

## 推進委員の皆様より

### 豊里中学校 茂在校長

平成 25 年度より豊里学園で取り組んできた「早寝早起き朝ごはん」の取組が、今年度、多くの関係者の方々のご理解とご協力のもと、より一層推進できましたことに感謝申し上げます。

豊里地区の子どもたちが、「夢」の実現に向けて基本的な生活習慣の確立と自己管理能力の向上を図ることができるよう、今後ともご協力のほどよろしくお願いいたします。

### 市生涯学習推進課 塚田参事

地域との連携体制を生かし、小中一貫教育とスポーツ栄養の視点で、基本的な生活習慣の定着に資する豊里学園の取組は、地域に開かれた学校づくりにもつながるものでした。

今後とも地域と継続した取組をお願いいたします。

### 沼崎小学校 相良養護教諭

食事調査の結果を用いて、家庭科の授業で栄養士さんとの TT を企画しました。自分の食事のバランスがどのような状態かを知り、さらに専門的立場から指導をいただくことで、バランスよく食べることの大切さを確認することができました。来年度以降も継続できればと願っています。

### 豊里中学校 坪松栄養士

今年度の栄養指導では、「しっかり朝ごはん」というテーマで、皆さんに麻見先生の講演会の復習を兼ねて話をさせていただきました。

「なりたい自分」になるためには、自分から積極的に行動することが大切です。冷蔵庫をのぞき、自分に必要な栄養（食品）をすすんで摂るように心がけてください。

推進委員として、本校職員以外に外部有識者として、筑波大学准教授麻見直美先生をはじめ、下記の皆様に年 3 回の推進委員会にご出席いただき、協議・情報交換をしながら、推進校活動を進めていきました。

### 県学校栄養士協議会 小神野会長

「早寝早起き朝ごはん」の推進は、国、県、市町村、そして栄養教諭も取り組んでいますが、朝食摂取率を向上させるのは難しいのが現状です。

豊里中学校の取組は、スポーツ栄養の視点を取り入れ、地域・家庭・大学と各方面を巻き込んだ取組で大変参考になりました。

### 市健康増進課 永井保健師

つくば市健康増進課では、「妊婦さんの教室」「あかちゃん訪問」、お子さんの「1 歳 6 か月健診」「3 歳健診」「育児相談」など、様々な場面において、お子さんの「早寝早起き朝ごはん」の大切さをお伝えし、心身ともに健やかなお子さんの子育てを支援していきます。

### 市健康増進課 佐藤管理栄養士

豊里中学校の講演会に引き続き、つくば市健康増進課主催の『食育講演会』で、川端理香先生にご講演いただき、大変盛況となりました。

健康増進の基盤になる「早寝早起き朝ごはん」。健康増進課からは、各世代へ推進を働きかけていきます。

### 上郷小学校 染谷養護教諭

「早寝早起きしっかり朝ごはん」の文字がデザインされたのぼり旗をあいさつ運動や学校保健委員会で活用しました。視界に大きく入るので、インパクトがあり、児童や保護者、地域の方へのよい啓発となりました。

### 豊里中学校 額賀教頭

豊里学園の学園評価委員会において『平成 25 年度からの豊里学園「早寝早起き朝ごはん」運動は大変よい取組であり、生徒の充実した学習や運動、文化活動に結びついている。この運動を推進するための標語はいつまでも記憶に残り運動の継続に繋がるものである。』という評価をいただきました。



第 1 回 推進委員会

### 今鹿島小学校 伊藤養護教諭

生活習慣チェックシートの活用や学校保健委員会での「早寝早起き朝ごはん」についての協議などで推進活動をすすめて、朝食の摂取率がアップしました。

子どもたちは、9 年間を見通した健康生活で、「夢」の実現を目指しています。

### 豊里中学校 大崎保健主事

学級での生活習慣チェックカードは、記録することで、生徒一人ひとりが自分の生活を見直すことができていました。

保健委員会では、「早寝早起き朝ごはん」を推進するために、校内放送やポスター作成など積極的に活動することができていました。次年度も継続していきたいと思います。



平成 30 年度 国立青少年振興機構「早寝早起き朝ごはん」推進校

## 推進校だより (活動報告)

平成 31 年 3 月 12 日発行  
つくば市立豊里中学校

## 生活習慣の確立から始める 夢 実現プロジェクト

～学力向上及び体力向上・競技力向上をめざした健康づくり～



豊里学園では、平成 25 年度より「早寝早起き朝ごはん」推進活動を実施してきました。今年度、推進校に採択されたことで、従来の「小中一貫教育」の視点に加えて、本校は部活動が盛んなこと、茨城国体・東京オリンピックの開催が近づいたことから、さらに「スポーツ栄養」の視点を加え、生徒が興味関心をもって取り組むことができる活動を計画しました。

大人も子供も「早寝早起き朝ごはん」の習慣が大切なことは知っていますが、毎日実行することが難しい人もたくさんいます。そこで、豊里中学校では、「食事（栄養）、運動、休養、睡眠」の生活習慣を確立することが、夢の実現につながる第 1 歩になることを繰り返し伝え続けています。将来、大人になる生徒自身がこの活動の意義を理解し、自分の健康課題に気付き、解決のために行動することができる力を育んでいってほしいと願い、今後とも推進活動を続けていきます。

(豊里中学校 養護教諭 宮本)



平成 30 年度文部科学大臣表彰を受賞しました

※活動の詳細につきましては、本校ホームページをご覧ください。

豊里中学校 検索

身体測定・体組成測定・食事調査（協力：筑波大学運動栄養学研究室）



### 食事調査から【筑波大学 城間さん】

今年度、計3回（4月6月11月）の食事バランスチェックを終えて、全学年とも、特に牛乳・乳製品、果物の摂取が少ない傾向がみられました。これらの食品は工夫次第で摂取を増やすことのできるものです。  
自分に合った解決策を考えるとともに、各グループの食べる量も増やすよう意識してください。7年生では五角形が大きくなる傾向がみられました。これから、全学年とも整った大きな五角形を目指していきましょう！

食育講演会（筑波大学 麻見先生）

栄養指導（栄養士）



保健指導（養護教諭）



筑波大学柔道部の現役アスリート（教育実習生）の食生活の話も聞きました

## 筑波大学 麻見直美先生より 豊里中の皆さんへ

**しっかり食べて、なりたい自分になるための土台づくりを！**

なりたい自分になるための第1歩は、「夢をもつ」こと。

「夢」に向かって1歩踏み出すと、「夢」は「目標」に変わります。

夢をもって、目標達成のための具体的な方法を考えたら、その実践のために日頃の食生活を見直しましょう！

心身ともに著しい成長を遂げる**中学生という時期**、必要なことは「**栄養・運動・休養**」です。適切な栄養をとるコツは「パーフェクト栄養型の食事」をすることを覚えていますか？1日3回の食事ごとに「主食」「主菜」「副菜」「牛乳・乳製品」「果物」をそろえた食事をすることが目標でしたね。そして、そもそもの食事量は足りていますか？

中学生は、今を過ごすためだけではなく、**成長するためにも食べる**のです。食事量が適切かは、定期的な体重測定で知ることができると学びましたよね。実践してください。

あなたがあなた自身で食べることをプロデュースしましょう。**継続は力なり**。今年の経験と学びを継続して、なりたい自分を目指しましょう。私達は応援し続けますよ！

## 平成30年度 推進校活動

	活動内容(赤:保健委員会活動)
4月	身体測定 体組成測定 食事調査(ばらんすアップシート)
5月	体力テスト 食育講演会(麻見直美先生) 食育講演会(川端理香先生) 生活習慣チェックカード 食事調査(ばらんすアップシート) 学園挨拶運動 栄養指導
6月	第1回健康生活調査 横断幕作成設置 第1回推進委員会 イラスト募集 校内放送
7月	第1回学校保健委員会のぼり旗作成設置 学園挨拶運動 栄養指導
8月	食育講習会(田野島万由子先生)
9月	食育講習会「卵料理」資料掲示
10月	生活習慣チェックカード スローガン募集
11月	第2回推進委員会 学園保健だより作成配付 食事調査(ばらんすアップシート) 栄養指導
12月	生活習慣チェックカード 栄養指導
1月	第2回健康生活調査 保健指導(スキー宿泊学習)
2月	第2回学校保健委員会 第3回推進委員会 ポスター作成掲示
3月	クリアファイル作成配付 リーフレット作成配付・説明 生活習慣チェックカード 食事調査(ばらんすアップシート) 文部科学大臣表彰 関係機関・小学校・保育所・幼稚園へ啓発資料配付
随時	推進校だより作成配付 校内放送 ホームページ配信

食育講演会（管理栄養士 川端先生 協力：日刊スポーツ新聞社）



川端先生の講演会は大変好評で、10月のつくば市食育講演会の講師として再度話を聴く機会が設けられました

食育講習会（野菜ソムリエプロ 田野島先生 協力：JAつくば市豊里支店 食生活改善推進員豊里支部の皆様）



新鮮な地産食材の提供、調理実習のサポートをしていただきました

## 保 健 委 員 会

被服室前に部活ごとに課題「卵料理」を掲示しました



給食時の校内放送

小学校へのぼり旗を届けました

出身小学校での学園挨拶運動

各クラスでリーフレットの内容を説明しました

クリアファイル・ポスター（協力：杉本育子さん）