

## 夏休み体験活動「親と子の健康教室」

東三河 豊川市

1. テーマ：「学校・家庭・地域で育てる子どもの健やかな心と体」 食生活を見直し、心身の健康づくり

2. 実施時期：夏休み中の午後（1日）

3. 対象：市内小学5年生および中学1年生の児童生徒と保護者の希望者（血液検査、身体測定をもとに抽出）

4. 実施者：学校医・保健主事・養護教諭・学校栄養職員・市教育委員会・市保健センター（栄養士・保健師）

5. 方法・・・学校医による講演を行った後、各コーナーに分かれて体験型の健康教室を実施。

知って得するち（血）しき

あなたの生活何信号？

燃やせ体脂肪

ようこそベジタブルランドへ

このうち、学校栄養職員・保健センターのグループで を担当。

6. 「ようこそベジタブルランドへ」のねらい

食生活の一場面について親と子それぞれの意識を明確にし、食への理解を深める。家庭で食の話題が広がり自然に食への意識が高まる。

7. 「ようこそベジタブルランドへ」の内容

いろいろな野菜の国をまわって旅をする。

家庭にあわせたアドバイスを行う。

豊川市の健康づくり標語「とりましよう片手いっぱい山盛り野菜」を頭に残して帰ることができるようにする。



## ベジタブルランドへようこそ

### キャベツの国



野菜のグラムあてクイズに挑戦！（普段の料理で1回の野菜の量 = 100gを感じてもらう。）

キャベツ・プチトマト・にんじん各 100g を用意。手に持ってg当てをする。



### ピーマンの国



1回分の食事の野菜について知ろう（学校での子どもの様子にドキッ！）

片手山盛りいっぱい野菜が大体 100g になることを知らせる。キャベツの国の解答も発表。

「給食には、野菜を 100g 以上入れて献立が作ってあるけれど、実際は…。ちゃんと食べている？」等親が知らない給食時間の様子を聞き出す。



### かぼちゃの国



食べたいパンはどれ？（油の量にドキッ！）

菓子パンを5つ並べて食べたいものを選ぶ。中に入っている油の量を、目で見えるように表示する。「ちなみにごはんの油は…少ないんだよ。」



### トマトの国



朝ごはんどんなものを食べている？（自分たちの朝ごはんを改めて考える。）

朝食の実態を調べる。いくつかの質問の中から、親と子の生活を調べ、後の食べ方指導に利用する。



## ナスの国



1 回の食事に野菜 100g をどうすれば食べられるだろうか？（個別指導）ということを理解する。

3つのポイントをおさえて話す。

1日に必要な野菜は350g。一回の食事で野菜が足りないと、後が大変であること。

料理マジック！（調理法による量の変化を視覚でわかるように示す。）

野菜を使った朝食の料理例（浅漬け・ごま和え・巣ごもり卵）を示す。自分の家でできそうなことで、野菜を食べるためのアイデアを個人ごとに対応。



合言葉は「とりましよう片手いっぱい山盛り野菜」

## ベジタブル王の部屋

各国を旅行してきた児童生徒へ、ベジタブル王(校長)からカードのプレゼント。全部の国をまわったの最終確認。



## 8 . 感想反省

教室の終了後、かなり多くの方からご意見をいただくことができました。一部を紹介します。

### 児童生徒の感想より

明日からの朝食はもっと野菜をとるようにしたい。



今日はベジタブルランドや体脂肪などの勉強をやってとても健康のことがわかりました。ベジタブルランドでは、色々な国に行けて楽しかったです。



### 保護者の感想より

野菜不足、運動不足というのが良くわかりました。ベジタブルランドはとても面白くてためになりました。どんな形でも野菜が食べられるという説明が良かったです。



思っている以上に野菜をとらないといけないことがわかりました。1日3食、早寝早起き、運動が大切！できることから心がけようと思いました。

