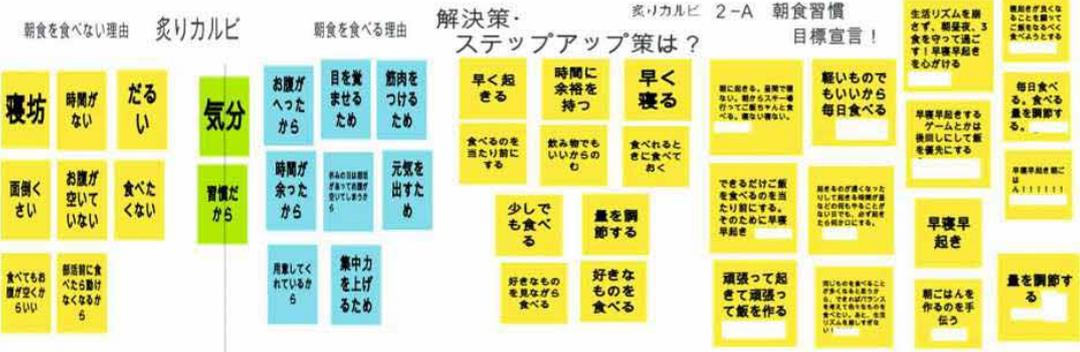


【様式 2】

②食育月間以外の月の取組

<p>提出都道府県名 政令指定都市名</p>	<p>北海道</p>
<p>取組市町村名 取組団体・企業名</p>	<p>増毛町立増毛中学校</p>
<p>取組の名称</p>	<p>中学生への朝食を中心とした生活習慣に関する指導</p>
<p>実施時期</p>	<p>令和5年12月21日(木)</p>
<p>取組内容に該当する食育ピクトグラム</p>	
<p>取組内容</p>	<p>本校は、「毎日朝食を食べている」生徒が61%（全校生徒77名への生活習慣に関するアンケートより）と全国を下回っており、なかでも中学2年生は50%と、特に低いという実態があります。そこで、自分の食生活の改善に関心を持ち、自分なりの目標を立てて実践しようとする態度を育てることをねらいとした、養護教諭による該当学年22名への朝食に関する指導を実施しました。</p> <p>はじめに、生徒の二計測の結果や成長曲線をもとに成長期の時期や、それを支えている生活習慣、アンケート結果から当学年は毎日朝食を食べている生徒が少ないことを確認し、「朝食欠食が健康や心身の発達に悪いと理解しているのに、毎日朝食を食べる習慣が付いていないのはなぜか？」の視点でGoogle Jamboardを用いた意見交流を行いました。（以下、意見交流・目標立ての様子）</p>  <p>最後に、朝食の効果についての補足説明と「生活習慣は、食事・運動・睡眠や休養がそれぞれ影響し合っているため、どれも正しい習慣を付けることが大切である」ことを確認しました。今後の展望としては、冬期休業明けの生活習慣調査を行い、指導後の実態把握や次年度以降の食に関する指導の計画を検討しています。</p>