

## 令和元年度 教育課程「健康教育」報告



10月9日に教育課程研究協議会が開催されました。健康教育は辰野西小学校6年生の家庭科「担任の先生の一食分の献立を考える」授業を、栄養教諭の先生とのTTで公開してくださいました。相手意識をもち、多くのていねいな手立てにより、考えを深めていた子どもたちの姿が印象的でした。



### 【研究協議 □ 県教委より説明・伝達・質疑】

＊ ＊感想＊ ＊

- ・健康教育を進めるうえで大切にすべきポイントを教えていただき、少し重点にすべきことがわかった。
- ・より教科横断的ということ、1人で頑張るのではなく、学校全体で取り組めればやりやすいし効果的でいいなと思いました。
- ・学習指導要領改訂に伴い、どう進めていけばよいか、担任の先生と十分に検討することが非常に重要だと感じました。
- ・3つの柱を今後の実践につなげたい。理解が深まりました。

### 【研究協議 □ 事例から学ぶ～養護教諭のアセスメント～】

今年度は中部大規模小学校班の先生方が担当してくださいました。多くの事例を持ち寄り、事例から学んだことの発表、後半は緊急時対応シミュレーションを、様々な職種の先生方が混じるグループで行い、大変有意義な会でした。



＊ ＊感想＊ ＊

- ・事例から学ぶことができ多く実習も行うことができ、有意義でした。  
事例はどこの学校でも起こりえることだったので実際の対応を聞くことができ参考になりました。
- ・事例を検討し、さらに振り返るといっても丁寧なレポートに学ばせていただくことが多くありました。
- ・ケガの処置だけでなく、心の面で保健室へくる子の事例、参考になりました。
- ・何度やっても緊急時対応シミュレーションはよいなあと感じました。
- ・栄養教諭の方と食物アレルギーについて話題にできる貴重な機会でした。
- ・養護教諭で演習を行うことは多くありますが、他の職種の先生と行うことがとても有意義だと思いました。

- グループワーク有効ですね。様々な立場の人とやったことがさらに良かったです。
- 栄養教諭という立場でしたが、学校での緊急体制について大切な内容を多職種で話し合いができてとても良かったです。

【健康教育教材の展示】

会場の体育館には養護教諭や栄養教諭・栄養士の先生方の数多くの手作り教材が掲示され、様々なアイデアが大変参考になりました。出品にご協力くださった先生方、ありがとうございました。



かくにんしよう

運動のできる服ですか？

ぼうしはかぶっていますか？  
かぶらないと……

がんばれ白組!!

がんばれ赤組!!

朝ごはんは食べた？

毎日の歯を磨いていますか？

自分の足に合ったくつはいてますか？

伊那市立高遠北小学校  
丸山 ひとと

タオル  
もっていますか？

すいみん列車の旅

あやみ駅

おぼろ駅

浅い丘

深いトンネル

（ねむりのふかさ）

1  
2  
3  
4  
5

9時 10時 11時 12時 1時 2時 3時 4時 5時 6時 7時

伊那市立高遠北小学校  
丸山 ひとと

成長ホルモン

（じかん）

浅い丘では…

浅い睡眠 = 浅い眠り

深いトンネルでは…

深い睡眠 = 深い眠り

このとき プレゼントがもらえます

体はねてても脳は起きてる!

体も脳もねているよ!







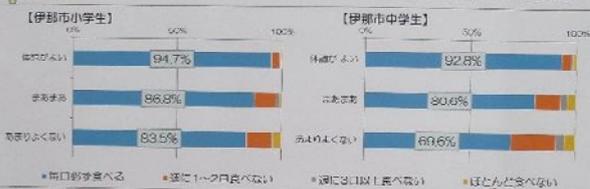
調べてみました!

# 朝ごはんとかからだの調子

伊那市給食委員会  
令和元年 給食特別調査委員の調査アンケートより

## 体調はどうですか

「朝ごはんを毎日食べている人」は「体調がよい人」が多い!



「朝ごはんを食べない人」の方が、体調があまりよくない傾向にあります。  
朝ごはんは、栄養の不足防止とエネルギーを蓄積の材料だけでなく、口の中での咀嚼が必要。歯が、歯肉がよくなり、栄養が上手に吸収されるようになります。  
1日の始まりに、大切な朝ごはんをしっかりと食べ、元気な朝を迎えましょう!



## 大便是出ますか

「朝ごはんを毎日食べている人」は「毎日同じ頃、大便可る人」が多い!



「朝ごはんを食べない人」の方が、便秘の傾向が多くなっています。  
朝ごはんをしっかり食べることで腸が動き、便が通ります。排便の時間を定めて、早く起きて、朝ごはんを食べ、トイレに行く習慣をつけることが大切です。  
毎日朝ごはんを食べている人でも、少量ではあるものの便秘があります。便秘や下痢も腸を弱め、バランスよく栄養を食べることが大切の一歩です。



# 三品朝ごはん

【三品朝ごはん】は、「五穀の山菜朝ごはん」の発展版です!  
「1日1回の良い朝ごはんを食べよう」と言っても、忙しい朝に、毎日バランスの良い食事を摂るのは「ずいぶん大変」です。そこで、おすすめなのが「三品朝ごはん」です。  
【三品朝ごはん】は、「1日1回の良い朝ごはん」を必ず摂る朝ごはんです。  
朝ごはんを食べず、手帳がめくられても朝ごはんを食べない朝ごはんは、朝ごはんを食べない朝ごはんです。

## 三品の例 おぼえやすい! 三品の数え方

**三品の例**

ごはん + 味噌汁 + 納豆

【朝食の定番!】

**その1 一品は料理の種類です。**

ごはんは「ごはん」のみをスープや味噌汁と合わせて数えます。  
「味噌汁ごはん」は味噌汁とごはんを一緒に数えます。  
「パン」は味噌汁とごはんを一緒に数えます。  
たとえば、パンと味噌汁とごはんを一緒に数えてもよいです。

ごはん + 味噌汁 + 牛乳

【おぼえやすい!】

**その2 量は問いません。**

食べる量が多くなる朝ごはんは、一口一口食べればよいと数えます。

カレーライス + ご飯 + 味噌汁

【おぼえやすい!】

**その3 カレーライスは、二品と数えてもよいです。**

カレーライスは、「ごはん」にカレーを付けて数えることができます。  
パンと味噌汁の量が少なければ、「パン」は「ごはん」として二品と数えてもよいです。

ごはん + 味噌汁 + 納豆 + 果物

【おぼえやすい!】

**注意!** おかずは二品、一品と数えてもよいです。

野菜スープは味噌汁と一緒に数えてもよいです。  
味噌汁は「味噌汁」の味噌汁と数えます。

ごはん + 味噌汁 + 納豆 + 果物 + ヨーグルト

【おぼえやすい!】

**三品は「一汁一菜」のことです。**

「一汁一菜」は朝ごはんの基本です。主食の朝ごはん(ごはん)と、味噌汁(汁)が「一汁一菜」の朝ごはんです。  
朝ごはんは「一汁一菜」が基本です。  
朝ごはんの品数を多くすることは大変です。まずは「三品朝ごはん」を参考にしてみましょう!

# 給食レシピ 紹介

伊那市給食委員会

## イカと凍り豆腐のチリソース

イカ以外にも鶏肉やえび、白身魚でもおいしくできます

材料 (4人分)

いか (250g)	1 ばい	凍り豆腐	1 個
でんぷん	1 個	醤油	40g
鶏がら油	適量	サラダ油	小さじ1
長ねぎ	2本	長ねぎ	大さじ3
クチャップ	大さじ3	赤みそ	小さじ1
赤みそ	小さじ1	砂糖	少々
水	大さじ3	トウモロコシ	大さじ1/2
しょうが (チューブ)	小さじ1/2	しょうが (チューブ)	小さじ1/2
にんにく (チューブ)	小さじ1/2	チンゲンサイ	1 束

作り方  
①イカは皮を剥いて、食べやすい大きさに切る。キッチンペーパーを湿らして吸い取り、軽く水気を拭き、サイコロに切る。  
②凍り豆腐はぬるま湯で戻して、軽く水気を拭き、サイコロに切る。  
③イカと凍り豆腐を混ぜ合わせておく。油で揚げ、みじん切りの長ねぎを炒める。  
④調味料 A を加えて、ひと煮立ちさせ、味を整える。  
⑤イカと凍り豆腐を加えて煮る。  
⑥チンゲンサイは分量外の油と塩少々でさっとゆで、お湯切りして完成。

## ほうとう和え

※野菜となつとつ 身体な組み合わせの人気メニュー

材料 (4人分)

もやし	1 袋	しょうゆ	大さじ1
にんじん	1/4 本	からし	少々
ほうれんそう	1 株	きざみもの	2 つまみ
キャベツ	1 枚		
ひきわり納豆	1 パック		

作り方  
①野菜は水気をきいておく。  
②にんじんはせん切り、ほうれんそうは3の厚。  
③キャベツは斜めに切っておく。  
④鍋に湯を沸かし、にんじん、もやし、キャベツ、ほうれんそうの順に入れ、ゆでる。  
⑤ゆであがった野菜を水で冷やし、しっかりと絞る。  
⑥絞った野菜をしょうゆ、からし、きざみもの、ひきわり納豆を加えて混ぜ合わせる。  
⑦器に盛り付けてお好みの量を添えて完成。

## 鮭の子チーズ焼き

※下ろすつて、チーズをのせて焼くお弁当メニュー

材料 (4人分)

生鮭 (90g)	4 匹	《付け合せ》
酒	大さじ1	ミニトマト 2 個
西洋みそ	大さじ2	レタス 1 枚
ピザ用チーズ	60g	レモン 1 切
乾燥パセリ	適量	

作り方  
①生鮭と西洋みそを合わせておく。パセリとチーズを混ぜ合わせておく。  
②鮭の皮をよくなるまで取り、①のみそを塗り、おろしをのせておく。  
③オーブンを200℃に予熱する。鮭をオーブンで焼く。焼きながら、チーズをのせて15分焼く。  
④①が焼けてチーズが溶けておろしがついて完成。  
⑤付け合せの野菜を添えて、盛り付けて完成。

