


食育関連事業取り組み事例

報告団体名： 函館市中学校長会

「函館市食育計画策定推進委員会」

<p>事業や取り組みの名称</p>	<p>朝食の大切さについて考えよう (主催：函館市立港中学校)</p>
<p>連携・協力団体名</p>	<p>函館市立亀田中学校</p>
<p>日時</p>	<p>令和3年11月19日(金)</p>
<p>対象者・人数</p>	<p>2年1組 30名, 2年2組 30名</p>
<p>場所</p>	<p>函館市立港中学校2年1組 教室, 2年2組 教室</p>
<p>内容</p>	<p>生徒たちに規則正しい生活をする上で、朝食はとても重要な役割を果たしていることを知ってもらい、朝食をとって規則正しい生活を送り、健康のために自ら判断し実践できる力を身につけさせることをねらいとして行いました。 ※事前準備としてアンケートを行い、実態把握をしました。 ↓生徒が記入したワークシートより抜粋</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div data-bbox="462 1153 965 1361" style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>5. わかったこと・今後気をつけたいこと</p> <p>朝食を食べるか食べないかで、学力や運動能力が大きく影響することを知りました。朝ごはんをしっかり食べるメリットしかないななと思いました。</p> </div> <div data-bbox="973 1153 1548 1361" style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>5. わかったこと・今後気をつけたいこと</p> <p>今まで私は朝食を、時間が無いから食べないからと全く食べていませんでした。今回の食育の授業を受けて、今で食べては良かった朝食には1日の生活の中で大切な役割があることを知ることができました。今後は、欠けず朝食を食べよう。1日3度の食事は大切だと思いました。</p> </div> </div> <p>↓授業で使用したスライドの一部</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div data-bbox="446 1545 750 1769" style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>朝食をとることでのメリット</p> <p>②(脳や体へのエネルギー補給)</p> <p>…脳の唯一のエネルギー源である(ブドウ糖)は、ごはんやパンなどの炭水化物に含まれている。 夕食で得たエネルギーは、寝ている間に使用されるため、朝食でしっかりとる必要がある。</p> </div> <div data-bbox="774 1545 1085 1769" style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>まとめ</p> <p>○朝食には、「体温が上がる」、「体や脳へのエネルギー補給」、「排便をうながす」という大切な働きがある。</p> <p>↓</p> <p>今から毎日朝食をとる習慣をつけましょう!</p> </div> <div data-bbox="1117 1545 1420 1769" style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>だから1日3度の食事はとても大切!</p> <p>「自分の食べたものが、自分の体をつくる」</p>  </div> </div>
<p>函館市の食育推進基本目標</p>	<p>① 生涯にわたって健康なからだをつくる 2. 豊かな心を育む 3. 函館の豊かな食資源や食文化を通して食の大切さを知る</p>