

1年栄養講話の実施

○9月20日(金)に、二戸市国保予防課 管理栄養士 大釜わかな氏を講師に招聘して、「学習とスポーツについて」と題した栄養講話を1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」「朝ごはんの効果」など、成長期の中学生にとって必要となる知識等について、深く学習することができました。

□これからの生活に生かしたいこと・感想等(抜粋)

- 正しい知識を持って食生活したいです。
- おやつを取り過ぎず、野菜をたくさん取る。
- これからの生活に生かしたいことは、夜更かしをしないこと、朝ご飯をしっかりとることです。
- 夕食では、脂っこいもの、甘いものを控え、夕食までの間食も減らして、食生活を整えていきたい。
- 朝食をしっかりと食べるために、夜食を食べないや毎朝食べる30分前には起きることを意識したい。
- 今日の講話で学んだことを意識して、テストや大会に向けて頑張りたい。
- これからは夜更かしをしないで、10時には寝たいです。
- これからは、十分な睡眠をとりながら、バランスのよい食事ができるよう生活していきたい。

