

# 食育啓発資料の使い方と内容

県教育委員会では学校における食育の充実のため、平成21年2月に発刊した「子どもの健康を育む食に関する資料集」(愛媛県教育委員会)に引き続き、子どもたちに望ましい生活習慣を身に付けさせるための啓発資料として、「げんきアップ あさごはん」(小学校1年生用)、「食育はじめの一步! ~朝ごはんで 心も体も元気もりもり!!~」(小学校1年生保護者用)を作成しました。

毎日朝ごはんを食べる習慣が身に付くよう、児童への継続した指導や家庭への啓発のために幅広くご活用ください。

## ○「げんきアップ あさごはん」(小学校1年生用)

使い方 学級活動等の「朝ごはんに関する指導」の後の生活指導等に活用します。

内容



### 〈表面〉

- 朝ごはんの働きを、小学校1年生にもわかりやすい3つの言葉で示しました。
- 食べ物が「黄色」「赤色」「緑色」の3つのグループに分かれることを示しました。  
朝ごはんの働きをよりよくするには、この3つのグループの食品がそろってよいことを学びます。
- 「あさごはんめいろ」では、迷路を進むと「黄色」「赤色」「緑色」の食べ物を必ず一つずつ通らないと進めません。3つの色の食べ物を食べるとよいことを楽しみながら、学びます。

☆ 教室掲示用の朝ごはんの働き、3つのグループの食品もご活用ください。



### 〈裏面〉

- 朝ごはんは、まず、毎日食べる習慣を身に付けさせることが大切です。朝ごはんを食べたら、色を塗ります。学校で色を塗ることができるよう5日分のみかんにしています。
- 5日間のうち、1日分だけ食べたものに○をつけて、3つの色の食べ物がそろっているか確認します。子どもたちにわかりやすいよう、朝ごはんをよく食べるものを絵で示しました。絵の中に食べたものがないときは、担任の先生がどの場所を書くか指示してください。
- 最後に、お家の人から言葉を書いてもらうことで、朝ごはんの大切さを改めて実感し、食生活の見直しを図ります。

# ○「食育はじめの一步! ~朝ごはんで 心も体も元気もりもり!!~」(小学校1年生保護者用)

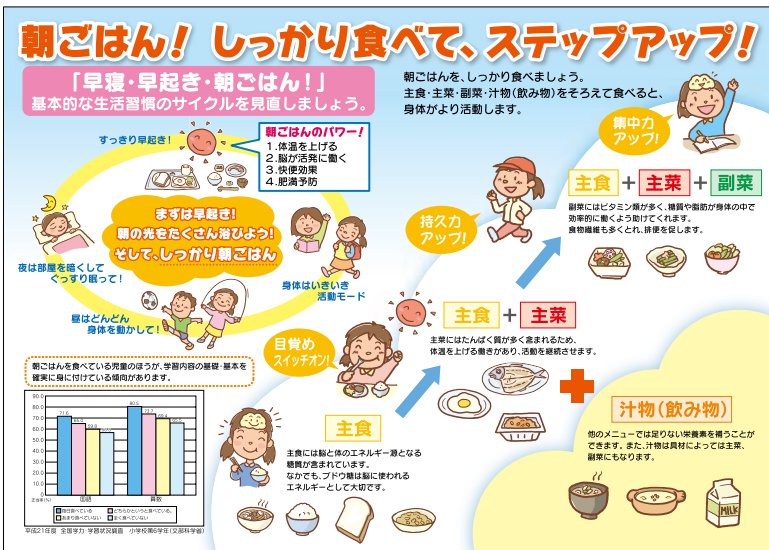
使い方 試食会や保護者懇談会などで活用します。

内容



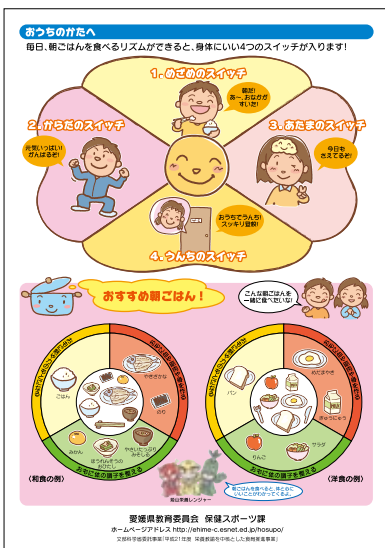
## 〈表面〉

- 表紙には、わかりやすい「キャッチフレーズ」とともに、平成21年度「子どもの健康を育む総合食育推進事業」研究実践校(今治市立桜井小学校、松山市立姫山小学校、八幡浜市立江戸岡小学校)の活動の写真を掲載しました。
- 食育は子どもたちが楽しみながら、自分たちの生活を振り返ることができる活動の一つです。



## 〈中面〉

- 朝ごはんをはじめとした基本的な生活習慣は、朝ごはんをとることでよいリズムが作れることを示しました。
- 朝ごはんの効果の一つとして、平成21年度「全国学力・学習状況調査」(小学校第6学年)から、朝ごはんと学力の関係を示しました。
- よりよい朝ごはんにするために、「主食」、「主菜」、「副菜」、そして「汁物(飲み物)」をそろえることを示しました。



## 〈裏面〉

- 朝ごはんの働きを「スイッチ」という言葉で表しています。
- 1年生用の啓発資料の朝ごはんの3つの働きに、「めざまめのスイッチ」を加えました。朝ごはんを食べることで「めざまめのスイッチ」が入り、「からだのスイッチ」、「あたまのスイッチ」、「うんちのスイッチ」が入ります。スイッチが入ると、前ページの基本的な生活習慣のサイクルが回り始めます。
- おすすめの朝ごはん、朝ごはんは毎日食べることが大切であるというメッセージを入れました。