

「食」に関する声かけリスト

朝学活	<p>「朝ごはん食べてきた？」（挨拶と同じようにいつも聞くことを意識してみてください）</p> <p>◎特に連休明けは休み中に食生活が乱れている生徒がいることも考えられますので、休み中の食生活についても聞いてみてください。</p> <p>「ちゃんにご飯食べてた？」「お菓子食べすぎてなかった？」など…</p>
午前中の授業	<p>授業に集中できていない様子の生徒には「朝ごはん、ちゃんと食べた？」</p> <p>◎眠そうにしている生徒や体調がすぐれない生徒の原因は食生活にあるかもしれません。</p>
昼食指導	<ul style="list-style-type: none"> ・給食の内容について触れてみる（行事献立や地産地消メニューなど話題があるとき）。 ・生徒が何を食べているかを何気なく見る。 ・給食の生徒が偏食をしていないか気にしてみる。 <p>（給食の生徒でごはんのみ食べている生徒はいませんか？）</p> <ul style="list-style-type: none"> ・弁当の生徒でも、あまりにもたくさん残しているようなら声をかける。 ・買い弁の生徒には特に声をかけるように意識してみてください。 <p>（家庭の事情もあるかと思います。必要に応じて個別対応をお願いします。買い弁が続くようなら、栄養バランスのことも考えて給食を申し込むという手段もあるということを保護者にも知ってもらおうと良いと思います。）</p>
終学活	<p>金曜日や休み前、行事前などは特に意識して声をかけてみてください。</p> <p>「生活リズムを崩さないように」「ちゃんにご飯食べるように」など…</p> <p>◎テスト前は勉強も大切ですが、徹夜や一夜漬けは避け、食事と睡眠をきちんととるように指導していただければと思います。</p>
部活動	<p>体づくりや体力アップに食事は大切であるということを生徒に意識して話をしてもらえればと思います。けが予防にもなります。スポーツと食については別資料をご覧ください。</p>

昼食をしっかり食べられている生徒に対して…	<ul style="list-style-type: none"> ・しっかり食べてるね！これで昼からも頑張れるね。 ・残さず食べて、すごい！
スポーツで活躍している生徒に対して…	<p>* 食生活で何か気を付けていることがあるか聞いてみる。</p> <p>（良い意見が出れば全体で共有する）</p>
好き嫌いなく何でも食べている生徒に対して…	<ul style="list-style-type: none"> ・何でも食べてえらいなあ！ ・好き嫌いせず何でも食べるのはいいことですね！