

～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	昨夜の就寝時間	22:30	12:00	12:00	11:50	11:50
	2	今朝の起床時間	7:00	7:30	7:15	7:30	7:30
	3	朝の健康状態	A B C	A B C	A B C	A B C	A B C
	4	摂取状況	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・海苔	○	○	○	○	○
		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・チーズのり等食べる				
5	昨日の1日の授業の様子	A B 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00分	2時間00分	2時間00分	
学校	7	昨日の学習2時間以上	○	○	○	○	○
	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	噛みごたえのよい物	○	○	○	○	○
振り返り (感想、出来事、気がついたことなど)			1週間頑張った と気がついた	1週間頑張った と気がついた	1週間頑張った と気がついた	1週間頑張った と気がついた	1週間頑張った と気がついた
先生の子チェック欄			早寝早起王 心がけよう!	毎日3つ!	コンパイト おめでとう!	OK!	毎朝牛乳製品が 食べられるといいね!

*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場合

《取組3》栄養指導 『運動部生徒対象 「勝つための食事の取り方!!」』

栄養教諭による栄養指導
部活動ごと



食事チェックをしてみよう!
それぞれいいえと答えた人は・・・

- ・ごはんやパンが種類を、毎食とっている。 → **スタミナ不足**
- ・肉や魚か卵のどれかを、毎食とっている。 → **筋肉の材料不足・免疫力低下**
- ・豆製品(豆腐、納豆など)を、毎日とっている。 → **ビタミン不足で風邪のリスクがあがる**
- ・果物を、毎食とっている。 → **貧血・便秘**
- ・海藻やきのこや芋類を、毎日とっている。 → **貧血・便秘**
- ・お菓子(ポテトチップス、チョコレート、クッキーなど)を食べすぎないようにしている。 → **体脂肪の増加**
- ・甘いジュース(コーラ、サイダーなど)を飲みすぎないようにしている。 → **体脂肪の増加**
- ・色の濃い野菜(にんじん、ほうれん草、ブロッコリーなど)を、毎食とっている。 → **風邪・便秘になりやすい!**
- ・色の薄い野菜(キャベツ、大根、玉ねぎなど)を、毎食とっている。 → **風邪・便秘になりやすい!**
- ・牛乳、乳製品を、毎食とるようにしている。 → **疲労骨折**

《取組4》授業研究

授業を通して、望ましい食習慣を形成するための指導法や教材の研究。



2 環境整備部

○各学年に食育コーナーを設置

1 年生…野菜について（基礎知識の定着や食への興味を持たせるため）



2 年生…スポーツと食事（部活動での活躍を目指すため）



3年生…食べ物漢字クイズ・受験に向けての掲示（受験に向けての掲示は今後掲示）



○家庭科室前食育掲示



○給食室前掲示コーナー

