【様式１】

# ① 食育月間の取組

| | |
|---|---|
| 提出都道府県名<br>政令指定都市名 | 岩手県 |
| 取組市町村名<br>取組団体・企業名 | 一関市 |
| 取組の名称 | 食に関する指導「ふれあい給食～朝食の大切さ～」 |
| 実施時期 | 令和８年６月４日（木曜日） |
| 取組内容に該当する食育ピクトグラム（複数選択可） | ☑  ☑  ☐  ☐  ☐ <br>☐  ☐  ☐  ☐  ☐ <br>☐  ☐  |
| 取組内容 | 【目的】朝食の大切さを学び、中学生にとって望ましい生活リズムの形成と定着を図ることを目的としました。<br>【対象者】中学校１年生 55 人<br>【場所】　一関市立千厩中学校<br>【実施内容】<br>起床・就寝時刻、朝食摂取頻度、朝食の量について事前にアンケートを行い、生徒の実態を踏まえながら朝食の役割について、千厩学校給食センター栄養教諭から指導いただきました。朝食、睡眠時間の確保など、よりよい生活習慣にするために自分の生活で改善できる部分について振り返りも行いました。<br>授業の導入では、やってはいけない食事のマナーをグループで考え、発表しました。<br>【成果】<br>・　アンケートから、朝食を「毎日食べる」と回答した生徒は半数以上だった一方、中学校に入学し、生活リズムの変化により朝食が後回しになっている生徒もいるようでした。朝食の量は「給食より少ない」と回答した生徒がほとんどでした。<br>・　授業を通じて、朝食は睡眠も含めた健康の基盤となることがわかりました。朝食欠食は生活リズムの変化がきっかけであるという話から、朝食時間を確保するために、生活の中で見直せる部分について考えることができました。<br>・　グループ活動では、どの班も活発に話しており、自分のこととして考えることができたと考えます。<br>・　中学生として望ましい生活リズムの定着は、学校全体・家庭と連携しながら指導を行っていく必要があります。今回の授業のみで終わらせず、日常の様々な機会の中で継続的な指導を行いたいです。 |