

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冊目 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、学期に1回、学校独自の献立（自由献立）を作成しています。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！！」「また食べたいな！！」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。

ほけんだより

《自分の歯を大切に》

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。



《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『睡眠』について今の生活を振り返りましょう。

朝ごはん

1朝ごはんを毎日食べることができますか？ はい 一〇八 いいえ 一〇〇% 朝ごはんレベル

2朝食を食べることができますか？ はい 一〇八 いいえ 一〇〇% 朝ごはんレベル

3朝食のバランスはとれていますか？ はい 一〇〇% 朝ごはんレベル いいえ 一〇〇% 朝ごはんレベル

朝ごはんレベル1

朝ごはんは、みなさんが元気になれるよう、健康的に、適量したり、運動したりするためのエネルギーになります。

毎日遅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ます。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。