

いきいき健康だより

第 1 号

令和6年 7月18日

泉川小学校 保健安全部



令和6年度 食育チャレンジプログラム

R3年度から行っている「小学生のための食育チャレンジ・プログラム事業」ですが、今年度も、以下の取組を継続して行っています。

今年度は、「バランスよく食べ、進んで運動する子を育てます」の健康宣言のもと、プログラムを進めていきます。どうぞよろしくお願いいたします。

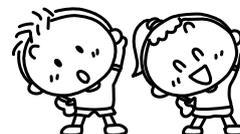
- 保健室前の身長・体重測定コーナーの設置。
- 年に2回の身体測定。
- 「けんこうの記録」添付の発育バランスチェック表を使って、発育バランスをチェックする。
- 長期休業中の「生活・運動チャレンジシート」の取組。
- 栄養教諭による「食の指導」後、内容について家庭へお知らせする。

なつやすみ 生活・運動チャレンジシート

今回は、夏休み期間中の1週間、生活・運動チャレンジとして、自分のめあてに向かって取り組みます。取り組み方や、チャレンジ目標の例は、「生活・運動チャレンジシート」の裏面に掲載しています。

「生活・運動チャレンジシート」は 8月26日(月) に学級担任まで提出してください。

内 容	
チャレンジ1	睡眠・休養に関するめあて
チャレンジ2	食事・栄養・おやつに関するめあて
チャレンジ3	運動・遊び・体を使ったおてつだいに関するめあて
運動チャレンジ	チャレンジ3で運動したおおよその時間を書きます。



「食に関する指導」 ～こんな勉強をしました～

1年生 おやつのじょうずなたべかたをしよう

- ・おやつは量と時間を考えて食べる。
- ・おやつはスナック菓子や甘いお菓子だけでなく、くだものでもよい。



【感想】

- ・おやつをすきなだけたべない。じかんをかんがえてたべる。おなかいっぱいたべない。
- ・おやつにくだものをたべる。ねるまえにおやつをたべない。おやつをよるにたべない。

2年生 朝ごはんについて

- ・あさごはんの大切さ 3つのスイッチ
 - ①あたまのスイッチ…あたまがはたらきべんきょうができる。
 - ②からだのスイッチ…げんきにうんどうができる。
 - ③おなかのスイッチ…うんちがでやすい。



【感想】

- ・わたしは、いつも小さなパンを2つしか食べていないので、これからはあさ早くおきて、おこめやみそしるやのみものもちゃんとのみたいです。(1組)
- ・あさごはんを食べると一日がぜんぜんちがうなと思ったから、まいにちあさごはんを食べようと思いました。(2組)
- ・あさごはんをいっぱい食べてあたまとからだとおなかのスイッチをオンにしないと、はたらかないことがわかった。これからは、あさごはんをいっぱい食べてからだをいっぱいはたらかせたいです。(3組)

4年生 体の成長と食事について ～バランスよく食べよう～

- ・成長期にある4年生は、体の成長のためにバランスのよい食事が必要。
- ・バランスのよい食事とは、主食・主菜・副菜・その他をそろえた食事のこと。
- ・主食(頭と体のパワーになる)、主菜(体をつくる)、副菜(体の調子をととのえる)、その他の食品(足りない栄養をおぎなう)



【感想】

わたしは、これから、ごはんや苦手なものをのこさずにいつもかんしょくしようと思います。あと主食、主菜、副菜、その他をおぼえました。わたしは、魚やきのこが苦手なので、少しずつ食べながら慣れて苦手なものをへらしていこうと思います。(1組)

私は、とくに、ぎゅう乳がにがてだったので、のこすことが多かったけど、今日の話聞いてぎゅう乳などは、足りない栄養をおぎなうやくめがあるときいて、にがてなものだけど、少しずつ食べていくようにします。(2組)

私は、きれいな食べ物がでて全部食べきろうと思いました。そして、きれいな食べ物を少なくしたいです。これから、主食、主菜、副菜、この3つをしっかり食べて、健康でいたいです。(3組)

分かったことは、主食、主菜、副菜、その他などのいろいろなえいようがはいつていることが分かりました。これからは全部食べるようにしたいです。(4組)

