

おし しょくいく 教えて食育 Web vol.17

～茅ヶ崎小学校の食育～
茅ヶ崎小学校では、今年度学校保健委員会で「バリバリ
バリア!～なんでもよくかんで食べて免疫力アップ～」を
テーマに取り組んだことに併せて、保健委員会と食育
委員会が連携して食育を推進しました。

自分は何のレンジャー!?一人ひとりに合わせた取組を

【保健委員会の取組】

① 第一回学校保健委員会(6月)

保健委員会の児童が動画を制作し、よくかむことやしっかり食べる
ことの大切さを伝えるとともに、5人の元気レンジャーを紹介しました。



バランスレッド



だえきブルー



手あらいグリーン



すっきりイエロー



旬ものピンク



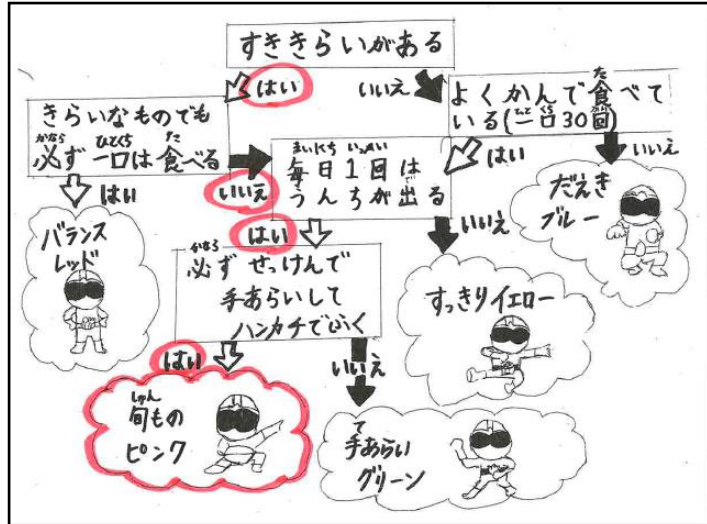
児童が元気レンジャーに扮して
登場しました。

栄養教諭がかむことのよさや大切さ
について伝えました。



動画を見た後に、一人ひとりがチャートを使って今の自分に当てはまるレンジャーを見つけ、健康によい食
べ方を身に付けることを目指して一年間取り組むことにしました。

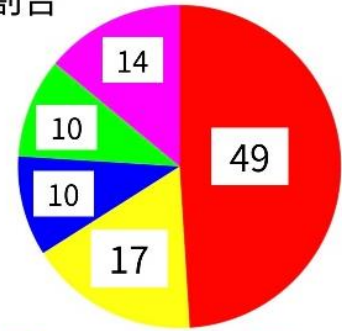
ステップ1:自分に当てはまるレンジャーを見つける。



バランスレッドが一番多い
という結果が出ました。

全校の割合

(%)



■ レッド ■ イエロー ■ ブルー ■ グリーン ■ ピンク

ステップ2:今の自分のレベルをチェックする。

バランスレッド	すきりイエロー	だえきブルー	せっけんグリーン	旬ものピンク
				
レベル1 給食に苦手なものがあっても一口食べる	レベル1 苦手なものでも残さず食べられる	レベル1 食べるときに一口10回はかんでいる	レベル1 給食前にせっけんでいないに手をあらう	レベル1 苦手なものでも残さず食べられる
レベル2 給食に苦手なものがあっても三口食べる	レベル2 食べた後はトイレに行くようにしている	レベル2 のどがかわく前に飲んでいる	レベル2 せっけんであった後に30秒以上水で流す	レベル2 こんだてに使われている「旬」のものがわかる
レベル3 給食に苦手なものがあっても五口食べる	レベル3 のどがかわく前に飲んでいる	レベル3 食べるときに一口20回はかんでいる	レベル3 毎日、ハンカチを身に付けている	レベル3 「旬」の食べものを一日に3種類は食べている
レベル4 給食に苦手なものがあっても全部食べる	レベル4 一日1回はうんちが出る	レベル4 歯ごたえのあるかたいものや野菜をよく食べる	レベル4 学校にいる間、6回以上でいねいに手をあらっている	レベル4 初めて食べるものや味でもおいしく食べられる
レベル5 ジグザグ食べができる	レベル5 毎日だいたい決まった時間にうんちが出る	レベル5 食べるときに一口30回はかんでいる	レベル5 週1回は、つめを切っている	レベル5 自分の健康を考えながら食べている

ステップ3:自分がもっとレベルアップするために頑張りたいことを考える。

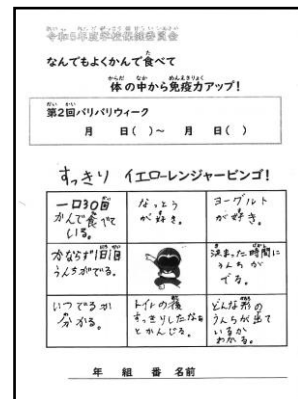
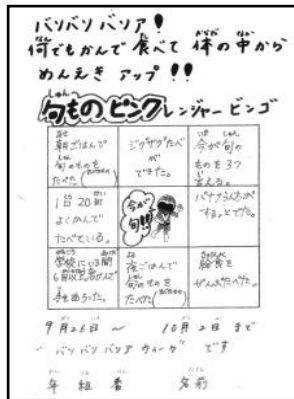
【児童のワークシートより】

- ・給食はほとんど毎日全部食べているけれど、しっかりかんでいないし、三角食べもできていないから今できていないことをやってバリバリバリアで健康にしたい。(バランスレッドの児童)
- ・食べるときによく味わえるように、30回かんで食べることをがんばりたい。(だえきブルーの児童)
- ・苦手なものも食べてみないとわからないのに一口も食べていないから、食べられるものと一緒に食べるようにしたい。(旬ものピンクの児童)



② バリバリバリア!ウィーク(9月・1月)

一人一枚「バリバリバリア!ピンゴカード」が配られ、保健委員会児童が考えたためあてに取り組みました。さらに、クラスみんなで協力してピンゴポイントを貯め、バリバリメダルを集めました。



【食育委員会の取組】

① パクパクだより(通年)

茅ヶ崎小学校では、毎日の給食時間にパクパクだよりをロイロノートでお知らせしています。食育委員会の児童の声を録音したものを各クラスのベストなタイミングで流すことができるため、集中して聞くことができます。

11月30日 ぱくぱくだより
「ブロッコリー」



いまのじきのブロッコリーはあまくておいしいよ。ちようりんさんは、ブロッコリーのよれがのこってないかきかきもあらってたしかめてゆでるときにもよくみながらちようりしてくれているから、わたしたちものこさずたべようにならぼうね。

今年度は、「レンジャーから一言」のコーナーをプラスし、食育委員会の児童がレンジャーになりきって毎日の給食に合わせたメッセージを伝えています。

12月8日(金) パクパクだより
テーマ 「 緑の食べ物 」

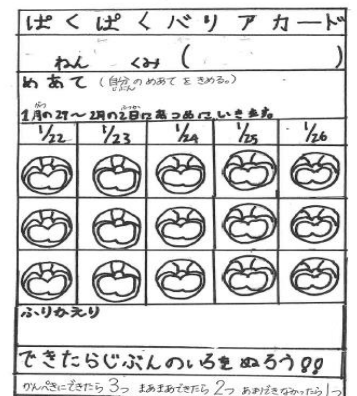


スープやするものは、熱で汁にかけて出てきたビタミンを、汁ごとのむことができるので、とてもよい料理だよ。きょうもしっかり給食を食べようね。

② 給食週間(1月)

今年度の給食週間では、一人ひとりが自分の食べ方を振り返り、目標をもって食べることができるよう元気レンジャーのチャレンジカードを作成しました。めあてを達成したらカードのレンジャーに色を塗れるようにするなど、みんなが楽しく取り組むことができる工夫をしました。

給食週間終了後に集めたカードは、食育委員会の児童が分担して1枚1枚目を通し、花丸をつけて返却しました。



一年間のまとめとして、2月に行われた第二回学校保健委員会で、一人ひとりがどれだけ健康によい食べ方ができたかを振り返りました。

今回、元気レンジャーを中心に保健委員会と食育委員会が連携して取り組んだことで、効果的に食育を進めることができました。この一年で元気レンジャーが子ども達にとって身近な存在になったので、次年度以降も様々な場面で活用しながらさらに食育を推進していきたいと思ひます。