

3年生の保健体育で「食生活と健康」を学びました

6月11～14日に3年生各クラスの保健体育の授業に栄養教諭2名が入り、「食生活と健康」についての授業を実施しました。

3年生は、事前に1日分の食事内容を調べ、それを基に栄養教諭が「食事バランスガイド」による栄養バランス診断を行いました。

授業では、食事から摂るエネルギーがどれくらいの力になるのか、実際にジョギングをしながら体感しました。食事から摂るエネルギーの大切さと何も考えずただ食事をする生活が健康に与える影響を学びました。

最後は、どのような食生活が健康につながるのかを考え、事前に調べた自分の食生活を見て振り返り、今後へとつなげるためにどうしたらよいか考えました。



←6キロカロリーを消費するためにどの程度の運動が必要か、ジョギングをしながら体感しました。

↓班のメンバーが2つに分かれ、それぞれが栄養教諭から健康のための食生活について学びました。



←各班が健康に良い食生活についてまとめたホワイトボードです。

←それぞれのメンバーが各班内で情報を共有しました。

・バランスのよい食事と運動を続ける。
・朝食で果物や100%果汁のジュースをとる。
・野菜を積極的にとる。

6班

授業後は、今回の授業で考えた健康に良い食生活の方法を実際に取り入れ、再度、食生活の記録をとり、栄養バランス診断を実施しました。 →裏面へ

～授業を終え、食生活を振り返り、食事を考えてみて～（生徒振り返りより）

- ・朝食にパンだけでなく、ヨーグルトもつけました。
- ・果物を全然とれていなかったことに気づけたので良かったです。
- ・果物をとっていなかったのが、家族で買い物に行った時に自分から「これ食べたい」と言って食べたいです。
- ・副菜をとるのが難しかった。サラダなどでとりたい。
- ・栄養の授業で習ったとおり、果物を取り入れようと思ったり、色々と気をつけるようになりました。
- ・朝食を豊かにするのが難しいと感じました。
- ・お母さんに頼んで、野菜の量を多くしてもらいました。バランスの良い食事だと思いました。
- ・全体的に足りてなかったのですが、主食が特に足りていなかったのが意外でした。

夏バテ予防の食事について

1. 夏バテの原因は何？

「夏バテ」という言葉には、はっきりとした定義はありませんが、暑いときには胃腸の働きが鈍くなり、食欲が低下します。全体的に食べる量が減り、その状態がしばらく続くと栄養素が不足、または偏り、最終的には体がだるく、無気力状態になってきます。このような状態を「夏バテ」と呼んでいます。

また、冷たい飲み物や食べ物の過剰摂取は、胃腸の働きをさらに鈍らせ、夏バテの症状を悪化させることもあります。



2. 食欲を増進させるためにはどうしたらよい？

甘味の強い飲み物等を過剰に取り過ぎていないかチェックしましょう。

例えば、炭酸飲料やジュース類などを多くとると血糖値が上昇し、それだけで満腹を感じるようになります。そうすると、昼食や夕食が食べられなくなってしまいます。

また、食欲を増進させるアイテムを上手に使いましょう。

食欲増進に校歌を發揮するアイテムには、【辛い物】【しょっぱいもの】【ピリッとするもの】【酸味の強いもの】【風味をよくするもの】などがあります。



こしょう、さんしょう、ねぎ、しょうが
カレー粉、豆板醬、とうがらし
レモン、梅干し、酢
にんにく、ごま、しそ、かつお節



そのほか、のどごしの良い茶碗蒸しや冷や奴、卵豆腐、そうめんなどもおすすめです。

ごはんは、炊き込みごはんなどの味付けごはんにすると食欲が増します。

特に夏場に不足しがちな栄養素は、エネルギー代謝に関係しているビタミンB群です。ビタミンB群を多く含む肉類や魚類、大豆製品などのたんぱく質と、緑黄色野菜を不足させないことが大切です。