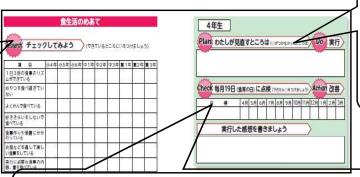
# 「食生活」のページの活用例

「食生活のめあて」(食生活4~9)



「食生活のめあて」は、児童生徒、教師、保護者が共通理解を図り、一体となって望ましい食習慣の形成に取り組むことができます。「ふくしまっ子 食育指針」の発育・発達段階に応じた望ましい食に関した行動指標を示しています。

年度初めに、 自分の食生活を 振り返る学習場 面で活用しま す。



自分の食生活 の改善点を明確 にし、目標を設 定する場面で活 用します。



毎月19日(食育の日)には食生活について点検します。例目標4月 5月 6月 7月 8月 9月好き嫌いをしない〇 〇 〇 〇 〇

# 「1日3回の食事のリズム」

# 「おやつの食べ方を考えよう」

○自分のおやつの食べ方を振り返り、 これから実行していくことを記入します。 ☆家庭との連携(応援メッセージ記入欄)

「よくかんで食べよう」

「好ききらいなく食べよう」

## 「食事作りや準備をしよう」

〇食事作りにチャレンジしたことを記録します。 ☆家庭との連携(メッセージ記入欄)

#### 「楽しい食事にしよう」

## 「1食には何をどのくらい食べたらよいのかな」

〇お弁当作りにチャレンジしたことを記録します。 ☆家庭との連携(感想記入欄)

# 望ましい食生活を考える \ 機会が増えます。 /

各教科や学級活動における食に関する指導の時間、個別的な相談指導の時間などで資料として活用します。

家庭での実践を 記録し、家庭と つなぎます。



#### 「朝食を見直そう」(食生活20~21)

## 6月と11月の「朝食について見直そう週間運動」

で活用します。

① Research (実態把握)

運動前に、日頃の朝食内容について振り返り、自分の課題に気付くことができます。

② Plan (計画)

記入例:

野菜料理を食べていなかったので、野菜を食べるように する。また、野菜たっぷりみそ汁を食べるようにする。

③ Do (実行) 5日間記録します。スタートの曜日は、 学校の実態で決めてください。

④ Check (評価)

朝食の見直しの取組を保護者とともに振 り返り、今後に生かします。

項目				PS	8	()			6月	11月
主食	ごはんやパンなどの主食を食べた。									
主葉	肉・魚・卵・豆製品・乳製品を一品は食べた。									
刺菜	野菜料理を食べた。									
计物	みそ汁やスープなど汁物を飲んだ。									
100	組	в	8	8	8	119	в	В	6	6
主章										
主菜										
100										
到菜	4 42	- 4	-7	3.5	- 1			1		- 3
計物										