

一条地域学校園

一条中学校・西小学校
西原小学校・宮の原小学校

テーマ：健全な食生活の実現を目指した食育の推進

～「体力の向上」「学校保健」「学校安全」と関連した食育の取り組み～

一条中学校 地域ぐるみの防災訓練実施

9/29(土)一条中学校の土曜授業で、地域協議会委員・PTA・地域住民(西地区婦人防火クラブ・西原地区防災会・宮の原地区防災会)・西消防署・消防団第2・第4分団・日本赤十字栃木県支部と連携した防災訓練を行いました。

★避難訓練・初期消火訓練・煙道体験

地震を想定した避難訓練後、バケツリレーや水消火器を使っの訓練や、起震車の体験を行いました。



★応急手当訓練

心臓マッサージ・AEDを用いた応急手当を学びました。



★非常食を使った炊き出し訓練・給付訓練

今年度は、宇都宮市で備蓄している個包装のアルファ化米を危機管理課よりいただきました。パックを開け、お湯を注ぎ配布するまでを流れ作業行い、3地域の方が作ったみそ汁と一緒にいただきました。



保健分科会と連携した肥満指導資料作成

一条地域学校園保健分科会と食育分科会が連携し、児童生徒に配布する肥満指導資料作成を行いました。

参考資料 *おうちのひといっしょに読んでください。

よく食べるおやつチェック！ いくつ当てはまりますか？

<input type="checkbox"/> ファーストフード類 よく食べる	<input type="checkbox"/> スナック類 よく食べる	<input type="checkbox"/> 菓子パン類 よく食べる	<input type="checkbox"/> 菓子ロール類 よく食べる	<input type="checkbox"/> 缶詰類 よく食べる
<input type="checkbox"/> 飲料類 よく飲む	<input type="checkbox"/> 清涼飲料水類 よく飲む	<input type="checkbox"/> 菓子類 よく食べる	<input type="checkbox"/> 加工肉類 よく食べる	<input type="checkbox"/> アイスクリーム類 よく食べる

<チェックの数> 0～1個：この調子！おやつを食べすぎに気をつけよう。
2～5個：注意！200キロカロリーを目安に上手におやつを食べよう。
6～10個：このままではケン！おやつの食べ方をしっかり見直しよう。

おやつのエネルギー量 ※おおよその目安です
よく食べられているおやつの中にはエネルギー量が多いものもあります。

50kcal	100kcal	200kcal	300kcal	400kcal	500kcal
バナナ	ヨーグルト	りんご	チョコレート	アイス	ポテト

【おうちのひとへ】おやつは買い置きを控え、200kcalを目安に上手におやつが食べられるように心がけよう。

自分にあった間食を選ぼう。

間食はかりしていませんか？間食の役割を考えた食べ方があります！

間食の役割

- ◆できるだけ遅めにしましょう！◆
- ◆クッキーやチョコレート、ジュースなどの嗜好品はほどほどにしましょう。糖分や塩分が多いものは、歯や胃腸に悪影響を及ぼす可能性があります。
- ◆おやつは、おやつ専用の容器や容器に入れておきましょう。
- ◆おやつは、おやつ専用の容器や容器に入れておきましょう。

間食の種類

糖質多め	糖質少なめ	脂肪多め
チョコレート クッキー アイス	ヨーグルト りんご バナナ	チョコレート クッキー アイス

間食の選び方

間食は、1日の総エネルギー量の10～15%が適量とされています。まずは200キロカロリーを目安にして、運動や日々の活動量により量を調整します。基礎代謝量が減少している場合は、とくに食べる量を減らす必要があります。

どんな飲み物を選びますか？

ジュースは、砂糖が多く含まれているため、糖分の摂り過ぎに注意が必要です。また、糖分の摂り過ぎは、歯や胃腸に悪影響を及ぼす可能性があります。

