

中学生の食育 住民に伝えるための資料（原稿）

こんにちは、健康推進員（ ）地域の〇〇です。今日は、食事について一緒に勉強したいと思います。お配りした資料1に沿って進めるので、書き込みながら聞いてください。

1から進みます。

皆さんは、今朝ごはんを食べましたか？何を食べたか、プリントに書いてみましょう。
（少し時間を置く）

皆さん、書けましたか？それでは2に進みます。

毎日朝、昼、夜と食べているごはんですが、ここで、クイズをします。

何のためにごはんは食べていますか？（手持ち資料①）

分かる人？（何人かに聞いてみる。正解が出たら、記入してもらう）

正解は・・・①運動や勉強をするため。②体を大きくするため。（手持ち資料②）

1つ目は、子どもも大人も同じで、体を動かすために食べることが必要です。2つ目は、子どもの皆さんだけが必要な部分です。体を大きくしなければならない時期なので、しっかりとごはんを食べてもらいたいと思います。

ではここで、資料2をみて下さい。

このグラフは、中学生の学力と、体力の違いを表した資料です。朝ごはん、昼ごはん、夕ごはんのうち、どのごはんとの関係だと思えますか？（聞いてみる）

正解は、朝ごはんです。朝ごはんを毎日食べる子の方が、学力、体力どちらも点数が高いですね。下のほたるんを見てください。早ね、早起き、あと一つは・・・？

朝ごはん。学校でも大切と言われていますね。それは、朝ごはんを食べることで、体のスイッチが入って、勉強は集中しやすく、体も動かしやすくなるそうです。

朝ごはんを食べないと、脳や全身に栄養が入ってこないで、集中力が持ちません。生きていくために、自分の体の筋肉をくずして、エネルギーにしてしまうそうです。また、脳が栄養不足だと錯覚して、次の食事で栄養を余分にため込もうと働き、食べた栄養が体の脂肪になりやすいとも言われています。

3に進みます。

では、実際にバランスの良い食事ができているかどうか、皆さんが最初に書いた朝ごはんの内容を、3つの仲間に分けてみましょう。（少し時間を取り、分ける作業をしてもらう。）

分けられましたか？今日の朝ごはんはどうでしたか？3種類揃っていると、体のスイッチ

がしっかりと入りますよ。

朝ごはんからバランスよく、ちゃんと食べるためには、夜ご飯も大事です。夜ご飯は、夜8時までには食べ終われると、良いそうです。塾があったりして8時までには難しいという場合は、先におにぎりなどの主食を食べておいて、後で残りのおかずを食べるという方法があります。

夜食を食べて勉強頑張っている人も居ますかね？夜食を食べるときも、次の日の朝ごはんに影響しないようなものがおすすめです。乳製品や汁物などは、適度に満腹感が得られますよ。

4に進みます。

では、1日に何をどのくらい食べると良いでしょうか。年代ごとに食品の量が違ってきます。大人よりも皆さんの方が多く必要な食品もあるようです。体の中での働き方によって、仲間分けをしています。

体を作る材料になるものは、牛乳、卵、魚、肉、豆腐です。給食では赤の食べ物って言われていたりしますね。だいたいこれくらい必要です。（1.2群の写真を見せる）

次に、体の調子を調えるものは、野菜、芋、果物、キノコ、海藻です。給食では、緑の食べ物って言われています。1日に必要な野菜の量は、400gです。（3群の野菜の写真を見せる）

1日で食べられていますか？火を通すと、小さくなる野菜もありますよ。

（今日の献立は、一人分で野菜が〇gとれます。）

野菜以外にも、いもや海藻、きのこ、果物も、体の調子を調えるものです。

（3群野菜以外の写真を見せる）

あとは、給食では黄色の食べ物って言われているご飯やさとう、油です。ご飯の量は、年齢や、体の動かし方によって変わります。たくさん動く時は多く必要です。（4群の写真を見せる）

1日に必要な量は分かりましたか？今日書いたプリントは、家に持ち帰って、家族の方ともぜひ一緒に見て下さいね。