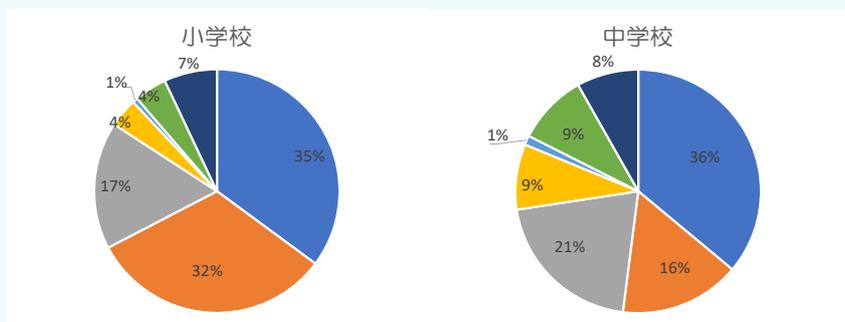
○学校給食がすきな理由はなんですか。



- おいしい給食が食べられるから
- みんなで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から
- 栄養バランスのとれた食事が食べられるから

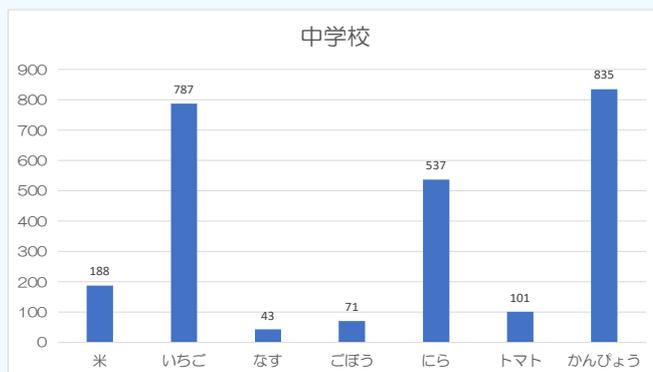
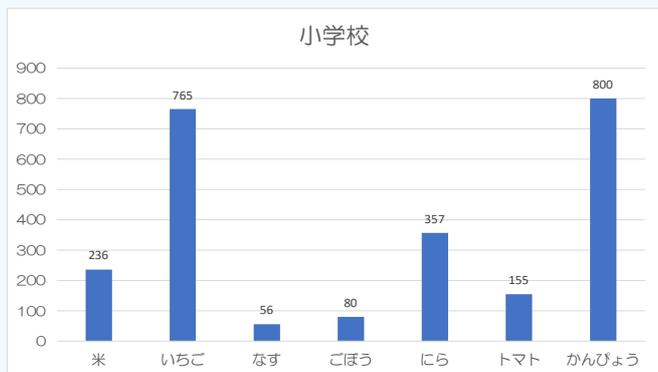


○にがてな食べ物が学校給食に出たときは、どうしていますか。



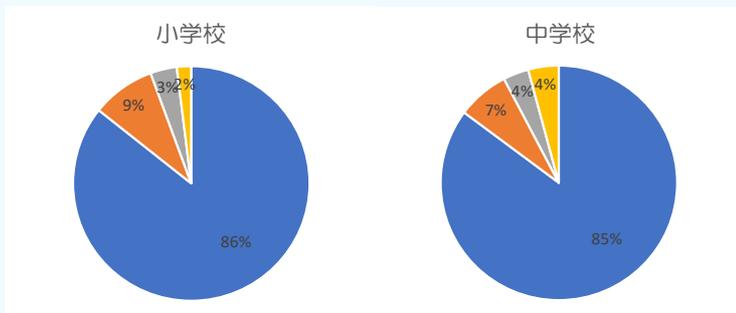
- がんばって全部食べる
- 量を減らして食べる
- 一口は食べる
- 給食では食べるが、家では食べない
- 家では食べるが、給食では食べない
- 食べない
- にがてな食べ物がない

○壬生町の特産物で知っているものはなんですか。（複数回答可）



小学校・中学校ともに、「かんぴょう・いちご・にら」が特産物であると回答した児童生徒が、多い結果でした。学校給食では、令和4年度からかんぴょう活用推進事業として毎月1回「ふくペランチの日」を実施しています。町内の児童生徒が、学校給食を通して、壬生町の特産物の1つであるかんぴょうの歴史と伝統を学ぶことや、家庭における消費拡大を図ることを目的としています。

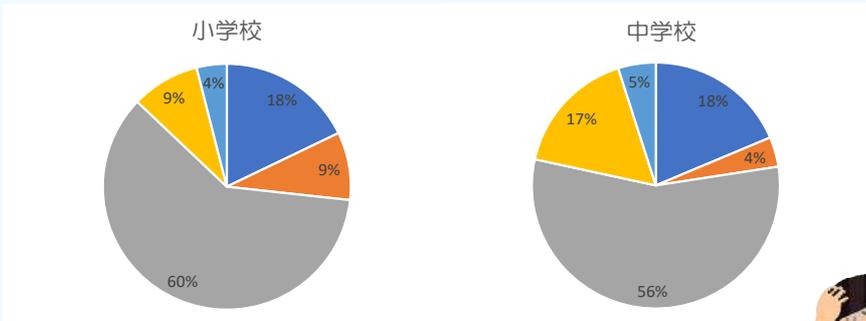
○朝食を食べていますか。



- 1週間のうち5回以上食べている
- 1週間のうち3～4回食べている
- 1週間のうち1～2回食べている
- 全く食べていない



○朝食を食べない時の理由はなんですか。

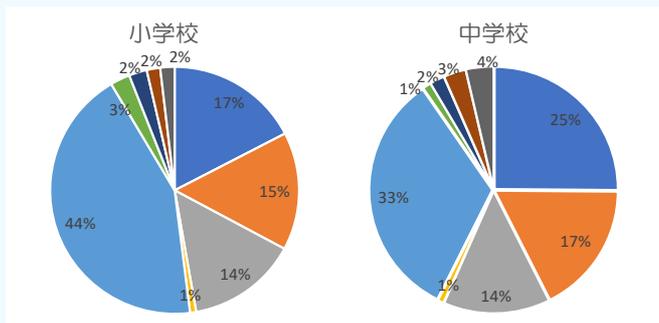


- 食べたくないから
- 太りたくないから
- 時間がないから
- いつも食べないから
- 朝ごはんが用意されていないから



小学校・中学校ともに、朝食を食べない理由の半分以上が「時間がないから」でした。

○朝食は、どのようなものを食べましたか。

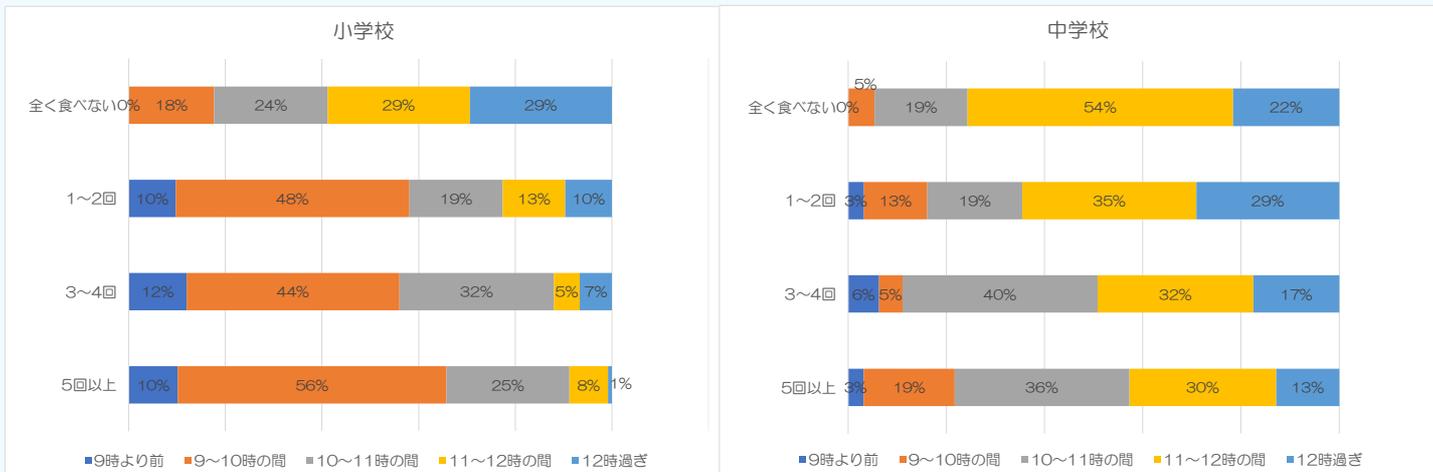


- 主食+主菜+副菜
- 主食+主菜
- 主食+副菜
- 主菜+副菜
- 主食
- 主菜
- 副菜
- その他(ヨーグルト・ゼリー・牛乳など)
- 食べない



何を食べていいかわからない人は、次の資料「ステップアップ朝ごはん」や「おすすめ朝ごはんのレシピ」をぜひ参考にしてみてください。

○朝食摂取頻度×平日の就寝時間について



小学校の朝食を全く食べていない人の就寝時間は、11～12時の間・12時過ぎとともに、29%でした。また、中学校の朝食を全く食べていない人の就寝時間は、11～12時の間が54%で最も多く、次に12時過ぎが22%でした。小学校は、就寝時間が遅い人ほど、朝食摂取頻度が低いことがうかがえます。



# 早寝・早起き・しっかり朝ごはん

壬生町の小中学校では、小学校に入学してから中学校卒業までの9年間で〈早寝・早起き・しっかり朝ごはん〉をキャッチフレーズに食育を推進しています。

今回のアンケートでは、「あなたは朝食を食べますか」の質問に、小学生・中学生ともに85%の人が「週5回以上食べている」と回答ありました。しかし小学生2%・中学生4%の人が「まったく食べていない」と回答していました。

どうしたら毎日朝ごはんを食べられるでしょうか？またどんな朝ごはんを食べたらいいでしょうか？

## 朝ごはんの効果



✿ 集中力アップ



✿ イライラしにくい



✿ 運動能力アップ



✿ 便秘予防



✿ 生活リズムが整う

## 朝ごはんを食べるために



### ●いつもより10分早く起きよう！

朝、ごはんを食べる時間がないという人は、いつもより10分だけ早く起きてみましょう。たった10分早く起きて、朝ごはんを食べるだけで1日を元気にスタートさせることができます。

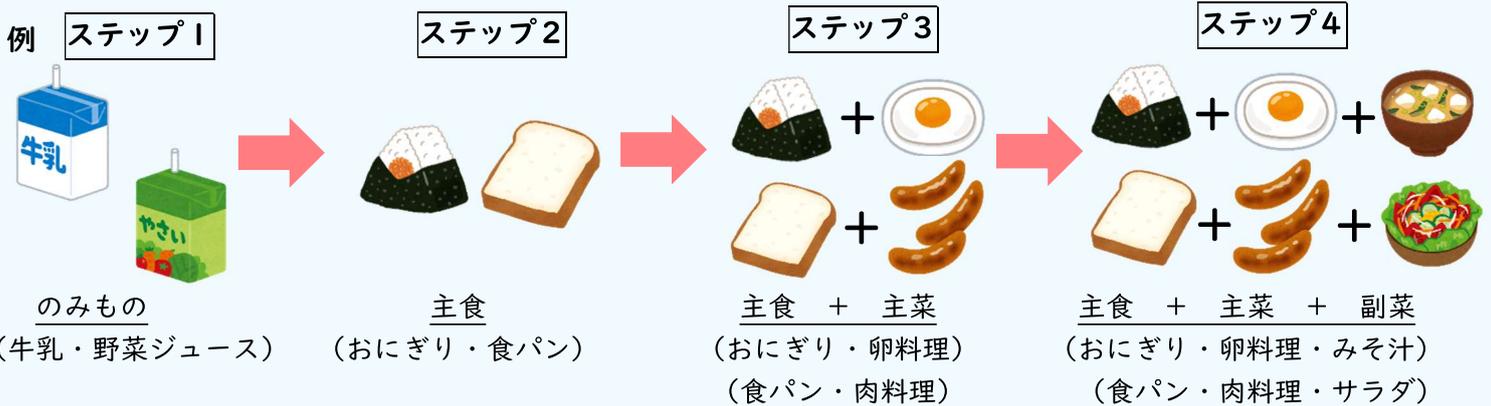


### ●夜ごはんを食べすぎないようにしよう！

朝おなかがすかず、ごはんが食べられない人は、夜ごはんの消化がうまくできていないかもしれません。夜ごはんが遅くなる時は、おなかいっぱい食べすぎないように気をつけましょう。

## ステップアップ朝ごはん

朝ごはんを食べていない人はステップ1、ステップ1の人はステップ2と次のステップを目指してバランスのいい朝ごはんを食べましょう。



## おすすめ朝ごはんレシピ



### ☺ ツナマヨコーントースト (2人分)

- ・食パン 2枚 ★ツナ缶 1/2缶 ★マヨネーズ 大さじ1 ★白コショウ 適量 ★コーン缶 1/2缶
- ・とろけるチーズ 25g

- ① ★の材料をすべて混ぜる
  - ② 食パンに①とチーズをのせて、トーストする
- 完成！！

スライスした玉ねぎを入れたり、パセリをのせたりするのもおすすめ！  
主食と主菜が一緒にとれるトーストや丼ぶりにすると食べやすいです！

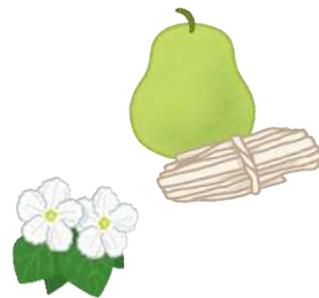




今回は、**かんぴょう**の取扱いについてご紹介します。

## かんぴょうの戻し方

- ①表面の汚れを落とす程度にさっと水洗いする。
- ②水を換え、塩（小さじ1）を入れて柔らかくなるまでもみ洗いする。
- ③塩を洗い流し、軽く絞って水分を切る。
- ④たっぷりのお湯に入れて、好みの柔らかさに茹でる。
- ⑤水にさらし、ざるに上げてできあがり。



## かんぴょうの保存方法

ポリ袋に入れて冷蔵庫で保存しましょう。

戻したかんぴょうを、1回分ごとにラップまたはポリ袋に分けて冷凍保存しておく便利です。

## かんぴょうの成分

かんぴょうは低カロリーで食物繊維やカルシウムなどを多く含んでいます。便秘や骨粗しょう症の予防にも良いと言われており、健康食品として注目されています。

成分含有量の比較（可食部100gあたり）

| 野菜名    | 食物繊維  | カルシウム | 鉄     | カリウム   |
|--------|-------|-------|-------|--------|
| かんぴょう  | 30.1g | 250mg | 2.9mg | 1800mg |
| ごぼう    | 5.7g  | 46mg  | 0.7mg | 320mg  |
| ブロッコリー | 5.1g  | 50mg  | 1.3mg | 460mg  |
| ほうれんそう | 2.8g  | 49mg  | 2.0mg | 690mg  |
| にんじん   | 2.8g  | 28mg  | 0.2mg | 300mg  |

（7訂日本食品標準成分表より）

## かんぴょうレシピ

### 【かんぴょうの春巻き】

| 材料            | 1人分  |
|---------------|------|
| 煮つけかんぴょう（5cm） | 3本   |
| ミニ春巻きの皮       | 1枚   |
| しその葉          | 1枚   |
| とろけるスライスチーズ   | 1/2枚 |
| 椎茸（千切り）       | 2本   |
| にんじん（千切り）     | 少量   |



### ✿作り方✿

※あらかじめかんぴょうを戻して、煮つけにしておきます。

- ①ミニ春巻きの皮を敷いたら、その上にしその葉を置きます。
- ②チーズ1/2枚をしその葉の上ののせます。
- ③椎茸の千切り2本、かんぴょう3本、にんじんの千切りを春巻きの皮で巻きます。
- ④サラダ油で揚げて出来上がりです。

出典：壬生町干瓢生産流通推進協議会発行 かんぴょう料理レシピ集