

【様式 1】

① 食育月間の取組

提出都道府県名 政令指定都市名	三重県
取組市町村名 取組団体・企業名	朝日町立朝日中学校
取組の名称	食事の役割と食習慣
実施時期	2025 年 6 月
取組内容に該当する 食育ピクトグラム (複数選択可)	☐ 1 みんなで楽しく食べよう ☒ 2 朝ごはんを食べよう ☐ 3 バランスよく食べよう ☐ 4 太りすぎないやせすぎない ☐ 5 よくかんで食べよう ☐ 6 手を洗おう ☐ 7 災害にそなえよう ☐ 8 食べ残しをなくそう ☐ 9 産地を応援しよう ☐ 10 食・農の体験をしよう ☐ 11 和食文化を伝えよう ☐ 12 食育を推進しよう
取組内容	1 年生の家庭科の授業において「食事の役割と食習慣」という授業名で学習しました。 1. 原始時代の食事と現代の自分たちの食事を比べ、食事が果たす役割について考えました。 2. 健康に良い食習慣 食生活を振り返るチェックリストを活用し、朝食が果たす働きについてまとめました。また、健康を支える3つの柱（食・睡眠・運動）を考え、意見を出し合いました。 3. 生活リズムや朝食を摂ることが健康な体を作る第一歩ということを学んだうえで、自分の生活を見直し、健康な生活を送るためのマイルールを作りました。