

「からだ」づくり（身体健康維持・増進）取組事例

学校名	山形市立東小学校
実施期間	令和2年12月7日（月）～12月18日（金）
<p>〈栄養教諭とのTTの授業：2年学級活動〉 「食べ物のヒミツについて知ろう」という題材で3つの色（黄・赤・緑）の食品のはたらきについて学習した。</p> <p>〈栄養教諭と養護教諭とのTTの授業：4年保健〉 「よりよく育つための生活をしよう」という題材で食事・運動・休養・すいみんの大切さについて学習した。</p> <p>〈食に関する紙芝居の読み聞かせ：1～3年生へ〉 朝読書の時間に、もりパクランチ委員が各教室で「食に関する紙芝居」の読み聞かせを行った。</p> <p>〈大型魚（サケ・マダラ・ブリ）の模型の展示〉 魚への興味関心を持つようになり、魚の生態や栄養について知った。</p> <p>〈校長先生による食育放送「給食の思い出」の感想を書く：6年〉 校長先生の子どもの頃の苦手な食べ物の克服法を学び、苦手なものにも挑戦しようという意欲を持った。</p>	

学校名	河北町立西里小学校						
実施期間	令和2年11月30日（月）～12月4日（金）						
<p>〈学年の実態に合わせた食に関する授業〉</p> <table style="width: 100%; border: none;"> <tr> <td style="width: 50%;">1年生：赤・黄・緑のなかまについて</td> <td style="width: 50%;">2年生：食事のマナーについて</td> </tr> <tr> <td>3年生：おなか元気教室（ヤクルト出前授業）</td> <td>4年生：噛むことについて</td> </tr> <tr> <td>5年生：五大栄養素について</td> <td>6年生：献立作成について</td> </tr> </table> <p>〈委員会の活動〉 健康委員会がよく食べるおやつの種類やそのエネルギー量について調べた。そもそもおやつとは何か、小学生がおやつで摂取してよいエネルギー量ほどの程度か、同じカロリーであっても、脂質・糖分ではなく、不足しがちなカルシウム（ヨーグルト）やビタミン（果物）などを積極的に摂ることが大事であること等を調べた。また、よく飲む炭酸飲料にはどのくらいの糖質が含まれているのかも調べ、放送したり食堂に展示したりして紹介することで、委員会の実践活動の場とした。</p>		1年生：赤・黄・緑のなかまについて	2年生：食事のマナーについて	3年生：おなか元気教室（ヤクルト出前授業）	4年生：噛むことについて	5年生：五大栄養素について	6年生：献立作成について
1年生：赤・黄・緑のなかまについて	2年生：食事のマナーについて						
3年生：おなか元気教室（ヤクルト出前授業）	4年生：噛むことについて						
5年生：五大栄養素について	6年生：献立作成について						

学校名	東根市立神町小学校
実施期間	令和2年11月2日（月）～令和3年2月12日（金）
<p>〈弁当作り&考案〉 伝統になっている赤・黄・緑のなかま（栄養）を意識した親子でおにぎり弁当作り（11月）やバランス弁当考案（2月）は、コロナ対策をしつつ、できる範囲で各家庭で取り組むことができた。</p>	

学校名	長井市立長井小学校
実施期間	令和2年12月7日（月）～11日（金）
<p>〈栄養講話〉</p> <p>栄養教諭と連携し、全校朝会で減塩をテーマに栄養講話を行った。健康で幸せな将来のために今から気を付けることをわかりやすく学ぶことができた。その日の給食メニューでの減塩の工夫も紹介され、給食時に意識して食べることで学びを深めることができた。4年生以上を対象に、減塩パンフレット（県健康づくり推進課作成）を配付し、家庭への啓蒙を図った。</p>	

学校名	白鷹町立東根小学校
実施期間	令和2年11月24日（火）～11月30日（月）
<p>〈栄養講話〉</p> <p>栄養教諭へのインタビュー形式による栄養講話をテレビ放送で行った。「給食の献立はどのようにして決めているのか？」「一日にどのくらいの栄養を摂ればいいのか？」などについて答えてもらった。自分の生活を見直したり好き嫌いせずにバランスよく食べたりしようという心構えを持たせた。</p> <p>〈山形県教育委員会×モンテディオ山形共同企画「食育プロジェクト」参加〉</p> <p>令和2年度モンテディオ山形応援給食食育推進事業に参加し、児童の食への興味関心を引き出しながら、バランスの良い食事の大切さや食文化・食を大切にする心などを育むことを目的に行った。（全校生）</p> <p>児童会体づくり委員会による食育クイズを行った。クイズの出題と正解発表は、ビデオ撮影したものをPowerPointで編集し、校内テレビ放送で行った。山田選手に登場していただき、正解発表と栄養についての解説をしてもらった。校内テレビ放送にモンテディオ山形の選手が登場してもらったり、スタッフと一緒に給食を食べたりしたことで、児童の食への興味関心を引き出しながら、バランスの良い食事の大切さや食文化・食を大切にする心などを育成できた。</p>	

学校名	飯豊町立第一小学校
実施期間	令和2年12月9日（月）～11日（金）
<p>〈自分の米飯の適量を残さず食べることの取組み〉</p> <p>昨年度より継続して栄養教諭の調査データ（身長・体重・運動量）をもとに、個人ごとに適量のごはんを食べる取組みを実施した。</p>	

学校名	鮭川村立鮭川小学校
実施期間	令和3年1月18日（月）～22日（金）
<p>〈献立の工夫〉</p> <p>目的に合わせた食材を使った給食の提供（免疫力アップメニュー、脳いきいきメニュー、骨元気メニュー、まごわやさしいメニュー）を実施し、おたよりや給食一口メモや掲示物で、使用している食べものや必要な栄養を知らせた。</p> <p>食材の持つ栄養を聞いて、苦手な食べものを少しでも食べるようにがんばる児童もいて、通常より残食が少なかった。</p>	

学校名	新庄市立日新小学校
実施期間	令和3年1月18日（月）～22日（金）
<p>〈健康な体づくりにあった食を覚えよう〉</p> <p>免疫力を上げる食材を使った給食を実施し、健康な体づくりのための食事を知らせた。</p> <p>【免疫力アップ給食】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ごはん 鶏ののにんにくみそ焼き 五目豆 キムチ汁 アマビエの味のり ・ごはん 鮭の揚げ照り ほうれん草のツナあえ 納豆汁 <p>〈朝ごはんの大切さについて知ろう〉</p> <p>給食時間に校内放送を使って、朝食の大切さを知らせ、栄養バランスの良い朝ごはんを食べよう意識させた。（ビデオ放送）</p>	

学校名	戸沢村立戸沢中学校
実施期間	令和3年1月18日（月）～22日（金）
<p>〈郷土料理給食の実施〉</p> <p>1月20日「山形県の郷土料理給食」、1月21日「青森県の郷土料理給食」</p> <ul style="list-style-type: none"> ・自分たちの住んでいる山形県の食文化や伝統野菜等の食材を紹介し、食に対する興味を持たせ、他県の食文化を知ること、土地に合った習慣で郷土料理が生まれ、守り継がれていることや食文化の違いを知り、食材に興味を持ち、何でも好き嫌いせずに食べようとする気持ちを持たせた。 ・給食は栄養バランスのとれた食事のモデルとして、健康的な生活を送るための食事作りの見本となることを理解させた。 	

学校名	鶴岡市立朝陽第六小学校
実施期間	通年
<p>〈食育指導：栄養教諭による〉</p> <p>1年生：「食べ物のえいよう、赤・黄・みどり」 4年生：「残菜どこへいく」 2年生：「おなかのそうじ せんいマン」 5年生：「長生秘訣は日本食」 3年生：「食べ物のゆくえ 消化吸収」 6年生：「生活習慣病と食生活」</p> <p>〈PTAの活動〉</p> <p>PTA活動と協力し「早寝早起き朝ごはん」で学年ごとに項目を決め、各家庭で栄養バランスを考えた朝食づくりの取組みを行った。児童だけでなく、保護者の意識も高まった。</p>	

学校名	酒田市立亀ヶ崎小学校
実施期間	令和2年11月16日（月）～20日（金）
<p>〈地場産物への興味関心〉</p> <p>「つや姫給食」や「食育の日献立」で味や食感の違いを楽しみながら、主食であるコメや地場産物への関心が深まった。</p> <p>〈食育指導〉</p> <p>食育指導やセレクト給食を通し、食品の働きや食のバランスについて学び、楽しく味わうことができた。コロナ禍で大きな行事もなく、ゆっくりと食事を楽しみ、残さず食べる児童が多く見られた。</p>	

学校名	遊佐町立蔵岡小学校
実施期間	令和2年11月4日（水）～10日（火）
<p>〈食育指導：栄養教諭による〉</p> <p>2年生「好き嫌いをなくそう」、3年生「野菜となかよくなるろう」、4年生「おやつのととり方」、5、6年生「成長期に必要な栄養（カルシウム）」について、栄養教諭より指導してもらった。赤・黄・緑のそれぞれの栄養をバランスよくとること。野菜には体の調子を整える効果があること、エネルギー量を考えておやつを選ぶこと。成長期にはカルシウムをたくさん摂ること。発達段階に応じた指導により、食への意識や興味、関心の向上につながった。</p> <p>〈委員会の活動〉</p> <p>児童委員会活動で、簡単に作れる風邪予防レシピを調べた。「朝ごはん」「スープ」「デザート」の3グループに分かれ、ポスターの作成。校内に掲示し、レシピ集として配布。</p>	

学校名	県立鶴岡養護学校
実施期間	令和3年1月18日（月）～22日（金）
<p>〈食育学習〉</p> <p>小学部2年生では、最初に1年生から現在までの自分の身長のテープを見たり、大きくなった分の体重のペットボトルを持ち上げたりして自分の成長を感じた。</p> <p>栄養士と給食主任、担任と連携しながらエプロンシアター等を活用しながら食品の赤・黄・緑の3分類の学習をして、好き嫌いせずにバランスよく食べることで、自分の体が元気になり大きく成長することを伝えた。児童一人一人が自分の身長・体重の変化が目に見えるようにし、重さとしても体験できたことで自分の成長を感じていた。成長の実感の後にエプロンシアターで栄養の学習につなげたりしたことで、興味をもって取り組んでいた。</p> <p>風邪を予防したり、体を温めたりする食材、給食の献立の簡単な調理方法などを取り入れた献立のレシピを保護者向けに「きゅうしょくだより」として紹介した。</p>	