

⑩いきいきちばっ子推進プロジェクト

# しっかり回そう! 健康の歯車

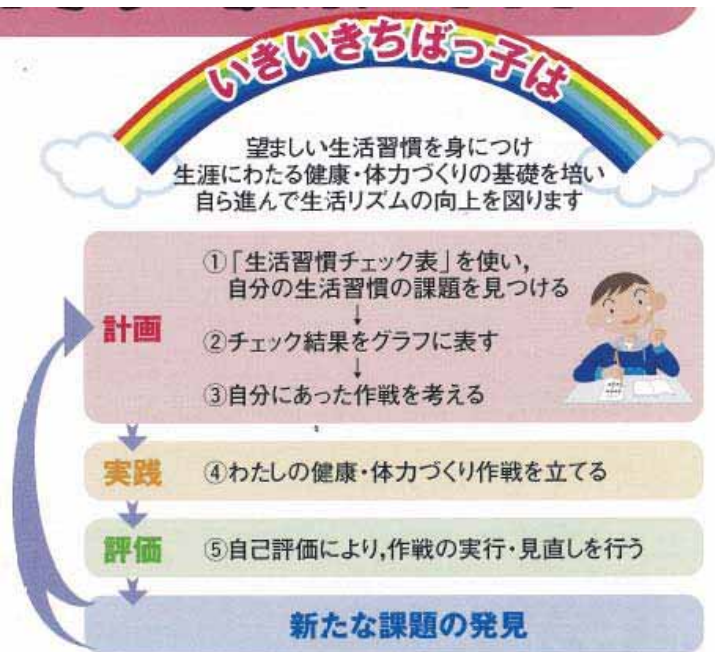


## 私たちは、いつも元気なちばっ子を育てます

運動や睡眠時間の不足、食生活の乱れ等により、子どもたちの健康や体力に関わる問題が深刻化し、健全な心身の発達や学力にも影響を与えています。子どもたちが望ましい生活習慣を身につけ、生活リズムの向上を図るよう早急な取り組みが必要です。

千葉県教育委員会では、この課題解決のため、子どもたちや県民の皆様からの意見をもとにして、この「いきいきちばっ子健康・体力づくりモデルプラン」を策定しました。

このプランによって、子どもたちが自らの課題をつかみ、豊かな人間性やたくましい体を育みながら生涯にわたって主体的に望ましい生活習慣を実践する力をつけることができるよう、家庭・地域・学校の協働で取り組みましょう。



## 健康なちばっ子の一日の歯車



詳しくは下記のホームページで確認ください。  
<http://www.pref.chiba.lg.jp/kyouiku/kenkou/kenkotop.htm>

## いきいきちばっ子学習ノートを活用した食育推進事業

食に関する学習ノート「いきいきちばっ子」を県内の小学校1，3，5年生に配布し、授業等での活用を図ることにより、食に関する指導を充実します。



- わくわくきゅうしょくのうた
- ★ しょくじのやくそく できたかな
  - ☆ さあ きゅうしょくがはじまるよ!
  - ★ ちょうりいんさんのいちにち
  - ☆ ばいきんまおうのぼうけん
  - ★ 朝ごはんでパワーアップ
  - ☆ モー子ちゃんのねがい
  - ★ げんきれっしやをはしらせよう!
  - ☆ きゅうしょく ぜんぶたべられたかな?
  - ★ じょうぶなはでよくかんでたべましょ
  - ☆ やさいだいすき みんなでそだてたものを たべてみよう
  - ★ たのしいな きせつのおりょうり
  - ☆ さくらもち お手がみをかこう
- おくづけ たべものシール(1) やさいシール(2)



- 1 海の幸・山の幸
  - 2 1日のスタートは朝ごはんから  
わが家のおすすめ朝ごはんを作ろう!
  - 3 夏を元気に過ごす食事  
夏のおやつ 夏休み中の食生活調べ
  - 4 ぼうさいとひじょう食
  - 5 特色ある千葉県の産物  
(1)「いも」のうわさ 作ってみよう さつまいもの料理!  
(2)種るいのほうふな魚貝るい  
知ってるかい? 青み魚のすごいパワー  
じょうずに食べよう! おいしいお魚  
(3)日本の「らく農」の発祥地
  - 6 よくかんで、ゆっくり食べよう
  - 7 冬の食事とかぜのよぼう
- ☆ 3つの食品群



- 1 ここからスタート 食生活診断
  - 2 今朝の食欲はどう? さて朝食に何をつくろうかな
  - 3 楽しく、おいしく、バランスよく食べよう  
栄養バランスを考えて
  - 4 かしこく食べよう 楽しいおやつ
  - 5 よくかんで パワーアップ!!  
だ液について考える しっかりかむことは...
  - 6 「食」を極めよう!(食の自由研究)
  - 7 食べものの「旬」って何だろう?
  - 8 オリジナル弁当をつくろう お弁当を作ってみよう  
こんなお弁当はどうか 感謝の気持ちを伝えよう
  - 9 感謝の気持ちを伝えよう(会食の計画) 太巻き寿司  
太巻き寿司をデザインしてみよう
- ☆ 食生活ロングラン記録表



「心と体の健康づくりは正しい食習慣から」～きちんと3食（色）いきいきちばっ子～

近年、食べることを通しての教育、食を通しての人間形成という視点からの「食育」の重要性が高まっています。千葉県教育委員会では、子どもたちが自らお弁当を作成することにより、食への関心を高め、食べることを見つめ直す手だてにつながることから、県内の小学5、6年生を対象に、オリジナル弁当の献立を募集しました。

コンクールには、113点の応募があり、書類により厳正に審査し、優秀作品4点、入選作品6点を選びました。優秀作品については、平成18年4月配布予定の5・6年生用「いきいきちばっ子」ノートに掲載されます。また、入賞作品は、学校保健課ホームページ上に配信予定です。

## オリジナル弁当コンクール優秀作品

### ★お父さん今日もがんばって弁当★

市川市立菅野小学校  
酒井 悠美さん



いつも仕事で大変だから、がんばってという気持ちで付けました。

料理ごとにカップや仕切りを上手に使って、きれいに盛り付けてありますね。ご飯に肉そぼろをサンドしたボリューム満点のお弁当です。ハードなお仕事もがんばれそう。なにより、家族の愛情がお父さんにとって、一番の栄養になりそうですね。

### 千葉っ子弁当

旭市立中央小学校  
林 千賀子さん  
片山 ゆきのさん  
鎌形 直起さん  
高橋 大輝さん



千葉の栄養  
いっぱいのおいしい野菜を使って、いろいろ豊かなお弁当にしました。

みんなの力を合わせたお弁当です。ほうれん草を入れた卵焼きが、とてもきれいにできました。アスパラガスをベーコンで巻いたり、ポテトサラダにツナを入れたり、野菜をおいしくする工夫がいっぱいです。

### ノンオイルちばもり弁当

柏市立中原小学校  
落合 瑛里香さん



千葉県の特産品をたくさん使いました。

千葉県の特産物のほうれん草とピーナツのあえ物、さつま芋とりんごのサラダ、かぶときゅうりの柚子香揚げ、焼きトマト、鮭としらす干しと梅干入りのり巻きおにぎり、全部で23品目の食品を料理の中に上手に盛り込みました。栄養のバランスも、味の組み合わせも、とてもよく考えられていますね。

### スポーツ弁当

佐倉市立住倉東小学校  
佐藤 里奈さん



千葉県産のピーナツをクッキーに入れたり、子どもの食欲がわくような楽しいお弁当にしました。

スポーツにかかせないエネルギー源の炭水化物が、しっかりとれます。ボール型のポテトサラダに、にんじんがかくれているのもおもしろいです。果物をそえるときらによいですね。



## 食に関する指導事例集について

健康でいきいきとした生涯を送るためには、子どもの頃から「バランスのよい食事」、「十分な休養・睡眠」、「適切な運動」という健康三原則を踏まえて調和のとれた生活を実践し、習慣化を図ることが大切です。

千葉県教育委員会では、学校における食に関する指導を充実させるため、「食に関する指導事例集」を作成しました。

この事例集は、食に関する学習ノート「いきいきちばっ子」の活用例と、指導に役立つ資料集とで構成してあります。どうぞ、ご活用下さい。

### 食に関する指導事例集 表紙 まえがき・目次

#### 1・2年生用指導事例

1. 生活科 みんなでそだてたものをたべてみよう
2. 生活科 さあ、がっこうたんけんだ
3. 学級活動 朝ごはんでパワーアップ…一部修正しました 平成18年9月
4. 学級活動 さあ、きゅうしょくがはじまるよ！

#### 3・4年生用指導事例

1. 体育科(保健) 生活のリズムを考えよう…一部修正しました 平成18年9月
2. 学級活動 よくかんで食べよう
3. 学級活動 冬の食事とかぜのよぼう…一部修正しました 平成18年9月
4. 学級活動 かしく飲んで元気な夏に

#### 5・6年生用指導事例

1. 家庭科 バランスのよい食事をしよう
2. 家庭科 楽しい食事をしよう～朝食を作ってみよう～
3. 体育科(保健) 病気の予防
4. 学級活動 こい味よりもうすい味に慣れよう

### 資料集(中表紙)

1. いきいきちばっ子推進プロジェクト(県教育庁教育振興部学校保健課)
2. 栄養教諭と学校栄養職員の職務内容について(県教育振興部学校保健課)
3. 食育基本法の概要ほか(食育基本法パンフレット:内閣府)
4. 正しい食生活は子育ての基本です(リーフレット:千葉県教育委員会)その1 その2
5. 食習慣チェック虎の巻(千葉県教育委員会)その1 その2
6. 「早寝・早起き・朝ごはん」国民運動(リーフレット:文部科学省)その1 その2
7. 睡眠はたいせつです(家庭教育手帳:文部科学省)
8. 一日のスタートは朝食から(家庭教育手帳:文部科学省)
9. 早寝早起き朝ごはん及び資料(家庭教育手帳:文部科学省)
10. よく食べ、よく動き、よく眠ろう！(元気アップハンドブック:文部科学省)
11. 食に関する指導 年間指導計画作成例・表紙(県教育振興部学校保健課)その1 目次
  - \* 食に関する指導 年間指導計画作成例の利用について(県教育振興部学校保健課)
  - \* 食に関する指導 年間指導計画作成例・小学校(県教育振興部学校保健課) その1 その2
  - \* 食に関する指導 年間指導計画作成例・中学校(県教育振興部学校保健課)その1 その2 その3 その4
  - \* 朝食、きちんと食べてますか(参考資料)
12. 博物館での食に関する展示の紹介(県教育振興部文化財課)
13. 食に関する指導 全体計画(銚子市立本城小学校)
14. 食に関する指導の各教科領域との関連(銚子市立本城小学校) その1 その2
15. 奥付 裏表紙

問い合わせ先 千葉県教育庁教育振興部学校保健課 電話 043-223-4095



平成19年度

学校教育指導の指針 **小学校**

# 輝け★ ちばっ子

本県では、一人一人の幼児児童生徒(ちばっ子)が、「次代をひらく力」を培い、未来へ向けて夢を持つことができる千葉教育の実現を目指していく。この指針は、そのために必要な重点事項を学校種別に示したものである。

4つの  
重点目標

## 「うるおいのある 活きた学力」をそだてる

ちばっ子の学力の状況を把握し、学ぶ意欲を引き出すとともに、基礎的・基本的な知識・技能や、考え・表現する力等、「確かな学力」の向上を図り、うるおいに満ち、学んだことを豊かに活かしていくことのできる力を育成する。

- 指導目標の明確化と指導方法の工夫改善
- 評価規準の改善と指導と評価の一体化
- 個に応じた指導の一層の充実
- 「総合的な学習の時間」の工夫改善

## 「豊かな心・ 健やかな体」 をはぐくむ

ちばっ子を深く理解し、教育活動全体を通じて、人間関係づくりを重視した心の教育を推進し、「豊かな心」をはぐくむとともに、体育・健康・安全に関する指導を積極的に行い、健康で活力ある生活を営む力を育成する。

- 道徳教育の充実
- 多様な体験活動を通じた社会性の育成
- いじめを見逃さない学校づくりの推進
- 教育相談活動の充実
- 運動に親しむ態度や能力の育成と体力の向上
- 健康で調和のとれた心身の発達
- 食に関する指導の充実

## 生きる 力

## キャリア教育により 「一人一人の 勤労観・職業観」 をはぐくむ

ちばっ子一人一人のキャリア発達を支援し、それぞれにふさわしいキャリアを形成していくために必要な意欲・態度や能力を育成する。

- 働くことの意味と楽しさがわかる教育の推進
- 教育課程への位置付けとその工夫
- 幼小中高一貫したキャリア教育の推進
- 進路指導の一層の充実

## 「安全で 開かれた学校づくり」 をすすめる

家庭・地域社会との連携を深め、地域に開かれた教育を推進することにより、信頼される学校(園)づくりに努める。

- 適切な学校(園)評価の実施と積極的な公表
- 学校(園)公開の推進
- 地域の教育力を生かした活動の推進
- 地域と連携した安全な学校づくりの推進

千葉県教育委員会



# 食習慣チェック

心と体の健康づくりは正しい食習慣から

(三訂版)

い	<p><b>イワシ</b>を食べて血液サラサラ</p> <p>青み魚は、血液をきれいにしたたり、脳の働きをよくしたりする脂がたっぷりです。</p> 
き	<p><b>きちんと</b>取ろう <b>朝ごはん</b></p> <p>朝食は脳、心、体の栄養です。</p> 
い	<p><b>いも、豆、海そう</b> 毎日食べよう</p> <p>不足しがちな食物繊維は、心がけて食べましょう。</p> 
き	<p><b>きんぴら、ごまあえ、おなかのそうじ</b></p> <p>野菜に豊富に含まれるビタミン、ミネラル、食物繊維は生活習慣病を予防します。</p> 
ち	<p><b>カ</b>がでるよ <b>おいしいごはん</b></p> <p>米と一緒に魚や野菜、豆腐、海藻を食べる日本型食生活が健康によいとされています。</p> 
ば	<p><b>バランスよく</b>食べよう <b>三度の食事</b></p> <p>食事のリズムで体のリズムが整います。</p> 
っ	<p><b>強い骨</b>には <b>カルシウム</b></p> <p>カルシウムたっぷりの乳製品、小魚などは毎日しっかり取りましょう。</p> 
こ	<p><b>こい味</b>よりも <b>うすい味</b></p> <p>うす味で、食べ物本来のおいしさを楽しみましょう。</p> 

## 食事の基本型

魚、肉、たまご、大豆製品など、たんぱく質の多いもので、おもに体をつくるもとになります。

**主菜**

ごはん、パン、めん類など炭水化物の多いものでおもにエネルギーのもとになります。

**主食**



**牛乳**

朝食にはいつもついていて、カルシウムが多くとれます。

**副菜**

野菜を中心としたもので、おもに体の調子を整えます。

(千歳市消費生活センター「食献立部門優秀献立」市川市稲荷木小学校 山口由紀子先生の作品)

作成/千歳市教育庁教育振興部学校保健課・食に関する指導資料作成会議  
協力/千歳市消費生活センター推進協議会