

① 朝食摂取のための取り組み

# おはチェック!

「おはチェック」※という生活習慣をふりかえる朝の時間を、毎月1週間設定しています。

「早寝・早起き・朝ごはん」などの基本的な生活習慣を整えることで、欠席者も少なく学習意欲を高めることにも期待しています。



6月 おはチェック!

1日の生活習慣を振り返るシート

項目	1日	2日	3日	4日	5日	6日	7日	合計
1. 朝ごはんを食べたか?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	5
2. 朝ごはんを食べた時間	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	5
3. 朝ごはんを食べた場所	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	5
4. 朝ごはんを食べた量	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	5
5. 朝ごはんを食べた気分	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	5
6. 朝ごはんを食べた回数	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	5
7. 朝ごはんを食べた時間	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	5
8. 朝ごはんを食べた場所	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	5
9. 朝ごはんを食べた量	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	5
10. 朝ごはんを食べた気分	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	5
11. 朝ごはんを食べた回数	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	5
12. 朝ごはんを食べた時間	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	5
13. 朝ごはんを食べた場所	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	5
14. 朝ごはんを食べた量	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	5
15. 朝ごはんを食べた気分	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	5
16. 朝ごはんを食べた回数	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	5
17. 朝ごはんを食べた時間	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	5
18. 朝ごはんを食べた場所	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	5
19. 朝ごはんを食べた量	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	5
20. 朝ごはんを食べた気分	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	5
21. 朝ごはんを食べた回数	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	5
22. 朝ごはんを食べた時間	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	5
23. 朝ごはんを食べた場所	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	5
24. 朝ごはんを食べた量	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	5
25. 朝ごはんを食べた気分	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	5
26. 朝ごはんを食べた回数	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	5
27. 朝ごはんを食べた時間	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	5
28. 朝ごはんを食べた場所	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	5
29. 朝ごはんを食べた量	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	5
30. 朝ごはんを食べた気分	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	5

おはチェックの様子

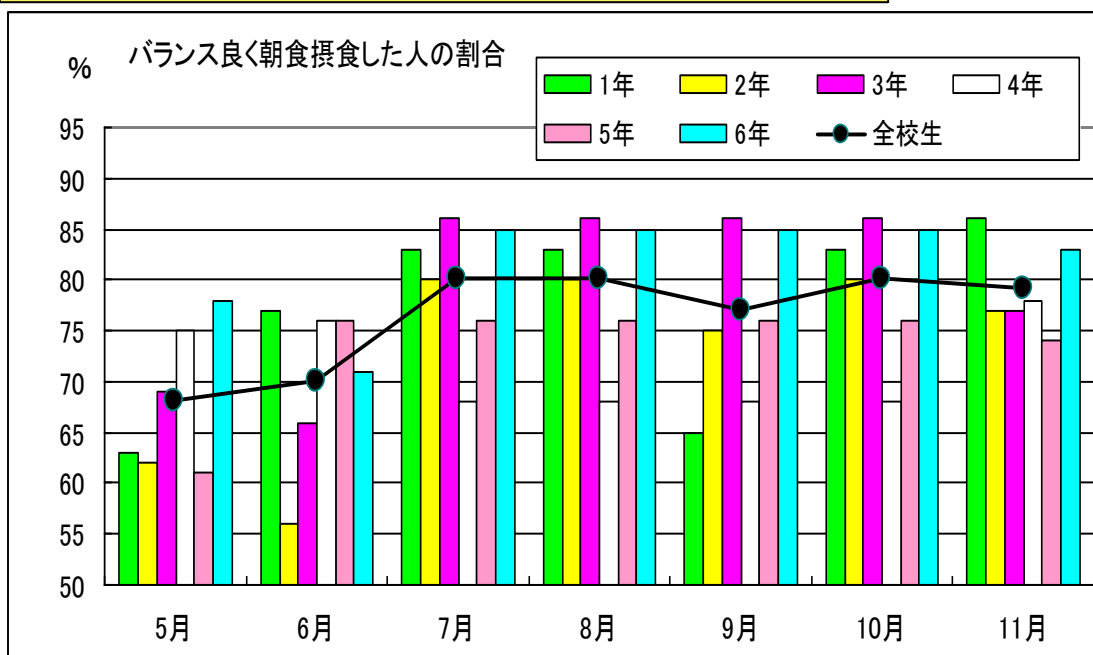
おはチェックの様子

平成12年度から10年間継続中

1週間自己評価した後、家庭にチェック用紙を持ち帰っています。

## こんなに良くなったよ! 朝ごはん

平成20年度



## 結果は？

家庭でも保護者と一緒に生活を振り返った後、保護者の方にコメントを記入してもらい、児童は学級担任に提出しています。クラス担任は児童のチェック結果を集計し、翌月の指導に生かしています。また、学期末には全校生の集計結果も提示して、児童の意識の継続化を図っています。

おはチェックの結果を次回に生かすために・・・



# もいもい健康マン学会



児童委員会が中心となり、おはチェックの結果から、改善していきたい内容について、全校生に提案発表する学校保健委員会を年1回開催しています。



食事の栄養バランスを整えようと「食事バランスガイド」を使って、主食・副菜・主菜・果物・牛乳・乳製品をそろえると栄養バランスが良くなり、体の調子も良くなることを、スクールランチ委員会（給食委員会）は発表しました。発表に使った掲示物は、その後も全校生が目にするのできる通路に、しばらく掲示して啓発しました。

# 低学年には紙芝居!



朝ごはん。大切なんだね。

11月に開かれた親子料理教室では、スクールランチ委員会児童の児童が、参加した保護者・児童を対象に、朝ご飯の大切さについて、紙芝居で紹介しました。また、1月の学校給食週間中にも全校生に呼びかけて昼休み時間に紙芝居を使って「朝ごはんの大切さ」について啓発しました。



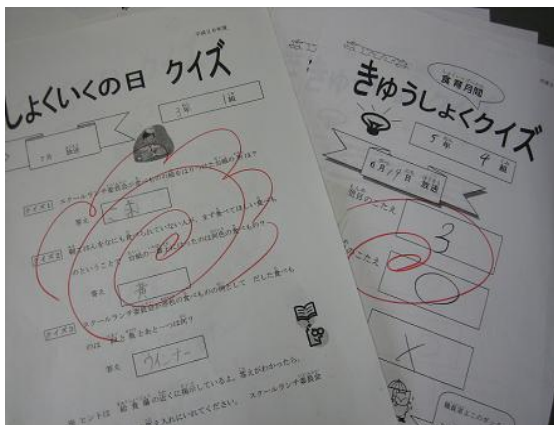
②食に関心を持つ児童を増やすための取り組み

# 食育クイズに挑戦!

食育月間である6月や学校給食週間の1月に、スクールランチ委員会児童の取り組みとして、全校生に「食育クイズ」を給食時間に実施しました。

クイズの正解や正解したクラスなども紹介することで、「次は頑張ってお答えしよう」と、「食」に関心を示す児童も多かったようでした。

スクールランチ委員会の放送



### ③系統立てた指導のために

# 食に関する年間指導計画に 合わせた指導

亀阜小学校の「食に関する年間指導計画」や高松市の「献立作成年間計画」などに合わせて、学級担任や栄養教諭が、「食に関する指導」をしています。

指導を受けた児童がどの程度理解できたか、あるいはこれからどのようなことに気をつけたいかなどについての評価表を、児童が記入して次回の指導へとつないでいます。



### 評価カード

わかったかな？ せうしよ(のお話！)

く 4 年 組	答えてくれた人の名前を書きましょう。(両次でもよいです)
く 2 年 組	

先生のお話がどのくらい分かりましたか？

わからな いよ！	あんまり	ふつう	わかった	よーく わかったよ
-------------	------	-----	------	--------------

どんなことが分かりましたか。  
面積が日本一小さい香川県なのに、ブロッコリーの生産量が全国  
第六位だということ。  
あなたは、これから、どんなことに気をつけますか。  
ブロッコリーをのこさないように食べます。

### ④学校から家庭への「食」の発信

# 食育だよりで 家庭へ発信！

毎月、学校の食育の様子や、地場産物の紹介、衛生管理情報、一年生の保護者試食会や親子料理教室の様子などを食育だよりとして家庭に配布しています。

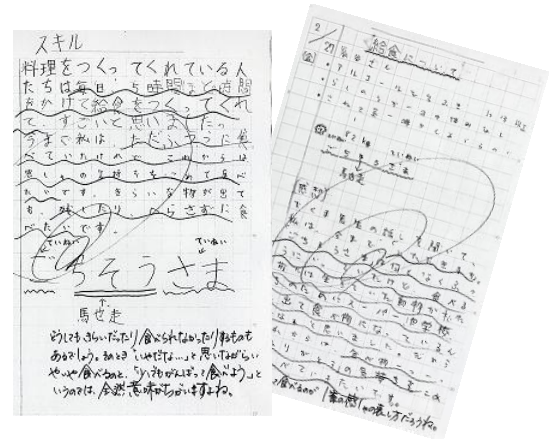
亀小通信にも学習の様子に加えて、体力づくりや健康などの情報を掲載し、家庭に協力して欲しい内容についてとりあげています。



⑤幅広い教育活動に「食育」を

# 朝のスキルタイムでも

亀阜小学校では、朝の活動時間にスキルタイム（自分の行動や考え方について振り返り、より良い生活ができるように考える時間）を設けています。この時間に、「食」についてもテーマとしてとり上げることもあります。食べ物の大切さや、食にかかわってくれている人達や、自然に感謝できるようにするのがねらいです。



⑥多領域の中で進める「食育」

## 教科学習と「食に関する指導」

もりもり健康マン学会（学校保健委員会）で児童委員会が発表した「食事バランスガイド」について、6年生家庭科「献立作成」について学ぶ機会を使い、どのように栄養バランスを整えるか再度学習できるようにしました。一度聞いたことがある「食事バランスガイド」だったので、理解しやすかったようでした。



また、香川の気候や風土に合わせて先人が生みだしてきた「郷土料理」の味や、その作り方についても家庭科の授業の中で学べるように、単元計画を組んでいます。時代とともに薄れていく香川の食文化が継承されていくように、取り組んでいます。

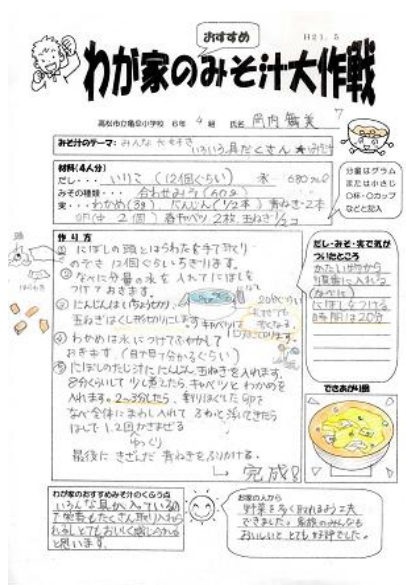
家庭科の授業風景 郷土料理「まんばのけんちゃん」作りから



⑦地域・家庭と連携した食育

# わが家のみそ汁作り

6年生家庭科「ごはんのみそ汁」の発展授業として、家庭から児童へその家の味を伝承することをねらいとして「我が家のみそ汁」を取り入れました。いつもは食べるだけだった児童が、家族から「わが家のみそ汁」について学ぶことを通して、食材のことだけでなく、栄養バランスについて家族が気を付けてくれていたことや手間をかけて料理をしてくれていたことに気付き、感謝の気持ちを育むこともできたようでした。



この「わが家のみそ汁」は、学校行事で地域の人や保護者が集まる「亀阜ふれあいバザー」でも掲示して紹介しました。また、平成21年度7月には先生方から評価の高かった児童のみそ汁を、学校給食にもとりいれました。

給食献立に実施



# 地域の方と親子料理教室

夏休みには、亀阜地区コミュニティセンターで、児童とその保護者を対象とした親子料理教室を実施していただきました。

また、小学校では、親子料理教室の講師として亀阜地区食生活改善推進協議会の人を招き、指導にあたっていました。



このような取り組みを通して児童の「食育」に取り組んでいます。おかげさまで平成20年度「朝食で元気一杯大作戦」食育コンテストで、香川県知事賞（最優秀賞）を亀阜小学校が受賞しました。

学校が主体となり、御紹介したような様々な教育活動を通して、また学校と地域・家庭が連携しながら推進している食育について高く評価していただいたものです。

これからも家庭・地域の皆様のご支援と御協力をよろしくお願い致します。



玄関の最優秀賞ペナント



最優秀賞の授与式風景