

3 年栄養講話の実施

○2月13日(火)に、二戸市国保予防課の大釜わかな管理栄養士を講師に招聘し、「学習に効果的な食事のとり方」と題した栄養講話を3年生を対象に実施しました。

○「身体づくりのために必要なこと」「睡眠の効果」「朝ごはんと学力」から「試験前日から当日の食事のとり方」まで、成長期の中学生、そして受験が直前に迫った3年生に、栄養面でのエールを送っていただく講話を行っていただきました。

□これからの生活で生かしたいことや感想から (抜粋)

○夕食を食べる時間が遅くなってしまうことが多いので、見直したいと思いました。

○もう少しで入試なので、そこに向けて生活習慣を正していこうと思いました。

○それぞれの栄養素の役割をしっかりと理解することで、調理する際の参考になると思いました。

○朝食を毎日食べ続けるために、夜更かしをしないようにし、朝食30分前には起きようと思いました。

○受験前に大切なことを聞いて良かったし、高校に行ってからでも活かしていきたいです。

○最近運動する機会が減ってきているので、適度にしながらか勉強もしたいと思います。

