

田原地域学校園

田原小学校
田原西小学校
田原中学校

健全な食生活の実現を目指した食育の推進

～「体力の向上」、「学校保健」、「学校安全」と連携した食育の取り組み～

保健分科会と食育部会のコラボ

夏休みスペシャル健康教室(食育編)

7月31日(火) 田原コミュニティプラザ

○ へるしー集会 in コミプラ

～おやつについて学ぼう～

○ 「塩へるしーはじめませんか？」

- ・毎日の食事でおなじみの味噌汁。実際に実験をしたり、試食をしたりして、適切な塩分量や、減塩について学びます。
- ・野菜がたくさん入った具たくさんの味噌汁を調理実習しました。



市保健師、在宅栄養士
食生活改善推進委員が協力



冬休みスペシャル健康教室(運動編)

12月26日(水) 田原コミュニティプラザ

○ 楽しく体を動かし、生活習慣病を予防しよう!

★体のメンテナンス★ストレッチ&フットセラピー

- ・身体をほぐして、パフォーマンスの向上&ケガの予防!
- ・疲労回復、ダイエット効果&リフレッシュ
そして生活習慣病の予防へ!
(指導者:市保健師・健康運動指導士)



昨年度実施した
写真です。

学校園へるしープロジェクト

田原地域学校園では、養護教諭と学校栄養士が連携した生活習慣病予防のための「へるしープロジェクト」を発足。今回は、「もぐもぐ へるしー 超ハッピー♪ ～おやつについて考えよう～」がテーマ。おやつを上手に工夫して、へるしーな食べ方になるためのアドバイスを実施しました。

★田原地域学校園へるしー集会

11/2田原西小 11/21田原中 12/14田原小 実施



チャレンジ編

- ①カットレタスにポテトチップス手のひらひとつ分を混ぜた「シャカシャカポテチ」。
 - ②アイスとバナナ・豆腐を混ぜた、「まぜまぜアイス」。
 - ③カットフルーツにヨーグルトやアイスをのせた「フルーツ in ヨーグルト, アイスDeフルーツ」。
- ①② (田原小学校・田原中学校)
①③ (田原西小学校)

食べるんじゃー隊

田原地域学校園栄養士部会で「食べるんじゃー隊」を結成し、食べることの大切さや給食の時間に各校を訪問しました。カルシウムの必要性や、バランスよく食べることの大切さについてお話ししました。



内臓Tシャツを使用して、食べるときの姿勢が悪いと、内臓も苦しい事や背筋がピンとしていると消化にも良い事をお話ししました

