

【様式 1】

① 食育月間の取組

提出都道府県名 政令指定都市名	茨城県
取組市町村名 取組団体・企業名	つくば市（学園の森義務教育学校、研究学園小学校・中学校）
取組の名称	令和５年度 早寝早起き朝ごはん推進校事業（国立青少年育成教育振興機構）
実施時期	６月
取組内容に該当する食育ピクトグラム	
取組内容	筑波大学運動栄養学研究室や家庭教育学級と連携して取り組みました。 １．朝食づくりにチャレンジ！ 【目的】簡単な日常食を自分で用意できるようにするためです。 【対象】学園の森義務教育学校 小学５～７年生（５８６名） 【内容】地場産物を活用した朝ごはんメニューを考え、家で家族のために作りました。「つくろう料理コンテスト」（茨城県教育委員会主催）に応募するとともに、今後は一部のメニューを給食に提供する予定です。 ２．食育講演会及び食事アプリを用いた朝食内容の改善 【目的】栄養バランスのとれた食事の大切さや自分の食事の課題を知り、望ましい食習慣を身に付けるためです。 【対象・内容】学園の森義務教育学校中学生（４１４名）と保護者を対象に、専門家による食育講演会「食で変わる心と体 どうしてミネラルは大切なのか？」を開催しました。また、研究学園中学校１～３年生（４９名）を対象に、栄養教諭による食育授業「夢実現のための食事と睡眠」を行いました。 アプリを用いて食事バランスを診断し、各自課題を見つけ、目標を設定しました。結果を家庭に配付し、協力を得て、１週間食事の改善に取り組みました。