



# 食育だより

本校の食育取組を一部紹介します

生涯健康でいるため、また勉強や部活動など学校生活で力を発揮するため食生活はとても大切です。本校でも給食時間の他、各教科での食育授業や給食委員会の取り組み、掲示資料など様々な場面で食に関する指導を進めています。

## 食育パワーアップ作戦による授業を行いました

### ○1年生

1年生は「朝食は今日が始まる出発点」がテーマでした。最初に家庭科でも学習している朝食の大切さや働きについて確認しました。さらに朝食は食べるだけでなく、栄養バランスや内容にも気をつけるという事を伝え、生徒自身で自分が思う最強の朝食メニューを考えました。最後に自分の朝食や食生活について振り返り、今の時点での問題点やそれを解決するための目標を考えました。生徒は自分の食生活をしっかり振り返ることができていました。



### ○1年生徒の授業プリント（一部）

**【私の朝食の問題点や気になる点】**  
早く起きられないから朝ごはんを食べる時間がないこと  
**【だから目標は】**  
朝早く起きて朝ごはんを食べる

**【私の朝食の問題点や気になる点】**  
早寝早起きあまりできていないこと  
**【だから目標は】**  
夜11時までには寝ること

**【私の朝食の問題点や気になる点】**  
用意されている朝ごはんを全部食べられていないところ  
**【だから目標は】**  
夜にお菓子をたくさん食べないようにする

**【私の朝食の問題点や気になる点】**  
パンだけでなく、他は何も食べたり飲んだりしていないこと  
**【だから目標は】**  
パン、サラダ、ヨーグルトなどを多く食べる

### ○2年生

2年生は「考えよう！間食のとり方」がテーマでした。最初にいつも食べている間食の内容や量、時間帯について振り返り、そのあと将来、生活習慣病にならないようにするための間食のとり方のポイントを確認しました。さらにホワイトボードを用いた友達とのペアトークで、間食についての問題点を解決するためのアドバイスを出し合いました。生徒はペアトークを活発に行っており、友達からもらったアドバイスを参考にし、間食のとり方についての具体的な目標を考えることができていました。

### ○2年生徒の授業プリント（一部）

**【私の間食のとり方の問題点や気になる点】**  
アイスとジュース一度に両方食べてしまっている  
**【だから目標は】**  
アイスを食べるときはジュースをやめる

**【私の間食のとり方の問題点や気になる点】**  
間食を食べる時間が気になる。  
**【だから目標は】**  
ごはんの時にお腹がすいているようにするために、ごはんの直前に間食をとらない

**【私の間食のとり方の問題点や気になる点】**  
寝る直前に食べてしまう時がある  
**【だから目標は】**  
早めに歯磨きをして間食を食べられないようにする

**【私の間食のとり方の問題点や気になる点】**  
いつもスナック菓子食べているので脂質が多い  
**【だから目標は】**  
間食にお菓子だけでなくフルーツも取り入れる

裏面もご覧ください♪

## 調理員さんへのメッセージカードを作成

3年生と1・2年生給食委員会が給食調理員さんへメッセージカードを書き、感謝の気持ちを伝えました。給食委員会の生徒は、この他にも「みんなが幸せな給食時間にする」を目標に、毎日の給食の片付けや「いただきます」「ごちそうさま」あいさつの呼びかけ、ポスターなど掲示物の作成、残食調査など様々な活動に取り組んでいます。

### ○3年生徒のメッセージカード（一部）



### ○給食委員の生徒が作成したポスター



給食配膳室入口までの通路に掲示しています。食事のあいさつをしてくれる生徒が前よりも増加しました。

## せい かつ み なお 生活リズムを見直そう

3学期が始まって1か月近くたちましたが、心や体に疲れが出ていないでしょうか？ 朝なかなか起きられなかったり、日中ボーッとしたり、食欲がないなど、気になる症状がある場合は、生活リズムを見直してみましょう。

