

食事バランスガイドを活用した食育活動

小学校における食育推進

児童の健やかな成長と望ましい食習慣の形成の一助となることを目的として、小学校と協働で食事バランスガイドを用いた食に関する指導(食育)と食環境整備を実施した。

食育の協働体制

福岡女子大学
公衆栄養学研究室

相互協力

近隣 K小学校
(総児童数 373名)
自校式給食実施
・校長先生
・学校栄養職員
・担任教諭
・PTA 他

栄養教諭教育実習における試み

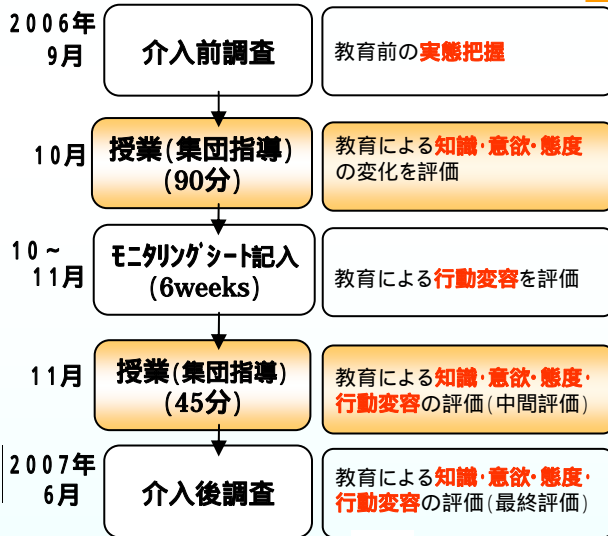


「バランスよく食べよう!」
5年生
総合的な学習の時間



指導の流れ

目的



使用媒体

	媒体	内容	基準
A	食事バランスシール	望ましい食事の組み合わせになるように料理シールを選ぶ	過剰 適量 不足
B	セルフチェックシート	実際の食事内容について14項目の質問	100 点満 点
C	生活・健康アンケート	朝食のとり方、起床・就寝時間や健康状況に関する質問	-
D	その他アンケート	意欲・意識・行動変容に関する質問	-
E	モニタリングシート	自己目標を立て、1週間ごとに自己評価	-

～食事バランスガイドを利用した楽しくわかりやすい栄養教育～

給食試食会



食環境整備



<親子朝食試食会・

保護者向け講習会の様子>



広がる食育の輪