

「体を元気いっぱいにする食事のお話」

～食を変えると集中力がついて本当？～

健康・保健 食育 理科

- (1) ねらい
- ① 「人間や動物それぞれに適した食事とは何か?」、「毎日健康で元気いっぱいの学校生活を送るための食生活とは何か?」などについて学習する。
 - ② 脳に良い食事、集中力・根気・元気・体力などを高めるための食事について学習する。
 - ③ 日本の伝統食である発酵食品の大切さを学習する。発酵食品は、腸内環境を整えるなど、健康を保つために欠かせないものであることを理解する。

- (2) 対象
- ・小学1年生～中学3年生
(児童・生徒の授業に保護者も一緒に参加されると有効です。)
 - ・保護者・地域の方・学校保健委員会を対象とした講演も行います。

- (3) 講師
- (株) 玄米酵素 社員
管理栄養士・獣医師・健康管理士、認定講師

- (4) 形式
- ・所要時間 1 単位時間
 - ・クラス単位で教室・家庭科室等で行います。
 - ・複数クラスの場合は、ご相談ください。

- (5) 内容
- ① 講義…体が本当に元気になる食事とは?
 - ・食事を変えると何が変わる?
 - ・なぜ食事が大事なのか?
 - ・体に良い食事の選び方 (適応食)
 - ・元気になるおすすめの食事について
 - ・主食は脳の働きに必要
 - ② 実験…酵素の力がわかる実験
酵素の力を目で見て知るための発酵食品の実験も用意しています!



- (6) 費用
- 「無 料」
(株) 玄米酵素の社会貢献事業の一貫として行うため、費用はかかりません。
事後に、「感想文」を送っていただきますようお願いいたします。

- (7) 申込み
- 出前授業申込書 実施日 2 ヶ月位前 ⇒ 学校支援ネットワーク本部へ送付
(株) 玄米酵素の方には、当本部から連絡を取らせていただきます。
詳細の打合せは、玄米酵素の方と学校の担当者で行ってください。