

食育だより～3年生号～

令和2年11月30日
大東市立住道中学校
栄養教諭 伊藤みどり

3年生で食育の授業をしました！

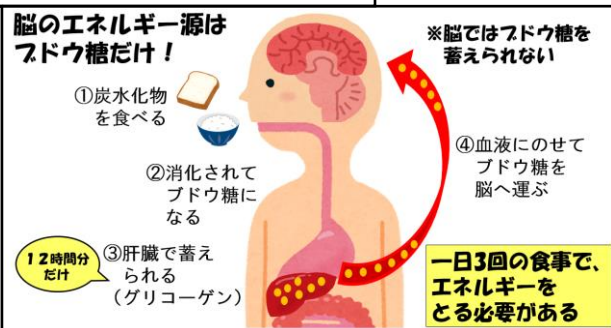
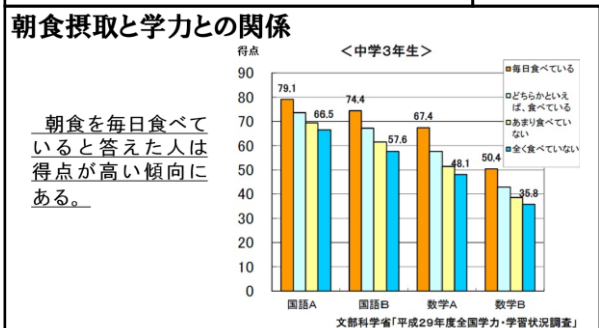
11月12日と13日に3年生で『受験に向けて大切なことは勉強だけ?!～食についても考えよう～』という授業をしました。授業の内容を振り返ってみましょう。

授業の始めに、受験に向けて心配なことや勉強が進まない時がどんな時かを尋ねました。もしかすると脳でエネルギーや酸素、栄養の不足が起こっていたり、第2の脳である腸が弱っていることが関連しているかもしれないと予測しました。そして自分の食事に関する質問やクイズを交えながら考えていきました。その後、受験に向けて自分にはどのような食事が必要かを考え、ペアで交流しました。

**もしかすると
脳のエネルギー不足?
脳の酸素不足?
脳の栄養不足?
第2の脳(腸)が弱っている?**

やる気が出ない。眠たい。
イライラする。落ち着かない。
スマホが気になる。集中できない。
心配なことがかり考えてしまう。
疲れている。体調がよくない。

最後に受験で力を出すためには健康であることが大切であることを確認し、振り返りを書きました。

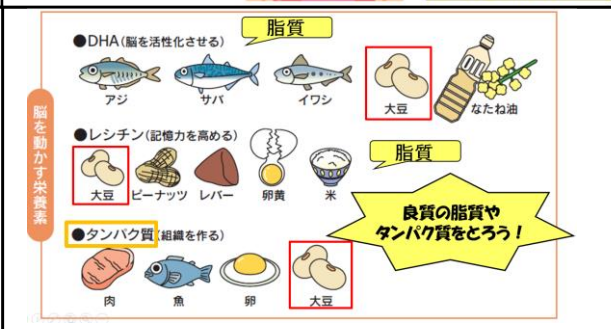


血液中の赤血球はヘモグロビンという物質がくっついていて、酸素を運び働きをしている。

貧血とは赤血球やヘモグロビンの量が少ない状態をいう。

貧血によって、**脳が酸素不足になると...**

めまい、立ちくらみ、失神などの症状がでる



「腸」は「第2の脳」

「腸」は「脳」からの指令がなくても自分で活動できるので、「第2の脳」と呼ばれている。

腸で「やる気物質：ドーパミン」や「幸せ物質：セロトニン」が作られて、脳に届けられる。

受験に向けて、自分にはどのような食事が必要だと思いますか?

授業の振り返りより

- ・脳のエネルギー源は、ブドウ糖だけでできているということが分かった。そして、肝臓で蓄えられるのは12時間分だけということに驚いた。自分は、ついつい夜ご飯の前におかしを結構食べてしまって夜ご飯は食べるけどあんま食べないみたいなことが多いのでおかしをできるだけ控えて栄養バランスのいい食事をしようと思った。(1組)
- ・最近、家でやる気などが出ない時が多いのは、脳のエネルギーなどが足りていないんだと思った。去年くらいから寒さが苦手になってきていて、もう一度食事を見直して、たくさんのエネルギーとなるものをとろうと思った。また、食事だけでなく、運動することや睡眠をとることも大事だし、勉強することでもたくさんのエネルギーを消費するから栄養もとろうと思いました。(1組)
- ・受験で勉強のことで頭がいっぱいやったけど食事をちゃんとしようと思います。ストレスで食べすぎでしまったりするからちゃんと5大栄養素に気を付けて食事をとろうと思いました。朝ごはんを食べないときがあったりして授業に集中できないときがあるから、ちゃんと食べようと思いました。(2組)
- ・腸が第2の脳と知って驚いた。五大栄養素をとれる味噌汁はすごいなと負った。自分の意見ではスープって書いたけど、味噌汁を食べるのもいいなと思った。貧血にならないためにも、鉄分とビタミンCとたんぱく質をバランスよくとるようにしようと思った。よくかんで食べたり、ちゃんと寝ようとも思った。(2組)
- ・1日3食食べることは、大事なことだなというのを改めて感じました。でも、3食食べるだけでなく、それぞれ栄養が偏っていないバランスのとれた食事が大切だとわかりました。これからは、スマホやテレビは寝る2時間前にやめようと思いました。(3組)
- ・脳によく働く栄養や、何を食べたらその栄養がとれるかがわかった。今は作ってもらっているので栄養なんて考えずに食べるだけだけど、一人で暮らしたら食のことも考えようと思った。自分の体にあった食事をとって、バランスを良くする。苦手なものも食べれるように、おいしく料理をできるようにしようと思った。(3組)
- ・腸では私たちが支えてくれる成分がつけられていることが分かったので、食物繊維やたんぱく質など、バランスの良い食事をして腸内環境を整えていきたいと思いました。最近、少しずつ豆乳を飲んだり、納豆を食べたりするようになってきているので、それを継続したいし、しっかり毎日三食食べて、勉強に集中して頑張りたいと思います。(4組)
- ・脳は60%ほどは脂質でできているということを知った。鉄分だけやビタミンだけ、など偏った食事をしていると他の栄養素とのバランスが崩れてしまう。大豆を使うのが上手な日本に生まれてこれてよかったと思った。本当に分かりやすかったです!ありがとうございました!(4組)

授業の最後に2つの言葉を紹介しました。

- ・「食」は「人」を「良」くする。
- ・You are what you eat. 「あなたは、あなたが食べた物そのものである」

