



主食と副菜、主菜は、3:2:1で入れましょう。

# お弁当のバランス



【栄養教諭「お弁当作り」巡回指導】  
～食育タイム～



【バランスの良いお弁当作り体験コーナー】  
～食育ロード～

ぼくたちも主食・副菜・主菜のバランスを考えて、お弁当を詰めてみました。これ、どうですか。



## 【食育だよりの「家族チャレンジ」】

さて、今月末の5月31日(火)は、本年度の最初の食育弁当の日です。お弁当は、家族の愛や感謝の気持ちを感じられるものであり、中に入れる食材やメニューで栄養バランスを考える力もつきます。また、「包む、詰める、切る、焼く、洗うなど」、将来役に立つ、食育スキルを身につけるチャンスです。本年度も、3回(5/31・12/7・3/3)設けていますので、レベルアップできるように取り組んでください。



### 家族でチャレンジ③

今度の、食育お弁当のコースを決めよう。

できたら色をぬろう。



1かいめ 5月31日(火)  
(4)番(4)チャレンジコース

* 今日のお弁当の赤・黄・緑 (おかずの名前)		
赤(あか) スウチ、ユウク カレー、オムレツ マヨネーズ	黄(き) おにぎり ナポリタン	緑(みどり) トマト レタス ほうろく ゆでたまご のたまご
子どものかんそう コーンとアブラの心 スイートポテト お弁当のいっしょ いっしょ	あうちの方の感想 オクラをきると、 大きさがバラバラだ。 たけど、さいごまで 一人でがんばりました おいしかった。	

5月31日まで、担任の先生に出してください。

【お弁当の日に記入するお弁当カード】

5月の「食育チャレンジデー」において、レベル3の「食育お弁当のメニューを決めよう」に取り組んだ2年生のお弁当。

お弁当コンテストを開催し、すてきなお弁当は、食育ロードに掲示して啓発しました。

## お弁当コンテスト

【お弁当コンテストで各クラスのお弁当名人発表】



## 7 委員会活動中心の取組

### (1) 10月食育月間における各委員会の取組

本校では、学期に一度（5月、10月、1月）の食育月間を設定している。10月の食育月間では、各委員会で食育推進のために取り組みを考へて、全校に働きかける。

企画集会委員会	<ul style="list-style-type: none"> <li>各委員会の食育月間の取組を取材し、食育ロードに掲示する。</li> <li>食べ物の詩を各学級に紹介し、音読してもらう。</li> <li>「子どもから見た楽しい食育」プレゼンを作る。</li> </ul>	※10/30 あさぎ町主催 の健康福祉祭り でプレゼン発表
保健委員会	<ul style="list-style-type: none"> <li>平均6000歩の学級にピー玉をプレゼントする。</li> </ul>	
ボランティア委員会	<ul style="list-style-type: none"> <li>率先して給食の準備の時にごみを拾う。</li> <li>給食台のそうじをする。</li> </ul>	
スcoop委員会	<ul style="list-style-type: none"> <li>給食センターの方からもらったメッセージを紹介するポスターをパソコンで作って掲示する。</li> </ul>	
図書委員会	<ul style="list-style-type: none"> <li>食育に関する本やクイズを図書館に展示する。</li> <li>学級文庫に料理の本を置く。</li> </ul>	
環境美化委員会	<ul style="list-style-type: none"> <li>「給食を残さない」ポスターを作成し、掲示する。</li> </ul>	
体育委員会	<ul style="list-style-type: none"> <li>多彩な遊びができるように、運動場にラインを引いたり遊び道具を出したりする。</li> <li>昼休みに残っているくつの数を調べる。</li> </ul>	
園芸委員会	<ul style="list-style-type: none"> <li>旬の野菜7種類を育てる。</li> <li>旬の野菜について調べて掲示する。</li> </ul>	大根、人参は 給食に使用
生活委員会	<ul style="list-style-type: none"> <li>「9時から10時までには寝る。」「6時半までに早起きする」「3品食べてくる」を生活チェックカードでチェックする。</li> </ul>	
給食委員会	<ul style="list-style-type: none"> <li>コンテナ室や食事のマナーをよくするため、食育タイムで各クラスに行き、紙芝居をする。</li> <li>コンテナ室の片づけがスムーズになるように、委員の動きを素早くきびきびと行動する。</li> </ul>	
放送委員会	<ul style="list-style-type: none"> <li>朝の放送で食や生活に関する一言を放送する。</li> <li>先生からの3択クイズを実施する。</li> </ul>	

### (2) 給食委員会の常時活動

給食委員会は、毎日、給食コンテナ室で給食担当者とともに、食缶の受け渡しや片付けが円滑に行われるよう活動している。また、給食準備時の窓開け、マスクの着用などの配膳時の衛生面について定期的に点検し、校内放送等で啓発している。



【給食委員会の活動の様子】

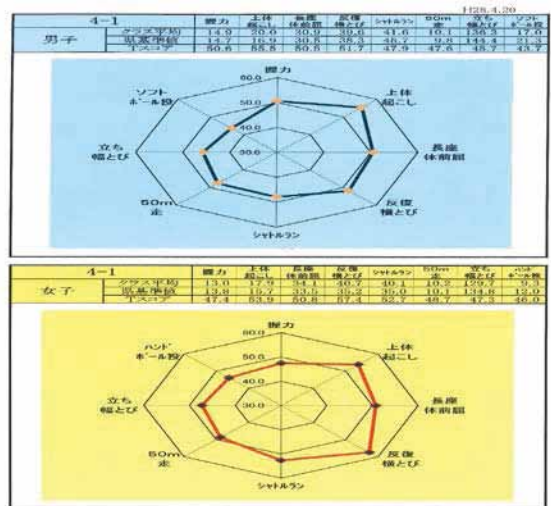
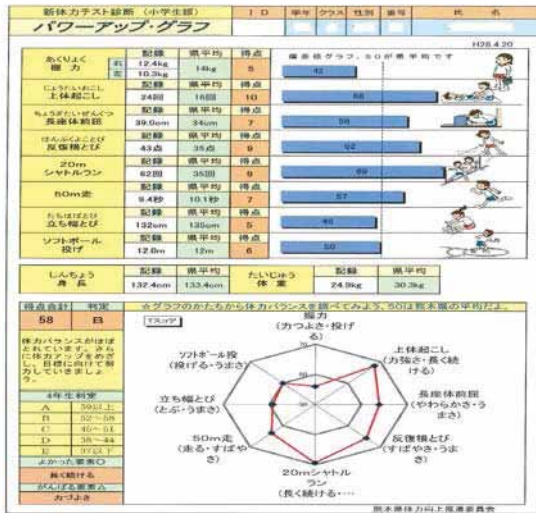
【配膳室前の生産者コーナー】

【配膳室前の給食コーナー】

## 8 体カアップに関する取組

### (1) 新体カテスト熊本県パワーアップナビ活用

新体カテストの結果は、子どもたちへ配付し、熊本県が作成したパワーアップグラフを活用して学校全体の課題を洗い出した。個人のデータとして、県平均を 50 とした偏差値の棒グラフやレーダーチャート等が掲載されている。クラスのデータとしては、男女別に県と比較したレーダーチャートを活用した。このデータをもとに、各学級で教科体育の中で課題となる要素を強化するための運動を取り入れた。右のグラフのクラスでは、ソフトボール投げ・立ち幅跳び・50m走が課題であった。そこでこのクラスでは、体育の授業の最初の5分間を、バレーボールを使ってサッカーのスローインのような運動を行って肩の筋力強化を図ったり、いろんな体勢からのダッシュを行って50m走の強化を図ったりした。



#### 【個人に配付したデータ】

#### 【各クラスのデータ】

### (2) 新体カテストの結果から作る体カパワーアップタイム

新体カテストの結果で課題が見られた種目を改善するため、学校全体の取組として、パワーアップタイムを実施した。

今年度の本校の課題は、ソフトボール投げ・立ち幅跳び・50m走であった。

1分間ではあるが、息切れするほどの運動量がある。

毎日さまざまな運動を行っており、効果が十分期待できる。

**パワーアップタイム**  
 月曜日：10秒間その場ダッシュ×3回  
 (50m走)  
 火曜日：腕の振り下ろし  
 (ボール投げ)  
 水曜日：1・2・3で高くジャンプ  
 (立ち幅跳び)  
 木曜日：なし※朝会のため  
 金曜日：1分間連続ジャンプ  
 (シャトルラン)



【10秒間その場ダッシュ】



【腕の振り下ろし】



【1・2・3で高くジャンプ】



これらは、各学級の朝の会等を妨げないように、放送委員会の朝の放送の最初に、録音したCDを流して行う。

平成27年度からの取組で、各種目、週に1回ではあるが継続して行っているので、平成28年度の新体力テストでは特に課題であった3種目全てで改善が見られた。

今後、児童の体力の変容を調べながら継続していくことで、さらに改善が期待できると考える。

時間	月	火	水	木	金	委員会・クラブ活動
8:15	学力充実T	学力充実T	学力充実T 読み聞かせ	読書 職員会議	学力充実T	学力充実T
8:35						
8:45						
9:30	1	1	1	1	1	委員会・朝の会(10)
9:40						
10:25	2	2	2	2	2	健康観察・朝の会(10)
10:40						
11:25	3	3	3	3	3	休み(10)
11:35						
12:20	4	4	4	4	4	休み(10)
13:05						
13:50	5	5	5	5	5	給食(45) ※13:30外遊び(15分)ランタイム 掃除、集会(15)
14:05						
14:15	6	6	6	6	6	後片付け・準備(10)
15:00						
15:10						
15:55						
16:10						
16:45						

◆パワーアップ  
タイム  
(1分間)

◆外遊びタイム  
(15分間)

◆ランラン  
タイム  
(5分間)

【日課表に位置付けた運動の時間】

### (3) 昼休み外遊びタイム：毎日昼休み13：30～13：40実施

免田小学校の児童の実態として、外で遊ぶ児童とあまり外で遊ばない児童の二極化が進んでいた。免田小学校では、体力作りの一環として、運動量増加、エネルギーの消費、新しい人間関係の構築などをねらい、毎日13:30～13:40までを「外遊びタイム」と設定した。13:30前には、教室に残っている児童に対し、担任や体育委員が外で遊ぶように促した。体調不良の児童については、教室で読書等をして過ごさせている。

ただし、児童が一斉に外へ出ても、何もすることがなければこの取組も長続きがしないと考え、次のような手立てをうった。

#### ① 遊び道具の確保

1つ目が、遊び道具の確保である。免田小学校の遊びの実態として、毎日、外で元気に遊ぶ児童は、サッカーやバスケットをする児童が多かった。しかし、あまり外で遊ばなかった児童の中には、ボールを怖がる児童もいた。また、サッカーやバスケットでは、課題の一つである投げる力の向上は、期待できなかった。そこで、運動量増加・運動の多様化を期待して、各クラスにキャンディーボールといった柔らかい素材のボールを配布し、倉庫に一輪車やフラフープ、長縄を設置した。その結果、サッカーやバスケットだけでなく、運動場でバレーボールや大縄跳びをする児童が増えた。

#### ② 遊びの場の設定

2つ目が、遊びの場の設定である。サッカーとバスケットのコートだけでなく、バレーやドッジボール兼用として少し小さめのコートも設けた。さらに、6年生が考えた外遊びを校内に掲示して紹介し、コートも運動場に設けた。

このことによって、外で様々な遊びをする児童が増えている。

### (4) ランランタイム：毎日昼休み13：40～13：45実施

校内での活動量の目標を1日6000歩と設定し、歩数計を用いて毎日歩数を計測している。外遊びの好きな児童については達成することができるが、そうでない児童については達成できないことがあった。

そこで、活動量を上げるために、健康教育部会の提案で「ランランタイム」を設け、昼の外遊びタイム最後の5分間を、全校児童で運動場を走ることにした。時間になると、体育委員が運動場のみんなに声をかけ、放送委員が流す音楽に合わせて全校児童で5分間のランニングを行う。ランランタイムを取り入れたことで、活動量がずいぶん上がった。

## 9 朝食キャンペーン

今年度も、朝食の大切さを親子で一緒に考えてもらうことを目的に、全校児童とその保護者で、熊本県教育委員会主催の「朝食キャンペーン」への作品応募に以下の通り取り組んだ。

募集内容はポスター・朝食メニュー・標語があり、ポスターは5年生が図工の時間を活用した。標語は全校児童とその保護者に募集し、その結果保護者の方からは102点の作品が寄せられ、親子で朝食の在り方を考える良いきっかけとなった。

### (1) ポスターの部



### (2) 保護者標語の部

## 2年連続！最優秀賞受賞

平成27年度

「朝食と 朝の会話で 健康チェック」

平成28年度

「みそ汁の 湯気に浮かぶよ 我が子の笑顔」

### (3) 朝食献立の部

献立名	栄養満天！かタンにつくれる朝食	献立名	栄養まんてん色とり朝食
【出来上がりの写真】		【出来上がりの写真】	
【PRしたいこと】	手軽につくれる。 しかも五大栄養素が全て入っています。 ボリュームがあるのでおなかいっぱいになります！	【PRしたいこと】	栄養まんてん 朝食にぴった



視点3 食や運動の課題を見つめ、変容を実感する調査・分析・啓発の工夫

1 変容の「見える化」を図る食育チェックブックの活用

「食育チェックブック」とは、右のようなポートフォリオである。

自分の体や運動量、食事等について日々振り返り、次の行動へ生かす経験を重ねることで、自己管理能力を高めることができると思う。

毎月、食育便りとともに家庭へ持ち帰り、家庭での食育推進を図っている。

- ①食育チェック表 (毎月)
- ②活動量お知らせカード (保健委員会から)
- ③からだシート(毎月※体組成の測定結果)
- ④食育に関する授業の資料 (適時)
- ⑤活動量カルテ
- ⑥食育便り(毎月※食育チャレンジデー)

【食育チェック表(①)】

**朝食3品チェック**  
朝食の際、3品以上食べることができた日に○を付けるようにしている。

**活動量チェック**  
毎日の活動量を記録する。登下校時の活動量の平均は4000歩であることから、1日6000歩を目指すこととした。  
毎月の体組成及び毎週の歩数測定では、自分で管理する気持ちを高められるように児童自らが活動量計をリーダーにかざしてデータを送信した。

食育チェック表 (6月)									
朝食チェック (家庭) ⇒朝来たら書こう					共食チェック 大人と食べた日⇒				
月	火	水	木	金	月	火	水	木	金
6	7	8	9	10	6	7	8	9	10
13	14	15	16	17	13	14	15	16	17
20	21	22	23	24	20	21	22	23	24
27	28	29	30		27	28	29	30	

歩数チェック (学校) ⇒帰る前に書こう				
月	火	水	木	金
6	7	8	9	10
13	14	15	16	17
20	21	22	23	24
27	28	29	30	

食育チェック合格日は何日? (21日→9日)	
3品と共食が0で、歩数が6000歩以上が合格です。合格の日を書こう。	合格日
3品と共食 (2つ0)	さんねん! 活動△
3品と共食 (1つ0)	さんねん!
3品と共食 (0なし)	さんねん! 朝食△、活動△
	さんねん! 朝食△
	0~5999歩
	6000歩以上

**共食チェック**  
大人と共食したら○印を付ける。人と食べることで、嫌いな食べ物があっても、その働きや栄養について保護者から学ぶことができ、家庭における食育推進につながる。

**食育チェック合格日**  
3品・共食・活動量が合格した日を記入する。結果の「見える化」を図ったことで、食と運動を関連させて意識付けることができ、食と運動の習慣どちらも改善した児童が増えた。

保護者には、月に1回「朝食・歩数チェック表」を見て、我が子へメッセージを書いてもらった。さらに、「3品」と「共食」について、9月から12月までの変容をグラフ化し、児童集会で紹介し、保護者へも文書で啓発した。

よくなったこと	5年生のころは、外へ遊びに行かないか6000歩以上毎日歩くことが出来た。雨の日も外へ行くことが出来た。朝の目覚めも早く、1時間以上寝て、外へ行くことが出来た。
なおしたいこと	委員会へ行かないと王、少なからず、2時間目の休み時間、外へ行く、少しでも歩数を増やしてあげたい。

- ◆我が子へのメッセージ (保護者)
- ・朝食を食べることはもちろん、3品バランスも考えるようになりました。
  - ・私も歩数を見てみると、2000歩ないくらいなので、子どもの活動量に感心しました。
  - ・自分で意識し、それを実行することができたと思います。

調査・分析・啓発の工夫

食育チェック表 (7月)											
3品チェック			3品以上の日			共食チェック			笑いと歯磨き		
日	水	木	金	土	日	日	水	木	金	土	日
1	2	3	4	5	6	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	25	26	27	28	29	30
歩数チェック (学校) → 帰る前に書く						歩数チェック (学校) → 帰る前に書く					
食育チェック合格日は何日? (合格日 → 日)						食育チェック合格日は何日? (22日 → 日)					
3品と共食 (2つ)						3品と共食 (2つ)					
3品以上 (1つ)						3品以上 (1つ)					
3品以上 (0なし)						3品以上 (0なし)					
よくなったこと						よくなったこと					
なおしたいこと						なおしたいこと					

【食育チェック表(2)】

7月の記録日数は20日だったので、8、9月も20日で比べてみた。月末には、「よくなったこと」と「なおしたいこと」を書いて、1ヶ月の変容から今の自分の課題を見つけることとした。その後次第に自己評価の精度が高まってきている。

チェック表②は、ある児童の自己評価である。7月の反省を生かし9月は、朝食を3品食べた日が増えている。また、7月は、給食や歯磨きが遅れがちで、6000歩を超えられなかったが、9月は改善してきている。

高学年の児童は、なぜ6000歩に達しなかったのかを自己分析し、遊びの工夫などをするようになったり、生活にあわせて活動したりするようになった。

また、表の空きスペースに天気マークを自発的に書き入れるなど、分析力もついてきた。(チェック表③)

◆よくなったこと (児童のチェック表より)

- 合格日が多くなったことです。(低学年)
- 3品チェックをしたので、3品きちんと朝ごはんを食べる事ができました。(高学年)
- 6000歩いく日が多くなり、すべて共食チェックが出来たのでよかったです。(合格日：12日) (高学年)

◆なおしたいこと (児童のチェック表より)

- なるべく早く起きて共食をしたいです。
- 6000歩いく日はほかの人より少ないので、もっと歩数がたまる遊び(鬼ごっこなど)を昼休みいっぱいやって6000歩にしていきたいです。(高学年)
- もっとよくしたいところは、3品チェックで一日だけ2品しか食べなかったことです。あと一日だけなので11月はすべてが丸になるように頑張ります。(高学年)

食育チェック表 (8・9月)											
3品チェック			3品以上の日			共食チェック			笑いと歯磨き		
日	水	木	金	土	日	日	水	木	金	土	日
1	2	3	4	5	6	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	25	26	27	28	29	30
歩数チェック (学校) → 帰る前に書く						歩数チェック (学校) → 帰る前に書く					
食育チェック合格日は何日? (22日 → 日)						食育チェック合格日は何日? (22日 → 日)					
3品と共食 (2つ)						3品と共食 (2つ)					
3品以上 (1つ)						3品以上 (1つ)					
3品以上 (0なし)						3品以上 (0なし)					
よくなったこと						よくなったこと					
なおしたいこと						なおしたいこと					

【食育チェック表(3)】

◆日常生活での気づき

- 去年は、お母さんに言われて運動していました。運動をするとすっきりしました。今年は、言われて嫌々運動するのではなく、自分から進んで運動をしています。お母さんに言われていた時よりも、もっとすっきりします。(5年児童)



## 2 「からだシート」で体組成チェック

「からだシート」は、月ごとの体組成測定結果が記入されており、毎月の体組成測定後に子ども達に返している。

脂肪率・筋肉量・骨量等の増減が確認できるため、返す際には、筋肉量等の変化についての変容を知らせるようにし、その後の一ヶ月の活動や食事の仕方についてめあて作りのために活用した。

	測定日時	身長(cm)	体重(kg)	体脂肪率(%)	筋肉量(kg)
今回	2017/01/12	148.2	41.00	26.80	28.30
前回	2016/12/36	148.3	40.10	23.50	29.00
3	2016/11/37	148.3	39.90	23.70	28.70

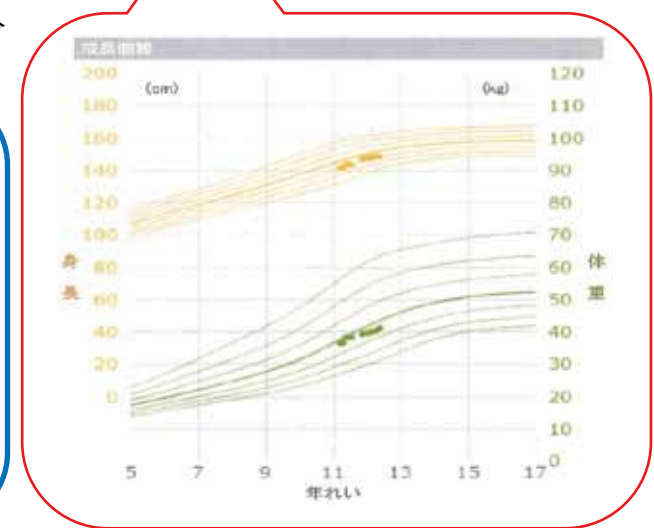
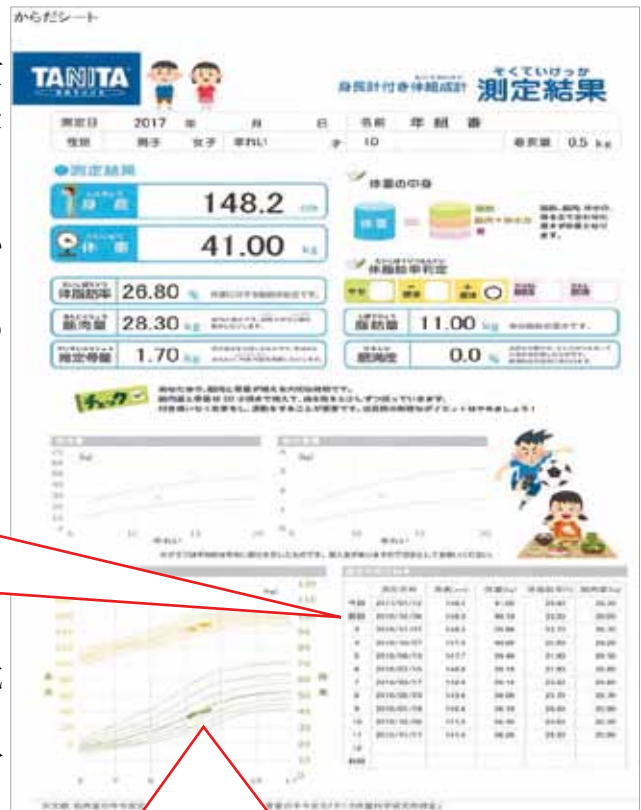
4年生では、養護教諭との連携を図り、成長曲線を活用した授業を行った。「夢を叶える体」をテーマに、17歳になった時の自分の身長と体重を成長曲線から読み取り、未来の自分のための毎日の食育の大切さや、今、自分に必要なことを考えることができた。

### ☆児童の感想

- ・筋肉量がへったことがあったので、成長パワーのもとを毎日続けようと思います。
- ・紙に一日の目標を書き、将来の夢に近づけるようにがんばります。

### ☆参観者からの感想

- ・養護教諭が成長曲線を使った発問をされていて、とても勉強になった。成長曲線の活用をやってみたい。

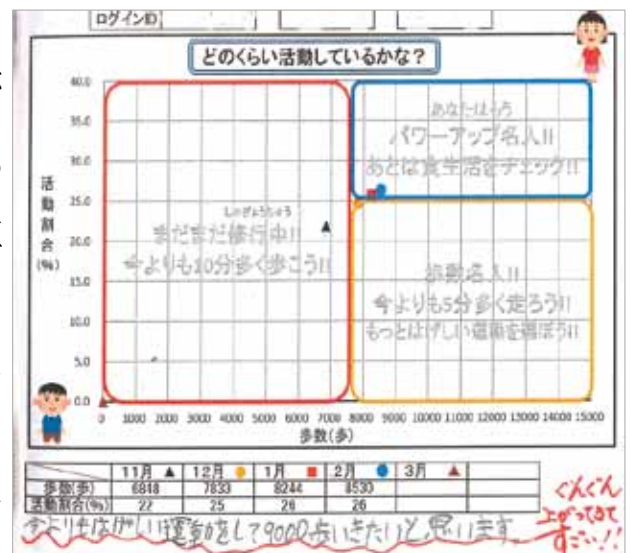


## 3 「活動量カルテ」で運動バランスチェック

右の活動量カルテでは、運動量と強度のバランスが確認できる。

1日の活動量 6000 歩を達成すると黄色の枠の歩数名人となり、運動の強度を上げるために「今より5分多く走ろう！」と言うアドバイスがある。さらに、運動の強度も高まってくると青枠の「パワーアップ名人」となり、次のステップ「食生活の改善」についてのアドバイスがもらえる。

このシートにより、頑張るべきことが一目瞭然となり、「パワーアップ名人」を目指して意欲的に取り組んだ。



#### 4 意欲を高める「すごいでポイント」

活動量カルテの下面に、毎月の児童の頑張りを記し、意欲を高めた。

児童の活動への意欲を高めるために、「歩数」「活動割合（活動の強度）」についての増加具合をポイント制で誉める項目を設けた（②③④）。  
また、毎月の「身長」「筋肉量」の増加（⑤⑥）、肥満傾向児童には「体脂肪率」の減少（①）についてもポイント制で誉める項目を設けた。



#### 5 家庭での行動化を支える生活チェックがんばりカードの活用

春休みや夏休みに入ると、子どもたちの生活習慣は次第にのんびりとしたリズムになりがちになり、長期休業後に体重が大きく増加する児童が出現することがあった。そこで、学校がある日の生活リズムや食生活、また、外遊びの運動習慣を継続させるために、がんばりカードを作成した。子どもたちは、長期休業の前に運動と生活、そして個別の目標を立て、毎日そのめあてをもとに生活を振り返り、翌日の生活に生かすようにした。

夏休みは、暑さでジュースやアイスを摂取する機会が増えがちになり、砂糖の取り過ぎによる肥満傾向に進むことが心配される。そこで、夏休みの「健康チェックがんばりカード」には、健康を考えたおやつへの摂り方に関する情報を加え、意識化を図った。

冬休みは、家の中にこもりがちになることから、なわとびや新体力テストの落ち込み種目の改善を図る簡単な運動例を加えた。筋パワーを高める「腕相撲」や柔軟性を高める二人組による「ボートこぎ」の運動は、親子でチャレンジできることから子どもたちの意欲も高まった。さらに、学期に一度の「生活チェックがんばりカード」も活用し、学校生活や家庭生活において、望ましい食習慣や睡眠、適度な運動等の生活リズムを整えた生活を促す取組を行った。

夏休み健康チェックがんばりカード

名前 ( )

【けんこうなまかっすすごいでポイントのためめあて】

① 元気よくうんどう (わい、まえい、なわとび、てつぱう、おにぎっこなどのせとあそび)  
② 早お (10時まで)、早おき (7時まで)、あさごはん (めざせりびん)、おやつ(のりよう)  
③ おやつ(のり) (わい、まえい、なわとび、てつぱう、おにぎっこなどのせとあそび)

7月食育目標のおやつも意識化

おやつ豆知識

おすめのうんどう

【夏休み健康チェックがんばりカード】

冬休み健康チェックがんばりカード

名前 ( )

【けんこうなまかっすすごいでポイントのためめあて】

① なわとび (低学年 継続5分間、中学年 継続5分間、高学年 継続7分間)  
② 早お (10時まで)、早おき (6時半まで)、朝ごはん (めざせりびん)  
③ 毎日運動をする

運動への意識付け

7月食育目標のおやつも意識化

おすめのうんどう

【冬休み健康チェックがんばりカード】



## 6 児童の課題に対応した健康教室の実施

毎月、児童の課題に対応したテーマで健康教室を行った。その際、養護教諭と栄養教諭が中心となって指導内容や担当教諭を計画し、テーマに関連した講話や体験を準備し、児童が楽しく学ぶことができるようにした。

その際、児童のプライバシーに配慮し、実施場所等の連絡は個別に行うようにした。

本年度の主な月毎の指導内容及び成果は以下の通りである。

月	テーマ	参加対象者及び指導者、指導内容	成果
5	食物アレルギーについて知ろう	参加…食物アレルギーで配慮が必要な児童 指導…担任と栄養教諭、給食主任、養護教諭 ①食物アレルギーの内容と給食の時間の対応策について確認。 ②アレルギー症状の例とその対応について確認。	年度初めに行ったことで、個人の食物アレルギーの内容や対応について理解を深めるとともに、事故防止の意識が高まった。
6	正しい箸の持ち方を身につけよう	参加…箸使いが苦手な児童 指導…栄養教諭と給食主任、養護教諭、担任 ①栄養教諭と給食主任で全学級の「箸の持ち方」を事前指導し、箸使い練習キット配付。 ②健康教室で正しい箸使い練習キットを使って練習し、豆つかみや指の体操を実施。 ※PTA授業参観（1年）でも指導。	栄養教諭と給食主任で「正しい箸の持ち方」について、全学級、また、PTA授業参観（1年）でも指導したことにより、児童と家庭の意識が高まった。
7	身長と体重のバランスについて考えよう	参加…肥満傾向の児童 指導…栄養教諭と養護教諭、担任 ①望ましい成長曲線と運動・食事・睡眠の大切さについて理解を深める。 ②養護教諭作成の夏休みのがんばりカードについて、担任が家庭へ協力依頼を行う。	夏休み中の急激な体重増加防止に効果があった児童も見られた。
9	スポーツに大切な栄養を知ろう	参加…歩数が増えない児童 指導…栄養教諭と養護教諭、体育部、担任 ①体育部より、活動量が増える運動を紹介。 ②DVDを見ながら、楽しく体を動かした。	スポーツと栄養の関係についても関心が深まった。
10	「早寝早起き朝ご飯」に取り組もう	参加…朝食3品摂取が苦手な児童 指導…栄養教諭、養護教諭、担任 ①「くうもん3分クッキング」の献立紹介。 ②栄養教諭が3分でできる朝食作りを実施。 ※完成すると児童から拍手が起こった。	実際に家庭で調理した児童も多く、バランスの良い朝ご飯を自ら整える意欲につながった。
11	好き嫌いを克服しよう	参加…偏食傾向の児童 指導…栄養教諭と養護教諭、担任 ①本物の野菜等でクイズを実施。 ②好き嫌いがあった学級担任による話。	児童の好き嫌いを克服しようという意欲へつながった。



【健康教室の様子】