



三次市立吉舎中学校
令和5年10月26日

3年生 食育出前授業を行いました



10月20日は3年生の食育の授業の日でした。

「勉強するときに必要な栄養は？」「勉強する時には糖分が必要と言われているけど限度がある？」など、3年生は学習と食事の関係についての質問が多かったので、これらの疑問について村上先生に講義をしていただきました。

以下のような話の内容でした。

脳のエネルギー源はブドウ糖のみ！糖質は抜かずにとりましょう。

体内に蓄えておけるブドウ糖は12時間分。寝ている間にもブドウ糖は使われるので、朝食で補給しておかないと学習に使うためのエネルギーが不足してしまうそうです。糖質と一緒にビタミンBをとりましょう。青魚や大豆製品、牛乳や玄米に含まれています。

カルシウムをとりましょう！

カルシウムは骨を作る以外にも、脳が情報を運んだりするときにも使われているそうです。別名「いのちの炎」とも呼ばれる大切な栄養素。牛乳以外にも大豆製品やひじき、小魚にもたくさん含まれています。

夜食は消化にいいものを少しだけ。

夜に勉強しているとお腹がすいてくることもあると思います。気分転換にもなる夜食には、おにぎりやうどん、茶碗蒸し、ホットミルクやココアなど胃に負担がかからないものを選び、寝る2時間前までにとるのがおすすめです。

なにをどれくらい食べたらいいかを意識してみよう。

体にいいと言われる食べ物はたくさんありますが、これだけ食べていけば万事オッケー！！という食品はありません。色々な食べ物からいろんな栄養素を取り入れることが健康な体づくりにつながることを心に留めておきたいですね。



授業でわかったこと ～みなさんの感想～

○カルシウム摂取のために牛乳を過剰に飲みすぎると、牛乳貧血になるかもしれないことを知りました。何事も飲み過ぎや食べ過ぎはよくないということが改めて分かりました。

○よく「おなかがついている時にイライラする」と聞きましたが、それはブドウ糖が足りていないということを初めて知りました。

○体内に蓄えておけるブドウ糖は12時間ということが分かりました。

○朝に炭水化物はとるが、他の物はほとんどとっていないので、ビタミンB群も一緒にとり、より多くのエネルギーを作って勉強に集中していけるようにしたいです。

○自分は体調を崩し勝ちだったので試験当日や日頃の勉強を継続するためにもバランスの取れた食事をもって体調を整えるようにしようと思った。

○自分で作ったりすることがありますが、バランスを考えて作るようにしたいと思います。

○試験前には胃に食べ物が残らないような食事をするといいと初めて知りました。

○平日は3食ちゃんと食べるけど、休日はできていないことが多いので休日もバランスよく食事をしようと思った。



○自分はたまに偏ったものしか食べなかったり、朝ごはんを抜いてしまうことがあったけど、成長期の体にとってよくないことなんだと分かりました。そしてブドウ糖は12時間で枯渇しているということを初めて知って、朝食を抜くと午前中ぼーっとしてしまう理由がよく分かりました。

○朝ごはんはいらなと思っていただけ、脳のエネルギー補給や体温を上げるために必要だとわかりました。

難しい内容のところもあったかもしれませんが、さすが3年生！！これ以外にもここに書ききれないくらいよくまとめて書いてくれていました。

バランスのよい食事は、健康の基本。必ず勉強の力にもなります。振り返りに書いたことの中から、自分ができていることを実践してみたいと思います。

