

【様式 1】

① 食育月間の取組

提出都道府県名 政令指定都市名	兵庫県
取組市町村名 取組団体・企業名	揖保郡太子町
取組の名称	「早寝早起き朝ごはん教室」
実施時期	令和 7 年 6 月 5 日(木)、6 日(金)
取組内容に該当する 食育ピクトグラム (複数選択可)	☐ 1 みんなで楽しく食べよう ☒ 2 朝ごはんを食べよう ☒ 3 バランスよく食べよう ☒ 4 太りすぎないやせすぎない ☒ 5 よくかんで食べよう ☐ 6 手を洗おう ☐ 7 災害にそなえよう ☐ 8 食べ残しをなくそう ☒ 9 産物を応援しよう ☐ 10 食・農の体験をしよう ☒ 11 和食文化を伝えよう ☒ 12 食育を推進しよう
取組内容	太子西中学校の家庭科の授業に太子町さわやか健康課管理栄養士、太子町いずみ会、生活環境課職員、太子町消費者協会が外部講師として介入し、早寝早起き朝ごはん教室を実施しました。対象は中学 1 年生 161 名(4 クラス)でした。 最初に朝ごはんを食べるメリット等についての講話を行い、グループワークにてバランスの良い朝ごはんの献立を考えてもらいました。その後、太子町の特産品である太子みそを用いてみそ玉を作って試食しました。今年度は消費者協会の地域ごはん食推進事業を抱き合わせで行い、みそ玉と合わせて太子町産のお米で作ったミニおにぎりも試食してもらいました。 みそ玉はみそに好きな材料を混ぜるだけで簡単に作ることができ、冷蔵や冷凍で日持ちもするので忙しい朝にもお湯を注ぐだけですぐ食べることができます。鍋などを使わず簡単にできておいしかったという感想が多かったです。 実施後のアンケート結果では、朝ごはんの効果や食べる大切さが分かった、みそ汁・おにぎりが美味しかった、簡単だったので家でも作ってみたい、といった感想がありました。また、説明の際に朝食摂取率別の学力テスト結果などのグラフデータを用いて説明することで、朝食摂取の大切さが理解しやすかったとの声が聞かれました。

