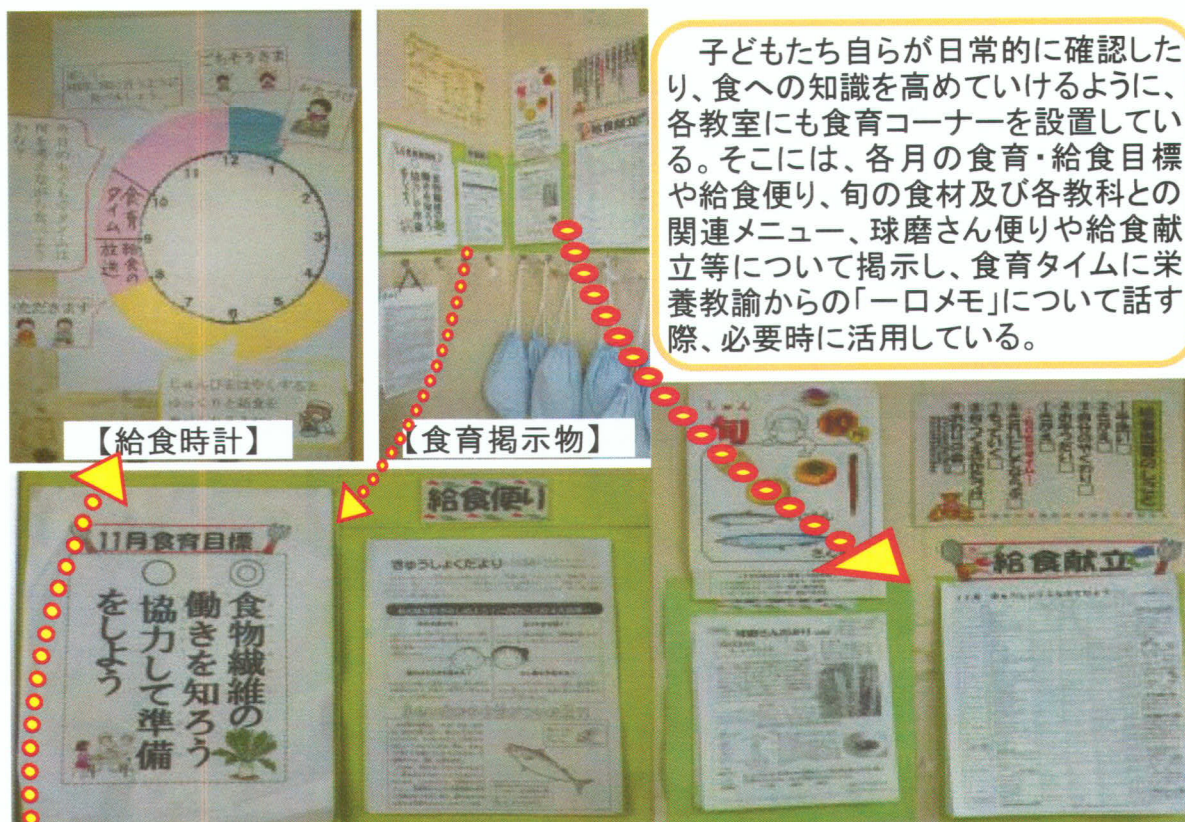


⑩各教室の食育啓発コーナーの設営



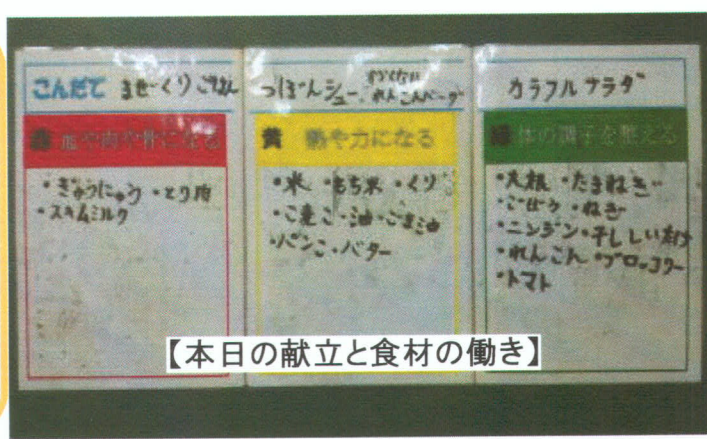
子どもたち自らが日常的に確認したり、食への知識を高めていけるように、各教室にも食育コーナーを設置している。そこには、各月の食育・給食目標や給食便り、旬の食材及び各教科との関連メニュー、球磨さん便りや給食献立等について掲示し、食育タイムに栄養教諭からの「一口メモ」について話す際、必要時に活用している。

【給食時計】

【食育掲示物】

給食時計を掲示し、それを見ながら「食育タイム」の始まりを確認したり、終わりの時間を確認して食べたりして、見通しを持って給食時間を過ごすことができる。準備する側も、食べる時間を確保できるように見通しを持って準備することができた。

6月の食生活調査で、「食材の仲間分けとその働き」の理解を深めることは大きな課題であることが分かった。
そこで、給食時間に「本日の献立と食材の働き」について全員の子どもたちが毎日交替で簡易ホワイトボードに書き込み、食育タイムに活用した。そのことで、食材の仲間分けやその働きについての知識が高まった。



【本日の献立と食材の働き】

⑪給食献立「毎月お味噌の日（30日）」の設定

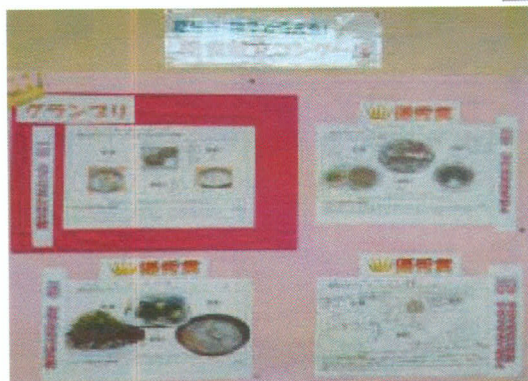
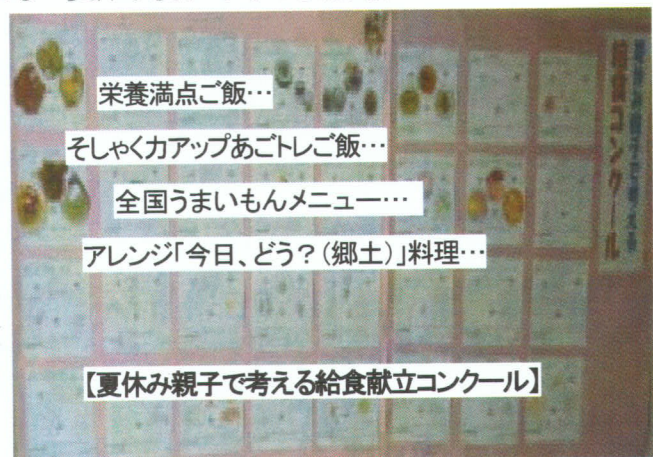
「毎月お味噌の日（30日）」は、伝統的な食文化の再生、安心・安全な食材の活用、地産地消（あさぎり産大豆）、そして、子供たちに味噌のおいしさを感じてほしいというねらいで始めた。第1回「厚揚げの肉味噌がらめ」（田楽のアレンジバージョン）は好評で、子供たちから「おいしい！」と歓声が上がった。味噌についての食育タイムは、5年生の家庭科「ご飯と味噌汁」にも関連付けて指導を行った。また、食育タイムや給食献立等により、学校給食では無添加手づくり味噌を使っていることを子供たちや保護者に知らせ、日本の伝統的調味料である「味噌の良さ」や食品の安全性についての関心を高めた。



⑫ 食事内容啓発「免田小学校親子給食献立コンクール」コーナー

夏休みに、PTA専門部（母親部）による「夏休み親子で考える給食献立コンクール」の作品を募集した。

どれも、家庭のとおきメニューや地元食材のみを使ったメニューを紹介しており、完成度が高かった。その中から4つの入賞作品を選び表彰を行った。入賞作品には、それぞれ受賞につながったポイントを賞の名前とし、よりよい献立となるポイントを記入した。作品は、「食育ロード」に掲示し、児童や保護者への啓発を図った。



【夏休み親子で考える
給食献立コンクール】



【調査・環境部より表彰状が渡された】

⑬食育・生活改善を図るタニタ特別出前授業の実施

○第1回タニタ特別出前授業

期日：9月25日（金）

対象：5・6年生児童

○第2回タニタ特別出前授業

期日：12月10日（木）

対象：3～6年生児童

※内容は、中・高学年で変える。



9月と12月の2回、3～6年生を対象に株式会社タニタから講師をお迎えし、食育セミナーを実施した。2回の出前授業に共通するテーマは、「夢を叶える体づくり」で、「夢に向かって頑張る時に対応できる体づくりをしておこう。」と、成長期の体づくりに大切なことなどの興味深い話が盛りだくさんであった。



【真剣に耳を傾ける子供たち】



【3・4年生の様子】

勉強や運動など何かしらの目標を持って取り組んだことのある子供たちは、講師のお話に終始引きつけられていた。

高学年では、適度に必要な脂肪を摂ってはいけないものであると誤解し、間違ったダイエットを始める女子も多い。

講師の講話には、そのような誤解を解消し、理想的な体づくりのための食事・運動・睡眠について正しく理解するのに大変効果的であった。



【授業後、疑問をインタビューする児童】

◆セミナー1回目の6年生児童感想◇

私ははじめは、しぼうは「いやだ」と思い、気にしていました。

でも今日の話で女子には、しぼうがとても大事だと分かりました。そして、大人になったら骨が増えないので、今のうちに骨を強くつくるのが大切だと分かりました。

1日3食しっかり食べて、いい体になりたいです。私は、たまにねぼうをするので、早くねて早く起きられるようにしたいです。そして、夢をかなえてかつやくしたいです。

◆セミナー2回目の6年生の感想

【タニタ特別授業セミナー】感想

6年 1組 名無し

話を聞いて、考えたこと、今後に生かしたいこと、もっと知りたいこと

私がタニタ特別授業セミナーを聞いて、心に残ったことは、三つあります。一つ目は、野菜を食べないと代謝が落ちると言うことです。カミの毛がイロイロさになったり、体がだるくなったり、はた荒れやせをみやすくなることを知って、心に残りました。二つ目は、動くことが大切と言うことです。大きくなるために動いて、成長ホルモンを増やして、骨を強くすると言うことです。つきたぐらいた骨がおれなほうにしていきたいです。三つ目は、夜は、きちしとおねいといけないうことです。心と頭を回復させたり、記憶を整理して、頭をよくしていきたいです。今日は本当にありがとうございました。

⑭長期休業中の自己管理能力を高める「健康チェック頑張りカード」の実施

健康チェック 健康な体づくりをめざそう
がんばりカード

名前 _____

【健康な生活をすこすためのめあて】

① なわとび (低学年 連続3分間、中学年 連続5分間、高学年 連続7分間)
② 早寝 (9時まで)、早起き (6時半まで)、朝ごはん (めざせ3品)
③ **毎日運動をする!**

③番目は、自分でめあてを立てて取り組みましょう!

曜	金	土	日	月	火	水	木
日	25日	26日	27日	28日	29日	30日	31日
①	○	○	○	○	○	○	○
②	○	○	○	○	○	○	○
③	○	○	○	○	○	○	○
日	1日	2日	3日	4日	5日	6日	7日
①	○	○	○	○	○	○	○
②	○	○	○	○	○	○	○
③	○	○	○	○	○	○	○

進んできた◎ できた日○ できなかった日×

★冬休みは、「進んで力」で健康に過ごせましたか。ふり返ってみてはんせいを書きましょう。

大みそかから正月明けまでお休みがとおったので、これから毎日できるようにしたいです。

★お子様の冬休みは、健康に過ごせましたか。コメントをお願いします。

お正月、なわとびや自転車と家の周りを回ったりして運動して、毎日早く寝て早起き、自分ひとりで作ったりしています。

※ 体組成計測定結果をご覧になられて、ご家庭でも話し合ってみてください。

長期休業になるとルーズな生活に陥りがちである。例年、新学期を身体が不調のままスタートさせる子供たちもいる。

そこで、せっかく培ってきた自己管理能力を長期休業中に発揮し、有意義に過ごすための道しるべとして左のカードを活用した。目標を達成した児童は、なわとびの上達ぶり等を見てもらうべく、目を輝かせて登校していた。

⑮「からだシート」から活動量アップを目指す日常指導

TANITA 身長計付き体組成計 **測定結果**

測定日 2016年 01月 15日 1番

性別 男子 女子 年れい 9才 身長 145.7 cm 体重 39.20 kg

測定結果

- 身長: 145.7 cm
- 体重: 39.20 kg
- 体脂肪率: 24.60 %
- 筋肉量: 27.90 kg
- 推定骨量: 1.70 kg
- 体脂肪率判定: 標準
- 脂肪量: 9.60 kg
- 肥満度: 3.2 %

からだシート

測定日時	身長(cm)	体重(kg)	体脂肪率(%)	筋肉量(kg)	
今回	2016/01/15	145.7	39.20	24.60	27.90
前回	2015/12/08	145.3	37.60	23.80	27.10
3	2015/11/13	144.3	37.20	22.40	27.30

「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供たちに返している。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1ヶ月の活動や食事の仕方についてめあてづくりのために活用した。

⑯課題克服への意欲を高める健康教室の実施

第1回健康教室
 テーマ：考えて食べて運動を楽しもう
 参加対象児童：肥満傾向にある児童
 担当教諭：養護教諭「健康的な身体づくり」
 栄養教諭「健康的な食事の摂り方」
 体育担当「健康的な運動の工夫」

11月から、月に一度の体組成計測を実施した。体組成計測の結果から明らかになった課題ごとに、対象児童に呼びかけて健康教室を実施した。その際、プライバシーが守られるように知らせる方法や実施場所などについて配慮した。

⑰ふれあいタイム(縦割り活動)における「熊本県版パワーアップナビ」の活用
 全校児童の縦割りの活動として、ふれあいタイムを実施している。

3学期の活動は、寒さに負けずに外で楽しく遊ぶことができるように運動をテーマに行った。

その際は、「熊本県版パワーアップナビ」を活用し、子供たちがやりたい活動を選択して全児童と職員で活動を楽しんだ。



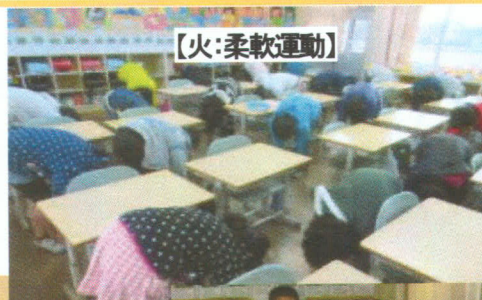
⑱新体力テスト結果を活用したパワーアップタイム

本校の新体力テスト結果の課題より、それを改善するためのパワーアップタイムを設定した。実施の内容は、課題が見られた種目の中から4つを絞り、教室で安全に1分程度でできる運動を行った。メニューは、次の通りである。

- 月曜日：腹筋トレーニング 低学年は、椅子に座って、片足ずつ交互に上げ下げする。
 中学年は、椅子に座って、両足を一緒に上げ下げする。
 高学年は、椅子に座って足を上げた状態で、曲げ伸ばしを行う。
 火曜日：柔軟運動 立った状態から、片足をもう一方の足の前で組み、膝を伸ばして、床に手をつく。
 水曜日：跳躍運動 1・2・3のリズムでジャンプをし、3の時には、より高くジャンプする。
 木曜日：行わない
 金曜日：握力トレーニング 椅子に座って、両手を肩の高さに挙げ、グーとパーを繰り返す。



【月：中学年の腹筋】



【火：柔軟運動】



【水：跳躍運動】



【金：握力トレーニング】

これらは、各クラスの朝の会の時間などを妨げないように、8時5分の放送委員会の朝の放送の最初に、事前に作成したCDを放送委員会が流して行っている。2学期からの取組で、各種目を週に1回ずつ継続して行っているため、課題の克服が期待できる。今後は、児童の体力の変容を調べながら、同じ運動を継続するとともに、強度や種目を工夫していく必要について検討していく。

⑲体育委員会による「活動量を高める運動紹介」と「ランランタイム」の実施

活動量計を装着した子供たちは、活動量を上げようと盛んに動き回った。しかし、1ヶ月ほど経つと、本来の活動量に落ち着いてきた。

12月になると寒くなったこともあり、昼休み以外に外で遊ぶ児童も活動量も落ちてきた。そこで、活動量上がる遊びの紹介やランランタイムを実施した。ランランタイムの時は、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ようにしている。時間になると、体育委員が運動場のみんなに声をかけ、5分間のランニングを行っている。ランランタイムを取り入れたことで、活動量がずいぶんと向上した。

⑳ 昼休み外遊びタイム：毎日昼休み13：30～13：45実施

本校の児童の実態は、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。本校では、体力向上の取組の一環として、運動量増加、エネルギーの発散、新しい人間関係の構築などをねらい、毎日13時30分から13時45分までを「外遊びタイム」と設定した。

「外遊びタイム」前になると、担任が教室に残っている体調不良以外の児童に対し、外で遊ぶように促した。ただ、児童が一斉に外へ出て、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つ目は、遊び道具の確保である。本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ボールをする児童が多い。しかし、あまり外で遊ばない児童の中には、ボールを怖がる児童もいた。また、サッカーやバスケットボールでは、課題の一つである投げる力の向上は、十分な期待はできない。そこで、多様な趣向を持つ児童へ対応しながら、運動量増加と運動の多様化を期待して、各クラスに、サッカーボール・バスケットボール・バレーボール・ドッジボール・大縄等を1セットずつ配付した。



←校長先生にも昔遊びを教えてください
だく子どもたち
例)田の字ピンポン、足けり野球
←奥は、バスケットをする子どもたち
↓外へ駆け出す低学年



その結果、サッカーやバスケットボールだけでなく、運動場でバレーボールや大縄、ドッジボールを利用し、工夫のある遊びをする児童が増加した。

2つ目は、遊びの場の設定である。人気のあるサッカーとバスケットボールについては、運動場の西側にサッカーコート、東側にバスケットボールコートを1面ずつ設けた。中央のサッカーコートを1面分空けて、バレーボールとドッジボール兼用として少し小さめのコートを3面設けた。また、手前には、コートを作らずに、大縄などできるように場所を確保した。このことにより、小さめのコートを使って、バレーボールをする児童が多く見られた。これらのコートは、体育委員会が毎週木曜日にラインを引くようにしている。

㉑ 2015チャレンジデーへの参加

2015チャレンジデーとは？

毎年5月の最終水曜日に世界中で実施されている住民参加型のスポーツイベントで、同じ規模の自治体同士が15分間のスポーツへの参加人口で競い合う。

5月27日（水）に、本校もチャレンジデーに参加した。教師と子供と一緒に、鬼ごっこや陣取りなどで汗を流した。北海道の芦別市と秋田県の五城目町と対戦し、惜しくも金メダルは逃したが、楽しい15分間であった。

