

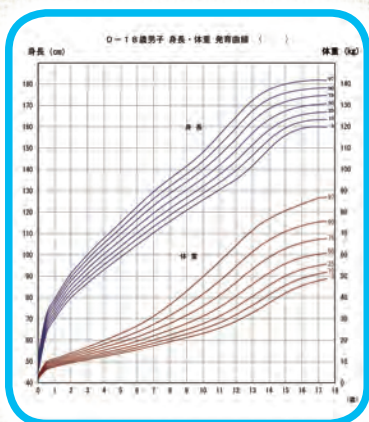


みなと食育ブック

ヘルシージュニア

育成プログラム (家庭編)

平成 31(2019)年 3月 港区教育委員会



はじめに

義務教育期は、身体が生涯を通じて最も急速に発達し、身体の基礎を作る時期です。この時期に応じた栄養や食事、睡眠、体力向上等の生活習慣や身体づくり、また、成長期における身体の発育や体力、生活習慣、食生活に関する正しい知識と行動を身に付けることは、一生涯の健康の基礎となります。

平成31年3月に策定した「港区学校教育食育推進指針」では、子どもの将来像を「生涯を健やかに過ごす」とし、その実現に向けた目標を「生涯を通じて健康を維持する能力の獲得」としました。

目標の実現に向けて、この「みなと食育ブック」では、学校や家庭での食育を通じて理解したことを自らの生活の中で実践する力を育成するため、「成長」、「体力」、「生活習慣」、「食生活」、「食文化」の5分野を連携させた食育を推進します。

家庭は、食育において重要な役割を担っています。お子さんと保護者が家庭で一緒に読んでいただき、この冊子が正しい知識や健全な生活習慣を獲得するための一助となれば幸いです。

なお、各分野は、「低・中学年」、「高学年」、「中学生」、「全学年」のページに分かれています。お子さんの年齢に応じてご利用くださいますようお願いいたします。

港区教育委員会

<各分野の内容>

分野	内容
1 成長	身長・体重の成長曲線から、港区の小・中学生の健やかな成長を把握し、栄養指導等につなげます。
2 体力	港区の小・中学生の体力と生活習慣、食との関係を把握し、成長期に獲得すべき体力レベルの向上を目指します。
3 生活習慣	生活リズム、食事時刻、朝型・夜型等が与える健康・学習・体力への影響を把握し、成長期に望ましい健全な生活習慣を身に付けます。
4 食生活	成長期に必要な食事内容を知り、生涯を通じて健康を維持できる能力を獲得します。
5 食文化	日本の伝統的な食文化を次世代へ継承し、食事作法や食への感謝の気持ちを醸成します。

※この本の中のデータは平成29年度に港区公立小・中学生全員に行ったアンケートの結果に基づいています。

第1分野 成長

- 背が伸びて体重が増えることは楽しいこと! (低・中学年)
- 今が「成長スパート」一生涯の体の基礎をつくります! (高学年、中学生)
- 骨や筋肉を増やそう! (高学年、中学生)
- 第1分野 成長 資料ページ

2
4
6
8

第2分野 体力

- 朝ごはんを毎日食べる子どもの方が身体活動量が多い! (低・中学年)
- 身体活動量とスクリーンタイムの関係 (高学年)
- 身体活動量が多いと、授業の理解度が上がる!? (中学生)
- 第2分野 体力 資料ページ

12
14
16
18

第3分野 生活習慣

- 朝、何を食べている? 朝食は内容が大事です (低・中学年)
- 夜遅くまでのゲームやスマホが体に与える影響 (高学年)
- 心が健康だと学力もあがるの? (中学生)
- 第3分野 生活習慣 資料ページ

20
22
24
26

第4分野 食生活

- いつも給食を残さず食べていますか? (全学年)
- 自分で食べる食事を作ることができますか? (全学年)
- 食事をいただくことに感謝しよう! (全学年)
- 第4分野 食生活 資料ページ

28
30
32
34

第5分野 食文化

- 箸の使い方を覚えましょう (全学年)
- 「五つの節句」を知っていますか? (全学年)
- 日本で古くから使われてきた調味料を使い、日本料理の献立を考えよう (全学年)
- 第5分野 食文化 資料ページ

40
42
44
46