

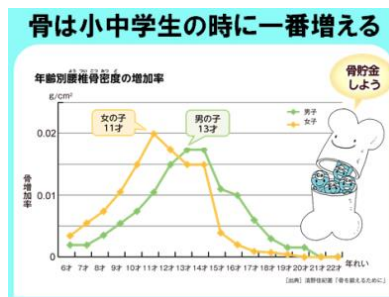
# 「考えよう！明日の体づくり」～成長期の運動と食事～ 中学校オリパラ教育

保健・健康 家庭科 総合（食育・安全教育）

講師 (株)明治 コミュニケーション本部 広報部

ねらい

- ① 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・プロ野球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。
- ② 骨の成長過程をエックス線画像で示す。  
骨の成長メカニズムを学び、食事・睡眠・運動の関係性を知る。



### 【生徒の感想文から】

- 1日に必要なカルシウムが1000mgだとは知らなかった。今日の授業を受けてこれから牛乳を飲んだり魚を食べたりする。
- 最初は「体は食べ物でできる」という意味が分からなかったです。でも授業の最後には意味が分かりました。
- 私達の成長期にはバランスの良い食事や早寝早起き、規則正しい生活が良いことを知りました。
- 今の時期が成長することを聞いたからカルシウムをいっぱい含んだ牛乳や小魚を食べます。元気体操が面白かった。
- 成長期に大切なものが分かりました。私は毎日牛乳を飲み、運動し(大切さが分かった)早く寝ることを続けます。
- 牛乳が好きでほぼ毎日飲んでいますが、でもごはんのバランスがあまり良くないので気をつけます。朝飯も小食なのでもう少し食べるようにしたいです。
- いつもバランスの悪い食事をしているのでこれからはバランスの良い食事をしたいです。カルシウムの多い食事と朝飯の量が少ないのでたくさん食べるようにしたいです。
- 今日の食育の授業を受けて、骨そしょう症を含めた骨のはたらきに関して学ぶ事ができました。
- オリンピックの人たちは栄養を考えてごはんを食べている事が分かりました。
- 私は背が低いので食生活や睡眠のしかたを意識して生活をしたいと思います。
- 私は朝ほとんど食べていないので、食育の話を聞いてこれから食べるようにしようと思いました。

### 【担当の先生から】

- カルシウムの大切さ、バランスの良い食事など、今必要なことを伝えてもらえる内容だった。
- 生徒達は良く聞いていた。理解もよくできていたように感じる。
- 毎年一年生にあるいは学年を上がるごとに年1回など計画的に利用させてもらえたら、と思っている。