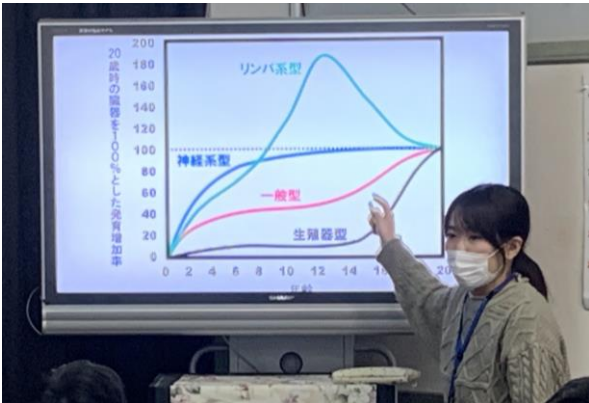


栄養に関する学習（食育）をしました

三川内中学校 保健室



去る12月に各教室にて、学校栄養教諭の徳丸康代先生（花高小学校 所属）に「食に関するお話」をしていただきました。生徒たちの話を聞く態度やグループワーク・感想文などから、栄養に関する知識だけでなく、これからの食生活についても考える貴重な時間となったことがよくわかりました。

徳丸先生、ありがとうございました。



● 1年生「中学生の食事について考えよう」

- ・配膳された給食を食べる（完食する）ことで、中学生に必要な栄養素を摂ることに近づくことを理解する
- ・食事のマナーについて（正しい配膳には意味があること・正しい姿勢で食事をすることの大切さ）学ぶ

● 2年生「中学生の食事内容を考えよう」

- ・自分の普段の食生活について考える
- ・様々な食品の栄養価を知ること、食事内容のバランスの取り方についてのポイントを知る

● 3年生「受験期の食生活について考えよう」

- ・自分の普段の食習慣について考える
- ・受験期に向けた食生活のポイントを考え、これからの自分の食生活に活かす

〈1年生の感想より〉

- ・牛乳を飲むことで、カルシウムだけでなくビタミンB2やエネルギーなどいろんな栄養価が増えていくことがわかり、ビタミンB2はチーズ・大豆・豆腐などからも摂れることが分かった。私は麦ごはんが嫌いだけれど、食物繊維がたくさん摂れるので、好き嫌いをせずに食べようと思いました。
- ・栄養価を考えて給食の献立が考えられていることや、マナーや姿勢も正しくしないと体にも悪影響だということがわかりました。
- ・食べる時に姿勢を良くしないと消化に影響があることがわかりました。



食事中に姿勢が悪いと内臓を圧迫して、消化が悪くなります。

皆さんの中にこんな姿勢の人はいませんか？



ご飯＋おかず＋牛乳
とてもバランスの取れた食事になっているのが学校給食です。

1食約830KCal
成長期の皆さんにあわせた内容を栄養士さんが考えています。

ある日の九食

- ・ごはん
- ・牛乳
- ・豚汁
- ・しいらの
レモンソースあえ
- ・塩もみきゅうり
- ・みかん



〈2年生の感想より〉

- ・ファストフードは脂質が多いので、気をつけようと思った。
- ・学校の給食から、1日に必要なカルシウムの半分を取ることができることがわかった。
- ・休日の食事の内容をもう少し改善していきたいと思った。

【自分でお弁当を作るときのバランス】

合い言葉は「3・1・2」



お弁当は
主食:3
主菜:1
副菜:2

【コンビニなどで食事として購入する時】

〈購入例〉

① 主食(おにぎり)+主菜(ソーセージ)+副菜(青菜のごまあえ)



② 主食(サンドイッチ)+主菜(蒸しどり)+副菜(サラダ)



〈3年生の感想より〉

- ・食事の内容・間食に気を付けた食生活をする。間食は200KCalくらいを目安にすると良いと知ったので、早速実行してみようと思いました。
- ・これから受験に近づくにつれてストレスや不安になることもあるので、しっかり整った食生活をして、免疫力を上げて万全な状態で臨みたいです。
- ・食べることはとても大切なことだから、これからも楽しく食べていきたいです。

(皆さんの質問にも徳永先生は答えてくださいました)

Q：中学生の食事制限やダイエットはありますか？

A：中学生の間は、まだ体が成長している途中なので自主的な食事制限やダイエットは控えましょう。運動を積極的におこない、体を鍛えましょう。

Q：勉強する前に食べた方がいい食材はありますか？

A：脳のエネルギー源「ブドウ糖」をエネルギー過剰にならない程度に摂ってはどうぞしょう(アメ1粒・チョコレートひとかけ・ラムネ数粒とか)食べすぎに注意しましょうね。

Q：嫌いなものを克服するにはどうしたらいいでしょうか

A：例えば・・・小さく切る・好きなものと一緒に食べる・味付けを工夫するなどやってみてはどうでしょうか。



♥徳永康代先生からのメッセージ

生徒の皆さんが、素直で一生懸命学習に取り組む様子が素晴らしいなと感じました。これから長く続く生活の中で、食べることを通して自分や身の周りの人を大切にしてもらえるといいな、と思います。これからも忙しい日々が続きますが、皆さん体をいたわって、健康に過ごされますように。

- ・徳永先生、食育指導ありがとうございました。又、1人1人のワークシートにコメントをつけてくださりありがとうございました。これからも、美味しくて栄養たっぷりの給食をよろしくお願いします。

