

新篠津村立 新篠津中学校 保健だより No. 19 2019.11.22



栄養教諭の菅沼由美先生に 授業していただきました!

11月5日4時間目 【3年生】

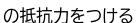
授業が始まる前からバイキング給食が楽しみでみんなワ クワクした顔をしてましたね。

授業では、「受験期の食事」について学習しました。朝食と 集中力のかかわりが大きいことから、朝ご飯はとても重要。 毎日しっかり食べてこようね!さらに、学力をあげるために

> は、『早寝早起き朝ごはん』がおすすめ! 自分の生活を見直してみよう。



- ①11時前に寝て早起きをする
- ②脳に必要な栄養を必ずとる
- ③夕食・夜食は消化の良いものにする
- ④ビタミン(果物・野菜)をとり、病気へ









11月20日3時間目 【1年生】





「地産地消」のことを学び、「偏 食をなくす」ことの大切さを学習 しました。

給食ではできるだけ新篠津産 の食材を使っています。11月の 給食では『お米・みそ・たまねぎ・ にんじん』が新篠津産☆みんなは もっといろんな食材が新篠津産 だと思っていたみたいですが… それはきっとどのおかずもおい しいからですね!



11月20日4時間目 【2年生】

「成長期の食生活」について 学習しました。みなさんは今、 成長の大切な時期です。そんな 時期には、『よく食べよく運動 しよく寝る』ことがとても大切 です!





☆成長期に摂りたい栄養素☆













今回の授業で学んだことを今から生かして 生涯健康で過ごせるように、できることはすぐ 実行・改善しましょう!