

○中学校 1 年生

授業題材「運動と栄養」

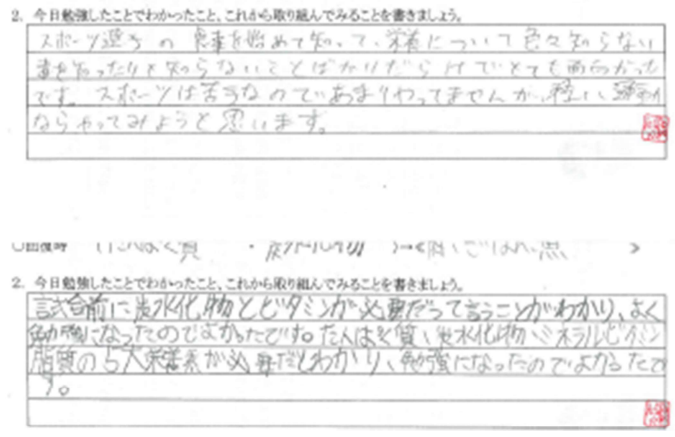
実施日：当別中学校 平成 30 年 10 月 17 日

西当別中学校 平成 30 年 10 月 18 日

中学生になり部活動を始め、運動量が増えた生徒が多いので運動と栄養バランスに関連する授業を行いました。あるスポーツ選手の 1 日の食事から気づいたことを書き出してもらいました。スポーツをする選手は私たちの食事と比べ、量の違いや食品の多さを感じてもらいました。

さらに食事の内容を 5 大栄養素に分け、それぞれの栄養素が体の中でどのように働くのかを学習しました。

最後に、自分自身の食生活が運動するために十分なものであるのかチェックしてもらいました。



○中学校 2 年生

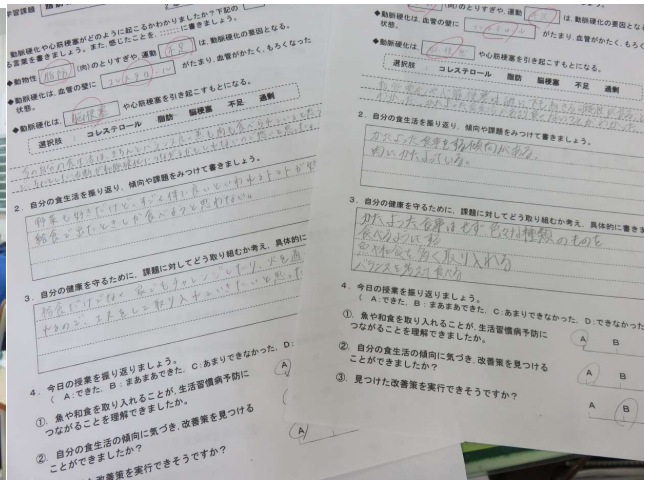
授業題材「生活習慣病とその予防」

実施日：当別中学校 平成 30 年 10 月 24 日

西当別中学校 平成 30 年 10 月 30 日

生活習慣病は近年増加傾向にあります。より食品の選択の機会が増える中学生のうちから自分の食生活を見直し、生活習慣病を引き起こす原因となる生活習慣・食習慣と学習しました。

生活習慣病を引き起こしやすい日々の習慣をチェックシートを用いて、不利かってもらいました。



○中学校 3 年生

授業題材「栄養のバランス」

実施日：当別中学校 平成 30 年 12 月 14 日

西当別中学校 平成 30 年 11 月 9 日

中学 3 年生は最後のバイキング給食を行いました。バイキング給食を通して、健康に良い食べ方をしようとする自己管理能力や、身体に必要な食品を選ぶ力を身に付けさせたいと考え、実施しました。

最初の 15 分間の食育授業では、今後積極的に取り入れてほしい食品について学習しました。現代の人はビタミン・ミネラルが不足しがちであるため、自身で食品を選択する際のポイント・栄養バランスをよくするためのポイントを中心に説明しました。

