

旭地域学校園

テーマ：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」と関連した食育の取組～

旭中学校
中央小学校
築瀬小学校
城東小学校

旭中

熱中症予防についての啓発を行いました

保健だより(7月)

夏休みの体調管理をしっかりとしましょう！

STOP熱中症 TRY水分補給

水は体の中で何をしている？

暑くなると…

正しい水分補給をしよう

水と体のQ&A

食育だより 9月

9月の給食目標

夏休みは終わりましたが、暑い時期に生活リズムをくずしてしまっただけでなく、早く規則正しい生活のリズムをとり直し、体調を整えるようにしましょう。

9月でも欠かせない水分補給！！

正しい水分のとり方

食べ残かも水分補給しよう！

廊下の掲示物で…

保健だより・食育だよりで…

保健体育の授業でも水分補給の仕方について話をしています。

中央小

毎年、『歯と口の健康週間(6月)』に合わせて、チャレンジ！！ウィークを実施しています。



- ・カルシウムの多い献立
- ・よく噛んで食べる献立



11月8日の『いい歯の日』にも歯応えのある食材を選んだり、噛みごたえのある大きさに具材をカットしたりするなどの工夫をしています。



しっかりはみがきをして
歯を大切にしよう！！



高齢になっても、自分の歯で食べ、食事を美味しく楽しめるようにするために、しっかり歯磨きをしましょう！！

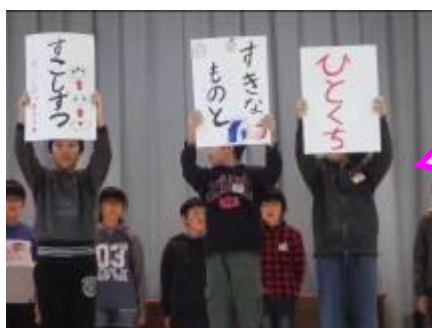
毎年、3年生の保健の授業で、歯科医と歯科衛生士を招いて「歯の健康教室」を実施し、歯についてのお話やクイズ、歯の健康チェックやブラッシング指導を受け、正しい歯磨きの仕方を教えていただきます。

築瀬小

☆低学年に正しいおはしの持ち方指導を行いました。



☆給食委員が児童集会で発表しました。



- ・残し物が一番多いのは？
 - ・給食の調理時間は？等
- 同時に栄養士の先生から説明をもらいました。

- すき・きらいをなくす方法の発表
- ・少しずつ
 - ・すきなものと一緒に
 - ・一口から

城東小

早寝・早起き・朝ごはん

養護教諭と学校栄養士が連携を図りながら、早寝・早起き・朝ごはんの指導を全クラスに行っています。学年に応じて、野菜の大切さやカルシウムの重要性などを話しています。



しっかり寝ると、記憶力アップにつながるよ。



各学年に応じた指導を行うことで、子どもたちが興味深く話を聞くことができました。今後も継続的な指導を行っていく予定です。