

わたしから始まる高知の食育

～毎月19日は「食育の日」～



学校から広げる 食育の学び



高知市立学校では、日々の学校教育活動を通して、食育活動が行われています。

保健体育科、家庭科、生活科、総合的な学習の時間、特別活動の時間等を活用し、食に関する指導を推進しています。また、保健だよりや食育だより等を通じて、食育に関する啓発も行っています。



～食育に関する取組や啓発活動の紹介～

学校から配付されている保健だよりや食育だよりを紹介します。

1学期 ほけんだより (食育号)

7月の給食目標

すききらいなく食べよう

1学期の自由献立を実施しました!

高知市では、教育委員会が決定した献立(統一献立)で給食を提供しています。統一献立では、「より楽しく 魅力ある給食」を実施するために、学期に1回、学校独自の献立(自由献立)を作成しています。自由献立では、献立に児童の嗜好や要望、地場産物(県内産)を取り入れるなど、学校や地域の特色を活かした取組を進めています。

1学期の自由献立は、小学校で人気が高いカレーをメインに、デザートをつけた献立にしました。みなさんがたくさん食べてくれ、「今日の給食おいしかった!!」「また食べたい!!」という声が聞こえたので嬉しかったです。



米ナン
ドライカレー
ツナサラダ
チョコプリン
牛乳



学期に1回、学校独自の献立「自由献立」の日があります。各学校独自の献立を作成し、献立には児童の嗜好や要望、地場産物(県内産の食材)を取り入れるなど、学校や地域の特色を生かした取組を進めています。

毎年、1学期に行われる歯科検診の後に、歯科衛生士の方による歯科指導を実施していただいている学校もあります。

また、小学校では生活リズムチェックなど、自分の生活習慣に目を向けさせ、見直しを行うなどの取組も行っています。

自分の歯を大切に

歯科検診を終え、結果をお返しました。歯科検診については、受診後結果書つづけたものをすべての児童に配布しています。歯が健康でいなくても、定期的な検診を受けることで、メンテナンスをすることができます。また、受診された場合には、受診後結果書を学校まで提出 するようにお願いします。また、特に大人の歯に生え変わりだしている5年生に、学校歯科医である高知市立学校の歯科衛生士の方から、歯科指導を行っていただきました。一生もの歯を大切にするために、しっかりと学習することができていました。

生活リズムは整っていますか?

生活習慣の中でも特に、『朝ごはん』と『歯磨き』について今の生活を振り返ってみましょう。

朝ごはん

①朝ごはんを毎日食べることでできていますか? はい ②へ いいえ ③朝ごはんレベル1

②朝ごはんを食べることでできていますか? はい ②へ いいえ ③朝ごはんレベル2

③朝ごはんのバランスはとれていますか? はい ③朝ごはんレベル3 いいえ ③朝ごはんレベル3

朝ごはんレベル1

朝ごはんは、みなさんが元気に勉強したり、運動したりするためのエネルギーになります。毎日忘れずにしっかりと食べましょう!

朝ごはんレベル2

毎日食べることができていて素晴らしいです。味噌汁やおかず、フルーツなどの食べる物の種類を増やして、さらにレベルアップしましょう!

朝ごはんレベル3

朝ごはんレベルMAXのレベルです!! これからも毎日バランスの取れた朝ごはんを食べて、元気いっぱい過ごしましょう。