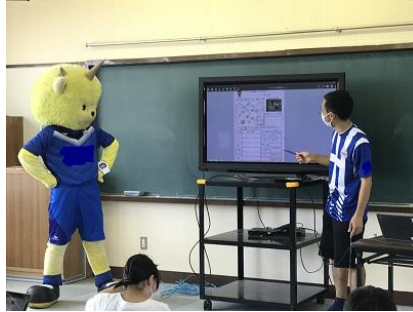


令和4年7月13日に酒田市立琢成小学校において、モンテディオ山形応援給食が実施されました。6年生児童が、食べ物に含まれる栄養素の働きや、スポーツをしている人に大切な栄養について勉強し、一人一人がバランスの良い食事メニューについて考えました。また、モンテディオ山形スタッフから、身体は食べ物の栄養で作られていることや、スポーツ選手の食事についてのお話をお聞きし、身体作りには食事をバランスよくしっかりとることの大切さを、マスコットキャラクターの「ディーオ」と一緒に学びました。その実施の様子について、写真と一緒にご紹介します。



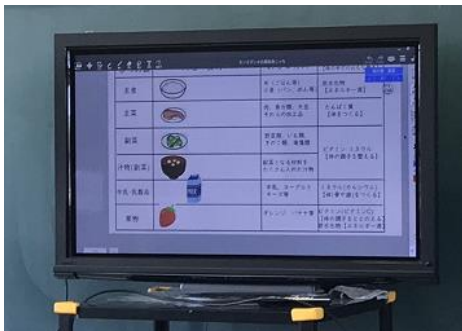
応援給食スタート！



はじめに、先生より、スポーツと栄養について、食事がどれほどスポーツや体づくりに大切かのお話。



勉強したところでスポーツと栄養に関するクイズ！



次に、主食、主菜、副菜、汁物、乳製品、果物など全体のバランスをみてメニューを考案。



ひとりひとりタブレット端末で、それぞれ考えた食事メニューを入力。



ディーオも一緒に考え中



みんな一生懸命考えたメニューを発表！

(学んだこと)

- ただご飯を食べるだけでなく、糖質、たんぱく質、ビタミン、ミネラルなどの栄養素をバランスよく取る。
- 運動の疲労回復に重要なことは、休養と栄養。運動、休養、栄養のバランスがよく取れていることが身体づくりには大切。



選手の食事メニューは、身体の調子や栄養バランスを考えて、とてもたくさん！選手の食事風景なども紹介もありました。

モンテディオ山形スタッフ荒井さんによる、食事の大切さやスポーツ選手の食事についてのお話



ディーオが給食の時間に各教室を巡回



(モンテディオスタッフより)

○身体は食べ物の栄養できている。食事を取って常に新しい身体へ生まれ変わっている。
○スポーツ選手の試合前の食事は、糖質やビタミンなどのエネルギーになるものや消化の良いもの、試合後はエネルギーを補給するビタミンやタンパク質などの食べ物を食べている。その時の身体の状態をよく知り、それに合わせた食事をするのが重要。

子ども達の感想

事業を終えて、子ども達からは、「この勉強を通して食事を作ってくれる方への感謝を感じました」、「栄養をバランスよく取ることにより、元気になって、学習に集中して取り組むことにつながる」、「好き嫌いなく食べることは必ず次につながる事なので、すこしでも食べるのが大切だと思います」、「朝ごはんをなるべくたくさん食べることができるよう早寝早起きをして、生活リズムを改善していきたいです」などの反響がありました。

先生の感想

普段の家庭科や食育で学んだことを生かした内容の学習ができました。また、栄養はもちろん、食べるタイミングや休息の取り方も工夫していることを知り、規則正しい生活と関連付けて考えることができました。普段、特に考えなしに食べている食事に対して、今回学んだ栄養や体づくりの視点で食べる力が育ったように感じます。

