

【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	<p>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。</p> <p>1. 朝食づくりにチャレンジ！</p> <p>【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。</p> <p>【対象】学園の森義務教育学校 小学5～7年生（586名）</p> <p>【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しました。「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。</p> <p>2. 食育講演会及び食事アプリを用いた朝食内容の改善</p> <p>【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。</p> <p>【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？」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。</p> <p>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。</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;">   </div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-top: 10px;"> <p style="text-align: center;">食生活バランスをチェックしてみよう！</p> <p style="text-align: center;">食生活バランスチェック結果</p> <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <thead> <tr> <th>性別</th> <th>年齢</th> <th>身長(cm)</th> <th>体重(kg)</th> <th>体脂肪率(%)</th> <th>摂取カロリー(kcal)</th> <th>エネルギー不足/超過</th> <th>チェック項目</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>男子</td> <td>12歳</td> <td>150.0</td> <td>40.0</td> <td>18.0</td> <td>2000</td> <td>不足</td> <td>2023-04-18</td> </tr> </tbody> </table> <p>① 5種類をどのくらい量食べているかな？</p> <ul style="list-style-type: none"> 主食（ごはん・パン・めん） 主菜（肉・魚・卵・大豆を料理） 副菜（野菜を使った料理） 牛乳・乳製品 果物 <p>② 食事から栄養素をどのくらいとっているかな？</p> <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <thead> <tr> <th>栄養素</th> <th>目標値</th> <th>摂取量</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>エネルギー</td> <td>1800kcal</td> <td>2000kcal</td> </tr> <tr> <td>たんぱく質</td> <td>50g</td> <td>60g</td> </tr> <tr> <td>脂質</td> <td>60g</td> <td>70g</td> </tr> <tr> <td>糖質</td> <td>250g</td> <td>280g</td> </tr> <tr> <td>食物繊維</td> <td>20g</td> <td>15g</td> </tr> <tr> <td>ビタミン</td> <td>100%</td> <td>80%</td> </tr> <tr> <td>ミネラル</td> <td>100%</td> <td>90%</td> </tr> </tbody> </table> <p>③ 栄養アドバイスを今後の食事のとり方の参考にしよう！</p> </div>	性別	年齢	身長(cm)	体重(kg)	体脂肪率(%)	摂取カロリー(kcal)	エネルギー不足/超過	チェック項目	男子	12歳	150.0	40.0	18.0	2000	不足	2023-04-18	栄養素	目標値	摂取量	エネルギー	1800kcal	2000kcal	たんぱく質	50g	60g	脂質	60g	70g	糖質	250g	280g	食物繊維	20g	15g	ビタミン	100%	80%	ミネラル	100%	90%
性別	年齢	身長(cm)	体重(kg)	体脂肪率(%)	摂取カロリー(kcal)	エネルギー不足/超過	チェック項目																																		
男子	12歳	150.0	40.0	18.0	2000	不足	2023-04-18																																		
栄養素	目標値	摂取量																																							
エネルギー	1800kcal	2000kcal																																							
たんぱく質	50g	60g																																							
脂質	60g	70g																																							
糖質	250g	280g																																							
食物繊維	20g	15g																																							
ビタミン	100%	80%																																							
ミネラル	100%	90%																																							

【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	桜川市立羽黒小学校
取組の名称	6月食育月間
実施時期	令和5年6月
取組内容に該当する食育ピクトグラム（複数選択可）	
取組内容	<p>1 栄養士による栄養指導（6月30日）</p> <p>5年生（41名）を対象に、栄養教諭による食育授業を行いました。「体がよるこぶ朝ご飯を考えよう」を題材に、タブレットのロイロノートで一人ずつ考えました。ICTを活用し、それぞれが考えたメニューを全児童で共有し話し合いをすることができました。</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around;">   </div> <p>2 「地産地消ウィーク」の取り組み（6月19日～22日）</p> <p>6月の食育月間において、給食センターでは、茨城県や桜川市の農産物を献立に取り入れました。それに合わせて送られてきた、農産物の紹介の資料の内容を給食委員会がお昼の時間に放送しました。また、献立に合わせた「地産地消」の動画を、各教室で児童が視聴しました。クイズ等もあり、「地産地消」について楽しく学ぶことができました。地域の地場産物に興味をもち、日常の食事と関連付けて考え、茨城県の地場産物や特産物を知ることができました。</p>