

## 葛飾中学校 2年生

健康によい食習慣について学び、

規則正しく食事をとることの重要性を理解しよう



授業では生徒たちに最初、「健康によい食習慣とはなにか？」グループに分かれて話し合いをしてもらいました。そして、グループでまとめた考えを、代表の生徒に発表してもらいました。「バランスのよい食事をとる」「1日3食決まった時間に食べる」などの重要なキーワードが、次々に発表されました。(素晴らしい)

また、事前のアンケート調査では、学校のある日と学校が休みの日の、実際の食事のとり方を調べました。結果は、学校がある日も休みの日も、朝食を食べていない人が2割前後もいました。また、休日は食事が1回や2回という生徒もいて、生活習慣が乱れていることがありました。心配な結果でした。

学校生活を充実させるためにも、朝食は必ず食べて登校してほしいです。

中学生は成長期真っ盛りです。健康な体をつくるためにも、給食をしっかりと食べたほかにも、今日の授業を通じて学んだことを生かして、規則正しく食事をとることを習慣にしてください。





**健康に関する食習慣**

毎日くり返されている食事の習慣を（ ）とい  
い、健康に大きく影響する。朝食を抜くなどの（ ）  
や好き嫌いが多く、食事が偏ってしまう（ ）、夜遅  
くに食べる（ ）などが続くと（ ）に  
なりやすくなる。

