

## 牧之原市食育ランチョンマットの作成・配布について

### (概要)

市は第2次牧之原市食育計画に基づき、「家族団らんを大切にし、食卓に楽しい会話が生まれ、元気で生き生きとした生活を送ること」を目的に食育を推進しています。

特に、朝食の摂り方に注目し、現状を改善し子どもたちが栄養バランスのとれた朝食を摂取できるように、平成27年度、市の食育推進会議 栄養士部会で、市内の栄養教諭、保育所栄養士、行政栄養士がアイデアを出し合い、お茶振興課など関係部署からも助言をいただきながら「牧之原市食育ランチョンマット」を作成しました。

### (ランチョンマットの特徴)

- ・和食の配膳と学校給食の配膳に合わせ、4つの区分（主食+主菜+副菜2つ）に区切られています。
- ・市の特産品であるお茶を飲む習慣がついてほしいという願いがこめられています。
- ・茶業進行協議会のキャラクター「チャーフィン」が描かれています。

### (配付方法)

家庭教育学級において栄養教諭が「朝食栄養バランスの大切さ」について講話を行いながら、市内の小学校1年生の家庭に配布します。

配付時期 5月頃～

配付予定数 約400枚

### <朝食を毎日食べる人の割合>

現状（平成25年度）幼児96.8%、小学生98.7%、中学生97%、成人82.4%



目標値（平成31年度）幼児・小学生・中学生100%、成人85%

### <栄養バランスの取れた朝食をとっている子どもの割合>

現状（平成25年度）幼児26.2%、小学生24.8%、中学生26%



目標値（平成31年度）幼児・小学生・中学生50%

# 一日の始まりは、バランスのとれた朝食から

くだもの  
**果物**  
いちにちいちが  
1日1回とりましょう



ぎゅうにゅう・にゅうせいひん  
**牛乳・乳製品**  
いちにちいちが  
1日1回とりましょう



ちゃ  
**お茶**  
毎日飲みましょう

ふくさい  
**副菜**

主に体の調子を整えるもとになる

しゅさい  
**主菜**

主に体を作るもとになる



牧之原の  
食育ランチオンマット

しゅしょく  
**主食**

主にエネルギーのもとになる

ふくさい しるもの  
**副菜 (汁物) など**

主に体の調子を整えるもとになる

