



新篠津村立
新篠津中学校
保健だより

No. 19

2019. 11. 22



食育授業の振り返り

11月5日4時間目
【3年生】

栄養教諭の菅沼由美先生に
授業していただきました！

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。

☆受験期の食生活のポイント

- 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、病気への抵抗力をつける



バイキング給食の様子

人気メニューは
厚焼き卵とかけうどん！



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！



☆偏食をなくすために☆

- ① 鼻をつまんで食べてみる
- ② 匂いのものを食べる
- ③ 味覚が成長するのを待つ

※偏食をしていると…

肌荒れや便秘などを引き起こしてしまいます



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☆



①たんぱく質

赤のなかま

血や肉になるもの



②カルシウム

カルシウムを多く含む食品



③鉄分

鉄を多く含む食品



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！