

食育だより～2年生号～

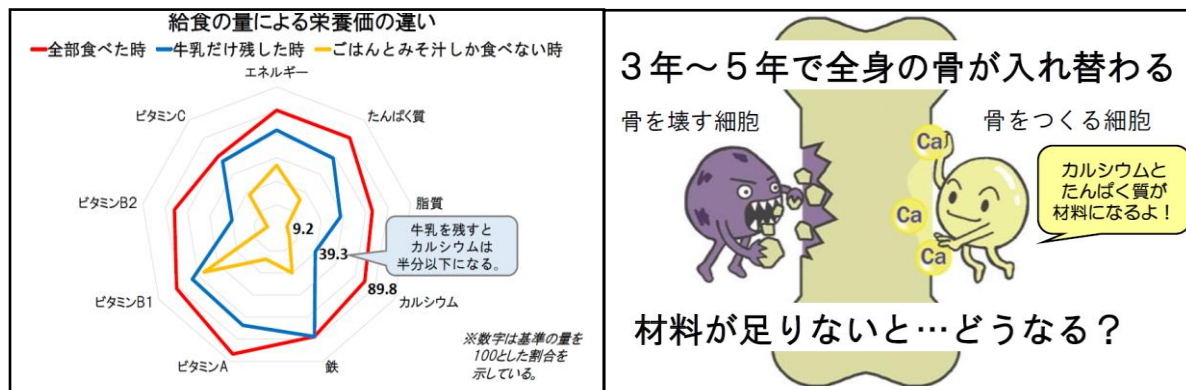
令和2年10月22日
大東市立住道中学校
栄養教諭 伊藤みどり

2年生で食育の授業をしました！

先月、2年生で『丈夫な骨を作ろう！～未来の自分のために～』という授業をしました。授業の内容を振り返ってみましょう。

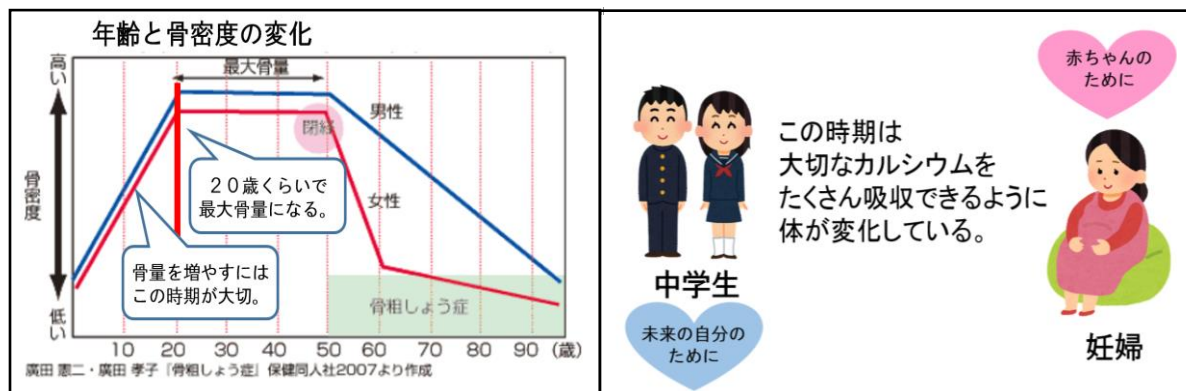
授業の始めに、給食のさんま、切り干し大根、大豆などの献立について、「好きじゃないから残そうかな」という生徒の会話を先生と栄養教諭でロールプレイングしました。

給食を残すことで栄養価がどれくらい変わるのかを知った後、骨についてのクイズによって、骨がどのように作られているのかを知りました。



次に、年齢と骨密度の変化のグラフを見て、気づいたことや疑問に思ったことを考え、班で交流しました。男女の差や、閉経によって女性の骨量が急に減っていること、10代での骨量の増え方が急激であることなどがわかりました。一日当たりのカルシウム推奨量(望ましい量)は中学生が一番多く、給食は一食で一日分のカルシウム推奨量の約半分を取れるように考えられていることを知りました。

骨作りのポイントや骨作りにとても大切なカルシウムとたんぱく質の両方多い食品、カルシウムの多い食品、ビタミンDの多い食品をワークシートに記入しながら確認し、最後に動画を見て、カルシウムは心臓を動かす働きがあり、妊婦さんは赤ちゃんの分のカルシウムも必要なことを知りました。



授業の振り返りより

- ・中学生と妊婦さんはたくさんカルシウムを吸収できるように体が変化していることや、意外にカルシウムって吸収できないんだなと思いました。これからはなるべく毎日家でも、学校でも栄養やカルシウムのことを考えて食べたいと思いました。あと、女性の骨密度が急に低下している理由は、閉経になって、女性ホルモンが少なくなることが原因ともわかったので、よかったです。(1組)
- ・丈夫な骨は未来の自分のためにもとても重要で、いまの間にたくさんカルシウムやたんぱく質をとって、丈夫な骨を作らないと、20代で最大骨量になるため、若い段階で骨粗しょう症になってしまうことを知りました。そのため、今のうちに意識してたくさんカルシウムやたんぱく質を取ろうと思いました。(1組)
- ・心臓を動かすのにもカルシウムが必要なんだということを知った。今の時期に骨密度が低いと大きくなったとき平均よりもっと早くに骨粗しょう症になってしまう恐れがあるんだなと思った。かかとをトントンしたり、ジャンプするだけで骨に刺激がくると聞いてやってみようと思った。体にカルシウムは大切。(2組)
- ・僕たちが普段食べている給食は一日分のカルシウム推奨量の半分が取れるということがわかり、みんなの体のことを真剣に考えて作ってくれているんだなということを知りました。(2組)
- ・今日の食育の授業で分かったことは、とにかく食事をちゃんととらないといけない、ということです。無理に食べなかったりすると、大人になったときにとり返しがつかないので、できるだけ自分も食べるように努力したいと思いました。そして、しっかりとカルシウムもとりながら食べていきたいです。(2組)
- ・生理がおわる(閉経)と骨密度が急激にさがっているの、その時期になると特にカルシウムをたくさんとろうと思いました。また妊娠しているときも、赤ちゃんの骨も作らないといけないので、カルシウムをとることが大切だと思いました。(中学生の時期もそう)(3組)
- ・カルシウムを今の時期にたくさん取ったら今後のために成長しておけるし、血液中のカルシウムが少なくなったら、骨からカルシウムをもらって心臓が動きづけるから、カルシウムをたくさんとらないとな、と思った。(3組)
- ・私は給食が最後まで完食できず、家でも乳製品やカルシウムの多いものは全然食べてないのでやばいなと思いました。給食でも半分しか取れないとすると私はいつも半分も満たない量のカルシウムなんだと思ったから、いっぱい食べます。(3組)
- ・給食はすべて残さず食べようと思った。今やってるダイエットもやめてちゃんと朝・昼・晩、しっかり食べようと思った。運動や睡眠にも注意していこうと思った。(4組)
- ・私は今まで給食のごはんを残したことがなくて、でも栄養価とかはあまり考えずに食べていて、「残したらもったいない!」とか(おいしくて)残さなかったの、次から給食を食べるときは、「しっかり栄養をとろう!」という気持ちで食べたいと思います。(4組)

良い意見がたくさんあり、全部紹介できないのが残念なくらいでした。これからも、授業のことを時々思い出し、自分の健康について考えましょう。

