

## 受験期を元気に乗り越えるために考えよう！

## ～頑張る力につながる食事とは？～

今年度から、小中連携の取り組みの一環として、葛飾中学校と桜川小学校の食育担当者が一緒に授業を実施いたしました。

今日の授業では、「頑張る力につながる食事を考えよう ～頭の働きをよりよくする食事～」をテーマに学習しました。自分の食生活に関心を持ち、食に対する正しい知識を身につけ、自らの健康を管理し改善できる生徒を育成することを目的としています。

受験に向けて学習に取り組む時期は通塾や受験勉強による夜ふかしなどで、食事時間、食事内容の乱れが起きやすいものです。しかし受験時に実力を発揮するためには、これからの生活を心身共に健康な状態で過ごすことが重要です。

そこで授業では、まず朝食や夜食の摂り方に課題のある受験生の食生活の改善策を考えました。栄養士から受験生の食生活をよりよくするための食事のとり方について学び、そこから頑張る力につながる食事にするためにはどのようなことに留意する必要があるかを学びました。そして最後に頑張る力につながる食事のポイントから自分の食生活の課題と改善策を考えました。

## ～頑張る力につながる食事のポイント～

- ①栄養バランスのよい食事を心がける
- ②3食しっかり食べる時間を確保する
- ③補食（間食・夜食）の摂り方に配慮する

3つのポイントに留意して食生活を見直し、改善しよう！



## 【事例1】朝食に主食しか食べる時間がない時は…

主食	+	主菜	+	副菜
ごはん 		肉 		野菜 
パン 		魚 		海藻 
めん 		卵 		きのこ 
		大豆 		

◎朝少し早く起きて、主食・主菜・副菜のそろった朝食を食べる時間を確保する。また、前日に主菜や副菜を準備しておくのもおすすめです。

## 【事例2】夜、勉強をする時にお腹がすいて集中できない。夜食に何か食べたい時は…



◎温かく、胃や腸に負担のかからない消化のよい食べ物を選ぶ。

今日から1週間、授業での学習をふまえ、「頑張る力につながる食事のポイント」を意識してどのように食生活を改善したかを振り返りシートに記録してもらいます。

今日の学習や振り返りシートの内容について、ご家庭で会話の話題にいただければ幸いです。