

令和2年度

県南の健康教育

—食に関する指導について—

学校教育課通信

令和2年9月16日 第161号

編集・発行：県南教育事務所 板橋竜男

子どもたちの健康を守るために、日々健康教育の充実を図っていただきありがとうございます。新型コロナウイルスの影響か、生活習慣の乱れや肥満傾向が目立つようになったという声も聞かれます。引き続き、子どもたちの健康のためにご尽力いただきますよう、よろしくお願いいたします。

昨年度の食に関する課題（県南）は、

- ◆肥満傾向児の出現率は、全学年（5歳～14歳）で、全国値より依然高い値にある。
- ◆朝食摂取率は、97.5%とほぼ100%に近い値になったが、野菜摂取率が55.4%と依然低いままである。
- ◆栄養教諭や養護教諭が中心になって、食育の授業を実施するようになってきたが、域内の全学校が食育の授業を取り入れるまでは至っていない。（小学校92% 中学校81%）

令和2年度は、食に関する評価項目を以下のように示しています。



食の改善
で健康な
身体を！

《食に関する評価項目》

《数値到達目標》

- | | | |
|--------------------------------------|---|------|
| 1 食育全体に計画に基づき、 <u>組織的</u> に取り組んでいるか。 | → | 100% |
| 2 <u>食育の授業</u> を実施しているか。 | → | 100% |
| 3 朝食時、 <u>野菜</u> を摂取しているか。 | → | 60% |

お願い！



11月に第2回「朝食について見直そう週間運動」が実施されます。バランスの良い朝食（野菜摂取）を心がけるように、お声がけをお願いいたします。

食育の授業の実施を！

西郷村の食育推進授業の一環として、西郷村立西郷一中学校で「朝食の大切さを知り、自分の食習慣を見直す。」という食育の授業が行われました。

以下、授業の展開です。

- ①生徒が自分の朝食内容や量を振り返る。
- ②栄養教諭が、自分手帳を使いながら朝食の内容や量、朝食摂取の効果について生徒に説明する。
- ③生徒が、栄養教諭の話をもとに、友達のアドバイスを聞きながら自らの朝食を見直し改善する。

栄養面だけでなく、みんなが食べてみたいと思う朝食とは、どういう朝食かを考えるすばらしい授業でした。



家庭との連携で食生活の充実を！

～ふくしまっ子ごはんコンテスト～

先日、「ふくしまっ子ごはんコンテスト」の審査会（県南）を行いました。出品された作品は、どれも優れていて甲乙つけがたいものばかりでした。夏休みが短かったにも関わらず、各学校におかれましては、進んで取組んでいただき、ありがとうございました。



～審査員（栄養教諭）の感想より～

- 「夏バテ防止弁当」の他にも、今年は「免疫アップ弁当」も多かったです。コロナへの対策としての工夫が感じられました。
- ご飯の上に、青じそや梅が混じっていたり、雑穀米がつかわれていたり、白米だけでなく、おいしく食べられる工夫ある弁当が多くみられました。
- キャラクター（アマビエやペンギン等）に見立てた色彩豊かなお弁当も見られました。
- ごはんのみそ汁の位置、箸の向きがきちんとしていました。また、ランチマットも敷くことができました。
- 小学校は、生肉や生魚を使うことなく、サバやツナの缶詰、ハムやベーコン等の加工食品を上手に使って、バランスのよい食事を考えていました。