

まめ吉通信



令和6年度に行われた体力テストの結果と平成11年度の体力テストの結果を比べてみると、低下した項目が多くあります。この結果には、環境や生活スタイルの変化などさまざまな理由があげられています。元気に遊んだり、運動することは、丈夫な体をつくるだけでなく、集中力や学ぶ力を高めることにもつながります。毎日の生活の中で、楽しみながら体を動かす時間を増やしていきましょう。

ちゅう がく ねん せい さい へい ぎん ち しゅつてん たいりょく うんどうのうりょくちようさ
中学1年生 (12歳) の平均値 出典：e-Stat 体力・運動能力調査

項 目	男 子		女 子	
	平成 11 年度	令和 6 年度	平成 11 年度	令和 6 年度
持久走	6分59秒	7分4秒	4分53秒	5分13秒
ハンドボール投げ	19.4 m	18.4 m	12.8 m	11.4 m
握 力	25.4kg	24.3kg	21.9kg	21.5kg

お父さんやお母さんに子どもの頃のことを聞いてみよう！



けがをしない
ように注意
しよう！

うん どう
運動



チャレンジ

ビンゴ
BINGO!!

みんなは何個できるかな？チャレンジしてみよう！緑色のマスは1人で、オレンジ色のマスはみんなでチャレンジしてね。

せなか あ すわ うで く
背中合わせに座って腕を組み、
協力して立ち上がろう！



1

ま りょうて みみ うし
ひじを曲げずに両手を耳の後ろまで
バンザイ！



2

ともだち おに
お友達と鬼ごっこをしてみよう！



3

きちたいそう
まめ吉体操をやってみよう！



4

ビンゴ
BINGO!!



5

かたあし びよう
片足でバランスをとって5秒キープ！

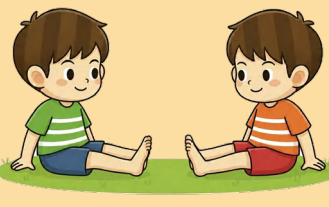


て まえ の あし と
手を前に伸ばし、足を閉じ、かかとを
上げずにしゃがみ込んでみよう！



6

あしゆび
足指じゃんけんをしてみよう！



7

あし と ま ゆか
足を閉じてひざを曲げずに床に
指先をつけよう！



8

たいりょく ポ イ ン ト
体力アップの POINT!

はやね はやお あさ た
①早寝早起き ②朝ごはんを食べる

ぼく 僕もたくさんチャレンジして、
いっぱい運動するぞ！





食育劇を通して、望ましい食習慣を身に付けよう

岡崎市立矢作西小学校 栄養教諭 三浦 恵奈

本校では、給食委員による食育キャラクターを活用した食育劇を毎年行っています。昨年度は、委員会での話し合いから、児童が「残食が多くなってきている」という食に関する課題を挙げ、「食品ロスを減らそう」をテーマに上演しました。劇では、好き嫌いによる食べ残しや偏った食事がもたらす影響について取り上げ、様々な食品をバランスよく食べることの大切さを伝えました。鑑賞した児童からは、「好き嫌いせずに食べて、食品ロスを減らしていきたい」、「給食を残さず食べることを意識できるようになった」などの感想が聞かれ、食べ物を大切にすることが望ましい食習慣について考えるきっかけとなりました。また、自分たちで課題を見つけ、解決方法を考えることで、食への関心が高まるよい機会となっています。

今年度は、食事の正しい姿勢や食器の持ち方などの食事のマナーについての課題を発信することで、児童一人一人が食事のマナーの意味を理解し、楽しい食事の時間を過ごせるように支援していきます。



▲食育劇の様子

食育は、日々の積み重ねが大切です。給食の時間をはじめ、様々な食育活動を通して、望ましい食習慣が少しずつ身に付けられるよう、今後も働きかけていきたいと思います。

令和8年度 学校給食メニューコンクール結果発表

テーマ1 「未来へ受け継いでいきたい岡崎の味」または テーマ2 「これから名物にしたい岡崎の味」

2つのテーマで、市内小中学生を対象として、アイデアメニューを募集しました。

応募総数 70 点の中から、最優秀賞2点と、優秀賞1点が決定しました。入賞メニューは、来年1月（全国学校給食週間）または来年度の学校給食の献立に登場予定です。お楽しみに！



市 HP

テーマ2



最優秀賞
ヤンニョム岡崎チキン
きたのしょうがっこう 6年 たか お 樹さん

テーマ1



最優秀賞
味噌ひき肉のサンドイッチ
あずさぎかしやうがっこう 3年 いしぐろ ゆい な 結菜さん

テーマ2



優秀賞
野菜たっぷりハニーみそカツ
おかざきしょうがっこう 4年 西 菜優咲さん

レシピは、市ホームページで紹介しています。ぜひご家庭でも作ってみてください。

令和9年4月から「休日緊急当直医療機関」の診療科が変更されます！！

現在：内科または小児科・外科・皮膚科・耳鼻咽喉科・眼科・産婦人科

変更後：内科または小児科・外科

- ・「休日緊急当直医療機関」は日曜日・祝日・年末年始の当番医療機関です
- ・自力で受診が可能だが、緊急で対応が必要な場合に受診してください
- ・当番表は市政だよりに掲載しています
- ・日頃から①健康管理、②かかりつけ医を持つ、③適切な救急医療機関・救急車の利用をお願いします



市 HP