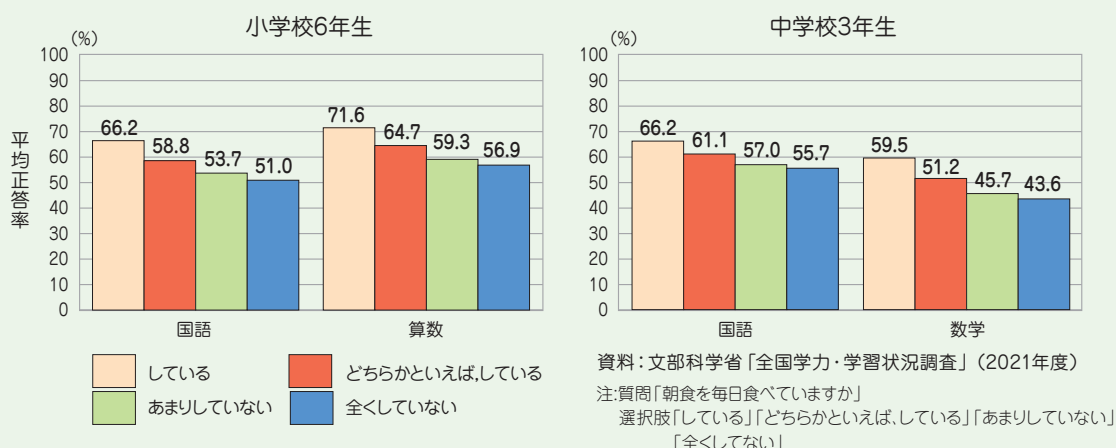


家庭での食育の推進

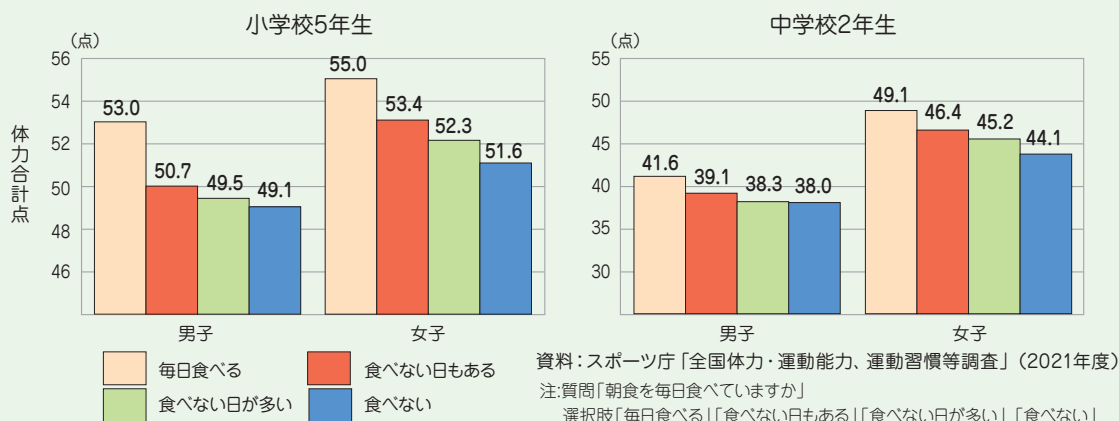
子供の基本的な生活習慣

- 朝食を食べないことがある小学校6年生の割合は5.1%、中学校3年生の割合は7.1%でした。
(出典:文部科学省「全国学力・学習状況調査」(2021年度))
- 朝食を食べることは、栄養補給だけでなく、体内時計のリズムを整えることになり、適切な生活習慣の育成と心身の健康の保持につながるとされています。
- また、毎日朝食を食べる子供ほど、学力調査の平均正答率や体力調査の体力合計点が高い傾向にあります。

朝食の摂取と学力調査の平均正答率との関係



朝食の摂取と全国体力調査の体力合計点との関係



- 文部科学省では、関係機関と連携・協力し、「早寝早起き朝ごはん」国民運動を推進しています。
- 2021年度は、フォーラム事業を全国3か所で実施したほか、中学生の基本的な生活習慣の維持・定着・向上を図るための推進校事業を全国10か所で実施しました。

高知家の早寝早起き朝ごはん
フォーラム2021チラシ



子供・若者や保護者に対する食育

- 厚生労働省では、2021年に「妊産婦のための食生活指針」を改定しました。(名称は「妊娠前からはじめる妊産婦のための食生活指針」に変更。)この指針は、妊娠前からの健康づくりや妊産婦に必要なとされる食事内容のほか、妊産婦の生活全般、からだや心の健康等にも配慮した、10項目から構成されています。
- あわせて、一般の方を対象としたリーフレットを作成し、普及啓発を行っています。

もっと詳しく知りたいときは

妊娠前からはじめる妊産婦のための食生活指針

https://www.mhlw.go.jp/seisakunitsuite/bunya/kodomo/kodomo_kosodate/boshi-hoken/ninpu-02.html



妊産婦のための食生活指針

～妊娠前から、健康なからだとづくり～

お母さんの健康と赤ちゃんの健やかな育育には、妊娠前からのからだづくりが大切です。食生活として若い世代の「やせ」が多いことなどの課題を受けて、10箇条の指針が決められました。ぜひ妊娠前からしっかりと食事をとること意識しましょう。

- 妊娠前から、バランスのよい食事をしっかりととりましょう
- 「主食」を中心に、エネルギーをしっかりと
- 不足しがちなビタミン・ミネラルを、「副菜」でたっぴりと
- 「主食」を組み合わせでたんぱく質を十分に
- 乳製品、緑黄色野菜、豆類、小魚などでカルシウムを十分に
- 妊娠中の体重増加は、お母さんと赤ちゃんにとって望ましい量に
- 母乳育児も、バランスのよい食生活のなかで
- 無理なくからだを動かしましょう
- たばこやお酒の害から赤ちゃんを守りましょう
- お母さんと赤ちゃんのからだのゆとりは、周囲のあたたかいサポートから

厚生労働省

お母さんと赤ちゃんの健やかな 毎日のための10のポイント

- 妊娠前から、バランスのよい食事をしっかりととりましょう
- 妊娠中の体重増加はお母さんと赤ちゃんにとって望ましい量に
- 妊婦の体格 (BMI) を知っていますか?
- 無理なくからだを動かしましょう
- たばこやお酒の害から赤ちゃんを守りましょう
- お母さんと赤ちゃんのからだのゆとりは、周囲のあたたかいサポートから

普及啓発用のリーフレット

- 内閣府では、2017年度から、子育て世代の男性の家事・育児等の中で、料理への参画促進を目的として「^{はん}おとう飯^{はん}始めよう」キャンペーンを実施しています。2021年度は、地方公共団体のキャンペーンの取組をウェブサイトにて情報発信しました。



「^{はん}おとう飯^{はん}始めよう」キャンペーンロゴマーク