

# 体

## 児童生徒の健やかな体を育む

### 主な取組

- ▶望ましい食習慣・生活習慣づくりの推進
- ▶体力の向上を目指した運動の日常化の推進
- ▶児童生徒の体力・運動能力向上推進
- ▶学校における食育の推進
- ▶規則正しい生活習慣の確立に向けた支援
- ▶健康相談の充実に向けた支援



学校給食の献立の一例



アスリート活用事業

### 食育・健康づくりに取り組む

#### 仙台市健やかな体の育成プラン2017を策定

仙台市では、児童生徒が望ましい「食習慣」「運動習慣」「生活習慣」を身に付け、毎日の生活を明るく楽しく、生き生きと健康的に過ごすことを目標とした、「仙台市健やかな体の育成プラン2017」を策定しました。「しっかり食べて、たっぷり運動し、ぐっすり眠り、笑顔と元気があふれる仙台っ子」を目指す児童生徒像に掲げ、食育・学校体育・学校保健の3つの分野において、総合的かつ体系的な実践を展開しています。

定着させたい習慣の一つに「1日3食をバランス良く食べる食習慣」を掲げ、児童生徒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、積極的に食育に取り組んでいます。

学校給食では、栄養教諭や栄養士が栄養のバランスを考えた献立を作成し、生活習慣病などの予防にも配慮しています。

#### 心身ともに健やかな児童生徒を育む

食生活のほかにも、スポーツや運動機会の減少、体力や運動能力の低下、メディア接触時間の長期化、睡眠時間の減少など、

子どもたちの健やかな体の育成に関するさまざまな課題があります。

そこで仙台市では、児童生徒の健康への関心を高め、望ましい生活習慣の定着を図る取組を推進しています。そして、学校保健教育を通して、「自分の体や健康に関心を持つ児童生徒の増加」「睡眠時間6時間未満の児童生徒の減少」「テレビやゲーム等のメディア接触時間が3時間以上の児童生徒の減少」などを目指しています。

このほかにも、仙台市では、規則正しく健康を意識した生活習慣の確立を目指して、ポスター等を使った啓発活動や保健指導用資料の有効活用、健康観察や健康相談の効果的な進め方に関する研修会などを推進しています。

#### 食の必要性や大切さを教える栄養教諭

近年、偏った栄養摂取や朝食を欠食するなどの食生活の乱れ、肥満傾向児の増加など、子どもたちの「食」を取り巻く問題が深刻化しています。

「栄養教諭」は、学校の授業などで食育を推進する中心的な役割を担う教員です。平成17年度から栄養教諭制度が導入され、仙台市では翌年の平成18年度に初めて栄養教諭を採用しています。

### もっと知りたい！ 嘉藤先生

給食を「生きた教材」と考え、豊かな食生活が送れるような指導を心掛けています。食育は、給食の時間だけではなく、学級活動や家庭科、総合的な学習の時間、保健の授業などさまざまな場面で行っています。教職員と連携し献立を授業の単元や学校図書と関連させ、食に親しみを感じてもらえるように努力しています。

#### 子どもたちの心身の成長を「食」で支えていく

給食に関する一口メモ「給食メール便」を毎日発行しています。また、図書事務の先生と連携して本の読み聞かせで登場した料理や食べ物を給食で提供する「本に親しむ給食」に毎月取り組んでいます。

給食を食べた子どもたちの「おいしかった」という笑顔は、癒やされると同時に襟を正す機会となっています。子どもたちにとって生きる基本となる「食」を提供する栄養教諭は、心身ともに成長していく姿を見守り支えることができるやりがいのある仕事です。

#### いろえんぴつは教材づくりの必需品

教材に使うイラストは、いろえんぴつを使って手書きしています。何度も重ね塗りをして写実的に表現することで、子どもたちの目にとまってほしいと思っています。実は、私が小学生の時に子供会で景品としてもらったもの。今でも現役で活躍しています。



沖野小学校 栄養教諭

かとう 有里 さん

平成29年度採用  
宮城県仙台市出身

#### 先生の1日

- 8:00 学校到着
- 9:00 給食の調理指導
- 12:25 給食指導
- 5時限目 食育の授業
- 14:30 デスクワーク  
給食管理の評価  
食材の納品書の確認  
翌日の準備
- 16:00 休憩
- 16:30 教材研究・献立作成
- 18:30 退勤



#### 先生のキャリアデザイン

- 1年目 ● 栄養教諭となり授業数が増えたことに戸惑いましたが、先生方に助けていただきました。
- 現在
- 4年目 ◆
- 5年目 ● 学校栄養職員時代から継続してきた指導を再構築して、新たな指導法にチャレンジしたいです。
- 10年目 ● ずっと小学校で働いていたので、中学校や高校の生徒の食育にも携わってみたい！

#### 今後の目標は？

子ども、保護者、地域、学校の声に耳を傾け、仕事に取り入れる努力を惜しまない教員を目指します。