

朝ごはん

実施内容

7年生(中1)
 バランスのよい朝食習慣の定着をはかり、食事の良さを体験する
 ①朝ごはんの(ワ-0月) ②栄養(バランス)のルール(9月)
 ③共食のよさを考える(12月) ④豊かな食生活のためにできること(2月)

8年生(中2)
 メディア情報と理想体型について理解し、健康的な食生活を維持する
 ①食に関する体験を積み重ね、思春期の食生活(7月)
 ②理想体型とメディアの関わり(9月) ③理想体型と心身の健康(12月)

9年生(中3)
 将来へ向けた食生活管理の復習と実践
 ①生活習慣病と食生活(6-7月) ②朝食を賢く利用して食生活を改善しよう(9月)
 ③受験期を乗り切るための食生活(12月)
 課題として：★朝食作り、夏休み明け食生活チェックを実施

食育の実施内容に「バランスのよい朝食習慣の定着」を明記している。



食品ピラミッドは基本



夏休みの宿題で「元気が出る朝ごはん」を考えました。

小学校と中学校の食育をつなげる

中学校(保健体育科・家庭科・養護教諭)と小学校(栄養教諭・家庭科)が、大阪市立大学大学院生活科学研究科 栄養教育研究室の指導のもと、協働しながら9年間の「食育」をつなげている。

保護者への食育調理実習を年間3回程度実施。今年度は小学校の保護者も参加されました。



朝のあいさつ



小学生と中学生がいっしょにあいさつ

返事! あいさつ! 声! ダツシュ!!

中学校区のスローガン!



◇小学6年生全員が中学校に登校する日を年間10回程度設けている。毎回、中学校の正門前で中学生と小学6年生がいっしょにあいさつ運動を行っている。



中学生と小学6年生が体育館に集まって行う朝の集会の中でも元気よくあいさつが行われていました。

◇通学路の見守り隊の方々(愛ガード)とも元気よくあいさつが交わされている。

朝の読書

朝の読書 (8:30~)



自分から進んで本を読み、朝の充実した時間を過ごしていました。

◇小学生も中学生も、登校すると一人ひとりが自然に本を開き、静かな読書の時間から一日が始まる。

この日は、「アドバイザースタッフ」として国語科などで指導いただいている、講談師の旭堂南青さんに朝読書の時間を見守っていただきました。