

頑張れる力を作る食事を考えよう

～頭の働きを良くする食事～

現在は飽食の時代であり、生徒の周りには様々な食べ物が満ち溢れています。生徒を取り囲む環境も豊かになり、時季を問わず、食べたいものを食べたいときに好きなだけ手に入れることができるのではないのでしょうか。このような時代だからこそ、生徒自身が自分の生活を見直し、健康に留意して食について考えていく必要があります。

生徒も、間もなく受験期を迎え、1年後には部活動も引退し、進路選択・決定に力を入れる時期となります。しかし、この時期は、生活も不規則になることが予想されます。自由な時間が増え、食生活も乱れがちとなりやすく、そうした乱れは、健康を害し、学習効果を下げるといった弊害にもつながりかねません。

生徒一人一人が、心身ともに健康に受験期を乗り切るためには、規則正しい生活習慣や食習慣の確立が大切です。

そこで、これから迎える受験期に必要な栄養や食生活についての留意点を知り、朝食の大切さや栄養バランス、食べる時間帯等についても学習することで、自分の食生活を見直し望ましい食習慣を身につけてほしいと考え、本日、「頑張れる力を作る食事を考えよう～頭の働きを良くする食事～」という内容の授業を行いました。

この機会に、ぜひ、ご家庭でもバランスの良い食事のとり方について話し合っていたいただいたら幸いです。

お子様には授業後、1週間自分の生活を振り返り、「頑張りカード」を記入してもらいます。その後、お家の方に感想をいただきたいと思います。ぜひ、ご協力をお願いいたします。

