

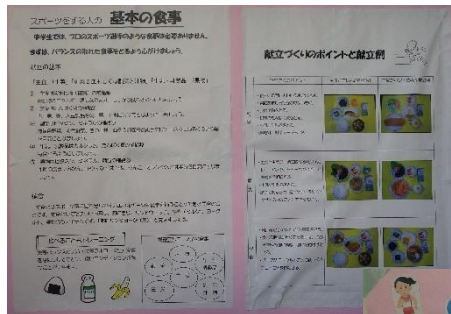
# 豊郷地域学校園

豊郷中学校  
豊郷中央小学校  
豊郷北小学校  
海道小学校

テーマ：  
健全な食生活の  
実現を目指した  
食育の推進

## 豊郷中学校

～スポーツをするときの食事のとり方～



掲示物：  
スポーツ栄養  
について

基本的な食事から、  
部活動ごとの食事の  
ポイントについてま  
とめました。



部活動によ  
って、必要な栄  
養が少しずつ  
違うのに、驚  
いた！



## 豊郷中央小学校

～よく噛んで食事をする大切さ～

給食時間のクラス訪問時に、「よくかんで食事をとることの大切さについて」指導しました。



玄米、栗、くるみなどを食べていた大昔は、1回の食事が約50分で、約4000回も、かんでいました。でも今は、食事時間が約10分で約620回しか、かんでいません。



たくさんかむと、あご  
がつかれるな～！

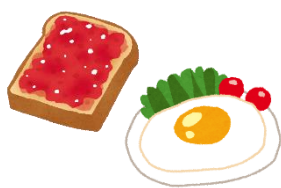
食べ物が、細か  
くなるよ！



よくかむと、食べすぎを  
防いでくれるんだね。

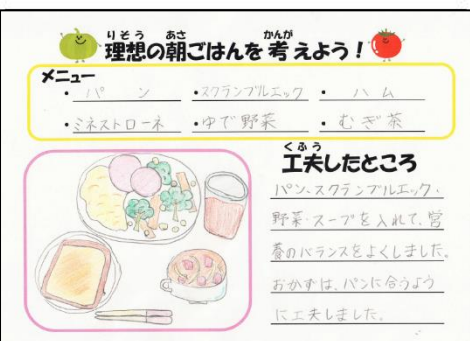
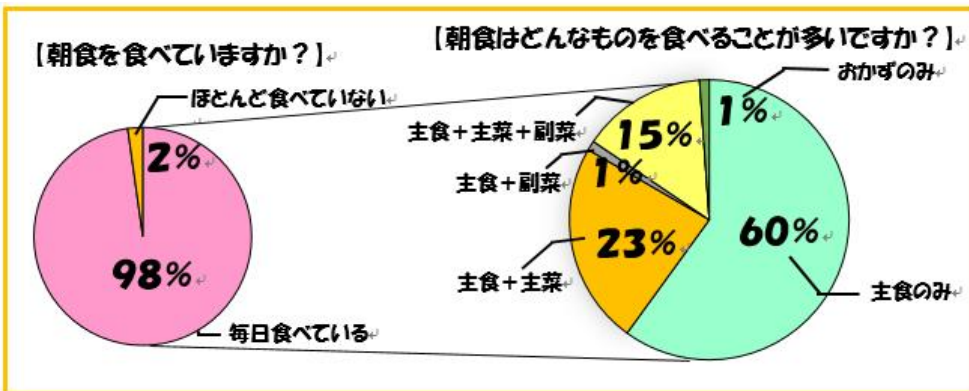


## 豊郷北小学校



～規則正しい生活リズムと  
朝食の大切さについて～

平成30年度の食生活調査の結果「朝食を食べている」と答えた児童は過半数だったが「朝食はどんなものを食べていることが多いか」という質問に関しては、主食のみと答えた児童が多かった。そこで保健給食委員会に、どんな朝食を食べたほうがいいのかを考えてもらいました。



保健給食委員会の様子



## 海道小学校

～食材の品質の見分け方～  
保健給食委員会児童による児童集会

お弁当の日に向けて「食材の選び方」クイズを〇×形式で実施しました。旬の食材や地域で採れる食材を問題にしました。低学年から高学年まで、よく考え協力しながら楽しく答えていました。



お家の人にも教えてあげなきゃ！



僕、あの問題知っていたよ！

