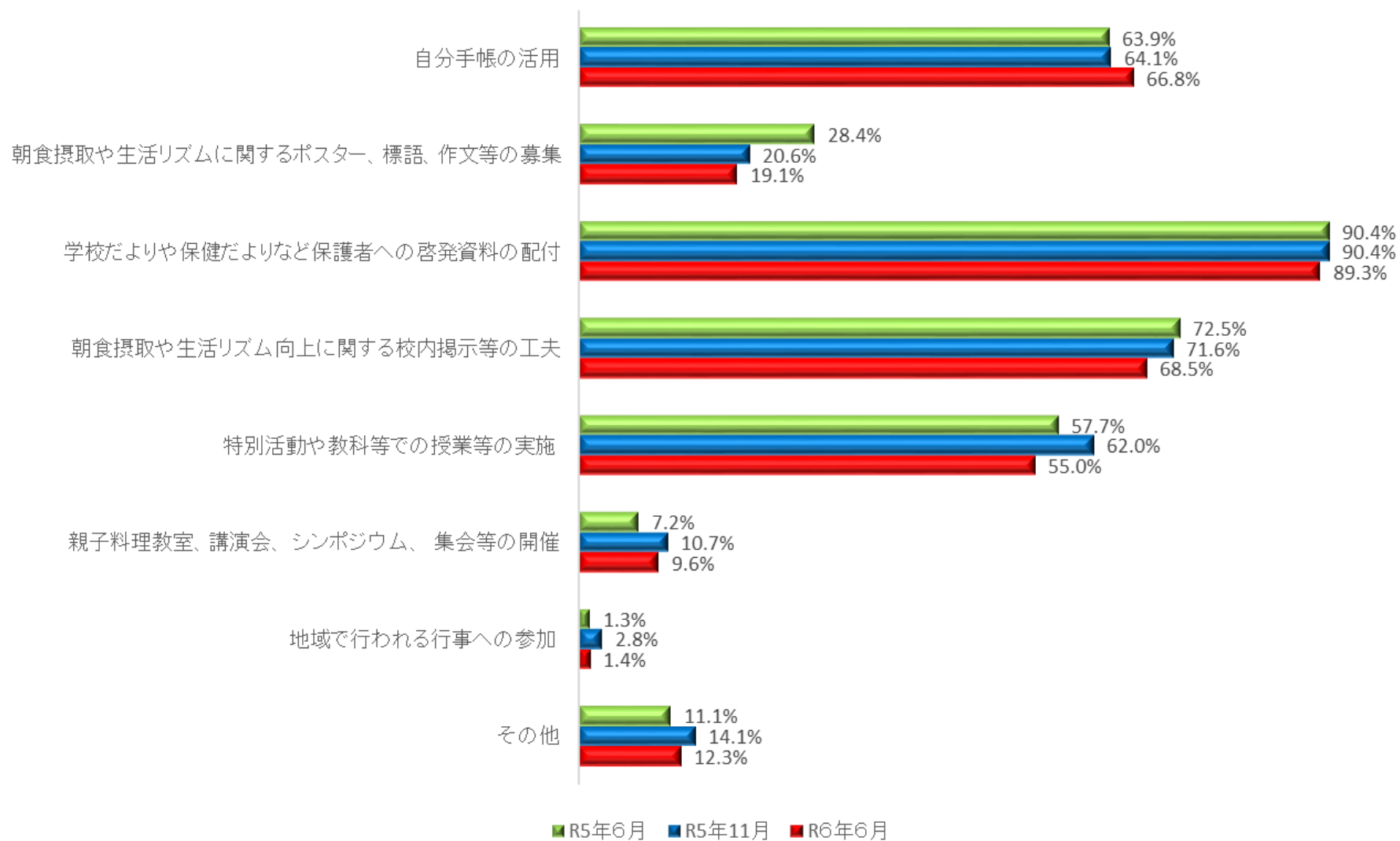


## C【学校等における取組内容（複数回答）】

各校の取組



# 【学校等における取組例】

## 二本松市立二本松南小学校

令和6年6月14日  
二本松南小学校 保健室

**へるしー すまいる**

食育月間号

親子で見て下さい

今月の給食のめあて

- 衛生的な食事の仕方を身につけよう。
- よくかんで食べよう。

**食育月間・食育の日普及運動**

メインテーマ  
「生活習慣病予防のための食達の量」

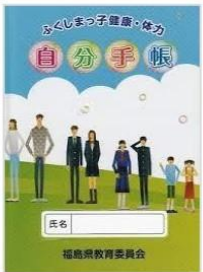
★6月は食育月間です!!!

二本松市内の小・中学校には、二本松市教育委員会から、食育推進のためのパンフレットが届きました。

6月15日(土)か16日(日)にパンフレットを見ながら親子で振り返ってみましょう。

★毎月19日は食育の日です!!

4～6年生は自分手帳で食生活を見直します。



「自分手帳」福島県教育委員会より毎年4年生に配布され、高等学校3年生まで使用します。お子さんの小学1年生から高等学校3年生までの12年間を継続して記録する手帳です。  
(県教育庁健康教育資料)

裏面に続く

### ★6月24日(月)～6月28日(金) 「朝食について見直そう週間運動」です

毎年行われている「朝食について見直そう週間運動」を、実施します。今年度も、毎日朝の健康観察の時に朝食を食べてきたかをたずねています。この機会に朝食の内容や食習慣についても見直してみましよう。

- ◆朝食を見直そう
  - 「朝食はんチェックカード」の記入<1, 2, 3年>
  - 「自分手帳」の記入<4, 5, 6年生>食生活22～24ページ
  - ※「朝食はんチェックカード」といっしょに自分手帳に記録しましょう。
  - <7月2日(火)まで担任に提出してください。>



- ◆食習慣調べ……6月28日(金)に担任がたずねます。
  - 朝食に野菜を食べましたか。
  - 朝食に牛物(飲み物はふくまない)を食べましたか。
  - 昼食以外にどれだけと食事をした回数は何回ですか。

◆ふくしまっ子ごはんコンテストの募集!!…別紙  
テーマ:主食はごはん!わたしが作るアイディアごはん

ふくしまっ子ごはんコンテスト最優秀賞(令和5年度)  
題の/パワーで響きに負けない!はまなかあいづ朝ごはん

夏休みにチャレンジしてみましよう。夏休み前にお知らせします。

<メッセージ>  
題には疲労回復効果があると知り、夏休みに塩麹としょうゆ麹を作ったので、発酵食品を使った夏野菜たっぷり朝ごはんにしました。盛り付けや彩りも朝から元気が出るように工夫しました。福島三地方の食材を使い地産地消を意識し、火の通りやすぐ生ゴミの少ない食材を使ってSDGsにも取り組みました。

小学校上学年の部(郡山市6年生)  
★毎月「食育の日」にあわせて「にほんまっ子元気アツメニュー」(市内同一テーマメニュー)がでます!!

「食育の日」(毎月19日)前後に、学校給食において市内同一テーマの献立にすることにより、二本松市全体の学校や家庭で、献立の栄養や健康への関わりについて、考える機会とします。各学校に【にほんまっ子食育タイム】の資料が配付されるので、学級で担任と一緒に食について考えたり、掲示したりして活用したいと思えます。

### 朝食はんチェックカード ～朝食について見直そう週間運動～

年 組 名 前 \_\_\_\_\_

朝食はんは、1日を元気にスタートさせるためのエネルギー!  
しっかり食べて、1日を元気にすごしましょう。  
※ 食べたものに○を付けます。

	24日 (月)	25日 (火)	26日 (水)	27日 (木)	28日 (金)
主食					
主菜					
副菜					
汁物					

- 主食—ごはん、パン、めん
- 主菜—たまご・さかな・にく・まめ類
- 副菜—野菜
- 汁物—みそ汁・スープ

家族でチェック おうちの方から  
良かった点や反省点などを家族で話し合いましよう。

朝ごはんをつくらう!

早起き・早寝・朝ごはんを習慣にしましょう

「食育の日」(毎月19日)前後に、学校給食において市内同一テーマの献立にすることにより、二本松市全体の学校や家庭で、献立の栄養や健康への関わりについて、考える機会とします。各学校に【にほんまっ子食育タイム】の資料が配付されるので、学級で担任と一緒に食について考えたり、掲示したりして活用したいと思えます。

提出期限 7月2日(火)

イラストなどおもしろいものをとてつくりよう!

1. 食育の日(毎月19日)前後に、学校給食において市内同一テーマの献立にすることにより、二本松市全体の学校や家庭で、献立の栄養や健康への関わりについて、考える機会とします。各学校に【にほんまっ子食育タイム】の資料が配付されるので、学級で担任と一緒に食について考えたり、掲示したりして活用したいと思えます。
2. 食育の日(毎月19日)前後に、学校給食において市内同一テーマの献立にすることにより、二本松市全体の学校や家庭で、献立の栄養や健康への関わりについて、考える機会とします。各学校に【にほんまっ子食育タイム】の資料が配付されるので、学級で担任と一緒に食について考えたり、掲示したりして活用したいと思えます。
3. 食育の日(毎月19日)前後に、学校給食において市内同一テーマの献立にすることにより、二本松市全体の学校や家庭で、献立の栄養や健康への関わりについて、考える機会とします。各学校に【にほんまっ子食育タイム】の資料が配付されるので、学級で担任と一緒に食について考えたり、掲示したりして活用したいと思えます。

# 福島市立福島第二中学校

## 令和6年度 第1回「朝食について見直そう週間運動」の取り組み

福島市立福島第二中学校

### 【取り組み①】 朝食摂取を促す掲示物、朝食摂取の啓発ポスター

### 【取り組み②】 「保健指導」の時間に、朝食摂取の大切さを学びました。

<保健だより> 養護教諭の先生から朝食摂取の大切さについて保健指導をしていただきました。

**「朝食について見直そう週間運動」**

6月24日(月)~28日(金)の1週間は、「朝食について見直そう週間」です。私たちは朝食で午前中のエネルギーや栄養素を補給しています。朝食を食べないとエネルギーが不足、脳や体を元気に動かすことができません。

**「朝食を食べている人の方が成績がよい!？」**

朝食を毎日食べている人の方が食べていない人よりも学力テストの正答率が高く、体力テストの合格点が高いという研究結果があります。「早寝・早起き・朝ご飯」を心がけて充実した毎日過ごしましょう。

毎日朝食を食べる人ほど正答率、合格点が高くなっています。

### 【取り組み③】 栄養技師による朝食摂取に関する食育指導を校内放送にて実施した。

「朝食について見直そう週間運動」の前日と最終日の2回にわたり、栄養技師の先生より食育指導をしていただきました。朝食の働き(朝食は一日を活発に活動するために重要な役割を果たしていること)、日頃から朝食を摂取することの大切さについても詳しく教えていただきました。心も体も元気に過ごすために、栄養バランスのよい朝食を摂取することの大切さについて、学ぶことができました。

### 【取り組み④】 朝食摂取に関する教科での授業を実施した。

① 昨年度の「朝食について見直そう週間運動」でのアンケート結果のデータを可視化したことにより、本校の朝食摂取の実態を自分ごととして捉え、関心を高めることができました。



② 朝食の働きをイラストや色で分類したスライドを活用したり、朝食摂取による効果を体温上昇のサーモグラフィーのデータなどで可視化したりすることにより、視覚的にも理解を深め、栄養バランスよく朝食を摂取することの大切さに気づくことができました。

③ 主食、主菜、副菜、汁物を組み合わせることで栄養バランスが良くなることに気づき、朝食の働きを理解した上で生徒一人ひとりが栄養バランスのよい理想的朝食メニューを考えることができました。



# 天栄村立大里小学校

## 朝食について見直そう週間 実施報告

天栄村立大里小学校

### 1. 自分手帳の活用

4～6年は朝の時間などを利用して、自分手帳の食生活のページを活用させ、自分の朝食について振り返らせたり見直しさせたりした。



(自分手帳を記入している様子)

6年生 朝食を見直そう

朝食の内容は 食生活10～11,18～21を参考にしよう  
食生活10～11,18～21を参考にしよう

項目	内容	6月	11月
主食	ごはんのべつどの主食を食べたか。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
汁物	湯・味噌汁・野菜汁・味噌汁・味噌汁。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
副菜	野菜を食べてみた。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
デザート	デザートを食べた。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

わたしが見直さなくてはならないところは

朝食カレンダー

項目	11月	12月	1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月
主食	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
汁物	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
副菜	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
デザート	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

家族でチェック

(自分手帳での振り返り・見直し)

### 2. アンケートの実施

1～3年は、保護者に5日間朝食摂取の状況や、汁物・野菜の摂取状況などを記入してもらった。最終日についても、食べ方についてアンケートを記入してもらった。

4～6年については、最終日に食べ方についてのアンケートを、GoogleFormsで回答してもらった。



(4～6年：タブレットで回答している様子)

朝食カレンダー

※このアンケートは、保護者の方が記入ください。  
※朝食・昼食・夕食についての摂取状況を学校に記入してください。

項目	10月	11月	12月	1月	2月	3月
主食 (ごはん・パン・めんなど)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
汁物 (味噌汁・湯・野菜汁)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
副菜 (野菜・肉・魚など)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
デザート (果物・ヨーグルト)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

食べ方に関するアンケート

※14日(金)の食事についてお答えください。  
①～④は、はい/いいえ/どちらでもないで回答してください。  
⑤は、該当するところの□に○をつけてください。(夕食は、最終日朝日の夕食となります。)

項目	14日(金)
① 朝食を食べなかった	(はい) いいえ
② 朝食に野菜を食べた	(はい) いいえ
③ 朝食に汁物を食べた (味噌汁・野菜汁)	(はい) いいえ
④ 朝食以外に朝から食卓に就いた	<input type="checkbox"/>
⑤ 2時(朝と夕)	<input type="checkbox"/>
⑥ 3時(朝と夕)	<input type="checkbox"/>
⑦ 4時(朝と夕)	<input type="checkbox"/>

(1～3年：保護者記入の朝食カレンダー)

朝ごはんは、「黄」「赤」「緑」+汁物をそろえると、頭・からだ・おなかの3つのスイッチが入るということを、児童委員会による動画やきいろ・あか・みどりレンジャーたちの登場で意識づけた。また、忙しい朝の時間だからこそ、自分自身で朝食を準備できる大切さ、簡単に準備できるポイントなどを伝えた。



### 4. 保健室前の掲示での呼びかけ



### 5. ほけんだよりでの呼びかけ

朝ごはん週間のお知らせや朝食の大切さなどを、ほけんだよりを通して、保護者の意識を高められるように呼びかけた。

第1回 朝食について見直そう週間

6月10日(月)～16日(日)の1週間は、「朝食について見直そう週間」です。毎日おこさんは、朝ごはんを食べることで、「食欲が落ちたら」「時間が経たないから」と、朝食を食べないで、一日元気に過ごすことができなくなってしまいます。朝ごはんは一日のパワーのみなもとです！ご家庭のご協力をお願いいたします。

※1～3年生は、ご家庭でこの期間に「朝食アンケート」の受渡をお願いいたします。アンケートは毎日回収いたします。4～6年生は学校で「自分手帳」を記入します。

朝ごはんを食べると、こんないいことがあります！

- 1 体置けがよくなり、からだが強くなります。
- 2 病気を予防し、健康を促します。
- 3 朝が元気がよくなり、勉強がよくなります。

幸せを呼ぶ朝食

「主食だけの朝食になっていませんか？」

朝食を食べるだけでなく、おなかには、おのりやわかめ、海藻類も取りたいです。おのりやわかめは、おなかを強くするだけでなく、腸を強くする効果があります。おのりやわかめは、おなかを強くするだけでなく、腸を強くする効果があります。

おなかのスイッチを元気に！

# 矢吹町立善郷小学校①

**ぜんごうっ子** 【今月の学校給食の目標】  
 衛生的な食事の環境について考えよう  
 矢吹町立善郷小学校 給食だより  
 発行者 原田 知幸  
 文責 田家 すみえ  
**6月 ぱくぱく**  
 ~毎月19日は「食育の日」~

いよいよ梅雨の時期に入ります。じめじめした蒸し暑い日があったかと思うと、肌寒い日もありますので体調管理に気を付けて生活していきましょう。給食室では、引き続き安全・安心な給食の提供に努めて参ります。

朝食は、1日を元気にスタートするための源です。朝食は成長期の子どものちにとって大切な食事です。朝食がなぜ大切なのか一緒に考えてみましょう!

**朝食で3つのスイッチオン**

- 主食** (脳が活発に働く) → ごはん・パン・めん類 → **脳のスイッチ** (ごはんやパンに含まれている炭水化物は、体内でブドウ糖に分解され、脳のエネルギー源になります。)
- 主菜** (体が目覚める) → 肉・魚・卵・大豆製品をつかったおかず → **体のスイッチ** (朝食は、睡眠中に不足したエネルギーや栄養素を補給することができますので、午前中に元気に活動するための力になります。)
- 副菜 汁物** (体温が上がる) → 野菜・きのこ・海藻をつかったおかず・汁 → **おなかのスイッチ** (体は、朝食をとると、腸が動いてうんちがしなくなるような仕組みになっています。朝食をとってうんちを出しましょう。)

**朝ごはんを食べないと・・・**  
 1. イライラする 2. だるくなる 3. ぼーっとする

朝食をきちんととることから「生活リズム」はスタートします。そのためには、前夜の過ごし方が大事です。私たちの生活が元気の輪になって回るように、生活を見直していきましょう。

参考:ふくしまっ子健康・体力自分手帳 食生活!!

令和6年度 第1回「朝食について見直そう週間運動」が始まります!

6月10日(月)から14日(金)まで「朝食について見直そう週間運動」です。福島県では、食に関する正しい理解と関心を高めるとともに、生活リズムを改善し、朝食摂取を基本とした望ましい食習慣を生涯にわたって身につけるために行っています。ぜひ、この機会をきっかけに「朝食の大切さ」や「朝食のたらしき」について、ご家庭でもお話していただければと思います。

**時間のない朝におすすめ!**

- 牛乳やヨーグルト、納豆、バナナなど、すぐに食べられるものを準備しておく。
- 生野菜よりレンジでチン!の簡単温野菜に!
- 野菜とスープやみそ汁をあわせて、体の中から温めて目覚めさせよう!野菜と汁物も一度にとれて、良いことがたくさん!

朝ごはんを食べることで、生活リズムが整えられ、早寝・早起きの習慣にもつながります。朝起きてすぐには、体も朝ごはんを食べる準備ができていません。遅くても朝ごはんの20分前には起きるよう心がけましょう。

『朝食について見直そう!』 ※週間中(6/10~6/14)の朝食について○をつけて、6月17日(月)に担任まで提出をお願いします。

( 年 組 番号前 )

項目	主食(しゅしょく)	主菜(しゅさい)	副菜(ふくさい)	汁物(しるもの)	その他	朝ごはんをふりかえってどうでしたか?
記入例 たべたものに○をつける	ごはん・パン めん・その他(シリアルなど)	さかな料理・く料理 たまご料理・大豆製品	やさいを使った料理 海そうを使った料理	みそ汁 スープ	食べたり、飲んだりしたものを 書きましょう。 バナナ・ヨーグルト	朝ごはんをふりかえってどうでしたか? バランス良くしっかり食べられたら○をつけよう
10日(月)	ごはん・パン めん	さかな料理・く料理 たまご料理・大豆製品	やさいを使った料理 海そうを使った料理	みそ汁 スープ	フルーツ	○
11日(火)	ごはん・パン めん	さかな料理・く料理 たまご料理・大豆製品	やさいを使った料理 海そうを使った料理	みそ汁 スープ	フルーツ	○
12日(水)	ごはん・パン めん	さかな料理・く料理 たまご料理・大豆製品	やさいを使った料理 海そうを使った料理	みそ汁 スープ	フルーツ	○
13日(木)	ごはん・パン めん	さかな料理・く料理 たまご料理・大豆製品	やさいを使った料理 海そうを使った料理	みそ汁 スープ	フルーツ	○
14日(金)	ごはん・パン めん	さかな料理・く料理 たまご料理・大豆製品	やさいを使った料理 海そうを使った料理	みそ汁 スープ	フルーツ	○

○朝食の見直しは、家族みんなで取り組むことが大切です。(お家の方から、メッセージをお願いします。)

朝食のバランスよく食べることは大変に感じますが、ちょっと簡単なものを取り入れれば上手に朝食をとることもできます。

ご協力ありがとうございました。

『朝食について見直そう!』 ※週間中(6/10~6/14)の朝食について○をつけて、6月17日(月)に担任まで提出をお願いします。

( 6年 組 番号前 )

項目	主食(しゅしょく)	主菜(しゅさい)	副菜(ふくさい)	汁物(しるもの)	その他	朝ごはんをふりかえってどうでしたか?
記入例 たべたものに○をつける	ごはん・パン めん・その他(シリアルなど)	さかな料理・く料理 たまご料理・大豆製品	やさいを使った料理 海そうを使った料理	みそ汁 スープ	食べたり、飲んだりしたものを 書きましょう。 バナナ・ヨーグルト	朝ごはんをふりかえってどうでしたか? バランス良くしっかり食べられたら○をつけよう
10日(月)	ごはん・パン めん	さかな料理・く料理 たまご料理・大豆製品	やさいを使った料理 海そうを使った料理	みそ汁 スープ	フルーツ	○
11日(火)	ごはん・パン めん	さかな料理・く料理 たまご料理・大豆製品	やさいを使った料理 海そうを使った料理	みそ汁 スープ	フルーツ	○
12日(水)	ごはん・パン めん	さかな料理・く料理 たまご料理・大豆製品	やさいを使った料理 海そうを使った料理	みそ汁 スープ	フルーツ	○
13日(木)	ごはん・パン めん	さかな料理・く料理 たまご料理・大豆製品	やさいを使った料理 海そうを使った料理	みそ汁 スープ	フルーツ	○
14日(金)	ごはん・パン めん	さかな料理・く料理 たまご料理・大豆製品	やさいを使った料理 海そうを使った料理	みそ汁 スープ	フルーツ	○

○朝食の見直しは、家族みんなで取り組むことが大切です。(お家の方から、メッセージをお願いします。)

前日に多く作ったものを朝用に出せたのでバランスは良かったと思います。

ご協力ありがとうございました。

# 矢吹町立善郷小学校②

4年 1組 名前

朝ご飯、昼ご飯、夜ご飯、ちゃんと食べよう。  
 主食、主菜、副菜、汁、物のスイッチオン!



委員会での標語募集

## 早寝・早起き・朝ごはん 標語募集!!

朝ごはんは、一日を元気に過ごすための源です。  
 みんなが朝ごはんを毎日食べる習慣が身につけられる  
 ように取り組んでいくための、合い言葉を考えます。  
 この標語は、1年間善郷小の様々な場面で使います。  
 みんなが自分の健康を考えて、すすんで朝ごはんを  
 食べたいようになるような標語を考えましょう!

掲示物の工夫

### あなたの生活リズムはみだれていないかな?

生活リズムチェックをしてみましょう。スタートから実際に書えていってください。さて、あなたはどの様に行き着くかな?

**生活リズムはとってもすてきです!**

朝はスッキリ自覚して、朝ご飯もしっかり食べていますね。昼間は元気に遊んでたっぷり体を動かして、そして、夜は早めにふとん入ってね。  
このリズムをくずさずに、これからも生活していきましょう。

**生活リズムはすれすれ合格です**

リズムがくずれると、体の調子が悪くなったり、気分がおちこむことがあります。ときどき、チェックしてみましょう。  
・夜更かしになっていませんか?  
・テレビゲームをやりにすぎいませんか?  
・夜は10時にはふとんにはいってねるようにしようね。

**生活リズムが心配です**

時々、体の調子や気分がスッキリしない自覚ありませんか?  
生活リズムが乱れているようです。  
・おそくまでテレビを見る習慣はありませんか?  
・朝ご飯をしっかり食べていますか?  
・昼間に体を使って元気に遊んでいるかな?  
みだれている原因はどこなのかよく考えて、生活の見直しをしましょう。

# 三島町立三島小学校①



これから梅雨に入り、食中毒や熱中症等、衛生管理や体調管理が重要な季節となります。水泳学習も始まりますので、保護者の皆様には、お子さまの健康管理・毎日の健康観察を十分にいただき、安全に水泳学習ができるようご協力をお願いします。また、健康診断後、受診をすすめられたお子さまは水泳学習がはじまる前までに受診をしていただき、水泳の可否についてご確認いただきますようお願いいたします。

## 第1回 朝食について見直そう週間運動

第1回「朝食について見直そう週間運動」を三島小学校では、6月12日(水)～6月16日(日)に実施する予定です。下記の昨年度実施の第2回の結果を見ますと、朝食に野菜を食べた児童の割合は51.4%と野菜摂取に課題が見られます。この機会に、ご家庭で朝食の内容について、見直していただければと思います。

### 保健給食委員会で考えてくれた朝ごはんにおすすめのプラス1野菜のおかずを紹介します

		作り方
3年	さん	<b>&lt;シャウエッセンと新たまねぎのレンチンバターしょうゆ&gt;</b> ①新玉ねぎは1、5cm厚さの輪切りにする。②①を耐熱皿に並べしょうゆをかけ、バターをのせる。③②にふんわりとラップをかけ、電子レンジで2分30秒加熱する。④一度皿を取り出し、シャウエッセンを加え、再びふんわりとラップをかけ、電子レンジで30秒加熱する。⑤最後に全体をなじませ、粉チーズ、パセリをかける。
3年	さん	<b>&lt;アスパラガスのバターしょうゆ炒め&gt;</b> ①アスパラガスを3等分に切っておく。②フライパンにバター5gとサラダ油をしき火にかけ、中火でアスパラガスをいため無芯しょうゆをかける。③アスパラガスに軽く火が通ったらしょうゆをかけてバター10gを加えてからまるように混ぜる。④アスパラガスがお好みの固さになったら皿に盛って出来上がり。
4年	さん	<b>&lt;新玉ねぎとにんじんのコンソメ炒め&gt;</b> ①にんじん、玉ねぎは薄切りにする。ベーコンの場合5cm幅くらいを角切り、ハムの場合1～2枚を細切りにする。②切った具材をすべて鍋に入れ塩をふってオリーブオイル小さじ1を回しかけ、中火に火をつける。③全体を混ぜ合わせ、にんじんがやわらかくなったら、コンソメ小さじ1、塩で味を調える。

※ 5年 さん、さん、6年 さんの「おすすめのプラス1野菜のおかず」は7月号で紹介します。

## 6月 健康生活チェックカード実施のお知らせ(毎週火曜日に実施)

「いま元気!ずっと元気!～生涯健康でいるための自己マネジメント力の育成～」

### <6月の健康生活のポイント>

#### むし歯・歯周病の予防

- 1 1日3回、歯をみがく。
- 2 みがけているか、確認する。(歯の表面を舌で触ってザラザラしていないか確認する。)
- 3 毛先が開いていない、歯ブラシを使ってみがく。(持ち帰った時に確認をお願いします。)

今月はこれらが重点項目となります。ご家庭でもこれらを意識した健康管理をよろしくをお願いします。

## 自分手帳の活用【令和6年5月7日(火)に記入をお願いします】

健康な体づくりの目標 (小学6年生)

健康な生活をおくるための目標

① 健康について、自分のめあてを記入します。

② 現在の自分の生活の様子を記入します。

③ 健康な生活を送るための目標を記入します。

④ 目標を基に、一日の生活スケジュールを記入します。(健康11ページ参考)

記入が終わりましたら、回収し保健室までお願いします。

## 自分手帳の活用【令和6年5月14日(火)に記入をお願いします】

食生活のめあて

Research チェックしてみよう

① 自分の食生活について、振り返りを記入します。

② 自分の食生活の改善点を記入します。

Plan 計画 Do 実行  
Action 改善 Check 評価

Check 毎月19日(金曜日の)に点検(できたら、書きましょう) Action 改善

記入が終わりましたら、回収し保健室までお願いします。

## 三島町立三島小学校②

自分手帳活用計画（赤字：学校で活用 青字：家庭で活用）

三島町立三島小学校

領域	項目	ページ	記入の仕方	実施する目安の月													
				4	5	6	7	8	9	10	11	12	1	2	3		
運動	体力運動能力調査結果	運動6～8	体カテストが終わったら、記入させる。			○											
	運動の記録	運動30～35	校内水泳記録会となわとび記録会の記録を記入させる。 5、6年は、三町村小学校体育交流会の記録を記入させる。					5年	○	5年						○	
健康	わたしの成長の記録	健康2	「健康のきろく」と一緒に家庭に配付し、記入してもらう。				○							○		○	
	病気やけが アレルギー 予防接種の記録	健康6～7	記入については、家庭の判断に任せる。	随 時													
	保健指導の記録	健康8～9	個別指導を実施した時に、記入させる。	随 時													
	歯科医通院の記録 歯の健康の記録	健康10～11	記入については、家庭の判断に任せる。	随 時													
	健康な体づくりの目標	健康 12・14・16	5月の第1火曜日に記入させる。 「おうちの人からのおうえんメッセージ」を記入してもらう。		○												
	健康カレンダー	健康 13・15・17	5月～3月の第4火曜日に記入させる。 「おうちの人から」を記入してもらう。				○							○			○
	健康	健康	5月～3月の第4火曜日に記入させる。	通 年													
食生活	食生活のめあて (Research)	食生活4	5月の第2火曜日に記入させる。		○												
	(Plan)	食生活5～6			○												
	(Check)	食生活5～6	5月～3月の第4火曜日に記入させる。	通 年													
	おやつやの食べ方	食生活13	肥満指導や食に関する指導などで活用する。	随 時													
食事作り・お弁当作り	食生活16・19	5、6年の家庭科の授業時に記入させる。								5年		6年					
朝食を見直そう	食生活22～24	「朝食を見直そう週間」実施時に、記入する。			○								○				

<保健給食委員会による朝ごはんにおすすめの野菜のおかず紹介>

三島町立三島小学校





# 三島町立三島小学校③

保護者各位  
 令和6年6月11日  
 三島町立三島小学校長

## 第1回「朝食について見直そう週間運動」の実施について

初夏の候、保護者の皆様におかれましては、ますますご健勝のことと存じます。  
 また、日頃より本校の教育活動に対しまして、ご理解とご協力を賜り誠にありがとうございます。  
 さて、福島県では、6月と11月に「朝食について見直そう週間運動」が行われます。  
 この運動は、食に関する正しい理解を深め、関心を高めるとともに、生活リズムを改善し、朝食摂取を基本とした望ましい食習慣の形成を図ることを目的としています。  
 つきましては、本校では下記のとおり6月12日（水）から6月16日（日）を「朝食について見直そう週間」とし、朝食の内容や食習慣について記入し、朝食について見直す機会にしたいと思っております。お忙しいとは存じますがご協力をよろしくお願いいたします。

### 記

- 記入していただくもの
  - 別紙「朝食について見直そう週間運動～朝ごはん調べ～」(1～3年生)
  - 「自分手帳(朝食を見直そう 22～24ページ)」(4～6年生)



- 別紙「朝食について見直そう週間運動～食べ方に関するアンケート～」(全学年)

- 提出期限 6月17日（月）
- 提出先 各学級担任まで

(事務担当：養護教諭 田中 由美)

## 朝食について見直そう週間運動

全学年用

### ～食べ方に関するアンケート～

年	番	名前
---	---	----

6月16日（日）の食事について、あてはまる方に○をつけてください。

	はい	いいえ
朝食に野菜を食べましたか		
朝食に汁もの(飲み物は含まない)を食べましたか		
朝ごはんをだれかと食べましたか		
夕ごはんをだれかと食べましたか		

1～3年生用

## 朝食について見直そう週間運動 ～朝ごはん調べ～

年	番	名前
---	---	----

### 1 朝食の内容について

普段の朝食の内容を振り返って○をつけてください。

項目	内容	
主食	ごはんやパンなどの主食を食べている。	
主菜	肉・魚・卵・豆製品・乳製品を一品食べている。	
副菜	野菜料理を食べている。	
汁物	みそ汁やスープなど汁物を飲んでいる。	

### 2 朝食で見直すところについて

1の内容で○印がつかなかったところについて、家族とできることがないか考えてみましょう。

### 3 朝食カレンダー

食べた物に○をつけましょう。

6月	12(水)	13(木)	14(金)	15(土)	16(日)
主食					
主菜					
副菜					
汁物					

### 4 家族でチェック

良かった点や反省点などを家族で話し合みましょう。

# 北塩原村立さくら小学校

## 【給食試食会時に展示した朝食模型】



### 我が家の朝ごはんレシピ 応募用紙

さくら小 学校 5 年 名前 北塩原さくら の (母)・父・祖母・祖父・他( )  
 (10を付けてください)

〈献立名〉

カレーそばろごはん

〈材料・作り方〉

- ・豚ひき肉
- ・玉ねぎ (お好みで)
- ・にんじん (お好みで)
- ・カレー粉
- ・めんつゆ
- ・塩 少々
- ・かたくり粉 少々
- ・油
- ・ゆで卵
- ・パセリ、ブロッコリー、小松菜など (緑の野菜)
- ・ご飯

- ① 熱したフライパンに油を入れて、豚ひき肉、玉ねぎ、にんじんを炒めよう。
- ② それに、かたくり粉を入れて、手早くよく食べやすく混ぜよう。
- ③ カレー粉をめんつゆ、塩少々で味つけよう。
- ④ 温かいご飯に、カレーそばろと、ゆで卵、緑の野菜を添えて完成です。

※毎回、分量は適量なので、「お好みで」があります。

〈おすすめポイントや 献立にまつわるコメント〉

子ども達が大好きなそばろとカレーを組み合わせ、カレーに合わせることで、様々な野菜をみじん切りにして入れれば、抵抗なく食べられます。(きのこやピーマンなども入れると良いかと思っています。) ピーマンは少しにカットした方が…。彩りに、ゆで卵や生卵、緑の野菜を添えています。  
 我が家では、前日にカレーそばろ作りをしてしまい、朝食時はご飯にのせるだけ、弁当にのめるだけにしてしまえるので、手軽に子ども達にも好評です。少しかたくり粉を入れる食べやすいです。

ご記入いただきありがとうございました。6月26日(金)までに学校にご提出ください。

# いわき市立大浦小学校

## 早ね・早起き・朝ごはんカレンダー

学年 組 名前

ねる時間 ( : )

早ね・早起き・朝ごはんできたなら○をつけましよう。

	早ね	早起き	朝ごはん
6月7日 (金)	 ( )	 ( )	主食(ごはん・パン・めん類) ( ) 主菜(卵・魚・肉・豆・ 乳製品) ( ) 副菜(野菜料理) ( ) 汁物(みそ汁・スー プ等) ( )
6月8日 (土)	 ( )	 ( )	主食(ごはん・パン・めん類) ( ) 主菜(卵・魚・肉・豆・ 乳製品) ( ) 副菜(野菜料理) ( ) 汁物(みそ汁・スー プ等) ( )
6月9日 (日)	 ( )	 ( )	主食(ごはん・パン・めん類) ( ) 主菜(卵・魚・肉・豆・ 乳製品) ( ) 副菜(野菜料理) ( ) 汁物(みそ汁・スー プ等) ( )
6月10日 (月)	 ( )	 ( )	主食(ごはん・パン・めん類) ( ) 主菜(卵・魚・肉・豆・ 乳製品) ( ) 副菜(野菜料理) ( ) 汁物(みそ汁・スー プ等) ( )

6月11日 (火)	 ( )	 ( )	主食(ごはん・パン・めん類) ( ) 主菜(卵・魚・肉・豆・ 乳製品) ( ) 副菜(野菜料理) ( ) 汁物(みそ汁・スー プ等) ( )
6月12日 (水)	 ( )	 ( )	主食(ごはん・パン・めん類) ( ) 主菜(卵・魚・肉・豆・ 乳製品) ( ) 副菜(野菜料理) ( ) 汁物(みそ汁・スー プ等) ( )
6月13日 (木)	 ( )	 ( )	主食(ごはん・パン・めん類) ( ) 主菜(卵・魚・肉・豆・ 乳製品) ( ) 副菜(野菜料理) ( ) 汁物(みそ汁・スー プ等) ( )

起きる時間 ( : )

はんせい

お守りの人から

第1回目の「朝食について見直そう週間運動」の期間には、各学校において様々な取組が行われました。  
今回は、昨年度に比べ自分手帳の活用が多くなりました。学校全体で、自分手帳をどう活用するのかを一覧表にして全職員で共通理解を図っている学校がありました。

また、家庭との連携でお便りはもちろん、自分手帳や、ワークシートを使って保護者にコメントを記入してもらったり、朝食レシピの応募を行ったりした学校がありました。

委員会活動で児童生徒が主体になり、朝食の見直しを行った学校は、児童生徒が自分事として朝食摂取について考えるよい機会になったと思います。

タブレットを活用して、アンケートを実施したり、授業を実施したりする学校も増えてきています。

学校での掲示物にも、児童生徒が読んでみようと思えるような工夫をしている学校も多くあるようです。

第2回目の「朝食について見直そう週間運動」においても、児童生徒が、朝食摂取について自分事として捉えられるように、また、家庭と連携して朝食について考える機会を設けられるよう、引き続きよろしく申し上げます。