



食育だより

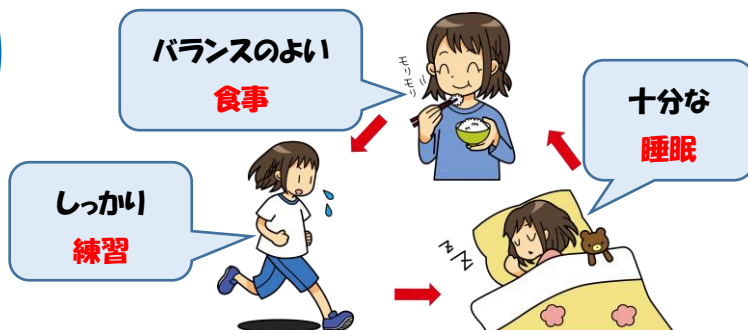
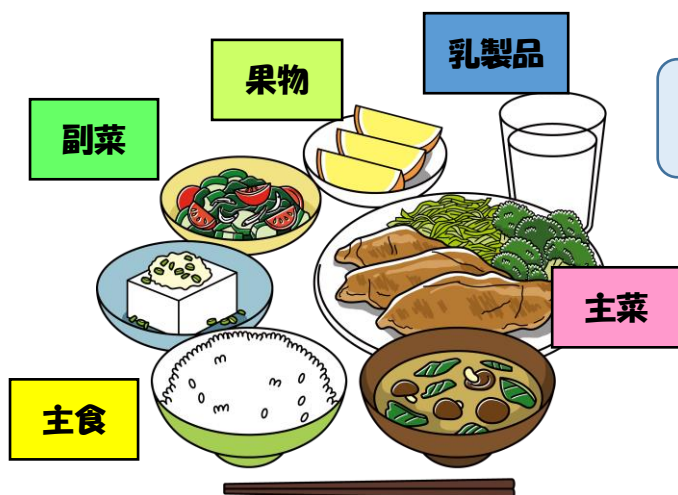
令和7年9月12日発行

小美玉市立小川南中学校

No. 4

9月に入ってから暑さが厳しい日が続いています。体調を崩さないためにも、生活習慣を整えることは大切です。1、2年生は来週に東茨城地区新人体育大会を控え、練習にも力が入る時期ですね。パフォーマンス性を高めるために、食事にも気を配りましょう！

スポーツのための体づくり



試合当日、全力を出し切るためには、練習だけでなく、バランスのよい食事、十分な睡眠が大切です。

また、スポーツ選手の食事の基本形は、「主食」+「主菜」+「副菜」+「乳製品」+「果物」です。これは、成長期の望ましい食事の基本形と全く同じです。「体づくり」には、栄養バランスに優れた食事がとても重要なことが分かりますね。

持久力系(長距離、水泳など)

エネルギーのもとになる主食を多めに。酸素を効率よく全身に送るために、鉄を多く含む大豆製品や青菜、赤身の魚なども積極的に食べましょう。

瞬発力系(短距離・体操・球技など)

筋肉つくるために、たんぱく質を増やします。また、骨を丈夫にするために、カルシウムの摂取が必要です。乳製品や小魚などを積極的に食べましょう。

食育の授業について

食育の授業については、以前ホームページでもお知らせしましたが、内容についてもう少し詳しくお知らせしたいと思います。今回の授業は、どちらも「心身の健康」について理解を深める内容でした。

1年生～保健～

食育の視点 【心身の健康】

自分の生活について振り返り、健康的な生活を送るためにどうすればよいか考えました。エネルギーについての学習を中心に、食生活では栄養バランスや食事の時間を考えることが大切であることを学びました。自分の生活を見つめ直し、望ましい生活習慣を身に付けて欲しいと思います。



3年生～学活～

食育の視点 【心身の健康】

取り過ぎやすい栄養素、不足しやすい栄養素を生活習慣病の観点から踏まえて学習し、事前に選んだ自分の理想の夕食の栄養量をもとに、望ましい食事にするためにどのように変えればよいのかを考えました。自分の健康を考えて食事ができるようになって欲しいと思います。



～夏休み中学生料理講習会～

夏休みの登校日に実施した「夏休み中学生料理講習会（小美玉市教育委員会主催）」について紹介します。

当日は、給食センター管理栄養士の森下先生と小池先生、美野里中学校栄養教諭の後藤先生、小美玉市食生活改善推進委員さん5名の計8名の方をお迎えしました。水分補給の講話を聞いてから、小美玉市の地場産物をたくさん使った、給食の人気メニューを調理しました。そして、お米を納品してくださった、認定農業者の長島さんもお呼びして、一緒に会食しました。最後に、職業調べの一環として栄養士と農家の仕事についてのお話しもいただき、充実した講習会となりました。



小美玉市の食材をたくさん使いました！

- 小美玉市認定農業者
長島さんのお米
小田部さんのチンゲンサイ
石川養鶏の卵
サンゴクファームの豚肉
- 小美玉ふるさと食品公社のヨーグルト
- 小美玉市産のブルーベリー



～感想・アンケートより～

「たくさん作れて楽しかった。」「みんなと協力したからできたけど、お母さんはいつも一人で作っていて、大変だなと思った。」「家でもやりたい。」「調味料の分量の大切さが分かった。」などの感想がありました。また、「栄養士になる方法は？」など、職業に関する質問もありました。



～当日のメニュー～

- ◆ ビビンバ
- ◆ 卵入りわかめスープ
- ◆ フルーツヨーグルト

主催：小美玉市教育委員会
協力：茨城県学校給食会
小美玉市食生活改善推進委員