



朝食で一日元気にスタートするための3つのスイッチON!
バランスよく食べて、心すっきり、笑顔で一日をスタート!

あたまのスイッチ

OFF ON

朝ごはんは、ごはんやパンなどの主食を食べることが大切！
脳が目覚めます。

からだのスイッチ

OFF ON

朝ごはんを食べることで、
体温が上がります。
たんぱく質を多く含んだものを
食べることが大切です。

おなかのスイッチ

OFF ON

朝ごはんを食べると胃腸が動き、排便をしやすくなります。
食物繊維の入っている野菜やくだものを食べると効果的です。

生活の中に運動習慣を取り入れよう！

さらに心も体も、もっと元気

スクリーンタイム (ゲーム・スマートフォン・テレビなどをみる時間) が、長くなっていませんか？
睡眠・運動時間をアップしよう！

生活習慣に関する課題を改善するために、学校と家庭が連携して取り組んでいます

甲賀市立雲井小学校 (湖っ子食育大賞 優秀賞受賞校) の取組

こころとからだの健康を育むため、全教職員が食育に積極的に携わり、養護教諭や栄養教諭などの専門家、そして家庭と連携した取り組みを大切にしています。

年間計画に基づいた食に関する指導



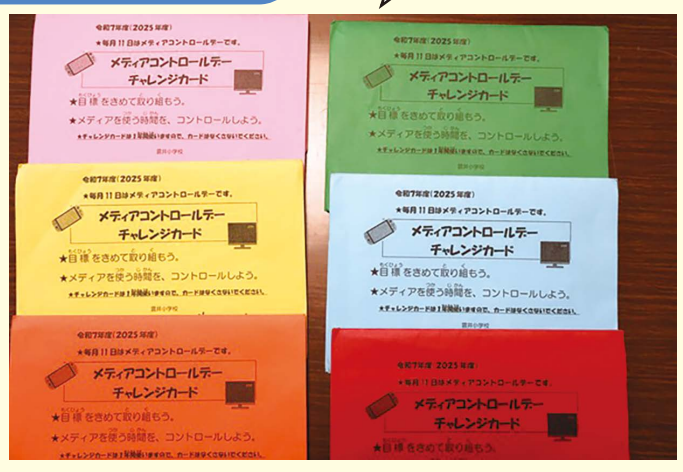
がくねん おう しょうくく し どう
学年に応じた食育指導
を実施しています。

食育の日の取組について	
2025.4.1.0	
1. 目的	毎月19日を食育の日と設定されているため、この日をきっかけに食育や健康について子どもたちの意識を高めるとともに、将来的に生活習慣病の予防につなげる。 ※食物アレルギーを持つ児童が居る状態であるため、食物アレルギーの知識を養うとともに、アレルギーを持つ児童の理解を深める。
2. 方法	毎月19日の朝に校内テレビ放送で啓蒙する。 8時25分～35分(10分程度) 今日4月18日(金)・・・(実習室)「たまごアレルギーのあひるくん」絵本読み聞かせ
<1学期>	5月19日(月)・・・「給食のマナーと返膳について」(5年) 6月19日(木)・・・「食の健康と食」(5年) 7月17日(木)・・・「生活習慣病と食」(4年)
<2学期>	9月19日(金)・・・「食中毒について」(3年) 10月17日(金)・・・「季節の食や物について」(4年) 11月17日(月)・・・「食の健康と食について」(4年) 12月19日(木)・・・「食の健康と食について」(2年)
<3学期>	1月19日(月)・・・「給食の歴史について」(給食感謝週間)(1年) 2月19日(木)・・・「食の健康と食について」(4年) 3月17日(水)・・・「食と健康について」(4年)
※各月のテーマは、学校の案に基いて担当学年の先生と相談させていただきます。 放送した後、各学年でこのテーマについて、各先生からも指導ください。	

まいつき にち しょうくく ひ いち あさ かつどう ぜんこう
毎月19日を「食育の日」と位置づけ、朝の活動で全校テレビ
放送を通じて食に関する指導に取り組んでいます。

PTAと連携し、児童自身がゲーム・スマートフォン・テレビなどの上手な付き合い方を考える取り組みとして、毎月11日～17日に目標を決めて、メディアコントロールチェックを実施しています。

生活とメディアの取り組み



滋賀県教育委員会