

「食生活」のページの活用例



「食生活のめあて」（食生活4～9）

「食生活のめあて」は、児童生徒、教師、保護者が共通理解を図り、一体となって望ましい食習慣の形成に取り組むことができます。「ふくしまっ子 食育指針」の発育・発達段階に応じた望ましい食に関する行動指標を示しています。

年度初めに、自分の食生活を振り返る学習場面で活用します。

食生活のめあて

4年生

Plan わたしが見直すところは 実行

Check 毎月19日（食育の日）に点検 **Action** 改善

実行した感想を書きましょう

自分の食生活の改善点を明確にし、目標を設定する場面で活用します。



毎月19日（食育の日）には食生活について点検します。

例	目 標	4月	5月	6月	7月	8月	9月
	好き嫌いをしない	○	○		○		○

- 「1日3回の食事のリズム」
- 「おやつの食べ方を考えよう」
 - 自分のおやつの食べ方を振り返り、これから実行していくことを記入します。
 - ☆家庭との連携（応援メッセージ記入欄）
- 「よくかんで食べよう」
- 「好ききらいなく食べよう」
- 「食事作りや準備をしよう」
 - 食事作りにチャレンジしたことを記録します。
 - ☆家庭との連携（メッセージ記入欄）
- 「楽しい食事にしよう」
- 「1食には何をどのくらい食べたらよいのかな」
 - お弁当作りにチャレンジしたことを記録します。
 - ☆家庭との連携（感想記入欄）

望ましい食生活を考える機会が増えます。

各教科や学級活動における食に関する指導の時間、個別的な相談指導の時間などで資料として活用します。

家庭での実践を記録し、家庭とつながります。



「朝食を見直そう」（食生活20～21）

6月と11月の「朝食について見直そう週間運動」で活用します。

- ① Research (実態把握)

運動前に、日頃の朝食内容について振り返り、自分の課題に気付くことができます。
- ② Plan (計画)

記入例：
野菜料理を食べていなかったの、野菜を食べるようにする。また、野菜たっぷりみそ汁を食べるようにする。
- ③ Do (実行)

5日間記録します。スタートの曜日は、学校の実態で決めてください。
- ④ Check (評価)

朝食の見直しの取組を保護者とともに振り返り、今後に生かします。

Research 朝食の内容は 食生活10～11, 18～21を参考にしよう

項目	内 容	6月	11月
主食	ごはんやパンなどの主食を食べた。		
主菜	肉・魚・卵・豆腐類・乳製品を一品食べた。		
副菜	野菜料理を食べた。		
汁物	みそ汁やスープなど汁物を含んだ。		

Plan わたしが見直すところは □がつかないところをお家の人と考えてみましょう。

6月	11月
----	-----

Do 朝食カレンダー 食べらないうちをつけましょう。

日	6月	5日	4日	3日	2日	1日	11月	18日	17日	16日	15日	14日	13日	12日	11日
朝食															
主菜															
副菜															
汁物															

Check 家族でチェック 朝食の見直しは家族みんなで振り返ることが大事です。

6月	11月
----	-----