

〔専門医による講話〕

- 1 テーマ「健康な体づくりと栄養」
- 2 対 象 全校生徒
- 3 専門医 鈴木 道子 医師（内科）
- 4 実施月 10月
- 5 内 容（キーワード）
朝食と学力の関係／五大栄養とバランス
減塩運動／スポーツ栄養等



評価（あてはまるものに○をつけ、理由を記入）

①健康課題の解決について

- 有効だった
 有効でなかった

<その理由>

* 平日の朝食を摂る生徒は多いが、休日になると生活リズムが崩れ、朝食と昼食が一緒になる生徒の多いことが、生徒の感想からわかった。和食の基本である一汁三菜の食事を心がけようとする意欲が高まった。

②校内の組織づくりについて

- 有効だった
 有効でなかった

<その理由>

* 保健体育科と家庭科で行っている教科横断的な食育指導の取組に加え、本講話が学校全体での食育指導に発展し、今後の組織づくりに大変役立った。

③校外の関係機関等との連携について（派遣専門医を含む）

- 有効だった
 有効でなかった

<その理由>

* 講師の先生より、栄養学のご紹介もいただき、栄養学にも様々な分野があると知り、部活動等スポーツにおける栄養管理を専門とするスポーツ栄養の先生からメッセージをいただくことで、栄養面からの健康づくりの可能性が広がった。

〔受講者の感想など〕

- 私は、毎朝朝ごはんを摂らないことが多かったので、今日の講話をお聞きし、栄養の大切さを学ぶことができました。栄養のバランスは、身体だけでなく、メンタル面でも重要なことなので、意識して生活していきたいと改めて思いました。また、一汁三菜やお弁当の比率などは、明日からでもすぐに実行できると思うので、お聞きしたことを家族にも伝え、健康で明るい毎日を過ごしていきたいと思えます。
- 私はラーメンが大好きで頻繁に食べるのですが、山形県民くらいは普通だろうと気にしたことはありませんでした。しかし、ラーメン一杯、スープまで間食すると、一日の塩分摂取量を簡単に超えてしまうと知り、驚きショックを受けました。ラーメンは控えめに、スープも完飲せず、健康を保ちながら、せっかくのラーメン大国を楽しむ人生にしたいと思えました。

〔教科やその他の指導との関連性〕

- 家庭科や保健体育のみならず、学校全体で食育に取り組んでいけるような組織づくりを目指していきたい。