

○中学校1年生

授業題材「スポーツと栄養」

実施日：当別中学校 10月15日

西当別中学校 10月6日

成長期であり、部活動もさかに行われる中学生は、小学生の時よりも必要栄養量が増えていくため、体の成長や、部活動、勉強のための体力作りには、食事をしっかりと摂っていくことが大切です。そのため授業では、スポーツ選手の食生活を考え、運動のために必要な栄養量を知り、これをもとに、自分自身の食生活や身体の状態をチェックし、成長期である今、必要量をしっかりと食べることの重要性を伝えました。



○中学校2年生

授業題材「生活習慣病と予防」

実施日：当別中学校 10月21日

西当別中学校 10月29日

現代では、生活習慣病患者が増えていることが問題となっており、その大きな原因として、食事が挙げられるため、生活習慣病と食事の関係性について学び、学生の頃から、適切な食習慣を身に付けていくことが大切であるということ、スライドやワークシートを使って学習しました。



○中学校3年生

授業題材「受験と栄養・セレクト給食」

実施日：当別中学校 12月11日

西当別中学校 11月6日

例年バイキング給食ですが、今年度はコロナウイルス感染予防のため、事前にアンケート食べたいメニューを選択して行うセレクト給食に変更し実施しました。3年生は受験を控えているため、給食前に勉強に集中して取り組めるよう、勉強の集中力を高めるための食事についてスライドで説明し、食事から体調管理をしていくことの大切さを伝えました。

