

【様式 1】

食育月間の取組  
(6月の実績)

担 当 課	図書館
取 組 の 名 称	ミニ企画展の実施
実 施 時 期	平成29年6月12日(月)～6月30日(金)

取 組 内 容 ①ミニ企画展の実施

図書館1階閲覧室の一画に、食育展示スペースを設けました。食育や食物を題材とした一般本や児童書、絵本、郷土料理についての本を中心に集め展示しました。スペースの一部には、本市保健政策課作成の「Let's食育」パンフレットと「第二次かごしま市食育推進計画 概要版」や、本市食生活改善推進員連絡協議会作成の「お手軽 食改さんの健康レシピ」リーフレットを自由に取れるよう配置しました。



②「おはなしのじかん」での読み聞かせ  
鹿児島市立図書館では毎週木曜日15時30分から、乳幼児を対象とした読み聞かせ活動として「おはなしのじかん」を実施しています。  
6月は食育月間ということで、期間中は食べ物に関連する本や、食べ物が登場人物の本を読んでもらいました。

〈読んだ作品と参加人数〉

実施日	主に読んだ作品	参加人数
6月 1日	『かえるのオムライス』	2人
6月 15日	『ねずみのえんそくもぐらのえんそく』	9人
	『バムとケロのおかいもの』	
6月 22日	『このすし なあに』	14人
参加人数合計		25人

# 【様式1】

## 食育月間の取組 (6月の実績)

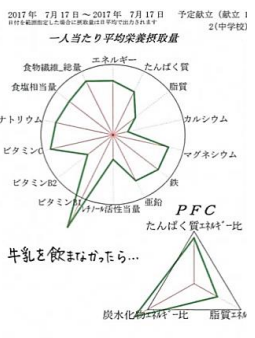
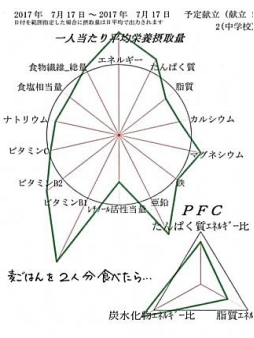
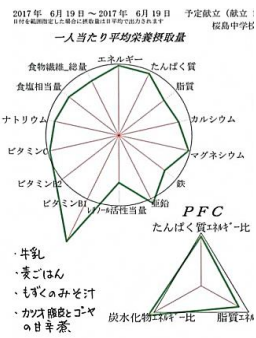
担当課	保健体育課
取組の名称	保健体育の授業と連携した食育指導
実施時期	6月19日

取組内容

〈実践例〉桜島中学校  
 2年生の保健体育科の授業で、「食生活と健康」についての学習をする際、栄養教諭から健康な生活を送るために、栄養のバランスを考えた食事をとることの大切さについて、その日の学校給食の栄養摂取量などの資料をもとに話をしました。また、定期健康診断の結果から算出した一人当たりの推定エネルギー必要量を一人一人に伝え、家庭での食事や基本的な生活習慣が大切であることを説明しました。



保健体育科の教員が栄養素をバランスよくとることが大切であることを伝えた後、栄養教諭がその日の給食を例に一人当たりの平均栄養摂取量をグラフなどを使って説明しました。



栄養摂取量について左のグラフが標準の量を食べた時、中央がご飯を2人分食べた時、右が牛乳を飲まなかった時など、具体的な例をあげて、バランスよく食事をする大切さを説明しました。

平成29年度 定期健康診断結果記録一覧表【3年1組】

性別	1学期 (4月11日)											
	身長 (cm)	体重 (kg)	標準体重 (kg)	肥満度 (%)	基礎代謝基準値	身体活動レベル	エネルギー蓄積量	基礎代謝量	推定エネルギー	推定エネルギー必要量の33%	中央値	部活動
男	163.7	48	52.5034	-8.57735	31	1.7	20	1627.6054	2786.929	919.6866294	8	
男	163	52.4	51.921	0.922555	31	1.7	20	1609.551	2756.237	909.558111	9	
男	169.2	77	57.0794	34.89981	31	1.7	20	1769.4614	3028.084	999.2678454	3	サッカー
男	156.2	50.7	46.2634	9.58987	31	1.7	20	1434.1654	2458.081	811.1667894	22	吹奏楽
男	176	62	62.737	-1.17475	31	1.7	20	1944.847	3326.24	1097.659167	1	サッカー
男	162.5	51.2	51.505	-0.99218	31	1.7	20	1596.655	2734.314	902.323455	12	バレー

定期健康診断の結果から算出した基礎代謝量や推定エネルギーなどの一覧表を短冊状に切り取って一人一人に渡し、適切な食事量について考えてもらいました。

【様式 1】

食育月間の取組  
(6月の実績)

担 当 課	生涯学習課
取 組 の 名 称	生涯学習プラザ講座 すぐに役立つ「和食の基本」講座
実 施 時 期	6月3日・10日・17日
取 組 内 容	<p>出汁のとり方や味付け、ご飯の炊き方、魚のさばき方など、日常の料理に役立つ和食の基本を学ぶことを目的に開設しました。</p> <p>6月 3日(土)10:00～13:00          ○ 和食の栄養学的な視点からの講話及び調理の基本技術  <b>学習内容 「出汁のとり方、大根のかつらむき」</b>          メニュー:千切り大根の土佐和え・白身魚の素焼き・吸い物(笹身の葛たたき)          参加人数 9人</p> <p>6月10日(土)10:00～13:00          ○ 鹿児島食材を使った基本的な郷土料理づくり  <b>学習内容 「おいしいごはんの炊き方」</b>          メニュー:豚肉と大根の炒り煮丼・だし巻き卵(磯辺巻き)・海苔汁          参加人数 10人</p> <p>6月17日(土)10:00～13:00          ○ 和食の魅力や伝統の技を生かした創作和食づくり  <b>学習内容 「魚のさばき方」</b>          メニュー:鰹の梅マヨあぶり丼・鰹の細作り          参加人数 9人</p>

【様式 1】

食育月間の取組  
(6月の実績)

担 当 課	生涯学習課
取 組 の 名 称	生涯学習プラザ講座 ニコニコファミリーの愛情手料理講座
実 施 時 期	6月18日・25日・7月2日
取 組 内 容	<p>栄養のバランスを考慮した安心して食する簡単な料理について学習し、食育について考えるとともに、家族の絆を深める機会とするために開設しました。</p> <p>6月18日(日)10:00～13:00          ○栄養のバランスを考えた簡単にできる子どものための料理実習          メニュー: 胸肉のカルパッチョ・野菜スープ・バナナヨーグルト          参加人数 12人</p> <p>6月25日(日)10:00～13:00          ○子どもの苦手な野菜などをおいしく食するアイデア調理法の実習          メニュー: 中華丼・わかめスープ・簡単さつまいものあめ煮          参加人数 9人</p> <p>7月2日(日)10:00～13:00          ○家族団らんで楽しく調理できるレシピを学ぶ          メニュー: ロールパンサンド・かぼちゃのスコーン・コーンスープ          参加人数 12人</p>