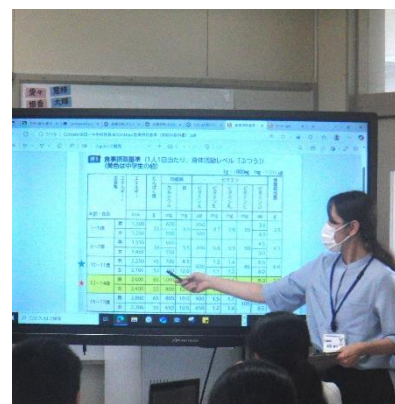


未来の自分を育てる、食の学び

■ 7月15日（火）、市学校給食センター栄養教諭の新沼妙子先生を講師にお迎えし、1年生を対象とした食に関する授業を行いました。

○成長期に必要なエネルギーの摂り方や、過不足による体への影響、バランスのよい食事のポイントなど、食に関する大切な知識を分かりやすく教えていただきました。

○生徒たちは、食生活を見つめ直すよい機会となり、今後活かせる学びを得ることができました。



□生徒の振り返りから（抜粋）

○栄養がかたよらないように栄養素を過不足なく摂取し、1日3食毎日食べることができるようにしたいです。また、1日に必要なエネルギー量を意識して食事をしていきたいです。

○朝ごはんは、あまり食べられていなかったもので、栄養バランスを意識して食べたいと思いました。自分に必要なごはんの量が分かったので意識したいです。

○今回計算したごはんの量を意識して食事をするのを心がけたいと思いました。標準体重や必要なカロリーを知ることができよかったです。