



城山地域学校園

【健全な食生活の実現を目指した食育の推進】

城山中央小学校
城山東小学校
城山西小学校
城山中学校

城山は
愉快だ
宇都宮
UTSUNOMIYA

城山中央小学校

4つのプロジェクト

城央小では、教職員が4つのグループに分かれ、よりよい学校づくりを推進しています。

ぐんぐん学習

豊かな心づくり

楽しく読書

すくすく体づくり

安全、保健、体育、食育の面から、自分の健康を守る能力と共に、健康的な食生活を営める知識と態度を育てることを目標としています。



給食委員会では、6・10月の給食時、食べる姿勢、食器の置き方など、大切な食事マナーについての校内放送を行いました。

「歯と口の健康週間」では、噛みごたえのある給食を食べ、食後には保健委員会による歯フラシチェックを行いました。



食べ物を赤・緑・黄群の3色に分けるクイズを掲示しました。この3色がバランスよく含まれている食事が理想的であると、啓発しています。



城山東小学校

★ ランチルーム給食でのお話 ★

各クラス月1回のランチルーム給食を活用し、健康を維持するために必要な知識について簡単な講話を行っています。

その日聞いたことを家の人に話してくれている児童もいるようで少しは食事について意識してもらえたかな...と思って取り組んでいます。



運動会・体力テストで力を発揮するには...



1日に必要な野菜の量は...



お菓子やジュースに含まれる砂糖の量を知ろう!

丈夫な身体を作るには...



他にも、朝ごはんの役割や食事の姿勢・噛むことの大切さについて話しました。30回以上噛むというのを覚えている児童もいました。

城山西小学校

<おやつについて考えよう ~養護教諭と栄養士の連携~>



ジュースに入っている砂糖の量を実際に計量し、その多さに驚きました。ジュースの正しい飲み方について考えました。



<かみかみ献立の実施 >



歯の衛生週間には、かみごたえのある献立を実施し、保健委員と給食委員が、かむことの大切さについて発表しました。



<給食委員会~残さず食べて健康に~ >



食育月間には給食委員会が、残菜を減らす取り組みを行いました。

栄養士によるT・T授業。2学年道徳「健康を守る」では健康に気をつけることの大切さについて学習しました。



<T・T授業の実施 >

城山中学校

給食委員会では毎日給食時間に「給食一口メモ」を放送しています。栄養・文化・マナー・経済・歴史等、幅広い内容です。その中から給食委員会がクイズを作成し、クラス単位で正解率を競います。スクールランチクイズと呼んでいます。一方的に話を聞くだけでなく、自ずから、広い視野で食事を考える場となっています。上位2クラスが給食リクエスト券を得ることが出来ます。献立は当日まで秘密になります。第1回は終了し、12月にリクエスト献立が実施されます。次回は2月に実施予定です。



只今放送中



リクエスト券をとりました

スクールランチクイズ 平成30年10月3日(水)実施
年組 番名前 / 25点
お屏の放送「給食一口メモ」から、前期の給食委員が考えて作ったクイズです。答えはすべて、3択になっています。正解だと星のものを1つ選んで○をつけてください。

- 問題1 子どもが好きな食べ物ランキングで、一位に輝いた食べ物は何でしょうか?
A ハンバーグ B アイスクリーム C すし
- 問題2 脳細胞でよく働くレシチン・ビタミンE・カルシウムを含む食品は何でしょうか?
A ごま B 七味とうがらし C コシヨウ
- 問題3 みなさんの体の中で、脂肪がもえるのを助けます。私はだれでしょうか?
A ビタミンA B ビタミンB2 C ビタミンC
- 問題4 トマト生産量日本一の都道府県はどこでしょうか?
A 栃木県 B 大阪府 C 熊本県
- 問題5 魚の「血合い」には、何が多く含まれているでしょうか?
A ビタミンC B カルシウム C 鉄分
- 問題6 グリンアスパラガスは、どんな効果があるでしょうか?
A 頭痛がなおる B 疲労回復 C 体力をつける
- 問題7 ビタミンBはB1・B2・B6・B12があります。これらの番号は何でしょうか?
A 作られた順番 B 体に良い順番 C 発見された順番
- 問題8 人間の体は、どれくらい水分を含んでいるでしょうか?
A 20% B 40% C 60%
- 問題9 土佐は高知県をさします。土佐名物と言え「かつおぶし」。英語で言う?
A bonito flakes B tuna C catsuobushi
- 問題10 人間の体の筋肉は、全部で何個あるでしょうか?
A 60個 B 650個 C 1200個
- 問題11 冬にとれるきゅうりの葉は50枚前後。春にとれるきゅうりの葉は、何枚?
A 60枚前後 B 50枚前後 C 40枚前後
- 問題12 体の血管を全部ついたら、どれくらい長さになるでしょうか?
A 約10万km B 約7万km C 約4万km
- 問題13 数物のアマランサスはギリシャ語で「花がOOOOこがない」という意味です。OOOOに入る言葉は?
A たおれる B しおれる C ちぎれる

- 問題14 骨の中のカルシウムの量が、一番多いのは何歳くらいでしょうか?
A 10歳 B 20歳 C 25歳
- 問題15 給食で食べている、茶碗1杯の白米の量は、どれくらいでしょうか?
A 1000粒 B 2500粒 C 4000粒
- 問題16 鶏肉にゴマをまぶして油で揚げた料理を、利休揚げと言います。利休は、何のこと?
A 土地の名前 B 人の名前 C 川の名前
- 問題17 インスタントコーヒーを発明したのは、「OOOサオリさん」。サオリの苗字は何?
A カトウ B イトウ C サトウ
- 問題18 685年前、鎌倉幕府が滅びました。この頃主に何を食べていたでしょうか?
A 野菜と魚と肉 B 玄米と魚と肉 C 玄米と魚と野菜
- 問題19 食べる事以外で、ビタミンDを体の中で作る方法は、何でしょうか?
A あたためたい風呂に入る B 屋根をさす C 太陽の光にあたる
- 問題20 栃木県の牛乳の生産量は、全国で何位でしょうか?
A 第1位 B 第2位 C 第3位
- 問題21 栃木県はかつて、ヨーグルトの消費量が、全国何位になったことがあるでしょうか?
A 第5位 B 第3位 C 第1位
- 問題22 きゃべつは水分の蒸発を防ぐために、丸くなりやす。もう一つの理由は何?
A 芯を芯さから防ぐ B 太陽の光から芽を守る C 糞を鳥に食べられないように
- 問題23 米・小麦・とうもろこしと並ぶ「世界の四大作物」と呼ばれる、もう一つは何?
A ジャガイモ B 大豆 C もち米
- 問題24 しらす干しの水分量は、80~90%。ちりめんじゃこの水分量は、どれくらい?
A 80~90% B 60~70% C 40~50%
- 問題25 マヨネーズは卵・油以外に、何が使われているでしょうか?
A 牛乳 B みりん C 酢

城中生徒が作ったクイズです。