

「成長期の食生活」をテーマに食育の授業を行いました。

以前、東中の2年生に食習慣アンケートを実施したところ、「朝食を毎日食べない」「好き嫌いがある」といった生徒がいることがわかりました。そこで、授業をとおして、好き嫌いせずに1日3食バランスよく食べることの大切さについて話をしました。授業の内容と生徒の感想をご紹介します。これからの食生活が少しでもより良くなるとうれしいです。

★ご飯を減らしすぎるとエネルギー不足になる★

給食のご飯を半分減らすと、**小学校3・4年生分**のエネルギーしかとれなくなります。食べる量に個人差はありますが、減らしすぎないように心がけましょう。

中学生に必要な1食あたりのエネルギー量
→ **約830キロカロリー**
ご飯を半分に減らしたときのエネルギー量
→ **約650キロカロリー**

★野菜を残すとビタミン不足になる★

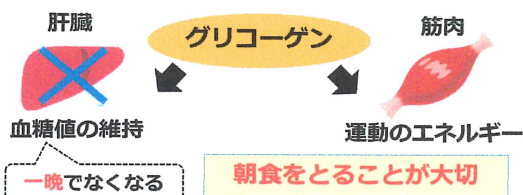
給食の野菜を残してしまうと、1食あたりに必要なビタミン類が**約60%不足**してしまいます。

【ビタミンCが不足した場合】

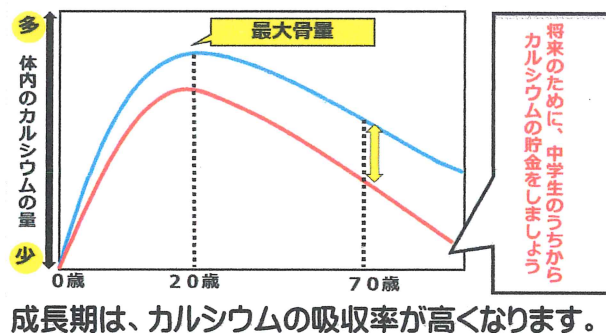
- 風邪をひきやすくなる
 - 肌荒れをおこしやすくなる
- ※野菜や果物に多く含まれるビタミンCには、抗酸化作用・コラーゲン生成作用などがあるので、美肌効果の高いビタミンとして有名です。

★脳の唯一のエネルギー源はブドウ糖★

ブドウ糖は体内では「グリコーゲン」として蓄えられます。グリコーゲンは血糖値の維持等に使われますが、一晩程度でなくなってしまうので、朝食でエネルギー源をとることがとても大切です。



★骨量が増えるのは20歳まで★



生徒の感想紹介 ～これからの食生活でいかしたいこと～

- 栄養バランスのよい食事をするためには、五大栄養素をしっかりとらないといけないことがわかりました。これからは自分でチーズや納豆を食べたりしようと思います。
- 給食のご飯を半分に減らすと、小学校3・4年生分のエネルギーしかとれなくなると知ってびっくりしました。給食の時は、少しご飯を減らしてもらっているので気をつけるようにしたいです。
- 私は好き嫌いが多いので、まずは一口でも多く嫌いなものを食べるようにしたいです。
- これからは休みの日も、毎日朝食を食べて、バランスのよい食生活を送りたいです。
- 親と一緒に買い物に行って、五大栄養素がそろっているのか考えながら食事を作りたいです。
- 骨量を増やすことができるのは20歳までということを知ったので、毎日カルシウムをたくさんとりたと思いました。また、毎朝あまり食べないのでしっかり食べたいと思いました。
- 自分の食生活を見直して、一日に必要なカルシウムやビタミンなどを摂っていきたいと思います。