

食育指導 「食事は大事」

6月10日（月）は2年生を対象に石下小学校栄養教諭の大畑先生を、17日（月）は1年生を対象に玉小学校栄養教諭の浜井先生を講師としてお迎えして、食育学習を行いました。1年生は「運動パフォーマンスを向上させるための食事」。2年生は「バランスの良い朝ごはんがもたらす体への影響」についてグループ活動を取り入れながらお話をいただきました。身体の成長が最も著しい中学生の時期の食事は大変重要です。食事は骨や筋肉等の身体の発育には欠かせません。そればかりでなく、体調を整えたり脳の働きにも影響があります。毎朝しっかりとした食事をとることで学習効果がアップすることも分かっています。『早寝、早起き、朝ごはん』食事は大事なんですね。



1学年 浜井先生

