

平成26年12月4日

尾張旭市立東中学校

関係各位

グリーンハウスグループ  
コーベフーズ株式会社  
管理栄養士 今井 弘子

## 【食育セミナー】実施報告書

拝啓、寒冷の候貴校ますますご清栄のこととお喜び申し上げます。

この度は、生徒様に食育講話の機会をいただきまして誠にありがとうございました。厚くお礼申し上げます。

さて、標記の件につきまして下記のとおり実施させて頂きましたので、ご報告申し上げます。

敬具

### 記

目 的 : 生徒に朝食の重要性を理解していただくと共に、バランスの良い食事について一緒に考えていただく。また、間食の適量を把握していただくことを目的としました。

日 時 : 平成26年11月27日(木) 13:30~14:10

場 所 : 尾張旭市立東中学校

対象者 : 1学年生徒・教職員

参加者 : 約270名

プログラム : セミナー実施風景別紙参照

時間	内容	担当
13:30 ~	入場	
~ 13:35	挨拶	学年主任
13:35 ~ 14:10	【自分の食生活を見直そう】 * 朝ごはんの重要性 * バランスの良い食事とは? * 間食(200kcal)確認ゲーム	今井
	退場	

# セミナー実施風景

## 1 年生が体育館に集合！

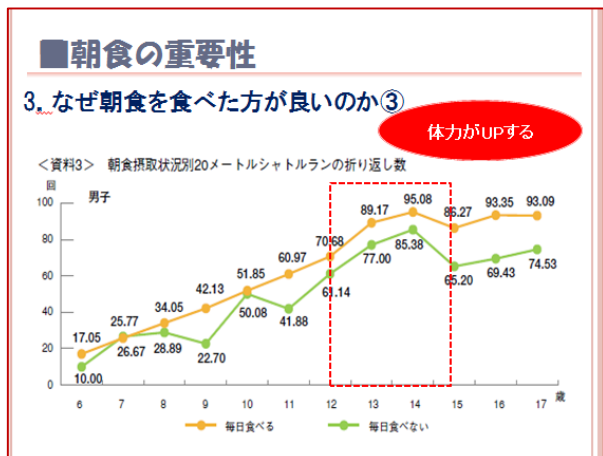
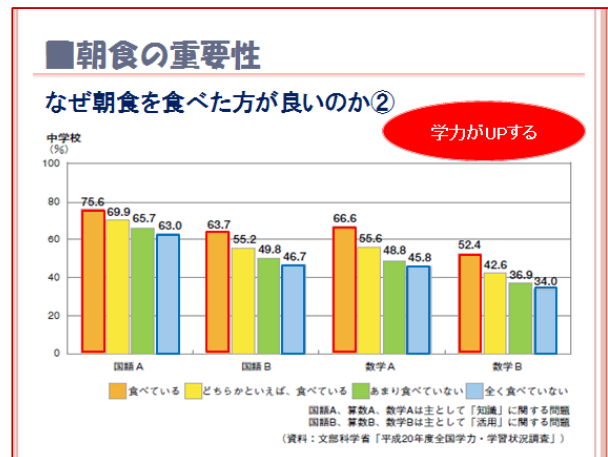
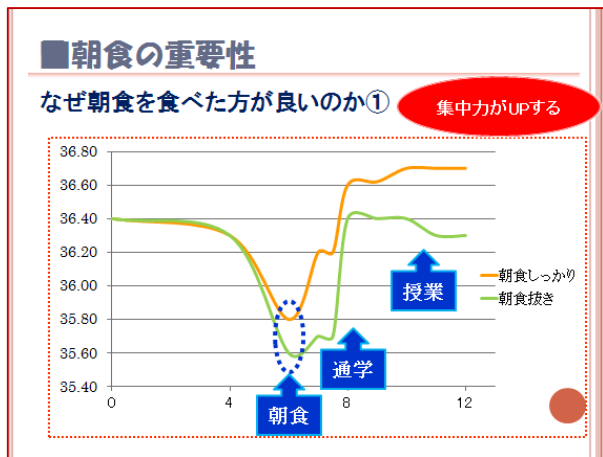


1 年生  
約 270 名の生徒  
が参加！



体は食べたものから作られます。何を食べるかで体格も体調も変化します。  
バランスの良い食事について一緒に考えてみましょう！

## なぜ朝食を食べた方が良いの？



朝食をしっかり食べると、身体が目覚め、活動するための準備ができます。

授業中も体温が維持され、集中力・学力・体力 UP に繋がります。

まずは早寝・早起きをして朝食を何かが口にする習慣をつけていただきたいと思います。

## 朝食に適した食事はどれでしょう？

■朝食として一番良い食事はどれ？

A 卵ご飯  
B バタートースト  
C バナナ  
**正解**

どの学校でも  
バナナの回答が多い傾向



## バランスの良い食事とは？

生徒さんに5色（白・赤・黄・緑・黒）の食材について考えていただきました。  
食材には、個々に特有の栄養素が含まれています。多くの食材を摂取することにより栄養バランスがUPします。  
是非、今後は色を意識していただきたいと思います。

1. 糖質で頭にエネルギーを！
2. たんぱく質で体に栄養を！
3. ビタミン・ミネラルで体の調子を整える！



## おやつの適量はどのくらい？ ゲームで確認！

200kcal以下のおやつはどっち？

アイス対決

246Kcal  
140Kcal  
**正解**

○ ジャイアントコーン1個  
✗ ガリガリ君2本

一日のおやつの適量は200kcalまで！  
言葉で200kcalと言ってもなかなか感覚がつかめないもの。  
実際に子供たちが食べたり・飲んだりしているお菓子や菓子パン・ドリンクを見ながら、エネルギーを確認していただきました。食べる前にエネルギー表示を見ることを意識していただきたいと思います。

感想：今回は東中学校にお邪魔して1年生の生徒・教職員の方々を対象に開催させて頂きました。

セミナー内容は、学年が上がるに従い朝食を食べない生徒さんが増えている現状から、朝食の重要性と食事バランスを理解できるような内容で構成しました。

講話の中で質問させていただいた限りでは、朝食を全く食べていない生徒さんはごく少人数でした。朝食は、身体のリズムを整え、集中力・知力・体力向上に繋がることを理解し、早寝早起きを実行し、今後も朝食欠食者が増えないことを願います。

また、バランスの良い朝食の質問では、「バナナ」の回答が多かったように思いました。数年前に流行した「朝バナナダイエット」の影響がまだあるのかもしれません。バナナが悪いわけではなく、バナナの糖質にたんぱく質の牛乳やヨーグルトを加えるとさらにバランスがUPするなど、糖質とたんぱく質の組み合わせを意識していただくことが狙いでした。さらに会場で5色（白・赤・黄・緑・黒）の食材を子供たちに質問させていただきました。質問することで、当てられた生徒以外にも考えていただくことが目的でした。今後の食生活で色を意識し、彩の良い食事＝栄養価の高い食事を目指していただければ幸いです。

また、食事以外に子どもたちの食生活を大きく左右するのが間食の在り方です。普段何気なく口にしている菓子パンやドリンク類には、かなりのエネルギーがあることを認識していただくために、一日のおやつの適量（200kcal）当てゲームを実施しました。スライドには次々と食べ慣れたおやつの写真が出てきますので、会場内は大変に盛り上がりました。そして、1問1問正解をお伝えするたびにどよめきが起こり、皆さんのおやつへの関心の高さには驚きました。ただの間食ゲームに終わらず、食べる前にエネルギーを意識し食べ過ぎ防止につなげていただきたいと思います。

今回のセミナーを通し、食事のバランスやおやつエネルギーに関心を持つ生徒様が増え、話題となり、子供たちの食事に対する意識が高まれば幸いです。

これから高校生、社会人と成長する過程で、食事環境はどんどん変化していきます。自分自身で食事を選ばなくてはならない場面が増えてきます。そんな時、今日の話しを少しでも頭の片隅に置いてくれていることを願います。

以上