



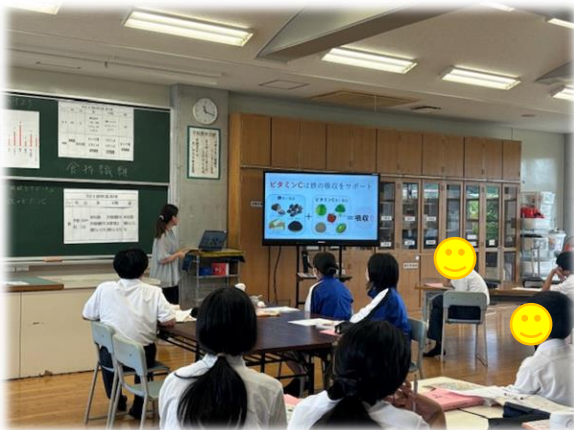
食育授業紹介

令和6年12月18日発行
糸満市学校給食センター

糸満給食センターでは、市内の小中学校で栄養士による食育授業を行っています。
今回は潮平中学校1年生の授業の様子です。

めあて「食生活の課題を見つけよう」＊10/1・10/2実施

授業では、残量調査の結果を伝え、残量が多い食品に含まれる栄養素と体への影響について考えることでしっかり食べることの大切さ学びました。さらに、成長期に必要な栄養素である鉄とカルシウムについて理解を深めました。



7月に残量調査を実施しました。潮平中学校は夏野菜が苦手という結果から、授業では夏野菜には多くの栄養素や利点がある事を伝えました。また、中学生では特に大切な鉄とカルシウムについてもお話ししました。

<授業の感想>

- ・これからはおやつに体に良い食べ物を食べたい
- ・1日にとって良い砂糖と油の量を知って驚いた。少しショックだったけど、健康のためにこれからは考えておやつを食べたい
- ・今まではおやつにお菓子を食べていたけど、これからはヨーグルトや果物を食べたい
おやつは週に1回にして、食べた後には運動をしたい