



## 1 アンケート結果

### <調査の概要>

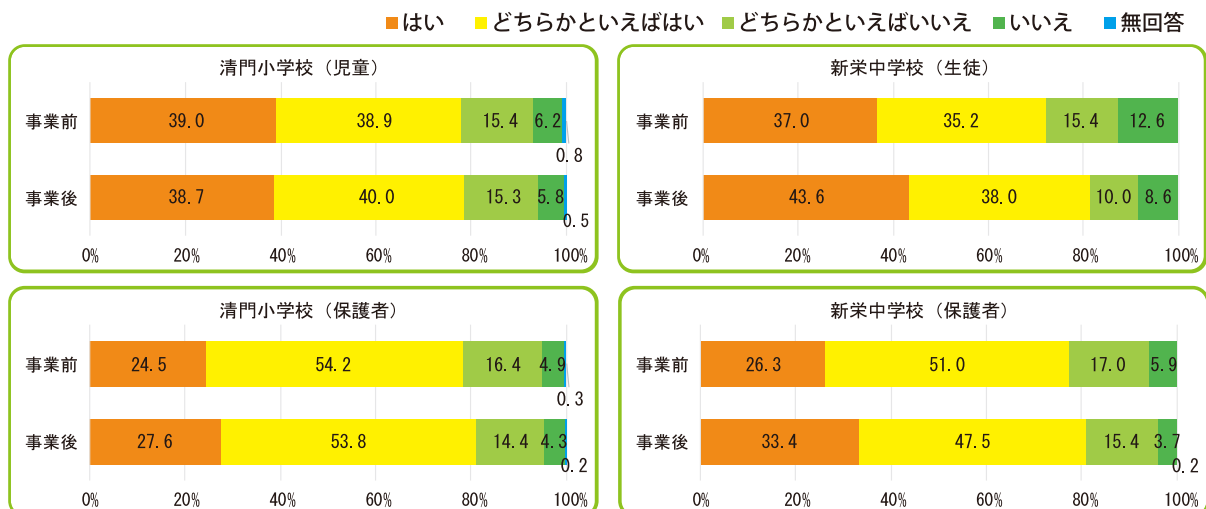
- ・調査方法：文部科学省作成の質問用紙を用いてのアンケート調査
- ・調査機関：事前調査 6月 事後調査 12月
- ・回答数

		児童・生徒	保護者	教職員
清門小学校	事業前	819	778	46
	事業後	874	752	45
新栄中学校	事業前	612	495	36
	事業後	572	521	35

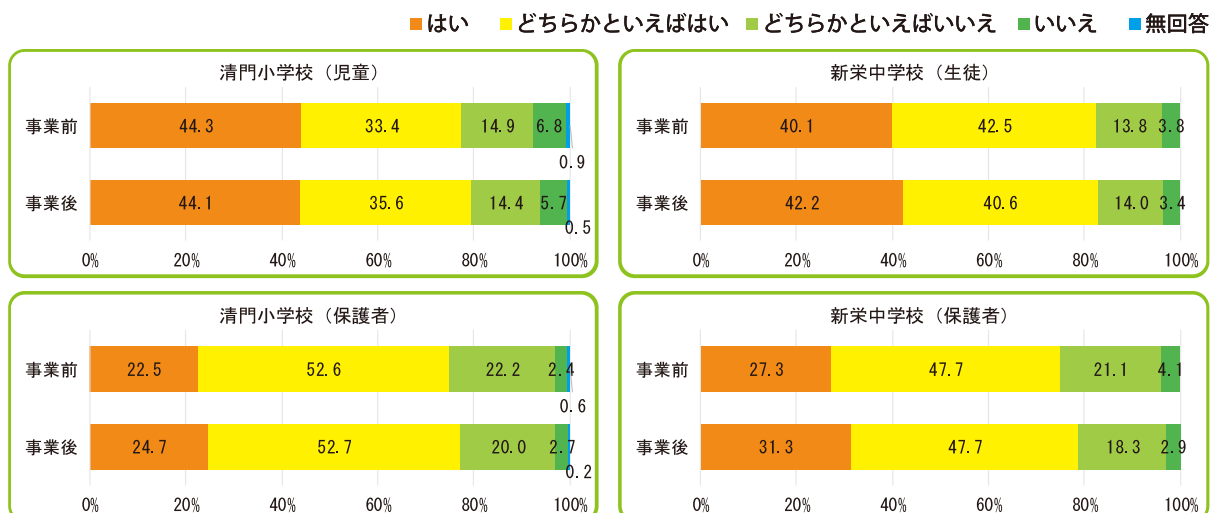
\*割合は四捨五入のため、合計が100%とならないことがある。

### (1) 児童、生徒、保護者のアンケート結果

【設問1】一日や一週間の栄養バランスを考えて食事やおやつをとりますか。



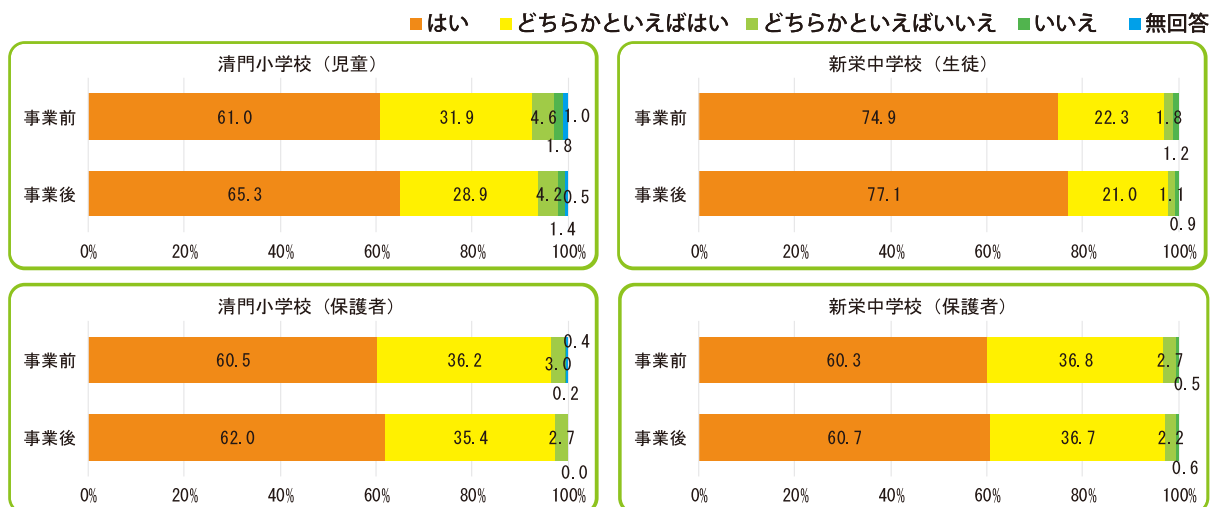
【設問2】ゆっくりよくかんで食べますか。



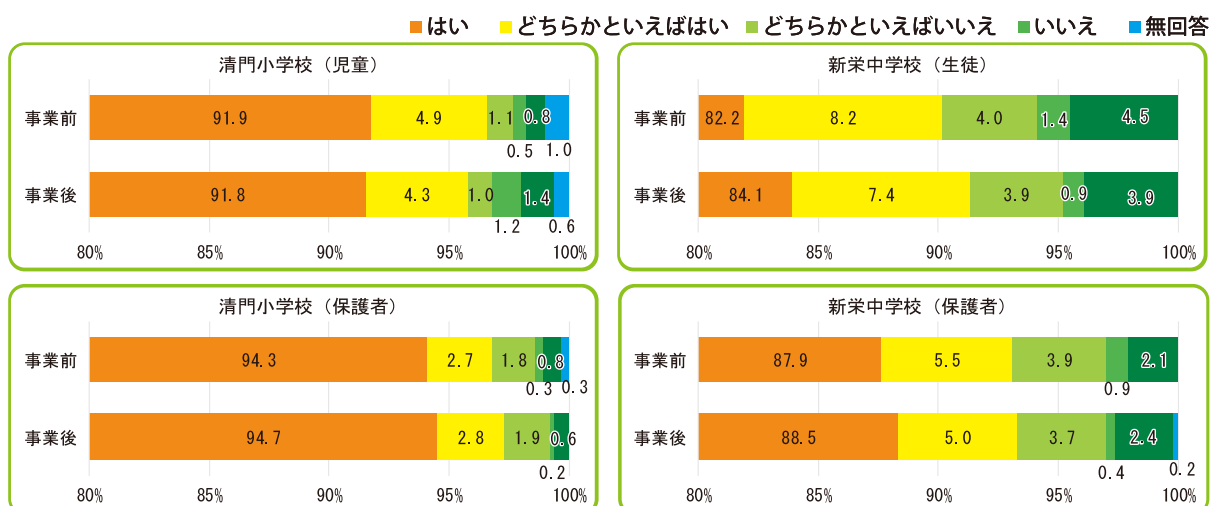


## 第4章 成果と課題

### 【設問3】食事の際に衛生的な行動をとりますか。

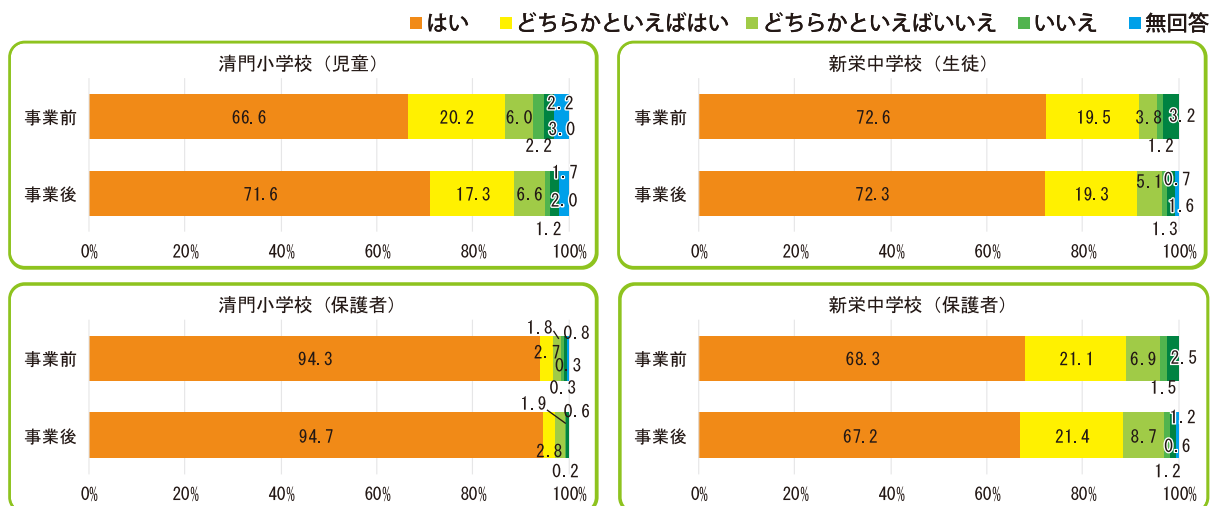


### 【設問4】朝食を毎日食べますか。



\*横軸目盛りは、80%－100%

### 【設問5】主食、主菜、副菜を3つそろえて食べることが1日に2回以上ありますか。（学校給食も1回に数えます。）

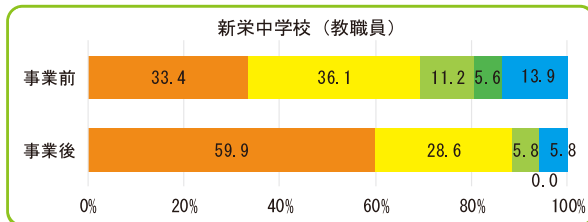
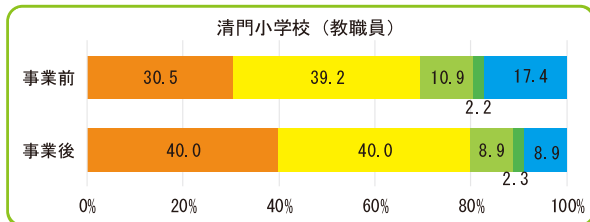




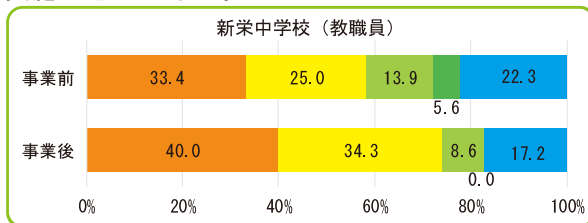
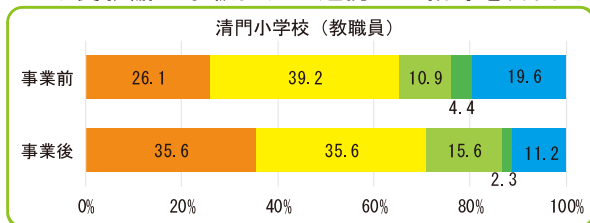
(2) 教職員アンケート結果

■ できている
 ■ 概ねできている
 ■ あまりできていない
 ■ できていない
 ■ 職外
 ■ 無回答

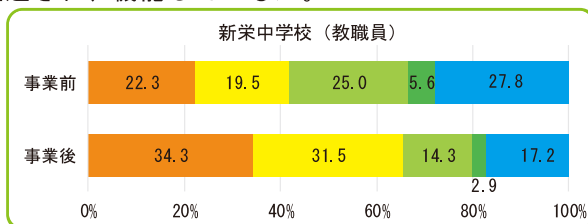
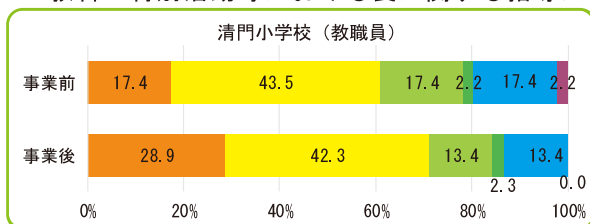
・給食の時間を活用した食に関する指導が推進され、機能しているか。



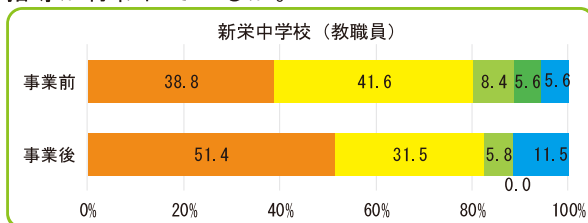
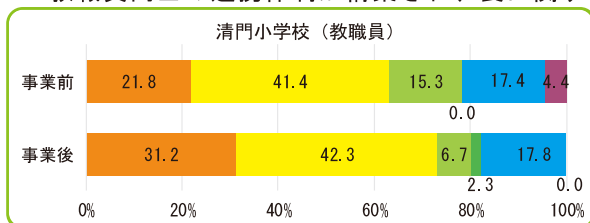
・栄養教諭と学級担任が連携した指導を計画的に実施できているか。



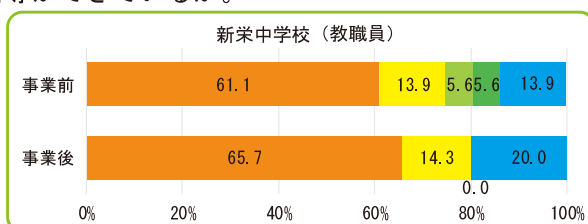
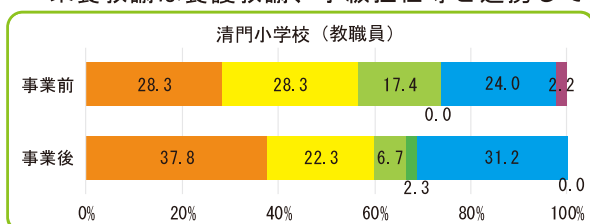
・教科・特別活動等における食に関する指導が推進され、機能しているか。



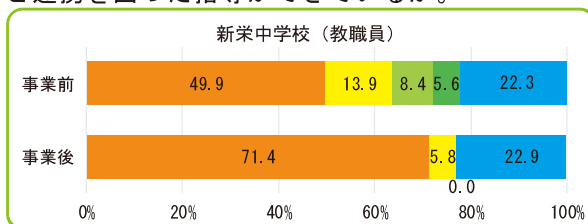
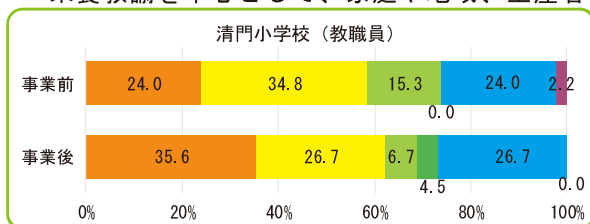
・教職員同士の連携体制が構築され、食に関する指導が行われているか。



・栄養教諭は養護教諭、学級担任等と連携して指導ができているか。



・栄養教諭を中心として、家庭や地域、生産者等と連携を図った指導ができているか。





### 2 第3回推進委員会での意見

#### (1) モデル校から

##### 草加市立清門小学校 校長 鈴木 英治 氏

今年度は、コロナ禍で、特に給食指導については、例年通りの活動がかなり制限されましたが、馬越栄養教諭は、他の教員、保護者、地域と連携し、各学年の食育指導に積極的に関わってくれました。

授業を通して、子供たちは、栄養バランスを考えた食事の大切さに気付き、教員は、食育指導への関心意欲が高まったように感じています。

また、草加市教育委員会の中核である、幼保小中を一貫した教育を、食育を通して実践できたことは本校にとって大きな財産であると実感しています。

##### 草加市立新栄中学校 校長 大野 正浩 氏

この事業に参加させていただいたことによって、教員も子供たちも、より一層、食事をすることの大切さを感じ、学校の給食が身近なものになったと思います。

本校は、毎日、とてもおいしい給食が提供されています。それは、栄養教諭が、食べる意欲が出るような献立を毎日工夫しているからで、それが日々積み重なり食育に繋がっています。

また、様々な活動を通して、食べることによって心と体がつくられてくるんだ、食べることは大切なんだということに改めて気づくことができたと思います。

##### 草加市立清門小学校 栄養教諭 馬越 祥子 氏

今年度は、コロナ禍で、巡回指導もしづらく、ただ黙々と食べているだけの姿しか見られなくなったことが残念でした。

しかし、そんな中でも、低学年では残さず食べようとしている姿、高学年では、給食委員会の活動を頑張っている姿、6年生の家庭科で、野菜嫌いの子が野菜の取り入れ方を工夫して献立を立てる姿など見ることができました。新栄中との連携の取組では、卒業生が考えた献立を給食に出し、特に6年生は、中学生に対して尊敬と憧れの思いを強くもつことができました。

また、市教委の方々と連携し、色々な方面からの協力をいただいて、小松菜農家さんの畑と教室をつないで、Zoomを使用したオンラインで授業を行うことができました。

校内においても、つながる食育を進めることで、先生方の協力が得られやすくなり、一緒に食育を進めていこうという気持ちが生まれたことを感じています。

##### 草加市立新栄中学校 栄養教諭 栗本 江美 氏

学校内では、先生方の協力がとても得やすくなり、中学校では、家庭科や特別活動に偏りがちでしたが、新たに社会科、道徳科、技術家庭科などに関われました。

コロナ禍で、色々なことが制限されている中での取組では、紙ベースから、視覚的に訴える動画を使用することが多くなりました。YouTubeの動画の作成では、生徒の反応もよかったです。また、休校期間中の食生活について、自分で健康を考えて食べるものを選ぶよう、アドバイスしたのも、自分の中では新しく経験し、勉強になったことでした。

農家さんとかかわりでは、学校にお呼びすることができなかったのですが、インタビューをさせてもらい、資料の作成にご協力をいただくことができました。

家庭科での献立作成の授業では、これを実際の給食の献立にして、出身校に出すというのは初めてだったので、これもいい取組だったと思います。



## (2) モデル地域から

**草加市教育委員会 指導課長 山村 一晃 氏**

モデル校は、清門小と新栄中ということでしたが、新栄小も巻き込んで、新栄中学校区全体で、食育の推進に取り組みました。

今回の取組の中で、やはり栄養教諭が授業に関わっていただくことで、子供たちの理解が非常に高まりました。また、栄養教諭と先生方との連携ができていたと思います。

このような状況の中、Web会議システムを利用した農家さんとのつながりは非常に有効でした。

**草加市教育委員会 指導課 主査兼指導主事 萩野 貴之 氏**

モデル校の2校には、コロナ禍の中で活動を制限されながら取り組んでいただきましたが、ピンチがチャンスとなりました。

清門小学校では、畑の生産者と学校をZoomでつなぐという授業を実践し、新栄中では、レシピの動画をYouTubeにアップし家庭や地域に情報を発信し、地域との連携や、家庭や地域への情報発信の新しい方法を発見することができました。

## (3) 各推進委員から

**公益財団法人 埼玉県学校給食会 常務理事事務局長 田島 和彦 氏**

学校給食会の支援事業の柱の一つにも、普及充実と学校における食育推進の支援に関する事業がありますので、今回の事例を参考にし、各地域の学校とさらに連携を深めていきたいと考えています。

また、食材供給事業者として、安全で安定した食材提供が行えるよう努めるとともに、県産農産物の活用はもちろんのこと、今後は地域の掘り起こし事業として、各地域の地場産物、例えば草加市の野菜を活用した食材開発なども行っていきたいと考えています。

**埼玉県学校食育研究会 会長 遠井 久夫 氏（羽生市立羽生南小学校 校長）**

市としての生活のめあてに、食育のめあてが位置付けられており、幼保小中の連携で、食育が継続的に推進できる形になっています。

今回の取組により、給食食材を提供する地域の生産者との関わりを通して、子供たちが生産者を身近に感じられるようになり、食育を通して学校と地域との関係性がより深まり、子供たちにとって有益に働く事業につながったと思います。

また、栄養教諭同士の連携は、授業を見合う等、お互いのスキルアップに繋がっていくことになったと思います。

**埼玉県学校栄養士研究会 会長 佐々木 規枝 氏（深谷市立深谷小学校 栄養教諭）**

今までの指導と違う角度から、給食指導、食育指導を考えるきっかけになる事業だと思いません。YouTube動画の活用は、子供たち、保護者も見るので、給食の内容を広めていくのにとっても効果的だと思いました。

私のいる深谷市もたくさん野菜を作っている地域なので、今回のZoomを活用しての方法等を参考にして、JAさんとの連携を図っていきたいです。

**埼玉県教育局南部教育事務所 教育支援担当 指導主事 咲間 悟 氏**

コロナ禍で制限が多い中、充実した素晴らしい取組でした。子供たちが笑顔で生き生きと食育に向き合う実践であり、まさに取組テーマにある未来につながっていくものになっていると思いました。

今回のような食育を通じた学校間や地域の関係機関との関係づくりがきっかけとなり、現在、重要視されている各学校における社会に開かれた教育課程の推進につながっていく可能性を感じました。





### (4) 指導講評

#### 女子栄養大学 准教授 中西 明美 氏

今回、学校・家庭・地域でつながって素晴らしい事業が展開されていました。そこで、成果を示すためには、食に関する正しい知識と望ましい食習慣の習得に関して、今回の事業がどうだったのかを検証するという点について考えます。草加市は小中連携ということで、小学校1年生から中学校3年生まで生活のめあてが示されており、これが具体的な子供たちが目指す姿となります。市として整理されていることが素晴らしく、これに向かって目標をたて、授業を展開して評価していくといいと思います。

全体としては、コロナ禍かつ短期間でも改善されていることが多く素晴らしいと思います。アンケート結果で、ほとんど効果が見られなかった項目については、手立てを増やす等の改善が必要かと思えます。また、調査を外部に公開する時に、調査方法について示すことで、コロナ禍かつ短期間でも効果があったことを示すことができます。また、分析方法についても、学年別、男女別、クロス集計等、分析方法を変えても今後の課題が見えてきます。

さて、別のところで実施した調査で食育の調査・評価の体制整備が整っている学校には、4つの特徴があることがわかりました。「調査の実施、入力、集計、評価に関わる人が多い」「食育の運営体制や結果報告の場が整っている」「学校評価への位置づけがある」「管理職や教職員の理解がある」ということです。今回、学校の体制が整っていたということが、つながる食育推進事業を進める上で、よかったのではないかと思います。

#### 文部科学省初等中等教育局 健康教育・食育課 食育調査官 清久 利和 氏

「コロナ禍でもできること」を取りまとめていただければと思います。この状態がまだ続くこともありますし、違う非常時が起こることも考えられますので、今回得られた知見というのは大変参考になると思います。

今日の発表から、2つのキーワードがあると思います。一つは、校長先生のリーダーシップが素晴らしかったことです。その結果として校内での推進体制がきちっと整っていたと思います。二つ目は、栄養教諭のコーディネート力です。この2つがあれば、食育は推進されると思われると思います。

推進体制が整った上で、どのようにやればよいのかということが平成29年度の取組でだいぶ整理されてきました。

例えば、今回もありましたが、保護者が子供と一緒に参加する機会をつくることです。また、データで把握し、子供・家庭・学校が共有すること、こちらもできていたと思います。さらに、双方向での情報交換、コミュニケーションを図ることも行っていました。地域の生産者、食にかかわる人々と子供が交流する機会、これに今回、Zoomが活躍したことがすごいことだと思います。また、学校種を超えた地域の様々な世代との交流、今回は学校間での連携というのがありましたが、そこに栄養教諭がきちんと絡んでいました。そのような取組がよかったのではないかと思います。

栄養教諭に求められていることは、実態把握、実態の整理、企画提案、情報収集等、様々な役割があります。その様々な役割を果たした上で、食育推進のコーディネーター役を今後も果たしていただきたいと思えます。

その上で、今年だけではなく、今日から、来年度以降も含めてお願いしたいことが3つあります。

一つ目は、体験を学びにつなげる工夫をしていただきたいということです。二つ目は、評価を改善に活かす工夫です。三つ目は、学校文化の構築です。そのためには、教職員の意識がまず大事です。今回の2校は意識が変わっていました。その後、学校文化の構築までつなげるためには、この取組を継続させることです。できることと、できないことを整理した上で、できることを続けていっていただきたいと思えます。



### 3 まとめ

#### (1) 「児童生徒の食に関する自己管理能力の育成」の視点から

- ・「栄養バランスを考えて食事やおやつをとること」について、「はい」「どちらかといえばはい」と答えた割合は、小学校では0.8pt、中学校では9.4ptの増加が見られた。
- ・「主食、主菜、副菜を3つそろえて食べることが1日に2回以上あるか」について、「はい」「どちらかといえばはい」と答えた割合は、小学校で2.1pt増加した。中学校では、増加は見られなかったものの、事前事後ともに90%以上である。
- ・「朝ごはんを毎日食べること」について、「はい」と答えた割合は、中学校では、1.9ptの増加が見られた。小学校では、増加は見られなかったものの、事前事後とも90%以上であり、すでに県の目標値を達成している。

栄養バランスの良い食事や食事のとり方について、少しではあるが意識や行動の変容が伺える。今後は、学校を核とし、今回も取り組んだ公開授業での食育、学校保健委員会での食育のように、保護者を巻き込んだ食育を充実させ、家庭と連携して児童生徒の食に関する自己管理能力を育成することが課題である。

#### (2) 「栄養教諭を中核とした全校体制による食に関する指導と評価」の視点から

- ・教職員アンケートの結果では、どの項目においても「できている」「概ねできている」と答えた割合が増加した。特に、食に関する指導（給食の時間、各教科・特別活動等）において、教職員の捉え方が大きく変化している。
- ・教職員同士の連携、栄養教諭との連携、家庭や地域、生産者等との連携において、中学校では「できていない」と捉える教職員がいなくなった。

学校において、校長のリーダーシップの下、様々な取組に栄養教諭が関わり、全校体制で食育を推進できたことが伺える。そのことが、児童生徒の意識や行動の変容につながったと考えられる。今後も、取組を継続するとともに、目標をより明確にし、評価方法を工夫し改善につなげることが課題である。

#### (3) 「栄養教諭間の連携及び栄養教諭の指導力の向上」の視点から

- ・教職員アンケートでは、栄養教諭との連携に関しても、教職員の意識が向上している。
- ・草加市教育委員会が行っている「小中一貫教育」を基盤とし、2校の栄養教諭が連携を図ったことで、小中連携の取組が充実した。
- ・栄養士が協力し、給食の時間や授業で活用できる動画を作成する等、連携が図られている。

取組や教職員アンケート結果から、栄養教諭間で各学校の状況や食育推進のアイデアを共有し、食に関する指導に積極的に関わってきたことが伺える。また、家庭や地域とつながる役割を担ってきたことも伺える。今後も、栄養教諭間の連携を大切にし、食育のコーディネーターとしての力をさらに培っていくことが課題である。



### 「つながる」を大切にした食育の推進

学校における食育は、学校の教育活動全体で取り組むことにより、児童生徒の食に関する自己管理能力を育成することが目的である。今回の取組を通して、校長のリーダーシップにより校内体制が整い、栄養教諭間の連携により食育の内容を充実させることができるということが分かった。また、家庭や地域とのつながり方や情報発信の仕方にも様々な工夫ができることが分かった。

そこで、今後も、本事業のキーワードとしてきた「学校がつながる」「家庭とつながる」「地域とつながる」の3つのつながるが大切であると考えている。

#### <モデル地域（草加市）の今後の取組>

- 1 学校を核とした家庭や地域を巻き込んだ取組の推進
- 2 小・中学校のつながりを意識した食に関する年間指導計画のカリキュラム・マネジメント
- 3 栄養教諭等が担任と連携して授業を実践できる各校の協力体制の構築や市内の栄養教諭等の指導力向上

#### <埼玉県としての今後の取組>

- 草加市の取組を全県に発信
  - ・各学校に報告書を配布する。
  - ・県のホームページにて取組を紹介する。
- 学校における食育を推進するリーダーの育成
  - ・栄養教諭を対象とした研修会を開催する。
  - ・管理職、教諭(栄養教諭以外)、市町村教育委員会の食育担当者等を対象とした研修会を開催する。
- 食育指導力向上授業研究協議会の開催
  - ・授業研究協議会を開催し、指導力の向上を図る。
- 彩の国学校給食研究大会の開催
  - ・教職員、各市町村教育委員会の食育・学校給食担当者等を対象として、学校給食の意義と役割について理解を深めるための研究大会を開催する。
- 食育啓発資料の作成
  - ・小・中学校の保護者、児童、生徒を対象とした食育推進リーフレットを作成し、家庭への啓発資料及び学校での指導資料とする。

※これまでの取組を継続しつつ、本事業での成果の視点から見直し、より一層の充実を図る。







○食に関する指導の全体計画

令和2年度 食に関する指導の全体計画

草加市立清門小学校

**【児童の実態】**

- 朝食を毎日食べる児童89%
- 食事のあいさつをする85%
- 給食の残量は学年・学級による差が大きい。

**【保護者・地域の実態】**

- 食生活に対して関心は高いが、実態は様々である。
- 朝食を家族と食べている70%

学校教育目標

なかよく かしく たくましく

**【第三次食育推進基本計画】**

- 学校給食における地場産物を使用する割合 30%以上
- 朝食を欠食する子供の割合 0%

**【埼玉県食育推進基本計画】**

- 朝食または夕食を家族と一緒に食べる「共食」の回数の増加 週11回以上

**【草加市食育推進計画】**

- 朝食の欠食者を減らす(H30小学校4.2% 中学校8%より減少傾向へ)

**食育の視点**

- ◇食事の重要性
- ◇心身の健康
- ◇食品を選択する能力
- ◇感謝の心
- ◇社会性
- ◇食文化

**食に関する指導の目標**

<知識・技能>  
 食事の重要性や栄養バランス、食文化等についての理解を図り、健康で健全な食生活に関する知識や技能を身に付けるようにする。

<思考力・判断力・表現力等>  
 食生活や食の選択について、正しい知識情報に基づき、自ら管理したり判断したりできる能力を養う。

<学びに向かう力・人間性等>  
 主体的に、自他の健康的な食生活を実現しようと、食や食文化、食料の生産等に関わる人々に対して感謝する心を育み、食事のマナーや食事を通じた人間関係形成能力を養う。

幼稚園 保育園	各学年の発達段階に応じた食に関する指導の到達目標			中学校
	低学年	中学年	高学年	
	<ul style="list-style-type: none"> <li>○食べ物に興味関心を持ち楽しく食事ができる</li> <li>○好き嫌いせずに食べようとする</li> <li>○いろいろな食べ物の名前がわかる</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○楽しく食事をすることが心身の健康に大切なことがわかる</li> <li>○健康的に過ごすことを意識して、いろいろな食べ物を好き嫌いせずに食べようとする</li> <li>○衛生的に給食の準備や食事、後片付けができる</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○楽しく食事をすることが、人と人のつながりを深め、豊かな食生活につながる事がわかる</li> <li>○食事が体に及ぼす影響や食品をバランスよく組み合わせる大切さを理解し、一食分の食事が考えられる</li> <li>○食品の衛生に気を付け、簡単な調理をすることができる</li> </ul>	

**食育推進組織(食育推進委員会)**

委員長:校長(副委員長:教頭)

委員:栄養教諭、教務主任、保健主事、養護教諭、学年主任、給食主任、体育主任、学級担任

※必要に応じて、保護者代表、学校医、学校歯科医、学校薬剤師の参加

**【食に関する指導】**

教科等における食に関する指導:関連する教科等において食に関する指導の視点を位置付けて指導  
 社会、理科、生活、家庭、体育、道徳、総合的な学習の時間、特別活動 等

給食の時間における食に関する指導:食に関する指導:献立を通して学習、教科等で学習したことを確認  
 給食指導:準備から片付けまでの一連の指導の中で習得

個別的な相談指導:肥満・やせ傾向、食物アレルギー・疾患、偏食、スポーツ等

**【地場産物の活用】**

- ・食育応援農家との会議:年1回(構成委員:栄養士、食育応援農家、教育委員会)
- 活動内容 年間生産調整及び配送の確認、地場産物使用状況の確認、農家訪問
- ・学校給食展における地産地消の展示活動
- ・地場産物を使用した献立の作成、地場産物等の校内放送や指導資料を活用した給食時の指導の充実、教科・領域等の学習内容の関連
- ・地場産農家と児童との交流給食の実施

**【家庭・地域との連携】**

○給食について家庭・地域の理解と協力を求めるとともに、家庭における食生活への関心を高める。

○家庭配布資料・給食試食会・アレルギー対応・栄養相談及び指導についての理解を深め、連携を図る。

・学校だより・給食だより・保健だより・学校給食試食会・家庭教育学級・学校保健委員会

・広報そうか・ホームページ・食育応援農家

**【食育推進の評価】**

○活動指標:食に関する指導、学校給食の管理、連携・調整を図る。

- ・栄養士と連携した食に関する指導・・・各学年1時間以上
- ・食に関する学校保健委員会・・・年1回以上

○成果指標:前年度までの児童の実態、保護者・地域の実態を踏まえ、目標を設定する。

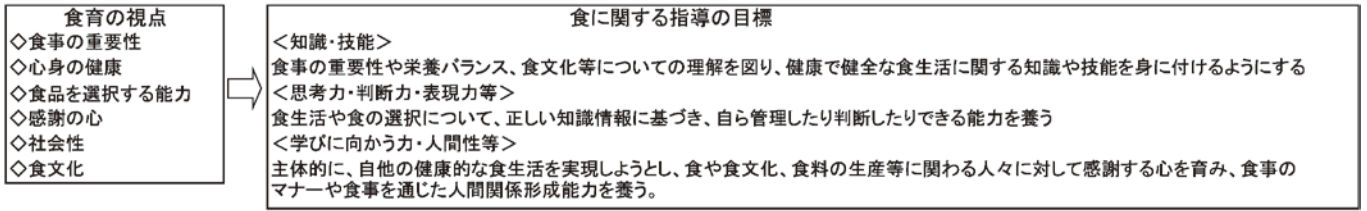
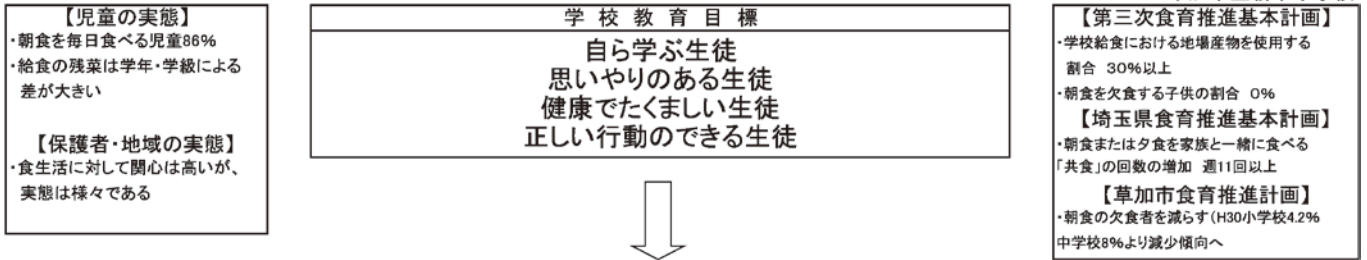
- ・朝食を毎日食べる児童・・・95%以上
- ・食事のあいさつをする・・・90%以上





## 令和2年度 食に関する指導の全体計画

草加市立新栄中学校



		各学年の発達段階に応じた食に関する指導の到達目標			
		1年	2年	3年	
幼稚園 保育園	⇒	小学校	<ul style="list-style-type: none"> <li>○毎日規則正しく食事をとることができる</li> <li>○成長期に必要な栄養や食品に含まれる栄養素の種類と働きを知り、献立を考案することができる</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○食環境と自分の食生活とのかかわりについて理解することができる</li> <li>○食べ物の消化・吸収を理解できる</li> <li>○自分の生活や将来の課題を見つけ、望ましい食事のとり方や生活習慣を理解し、健康を保持増進しようとする</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○生活の中で食事が果たす役割や健康とのかかわりを理解する</li> <li>○一日分の献立をふまえて、簡単な日常食の調理ができる</li> <li>○食文化や歴史、郷土の産物と自分の生活との関連を知り、食品の生産、流通、消費について理解できる</li> </ul>

**食育推進組織(食育部会)**  
 委員長: 校長  
 委員: 主幹教諭、栄養教諭、保健主事、家庭科教諭、体育主任  
 ※必要に応じて、保護者代表、学校医、学校歯科医、学校薬剤師の参加

**【食に関する指導】**

教科等における食に関する指導: 関連する教科等において食に関する指導の視点を位置付けて指導  
 社会、理科、技術・家庭、保健体育、道徳、総合的な学習の時間、特別活動 等

給食の時間における食に関する指導: 食に関する指導: 献立を通して学習、教科等で学習したことを確認  
 給食指導: 準備から片付けまでの一連の指導の中で習得

個別的な相談指導: 肥満・やせ傾向、食物アレルギー・疾患、偏食、スポーツ

**【地場産物の活用】**  
 食育応援農家との会議: 年1回(構成委員: 栄養教諭、食育応援農家、教育委員会)  
 活動内容: 年間生産調整及び配送の確認、地場産物使用状況の確認、農家訪問

学校給食展における地産地消の展示活動  
 地場産物を使用した献立の作成、地場産物等の校内放送や指導資料を活用した給食時の指導の充実、教科等での学習との関連を図る

**【家庭・地域との連携】**

- 給食について家庭・地域の理解と協力を求めるとともに、家庭における食生活への関心を高める。
- 家庭配布資料・給食試食会・アレルギー対応・栄養相談及び指導についての理解を深め、連携を図る。
- 学校だより・給食だより・保健だより・学校給食試食会・学校保健委員会・PTA講演会・調理講習会
- 広報そうか・ホームページ・食育応援農家

**【食育推進の評価】**

- 活動指標: 食に関する指導、学校給食の管理、連携・調整  
 ・栄養教諭と連携した食に関する指導・・・各学年1時間以上 ・学校保健委員会・・・年1回以上
- 成果指標: 生徒の実態、保護者・地域の実態  
 ・朝食を毎日食べる児童・・・90%以上



○草加市立清門小学校

給食室からこんにちわ

11月6日(金)

今日のこんだて

- ☆ふきよせごはん ☆きゅうにゅう
- ☆たまごやき ☆こまつなめさかあえ

① さくの花 ② 1070リチ ③ ゆず

きりとせん 筆 繪

クイズの答えや質問や感想などありましたら、記入し給食室のポストに入れてください。

給食室からこんにちわ

11月7日(土)

今日のこんだて

- ☆わかめごはん ☆きゅうにゅう
- ☆とりにくのごまだれかけ
- ☆そくせきづけ

① あねにく ② びはき ③ ももにく

きりとせん 筆 繪

クイズの答えや質問や感想などありましたら、記入し給食室のポストに入れてください。

## 食育だより

令和2年7月29日 草加市立清門小学校

今日で1学期の給食が終了しました。もうすぐ夏休みが始まります。休みに入ると、生活リズムがくずれ、夜遅くまで起きていたり、朝寝坊をして朝ごはんを食べなかつたりしがちです。一度生活リズムがくずれてしまうと、立て直すことは大変です。夏バテに食べない体を作るためにも早寝・早起きをして、朝ごはんをしっかり食べる規則正しい食生活をしましょう。

### だらだら食べはやめよう!

時間を決めずに食べるだらだら食べや、テレビやゲームをしながらの食べ方は、肥満やむし歯の原因になります。ゲーム中などに菓子などが近くにあると、つい食べてしまいます。朝食はきちんと時間を決めて食べましょう。

食事は……

- ・時間と量を決めて食べる
- ・不足しがちな栄養素(カルシウムなど)をとる
- ・食品表示を見ながら食品を選ぶ

Q. 表示はどこを見ればよいの?

A. 市販の菓子などを選ぶ時は原材料名や栄養成分表示を見ましょう。原材料名からは食品に含まれるものや食品添加物の有無が、栄養成分表示からはエネルギー量や塩分量などがわかります。食物アレルギーがある人は、特定のアレルギー物質を含むかを確認しましょう。

暑いからといって、そうめんやアイス・クリーム、清涼飲料などの冷たいものばかりとるのは避けましょう。冷たいものどりのりすぎは胃腸の働きを鈍らせ、体がだるい、頭が痛いなどの夏バテになってしまいます。

### 夏休み 家族のためにごはんをつくってみよう!

- 家族の好みをチェックして、朝、昼、夕のうち、どのごはんをつくるのかを考える
- 栄養バランスを考えて献立を立てる
- 冷蔵庫の中をチェックして、足りない材料を調う
- 実態に調理する。つくる順番などを考えて、取りよくなるようにする
- おいしそうに盛り付けをする。冷めた汁物などは温め直す
- みんなそろって「いただきます!」

買い物に行く、野菜を洗う、できた料理を選ぶ、使った食器を洗うなどの自分ができるお手伝いから始めましょう。









# 免疫力を、高めよう!

草加市立新栄中学校  
学校保健委員会



免疫力とは、竹から体内に侵入してくるウイルスや病原体を防ぎながら、体内に発生する異常な細胞を除去するといった、自分自身の体を守る力をいいます。免疫力が低下すると多くの病気にかかりやすくなってしまい、逆に免疫力が高い人は、感染症にかかっても軽く済ませることが出来ます。健康的な生活をおくるために、目ごろから免疫力を高める生活をこころがけましょう。

## 免疫力を高めるポイント



### ①栄養バランスの良い食事

免疫物質のもととなる、魚、肉、卵、大豆製品等、たんぱく質をしっかりと取りましょう。糖質を控えめにし、ウイルスの侵入を防ぐのはビタミンです。特に色の濃い野菜（緑黄色野菜）を食べましょう。腸の免疫細胞を活性化させるのは発酵食品（納豆、みそ、ヨーグルト等）や

### ②適度な運動

からだ全体を動かす運動を、1日30分程度から始めてみましょう。血液のめぐりがよくなって、体温と代謝が上がると免疫力がアップします！心臓や肺の機能、体力維持にもつなが

### ③十分な睡眠

睡眠は、日中の蓄積された疲労を回復させ、ウイルスに対する抵抗力を強める効果があります。必要な睡眠時間は、年齢や個人差もありますが、6〜8時間といわれています。十分な睡

### ④生活リズムを整える

朝起きる時間、夜寝る時間、食事の時間を規則正しくすると、自律神経のバランスが整って、

### ⑤笑顔

楽しく笑うことで、体内の免疫細胞を活性化させることができるため、免疫力のアップが期待できます。また、リラックスすることで身体を回復させたり、内臓の機能を高めたり、免疫

## 免疫力UP 朝食募集!

免疫力を高める食材を使った料理を募集します。応募方法は簡単！下の品目の中から最低1品選んだアイデア朝食を考えてください。

### 使用する食材

肉・魚・卵・豆腐・納豆・牛乳・ヨーグルト・わかめ・こんぶ・きのこ

### ●応募資格●

新栄中学校生徒・保護者・職員



締め切りは、**1/9(土)**です！  
当日の先生に提出してください。

### 年 組 氏名

料理名

### 材料・簡単な作り方

①肉 1人前  
②魚 1尾  
③卵 1パック  
④豆腐 1パック  
⑤納豆 1パック  
⑥わかめ 1パック  
⑦きのこ 1パック  
⑧その他



もし、イラストや写真などがあれば裏面に貼ってください。

### ●賞状●

- ・校長先生賞（最優秀賞） — 1名
- ・賞でも作ってみたい賞（西村 八千穂先生賞） — 1名
- ・ていねいでも作れる賞（松本 幸美子先生賞） — 1名
- ・栄養バランスが良い賞（小池野 山梨子先生賞） — 1名
- ・給食でも食べてみたい賞（総務主任大矢 昌先生賞） — 1名
- ・伊豆賞 — 応募者全員にしおりをプレゼント

特別賞のうちには、賞状と表彰入りのしおりをプレゼント！さらに、校長先生賞に選ばれた方には、給食リクエスト券を差し上げます。



今回はぼくたち清門小のために南大立を考えたいただきありがとうございます。

中1の さんが考えたとは思えないくらい栄養バランスがとれていてとてもおいしかったです。また機会があれば作ってください。

清門小学校 6-4



給食の献立を考えたこと、ありがとうごさいます！全部おいしかったです。特に、イ千押し料理の「鶏としおじのトマトソース焼きがおいしくてとても人気がありました！おいしいし、たくさんの栄養素がふくまれているので、体にもよさそうですよね！小学校でも、栄養バランスを考えた献立を考える学習がありました。が、少し難しかったです。改めて、すごくおいしい給食でした！ありがとうございました。



令和3年2月

---

埼玉県つながる食育推進事業 報告書

発行者 埼玉県教育局県立学校部保健体育課

〒330-9301 埼玉県さいたま市浦和区高砂3-15-1

TEL 048-830-6968

FAX 048-830-4971

---