

給食委員を活用して、よく噛んで食べる児童、好き嫌いなくバランスよく食べる(朝食摂取を含む)児童を増やそう

項目	内容	実施するためのポイントや反省点
1 現 状	<ul style="list-style-type: none"> ・朝食を毎日食べる児童が91.2%、食べている児童でも単品食べる児童が35.6%いる。 ・嫌いなものを頑張って全部食べる児童53.3% ・よくかんで食べない児童6% 	<目標>好き嫌いなく全部食べる児童60%以上
2 課 題	<ul style="list-style-type: none"> ・朝食を食べない児童では、朝食を食べる時間がない、食欲がない理由が多くなっている。 ・嫌いなものを多く減らす児童が多い。 ・よくかんで食べずに早食いする児童がいる。 	
3 対 策	<ul style="list-style-type: none"> ・朝ごはんの役割を知らせる。 ・食べ物の栄養を知らせたり食べることに感謝の気持ちを持たせる。 ・よくかんで食べることの効果を知らせる。 	
4 ねらい	<ul style="list-style-type: none"> ・給食委員会の活動を通して、よくかんで食べる、好き嫌いなくバランスよく食べる意欲を持つ児童の増加 	
5 実施内容	<ul style="list-style-type: none"> ・朝の時間の学級指導 給食委員会の児童がレンジャーに変身して学級指導を実施。 ・給食時間の指導 学級担任、栄養教諭による指導 給食委員会児童による給食についての放送 ・掲示板の活用 噛むことの効果、食べ物の働きなどを掲示 ・お便りの配布(児童向け 保護者向け) 給食委員会の取り組みについて掲載 	<p>よく噛むことの効果、食べ物の働き(朝食の働きも含む)の学級指導(職員室)を給食委員会児童が行うことで、他の児童も興味をもって話を聞くことができた。</p> <p>レンジャー訪問後、学級で一斉に一口30回噛んで食べる、声かけを行うなどの指導を実施した。給食時間の放送で、給食に携わっている人や食べ物の命について放送を行った</p> <p>体験型の掲示や写真などで児童の興味を引いた。また、ポスターなどを校内8ヶ所に掲示し目につくようにした。</p> <p>給食委員会の取り組みを具体的に掲載し、児童や保護者へ働きかけた。</p>
6 実施時期	6月(食育月間)、11月,1月(全国学校給食週間)	6月、11月は朝の時間を活用したことで、当日の給食を題材にすることができた。
7 対 象	全校児童、教職員、保護者、(大幡幼稚園児童)	
8 実施教科 実施場所等	各学級、職員室、掲示板	校内各所の掲示板上にポスターなどを掲示することで、振り返りにもなった。
9 実 施 者	給食委員会担当	
10 協 力 者	給食委員会児童(5・6年生35名)、教職員、(大幡幼稚園)	児童が伝えることで、取り組みが印象に残った。
11 実施の効果	よくかむことや、好き嫌いなくバランスよく食べる(朝食摂取含む)ことを意識している姿が見えるようになった。	継続した指導が効果的である。

給食委員会の取り組み

○かみかみレンジャー6月食育月間



給食委員会の児童6グループ総勢35名が、朝読書の時間に1ヶ月かけて「よくかんで食べよう」、「好き嫌いをなく食べよう」の学級指導を行いました。



(もぐもぐレンジャーのマーク)

○もぐもぐレンジャー11月 ○保健集会 7月12月



保健委員会が行う保健集会にも食の分野でレンジャーが登場してクイズを出しました。

○掲示板の活用



給食コンテナ室前や階段の掲示板に、給食委員会が指導に使った内容の掲示を行っています。

(給食コンテナ室前 6月) (給食コンテナ室前 常時) (学年階段踊り場 常時)

○食育だよりの配布



食育だよりで、レンジャーの訪問を事前に予告し、学級訪問後には活動の内容を児童や保護者へお知らせしています。

PTA活動や図書室と連携して、朝食内容の充実をめざそう

	項目	内容	実施するためのポイントや反省点
1	現 状	・朝食をほとんど毎日食べる児童の割合は70.6% ・内容は主食のみなどの単品が49.9%	
2	課 題	朝食摂取率が低く、朝食内容は主食のみなどの単品ですませている児童が約半数いる	
3	対 策	・簡単にできる朝食メニューや本を紹介する ・朝食の重要性を啓発する	
4	ねらい	PTA活動や読書活動をとおして朝食について啓発し、朝食内容の充実につなげる	
5	実施内容	PTA委員長部主催の食育講演会実施 親子で講演を聴き、ともに考える機会にする PTA委員長部発信で「ワントライ～親子で一実践～」食育についての一実践例の紹介 PTA保体部主催の給食試食会実施 朝食の効果や一工夫でバランスアップする献立例の紹介 図書室に食育コーナーを設置し食育だよりで紹介 食育コーナーに展示してある本を紹介 簡単な朝ごはんの本などを紹介	家庭で食生活について話題にし、朝食についての理解が深まった ・家族でごはんクイズ ・ミニトマトの栽培 ・家族と料理をする ・食事での簡単な仕事をする ・台所に立つ・・・などの取り組みがあった。 朝食の効果や献立の栄養バランスグラフを示し、朝食の重要性について具体的に提示 簡単な朝ごはんの本を子どもが借りて帰り、保護者と一緒に読む・・・などの取り組みを行った。
6	実施時期	6月の食育月間、夏休み、冬休み	毎月のお便りでも、通年で「朝食コーナー」掲載などが考えられる
7	対 象	全校児童・保護者	
8	実施教科 実施場所等	学級活動・図書室・給食委員会の掲示板・各家庭	親子講演会や親子で一実践とすることで、家族での取り組みとなった
9	実 施 者	栄養教諭・図書支援員	
10	協 力 者	PTA委員長部・PTA保体部	保護者発信ということもあり、取り組みに広がりがあった
11	実施の効果	・朝食をほとんど毎日食べる児童の割合が増加(70.6%→77.4%) ・単品での朝食が減少(49.9%→35.7%)	朝食内容の充実のためには、保護者の協力が必要なので、保護者との連携を継続していく

OPTA委員長部主催 食育講演会

「朝ごはんを食べるといいことがあるよ!!」

講師：山本 桃子先生



- ・朝ごはんを食べることの大切さが分かった
 - ・講演会の内容について親子の会話でもりあがった
 - ・日頃も会話しながら食事するようになった
- ～保護者の感想より～

OPTA委員長部主催 ワントライの取り組み

「親子で一実践!!」

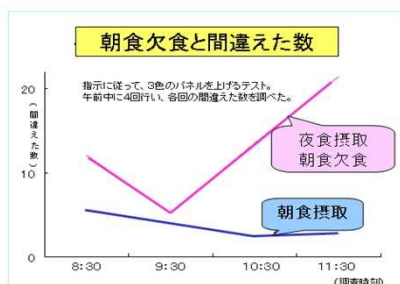


- ・家族でごはんクイズ
- ・ミニトマトの栽培
- ・家族と料理をする
- ・食事での簡単な仕事をする
- ・ごはんづくり
- ・一日一回台所に立つ
- ・一日の食事で足りないものを家族で話そう
- ・親子で一緒に夕食作り

OPTA保体部主催 給食試食会 食育講話

「すごいよ朝ごはん効果!!」

すごいよ
朝ごはん効果



朝ごはんは必ず食べさせるようにしていますが、栄養バランスまではなかなか朝から考える余裕がなく、もう少し工夫できるといいなと思いました。

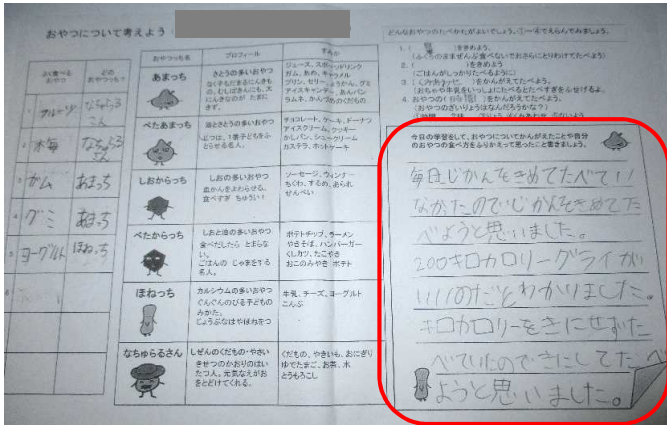
～保護者の感想より～



正しい食習慣を意識させ、間食、朝食のとり方を見直そう。

	項目	内容	実施するためのポイントや反省点
1	現 状	・夜食を毎日食べる、または週に4・5日食べる児童が59%いる。 ・朝食を一日でも欠食する児童が11%いる	
2	課 題	・就寝前の間食を見直すことが課題。 ・朝食を欠食すること、朝食の内容を考えさせたい。	
3	対 策	・遅い時間の間食の影響について考えさせる。 ・朝食をとることの大切さを知らせる。	
4	ねらい	食育授業や給食指導をおこなうことで、 ・夜食を食べる頻度を減らす。 ・朝食を毎日食べる子どもを増やす。	
5	実施内容	食育授業【7月】 ・3～6年生の学級活動で『望ましい間食のとり方について』の授業を実施した 生活チェック表【6月・10月・1月】 ・各学期ごとに取り組み期間を一週間設定した ・夕食後の間食を控えることを意識させた 食育便り【毎月】 ・間食のとり方、朝食について子どもと保護者に情報提供をおこなった 全校集会【9月】 ・朝ごはんのはたらきや望ましい内容について	・自分の間食のとり方を振り返ることができた。 ・夕食後の飲食を全て好ましくないとするのではなく、飲食の時間や内容、量まで、もっと詳細に検討して取り組む必要がある 配布する時は、学級担任にお願いし、内容について学級で指導してもらった 集会後には全校児童に感想や食生活改善のためのめあてを書いてもらった
6	実施時期	年間を通して実施	・間食のとり方については、夏休み前に指導するのが望ましい ・継続的な指導が必要である
7	対 象	全校・保護者	
8	実施教科 実施場所等	特別活動、全校集会	
9	実 施 者	栄養教諭	
10	協 力 者	学級担任、教職員保体部	児童の委員会などを使い、子どもが主体的に活動できれば、より効果的であると考えられる
11	実施の効果	夕食後毎日、または週に4・5日、飲食習慣のある児童の割合が14%減少した。(59%⇒45.5%)特に5月に比べ、「毎日食べる」と答えた児童の割合が20%減少していた。	

〈食育授業〉



『望ましい間食のとりかた』について3～6年生で実施した。

- ・一日に摂ってもいい砂糖や油の量をみせたり、実際におやつを選ばせる活動もおこなった。
- ・最後に、自分のおやつの食べ方を振り返り、めあてを決めることができた。

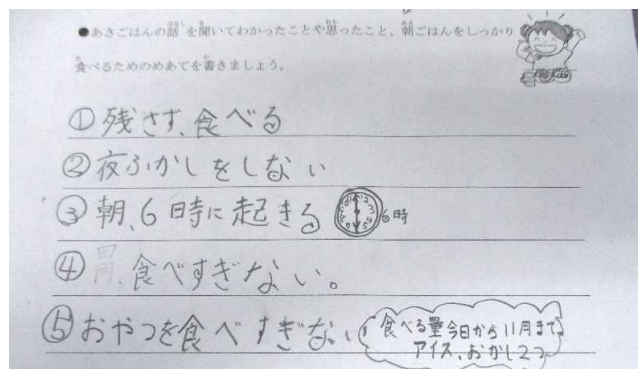
〈食育便り〉

配布する際には、担任の先生にお願いし、特に指導してほしい内容について、帰りの会等で扱ってもらったようにした。

〈全校集会〉



内容～しっかり食べよう朝ごはん～



集会後には全校児童に感想を書いてもらい、自分の食生活を振り返ることができた。

寝る前におやつを食べると朝起きられない、朝ごはんが食べられない原因になるということも伝え、夜食の習慣について見直すこともできた。

学級指導や保健室での個別指導を通して自分の生活を振り返り、生活リズムを整えよう

	項目	内容	実施するためのポイントや反省点
1	現 状	・11時以降に寝る児童14.0% ・7時以降に起きる児童13.7% ・体調不良による保健室利用者に排便習慣が整っていない児童が多い	<目標> ・11時以降に寝る児童を10%以下 ・7時以前に起きる児童を90%以上
2	課 題	・家庭の生活習慣による影響が大きい ・遅く寝て遅く起きる児童が固定化されており、朝の時間がないことが食事や車での登校(運動不足)につながっていると思われる	
3	対 策	・全校集会の内容を学級指導でおさえる ・個別指導において体調不良が睡眠時間と関係していることを実感させ、改善方法を考える	保健室連絡票や個別指導資料を連絡帳に添付して、確実に保護者に届ける
4	ねらい	集会後の学級指導や保健室での個別指導を通して自分の生活を振り返らせ改善方法を一緒に考える	一方的に生活時間を押し付けるのではなく、個人の生活から改善できるところを見つけれられるように支援する。
5	実施内容	保健室掲示板の活用 ・病気の予防など健康維持のためには食・生活習慣・運動が関係していることを知らせる 保健集会 保健委員会による集会で免疫力アップにも生活習慣が影響していることを知らせる 委員会の児童による学級指導 体調不良者への生活にかかわる問診と個別指導	月目標に沿った掲示の中にヘルスアップにかかわる内容を入れた 感染症に感染しても発症しない免疫力や軽くすむ体力をつけるよう指導した 子どもが伝えると児童の関心が高まるので生活リズムにしぼるとよかった 生活の問題点を把握し生活リズムと体調不良のかかわりを実感させ改善を図る指導を行った
6	実施時期	・学期に1回 ・保健室での個別指導は日常的に	委員会による集会と学級指導は学期にそれぞれ一回
7	対 象	全校・保護者・来室児童	
8	実施教科 実施場所等	学活・保健室・保健室掲示板	保健室と食育掲示板が隣にあり、子どもや来校者が合わせて見やすいので、共通テーマを決めるとよかった
9	実 施 者	養護教諭・担任	保健室での個別指導と集会後の資料などを使った学級指導でポイントを押さえた
10	協 力 者	保健委員会(5~6年生)	子どもがアニメキャラクターに扮して伝えることで児童の関心が高まった
11	実施の効果	寒い時期のためか7時以降に起きる児童が増えたが(13.7%→23%)11時以降に寝る児童は5年生のみやや減少していた(14.0%→12%)	学級指導に取り組んだ学年のみ数値の改善が見られたので、やはり授業の取り組みは必要と思われる

○保健室での個別指導

複数配置による2人体制を生かして、体調不良による来室者全員に、問診票(※1)で生活の聞き取りをし、必要に応じて資料を使って(※2)個別指導を行っている。子ども自身が自分の生活を振り返り、生活のどこを見直し、何を改善すればいいのかがわかるような支援をおこなっている。

担任の先生・おうちの方へ 連絡帳添付

保健室連絡票(病状)

年 組 ()

月 日 () 保健室に来た時間 ()

<いつから>

<どんな具合か>

頭痛 嘔吐 のどの痛み 咳 気分が悪い 吐き気 きつい だるい

<保健室でしたこと>

熱 度

脈 回/分

血中酸素量 %

血圧

眼薬

投薬

<保健室より>

<問診・検診・処置など>

食事 食べなかった 食べた

排便 あり () なし ()

(毎日・週2~3・週1・わからない)

嘔吐 あり () なし ()

のどの水症 あり・なし

リンパ腺の腫れ あり・なし

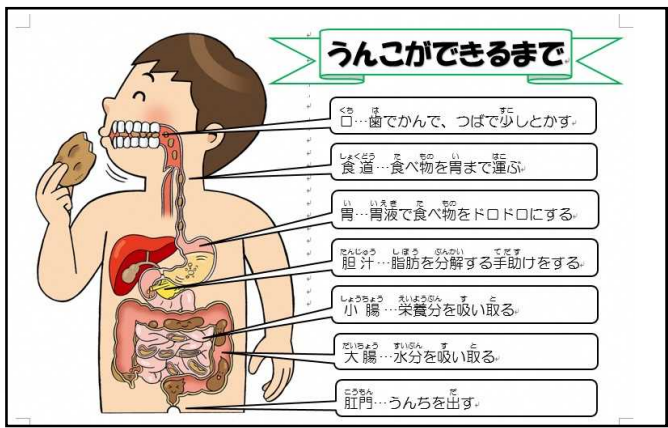
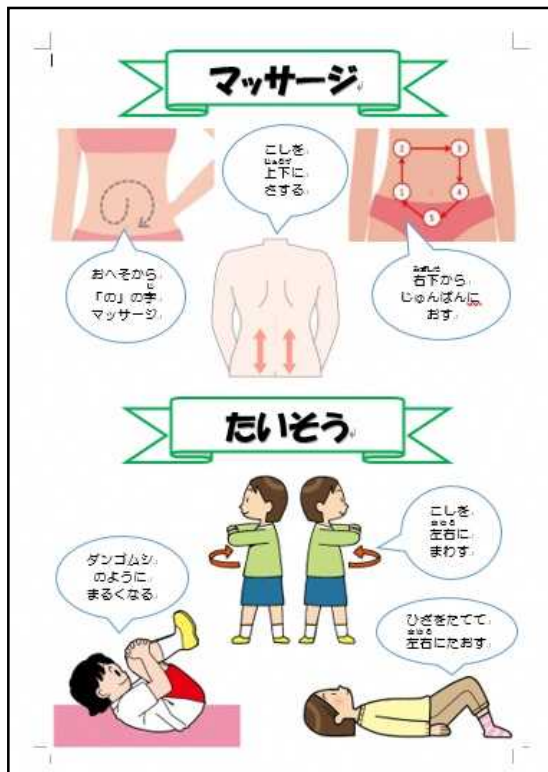
課任 あり(部位) () なし ()

その他

(※1) 食事や睡眠など生活リズムにかかわることは、家庭の生活と深くかかわっているため、保護者の協力が得られるように指導した資料や問診票は担任を通じて児童の連絡帳に添付し、保護者へ届くようになっている。

頻回来室や生活リズムが関係していると思われる場合は一週間の生活時間表をつけるなど詳しく生活の様子を振り返らせている。

(※2) 腹痛や気分不良の原因が便秘などの排便習慣の乱れであることはよくある。その場合食生活や生活リズム、運動による改善方法を個別指導している



特別活動や体育科、個別の保健指導を通して、自己の睡眠について考える。

	項目	内容	実施するためのポイントや反省点
1	現状	・就寝時刻が遅い児童の割合が高い。 (就寝時刻10時以降 →全校:27%、5年生のみ:50%) ・ぐっすり眠れていない児童がいる。	
2	課題	・睡眠の必要性についての理解の不足。 ・就寝前までゲームをしている等、就寝前の過ごし方に問題が見受けられる。	
3	対策	・集会活動や掲示物等を通して、集団への睡眠指導を行う。 ・体育科における睡眠を主とした生活習慣指導。 ・保健室来室者への個別指導を行う。	
4	ねらい	・自己の睡眠習慣について振り返り、改善していこうとする意識を養う。	
5	実施内容	○保健集会「ホルモンのなぞ」の実施 保健委員会が、睡眠や栄養バランスについて考える内容の読み聞かせを行い、「ねむるといいこと」を5つ紹介した。 ○4年生体育科「育ちゆく体とわたし」での睡眠指導 「睡眠のメカニズム」「ぐっすり眠るコツ」の指導を学級担任と行き、自己の生活習慣を振り返り、見直させた。 ○睡眠と体調の関係しらべグラフの活用 体調不良で来室した児童に、前日の睡眠時間をたずねてグラフにシールを貼り、生活習慣見直しのきっかけとした。 ○掲示板やほけんだよりの活用 掲示板の掲示物、ほけんだよりを通して、児童、家庭へ睡眠に関する啓発を行った。	全校児童からは「これからは早く寝て大きくなりたい」等の感想が出され、十分な睡眠の必要性を知らせることができた。 ワークシートを使って、自分の睡眠についてのめあてを設定してチャレンジ期間を設け、意識づけを図った。 シール貼りをきっかけとしながら、前日の児童の様子などを把握することができた。これを元に個別指導ができた。 家庭への啓発として、PTA懇談用に資料を作成し、担任に扱ってもらった。
6	実施時期	通年(保健集会、体育科指導は11月)	
7	対象	全校・保護者	
8	実施教科 実施場所等	体育科・全校朝会時 体育館、4年教室、保健室	
9	実施者	4年生担任・養護教諭	
10	協力者	児童保健委員会(5年生:5人、6年生:4人)	
11	実施の効果	○指導を行った4年生では、「10時以降に寝る」と答えた割合が40%→31.8%に減少した。 ○「早く寝るとすっきり起きれた」「寝る直前のゲームをやめた」という児童の声が聞かれるようになった。	

保健集会「ホルモンのなど」のよみきかせ (眠るといいことの紹介)

偏食、夜更かし気味の主人公が睡眠の大切さに気づき、すくすく育っていくという内容。

読み聞かせ後、「疲れをとる」「記憶を定着させる」など眠るといいことを5つ紹介し、掲示板上に貼った。



4年生体育科「育ちゆく体とわたし」における睡眠の指導

「睡眠のメカニズム」「ぐっすり眠るコツ」について担任とTTで指導を行った。ワークシートを用いて、質の良い睡眠をつるための目標を立て、実践につなげた。

「からだの様子とすいみん時間の関係しらべ」

保健室に来室した子どもに主訴と昨夜の睡眠時間をたずね、クロスしたところにシールを貼る。

これを元に、生活の様子などを聞き、個別指導につなげていった。



ほけんだより、掲示板を活用し、睡眠についての啓発

「ほけんだより」に睡眠についての記事をのせ、家庭で子どもと一緒に読んでもらうよう呼びかけた。

掲示板上にも睡眠に関する掲示をした。

「睡眠時間」を意識させ、生活改善を図ろう。

	項目	内容	実施するためのポイントや反省点
1	現 状	・毎日決めた時刻に寝る児童の割合が、42.3%。 ・毎日決めた時刻に起きる児童が60.6%。	
2	課 題	・保護者が声かけをしなければ、守れない児童がいる。 ・保護者の生活時間に影響を受けている児童がいる。	
3	対 策	・児童に「睡眠」の役割や必要性を知らせることで、「睡眠」に対する意識を高める。 ・保護者への啓発と協力を得る。	
4	ねらい	「生活の約束チェック」週間の取り組みや保健集会を通して、生活習慣を見直し、改善への意識を高める。	
5	実施内容	<p>「南小っ子 生活の約束」の配布</p> <ul style="list-style-type: none"> ・年度当初に親子で、生活時間を決め、家庭内の見やすい場所に掲示する。 <p>「生活の約束チェック」週間の取り組み</p> <ul style="list-style-type: none"> ・各学期に1回、一週間実施する。 ・目標時間を親子で設定し、チェックする。 <p>保健集会～睡眠の大切さをしよう～の実施</p> <ul style="list-style-type: none"> ・内容が理解しやすいように劇にし、睡眠の働きを視覚化させる。 <p>保健室通信による啓発</p> <ul style="list-style-type: none"> ・学級指導として活用する。 ・毎月発行し、「睡眠」に関する情報を載せる。 	<p>家庭での活用の程度が把握できない。</p> <p>目標時刻の設定に関して、低・高での目安となる睡眠時間を提示すると良い。</p> <p>睡眠の意義やその効果を視覚化したので、低学年にも分りやすかった。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・保護者の睡眠に対する意識が高まった。 ・継続的な啓発や指導が必要である。
6	実施時期	・生活の約束チェック・・・6月・10月・1月 ・保健集会・・・7月	「生活の約束チェック」週間の取り組み結果を学級毎に集計し、学期末PTAの資料として活用できた。
7	対 象	・生活の約束チェック・・・児童・保護者 ・保健集会・・・全学年	
8	実施教科 実施場所等	・生活の約束チェック・・・各家庭 ・保健集会・・・全校が集まれるホール	
9	実 施 者	児童保健委員会、養護教諭	
10	協 力 者	・教職員保体部	「生活の約束チェック」の取り組みでは、一人に負担がいかないように、全員で分担して取り組んだ。
11	実施の効果	・「決めた時刻に寝る」が毎日守れた児童の割合が若干増加した。(42.3%→44.6%) ・「決めた時刻に起きる」は、毎日守れた児童の割合が減少した。(60.6%→53.2%)	帰宅後の過ごし方や休日、塾や習い事のある日の過ごし方に課題が残る。

○「生活の約束」チェック週間の取り組み

「南小っ子 生活の約束」チェック表（ 月）

年 組 番 名前（ ）

《わたしの目標時間》

寝る時刻	時	分	起きる時刻	時	分
ゲーム・テレビの時間	分	分	学習の時間	分	分

○×をつけてください。「朝ご飯」「テレビ・ゲーム」については、あてはまるところをかこんでください。

	日(月)	日(火)	日(水)	日(木)	日(金)	日(土)	日(日)	○の数
寝る時刻(前の日)を守れましたか？								
守れなかった～何時頃寝ましたか？	時 分	時 分	時 分	時 分	時 分	時 分	時 分	
起きる時刻を守れましたか？								
守れなかった～何時頃起きましたか？	時 分	時 分	時 分	時 分	時 分	時 分	時 分	
朝ご飯を食べましたか？	しっかり食べた かるく食べた 食べてない	しっかり食べた かるく食べた 食べてない	しっかり食べた かるく食べた 食べてない	しっかり食べた かるく食べた 食べてない	しっかり食べた かるく食べた 食べてない	しっかり食べた かるく食べた 食べてない	しっかり食べた かるく食べた 食べてない	
夕食後に何か食べましたか (食べたものを書きましょう)								
学習の時間は守れましたか								
テレビ・ゲームの時間を 守れましたか？	0～1時間	0～1時間	0～1時間	0～1時間	0～1時間	あてに向かって がんばろう！		
テレビ・ゲームに使った時間を 丸でかこみましよう。	1～2時間	1～2時間	1～2時間	1～2時間	1～2時間			
	2～3時間	2～3時間	2～3時間	2～3時間	2～3時間			
	3時間～	3時間～	3時間～	3時間～	3時間～			
子どもさんへの一言(感想や気づき)								

【実施方法】

- ・各学期に一回実施する。
- ・実施するに当たり、事前に子どもが保護者と一緒に、「起きる時刻」「寝る時刻」「学習時間」「メディア視聴時間」を決め、一週間取り組む。取り組みが終わったら、保護者に感想や意見を記入してもらい学校へ提出する。
- ・学級毎に集約したものは、期末 PTA の学級懇談会の際に、資料として活用し、保護者の啓発に役立てている。

○保健集会 ～睡眠～



保健集会では、子どもの生活課題からテーマを決め、視覚を通してインパクトを与えるものになるように工夫している。

運動やスポーツで汗を流すことを通して、運動やスポーツの必要性や達成感を知り、運動習慣を身につけることができる

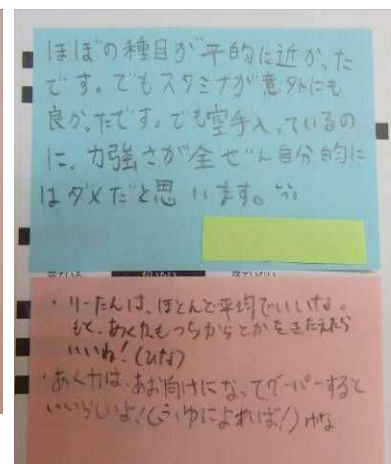
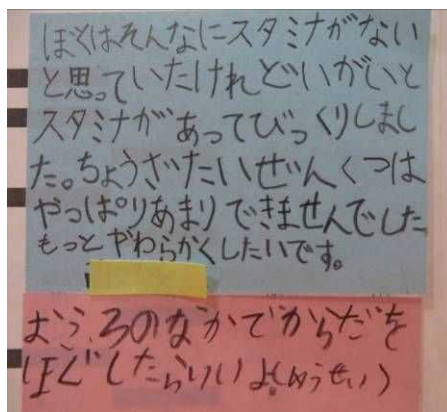
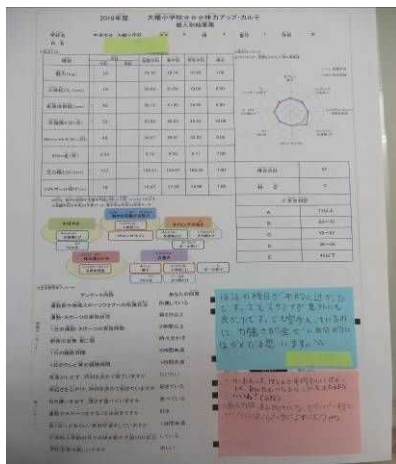
	項目	内容	実施するためのポイントや反省点
1	現 状	運動やスポーツをすることが好きな児童 (すき、ややすき85%)	<目標>運動やスポーツをすることが好きな児童90%以上
2	課 題	運動やスポーツをすきではない児童 (あまりすきではない、きらい15%)	運動やスポーツをすきではない児童は694名中104名と多い
3	対 策	体育授業の工夫とスクールヘルスアップ事業との連携	栄養教諭、養護教諭との連携 教職員の授業力アップ (体育スポ)
4	ねらい	体力向上を図り、主体的に運動に取り組む子どもの育成	体育専科教員が主体的に動く
5	実施内容	なわとびチャレンジやパワーアップトレーニングの取組 振り返りの時間の取組 栄養教諭との連携 体力アップ・カルテの取組	授業のはじめに、なわとびチャレンジやパワーアップトレーニングを1年間継続する。 授業の最後に振り返りの時間を確保して学びを深くする。 体育授業における食育の視点から栄養教諭の温かい声かけを実施。 自分自身を正確に知ることができた。
6	実施時期	なわとびチャレンジやパワーアップトレーニング、振り返りの時間の確保は年間を通して実施。	栄養教諭との連携や体力アップカルテの取組は必要に応じて実施
7	対 象	全校児童	
8	実施教科 実施場所等	体育授業(運動場や体育館、教室等)	
9	実 施 者	体育専科教員・担任	体力向上の取組とリンクさせること
10	協 力 者	栄養教諭・養護教諭	栄養教諭・養護教諭と平日頃から情報交換をすること
11	実施の効果	高学年(4~6年)では運動やスポーツをすることは好きではない児童の割合が減少傾向(5月53名→12月46名)	低学年(1~3年)では運動やスポーツをすることは好きではない児童の割合が増加傾向(5月32名→12月46名)運動で児童がどこまで達成感を感じているかが課題である

○運動習慣の実践内容



なわとびチャレンジ：年間を通して授業の導入部になわとびにチャレンジ
○運動の習慣化への一翼

パワーアップトレーニング：年間を通して授業の導入部にバランスのよい様々なトレーニングを継続
○神経系を刺激するアジリティ



体力アップ・カルテの取り組み
○自分自身を正確に知る

○工夫したこと



スクールヘルスアップ事業との連携：栄養教諭・養護教諭との連携
○体育授業において食育の視点から栄養教諭の児童への温かい声かけ

振り返りの時間：学びを深くする
○友だちをほめる、新しい発見、できるようになったこと(みんな学び)



○ワークシートを使って友だち学び
○パディと友だち学び
○ホワイトボードで作戦会議(みんな学び)
体育・スポーツが好きな児童を目指す→自分学び・友だち学び・みんな学び(アクティブラーニング)

「縦割り班あそび」などの活動を通して、運動が好き・やや好きと答える児童を増やそう

	項目	内容	実施するためのポイントや反省点
1	現状	半数の児童が運動やスポーツが「好き」で「やや好き」を合わせると80%近くになるが、「きらい」「あまり好きではない」が20.6%みられる	
2	課題	運動やスポーツをすることが「きらい」と感じている児童が8.8%みられる	
3	対策	・「縦割り班あそび」や「体力向上タイム」「青江小オリジナルトレーニングプログラム」などの活動を継続して行う	
4	ねらい	体を動かすことの楽しさを味わい、運動やスポーツが好きになる	
5	実施内容	<p>体力向上タイム 毎週水曜日の昼休みは外遊びを推奨する</p> <p>縦割り班長縄跳び 中休みや昼休みを利用した練習で、高学年が低学年の見本になり、跳び方の苦手な子に教える</p> <p>青江小オリジナルトレーニングプログラム(A5) 体育の授業の冒頭、ラジオ体操後の5分間を使い継続して行う</p>	<p>体力向上タイムが定着しており、元気に外遊びをする姿がみられる</p> <p>長縄跳び大会に向けて練習を続けるにつれて記録が伸び、個々の成長もみられた</p> <p>今年度は「上体起こし」を重点項目とし、その他いくつかの運動から1つ以上を組み合わせで行った</p>
6	実施時期	通年（長縄は冬期）	
7	対象	全児童	
8	実施教科 実施場所等	体育・中休み・昼休み、運動場・体育館	
9	実施者	体育主任	
10	協力者	全教員	全教職員で共通理解して行えた
11	実施の効果	運動やスポーツをする事が「好き・やや好き」が増え(79.4%→87.1%)、「きらい・ややきらい」が減った(20.6%→12.9%)	継続して行うことで、運動やスポーツに対する意識とともに体力の向上もみられる

○体力向上タイム



毎週水曜日の昼休みは
外遊びを推奨する

○縦割り班活動

長縄の取り組み

高学年が低学年を優しくリードして
楽しく体を動かす姿がみられる



○青江小オリジナルトレーニングプログラム



体育の授業の冒頭で行う「A5：青江小オリジナルトレーニングプログラム」では、ラジオ体操後5分間を使って、今年度は「上体起こし」を重点項目とし、その他いくつかの運動から1つ以上組み合わせて行った。

パワーアップタイムで体を動かし、運動習慣を身に付けよう。

	項目	内容	実施するためのポイントや反省点
1	現 状	外遊びや進んで運動する児童が71.3%にとどまっている。	
2	課 題	校舎内で過ごすことが多い児童の運動量が少ない。	
3	対 策	・週2回集会時にパワーアップタイムを行う。 ・昼休みに外に出る環境を作る。	
4	ねらい	パワーアップタイムでの活動を通して、基礎的な運動感覚を養い、体を動かす楽しさを感じることができる。	
5	実施内容	春季・夏季の取り組み 縦割り班を利用した固定施設めぐり 秋季の取り組み 全学年での10分間走 冬季の取り組み 短縄での持久跳び・技跳び・リズム跳びの練習 縦割り班による8の字跳び	多様な運動を取り入れることで、基礎的な運動感覚を養うことができた。 個人目標を設定して取り組んだことで、休み時間に外に出て走る子どもがいた。 ・休み時間にもリズム跳びの曲を流し、練習できるようにした。 ・ジャンピングボードを運動場に用意することで休み時間練習する子どもが増えた。
6	実施時期	週2回(火・木)の集会時	
7	対 象	全校	
8	実施教科 実施場所等	運動場	
9	実 施 者	体育専科教員	
10	協 力 者	全教職員	全教職員で共通理解し、取り組むことができた。
11	実施の効果	休み時間に「外遊びや進んで運動する」と答えた子どもが5月に比べ10%増加し、80.9%になった。	

【春季・夏季のパワーアップタイム】

＜固定遊具めぐり＞



登り棒



雲梯



タイヤ跳び



30m走



小型ハードル走とケンケンパ

週2回集会時に縦割り班を利用し、固定遊具めぐりを行った。
各遊具を2分30秒間ずつ行い、15分間の集会の中で全て回れるようにした。
縦割り班は10班あるので、固定遊具めぐりをする班を5班・長縄をする班を5班にし、毎回交代するようにした。

第4学年 体育科（保健）学習指導案

平成30年11月9日（金）5限
 中津市立大幡小学校 4年2組
 T1：学級担任 岩金 正起
 T2：栄養教諭 財前 裕子
 体育専科教諭 藤原 昭治
 養護教諭 縄田 好恵

1. 単元名 育ちゆく体とわたし
 小単元名 (4) よりよく育つための生活

2. 本時のねらい
 よりよく育つために心がけることを、食事・運動・睡眠休養が大切であることに目をむけたり、班で改善案を話し合ったりすることにより明らかにし、自分の生活の改善に生かそうとすることができる。【食生活の視点：心身の健康】

3. 本時の展開

学習活動	指導・支援 ○T1	指導・支援 ○T2	評価及び備考
導入 5分	1. Aさんの、ある日の生活表を 見て、よりよく育つための生活についてい るか考える。 2. Aさんの生活表を見せ、直 したほうがいい所を考えさせ る。	○本時は、よりよく育つための生活についての学習すること を知らせる。 ○「よりよく」とはどういうことか考えさせる。 ○Aさんの生活表を見せ、直 したほうがいい所を考えさせ る。	Aさんの生活表
展開 15分	2. 食事、運動、休 養睡眠が、成長 にどのような 効果があるの か知る。	○T2と一緒に、食事・運動・ 睡眠について図や言葉で板書 を整理する。 ○必要に応じて子どもに問い かけたり、補足をしたりする。	食品イラスト 骨の写真
<p>課題：自分がよりよく育つためには、どんな生活を心がけたらよいか？</p>			
<p>T2：栄養教諭【食事】 ○成長期に特に必要な栄養素「たんぱく質・カルシウム・ビタミン」の働きについて説明し、多く含まれている食材を紹介する。給食にも3つの栄養素が毎日含まれていることを伝える。</p> <p>T2：体育専科教諭【運動】 ○適度な運動は筋肉を発達させ、心臓や肺の働きを高める効果があるので、丈夫な体をつくるためには適度な運動を続けることが大切だと伝える。身長を伸ばすためには、Caだけでなく運動が必要なることを紹介して、子どもの頃</p>			

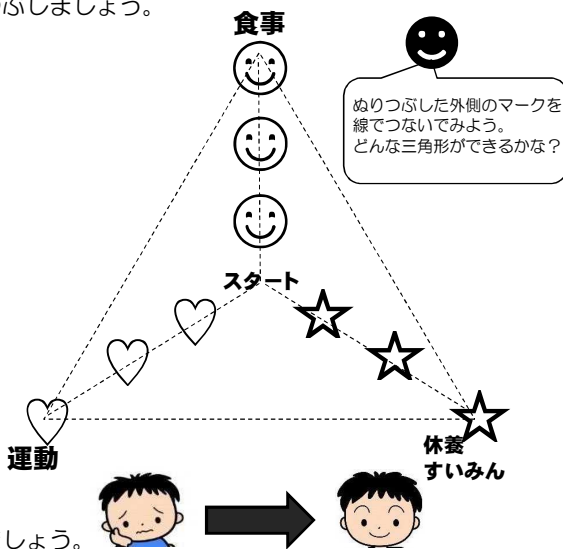
学習活動	指導・支援 ○T1	指導・支援 ○T2	評価及び備考
活用 15分	3. 自分の生活を見直し改善案を考える。	○班で自分や友だちの生活を見直し、改善案を考えさせる。 ○班で、改善案を交流させる。 例 ・好き嫌いせずに食べる。 ・運動をいっぱいする。 ・寝る前にゲームをしない。 ○改善案を発表させる。	ワークシート ・赤付箋に友達へのアドバイスを書かせる。 ・青付箋に友達のアドバイスを参考にしながら自分の生活の改善案を書かせる。
ふり 返り 10分	4. 学習のふり返りをする。	○本時の学習で分かったことを書かせる。 好き嫌いせずに食べて、毎日運動をして、すいみんをしつかりとるといい。	ワークシート ○自分の生活を振り返り、改善しようとする意欲を持てたか。 【思考・判断】

よりよく育つための生活

年 組 名前

1. 生活調べの「はい」の数だけ、右側のマークをスタートからぬりつぶしましょう。

【生活調べ】				はい	いいえ
3つのポイント		質問			
食事	バランスよく食べる	☺	・たんぱく質をふくむ食品を食べている。		
		☺	・カルシウムをふくむ食品を食べている。		
		☺	・ビタミンをふくむ食品を食べている。		
運動	体をうごかす	♡	・毎日続けている。		
		♡	・外で遊んでいる。		
		♡	・歩いて登校している。		
すいみん・休養	ぐっすりねる	☆	・太陽の光に当たっている。		
		☆	・ねる前にゲームやテレビを見ていない。		
		☆	・毎日同じ時間にねている。		



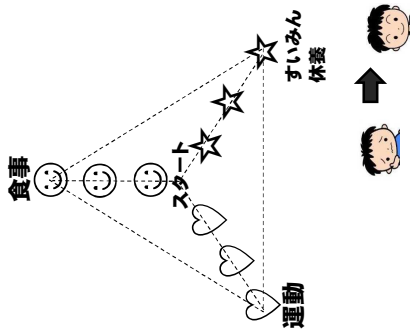
2. これから自分がよりよく成長するためにしようと思うことを書きましょう。

よりよく育つための生活

年 組 名前

1. 生活調べの「はい」の数だけ、右側のマークをスタートからぬりつぶしましょう。

3つのポイント		質問	はい	いいえ
食事	バランスよく食べる	☺	・たんぱく質をふくむ食品を食べている。	
		☺	・カルシウムをふくむ食品を食べている。	
		☺	・ビタミンをふくむ食品を食べている。	
運動	体をうごかす	♡	・毎日続けている。	
		♡	・外で遊んでいる。	
		♡	・歩いて登校している。	
すいみん・休養	ぐっすりねる	☆	・太陽の光に当たっている。	
		☆	・ねる前にゲームやテレビを見ていない。	
		☆	・毎日同じ時刻()にねている。	



2. 自分や友達的生活を見て、改善案を考えましょう。

青のせん：自分の生活を振り返り、改善案を書きましょう。赤のせん：友達的生活や改善案を見てアドバイスを書きましょう。

3. 今日の学習のふりかえりをしましょう。

平成30年度 12月
中津市立大幡小学校
発行：負青担当

**スクール
ヘルスマップ**

保護者向け PTA資料

もぐもぐだよ!

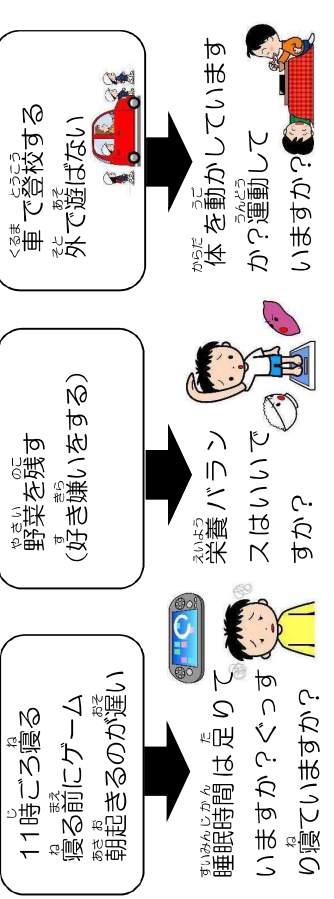
こんな生活をしているAさんがいるよ!

朝起きるのがおそい 休み時間は部屋の中
車で登校 ねる前にゲームをする
給食の野菜を残す 11時ごろ (おそい時間) ねる

11月9日(金)に、スクールヘルスマップ事業の一環で、学級担任・栄養教諭・養護教諭・体育専科教諭で、4年生「育ちゆく体」の公開授業を行いました。中津市内外から多くの教職員が大幡小学校に來校し、授業の様子を参観しました。その後、中津市民病院長の副院長先生の講演会があり、中津市民の生活習慣病の現状や、生活習慣病の予防について学びました。

～よりよく育つために～(保健体育科)

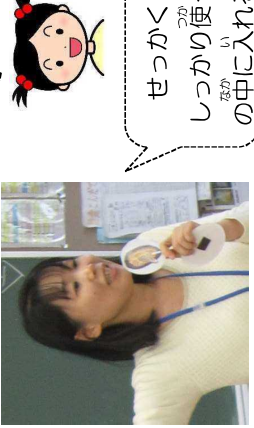
生活スタイルは様々でも、子ども達は、日々成長しています。この、体が成長する大切な時期に、生涯にわたる健康な体で生活していくための基礎を形成させることが大切です。



睡眠に詳しいのは誰かのう?
(養護教諭の) 縄田先生!



食事に詳しいのは誰かのう?
(栄養教諭の) 財前先生!



運動に詳しいのは誰かのう?
(体育専科教諭の) 藤原先生!



休養・睡眠で大切なポイント

- 毎日同じ時刻にぐっすり寝て、成長ホルモンが出るようにする。
- 日光を浴びる。
- 寝る前にブルーライトを浴びない。



睡眠列車にのると、深い眠りの駅と浅い眠りの駅に着きます。深い眠りの時は、成長ホルモンのプレゼントをもらえます。

食事で大切なポイント

- バランスのよい食事を。特に成長期に必要な栄養
- ・たんぱく質
- ・カルシウム
- ・ビタミン



せっかくもらった成長ホルモンのプレゼントをしっかりと使うために、食べ物を食べて栄養をからだの中に入れることが大切です。

運動で大切なポイント

- 毎日続ける。
- ・外で遊ぶ
- ・歩いて登校



運動すると、骨も強くなります! 運動しないと... すかすかの骨になります!

⇒裏面に続く

すこやか

ほけんだより
大幡小学校
12/21 冬休み号

ふゆをげんきにすごそう ～インフルエンザやおうとげりのよぼう～



おら、ただしいてあらいのしかたがわかったぞ～
みんなもやってみてね♪

正しいあらいかたをおぼえよう！

おねがい、おねがい
カメさん、カメさん
あ、さんかくの
お山のうえで
おつかみ
おとつとつと
おとつとつと
いそいでマイクを
ぶるるんうんてん
まきいっぽつ
つかまえた！
ありがとう、カメさん
みんなで
ごちそうです
手をあらいますよ
タオルでふいたら
いただきます

あわあわてあらいのうた！

いよいよ明日から、冬休み。どんな計画を立てていますか？
寒いので、体調をくずさないようにすごし方を考えましょう。

保健委員会の集会はどうか？病気の予防に一番大切なことはなんだったかな？お医者さんのお話を思い出して、休み中も「えいよう・うんどう・すいみん」に気をつけ、元気にすごしましょう。

新しい年に、元気いっぱいのみなさんに会えるのを楽しみにしています。

目にみえないウイルスをぜんぜんいれないようにするのはムリだね。

びょうきにかかって、だんだんつよくなるよ

大切なことは、「えいよう、うんどう、すいみんに気をつけた生活」をまい日つづけること



びょうきのウイルスがはいってもかるくすむように

からだをつよくしておく

- すききらいせずたべる
- よぶかしせずぐっすりねむる
- あせをかくくうらいうんどうをする



インフルエンザにかかったときは、おやすみする日がきまっています。

インフルエンザはねつがさがって2日とねつがでたつぎの日から**5日おやすみ**

からだをゆっくりやすめましょう

マスクはただしいつけかたで！

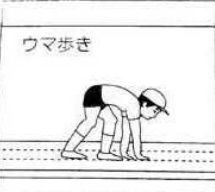



せきがでるときは **せきエチケット**

ふくのそででおお

ハンカチやティッシュで口をおお

マット週間スタート


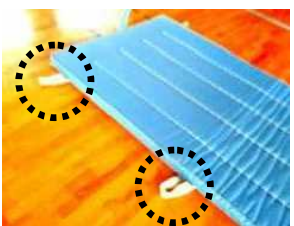
長かった運動会の取り組みも無事終わりを迎えました。先生方のご協力のおかげです。ありがとうございました。さて、息をつく暇もなく今週からはマット週間が始まりました。マット運動は機械器具を使つての運動遊び、器械運動領域の内容の一つです。自分の体を使って様々な動きに取り組んだり、自分の力にあった技に挑戦したりして、技を身につけたときの楽しさや喜びを味わえるといいな、と考えています。

	動き方	大事なポイント
 <p>ウマ歩き</p>	①腰を高く上げながら、両肩に体重を乗せて前に進む ②できるようになったら、進むスピードを速くしたり、遅くしたりして進む	○腰を高く上げて進む
 <p>かえるの足打ち</p>	①両手を肩幅に開いてマットに手を着く ②両足をそろえてマットを蹴り、腰を高く上げる ③できるようになったら、片足で踏み切つて行く また、足を打つ回数を増やすようにする	○着いた手の少し前を見るようにする
 <p>ゆりかご</p>	①膝を抱え、へそを見て前後に転がるようにする ②そば屋の出前のように耳の横に両手を構え、しゃがみ立ちの形から後ろに転がり、両手で押して元のしゃがみ立ちに戻る ③ペアの相手に前に立ってもらい、タッチしたところから後ろに転がり、両手でマットを押して元に戻りタッチをする	○へそを見て体を丸める ○マットに着く手が、逆向きにならないようにする ○脇が開かないようにしめる ○②③は、起き上がったときに、しゃがみ立ちになる
 <p>背支持倒立</p>	①腰に両手をあて、首と両肘の3点で体を支える (ペアの相手がつま先を持ち上げるとよい) ②できるようになったら、背支持倒立からゆりかごにつなげる	○腰にしっかりと両手をあてて支える

参考資料：学校体育実技資料集 器械運動の手引き

◎マット運動では、自分の体の使い方を知ることが重要になると思います。

マットを敷くときの☆ワンポイントアドバイス☆

○	×
 <p>マットを並べるときは、必ずマットの耳を入れるようにします。</p>	 <p>マットの耳を入れないと足の指が引っかってケガをしてしまうこともあります。</p>

第4学年 体育科(保健)学習指導案

津久見市立青江小学校
 授業者 担任 新納 民雄 (T1)
 体育専科教師 井上富士久 (T2)
 栄養教諭 安部 泰子 (T3)
 養護教諭 天島 千冬 (T4)

- 単元名 すくすく育てわたしの体
- 単元の指導目標
 - 体をよりよく発育・発達させるための方法に関心を持ち、進んで学習に取り組もうとする。(関心・意欲・態度)
 - 体の発育・発達について、自分の生活を振り返りながら課題を見つめ、自分に合った解決の方法を考えた判断したりする。(思考・判断)
 - 体のよりよい発育・発達には、調和のとれた「食事」、適切な「運動」、適切な「休養や睡眠」をかわり合わせて生活することが大切なることを理解することができる。(知識・理解)
- この単元にかかわる児童の実態
 - 3年生では、健康の大切さを認識し、バランスよく食べることに学習している。
 - 1学期に行った食生活等実態調査で、本単元(食事・運動・休養や睡眠)にかかわる子どもたちの実態は次の通りである。(本単元に関係ある部分のみ抜粋)

質 問 項 目	A	B	C	D
1 朝食は食べますか	毎日食べる 81.8%	時々欠かす 18.1%	全く食べない 0%	
2 朝食の内容は	主食・主菜・汁 26.3%	主食・主菜 36.8%	単品のみ 36.8%	
3 きれいな食べ物がある人は、給食ではどうしていますか	がんばって全部食べる 72.7%	少だけ食べる 27.3%	全く食べない 0%	嫌いな食べ物までない 0%
4 運動やスポーツをすることは好きですか	好き 68.1%	やや好き 18.2%	あまり好きでない 4.5%	きらい 9%
5 学校の授業以外で運動(外遊びも含む)を一週間にどのくらいしていますか	5日以上 59%	3～4日 31.8%	1～2日 9.2%	していない 0%
6 寝る時間はいつも何時頃ですか	10時前 72.7%	10時以降 27.3%		

毎日朝食を食べているかについては、8割の子どもが食べている。一方で2割近くの子どもが時々欠かしていることが分かる。また、内容については、「主食・主菜・汁」と望ましい形は少なく、「主食のみ」か「おかずのみ」など単品の朝食が多くなっている。また、給食で苦手な食べ物があること、食生活が「がんばって全部食べる」が7割で、3割近くの子どもが、量を減らすなどして「少しだけ食べる」実態がある。

運動については8割以上の子どもが肯定的に捉えており、体力向上タイムなどの取り組みもあり9割以上の子どもたちに運動習慣の定着が見られる。運動(外で遊ぶ)をするとはどのくらいか、体み時間以外で遊ぶことの上について、さらに考えていきたい。

就寝時間については、7割の子どもが10時までには就寝しているが、11時を過ぎる子どももみられることから、「適切な休養や睡眠時間」を確保するため、毎日何時までには就寝すればよいかを考えさせることで望ましい生活習慣についても考えさせたい。

子どもたちの学校での様子を見ても、朝遅刻してくる子どもはほとんどなく、きちんと起きることのできる子どもが、健康観察で「頭が痛い」や「ふくらはぎが痛い」などと訴える子どもも多くなる。中には

土、日曜日に十分休養をとれず、社会体育の疲れをもちこず様子も見られる。給食に関しては個人差があり、毎日のように量を減らす子(好き嫌い、食が細い)もいれば、たくさんおかわりする子もいる。バランス良く食べることを望ましい事だと分かっているが、まだ、身体にとつて大事な栄養素は何かや、食べる量を意識した自らの食行動の変容にまでは至っていない。

よりよく成長し、健康に過ごすために、具体的に何かが必要か考え、どう行動するかという実践力は、まだ身につけていないと思われる。

- 単元指導計画(全3時間)
- 単元の視点
(心身の健康) 望ましい栄養や食事のとり方を理解し、体の発育・発達には調和のとれた食事が必要であることを知る。
(食の重要性) バランスのとれた規則正しい食事が、体の成長や健康の保持増進に重要であることを理解する。

時 間	学 習 活 動	指導上の留意点	評価(方法)
1	<ul style="list-style-type: none"> ① すくすく育てわたしの体 ② 体を「よりよく成長させる」ためには何が必要か知ろう。 ③ 体の成長に必要なことは食事・運動・休養・睡眠にまとめられる。 	わたしたちの体は生まれてからどのように変化しているかを考えさせる。また、今後どのようになっていくかを予想させることで、体をよりよく発育・発達させるためには何が必要かを考えさせる。	よりよく成長するために必要なことを考え、「食事」「運動」「休養・睡眠」に関することにとまとめることができている。
2	<ul style="list-style-type: none"> ④ 体のよりよい成長のために食事・運動ではどんなことが大切か考えよう。 ⑤ 体がよりよく成長するためには、バランスのとれた食事・き度な運動が大切である。 ⑥ 今の自分を振り返り、体のよりよい成長のために「食事」と「運動」で自分がとりたい事を考え、ワークシートに書く。 	「食事」「運動」などを成長させるために必要な事柄を、体は食べ物でできていることや日頃の給食の食べ方に目を向けさせたり、実際に体を動かしたりして理解させる。	体のよりよい成長のために、「食事」と「運動」の視点で、今の自分をふりかえり、自分がとりたい事を考え、ワークシートに書いていく。
3	<ul style="list-style-type: none"> ⑦ 体のよりよい成長に、「休養・睡眠」が必要なのを知ろう。 ⑧ 体のよりよい成長には、適切な休養・睡眠が必要であり、「食事」「運動」「休養・睡眠」は深くつながっている。 ⑨ 今の自分を振り返り、体のよりよい成長のために「休養・睡眠」で自分がとりたい事を考え、ワークシートに書く。 	「休養・睡眠」の重要性について理解するとともに、体のよりよい成長のために「食事」「運動」「休養・睡眠」が深く関わっていることを理解させる。	体のよりよい成長のために、「休養・睡眠」の視点で、今の自分をふりかえり、自分や家族ができえうなことを考え、ワークシートに書いていく。


- 本時案(2/3)
 - ① 題目 すくすく育てわたしの体
 - ② 主眼 体をよりよく発育・発達させるためには、バランスのとれた食事や適度な運動をすることが望ましいことを理解し、実践への意欲を持つことができる。
 - ③ 食育の視点
(食の重要性) バランスのとれた規則正しい食事が、体の成長や健康の保持増進に重要であることを理解する。


第4学年 体育科（保健領域）学習指導案

津久見市立青江小学校
 授業者 担任 新納 民雄 (T1)
 養護教諭 天畠 千冬 (T2)

1. 第4学年 「育ちゆく体とわたし」（すくすく育て わたしの体）
2. 本時のねらい
 - ・健康な生活について、資料を見たり、互いに意見を出しあひながら、進んで学習に取り組むことができるようにする。
 - ・眠っている間の体の動きから、心と体がよりよ成長するために睡眠は大切であると理解することができるようにする。

3. 展開 めあて : めあて 学習内容 : 学習内容 発問・指示など

時間	主な学習内容・学習活動	O指導上の留意点
導入	1. 前回までを振り返り、今日のめあてを知る。	T1 O前回の授業で、体のよりよい成長のために、食事・運動が大事と学んだことを押さえる。
3分		O今日は睡眠について学ぶことを伝える。
展開	2. 生活リズムがもたらす睡眠への影響のちがいを個人差を知る。 <div style="border: 1px dashed black; padding: 5px; margin: 5px 0;"> 今朝、起きたときの気分は「すっきり?」「だるい?」どちだったかな? </div> O2択でグループに分かれる。 O前日の生活のグラフをお互いに見ながら、違いや共通点がない話し合う。 3. 睡眠中の体の動きについて学ぶ。 <div style="border: 1px dashed black; padding: 5px; margin: 5px 0;"> この図（睡眠列車）を見て気づくことはあるかな? </div>	T2 O疑問し、グループに分かれるよう指示する。(分かれる際、ワークシートを持つよう伝える) O分かれたら生活グラフをもとに、「睡眠時間」や「眠りの状態」について意見交換させる。→発表させる。 O睡眠時間や質によって、目覚めの気分が変わることや個人差があることを押さえ、今日のめあてを確認する。 O睡眠列車の図を登場させる。  O睡眠列車の図を使い、睡眠の特徴について時間軸を使って説明する。

	<説明する内容> <ul style="list-style-type: none"> ・縦軸は睡眠の深さ、横軸が寝て起きるまでの時間である。 ・眠りには波があり、最初に深い眠り、次に浅い眠りと交互に起きる。 ・徐々に眠りの波は小さくなっていく。 Oねむる君人形を登場させる。  O深い眠りの時に脳は?からだは?とそれぞれで起きていることをねむる君人形で押さえていく。		<深い眠り> <ul style="list-style-type: none"> ・体も脳も休んでいる ・成長ホルモンがたくさん出て、骨や筋肉を成長させる O骨や筋肉については、成長ホルモンの働きで成長をしていることを説明する。 ※保健集会の内容とつながらせる。
	眠っている間に、最初に深い眠り、浅い眠りが交互におこり、眠りの深さは徐々に浅くなる。		<浅い眠り> <ul style="list-style-type: none"> ・脳は活動中 ・夢を見る ・情報の整理・記憶として残る O睡眠時間が短いと波の数が減り、メンテナンスの時間も減ることを押さえる。
5分	まず、深い眠りの時、脳とからだではどんなことがおこっているのかみてみよう！	保健集会で登場したホルモンって何だったかな? どんなはたらきをするといっていたかな?	<押さえる内容> <ul style="list-style-type: none"> ○浅い眠りの時、脳はしっかり働いていて他のところはどんな働きをしているかを押さえていく。
5分			4. 適度な休養についても理解する。
5分			5. 睡眠の特徴と心やからだに起こることについてふりかえり、睡眠の大切さを再確認する。 すいみんには、深いねむりと浅いねむりがあり、体と心の成長につながる。だから、よりよい成長のためには、十分なすいみん・休ようが必要である。

第4学年 体育科（保健領域）学習指導案

津久見市立青江小学校
 授業者： 看護教諭 天島 千冬 (T1)
 担任 新納 民雄 (T2)

1. 題材名：第4学年「育ちゆく体とわたし」（すくすく育て わたしの体）
 ～ぐっすりねむるためのコツを知ろう！～
2. 本時のねらい
 - ・よい睡眠には、ねる前の生活が関わっていることを知ることで、よい睡眠のために自分の生活習慣を改善していくこうとする態度を養う。（思考・判断）
 - ・体のよりよい発育・発達には、調和のとれた「食事」、適切な「運動」、適切な「休養や睡眠」をかわり合わせて生活することが大切なることを理解することができる。（知識・理解）

3. 本時案

時間	学習活動	留意点	備考
導入（3分）	1. 前時（保健学習）の振り返りをする。	○指導上の留意点 《T1による指導》 ○前時の班にして座らせておく。 ○睡眠のメカニズム、睡眠の役割について前時の学習内容を振り返らせる。 ○睡眠・休養が体と心にとって大切なものであることをおさえる。 ○すっきり起きることができていない子どもがいることに着目し、ぐっすり眠れていないことが、自覚めに影響することを確認する。	
展開（18分）	課題：ぐっすりねむるためには、どんなことが大切かな？ 2. どうしてぐっすり眠れていないのか、前時のワークシートを見ながら考える。 3. よく眠るためのコツを知る。	○生活グラフを用い、主に就寝前の行動に着目させながら、眠れない理由を考えさせ、発表させる。 ○前年度の津久見市内アンケートから、子どもたちの就寝前の様子について知らせる。 ○就寝前の生活が、睡眠にもかわってくることが伝わる。 ○以下の点が重要であることを伝える。ワークシートの（ ）内を考えさせる。 ①お風呂の時間 ②夕食の時間 ③寝るときの明るさ ④就寝前にゲームなどをしない ○ブルーライトが睡眠に与える影響について知らせる。 メラトニン（ぐっすりホルモン）が、ブルーライトによって、出にくくなる。	・ワークシート ・アンケート結果のグラフ ・ワークシート ・答え合わせの用紙 ・パワーポイント

4. 本時のまとめをおさえ、確認する。	まとめて：ぐっすりねむるためには、ねる前の過ごし方が大切になる。 ○よく眠るためのコツを振り返らせ、まとめを行う。 5. ぐっすり眠るために自分の生活を振り返らせ、目標をたてさせる。 ふりかえり：ぐっすりねむるために、自分のねる前の過ごし方をふりかえろう！	・ワークシート ・ワークシート
まとめ・ふりかえり（9分）	○ワークシートに今後の目標と就寝までの過ごし方を書かせる。 ○班の中で、自分の目標や過ごし方を発表させる。（できたら全体でも） ○ワークシートの活用について説明する。（1週間のふりかえり、保護者のコメント記入等） 《T2による全体のまとめ》 ○体のよりよい成長のためには、栄養、運動、睡眠・休養のバランスが大切であり、大人に増えている生活習慣病予防につながることを押さえる。 ○1時より使っているワークシート（栄養、運動、睡眠）の空欄に学んだことを記入させる。	ワークシート（全体用）
全体のまとめ（15分）	○自分の体がよりよく成長するためにわかったことについてまとめ。	



「きょうのきゅうしょく、おいしそう！」教室をのぞくと笑顔で声をかけてくる1年生。入学当初から比べると今では給食当番の活動も上手にできるようになり、「ごちそうさまでした！」と、調理員さんに大きな声で感謝の気持ちを伝えることもできるようになりました。子どもたちは給食を食べるという体験を通して、毎日いろいろなことを学んでいます。

この食育だよりを通して、学校で取り組んでいる食育について少しずつご紹介しながら、ご家庭での食育にもご協力できれば大変うれしく思います。

ちから 5つの力、あさごはん！

- 脳がはたらく!**
脳にエネルギーをチャージします。
- 体をウェイクアップ!**
朝ごはんは体全体が自覚め、温まります。
- おなか動きだす!**
おなかがはたらきはじめ、すっきり排便できます。
- 生活習慣病を予防!**
朝食は規則正しい生活リズムをつくり、健康を守ります。
- 肥満も防く!?**
朝食を抜く子に太りすぎがよく見られるそうです。

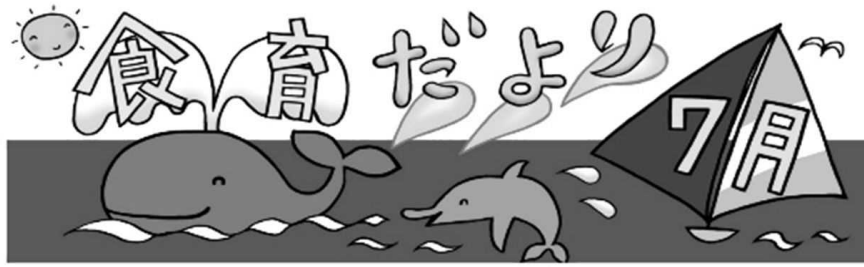
まいにちけんを毎日元気!

毎日を健康に過ごすための3要素



本年度、青江小学校はスクールヘルスアップ事業の推進校として2年目になります。この、「うごく」「たべる」「ねむる」ことがつながっていることを意識しながら、子どもたちがますます元気いっぱい成長できますよう、学校とご家庭と地域が力を合わせていきましょう。どうぞよろしくお願いいたします。





先日の食育講演会では、子どもたちが縦割りの班で生き生きと学ぶ姿が見られましたね。おうちの方々もたくさんご参加いただきありがとうございました。朝ごはんのはたらき（頭スイッチ・体スイッチ・おなかスイッチ）や大切さが分かり、子どもたちの感想からも、これからの食生活をよくしていこうという気持ちが見られましたね。『自分の体は、自分が食べたものでできている』『自分の健康は、自分で守る』ことを忘れずに、元気いっぱい成長して欲しいと思います。

委員長部の方々、お世話になりましたm(_ _)m

朝ごはんを充実させるための3ステップ

<p>時間がない人 食欲のない人</p> <p>朝ごはんを食べる習慣を これからつけたい</p> <p>ステップ1</p> <p>20～30分早く起きて、 何か食べてきましょう！</p> <p>バナナ、ヨーグルト、おにぎり、トースト、温かい汁物やスープなどは、いかがでしょう。</p>	<p>少し余裕のある人 食欲が出てきた人</p> <p>朝ごはんを食べる習慣を 定着させたい</p> <p>ステップ2</p> <p>2種類以上を組み合わせて 食べてみましょう！</p> <p>おにぎりのみそ汁、トーストと野菜スープ、バナナとヨーグルトなど。朝の排便リズムもつきやすくなりますよ。</p>	<p>時間がある人 食欲のある人</p> <p>朝ごはんの内容を さらに充実させたい</p> <p>ステップ3</p> <p>栄養バランスを整えよう！</p> <p>主食、主菜、副菜（汁物を含む）をそろえましょう。乳製品や果物もあると、より充実します。</p>
--	--	--



おやつ、その前に...

★気になる津久見市の実態★
～市保健師さんのお話より～

- ・生活習慣病の罹患率が高い
- ・塩分取りすぎ
- ・甘い物を食べる習慣が高い
菓子パンの消費量が多い
- ・夜食が多い
- ・朝食の欠食がみられる
- ・野菜を食べる量が少ない

今は平気でも、10年後、20年後に症状が出てくるのが生活習慣病です。成長期は、心も体もぐ～んと大きくなる時期ですよ。元気に勉強したり、運動したり、遊んだりできるように、子どものうちに望ましい食習慣を身につけましょう。

おやつは楽しみ程度に。
時間と量を決めてから食べよう！



朝、昼、夕の食事をバランスよく食べていれば、ふつうの生活で1日に必要な栄養はほぼ足りています。おやつは生活の楽しみ程度とし、食べる時間と量を定めることで、食事に影響が出ないようにしましょう。

おやつに食べているもの、飲むものをよく知ろう！

栄養成分や原材料名を食品表示でチェックする習慣をつけましょう。とくに注意してほしいのは、糖分、脂質、塩分のとりすぎです。

運動をする人には食事を補う「補食」。必要な栄養を「取りに行こう！」

スポーツをする人は、「おやつ＝甘い物」ではなく、おにぎりやくだもの、牛乳・乳製品など、エネルギーの補給や疲労回復を助けるたんぱく質・ビタミン類などを効果的に補える食品を選んで食べましょう。



～おやつのおSOS～

糖 Sugar



甘いお菓子はもちろん、100%果汁ジュースにも糖分は多く含まれます。水代わりに飲むのはやめましょう。

脂 Oil, Fat



スナック菓子では揚げ油に、アイスクリームやチョコレートにも油脂が多く使われています。

塩 Salt



濃い塩味はくせになります。パンやスポーツドリンクにも含まれます。「食塩相当量」をチェックしましょう。

ほけんだよ!

井久見市立青江小学校 保健室
2018.11.16(金) No.12
～おうちのひととよばね～

11月に入ると、しばしば、暑さの向かい風が吹いてくる。急に寒くなる。この時期は、寒さ対策が、今年より重要だ。寒い時期は、おうちで過ごす時間を増やそう。元気に過ごすために、おうちで過ごす時間を増やそう。おうちで過ごす時間を増やそう。



最近の青江、またの様子

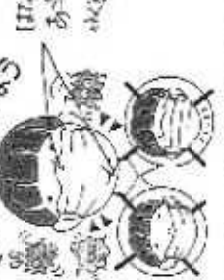
命田の健康観察には、お母さん、お父さん、おじいちゃん、おばあちゃん、と、おうちで過ごす時間を増やそう。おうちで過ごす時間を増やそう。おうちで過ごす時間を増やそう。

【おうちで過ごす時間】

体調調節のできる 寒い時期は、おうちで過ごす時間を増やそう。おうちで過ごす時間を増やそう。おうちで過ごす時間を増やそう。



※ 股関節の温度は50～60%。おうちで過ごす時間を増やそう。おうちで過ごす時間を増やそう。おうちで過ごす時間を増やそう。



ぐっすりねって からだを守る!!



だんだん寒くなってきたから、ぐっすりねって、からだを守る!!

- ① からだを元気にさせる：おうちで過ごす時間、おうちで過ごす時間を増やそう。
- ② つま先を温める：おうちで過ごす時間、おうちで過ごす時間を増やそう。
- ③ 免洗のこすり洗いを：おうちで過ごす時間、おうちで過ごす時間を増やそう。
- ④ 記憶の整理をする：おうちで過ごす時間、おうちで過ごす時間を増やそう。
- ⑤ ストレスを解消する：おうちで過ごす時間、おうちで過ごす時間を増やそう。

おうちで過ごす時間、おうちで過ごす時間を増やそう。おうちで過ごす時間を増やそう。おうちで過ごす時間を増やそう。

朝 おおむすの朝日をおひらき!!

朝日をおひらき!! 朝日をおひらき!! 朝日をおひらき!!



マラソン練習がはじまりました!!

マラソン練習がはじまりました!! マラソン練習がはじまりました!!

ほけん(つぶり)

ほけん(つぶり) ほけん(つぶり) ほけん(つぶり)

第6学年家庭科学学習指導案

竹田市立南都小学校

1. 題材名 「くふうしようおいしい食事①」
2. 題材の目標
 - 栄養のパラバランスを中心に、1食分の献立を考えることができる。
 - 日常とついている食事の役割を考えて、関心を持ち、食事を大切にしようとする。
3. 食育の視点
 - 体の成長や健康のために、自分の年齢や活動に応じた食事について理解させる (心身の健康)
 - 食品に含まれている栄養素やその働きを理解させ、成長にとって適切な食品選択ができる力を育てる (食品を選ぶ力)
4. 指導の立場
 - 児童について

本学級の児童は、ほとんどの児童が給食を残さず食べ残さず食べている。しかし、中には好き嫌いが多く、食べる量を自分で調整して食べている児童が数名いる。特に野菜嫌いの児童が多いように見受けられる。肥満傾向の児童もいる一方で、女子児童のなかには、炭水化物のとりすぎを気にする児童もいる。また、食生活調査の結果をみると、朝食の食品の組み合わせが少ないために栄養のパラバランスに偏りが見られる児童もあり、実態は様々である。

小学校高学年の時期は、活動量が増加するとともに、体の成長も著しいため、パラバランスのよい食事をとることが重要である。そこで、本題材では、栄養素のパラバランスを考え、1食分の献立を作成することで、パラバランスのよい食事をとることの大切さに気づくことができるようにしたい。

○題材について

児童は5年生で調理の基本と栄養のパラバランスを考え、朝食について学習し、朝食の重要性や朝食に合うおかずの条件や調理方法を学んできた。本題材は、1食分の献立作りを通して、パラバランスよく食品を組み合わせて食事をすすめる大切さを伝えたり、体に必要な栄養素の種類や働きを知らせたりすることで、望ましい食生活とはどのようなものか理解させることができる教材である。さらに、カリキュラムについて学習を進めることにより、1日の摂取カロリーについて考えて考えることもできる。

○指導について

1時間目では、栄養の面からパラバランスを考え、1食分の献立を立てることで、パラバランスのよい食事をとることの大切さに気づかせたい。まず、料理カードを使って自分が食べたい料理を選ばせる。そして、ペアでそれぞれの献立を見合うことで、栄養のパラバランスに目を向けさせたい。

本時(2時間目)では、まず、自分が選んだ献立の栄養価をチェックさせ、自分の献立の栄養パラバランスを視覚的にとらえられるようにする。さらに、気づいたことを発表させて、課題を位置づける。栄養素の働きが不足した時と摂りすぎた時の弊害について説明し、栄養のパラバランスの大切さを理解させる。そのうえで、自分の献立を修正するなかで、「主食・主菜・副菜・汁物」という食事の基本的な構成を知り、偏りなくパラバランスよく食べることの大切さを伝え、自分の食生活を見つめ直すきっかけとしたい。指導にあたっては、学級担任と栄養教諭がITで授業を行い、それぞれの立場から児童の支援にあたり、児童一人ひとりが自分の食生活に関心を持ち、栄養のパラバランスを考え、食事を適切に選択できるように配慮していきたい。3時間目では、1日の食事の献立比較をおこない、栄養のパラバランスに加え適切な摂取カロリーについて知らせていき、スクールヘルスアップ事業の目的である肥満予防、生活習慣病予防にもつなげていきたい。

5. 指導計画 (全3時間)

第1次、パラバランスのよい食事

1. 1食分の食事を考える。
 - ・毎日の食事に関心を持ち、栄養を考え、食事をしようとする。 (家庭生活への関心・意欲・態度)
2. 栄養パラバランスを考え、献立を作成する。(本時)
 - ・毎日の食事に関心を持ち、栄養を考え、食事をしようとする。 (家庭生活への関心・意欲・態度)
 - ・3つのグループの食品がそろった1食分の献立について、考えたり、自分なりに工夫したりしている。 (生活を創意工夫する能力)
 - ・栄養のパラバランスを考え、1食分の献立の立て方について理解している。 (家庭生活についての知識・理解)

第2次、カリキュラムについて知る

1. 1日の食事からカリキュラムについて考える。
 - ・食事の役割や大切さについて理解している。(家庭生活についての知識・理解)

6. 本時案

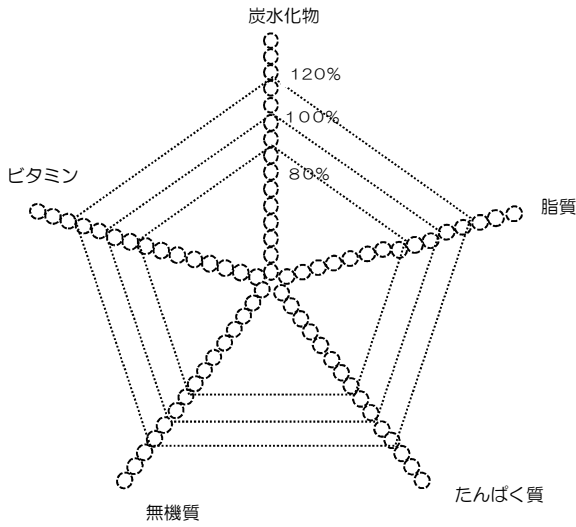
- (1) 題目 「パラバランスのよい食事」～栄養パラバランスのよい夕食の献立作り～
- (2) 主眼
 - 1食分の献立を考え、栄養パラバランスチェックをおこなうことを通して、栄養パラバランスのよい食事の組み合わせ方を知ることができる。

(3) 展開

学習活動	分	指導・支援 (○: T1 ●: T2)	備考
1. 栄養価チェック表で栄養のパラバランスを確認し、本時の課題をつかむ。	15	○前時の学習内容を振り返り、本時のめあてを提示する。 <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 5px 0;">(めあて) 栄養パラバランスのよい夕食の献立について考えよう</div> ○栄養価チェック表を配り、自分が選んだ献立の栄養価をチェックさせる。 ●栄養価チェック用紙の記入方法を説明する。 ○栄養価のパラバランスはどうだったか気づいたことを発表させる。 ○自分の献立の問題点が見えてきたところで、課題を提示する。	□前時で選んだ料理カード □栄養価チェック表(ワークシート) ①
2. 栄養のパラバランスをよくするために、どうすればいいか考え、栄養のパラバランスをよくするための方法を調べる。	10	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 5px 0;">【課題】 栄養のパラバランスをよくするためにどんな献立がいいのかな？</div> ○給食では栄養のパラバランスをよくするためにどんな工夫がされているのかな?と投げかけ、栄養教諭につなぐ。 ●3つの食品のグループとそれぞれに含まれる五大栄養素について、それぞれの栄養素が体内でどのような働きをしているか説明する。	□五大栄養素一覧表

活動1 自分で作成した献立の栄養バランスをチェックしよう

名前 _____

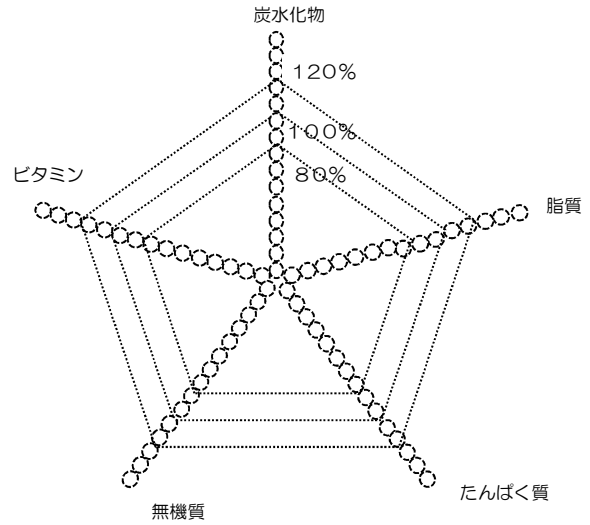


【気づいたこと】

活動2 給食から献立作成のポイントを学び、自分の献立を見直そう

名前 _____

★修正した献立の栄養バランスをチェックしよう



自分の食事のとり方について振り返り、これからの食事で気をつけることを書きましょう。

<p>3. 自分が考えた献立を修正する。</p>	<p>●それぞれの栄養素が不足した時または摂りすぎた時に体に現れる症状について説明する。 炭水化物：(不足) スタミナ切れになる (過剰) 肥満になる 脂質：(過剰) 肥満や生活習慣病の原因になる たんぱく質：(不足) 体の発達が遅れる、筋力が低下する 無機質：(不足) 骨が弱くなる、貧血になる ビタミン：(不足) 体調を崩しやすくなる</p> <p>●今日の給食を例にあげ、給食では多くの食品が使われていることを知らせ、さらに、主食・主菜・副菜がそろるように料理を組み合わせており、そうすることで自然と5大栄養素がそろい、「栄養バランスがよくなる」ことを説明する。</p> <p>○自分が考えた献立を栄養価チェック表を使って修正させる。</p> <p>※栄養バランスが整った献立作成ができていない児童には、別の献立を考えさせる。</p> <p>●改善内容について、良い点を評価したり、実践につながるアドバイスをしたりする。</p> <p>○どのように改善したのかペアで伝えあい、具体的に発表させる。</p>	<p>□給食写真 □栄養価グラフ □料理カード □ホワイトボード □ワークシート②</p>
<p>4. 本時のまとめをする。</p>	<p>【まとめ】 主食・主菜・副菜・汁物を組み合わせ、五大栄養素がそろった栄養の献立になる。</p> <p>●体の基礎を作る成長期では特に栄養のバランスを考えた食事をする必要があるということを伝える。</p> <p>○家庭での食事の様子から、自分の食事のとり方について振り返り、これからの食事で気をつけることをワークシートに記入させる。</p>	<p>□ワークシート②</p>



しょういく

食育フーズラン便

食育だより

(毎月19日は食育の日) 竹田中央学校給食共同調理場

2018年
10月号



けんこう まいにち しよくせいかつ うんどう

健康は毎日の食生活と運動から

中高年の病気がとざされていた生活習慣病が子どもにもみられはじめています。糖分の取りすぎ、あぶらの多い食事、いつでも何かを買って食べられるような環境、不規則な生活、運動不足などが原因と考えられています。日ごろの生活習慣を見直してみましよう。

<p>チョー(朝)食抜きで、登校して いない?</p>	<p>野サイ(菜)、不足して いない?</p>	<p>甘いものやあぶらもの トリ(とり)すぎていない?</p>
<p>コイ(濃い)味つけのもの ばかり食べていない?</p>	<p>オー(大)食いや早食いを していない?</p>	<p>「モーつかれた〜」って いつもゴロゴロしていない?</p>

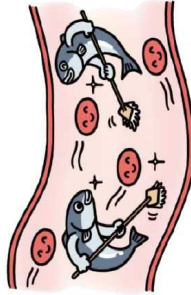
※出典・参考資料 鹿児島県健康増進課「かごしま健康イローカーキャンペーン」

魚の脂(あぶら)は、すごい!

魚の脂はあぶらがのっておいしいです。この脂のあぶらにはすごい力があります。血液をサラサラにし、血管をきれいにしてくれる効果があり、動脈硬化や脳梗塞など、生活習慣病の予防に役立ってくれます。10月の給食では魚料理を多く取り入れています。自分の健康のためにもしっかりと食べましよう。

魚の脂(あぶら)は、血液をサラサラにしてくれます

さんまは、旬でないときは脂防分が5%ぐらいたずが、旬の時期は約20%にもなるそうです。



塩分の取りすぎに気をつけよう

「塩」は体の中で大切な働きをしています。しかし、たくさんとりすぎるといろいろな病気になりやすくなってしまいます。一日にとってもいい塩の量は7g以下(小学生)で、給食では一食あたり小学校2食、中学校2食、5g以下になるように献立を考えています。ご家庭でも塩のとりにぎに気をつけましよう。

給食での減塩の工夫

- ①天然だしのみみをいかず かつお節や昆布でだしをとることで、みそやしょうゆなどの調味料を減らして調理しています。
- ②素材の持ち味をいかす 旬の新鮮な食材を使い、食材そのものの味をいかすことで、調味料を減らしてもおいしく食べることができます。
- ③香辛料や酸味を活用する カレー粉、こしょうなどの香辛料やかぼす汁、酢の酸味を使用することで塩分を減らしてもおいしく食べられる献立を考えています。



塩をとりすぎないために...

- ラーメンなどのめん類を食べるときは、スープを全部飲まないようにする。
- 加工食品やインスタント食品の食べすぎに気をつける。
- センベイやスナック菓子は量をきめて食べるようにする。
- おしょうゆやソースを使うときは、料理そのものにかけるのではなく、小皿などに入れた調味料につけて食べるようにする。

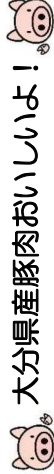
うま塩メニュー『うま塩そぼろ』

【材料(5人分)】

- 鶏ミンチ.....250g
 - 酒.....8g
 - おろししょうゆが...2g
 - こいくちしょうゆ...18g
 - サラダ油.....2.5g
 - ケチャップ...40g
- ①フライパンにサラダ油を熱し、鶏ミンチ、酒、おろししょうゆ、こいくちしょうゆを入れ炒める。
②鶏肉に火が通ってきたら、ケチャップも加えて汁気が少なくなるまで炒める。
★丼にご飯を盛り、炒り卵や枝豆などをのせて三色丼にして食べましよう。

大分県では、『うま塩(おいしい減塩)給食の取り組みを推進しています。うま塩メニューは「うまみ」を持つ食材を「うまく活用した「おいしい」塩ひかえめのメニュー」のことで、

うま塩そぼろは、しょうゆや塩の量を減らして、うまみを持つケチャップで味付けしています。



10月の竹田市産使用予定食材

- ・米(ひのひかり)・干しいたけ
- ・もやし・サフラン・さつまいも
- ・さといも・赤ピーマン・かぼす
- ・きくらげ・サフラン

大分県養豚協会の方に大分県産豚肉を無償提供していただく予定です。竹田中央調理場では10月26日にとんかつにする予定です。竹田市の生産者の方が育てた「安心」「安全」「美味い」こだわりの豚肉です。感謝していただきますましよう。

世界に誇る、日本人の伝統的な食文化「和食」

食生活の多様化により、「和食離れ」が進んでいるといわれるなか、平成25年12月に『和食：日本人の伝統的な食文化』が、ユネスコ無形文化遺産に登録されました。ここでいう「和食」は料理そのものではなく、『自然を尊重する心』に基づいた食へることに関する日本人の習わしであり、右の4つの特徴があげられています。

<p>多様な食材とその持ち味を尊重</p>	<p>健康的な食生活を支えるバランス</p>
<p>自然の美しさや季節のうつろいの表現</p>	<p>正月などの年中行事との密接な関わり</p>

和食では旬の食材を使った和食を中心に、行事食や郷土料理を軸立に取り入れ、子どもたちへ「和食文化」の魅力を伝えていきたいと考えます。



和食料理教室

11月27日に南部小学校5年生の児童と保護者を対象に「和食の良さを知ろう」というテーマで料理教室を行いました。和食料理人の平田修治先生に教えていただき、納豆みそと和風パエリアを作りました。外国では和食ブームだそうですが、私たち日本人が和食の心を忘れずに大事にしていきたいものです。



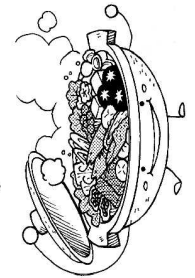
納豆みそ汁

【材料（4人分）】

- だし汁 600ml
- ごぼう 50g
- じゃがいも 小さめ2個
- ねぎ 20g
- みそ 60g(適量)
- かつおぶし (適量)
- ひき割り納豆 30g

【作り方】

- ① だしをとっておく
- ② 野菜を食べやすい大きさにきる。ごぼうはさがきにきる。
- ③ だし汁に野菜を入れ火が通ったら味噌をとき入れ、お味噌汁(一つかみぐい)する。(しぼる)
- ④ 最後にひき割り納豆をいれませる。ねぎをちらす。



体が温まるよ!!

～なべ料理のすすめ～

なべ料理は、寄せなべや炊きなどのほか、地域に伝えられているものなど、さまざまな種類が楽しめます。また、一般的に肉や魚、野菜などたくさんさんの食材を使うことが多く、不足しがちな野菜もたくさん食べることが出来ます。みんなで食べれば体だけでなく心もほかに温まります。食卓になべ料理をぜひ取り入れましょう。

2018年
12月号

食育フーズラン便

食育だより (毎月19日は食育の日) 竹田中央学校給食共同調理場

寒さに負けないう体づくりを!

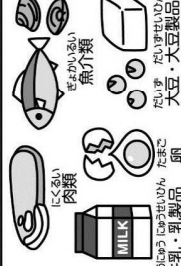
今年も残すところあとひと月となりました。日が暮れるのが驚くほど早く、寒さが身に染みる季節です。風邪やインフルエンザの本格的な流行に備え、寒さに負けないう体づくりをしましょう。



【風邪予防に役立つ栄養素】

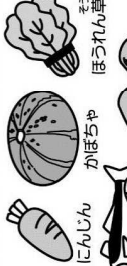
たんぱく質

基礎体力をつけ、細菌やウイルスへの抵抗力を高める



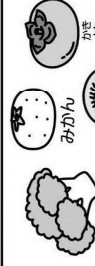
ビタミンA

のどや鼻など粘膜を保護する



ビタミンC

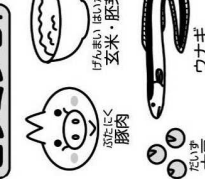
免疫力を高める



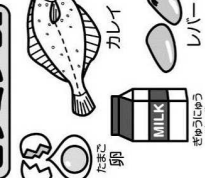
【風邪のときの食事】

体を温かくして安静にし、水分と栄養の補給に努めましょう。脂肪や食物繊維の多い食品、油を使う調理法は控え、消化のよいものをおすすめです。下痢・発熱がある場合は、水分補給が特に大切。スープやみそ汁、りんご果汁、ホットミルクなどで、ビタミンやミネラルも一緒にとるとよいでしょう。また、ビタミンB1・B2は体力の消耗を防ぎ、回復を助けてくれる栄養素です。

ビタミンB1



ビタミンB2





しよくいく

食育フーズメン便

2019年

2月号

食育だより

(毎月19日は食育の日)

竹田中央学校給食共同調理場

間食(おやつ)をしようずにとろう

①栄養のことも考えて食べよう
甘いものや好きなものばかり食べてはいませんか? 「おやつ=甘いもの」ではありません。甘いものや好きなものばかり食べると、成長に必要なたんぱく質、カルシウム、おにぎりやチーズ、果物もよいおやつになります。成長に必要なたんぱく質、カルシウム、ビタミンを補えるものを選びましょう。

②食べる時間を決めましょう
時間を決めずじだらだらと食べていると、いつまでたっても口がきれいにならず、虫歯がでやすくなります。食べる時間を決め、虫歯を予防しましょう。また、テレビを見ながら、本を読みながらなどの「ながら食べ」をしていると、ついだらだら食べてしまうので、気をつけましょう。

③食べる量を決めましょう
おやつをたくさん食べすぎると、食事の時間になってもおなかがすかず、食事をおいしく食べられません。さらに、お砂糖の多い甘いおかしやジュース、あぶらの多いスナックなどはエネルギーのとりすぎにつながり、肥満や生活習慣病の原因にもなります。スナックがしは大きい袋から分けて食べる。ジュースは氷を入れて、コップで飲むなどの工夫をしましょう。

④おやつに食べているもの、飲むものをよく知ろう!
おやつのパッケージの裏を見て、栄養成分や原材料名をチェックする習慣をつけましょう。とくに注意してほしいのは、糖質、脂質、糖質、塩分のとりすぎです。

糖 SUGAR



甘いお菓子はもちろん、100%果汁ジュースにも糖分は多く含まれます。水代わりに飲むのはやめましょう。

脂 OIL, Fat



スナック菓子では揚げ油に、アイスクリームやチョココレートにも油脂が多く使われています。

塩 SALT



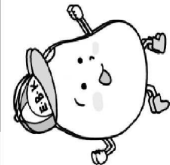
濃い塩味はくせになります。パンやスポーツドリンクにも含まれます。「食塩相当量」をチェックしましょう。



大豆のたんぱく質

大豆は「畑の肉」といわれるほど、とくにご飯と組み合わせるとたんぱく質の“質”(アミノ酸スコア)が高まります。

お通じをよくし、腸の中の環境をよくなります。腸内の善玉菌の活動を助け、免疫を高めてくれるそうです。



カルシウム

カルシウムといえば、牛乳が有名ですが、大豆も牛乳と同じようにカルシウム源となります。

ビタミンE

「若返りのビタミン」といわれます。血行をよくし、体の“さびつき”を防いでくれます。

ビタミンB群

体の中でエネルギーを作り出すときに欠かせない役割をするビタミンです。納豆になるとともに増えます。

ビタミンK(納豆)

骨の健康に欠かせないビタミン。納豆菌の方で発酵させ、納豆にする段階で豊富になります。

大豆には、じつは油(脂質)もたくさん含まれています。大豆の油にはビタミンEとビタミンKが含まれています。

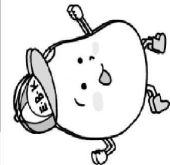
鉄

体が急速に成長する時期は、女子だけでなく男子も貧血になることがあります。しっかりととりましょう。

大豆のたんぱく質

大豆は「畑の肉」といわれるほど、とくにご飯と組み合わせるとたんぱく質の“質”(アミノ酸スコア)が高まります。

お通じをよくし、腸の中の環境をよくなります。腸内の善玉菌の活動を助け、免疫を高めてくれるそうです。



カルシウム

カルシウムといえば、牛乳が有名ですが、大豆も牛乳と同じようにカルシウム源となります。

ビタミンE

「若返りのビタミン」といわれます。血行をよくし、体の“さびつき”を防いでくれます。

ビタミンB群

体の中でエネルギーを作り出すときに欠かせない役割をするビタミンです。納豆になるとともに増えます。

ビタミンK(納豆)

骨の健康に欠かせないビタミン。納豆菌の方で発酵させ、納豆にする段階で豊富になります。

大豆には、じつは油(脂質)もたくさん含まれています。大豆の油にはビタミンEとビタミンKが含まれています。

鉄

体が急速に成長する時期は、女子だけでなく男子も貧血になることがあります。しっかりととりましょう。

リクエスト給食結果発表

給食センターでは、毎年中学校3年生を対象に「卒業までにもう一度食べたい給食」のアンケートを実施しています。中学3年生のみならず、アンケートに答えていただき、ありがとうございます。卒業まであと1カ月と少し、できるだけ多く献立に取り入れていきたいと思っております。楽しみにしていただくさいね。

- 人気No. 1 あげパン
- No. 2 ミルメーク
- ... No. 3 カレー

給食の思い出〜

- ・小学校の頃、ビンの牛乳が紙パックになったこと。・完食するためにみんながんばったこと。
- ・みんなでわいわい食べて楽しかった! ・苦手なものが食べられるようになった。
- ・給食のおかげで様々な食べ物や栄養をとることができ、よかった。



今月の竹田市産



・米・ねぎ・かぼす果汁・さといも・にんじん・もやし・きくらげ・卵
★今月使用する卵は大分県養鶏協会の110kg(約1800玉分)を無償提供してくれます。竹田中央調理場には丸福さんに竹田市産の卵を納品してもらっています。感謝していただきますよう。