

令和7年度 二戸市立金田一中学校 アスリートに学ぶ“成長期の食べ方”

# 「こころと身体を強くする食事」 2学年食育講演会

■11月11日(火)、二戸保健所の主任栄養士である古舘伸郎氏を講師にお迎えし、心身の成長や健康の保持増進に向けて望ましい栄養や食事のとり方を理解し、自ら管理する力を身に付けることをねらいに、2学年を対象とした食育講演会を行いました。

○講師の古舘先生は、管理栄養士や健康運動指導士としてご活躍されているほか、カヌー競技で国体に10回出場した経験をお持ちのスポーツマンでもあります。

○今回は、「アスリートの事例から学ぶ こころと身体を強くする食事」をテーマに、塩分摂取量の注意点、各種栄養素の働き、朝食や補食のとり方など、食生活のポイントをわかりやすくお話しいただきました。また、睡眠とスマホ・ゲームの関係についても触れていただくなど充実した学びの時間となりました。

