

小学生のための

# 食育チャレンジ・プログラム

小学生の肥満傾向割合は年々増加していますが、市内の小・中学生の肥満傾向割合は依然として全国よりかなり高い割合となっています。子どもの頃から食や運動、生活の習慣を改善することで、大人になってからも健康を維持でき、健康寿命の延伸につながります。

学校・家庭・地域が連携して児童の健康的な食習慣づくりを推進するため、平成30年度から「小学生のための食育チャレンジ・プログラム」を始め、令和4年度は新たに12校の小学校で取り組みました。

## ◎食育

### ▶授業では…

家庭科、生活科、体育(保健)、特別活動などの時間に、栄養や食事のマナー、おやつのとおり方などについて学びます。

### ▶給食では…

毎日の給食の時間に、その日のメニューの食材や、食事の重要性などについて学びます。

## ◎家庭

家庭では、1学期に1回、よくかんで食べるなどの目標を決めて「食育・運動チャレンジ週間」を親子で実施します。

## ◎運動

### 1日60分運動プログラム

朝、中休み、昼休み、放課後にマラソンやストレッチ、縄跳び、登下校や体育、運動部の部活動を含め、1日合計60分間の運動にチャレンジします。

お問い合わせ先 学務課(☎017-718-1402)



## 造道小学校



### ●ランウォークタイム

中休みに全校でマラソンに取り組んでいます。目標の周回を走っても終わりではなく、曲が流れている間は一生懸命走ります。春と秋の年2回マラソン記録会も実施しています。



### ●すこやか会議

栄養教諭の相馬佳奈先生を講師にお招きし、睡眠時間と体の成長の関係、バランスのよい食事の大切さについて学びました。毎日の給食の食べ方について意識を向けることができました。



## 浪打小学校



●給食調理を行う本校職員の話聞き、野菜がいろいろな形に型抜きされていることを知り、星やハートを探すのが楽しみになったようです。



●学校保健委員会では、学校栄養教諭の話聞いて、どんなおやつをいつ、どれだけなど熱心に考え、健康な体づくりについて学習しました。



## 佃小学校



●どの子どもも気軽に運動に参加できるように、前期は毎日全校でマラソンに取り組み、後期は給食後毎週水曜日に全校でダンス「NE・BU・TA」に取り組んでいます。



●5年生は、栄養職員と郷土料理についての説明を受け、地産地消との関連や郷土料理と健康との結び付きなど、食について考えることができました。



## 堤小学校

●学校保健委員会「正しいおやつとり方について」では、栄養教諭を招き、おやつの役割や食べるときに気を付けることなどを教えてもらいました。



●マラソンカードを活用して、朝・中休みのマラソンに自主的に取り組みました。体育の時間には、自分の記録を伸ばすことを目標にマラソン大会を実施しました。

●給食委員会の児童がその日の給食の食材についての豆知識を放送しました。全校児童が食材に興味をもつことができました。



## 長島小学校



●いきいき会議  
「運動を大好きになろう!」では、青森山田高等学校男子新体操部・器械体操部の生徒さんと一緒に長島っ子リズム体操や柔軟・バランス運動など、体を動かすことの楽しさを味わいました。



●食に関する指導(3~6年)  
栄養教諭・学校栄養職員から、健康な体づくりに必要な給食の盛り付け方や正しいおやつのとり方を教えてもらいました。



## 古川小学校

●学年ごとに、学校栄養職員の方から「食に関する指導」を受けました。2年生では、朝ご飯の大切さについて教えていただきました。



●毎週木曜日に行われている体育集会では、50m走、走り幅跳び、ボール投げ、鉄棒やうんてい、長縄、ドッジボールの6種目を、学年ごとにローテーションして実施しています。走る、跳ぶ、投げる力をバランスよく育むことができ、基礎体力の向上につながっています。



## 千刈小学校



●学校栄養職員による「食に関する指導」  
学校栄養職員を講師にお招きし、成長期の栄養や食事と運動等について、各学年の児童が学習しました。



●サーキットトレーニング  
体育の時間や休み時間等に、体力テストの結果をもとにした様々な運動に取り組みました。



## 沖館小学校



●朝の運動プログラム  
朝の会で運動プログラムを取り入れています。体育委員会が独自で作成したダンスは楽しく体を動かせるので好評です。



●食育クイズラリー  
給食委員会が主催で食育に関するクイズラリーをしました。学級に誰もいなくなるほどのよい参加率でした。



## 高田小学校



● **食に関する指導**  
栄養教諭による食育の授業を全校で受けました。



● **体育デー披露**  
6年生による競技披露や、全校でのダンスねぶた、競技の体験などを行いました。



## 浜館小学校



● **すこやか会議**  
あおもり親子はぐくみプラザの保健師を講師に、テーマ「健康な体をつくるために食事と運動習慣に気をつけよう」について低学年と高学年に分けて発達段階に応じた内容で学習しました。



● **朝の活動**  
夏は持久走、冬はなわとび運動に取り組んでいます。マラソンカード、なわとびカードを活用したり、マラソンチャンピオンを決めたり、楽しく続けて運動できるような工夫をしています。



## 横内小学校



● 音に合わせて体を動かしたり、ボールを使ったゲーム的な準備運動を行ったりすることで、児童が自発的に動きたくなるような活動を取り入れました。

● 青森中央学院大学の三國先生をゲストティーチャーに招き、健康な血管にするためには、どのような生活をおくったらよいのかを学びました。



● 食をテーマにした劇、ワンポイントフレーズの確認、献立のクイズの動画をクラスルームにあげ、各クラスで視聴しました。



## 幸州小学校



● **すこやか会議**  
栄養教諭の鳴海祐子先生を講師に「幸州小 短命県返上プロジェクトその2〜だし活でおいしく長生き大作戦〜」で、減塩と健康な食生活について学習しました。



● **食育授業(全学年)**  
学校栄養職員による、学年に応じた食育の授業を実施しました。



● **運動プログラム**  
毎週火曜朝、県スポーツ健康課のYouTubeチャンネルを活用した運動に取り組んでいます。

### pick up!

## 気をつけましょう 「6つのコ食」

### 孤食

一人で食事をする事

家族と食卓を囲むことで、子どもは基本的なコミュニケーションを学びます。

### 個食

自分の好きな物を個々に食べる事

同じ献立だからこそ、用意した人の苦勞を気遣ったり、感想を言い合えます。

### 固食

自分の好きな  
固定したものだけを食べること

栄養バランスが偏るだけでなく、偏食を招かないようバランスよく食べましょう。

### 濃食

味の濃いものばかり好んで食べる事

食材の繊細な味や香り、歯ごたえなど感じ取れるよう五感を育てましょう。

### 小食

食べる量が少ないこと

個人差はありますが、その子にとって元気に動き回れ、体が育つ量を把握しておきましょう。

### 粉食

パンやパスタ等、粉物を  
中心に食べる事

粉物はやわらかい物が多いため、噛まずに飲み込む・食べ過ぎる傾向があります。頻度に気をつけましょう。