【食生活のページの活用法】





食生活のページについては、赤枠で囲まれた３つのコンテンツです。

【食生活の記録】自分の食生活を振り返り、記録を残すことができます。
４月に実態把握をし、目標を立て、毎月19日にチェックをします。
３月にも実態把握をし、１年を振り返って改善点を次の年に生かします。

【朝食を見直そう】毎年実施している朝食について見直そう週間運動のダッシュボードです。６月と１１月の任意の１週間に入力した朝食の摂取状況が表示されます。児童生徒が入力すると、教員用画面で学級、学校単位の摂取状況を把握することができます。

【健康な食生活】食育において活用できる資料が表示されます。過去のごはんコンテストの応募レシピや動画を見ることができます。自分の健康のために、料理を作ってみようという意欲を高めます。



ひとり、ひとり、実現する ふくしま

【朝食を見直そうの活用法】 <児童生徒用ダッシュボード>



毎年実施している朝食について見直そう週間運動のダッシュボードです。
６月と１１月の任意の１週間に入力した朝食の摂取状況が表示されます。
児童生徒が入力すると、教員用画面で学級、学校単位の摂取状況を把握することができます。



Googleフォームに入力した１週間の記録が、１枚のダッシュボードに記録されます。

結果（けっか） 朝食の変化（ちょうしょくのへんか） ふりかえり データ一覧

朝食を見直そう 高校3年生 第1回 のデータ

Research チェックしてみよう

項目	内容	
主食	ごはん・パン・麺類などを食べている。	
主菜	肉・魚・卵・豆・豆製品などの料理を食べている。	
副菜	野菜・いも・海藻などの料理を食べている。	
汁物	みそ汁・スープなどを飲んでいる。	

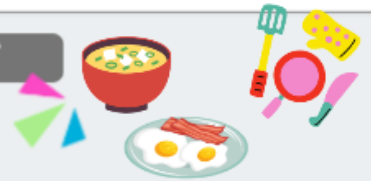
Check 食べたものや料理に入っていたもの

項目	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目
主食	お粥(米)	トースト(パン、バター)	フレンチトースト(パン、卵)	うどん(小麦粉、出汁)	パンケーキ(小麦粉、メープルシロップ)
主菜	ベーコンエッグ(ベーコン、卵)	焼き鮭(鮭、塩)	ハンバーグ(牛肉、玉ねぎ)	鶏の照り焼き(鶏肉、醤油)	サバの味噌煮(サバ、味噌)
副菜	冷やっこ(大豆)	ポテトサラダ(じゃがいも、にんじん、きゅうり)	グリーンサラダ(レタス、トマト、きゅうり)	きんぴらごぼう(ごぼう、にんじん)	野菜スティック(きゅうり、にんじん、大根)
汁物	クラムチャウダー(あさり、じゃがいも、玉ねぎ)	みそ汁(あさり、ねぎ)	トムヤムクンスープ(エビ、レモングラス)	みそ汁(かぼちゃ、ねぎ)	かぼちゃスープ(かぼちゃ、牛乳)

Plan よりよい朝食の内容にするための目標

一週間で一度は自分で朝ごはんを作ってみたいです。

Do 実行



Action 取り組みを振り返ってみよう・・・感想と、次に生かしたいこと

朝ごはんを食べない日があったので、毎日ちゃんと食べたいです。

おうちの人から

フルーツを食べるようにしているのが良いと思いますが、もう少し量を増やしたいです。

プライバシー | Looker Studio



朝食の内容を診断してみよう

今の朝食の内容をチェックしましょう。 *

	はい	いいえ
【主食】ごはん・パン・麺類などを食べている。	○	○
【主菜】肉・魚・卵・豆・豆製品などの料理を食べている。	○	○
【副菜】野菜・いも・海藻などの料理を食べている。	○	○
【汁物】みそ汁・スープなどを飲んでいる。	○	○

よりよい朝食の内容にするための目標を入力してください。 *

回答を入力

ふりかえり

朝食を見直そう週間運動のふりかえりと、次に生かしたいことを入力してください。 *

回答を入力

朝食（朝ごはん）の【主食】で食べたものを選んでください。 *
（※いくつでも選べます。）
食べていない時は、食べていないを選んでください。



- [ ] 食べていない
- [ ] ごはん
- [ ] パン
- [ ] めん
- [ ] シリアル（コーンフレーク、グラノーラなど）
- [ ] その他:

【主食】に入っていたものを入力してください。入力しなくても先へ進めます。
例：米、ふりかけ
例：パン、いちごジャム

回答を入力

おうちの人から

お子さんの朝食について、スタンプの選択およびコメントの入力をしてください。コメントは任意です。

実施回を選んでください。 *

- ○ 第1回（6月または7月）
- ○ 第2回（11月または12月）

スタンプ *





○ ○

【朝食を見直そうの活用法】







「朝食の変化」「ふりかえり」「データの一覧」では、小学校１年生から高校３年生までの記録が、一覧になって表示されます。

【朝食を見直そうの活用法】 <教員用ダッシュボード>



児童生徒別データ　最終日調査集計

朝食を見直そう

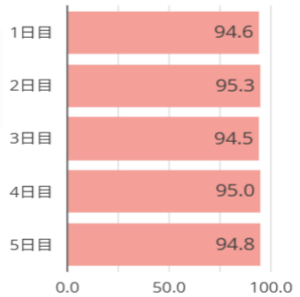
ここをクリック

学年　学級　氏名　日にち　実施回: 2025年度 第2回 (1)

※ 最新回 = 今年度かつ、学校の中でもっとも新しい実施回

朝食摂取率の平均

朝食摂取率
94.9%



※ 選択済みの母集団の、朝食について見直そう週間運動中の朝食摂取率の平均値。

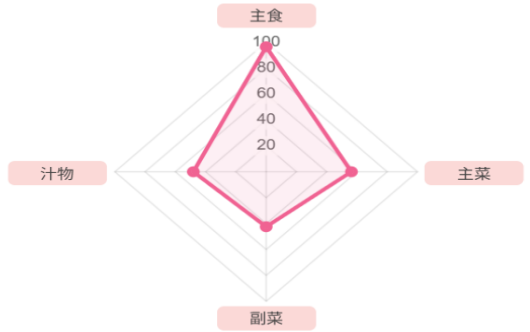
主食・主菜・副菜・汁物の摂取率

主食
96.5%

主菜
56.4%

副菜
42.4%

汁物
48.1%



※ 朝食を摂取した母集団のうち何パーセントが主食・主菜・副菜・汁物をそれぞれ摂取したかを示します。

朝食に食べたもの

氏名	実施回	日にち	主食	主菜	副菜	汁物	欠食	欠食理由(5日目のみ)	学年(当時
1年2組02番 寺田 ねね	2024年度 第2回	4日目	ライスバーガー (米、照り焼きチキン)	鮭のムニエル (鮭、バター)	漬物盛り合わせ (きゅうり、大根、にんじん)	オニオンスープ (玉ねぎ、コンソメ)			高校1年
1年2組02番 寺田 ねね	2024年度 第2回	5日目	ホットドッグ (パン、ソーセージ)	グリルチキン (鶏肉、ローズマリー)	アボカドサラダ (アボカド、トマト、レタス)	鶏団子スープ (鶏ひき肉、白菜)			高校1年
1年2組09番 福島 みつこ	2024年度 第2回	1日目	クロワッサン (小麦粉、バター)	唐揚げ (鶏肉、片栗粉)	マカロニサラダ (マカロニ、ハム、きゅうり)	野菜スープ (キャベツ、にんじん、セロリ)			高校2年
1年2組09番 福島 みつこ	2024年度 第2回	2日目	食パン (小麦粉、ジャム)	しゃぶしゃぶ (豚肉、野菜)	カプレーゼ (トマト、モッツァレラチーズ、バジル)	コーンスープ (コーン、牛乳)			高校2年
1年2組09番 福島 みつこ	2024年度 第2回	3日目	ベーグル (小麦粉、クリームチーズ)	ハムエッグ (卵、ハム)					高校2年
1年2組09番 福島 みつこ	2024年度 第2回	4日目	ナン (小麦粉、カレー)	すき焼き (牛肉、醤油)	フルーツサラダ (りんご、みかん、バナナ)	ポタージュスープ (じゃがいも、バター)			高校2年
1年2組09番 福島 みつこ	2024年度 第2回	5日目	パスタ (小麦粉、トマト)	アジフライ (アジ、パン粉)	ピクルス (きゅうり、にんじん、パプリカ)	みそ汁 (じゃがいも、玉ねぎ)			高校2年
3年1組09番 佐瀬 千恵	2024年度 第2回	1日目	わかめごはん (米、わかめ、塩)	たまごやき (たまご、油、調味料)	野菜炒め (きゃべつ、にんじん、もやし、塩、油)	みそ汁 (しめじ、たまねぎ、わかめ)			高校3年
3年1組09番 佐瀬 千恵	2024年度 第2回	2日目	カレーパン (カレー、パン)			ミネストローネ (トマト、玉ねぎ、にんじん、キャベツ、ベーコン)			高校3年

1 - 41 / 41

記録を見たい学年、学級、児童生徒名、日にち、実施回を選択すると、朝食の摂取率と個人ごとの朝食で食べたもの一覧が表示されます。

【朝食を見直そうの活用法】



児童生徒別データ　　最終日調査集計

ここをクリック

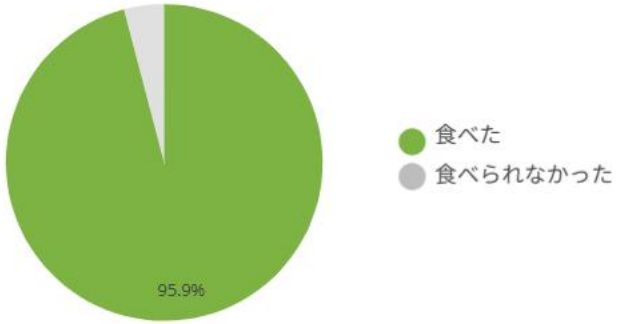
学校・学年・学級の摂取率

学校の摂取率

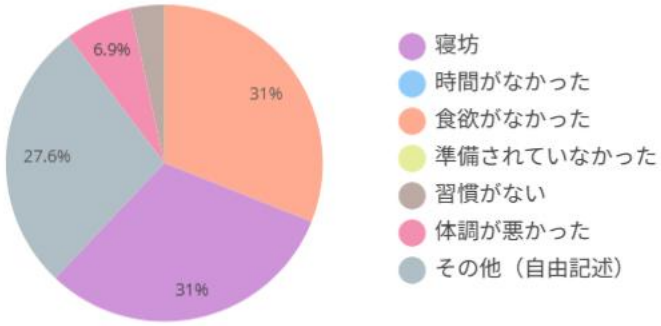
当時の学校

※ 本項目の図表にのみ適用されます。

朝食を食べましたか。



食べられなかった理由

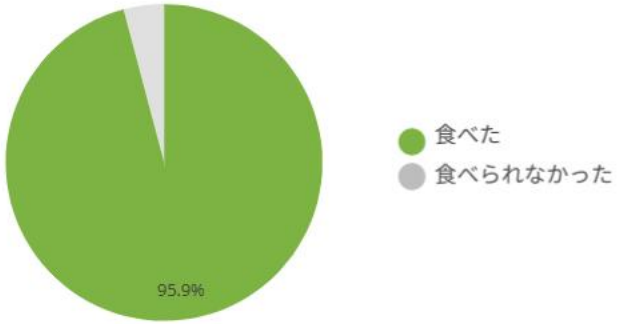


学年の摂取率

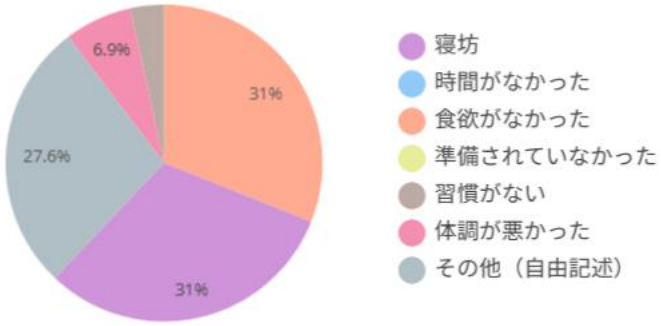
当時の学年

※ 本項目の図表にのみ適用されます。

朝食を食べましたか。



食べられなかった理由

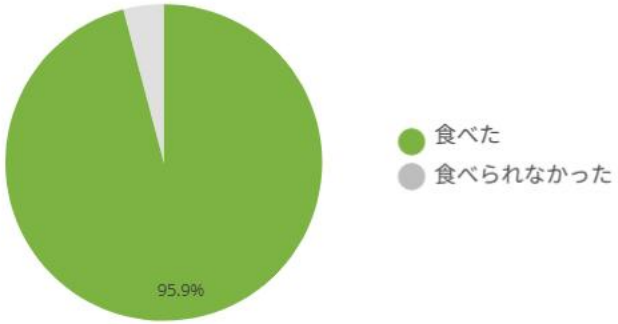


学級の摂取率

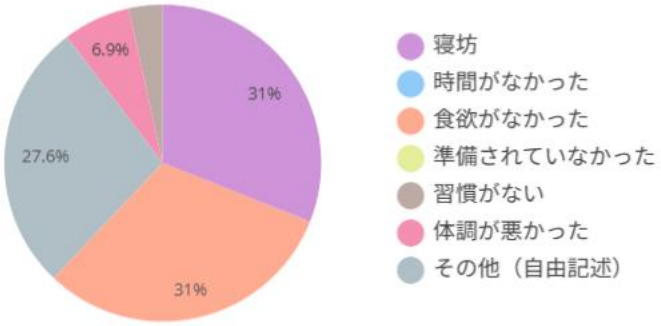
当時の学級

※ 本項目の図表にのみ適用されます。

朝食を食べましたか。



食べられなかった理由



学校・学年・学級単位で、朝食摂取率と食べられなかった理由をグラフで見ることができます。
その他にも、各回ごとの朝食摂取率の推移を見ることができます。

【食生活の記録の活用法】<児童生徒用ダッシュボード>



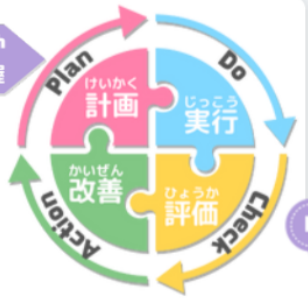
自分の食生活を振り返り、記録を残すことができます。
４月に実態把握をし、目標を立て、毎月19日にチェックをします。
３月にも実態把握をし、１年を振り返って改善点を次の年に生かします。



結果（けっか）　結果の推移（けっかのすいい）　ふりかえり　データ一覧

食生活の記録　さん　高校3年生 のデータ　年度: 2024年度 (1)

Research 実態把握



(R) PDCAサイクルで「のぞましい食習慣（しょくしゅうかん）」を身（み）につけていきましょう。

Research チェックしてみよう

	4月	3月
１日３回の食事のリズムができている	✓	✓
食事では必ず野菜を食べている		✓
好き嫌いをしないで食べている		
料理を作ってくれる人や生産者、自然の恵みに感謝して食べている	✓	✓
よくかんで食べている（一口３０回）		✓
おやつを食べすぎていない		
食事作りや準備にかかわっている	✓	✓
誰かといっしょに食べて楽しい食事をしている	✓	✓

Plan　わたしが見直すところは（✓がつかなかったところは）

今年の目標は、食生活の改善を通じて健康を維持することです。まず、毎日バランスの取れた食事を心がけ、野菜や果物を積極的に摂取します。

Check　毎月19日（食育の日）に点検

4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月
✗	✗	🏅		✗	✗	🏅	🏅	🏅		🏅	✗

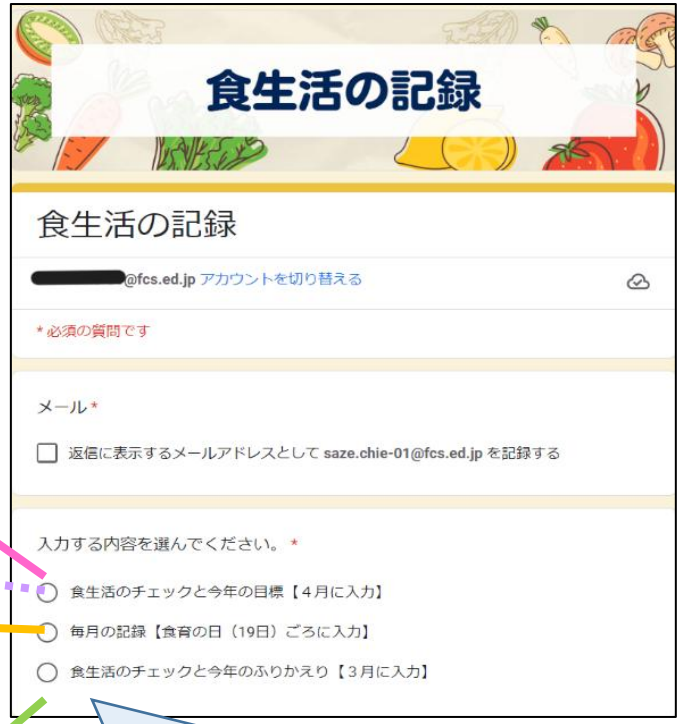
Do　実行

Action　改善

１年間を振り返って気付いたこと、次にがんばりたいことは

今年は外食や加工食品に頼りすぎ、栄養バランスが崩れがちでした。自炊の頻度を増やし、野菜不足を改善する必要があると感じています。

プライバシー | Looker Studio



Googleフォームに回答することで、1年間の取組の内容が1枚のダッシュボードにまとめて記録されます。

【食生活の記録の活用法】





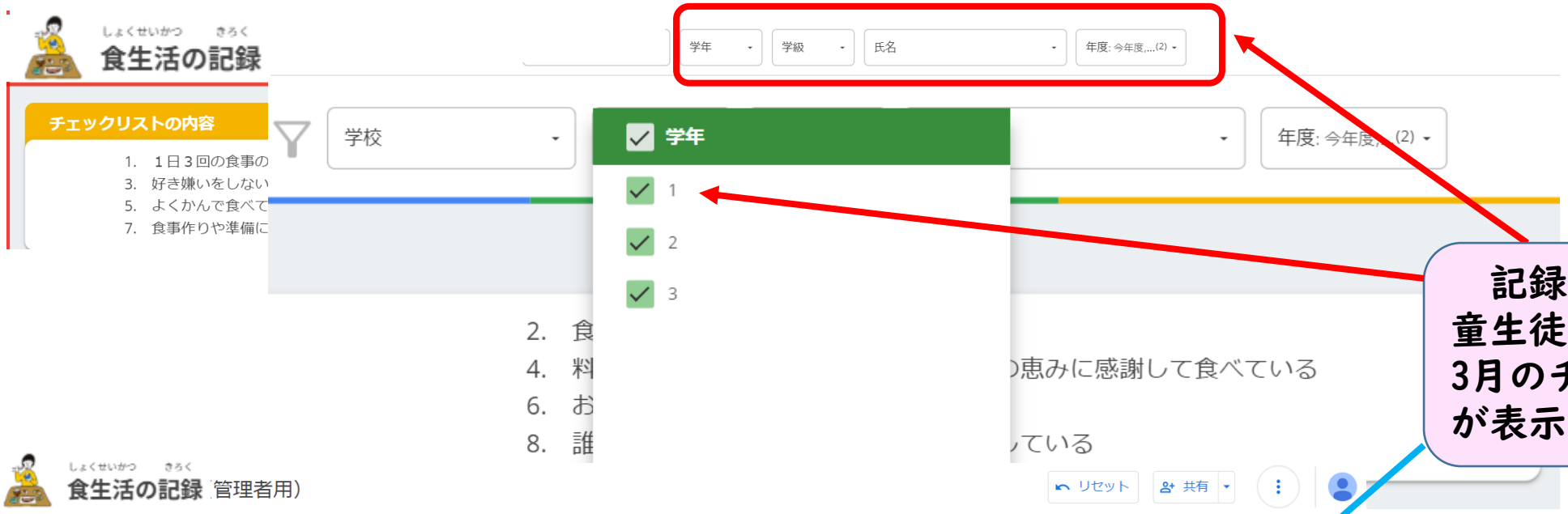


「結果の推移」「ふりかえり」「データの一覧」では、小学校1年生から高校３年生までの記録が、一覧になって表示されます。



【食生活の記録の活用法】<教員用ダッシュボード>

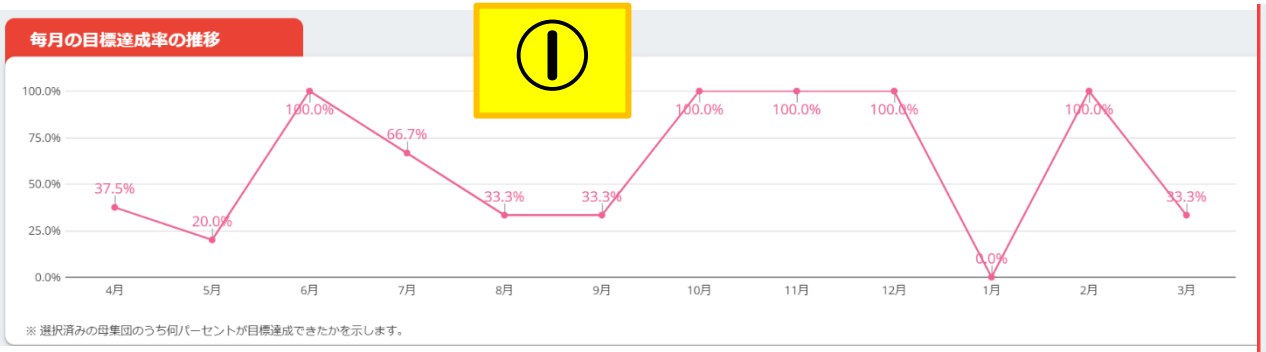




記録を見たい学年、学級、児童生徒名を選択すると、４月と3月のチェックリストの達成率が表示されます。

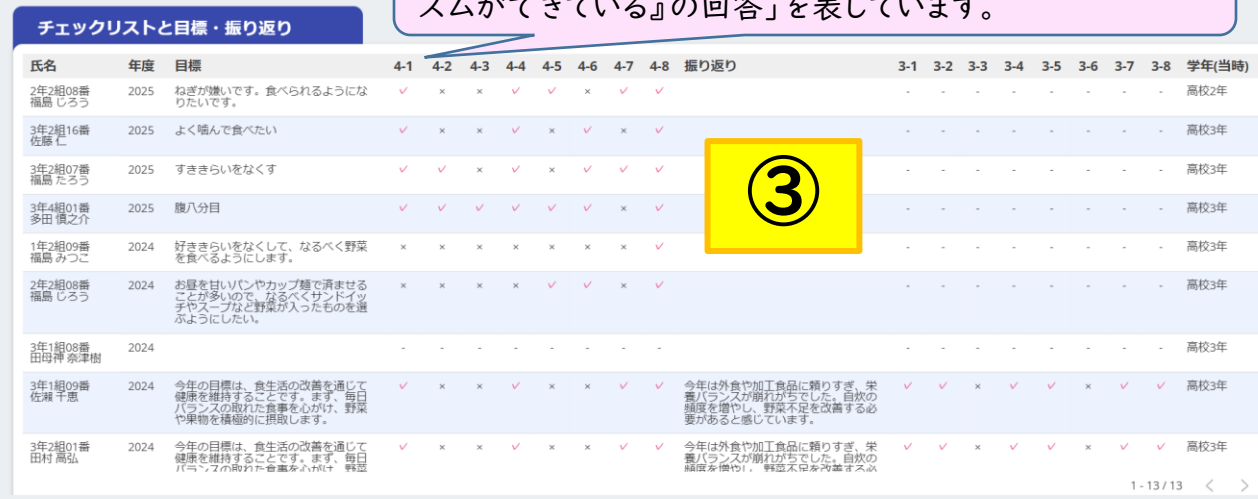


【食生活の記録の活用法】





「4－1」は「4月の1つめのチェック項目『1日3回の食事のリズムができている』の回答」を表しています。





①４月に立てた目標の月ごとの達成率の推移がグラフで表示されます。
②４月と３月に実施するチェックリストの個人の達成率が表示されます。
③チェックリストや目標、振り返りなど、個人の具体的な回答が一覧で表示されます。
④毎月の目標達成状況について、個人の回答が一覧で表示されます。

ひとつひとつ、実現する ふくしま

【健康な食生活の活用法】<児童生徒用ダッシュボード>



食育において活用できる資料が表示されます。
過去のごはんコンテストの応募レシピや動画を見ることができます。
自分の健康のために、料理を作ってみようという意欲を高めます。





今までの自分手帳の内容に、「ベジファースト」「ごはんコンテスト」「簡単クッキング」がプラスされています。

【健康な食生活の活用法】

各項目をクリックすると、PDFの資料が出てきます。





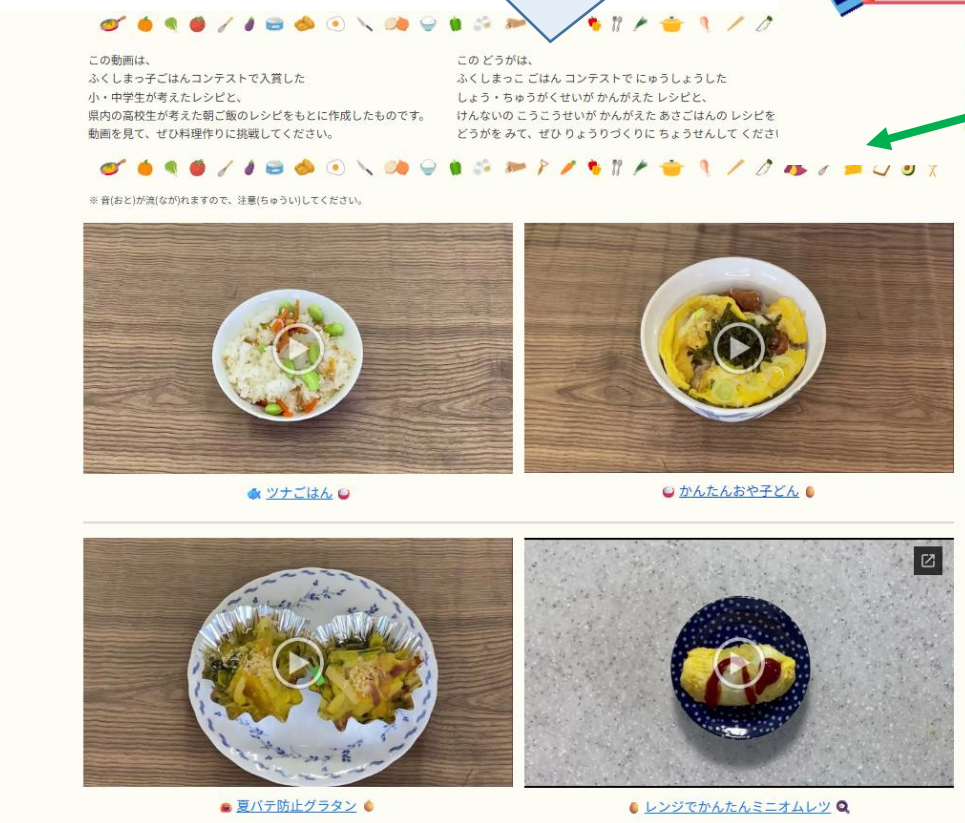
今までの資料になかった、ベジファーストに関する情報を載せています。
健康づくり推進課へのHPにリンクしています。





【健康な食生活の活用法】

ごはんコンテストに応募された作品の料理動画を見ることができます。





ごはんコンテストは、健康教育課のHPへリンクしており、過去の作品を見ることができます。





小学校上学年の部
【最優秀賞】

暑い夏を乗り切る！カラフル朝ご飯　[redacted]

松川浦産あおさとしょうが・コーンのまぜごはん　梅と長いもツナの冷や汁　くるくる卵ピンチョス
おかわかめのトロトロとうふ　生野菜のシソ巻き　パプリカのオカカあえ　トマトジュレ

【朝ごはんの仲ちょうや工夫したこと】

今年の夏はとても暑いので朝でもさっぱりと食べやすいことや、見た目をかわいく、カラフルにして食欲がわくように工夫しました。冷たいみそ汁は火を使わずに作る時も食べる時も暑くないよう考えました。
家の庭や、祖父母の家の畑でとれた野菜をどうやったらたくさん食べられるか考えてメニューにしました。また、野菜だけではなく、ツナやチーズなどを入れ、栄養バランスを考えました。

<松川浦産あおさとしょうが・コーンのまぜごはん>
材料（一人分）
・ごはん　160g　・かんそうあおさ　2g
・しょうが　10g　・コーン　20g
・白だし　大さじ1　・水　50mL
作り方
① しょうがはせん切りにする。
② 水、白だし、しょうがを中火にかける。ふっとうしたらコーンを入れる。
③ さらにふっとうしたら弱火にしてあおさを入れる。
④ 全体的になじんだら火をとめて、ご飯に混ぜ合わせる。

<梅と長いもツナの冷や汁>
材料（一人分）
・梅　大1個　・シソ　2枚
・長いも　25g　・ツナ　大さじ1
・液体みそ　小さじ1　・すりごま　小さじ1
・だし汁（こんぶ・かつお節）　150mL
作り方
① 梅は種をとりきざむ。シソはせん切りにする。長いもは皮をむき袋に入れて手で1cmくらいになるまでつぶす。こんぶとかつお節を水に入れ一晩おく。
② 液体みそ、すりごま、だし汁を混ぜる。
③ 残りの材料を入れ、冷蔵庫で冷やす。

<くるくる卵ピンチョス>
材料（一人分）
・卵　1個　・片栗粉　小さじ1
・塩こしょう　少々　・魚肉ソーセージ　1本
・アスパラガス　1本　・オクラ　2～3本
・焼きのり　1／2枚　・スライスチーズ　2枚
作り方
① オクラ、アスパラガスをゆでる。
② 卵に片栗粉、塩こしょうを入れよくまぜ、うす焼き玉子をつくる。
③ ②の上にのり、チーズ、魚肉ソーセージ、アスパラガス、オクラをのせ、巻く。2～3cm幅につまようじをさしてとめ、その間を切る。

<おかわかめのトロトロとうふ>
材料（一人分）
・おかわかめ　2～3枚　・絹どうふ　大さじ1
・白だし　小さじ1
作り方
① おかわかめはふっとうした湯で15秒ゆで、冷水にとり、せん切りにする。
② とうふの上におかわかめをのせ、白だしをかける。

<生野菜のシソ巻き>
材料（一人分）
・シソ　2～3枚　・きゅうり　20g
・にんじん　20g
・しょうゆ・ごま油・にんにくすりおろし　各大さじ1
作り方
① きゅうり、にんじんはせん切りにする。しょうゆ、ごま油、にんにくを混ぜてシソにかけ、一晩以上おく。
② きゅうり、にんじんを少量ずつシソで巻く。

<パプリカのオカカあえ>
材料（一人分）
・パプリカ　30g　・めんつゆ　小さじ1
・かつおぶし　1つまみ
作り方
① パプリカはせん切りにする。
② ①をラップして1～1分30秒、レンジにかける。
③ めんつゆとかつお節を混ぜ合わせる。

<トマトジュレ>
材料（一人分）
・ミニトマト　3個　・ゼラチン　1g
・砂糖　小さじ2　・水　50mL
作り方
① ミニトマトの皮は湯むきする。
② ①に砂糖をまぶし、半日～1日冷蔵庫に入れておく。
③ 水50mLを80℃以上に温め、ゼラチンを入れてよく溶かす。
④ ミニトマト（トマトから出た水分も）を入れまぜたら1時間以上冷やす。

【健康な食生活の活用法】<教員用ダッシュボード>



教員用ダッシュボードには、食育に活用できる資料が載っているHPにリンクを張っています。
誰でも食に関する指導ができるようにしています。



