

1 「夏休み前半 (夏休み開始～8月17日)」

8月12日の食事

天気 (☉/☉)

朝食 (時間: 9時15分)					昼食 (時間: 12時50分)					夕食 (時間: 6時45分)				
朝食 (食事のメニュー)					昼食 (食事のメニュー)					夕食 (食事のメニュー)				
栄養素					栄養素					栄養素				
エネルギーになる					エネルギーになる					エネルギーになる				
炭水化物					炭水化物					炭水化物				
脂質					脂質					脂質				
たんぱく質					たんぱく質					たんぱく質				
無機質					無機質					無機質				
ビタミン					ビタミン					ビタミン				
メニュー	炭水化物	脂質	たんぱく質	無機質	メニュー	炭水化物	脂質	たんぱく質	無機質	メニュー	炭水化物	脂質	たんぱく質	無機質
トースト	○	○			パン	○	○	○		ごはん	○		○	○
ジュース	○				スープ					味噌汁	○			
卵				○	野菜					肉			○	
										漬物				○

\*メニューに入っている食品の栄養素に「○」つける。

〔振り返り〕

評価の理由と、今後の改善点 (工夫すること)

取柄と見れば取る食品は、実際はフルーツを出し食べると12日に1回190kcal  
 ほど減り、1週間ほど。今後は、お菓子の代わりに積極的にフルーツを食べたい。

「栄養バランス」評価

4・③・2・1

2 「夏休み後半 (8月19日～8月31日)」

8月20日の食事

天気 (☉)

朝食 (時間: 8時50分)					昼食 (時間: 11時45分)					夕食 (時間: 7時00分)				
朝食 (食事のメニュー)					昼食 (食事のメニュー)					夕食 (食事のメニュー)				
栄養素					栄養素					栄養素				
エネルギーになる					エネルギーになる					エネルギーになる				
炭水化物					炭水化物					炭水化物				
脂質					脂質					脂質				
たんぱく質					たんぱく質					たんぱく質				
無機質					無機質					無機質				
ビタミン					ビタミン					ビタミン				
メニュー	炭水化物	脂質	たんぱく質	無機質	メニュー	炭水化物	脂質	たんぱく質	無機質	メニュー	炭水化物	脂質	たんぱく質	無機質
トースト	○	○			パン			○		ごはん			○	
ジュース	○				スープ					味噌汁	○			
卵				○	野菜					肉			○	
										漬物				○

\*メニューに入っている食品の栄養素に「○」つける。

〔振り返り〕

評価の理由と、工夫したこと

食事の時に前回目標よりも「無機質を摂取」が足りなかったのを、食後に「ミネラル」を  
 取るようにして、お茶は野菜(サラダ)が苦手です。でも、しっかりと食べられるように野菜と  
 一緒に食べるようにしました。

「栄養バランス」評価

4・③・2・1

1 「夏休み前半 (夏休み開始～8月17日)」 8月4日の食事

天気 ( )

朝食 (時間: 8時00分)					昼食 (時間: 1時30分)					夕食 (時間: 7時00分)							
メニュー	エネルギーになる		体をつくる		体の調子を整える	メニュー	エネルギーになる		体をつくる		体の調子を整える	メニュー	エネルギーになる		体をつくる		体の調子を整える
	炭水化物	脂質	たんぱく質	無機質	ビタミン		炭水化物	脂質	たんぱく質	無機質	ビタミン		炭水化物	脂質	たんぱく質	無機質	ビタミン
トースト	○	○				ラーメン	○	○	○	○	○	いももち			○		○○○
ヨーグルト	○○	○	○○	○	○							ご飯	○				
卵				○								もやし	○	○	○		○○
												お豆腐	○			○	
												おろし					○

\*メニューに入っている食品の栄養素に「○」つける。

〈振り返り〉	評価の理由と、今後の改善点 (工夫すること)
「栄養バランス」評価	朝ごはん全体のバランスはよかったけど、お肉が足りなかったのと、お豆腐も足りなかった。改善したい。野菜が足りないので、いかりとれるようにしたい。
4・③・2・1	

2 「夏休み後半 (8月19日～8月31日)」 8月26日の食事

天気 ( )

朝食 (時間: 7時00分)					昼食 (時間: 1時00分)					夕食 (時間: 7時00分)							
メニュー	エネルギーになる		体をつくる		体の調子を整える	メニュー	エネルギーになる		体をつくる		体の調子を整える	メニュー	エネルギーになる		体をつくる		体の調子を整える
	炭水化物	脂質	たんぱく質	無機質	ビタミン		炭水化物	脂質	たんぱく質	無機質	ビタミン		炭水化物	脂質	たんぱく質	無機質	ビタミン
トースト	○	○				ラーメン	○	○	○		○○○	ご飯	○	○	○○		○
パン	○○					お豆腐					○○○	肉じゃが	○				○○○
イギリス		○○	○○			お豆腐			○			お豆腐					○
卵		○	○○			お豆腐					○						
ヨーグルト				○	○												

\*メニューに入っている食品の栄養素に「○」つける。

〈振り返り〉	評価の理由と、工夫したこと
「栄養バランス」評価	肉とお豆腐のバランスはよかったけど、無機質が足りなかったのと、お豆腐も足りなかった。改善したい。野菜が足りないので、いかりとれるように工夫したので、これからも続けていきたい。
4・③・2・1	

1 「夏休み前半 (夏休み開始～8月17日)」

8月14日の食事

天気(雨)

朝食 (時間: 7時00分)						昼食 (時間: 12時30分)						夕食 (時間: 7時30分)					
朝食						昼食						夕食					
栄養素						栄養素						栄養素					
エネルギーになる		体をつくる		体の調子を整える		エネルギーになる		体をつくる		体の調子を整える		エネルギーになる		体をつくる		体の調子を整える	
炭水化物	脂質	たんぱく質	無機質	ビタミン		炭水化物	脂質	たんぱく質	無機質	ビタミン		炭水化物	脂質	たんぱく質	無機質	ビタミン	
トースト	○	○				サンドイッチ	○	○	○	○		ハンバーグ		○	○		
魚の刺身			○	○		味噌汁						ごはん	○	○			
ごはん	○											サラダ				○	
味噌汁												スープ			○	○	
のり				○													

\*メニューに入っている食品の栄養素に「○」つける。

(振り返り)

評価の理由と、今後の改善点(工夫すること)

あまのこやアボカドの味が好きだったので

「栄養バランス」評価

4・3・2・1

2 「夏休み後半 (8月19日～8月31日)」

8月28日の食事

天気(曇り)

朝食 (時間: 時 分)						昼食 (時間: 時 分)						夕食 (時間: 時 分)					
朝食						昼食						夕食					
栄養素						栄養素						栄養素					
エネルギーになる		体をつくる		体の調子を整える		エネルギーになる		体をつくる		体の調子を整える		エネルギーになる		体をつくる		体の調子を整える	
炭水化物	脂質	たんぱく質	無機質	ビタミン		炭水化物	脂質	たんぱく質	無機質	ビタミン		炭水化物	脂質	たんぱく質	無機質	ビタミン	
トースト	○	○				焼きそば	○	○		○		カレー	○	○	○		
魚(さけ)			○	○		味噌汁			○	○		スープ				○	
サラダ												サラダ				○	
ごはん	○											お粥			○	○	
味噌汁																	

\*メニューに入っている食品の栄養素に「○」つける。

(振り返り)

評価の理由と、工夫したこと

刺身とカレーが栄養が

「栄養バランス」評価

4・3・2・1

《取組2》HQCシート 『よい生活習慣で心も体も健康になって、運動や勉強の力を伸ばそう!!』

朝食の摂取状況と内容を記入する項目を設置

- ・「朝食摂取の習慣の定着」
- ・「バランスの良い食事摂取」

HQC (ヘルス・クオリティ・コントロール) シート

第1週目

～よい生活習慣で心も体も健康に☆ 運動や勉強の力を伸ばそう!!～

＜自分の目標＞ ※2週間同じ目標にする 改善したい習慣を具体的に書く		(例)	9/4 (月)	9/5 (火)	9/6 (水)	9/7 (木)	9/8 (金)	
熊谷市共通項目	1 昨晚の就寝時間	22:30	23:00	23:00	23:00	23:20	23:10	
	2 今朝の起床時間	7:00	6:30	6:40	6:40	6:55	7:00	
	3 朝の健康状態	A ⊕ C	A B C	A B C	A B C	A B C	A B C	
	4 朝食	摂取状況	A ⊕ C	A B C	A B C	A B C	A B C	A B C
		米・パン・麺類・芋類・シリアル	○	○	○	○	○	○
		肉・魚・卵・豆類	○	○	○	○	○	○
		野菜・果物	○	○	○	○	○	○
		牛乳・乳製品・海藻	○	○	○	○	○	○
	その他	ゼリー						
	朝食改善のために	【保健室から】	牛乳・ヨーグルト・チーズのり等食べよう!					
5 昨日の1日の授業の様子	A ⊕ C		A B C	A B C	A B C	A B C		
6 昨日の三減運動実施時間	2時間00分	1時間00分	1時間00分	1時間00分	1時間00分	1時間00分		
7 昨日の学習2時間以上	○	○	○	○	○	○		
学校	8 昨日の歯みがきの回数	3回	3回	2回	2回	2回		
9 噛みごたえのよい物を食べた	○	○	○	○	○	○		
個人	10 睡眠時間		10時間	10時間	10時間	10時間	11時間	
振り返り	(感想、出来事、気がついたことなど)		朝ごはんを食べた	朝ごはんを食べた	朝ごはんを食べた	朝ごはんを食べた	朝ごはんを食べた	
先生のチェック欄			2週間生活を見直そう!	朝食が いいね!	good ☺ 勉強もがんばって!	OK.	毎朝、乳製品を食べるといいね!	

- \*3 朝の健康状態 (A:よい B:ふつう C:悪い)
- \*4 朝食 (A:しっかり食べた B:少し食べた C:食べていない)
- \*5 1日の授業の様子 (A:よい B:ふつう C:悪い)
- \*6 三減運動実施時間 テレビ・パソコン・ゲーム・スマートフォン等の電子機器利用合計時間
- \*9 噛みごたえのよい物 噛みごたえ早見表を参考にし、噛みごたえ度5以上のものを食べたら○

HQC (ヘルス・クオリティ・コントロール) シート

第1週目

～よい生活習慣で心も体も健康に☆ 運動や勉強の力を伸ばそう!!～

＜自分の目標＞ ※2週間同じ目標にする 改善したい習慣を具体的に書く		(例)	9/4 (月)	9/5 (火)	9/6 (水)	9/7 (木)	9/8 (金)	
熊谷市共通項目	1 昨晚の就寝時間	22:30	23:30	0:30	23:40	0:30	23:40	
	2 今朝の起床時間	7:00	7:00	6:40	6:50	7:00	7:00	
	3 朝の健康状態	A ⊕ C	A B C	A B C	A B C	A B C	A B C	
	4 朝食	摂取状況	A ⊕ C	A B C	A B C	A B C	A B C	A B C
		米・パン・麺類・芋類・シリアル	○	○	○	○	○	○
		肉・魚・卵・豆類	○	○	○	○	○	○
		野菜・果物	○	○	○	○	○	○
		牛乳・乳製品・海藻	○	○	○	○	○	○
	その他	ゼリー						
	朝食改善のために	【保健室から】	野菜・フルーツを食べる!					
5 昨日の1日の授業の様子	A ⊕ C		A B C	A B C	A B C	A B C		
6 昨日の三減運動実施時間	2時間00分	2時間00分	2時間30分	2時間30分	4時間00分	3時間00分		
7 昨日の学習2時間以上	○	○	○	○	○	○		
学校	8 昨日の歯みがきの回数	3回	3回	3回	3回	3回		
9 噛みごたえのよい物を食べた	○	○	○	○	○	○		
個人	10 寝る時間を11時前にする		×	×	×	×	×	
振り返り	(感想、出来事、気がついたことなど)		寝る時間を11時前にする	寝る時間を11時前にする	寝る時間を11時前にする	寝る時間を11時前にする	寝る時間を11時前にする	
先生のチェック欄			寝る時間を11時前にする生活しよう!	寝る時間を11時前にする!	夜の遅い方を直そう!	OK.	野菜サラダスープ、果物を足すとさらにいいよ!	

- \*3 朝の健康状態 (A:よい B:ふつう C:悪い)
- \*4 朝食 (A:しっかり食べた B:少し食べた C:食べていない)
- \*5 1日の授業の様子 (A:よい B:ふつう C:悪い)
- \*6 三減運動実施時間 テレビ・パソコン・ゲーム・スマートフォン等の電子機器利用合計時間
- \*9 噛みごたえのよい物 噛みごたえ早見表を参考にし、噛みごたえ度5以上のものを食べたら○