

【様式 1】

① 食育月間の取組

提出都道府県名 政令指定都市名	秋田県鹿角市
取組市町村名 取組団体・企業名	鹿角市立花輪第二中学校
取組の名称	放送委員会企画「食について考えよう」 保健委員会コラボレーション企画「ファミリーファーストデー」
実施時期	6月第2週目以降、6月19日
取組内容	放送委員会の企画として、日々の食事や生活習慣について考える機会をもつために、6月第2週目から毎日、食に関する情報を全校放送しました。放送内容は、農林水産省から出ている「食育ガイド」から抜粋しました。朝ごはんの役割、食と生活リズムとの関係、食品ロス、季節と食の関係、災害時の備えについて、3分程度で紹介できるように内容を工夫しました。 （『食育ガイド』 www.maff.go.jp > ホーム > 消費・安全 > 食育の推進） また、保健委員会では毎月1回、メディアから離れ、家族との団らんの時間を増やすことを目的とした「ファミリーファーストデー」を行っています。この企画とタイアップして、日頃の生活習慣と食事を振り返るシートを作成しました。表面には、保護者へのインタビューを記入する欄が設けられています。裏面には「帰宅後の生活の様子（勉強、睡眠、メディア）」を時間帯で色分けし、さらに「起床時間」と「朝食で主食、主菜、副菜をバランスよく食べたか」を記入する欄を設けました。表面のインタビューと共に裏面の「食育に関するチェックリスト」を保護者とともに記入してもらい、食に関する生徒の意識の向上と、保護者に食事内容の改善を意識してもらうことを目的としました。 ＜生徒たちが記入したシートより＞ 回収したシートを確認すると、起床、就寝時間が著しく遅い生徒はいませんでした。朝食の内容に関しては、主食と主菜は食べていますが、副菜を食べていない生徒が多いことが分かりました。また、主食のみしか食べていない生徒もいました。朝食を食べることで体が目覚めて元気が出ることや栄養素をバランスよく摂取することで集中力が持続できることなどを食育の日に折に触れて伝えていきたいと思います。



生活習慣をふり返ろう！
◆家で生活を色分けをしてふり返ろう！

午後	4	5	6	7	8	9	10	11	12	午前	1	2	3	4	5	6	7

①勉強
②睡眠
③メディア
④～⑦を色分けして
述べてみよう。

◆次の項目を記入しよう！

寝た時間	(/ 時 00 分)
起きた時間	(/ 時 15 分)
朝食	(食べた / 食べない)
主食 (ごはん・パンなど)	(食べた / 食べない)
主菜 (肉・魚・卵など)	(食べた / 食べない)
副菜 (野菜・果物・他)	(食べた / 食べない)

【様式 1】

① 食育月間の取組

提出都道府県名	秋田県
政令指定都市名	
取組市町村名	にかほ市立象潟小学校
取組団体・企業名	
取組の名称	食育月間の啓蒙活動と給食試食会の実施
実施時期	6月
取組内容	◇食育月間の啓蒙活動 その1：「かむこと」について」 食育月間にちなみ、6月はかむことを中心に取り上げ啓蒙を図りました。一口30回かむことにより、体を健康にすること、危険を察知すること、口腔機能をアップすることなどのよさがあることを知らせました。また、食育コーナーには、よくかむと、食べ物がどんどん小さくなって、唾液が働いて飲み込みやすくなることや、虫歯になりにくくなるなどについての資料を掲示し、よくかむといいことがたくさんあることを意識できるようにしました。 その2：市教育委員会「ふるさとの味 食育事業」の取組と関連させて（6月19日）19日の「食育の日」のはメニューには、ふるさとにかほ市産の「あおさのみそしる」が出されました。これは、市教育委員会で開催している「ふるさとの味 食育事業」の取組の一つです。そこで、昼の放送で詳しく紹介したり、給食のメニュー掲示の際に紹介したりしてふるさとの味に関心をもつことが出来るようにしました。  ◇給食試食会の実施（6月7日） 今年度入学した1年生の保護者を対象に、給食試食会を実施しました。1年生の全員の保護者74名が参加しました。親子で向かい合いながら給食を食べることで、いつもよりも食べる意欲が高まり、残す子どもはほとんど見られませんでした。その後、保護者は別室に移動し、平沢小学校栄養教諭の出雲先生の講話を聞きました。内容は、塩分の取り過ぎの問題点、食べ方の基本、バランスよく食べるための方法、給食で気をつけていること、地場産の食材を使っていることなどについてお話がありました。アンケートからは、保護者が、給食を通して食事の大切さについて考えるよい契機となったことがうかがえました。 

【様式 1】

① 食育月間の取組

提出都道府県名	秋田県
政令指定都市名	
取組市町村名	羽後町
取組団体・企業名	
取組の名称	食育月間、食育の日のPR活動
実施時期	令和元年6月1日～6月30日
取組内容	町の広報とHPに「6月は食育月間、毎月19日は食育の日です」と題した原稿を掲載し、PRしました。(以下、掲載原稿です) 毎年6月は「食育月間」、毎月19日は「食育の日」です！！ 「健康うご21計画」の目標 ☐ 減塩・減糖を心がけ生活習慣病を予防しましょう ☐ 食生活を見直し、バランスのとれた食事をしましょう 「食育」とは、様々な経験を通して「食」に関する知識と「食」を選択する能力を身に付け、健全な食生活を実践することができる人間を育てることを言います。 7つの「こ食」に気をつけよう！！ 「こ食」は近年の食事のとり方を表すキーワードです。「こ食」は健康に良くない影響を与えるといわれています。 ① 孤食・・・ひとりぼっちで食事をとること。 偏食の助長や、コミュニケーションの欠如につながります。 ② 個食・・・家族がそろっているのに、それぞれが別々のものを食べること。 食事には栄養を摂るだけではなく、コミュニケーションをとるという大切な役割もあります。 ③ 固食・・・同じもののばかり食べること。 食事や栄養のバランスが偏ります。 ④ 粉食・・・麺やパン、パスタ、ピザなど粉から作られる主食ばかりを食べること。 柔らかいものが多く噛む力が弱くなります。 ⑤ 濃食・・・味付けの濃いもののばかり食べること。 ⑥ 小食・・・食事の量が少ないこと。 極端なダイエットや高齢者の食事量の減少は、低栄養につながります。 ⑦ 子食・・・親不在で子どもだけで食事をする事。 好きなものだけ食べてしまうため、好き嫌いや偏食が増えやすくなります。 6月は「食育月間」です。また、毎月19日は「食育の日」です。 この機会に家族や友人と食事をしたり、 食について話し合ってみませんか？ 