



「成長期の運動と食事」 《中学生向け》

～がんばれる体をつくろう！～

保健・健康

家庭科

総合（食育・安全教育）

- (1) ねらい
- ◆中学生は発育急進期にあたり、男女共にこの3年間の成長が一生涯につながることを理解する。
 - ◆食事が学力・体力に影響する根拠を知り、食事は生徒自身の「生活」と直結している実感に近づける。
 - ◆栄養バランスの良い食事を、栄養学を忘れても自宅はもちろん、コンビニや外食時でも生徒自身で考えてそろえることができる方法を学び、食に関する自立を促す。



- (2) 対象
- ・中学1年生～3年生
 - ・地域・保護者の方にもご案内をお願いします。

- (3) 講師 株式会社 明治 の社員

- (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。

- (5) 内容
- ① 目には見えない骨の成長過程をエックス線画像により可視化して自身の体について意識する。骨の成長メカニズムを学びそのための食事・睡眠・運動の関係性を知る。
 - ② 誰にでもできる「栄養バランスの良い食事のとり方」を給食やオリンピック選手・プロ選手の具体的な事例と合わせて学び、食べることへの関心を喚起する。
 - ③ 活動量の多い生徒は体が消耗するだけでなく、超回復のメカニズムにより、さらに強い体づくりが進む。何のために何を食べるか、また不足のリスクを知る。
 - ④ 本授業のスライド抜粋とワークシートにより、生徒自身で栄養バランスの良い食事を考え、そろえてみる演習を行う。

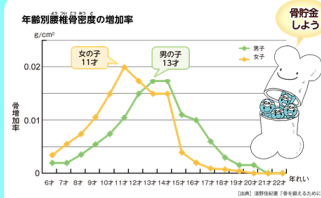
★詳しくは、<http://www.meiji-shokuiku.jp/events/seminar/>

- (6) 費用 「無料」
- 株式会社 明治 の社会貢献事業のため、費用はかかりません。
事後に、「感想文」と「お礼状」を送っていただきますようお願いいたします。

- (7) 申込み **スカイ出前授業申込書** 実施日2ヶ月前まで ⇒ メールにて事務局へ
講師の方には、当本部から連絡を取らせていただきます。
詳細は、講師の方と学校担当で打ち合わせてください。

【問合せ先】：株式会社 明治 関東支社 「コミュニケーション課」 ☎ 03-5625-8503

骨は小中学生の時に一番増える



バランスの良い食事とは

