

# 久慈拓陽支援学校



## 令和5年度「60（ロクマル）プラス」優良実践校 実践報告書

|         |   |                      |
|---------|---|----------------------|
| 1 実践校名  | 岩手県立久慈拓陽支援学校  |                      |
| 2 実践名   | 卒業後の生活を見据えた基本的・健康的な生活習慣の確立をめざして   |                      |
| 3 実施対象者 | 全校児童生徒及びその保護者   |                      |
| 4 目標    | 児童生徒の障がい特性に合わせ、小学部から高等部まで段階的・継続的な取組を通して生涯における心身共に健康的な生活習慣を身に付ける。  |                      |
| 5 実践内容  | <b>実践内容</b>   | <b>該当する<br/>推薦基準</b> |
|         | ○運動習慣の形成と体力の向上を目指した毎朝の運動時間の確保。<br>小1から高3まで全校児童生徒が朝の日課として、ランニングやダンス、ストレッチ体操など系統的・継続的に取り組んでいる。  | ア<br>イ               |
|         | ○毎日の給食の献立紹介や栄養教諭による食育指導【資料1】【資料2】<br>小学部：毎日の給食献立確認による知識と興味関心の拡大<br>中学部・高等部：栄養教諭による講義を年2～3回実施  | ア                    |
|         | ○「歯磨きカレンダー」【資料3】や「生活チェックシート」を活用した家庭への啓発活動<br>○「ゲーム依存について」をテーマとした外部講師を招いた講演会の開催。   | ア<br>ウ               |
| 6 成果    | <ul style="list-style-type: none"> <li>○全校的な取組として毎朝の日課に運動時間を設け、系統的・継続的に取り組むことで、日常的に運動する習慣を身に付け、体力の向上が図られた。</li> <li>○毎日の朝の会で給食献立を確認することで、メニューについての知識を広げ、食事や食材への興味関心を高めることができた。</li> <li>○栄養教諭による食育指導の機会を年2～3回設け、学校や寄宿舎における調理活動などの実践場面で振り返ることで、食物栄養素の働きやバランスの良い食事などについての知識や関心を高めることができた。</li> <li>○長期休み中の生活習慣の確認シートなどを配付することで、児童生徒が自ら振り返ったり、保護者と一緒に確認したりすることで規則正しい生活習慣の維持が図られた。</li> <li>○高等部の生徒及び全学部保護者を対象とした「ゲーム依存について」の講演会を11月に開催し、ゲーム依存にならないためのルールづくりや健康的な生活の大切さなどを学ぶことができた。保護者も対象とすることで家庭生活への啓発にもつなげられた。</li> </ul> |                      |
| 7 課題    | <ul style="list-style-type: none"> <li>○よりよい生活習慣の確立のためには、学校と家庭（ひいては地域社会）の連携した取組が重要である。児童生徒一人一人の障がい特性や家庭環境が多様である中、それらを踏まえながら、個々に応じてより具体的な連携の図り方を工夫していくことが課題である。</li> <li>○学校生活で培った運動・食事・生活の習慣を、卒業後も生涯に渡ってよりよく健康的に継続していくために、地域とのつながりを強化した取組や移行支援。</li> </ul>  |                      |
| 8 今後の予定 | ○食育指導年間計画として、冬休み明けに中学部（バランスの良い食事）、2月に高等部（食事マナー等）を予定している。  |                      |

考えられる病気  
 ●糖尿病（とうにょうびょう）  
 ●高血圧（こうけつあつ）  
 など  
 生活習慣病



では...  
 なんでも  
 食べないと  
 どうなるの？

考えられる病気  
 ●貧血（ひんけつ）  
 ●肥満（ひまん）や  
 やせすぎ など

令和5年度 食に関する指導 年間計画

| 学級活動・食育教育活動 | 前期  |   |                                    |                                    | 後期                                 |                 |                                    |                                    |                                    |                                 |                         |                         |
|-------------|---|---|------------------------------------|------------------------------------|------------------------------------|-----------------|------------------------------------|------------------------------------|------------------------------------|---------------------------------|-------------------------|-------------------------|
|             | 低学団   | ・稲食がはじまるよ<br>・食事もおいしくする言葉                 | ・はしをつかってみよう<br>・みんなで食べるとおいしいね      | ・食べ物の「旬」<br>・朝ごはんをたべよう             | ・おやつを食べ方を考えてみよう<br>・季節のごちそう        | 高学団             | ・食べ物のひみつ<br>・食べ物の栄養                | ・生活リズムを調べてみよう<br>・食事と健康について考えよう    | ・元気な体に必要な食事<br>・地域の行事食を調べてみよう      | ・食べ物が働くまで<br>・昔の生活と今の生活をくらべてみよう |                         |                         |
| 特別活動        | 学校行事 学級集会・運動会・校外学習  |   |                                    |                                    | 招請祭・修学旅行・宿泊学習・校外学習                 |                 |                                    |                                    |                                    |                                 |                         |                         |
| 食に関する指導     | 小学部   | なかくよく食べよう<br>給食のまわりを覚えてみよう<br>楽しい給食時間にしよう | 楽しく食べよう<br>美味しく食べよう                | 食べ物を大切にしよう<br>感謝して食べよう             | 卒業生を送る会・予録会                        | 小学部             | 給食のまわりを覚えてみよう<br>楽しい給食時間にしよう       | 食べ物を大切にしよう<br>感謝して食べよう             | 給食の反省をしよう<br>1年間の給食を振り返ろう          |                                 |                         |                         |
|             | 中学部   | ・準備、残片付けの仕方・協力体制<br>・当番の身支度・手洗いの励行        | ・準備、残片付けの仕方・協力体制<br>・当番の身支度・手洗いの励行 | ・準備、残片付けの仕方・協力体制<br>・当番の身支度・手洗いの励行 | ・準備、残片付けの仕方・協力体制<br>・当番の身支度・手洗いの励行 | 中学部             | ・準備、残片付けの仕方・協力体制<br>・当番の身支度・手洗いの励行 | ・準備、残片付けの仕方・協力体制<br>・当番の身支度・手洗いの励行 | ・準備、残片付けの仕方・協力体制<br>・当番の身支度・手洗いの励行 |                                 |                         |                         |
| 学校給食関連事項    | 4月  | 5月  | 6月                                 | 7月                                 | 8月                                 | 9月              | 10月                                | 11月                                | 12月                                | 1月                              | 2月                      | 3月                      |
|             | 給食の準備をしよう   | 楽しく食べよう                                   | よくかんで食べよう                          | 給食のまわりを覚えてみよう                      | なんでも食べよう                           | 舌貸して食べよう        | 上手に準備づけしよう                         | 姿勢に気を付けよう                          | はしを上手に使おう                          | 残さずに食べよう                        |                         |                         |
| 食文化の伝承      |   | 深井の節句                                     | カミカミ献立                             | 七夕献立                               |                                    | お月見献立           |                                    | リクエスト献立                            |                                    | 冬至の献立                           | 正月料理                    | 節分献立                    |
| 旬の食材        | なほな、あまな、つ、わしのこ、おまねま   | アスパラガス、新玉ねぎ、いちご                           | じゃがいも、しら、いちご                       | かぼちゃ、なす、おくら、ピーマン、さくらんぼ             | とうもろこし、なす、ぶどう、えだまめ                 | さんま、さといも、きのこ、なし | さんま、さといも、きのこ、なし                    | さんま、さといも、きのこ、なし                    | ごぼう、大根、りんご、みかん                     | かぶ、れんこん、ほうれん草、きんぴら、みかん、いけがき     | ほうれん草、ほうれん草、ほうれん草、ほうれん草 | ほうれん草、ほうれん草、ほうれん草、ほうれん草 |
| 地場産物        |   | じゃがいも                                     |                                    | チンゲンサイ、なす、トマト                      | こまつな                               |                 |                                    | じゃがいも                              | りんご                                |                                 |                         | 寒じめほうれん草                |
| 個別的な相談指導    | ・個別栄養指導（保護者）、対応食の実施（アレルギー食、こだわり食、形指食（納豆、揚げ物等）） ・各スタッフ（の内外）との連携（入：主担任、常務職員、理学療法士他）   |   |                                    |                                    |                                    |                 |                                    |                                    |                                    |                                 |                         |                         |
| 審議室との連携     | 高富倉献立の発行・リクエストメニュー・生活習慣病およびアレルギー等への対応（おやつ作り・食事作り）、栄養講習会、行事献立（教員総会・学年の節句・お月見・クリスマス等） |   |                                    |                                    |                                    |                 |                                    |                                    |                                    |                                 |                         |                         |
| 関係・地域等との連携  |   |   | 給食試食会①                             |                                    |                                    | 給食試食会②          |                                    | 関係者<br>学校評議委員会                     |                                    | 学校給食週刊                          | 担任や保護者<br>連絡会           |                         |

なつやす ちゅう  
夏休み中の

★むしばげきたい

だいさくせん★

ごはんを たべたら はみがきを しっかりし  
て  
むしばきを たいじしよう!!!

|              |              |              |              |
|--------------|--------------|--------------|--------------|
| 7/26<br>(水)  | 7/27<br>(木)  | 7/28<br>(金)  | 7/29<br>(土)  |
| 7/30<br>(日)  | 7/31<br>(月)  | 8/1<br>(火)   | 8/2<br>(水)   |
| 8/6<br>(日)   | 8/7<br>(月)   | 8/8<br>(火)   | 8/9<br>(水)   |
| 8/13<br>(日)  | 8/14<br>(月)  | 8/15<br>(火)  | 8/16<br>(水)  |
| 8/20<br>(日)  | 8/21<br>(月)  | 8/22<br>(火)  | 8/23<br>(水)  |
| 8/30<br>(日)  | 8/31<br>(月)  | 9/1<br>(火)   | 9/2<br>(水)   |
| 9/7<br>(日)   | 9/8<br>(月)   | 9/9<br>(火)   | 9/10<br>(水)  |
| 9/17<br>(日)  | 9/18<br>(月)  | 9/19<br>(火)  | 9/20<br>(水)  |
| 9/27<br>(日)  | 9/28<br>(月)  | 9/29<br>(火)  | 9/30<br>(水)  |
| 10/7<br>(日)  | 10/8<br>(月)  | 10/9<br>(火)  | 10/10<br>(水) |
| 10/17<br>(日) | 10/18<br>(月) | 10/19<br>(火) | 10/20<br>(水) |
| 10/27<br>(日) | 10/28<br>(月) | 10/29<br>(火) | 10/30<br>(水) |
| 11/6<br>(日)  | 11/7<br>(月)  | 11/8<br>(火)  | 11/9<br>(水)  |
| 11/16<br>(日) | 11/17<br>(月) | 11/18<br>(火) | 11/19<br>(水) |
| 11/26<br>(日) | 11/27<br>(月) | 11/28<br>(火) | 11/29<br>(水) |
| 12/6<br>(日)  | 12/7<br>(月)  | 12/8<br>(火)  | 12/9<br>(水)  |
| 12/16<br>(日) | 12/17<br>(月) | 12/18<br>(火) | 12/19<br>(水) |
| 12/26<br>(日) | 12/27<br>(月) | 12/28<br>(火) | 12/29<br>(水) |
| 1/5<br>(日)   | 1/6<br>(月)   | 1/7<br>(火)   | 1/8<br>(水)   |
| 1/15<br>(日)  | 1/16<br>(月)  | 1/17<br>(火)  | 1/18<br>(水)  |
| 1/25<br>(日)  | 1/26<br>(月)  | 1/27<br>(火)  | 1/28<br>(水)  |
| 2/4<br>(日)   | 2/5<br>(月)   | 2/6<br>(火)   | 2/7<br>(水)   |
| 2/14<br>(日)  | 2/15<br>(月)  | 2/16<br>(火)  | 2/17<br>(水)  |
| 2/24<br>(日)  | 2/25<br>(月)  | 2/26<br>(火)  | 2/27<br>(水)  |
| 3/6<br>(日)   | 3/7<br>(月)   | 3/8<br>(火)   | 3/9<br>(水)   |
| 3/16<br>(日)  | 3/17<br>(月)  | 3/18<br>(火)  | 3/19<br>(水)  |
| 3/26<br>(日)  | 3/27<br>(月)  | 3/28<br>(火)  | 3/29<br>(水)  |
| 4/5<br>(日)   | 4/6<br>(月)   | 4/7<br>(火)   | 4/8<br>(水)   |
| 4/15<br>(日)  | 4/16<br>(月)  | 4/17<br>(火)  | 4/18<br>(水)  |
| 4/25<br>(日)  | 4/26<br>(月)  | 4/27<br>(火)  | 4/28<br>(水)  |
| 5/5<br>(日)   | 5/6<br>(月)   | 5/7<br>(火)   | 5/8<br>(水)   |
| 5/15<br>(日)  | 5/16<br>(月)  | 5/17<br>(火)  | 5/18<br>(水)  |
| 5/25<br>(日)  | 5/26<br>(月)  | 5/27<br>(火)  | 5/28<br>(水)  |
| 6/4<br>(日)   | 6/5<br>(月)   | 6/6<br>(火)   | 6/7<br>(水)   |
| 6/14<br>(日)  | 6/15<br>(月)  | 6/16<br>(火)  | 6/17<br>(水)  |
| 6/24<br>(日)  | 6/25<br>(月)  | 6/26<br>(火)  | 6/27<br>(水)  |
| 7/4<br>(日)   | 7/5<br>(月)   | 7/6<br>(火)   | 7/7<br>(水)   |
| 7/14<br>(日)  | 7/15<br>(月)  | 7/16<br>(火)  | 7/17<br>(水)  |
| 7/24<br>(日)  | 7/25<br>(月)  | 7/26<br>(火)  | 7/27<br>(水)  |
| 8/3<br>(日)   | 8/4<br>(月)   | 8/5<br>(火)   | 8/6<br>(水)   |
| 8/13<br>(日)  | 8/14<br>(月)  | 8/15<br>(火)  | 8/16<br>(水)  |
| 8/23<br>(日)  | 8/24<br>(月)  | 8/25<br>(火)  | 8/26<br>(水)  |
| 9/2<br>(日)   | 9/3<br>(月)   | 9/4<br>(火)   | 9/5<br>(水)   |
| 9/12<br>(日)  | 9/13<br>(月)  | 9/14<br>(火)  | 9/15<br>(水)  |
| 9/22<br>(日)  | 9/23<br>(月)  | 9/24<br>(火)  | 9/25<br>(水)  |
| 10/2<br>(日)  | 10/3<br>(月)  | 10/4<br>(火)  | 10/5<br>(水)  |
| 10/12<br>(日) | 10/13<br>(月) | 10/14<br>(火) | 10/15<br>(水) |
| 10/22<br>(日) | 10/23<br>(月) | 10/24<br>(火) | 10/25<br>(水) |
| 11/1<br>(日)  | 11/2<br>(月)  | 11/3<br>(火)  | 11/4<br>(水)  |
| 11/11<br>(日) | 11/12<br>(月) | 11/13<br>(火) | 11/14<br>(水) |
| 11/21<br>(日) | 11/22<br>(月) | 11/23<br>(火) | 11/24<br>(水) |
| 12/1<br>(日)  | 12/2<br>(月)  | 12/3<br>(火)  | 12/4<br>(水)  |
| 12/11<br>(日) | 12/12<br>(月) | 12/13<br>(火) | 12/14<br>(水) |
| 12/21<br>(日) | 12/22<br>(月) | 12/23<br>(火) | 12/24<br>(水) |
| 1/1<br>(日)   | 1/2<br>(月)   | 1/3<br>(火)   | 1/4<br>(水)   |
| 1/11<br>(日)  | 1/12<br>(月)  | 1/13<br>(火)  | 1/14<br>(水)  |
| 1/21<br>(日)  | 1/22<br>(月)  | 1/23<br>(火)  | 1/24<br>(水)  |
| 2/1<br>(日)   | 2/2<br>(月)   | 2/3<br>(火)   | 2/4<br>(水)   |
| 2/11<br>(日)  | 2/12<br>(月)  | 2/13<br>(火)  | 2/14<br>(水)  |
| 2/21<br>(日)  | 2/22<br>(月)  | 2/23<br>(火)  | 2/24<br>(水)  |
| 3/3<br>(日)   | 3/4<br>(月)   | 3/5<br>(火)   | 3/6<br>(水)   |
| 3/13<br>(日)  | 3/14<br>(月)  | 3/15<br>(火)  | 3/16<br>(水)  |
| 3/23<br>(日)  | 3/24<br>(月)  | 3/25<br>(火)  | 3/26<br>(水)  |
| 4/2<br>(日)   | 4/3<br>(月)   | 4/4<br>(火)   | 4/5<br>(水)   |
| 4/12<br>(日)  | 4/13<br>(月)  | 4/14<br>(火)  | 4/15<br>(水)  |
| 4/22<br>(日)  | 4/23<br>(月)  | 4/24<br>(火)  | 4/25<br>(水)  |
| 5/2<br>(日)   | 5/3<br>(月)   | 5/4<br>(火)   | 5/5<br>(水)   |
| 5/12<br>(日)  | 5/13<br>(月)  | 5/14<br>(火)  | 5/15<br>(水)  |
| 5/22<br>(日)  | 5/23<br>(月)  | 5/24<br>(火)  | 5/25<br>(水)  |
| 6/1<br>(日)   | 6/2<br>(月)   | 6/3<br>(火)   | 6/4<br>(水)   |
| 6/11<br>(日)  | 6/12<br>(月)  | 6/13<br>(火)  | 6/14<br>(水)  |
| 6/21<br>(日)  | 6/22<br>(月)  | 6/23<br>(火)  | 6/24<br>(水)  |
| 7/1<br>(日)   | 7/2<br>(月)   | 7/3<br>(火)   | 7/4<br>(水)   |
| 7/11<br>(日)  | 7/12<br>(月)  | 7/13<br>(火)  | 7/14<br>(水)  |
| 7/21<br>(日)  | 7/22<br>(月)  | 7/23<br>(火)  | 7/24<br>(水)  |
| 8/1<br>(日)   | 8/2<br>(月)   | 8/3<br>(火)   | 8/4<br>(水)   |
| 8/11<br>(日)  | 8/12<br>(月)  | 8/13<br>(火)  | 8/14<br>(水)  |
| 8/21<br>(日)  | 8/22<br>(月)  | 8/23<br>(火)  | 8/24<br>(水)  |
| 9/1<br>(日)   | 9/2<br>(月)   | 9/3<br>(火)   | 9/4<br>(水)   |
| 9/11<br>(日)  | 9/12<br>(月)  | 9/13<br>(火)  | 9/14<br>(水)  |
| 9/21<br>(日)  | 9/22<br>(月)  | 9/23<br>(火)  | 9/24<br>(水)  |
| 10/1<br>(日)  | 10/2<br>(月)  | 10/3<br>(火)  | 10/4<br>(水)  |
| 10/11<br>(日) | 10/12<br>(月) | 10/13<br>(火) | 10/14<br>(水) |
| 10/21<br>(日) | 10/22<br>(月) | 10/23<br>(火) | 10/24<br>(水) |
| 11/1<br>(日)  | 11/2<br>(月)  | 11/3<br>(火)  | 11/4<br>(水)  |
| 11/11<br>(日) | 11/12<br>(月) | 11/13<br>(火) | 11/14<br>(水) |
| 11/21<br>(日) | 11/22<br>(月) | 11/23<br>(火) | 11/24<br>(水) |
| 12/1<br>(日)  | 12/2<br>(月)  | 12/3<br>(火)  | 12/4<br>(水)  |
| 12/11<br>(日) | 12/12<br>(月) | 12/13<br>(火) | 12/14<br>(水) |
| 12/21<br>(日) | 12/22<br>(月) | 12/23<br>(火) | 12/24<br>(水) |

※保護者のみなさまへ

歯の痛みがきつければ、歯医者さんへ行ってください。  
歯の痛みがきつければ、歯医者さんへ行ってください。  
歯の痛みがきつければ、歯医者さんへ行ってください。

