

① 「食育月間」の取組実績報告書

| | | | | | | | | | | | | | | |
|--|--|--|---|---|--|---|--|--|--|--|--|---|--|--|
| <p>学 校 名</p> | <p>南丹市立八木中学校</p> | | | | | | | | | | | | | |
| <p>該当項目 に<input checked="" type="checkbox"/></p> | <p>取組内容</p> | <p> <input type="checkbox"/>教科等 () <input type="checkbox"/>学校行事等 () <input type="checkbox"/>部活動 () <input checked="" type="checkbox"/>特別活動 (給食・クラブ活動・<u>委員会活動</u>・<u>健康教育に関する授業</u>) <input type="checkbox"/>その他 () </p> | | | | | | | | | | | | |
| <p>取組内容に該当する食育ピクトグラム(複数選択可)</p> | <table border="0"> <tr> <td><input type="checkbox"/> </td> <td><input checked="" type="checkbox"/> </td> <td><input type="checkbox"/> </td> <td><input type="checkbox"/> </td> <td><input type="checkbox"/> </td> <td><input type="checkbox"/> </td> </tr> <tr> <td><input type="checkbox"/> </td> <td><input type="checkbox"/> </td> <td><input type="checkbox"/> </td> <td><input type="checkbox"/> </td> <td><input type="checkbox"/> </td> <td><input type="checkbox"/> </td> </tr> </table> | | <input type="checkbox"/>  | <input checked="" type="checkbox"/>  | <input type="checkbox"/>  | <input type="checkbox"/>  | <input type="checkbox"/>  | <input type="checkbox"/>  | <input type="checkbox"/>  | <input type="checkbox"/>  | <input type="checkbox"/>  | <input type="checkbox"/>  | <input type="checkbox"/>  | <input type="checkbox"/>  |
| <input type="checkbox"/>  | <input checked="" type="checkbox"/>  | <input type="checkbox"/>  | <input type="checkbox"/>  | <input type="checkbox"/>  | <input type="checkbox"/>  | | | | | | | | | |
| <input type="checkbox"/>  | <input type="checkbox"/>  | <input type="checkbox"/>  | <input type="checkbox"/>  | <input type="checkbox"/>  | <input type="checkbox"/>  | | | | | | | | | |
| <p>取組内容</p> | <p>食育月間 取組名「朝ごはんキャンペーン」</p> <p>1. 生徒会保健部の取組</p> <p>(1) 朝ごはんキャラクター募集(全校) 生徒会保健部が全校生徒対象に、朝ごはんに興味を持たせることを目的に、朝ごはんキャラクターの募集を行った。</p> <div data-bbox="470 1272 1460 1747" data-label="Image"> </div> <p>(2) 朝ごはんタイプ別診断(全校) 生徒会保健部の生徒がグループに分かれて、4種類の朝ごはん(野菜たっぷり、脂肪たっぷり、カルシウムたっぷり、たんぱくたっぷり)の献立を考え、掲示資料を作成した。 7月に全校生徒に4種類の朝ごはんの人気投票を行い、後日、献立の説明(栄養の特徴)を掲示することで自分の好きな食事メニューの内容に注目させる予定にしている。</p> | | | | | | | | | | | | | |

(3) 「受験期の食事 元気になる朝ごはんを考えよう。」(3年生)

中学3年生を対象に、受験を元気に乗り切るために、朝ごはんの役割や内容、朝ごはんを食べるための環境作りの大切さについての授業を実施した。

(導入) : 5月に実施した食生活アンケートの結果を振り返らせた。

(展開) : 「朝食と生活リズムおもしろ大実験」(東山書房)のDVDを用いて、朝ごはん有り・無しの場合の集中力の差、朝の目覚めと食欲、元気になる朝ごはん等について実験のデータを基に考えさせた、

(振り返り) : 考えたことをワークシートにまとめ、栄養教諭まで提出させた。

授業で考えたことを家庭でも実践するために、家庭科の教諭と連携し、南丹市主催の健幸レシピコンテスト「野菜たっぷり朝ごはんレシピ」の応募を夏休みの課題とした。

【生徒ワークシート】

◎今日の朝ごはんを思い出してみよう。

おみそしる、牛乳、白ごはん

◎元気になる朝ごはんメニューを考えよう。(文字でも、イラストでもOK!)



◎元気になる朝ごはんを食べるために、できることを考えてみよう。

- ・早寝、早起きをする。
- ・ねる直前に何かを口にふくんだりしない。
- ・日中にたくさん体を動かして、しっかりおみそをとる。

朝ごはんについてわかったことを書きましょう。

あまり、朝からサラダとか食べないので挑戦してみました。

朝からおなかがすいてないことが多かったり、テストであまり集中できないことはあるので、朝ごはんをしっかりとべたり、しっかりおみそをとるようになっていきたいと思います。

