

平成28年6月3日

各保護者様

郡山市立緑ヶ丘中学校長 小熊 博治

平成28年度 第1回「朝食を見直そう週間運動」の実施について

すがすがしい初夏の季節となりました。保護者の皆様には、ますますご健勝のこととお喜び申し上げます。

さて、平成23年度に食育基本計画が策定され、食育推進運動を重点かつ効果的に実施し、食育の国民への浸透を図るため、毎年6月と11月を「食育月間」として定められています。本県においても、この期間に「第1回朝食について見直そう週間運動」を実施しています。

つきましては、本校でも、生徒一人一人が自分の食生活を見つめ直す機会となるよう、ご家庭のご協力をいただきながら取り組みたいと思いますので、よろしくお願い致します。

1 実施期間

第1回 平成28年6月6日（月）から6月12日（日）

第2回 平成28年11月6日（日）から11月12日（土）予定

2 実施方法

- (1) 生徒に配付したワークシートを用いて、学級活動で朝食の内容について自己診断を行う。
- (2) 自己判断の結果から改善点について保護者と話し合い計画を作る。
- (3) 朝食カレンダーに目標を立て、自己評価を行う。
- (4) 取り組みを通して良かった点や、反省点を家族で話し合い記入する。
- (5) ワークシートを6月13日（月）に提出する。
- (6) 取り組みの反省について学級活動、委員会活動、家庭科の授業等で話し合う。

Research

朝食の内容診断

(自分の朝食の内容を振り返って○をつけましょう。)

項目	内 容	○印
主食	ごはんやパンなどの主食を食べている。	
	主食は、ご飯を食べること多い。	
	菓子パンなどを食事がわりに食べることはしない。	
主菜	主食だけでなく、おかずも食べている。	
	卵・魚・肉・豆製品などの主菜を食べている。	
副菜	主菜だけでなく副菜も食べている。	
	副菜は、小鉢1杯くらい食べている。	
汁もの	みそ汁やスープを1杯飲んでいる。	
	汁ものには、野菜がたっぷり入っている。	

Plan

朝食の改善計画

(○印がなかった箇所を中心に
お家の人と改善点について考えてみましょう。)

わたしが見直すところは、() です。
改善に向けて、実行できそうな目標をたてよう！
また、朝食づくりで自分にできることはないか考えてみよう！

Do

朝食カレンダー

(一段目に決めた目標を書き、できたら○をつけましょう。)

	日(月)	日(火)	日(水)	日(木)	日(金)	日(土)	日(日)
<目標>							
主食							
主菜							
副菜							
汁もの							

(食べたものを書いたり、○をつけたりして自分の朝食について再点検しましょう。)

Check

家族でチェック

朝食の改善は、家族みんなで協力して取り組むことが成功のポイントです。今回の改善計画の良かった点や反省点などを家族で、話し合みましょう。

食べ方に関するアンケート

- ・朝食に野菜を食べましたか はい・いいえ
- ・夕食に汁ものを食べましたか はい・いいえ
- ・朝ごはんをだれかと食べましたか
はい・いいえ
- ・夕ごはんをだれかと食べましたか
はい・いいえ