

しょくいく 食育だより

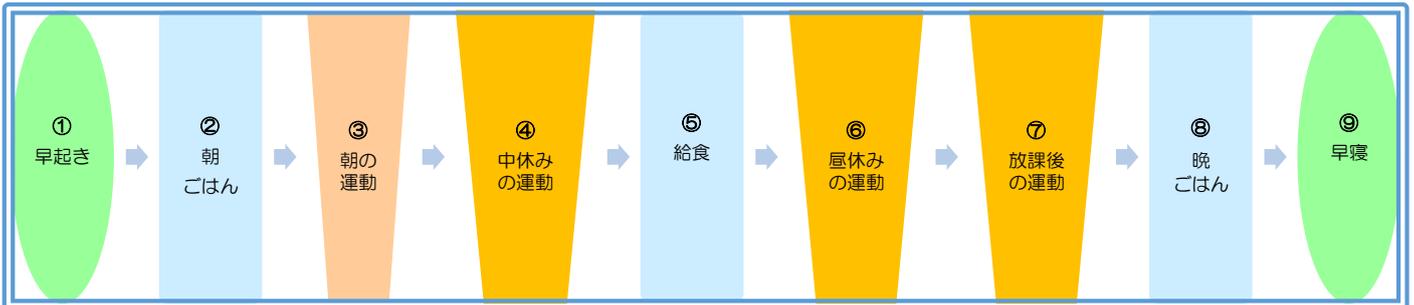
沖館小学校 令和4年5月31日



今年度沖館小学校は、「小学生のための食育チャレンジ・プログラム事業」の実施校になりました。児童の肥満傾向児出現率の低下や運動習慣の定着を図ることを目的に、1年間を通して様々な取組をしていきます。今回は食育だより第1回として、概要の説明と毎日の取組の様子をお知らせします。

ご家庭でも、1年間食事や運動を意識した生活をしてみましょう。

【1日の過ごし方】



【家庭と連携した指導】①②⑦⑧⑨

- ・早寝、早起きをして朝ごはんをしっかり食べる。
- ・おやつやジュースの時間や内容、量を考える。
- ・しっかり睡眠(理想は9～10時間以上)をとる。
- ・好き嫌いをせず、よくかんで食べる。

【学校における指導】③④⑤⑥⑦

- ・望ましい生活習慣の大切さの指導
- ・徒歩による登下校の推奨と朝の運動プログラム
- ・沖小チャレンジの実施
- ・放送を使った給食指導
- ・運動、食育強化月間(6月、11月)の設定

【取組の様子】

●放送での給食指導



毎日、その日の献立に合わせて食材や行事に関わる放送をしています。各学級で黙食をしながら真剣に聞いています。

3月には約200個の食に関する知識を知っていることとなります。体のことを考えながら、好き嫌いせず食べましょう！

●朝の運動



運動習慣を身に付けるために朝の会で運動プログラムを取り入れています。5月は運動会があったので、ラジオ体操と、高学年はねぶたダンスをしました。今後は体育委員会の創作ダンスを取り入れる予定です。たくさん体を動かしていきましょう！

●休み時間の運動



マラソンやおにごっこ、鉄棒やドッジボールなどそれぞれ元気に体を動かしています。

運動状況に合わせてカードに色を塗る沖小チャレンジに今年も取り組んでいます。まずは1枚目達成を目指して頑張りましょう！

家庭での取組として**長期休業中に食育カレンダーの取組**、**7・12・2月には食事・運動チャレンジ週間**があります。近くなりましたら、お知らせをします。この時期にすることで、長期休業中も望ましい生活習慣で過ごせるようになると考えています。ご理解とご協力の程、よろしくお願いいたします。