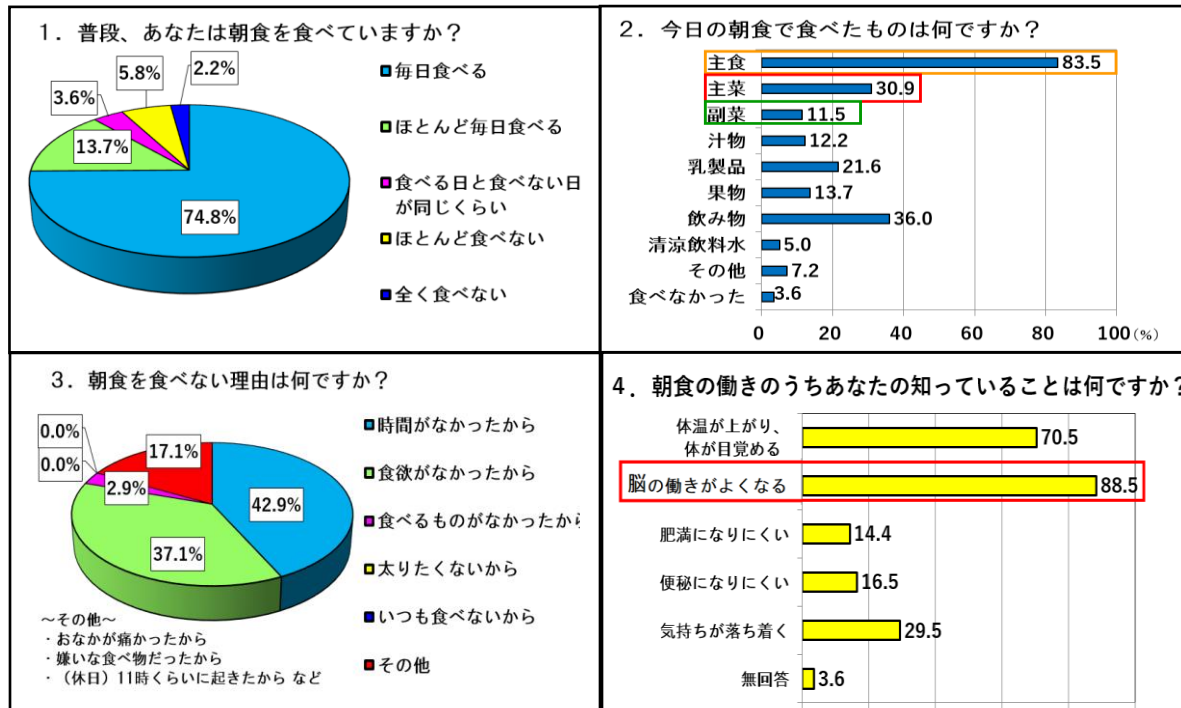


食育だより～1年生号～

令和2年 9月18日
大東市立住道中学校
栄養教諭 伊藤みどり

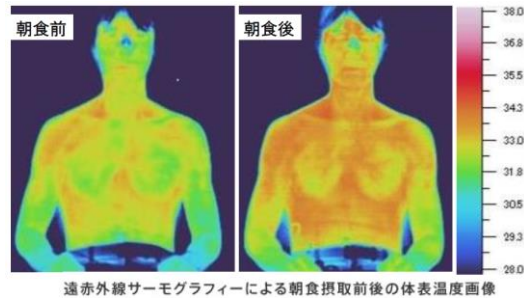
1年生で朝食の授業をしました！

8月27日（木）に1年生で『学校生活をパワーアップする朝食について考えよう』というテーマで授業をしました。1年生のみなさん、その後さらにレベルアップはできていますか？では、授業の内容を思い出してみましょう。



まずアンケート結果から、脳の働きが良くなるなど、朝食を食べることが体に良いとわかっていても、毎日食べることに繋がっていないことや、とりあえず主食は食べているけれど、主菜や副菜・汁物などのおかずはあまり食べていないという現状がわかりました。

朝食がなぜ大切なのかを知るため、朝食の働きについてもう一度確認しました。



続いてワークシートを使い、成長期の体にとって必要な栄養を知るため、主食、主菜、副菜にはどのような食品を使うのか、体内ではどのような働きがあるのかを学びました。

その後、自分が普段食べている朝食について考え、より体にとって良い朝食にするにはどんなおかずを足せばよいかを考えました。

自分の朝食やおかずを追加した献立を元に、ペアでアドバイスをしあい、アドバイスの内容と、自分がどのように思ったかを発表しました。

最後に『早寝・早起きをする』、『夜食を食べない』、『自分で朝食を作る』ことが、朝食のレベルアップにつながることを確認しました。また自立に向けて自分の健康は自分で守ることが大切と伝え、授業の振り返りをして終わりました。

自分で考えた献立をさらによいものするためのアドバイス。または、その人に合った良いアイデアをアドバイス。

- 例えば…
- ・時間のない人には…
 - ・食欲のない人には…
 - ・自分で朝ごはんを用意している人には…
 - ・少食の人には…
 - ・好き嫌いが多く人には…

授業の振り返りより

- ・朝ごはんだけで授業中におなかがすいたりしていたけど、大丈夫だと思っていました。けど体は大丈夫じゃないことがわかったので、朝ご飯の量をもう少し多くしたいと思いました。明日からはアドバイスもらった果物やヨーグルトを加えようと思いました。(1組)
- ・今日あらためて自分の朝食をみてみたら好きな物だけ食べて、それもその好きな物が主菜にかたまっていたので、時間をきちんとつくって、かたまらないようにして健康にいい朝食を食べたいと思います。(1組)
- ・朝ごはんの栄養がかたよっていることが、分かったので、曜日ごとに食べるものをかえたり、献立をくふうしようと思いました。食べるものをふやすのは、良いことだけど、手間がお母さんにかかるので、なるべく自分で作るようにします。(1組)
- ・毎朝食べる朝食はこんなに健康や勉強に関わるとしていなかったの、朝食はしっかり食べようと思いました。また、いつも食べている朝食は栄養素が足りていなかったの、もう少し追加してみようと思いました。(2組)
- ・今日は朝食についていろいろ知ることができました。私は食べない日もよくあるのでこれからは少しでも食べていこうと思いました。健康的な食生活になれるようにがんばります。時間がないなら、少しでも早く起きるなどして工夫していきます。(2組)
- ・朝食を健康的に食べるためには自分で起きる時間を早くして工夫していくしかないなと思いました。自分で卵かみそ汁くらいはできると思うのでやっていきたいです。(2組)
- ・自分の朝食がパンのみ物だけというのでは、やはりいけないと思った。夜遅く食べることはあまりないけれど、食欲が朝はおきない。でもとなりの人のアドバイスのように、スープや果物なら、そこまで、食欲がなくても大丈夫なのでは？というのを思いながら、1つずつ少しでも増やせるようにする。(3組)
- ・私はパンと牛乳だけしか食べないので、明日から野菜を食べたり、主菜を食べたり、果物を食べたりしたいと思います。それか寝る前やおふろの後に運動をもっとしたいと思いました。(3組)
- ・まず献立を考える前に、朝ご飯を食べる。朝、早くおきて時間に余裕をもち、準備する。明日からパンだけとかヨーグルトだけでも食べる。どんどん食べる量をふやして、授業に集中できるようにしようと思った(3組)
- ・朝食を食べるときは栄養バランスを考えて食べることで、時間がなくてもなにかは食べることをこれからがんばっていきたくと思いました。栄養バランスがよく保てるようにこれからがんばります。(4組)
- ・今日の授業での振り返りは、自分は朝、主食と飲み物と果物などだけですが、これからは主菜や副菜が足りていないので、明日からは足すようにしたいです。いつも、時間がなくて、急いで食べているので、早寝早起きをして、急がずに食べたいです(4組)
- ・今日の授業で自分の朝ごはんの改善点がわかりました。自分の朝ごはんはちょっと少ない方でした。なので今日もらったアドバイスをいかしていこうと思いました。(4組)

このおたよりで紹介しきれない程、よい意見がまだまだありました。成長期の体作りにとって大切な朝食について、自分でできることを考えてみましょう。

