

あ み まち けん こう ひょう ご ゆう しゅう  
**阿見町健康標語優秀作品**

阿見町(健康づくり課)では、町立小学校の5年生・6年生の児童ならびに家族から、健康標語を募集しています。  
 今年度の優秀作品を紹介します。

<p>食卓を 家族で囲めば 笑顔の輪</p> <p>〈学校名〉吉原小学校 〈氏名〉宮下 滯奈</p> <p>最優秀作品</p>	<p>食育は命をつなぐメッセージ</p> <p>〈学校名〉阿見小学校 〈氏名〉平野 いくみ</p> <p>優秀作品</p>	<p>うま味増す家族の愛が調味料</p> <p>〈学校名〉本郷小学校 〈氏名〉山本 裕矢</p> <p>優秀作品</p>	<p>毎日の笑顔と元気は食事から</p> <p>〈学校名〉舟島小学校 〈氏名〉石川 直樹</p> <p>優秀作品</p>	<p>早起きで笑顔がそろう朝ごはん</p> <p>〈学校名〉阿見第一小学校 〈氏名〉関 日菜乃</p> <p>優秀作品</p>
---	---	--	--	---

**バランスの良い食事を!**

阿見町の学校給食では、毎日、おいしくてバランスの良い献立を考えています。  
 おうちでも、献立表や給食だよりをご覧になり、親子で食事のバランスについて話し合ってみてください。



<p>麦ごはん、牛乳、豚肉のしょうが焼き もやしのナムル、かに玉汁</p>	<p>麦ごはん、牛乳、納豆、玉子焼き 和風サラダ、さつまいもの味噌汁</p>	
<p>麦ごはん、牛乳、さばの味噌煮 おひたし、具たくさん豚汁</p>		

あ み  
**阿見町はくはく通**  
 vol.1 2014.12

阿見中学校区 阿見小学校 吉原小学校  
 阿見第二小学校 阿見中学校 が、  
**スーパー食育スクール** に指定されました!



スーパー食育スクール(SSS)とは?  
 文部科学省が指定した学校・地区等で、食育のモデル実践を行い、その成果を検証することを目的とした事業です。  
 近年、偏った栄養摂取など子供たちの食生活の乱れや肥満・痩身傾向などが見られます。そこで、子供たちが食に関する正しい知識と望ましい食習慣を身に付けることができるよう、学校において食育を推進することが課題となっています。  
 学校では、様々な形で食育の実践が行われ、食育についての周知が進んでいますが、今後さらに、学校と関係機関・団体との連携による食育のモデル実践プログラムをつくり、学校における食育を充実させようとするものです。

全国で33か所。茨城県では阿見町(阿見中学校区)のみ!

阿見町のテーマ  
**学校・家庭・地域による食育の推進**

<p><b>朝ごはんを食べよう!</b></p>	<p>朝ごはんはパワーの源!                  小中学生、おうちの方、みんなで朝ごはんをしっかりと食べて、元気に1日をスタートしましょう。</p>
<p><b>家族でごはんを食べよう!</b></p>	<p>みんなで食べるとおいしいね!                  一緒に食事、一緒に買い物、一緒に調理・後片付け。食事は家族とのコミュニケーション!</p>
<p><b>地元の食材を食べよう!</b></p>	<p>阿見町(茨城県)は食材の宝庫!                  地元のおいしい旬の野菜、食材をさがしてみよう!                  阿見町の学校給食でも、たくさん使われていますよ。</p>

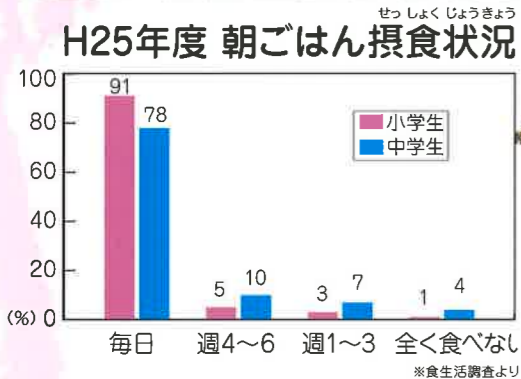
その他に、こんなことに取り組みます。

- 食の大切さや正しい食生活などについての講習会や出前授業。
- 地元産の食材を使った親子調理実習。など
- 茨城大学、県立医療大学、JA、食生活改善推進協議会など、関係するみなさんと連携を図っていきます。



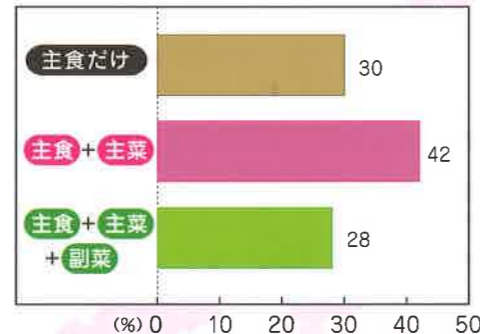
# 食べることからはじめよう！

## 阿見町(阿見中学校内)の朝ごはんの実態



食べないことが習慣になってしまっている人もいますよね。

### 朝ごはんの組み合わせ



ふりかけごはんやトーストが多いみたいです。

## 朝ごはんを食べると、体の3つのスイッチがON!

### 主食を食べよう

脳のめざましスイッチ

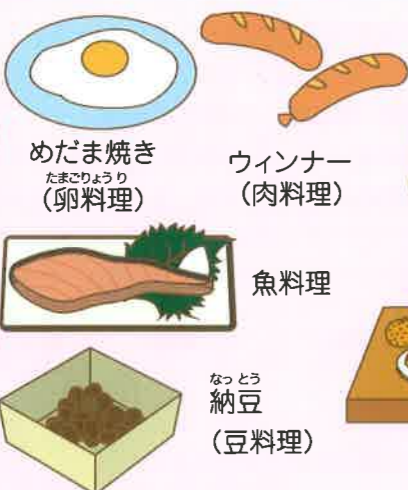


### 水分

みそ汁・飲み物

### 主菜を食べよう

体のめざましスイッチ



### 副菜も忘れずに

調子を整えるスイッチ



身近な農産物の「旬」を学び、おいしく食べよう!



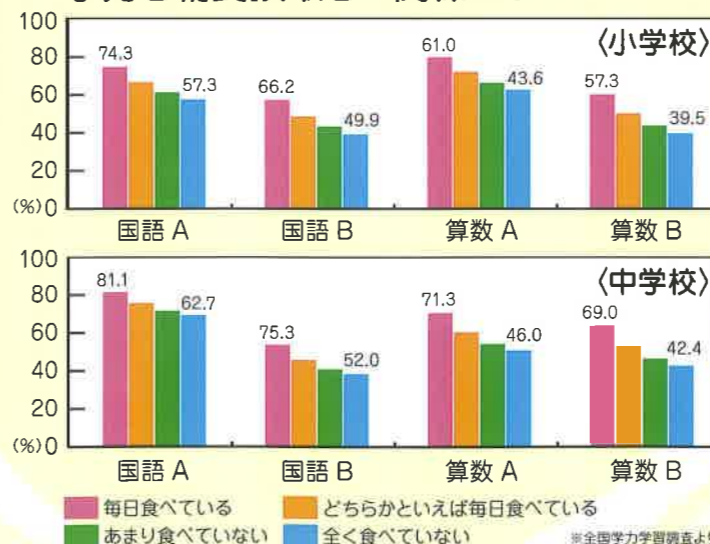
## 食べ物の旬,知っていますか?



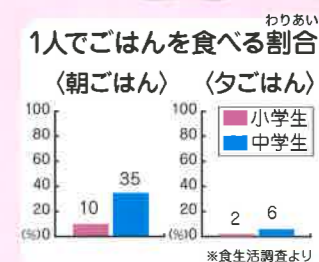
食べると、こんなにいいこともあります。

しっかり、朝ごはんを食べることで、集中力も高まり、勉強に真剣に取り組めます。勉強だけではなく、運動にも力を入れることができます。

### 学力と朝食摂取との関係グラフ



## ワイワイ 家族みんなでごはんを食べよう!



### 共食とは...

家族や友達と一緒に食事をするに、加えて、一緒に食事の買い物をする事や、後片づけをすることなども共食です。子どもたちにとって、そして親にとって「食事」は、家族とのコミュニケーション、絆を深める大切な時間であることを忘れずにおきましょう。