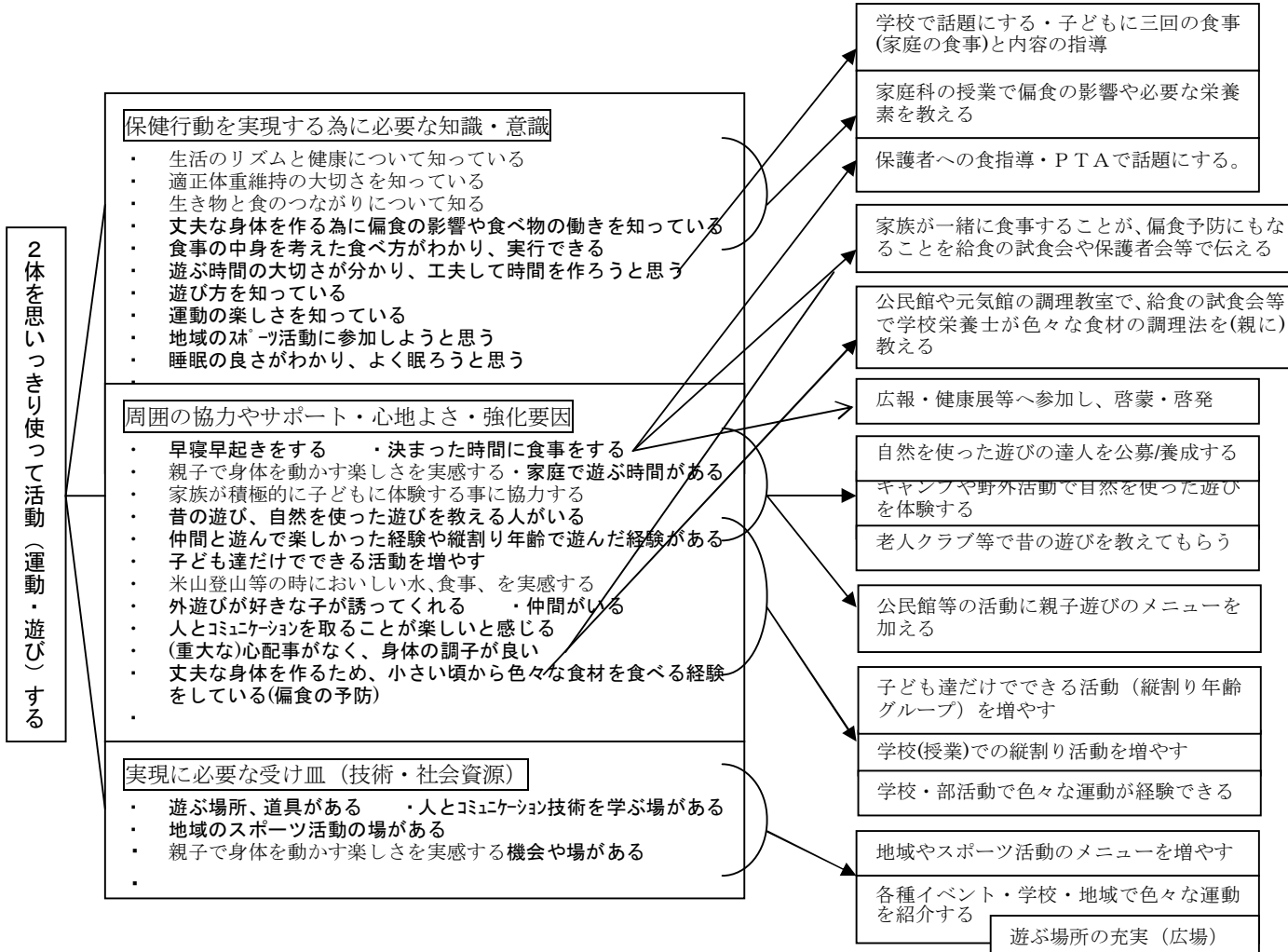
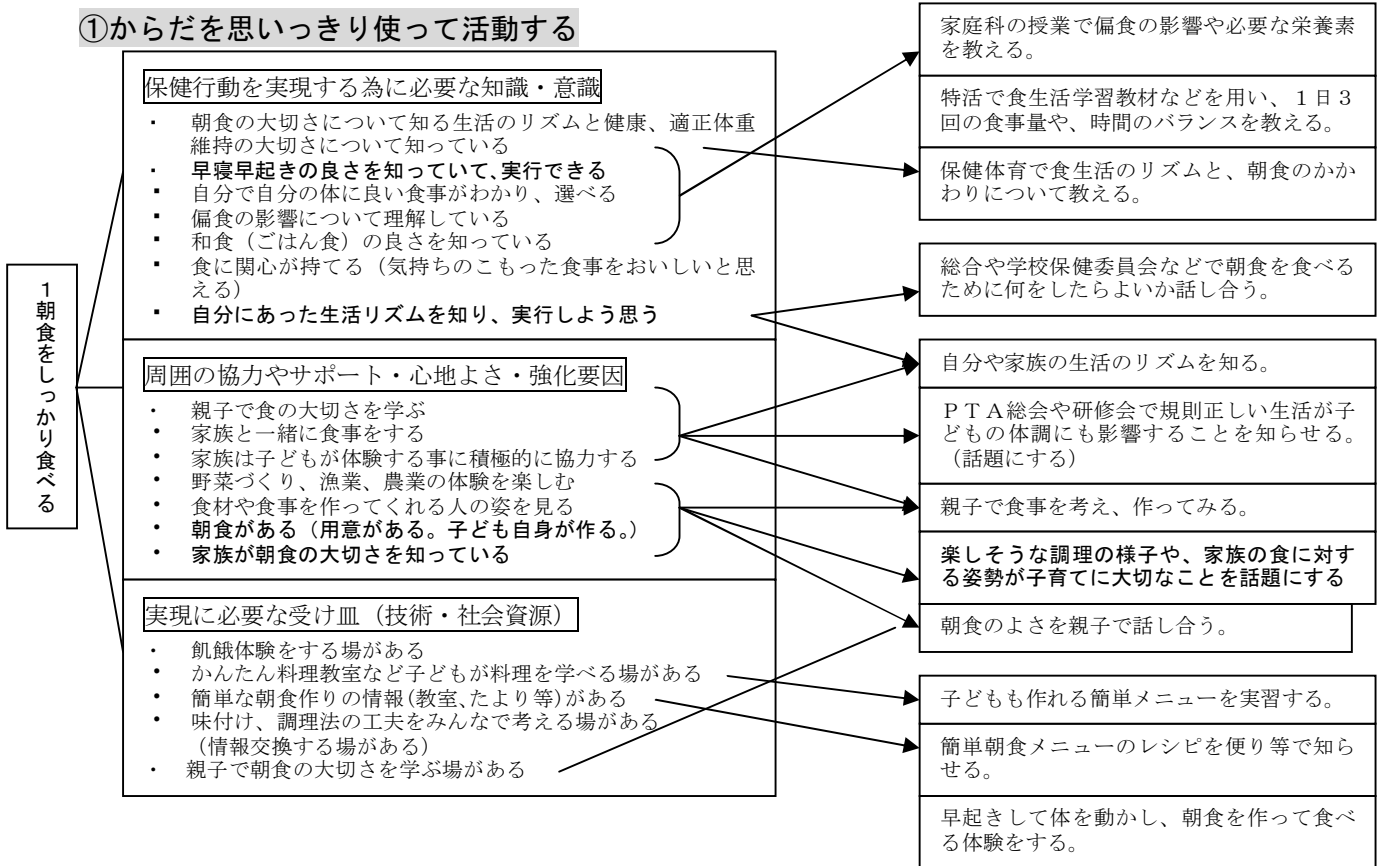


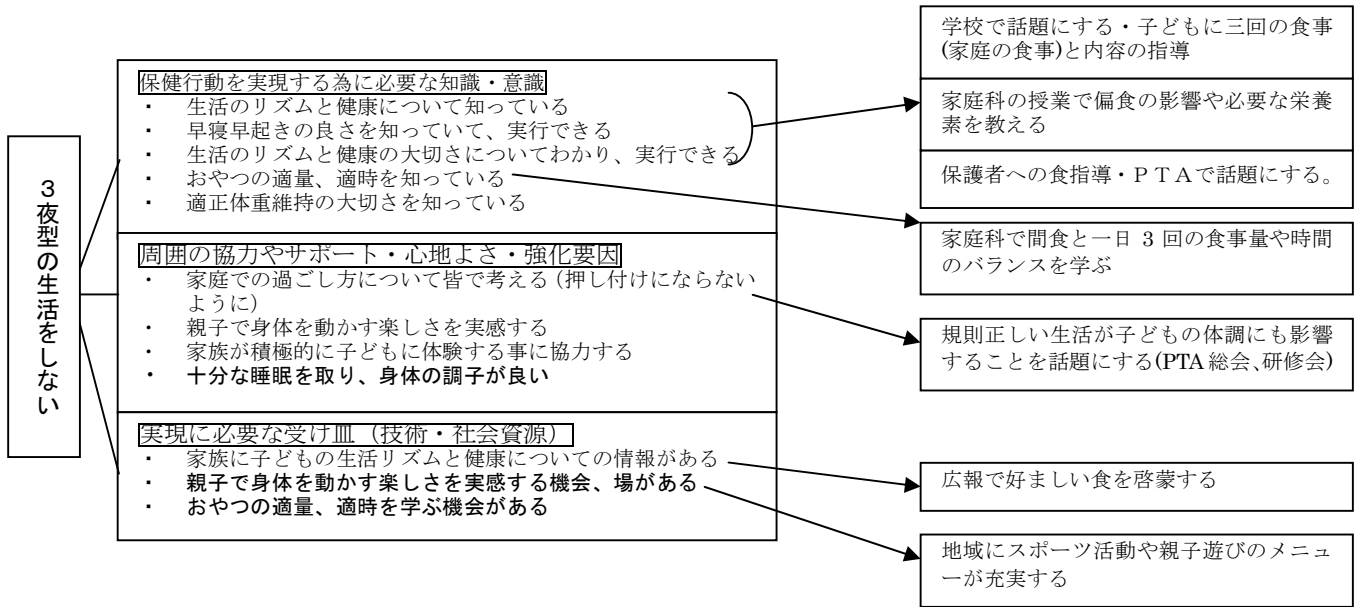
Ⅲ 話し合いの内容

1 健康教育課題と対策の検討

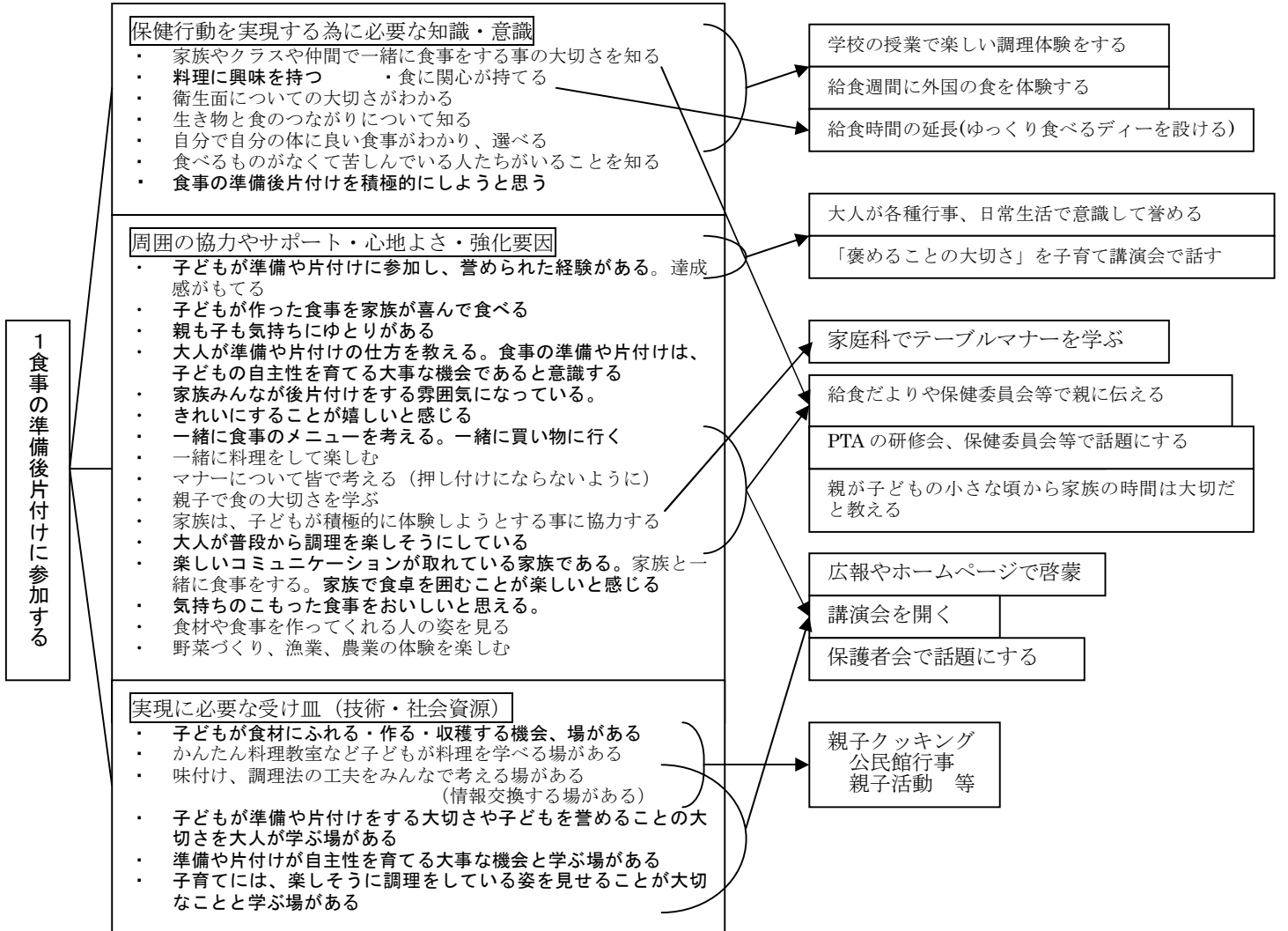
優先課題を実現するための三要素を分析し、具体策を検討した

①からだを思いっきり使って活動する





②食事に興味関心が持て積極的な食行動が取れる



2 お互いに気持ちよく食べる
(マナー・あいさつ・姿勢)

保健行動を実現する為に必要な知識・意識

- かむことの大切さがわかる
- マナーについて皆で考える (押し付けにならないように)
- 家族やクラスや仲間と一緒に食事をする事の大切さを知る

周囲の協力やサポート・心地よさ・強化要因

- 一緒に料理をして楽しむ
- 郷土料理を通して地域を知り興味をもつ
- 家族と一緒に食事をする
- 家族が誉める大切さを知っている
- 良い姿勢で食事をしているところを家族以外に誉められる
- 家族が良いマナーを身に付けている
- 食卓を囲む皆が気持ちよく食事ができるよう、声をかけ合う。
- 大人が、子どもの食事の気配りを意識して誉める
- 気持ちのこもった食事をおいしいと思って食べる
- 親子で食の大切さを学ぶ
- 家族が積極的に子どもに体験する事に協力する

実現に必要な受け皿 (技術・社会資源)

- 味付け、調理法の工夫をみんなで考える場がある (情報交換する場がある)
- 食事のマナーや誉める大切さを学ぶ機会、場がある

- 生涯を通し自分の歯で美味しく食べるため歯科保健について学ぶ
- カミカミディー、ゆっくり食べるディー
- 給食時にマナーや食物の大切さ、歯みがき等の指導を全職員で実施
- テーブルマナーの意味と実践を学ぶ
- 家庭に向け、マナーについて話し合いの場を設ける
- 広報やHPで誉めることの大切さを啓蒙する
- 子育て講演会で誉められる体験の大切さを話す
- 親子で食事を考え、作ってみる (料理教室、お弁当給食ディー)
- 子どもが食事の楽しさを家族との食事で知る大切さを話題にする (PTA 総会、研修会)
- 総合で食のリサイクル活動(残飯や生ゴミの行方を学ぶ、処理による肥料等への活用)
- 子どもの家庭や地域住民と食に関する懇談会をする
- 家庭科で偏食の影響、体に必要な栄養素を学ぶ
- 給食を生きた教材として活用するため、教職員研修をする
- 教員の食レポードを聞く
- 地域の調理教室で色々な食品の調理方法を学ぶ
- 献立コンクール
- 家庭科で子ども達が考えた栄養バランスの良い弁当を作る
- 調理実習で弁当や給食献立作り
- 柏崎の特産物を使って郷土料理を作る
- 地域の人を講師に郷土料理を学ぶ
- 柏崎の自然の中でとれる食べられるものを知る
- 調理場の様子を知る (調理場見学、ビデオ紹介)
- 給食に出る地物野菜の生産者と交流する (現地視察、農業体験、減農薬野菜生産体験、生産者お招き会、お野菜通信)
- 給食に関わる人(調理員、地元農業関係者、食材配送業者)と給食を一緒に食べ、給食を支えてくれる人を知る。(給食感謝デー)

3 好きな食べ物にもチャレンジする
(好き嫌いなく食べる)

保健行動を実現する為に必要な知識・意識

- 偏食の影響について理解している
- 食べ物の働きや適量を知っている
- 食に関心が持てる
- 和食 (ごはん食) の良さを知っている
- 食べるものがなくて苦しんでいる人たちがいる事を知る
- 生き物と食のつながりについて知る (感謝の気持ち)
- 自分で自分の体に良い食事が選べる
- 嫌いな食べ物でもチャレンジできる

周囲の協力やサポート・心地よさ・強化要因

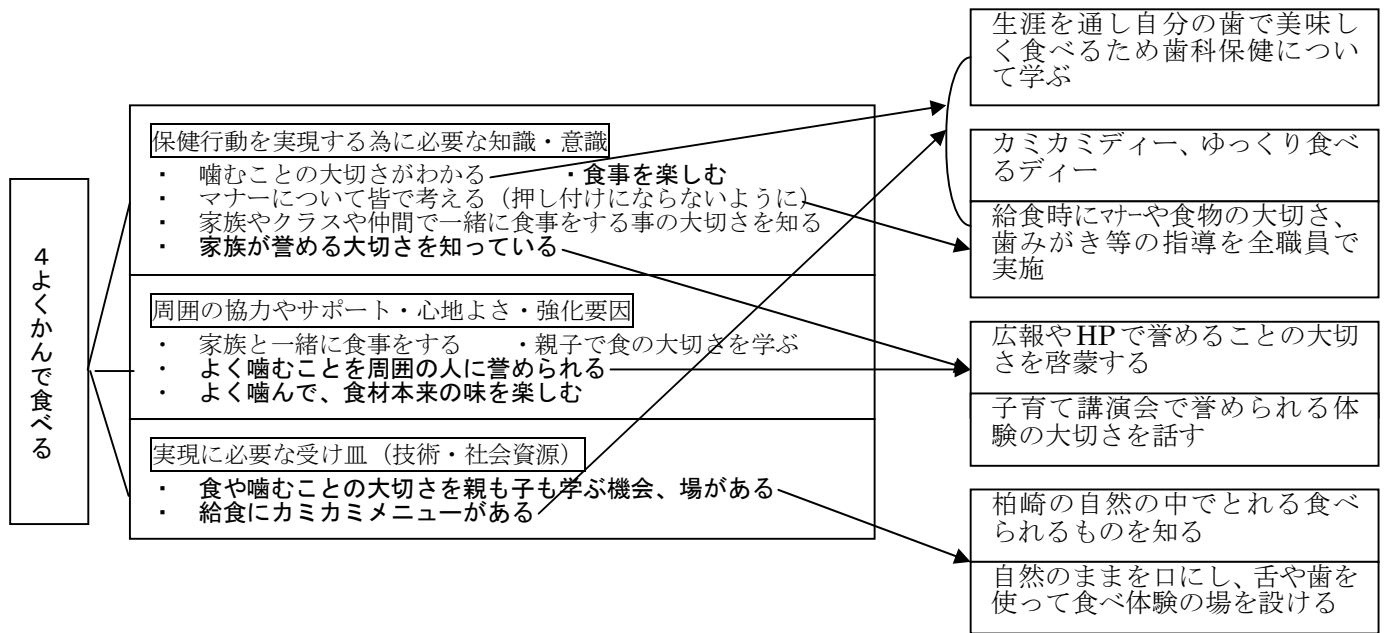
- 一緒に料理をして楽しむ
- 郷土料理を通して地域を知り興味をもつ
- 気持ちのこもった食事をおいしいと思って食べる
- 野菜づくり、漁業、農業の体験を楽しむ
- 親子で食の大切さを学ぶ
- 家族が積極的に子どもに体験する事に協力する
- 授業で調理をする
- 作ってくれた人がわかるシムがある (生産者、調理員、等)
- コミュニケーションが、好き嫌いせずに食べることにも役立つことを知っている

実現に必要な受け皿 (技術・社会資源)

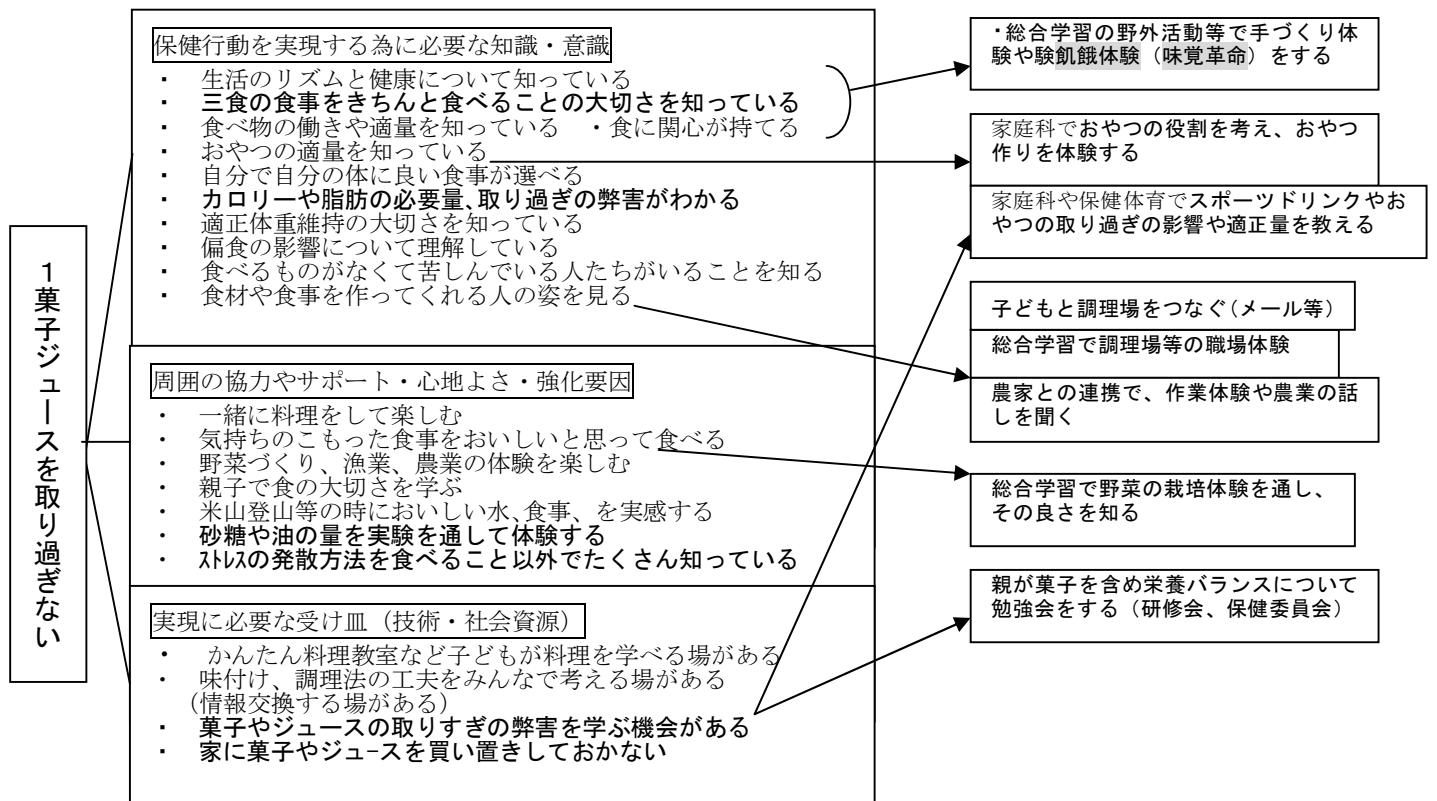
- 飢餓体験をする場がある
- かんたん料理教室など子どもが料理を学べる場がある
- 味付け、調理法の工夫をみんなで考える場がある (情報交換する場がある)
- 色々な食事を学ぶ場がある (高齢者との食事等)

総合で飢餓体験をする

給食試食会で保護者に子どもの食体験の大切さや偏食予防、色々な食品の調理法を伝える



③情報に流されずうまく活用する



2 情報に惑わされない

保健行動を実現する為に必要な知識・意識

- ・ 朝食の大切さについて知る
- ・ 生活のリズムと健康について知っている
- ・ かむことの大切さがわかる
- ・ 偏食の影響について理解している
- ・ 食べ物の働きや適量を知っている
- ・ おやつに適量を知っている
- ・ 食に関心が持てる
- ・ 適正体重維持の大切さを知っている
- ・ 和食（ごはん食）の良さを知っている
- ・ 自分で自分の体に良い食事が選べる
- ・ 表示を見る力がある。関心を示す
- ・ 食に関する新聞や本の記事に関心が持てる
- ・ 情報の何が正しいか、知っている。考えられる。

周囲の協力やサポート・心地よさ・強化要因

- ・ 家族と一緒に食事をする
- ・ 親子で食の大切さを学ぶ
- ・ 親子で身体を動かす楽しさを実感する
- ・ 家族が積極的に子どもに体験する事に協力する
- ・ 食品添加物の弊害を実験してみる
- ・ テレビや雑誌のCMを題材に意見交換する
- ・ 本当のおいしさ体験をする（体温のジュース実験）

実現に必要な受け皿（技術・社会資源）

- ・ かんたん料理教室など子どもが料理を学べる場がある
- ・ 味付け、調理法の工夫をみんなで考える場がある（情報交換する場がある）
- ・ 自分の体に良い食事や食品の表示について学ぶ場がある。
- ・ 食に関する新聞や本の記事に関心を持つ

食材に関するプロ(市場関係者、調理師会等)に美味しい食品の話しを聞く(青果、海産物等)

家庭科でおやつ役割を考え、おやつ作りを体験する

家庭科や保健体育でスポーツドリンクやおやつ取り過ぎの影響や適正量を教える

ダイエットメニュー、取り過ぎメニューの体験(毎日食べた時の指導も)

教員が正しい知識、情報等栄養について話題にする。(教職員研修会)

給食時に食の話題が提供される(教職員の参加、栄養職員の学校訪問)

選べる力を身につける

人の意見に惑わされないことを学ぶ

家庭科で食品添加物の弊害を知る

3 既製品(ファーストフード)に頼らない

保健行動を実現する為に必要な知識・意識

- ・ 食に関心が持てる
- ・ 自分で自分の体に良い食事が選べる
- ・ 本当のおいしさを感じた体験がある
- ・ 薄味に慣れている
- ・ 手づくりの良さ、添加物が体に及ぼす影響を知っている
- ・ 食べ物の働きや適量を知っている
- ・ 野菜の良さがわかる
- ・ カロリーや脂肪、自分に必要な野菜の必要量がわかる
- ・ 偏食の影響について理解している
- ・ 適正体重維持の大切さを知っている
- ・ 自分で食事を準備できる
- ・ 食材や食事を作ってくれる人の姿を見る
- ・ 家族やクラスや仲間と一緒に食事をする事の大切さがわかる
- ・ 郷土料理を通して地域を知り興味をもつ
- ・ 和食（ごはん食）の良さを知っている

周囲の協力やサポート・心地よさ・強化要因

- ・ 一緒に料理をして楽しむ
- ・ 家族と一緒に食事をする
- ・ 気持ちのこもった食事をおいしいと思って食べる
- ・ 野菜づくり、漁業、農業の体験を楽しむ
- ・ 野菜を育てた経験がある
- ・ 親子で食の大切さを学ぶ
- ・ 親子で身体を動かす楽しさを実感する
- ・ 自分で調理し、食べた経験がある

実現に必要な受け皿（技術・社会資源）

- ・ かんたん料理教室など子どもが料理を学べる場がある
- ・ 味付け、調理法の工夫をみんなで考える場がある（情報交換する場がある）
- ・ ファーストフードについて学ぶ機会がある

食材に関するプロ(市場関係者、調理師会等)に美味しい食品の話しを聞く(青果、海産物等)

総合学習の野外活動等で手づくり体験や飢餓体験(味覚革命)をする

給食で減塩メニューの体験、旬のもの、新鮮なもので本当のうまさを味わう

子どもたちが考えたメニューを給食に活用する(全校投票等で決めるイベント)

家庭科で食品添加物の弊害を知る

子どもと調理場をつなぐ(メール等)

総合学習で調理場等の職場体験

農家との連携で、作業体験や農業の話しを聞く

ダイエットメニュー、取り過ぎメニューの体験(毎日食べた時の指導も)

初穀で炊くごはん体験

総合学習で野菜の栽培体験を通し、その良さを知る

手づくりメニューの良さを知る

親がファーストフードを含め栄養バランスについて勉強会をする(研修会、保健委員会)

4 コンビニなどはうまく活用する

体重測定・内科検診で話をする

保健行動を実現する為に必要な知識・意識

- ・ 薄味に慣れている
- ・ 適正体重維持の大切さを知っている
- ・ 食べ物の働きや適量を知っている
- ・ カロリーや脂肪、自分に必要な野菜の必要量がわかる
- ・ 野菜の良さがわかる。 ・ おやつやの適量を知っている
- ・ 自分で自分の体に良い食事が選べる ・ 食に関心が持てる
- ・ 偏食の影響について理解している
- ・ 和食（ごはん食）の良さを知っている
- ・ 郷土料理を通して地域を知り興味をもつ
- ・ 食べるものがなくて苦しんでいる人たちがいることを知る
- ・ 食材や食事を作ってくれる人の姿を見る
- ・ 自分で調理できる。
- ・ 添加物が体に及ぼす影響を知っている
- ・ 表示に関心を示す ・ 表示を見る力がある

周囲の協力やサポート・心地よさ・強化要因

- ・ 一緒に料理をして楽しむ
- ・ 家族と一緒に食事をする
- ・ 気持ちのこもった食事をおいしいと思って食べる
- ・ 野菜づくり、漁業、農業の体験を楽しむ
- ・ 親子で食の大切さを学ぶ
- ・ 米山登山等の時においしい水、食事、を実感する
- ・ 家族は積極的に子どもが体験する事に協力する
- ・ 家庭でバランスのとれた食事をしている
- ・ 自分で調理し食べた経験がある
- ・ 野菜を育てた経験がある
- ・ 親が野菜の大切さを知り、家庭でよく食べる

実現に必要な受け皿（技術・社会資源）

- ・ かんたん料理教室など子どもが料理を学べる場がある
- ・ 味付け、調理法の工夫をみんなで考える場がある（情報交換する場がある）
- ・ 見やすい栄養表示を弁当につけている
- ・ 野菜たっぷりメニューなどの新しい弁当開発がある
- ・ コンビニに単品の野菜料理がたくさん置いてある
- ・ コンビニの料理について学ぶ機会（場）がある

給食で減塩メニューを取り入れる

給食の試食会や給食便りで減塩メニューを紹介する

家庭で減塩メニューの料理を取り入れる

学校で先生が栄養について話題にできるよう養教や栄養士が教務室で話題にしたり、教員研修会で伝える

子ども達手づくりの給食新聞を作る

コンビニ活用術を学び、実際に目撃 買い物をすす

家庭科の授業で取りすぎの弊害について学習する

道徳で人の意見に惑わされない事が大事なことを教える

家庭科で食品添加物について学ぶ

給食だよりで、家庭に伝える

自然教室やキャンプに行った時に手作りの良さを体験する

家庭で・給食で手作りの良さを教える

PTA で食の勉強会をする

スーパーのチラシや料理教室、番組で手間のかからない野菜料理を知り、親が食卓に出す

地域活動やPTA活動で料理教室を実施する

地域の食推が料理教室で教える

総合の時間に農業体験や生産者との交流を通して野菜料理の良がわかる