

# 陽西地域学校園

陽西中学校  
陽西小学校  
陽西小学校

## 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」と関連した食育の取組～

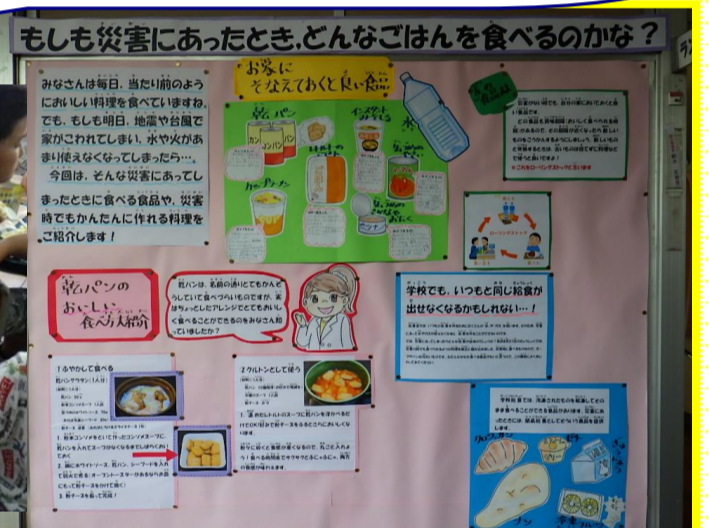
「歯の衛生週間」や「いい歯の日」で、力ミカミ献立や歯によい献立を実施。

### ★「学校保健」との連携



### ★「学校安全」との連携

「防災訓練」に合わせて、献立に非常食を取り入れ、災害時の食事について指導。



### ★「体力の向上」「学校保健」との連携

姿勢を良くして  
高めよう集中力！  
食い止めよう視力低下！

保健体育委員会



▶姿勢をよくするストレッチを紹介します

保健・体育委員会による姿勢指導（悪い姿勢が習慣化することで、成長や健康・体力への影響があることを啓発）と連携して、給食委員会で食事と姿勢の関係についてマナー指導を通して啓発。

「姿勢が悪い」と...

- ★消化が悪くなる
- ★便秘になりやすくなる
- ★太りやすくなる
- ★体がゆがむ
- ★噛む力が育たない
- ★食事に集中できない
- ★誤嚥する危険性もある
- ★格好が悪い



「食事時の正しい姿勢」

- ★テーブルにまっすぐ向かう
- ★いすに深く腰掛ける
- ★背筋をのばす
- ★テーブルとの間はこぶし1つ分あける
- ★足の裏を床につける
- ★茶碗・汁碗は手に持って食べる



食事と姿勢の関係について



30年度学校保健給食委員会  
「給食委員会発表」

手のひらを下に向けた「前にならえ」の姿勢から、左右に肩甲骨を中央に寄せるイメージで肘を引きます。



机に向かうと縮みがちな胸～腕の前面をストレッチして、猫背を解消！！

食育と、体力・保健・安全との連携は、工夫次第で様々な取り組みができることに気づきました。これからも地域学校で協力しながら、学校全体でチームを組んだ『健康教育』ができるよう働きかけ取り組んでいきたいです。