

1年生 12/4 (金) 5校時・学級活動 (食に関する指導) 「朝食の役割と生活リズム」

講師: 田村市学校給食センター

栄養教諭 志賀敦子先生

朝食の大切さについての栄養的な知識や望ましい摂取量、生活リズム全体から見た朝食習慣について、専門的な立場から根拠を示しながらワークシートやスライドを使い、わかりやすく教えていただきました。



栄養教諭 志賀敦子先生

僕はいつも朝食を食べていたけれど、ヨーグルトや牛乳などの乳製品や副菜をあまり食べていなかったの、これからは食べてバランスのよい食事を摂りたいです。(1組男子)

私は朝ごはんはパンがほとんどで毎日パン1枚や、時間がないときは食べません。そのような日々が多く続くと授業が頭に入りません。でも今日のような授業を通して朝食の大切さや役割、摂取量など細かいことも知ることができました。(1組女子)

今日の授業で私が驚いたのは、1日の野菜の摂取量です。生野菜で(1食で)両手でいっぱい100~120gということだったので、自分はいままでどうだったか考える機会になりました。私はほぼ毎日、主食としてごはんを食べます。その量は給食で食べる量と同じか少し多めの量だったのでこれからも続けていこうと思いました。(2組女子)

今までは汁物や副菜は食べていなかったけど、これからは食べて行きたいと思います。また、できればそれにプラスして乳製品も食べて行きたいです。

(2組男子)

あなたの朝食は100点満点?ぜひチェックしてみましょう。(授業で使用したワークシートより)



朝食生活チェック

No.	質問	答えと点数					
		毎日食べる	点数	食べないときがある	点数	食べない	点数
1	朝ごはんを	毎日食べる	20	食べないときがある	5	食べない	-20
2	朝ごはんの主食は	ごはんが多い	10	パンが多い	3	その他	1
3	朝ごはんに卵・肉・魚・豆のおかずを	毎日食べる	10	食べないときがある	5	食べない	0
4	副菜(野菜料理)を	毎日食べる	10	食べないときがある	5	ほとんど食べない	0
5	汁物は	毎日食べる	10	食べないときがある	5	ほとんど食べない	0
6	牛乳またはヨーグルトを	毎日食べる	10	週に1~2回食べる	5	あまり食べない	1
7	平均睡眠時間は	7時間以上	10	5~6時間	5	6時間以下	1
8	寝る前のテレビやゲーム等を	30分前には終わる	10	10分前には終わる	3	寝る直前まで	1
9	排便は	毎日	10	2日に1回程度	5	その他	3

あなたの合計点数は?? 点

3年生 12/18 (金) 3, 4校時・保健 (思春期保健教室) 「性感染症の予防について知ろう」

講師: 助産師 松本美津子先生

性感染症とはどのような病気なのか、どのような感染経路なのか。予防法は? 大人へ成長していく中で、相手とよりよい関係を築くにはどんなことが必要なのか。

照れながらも一生懸命聴き、考えている子ども達の姿が印象的でした。



助産師 松本美津子先生



私は、今日の授業を受けて、相手とのコミュニケーションは大事だと思いました。自分の気持ちをしっかり伝えて、簡単には性的接触はしないようにしたいです。周りの情報がすべて正しいと思うことなく、本当に正しいと思うことだけ信じ、少し立ち止まり、しっかり判断したいと思います。今の自分を大切にすることは将来の自分も大切にすることなので、そのことを頭に入れてながら生活したいです。(女子)

無理矢理ではなく、お互いの気持ちを言う。お互いの気持ちを知り話し合うことが大切だと学びました。性感染症は一生まとわりつくこともある病気なので、HIVなどの検査をすることが大事だとわかりました。(男子)

もし性的接触をするようになって相手とのコミュニケーションをしっかりと取り、遊びでは絶対に行わないようにしていきたいと思いました。コンドームを使っても防ぐことができない病気もあるので、きちんと自分の体の検査を行い、相手に感染させないようにしていきたいです。今日学んだことを将来のために生かせるようにしたいです。(男子)

性感染症は誰でも感染する可能性があること。症状がなくても心配だったらすぐ病院に行く。簡単に性的接触をしない。「やめてください!」と自分の意見をはっきり言う。自分の心と体を守るために情報をうのみにしない。正しい知識を持って生活する。自分のことも相手のことも大切にする。など、たくさんのことが今回の授業でわかりました。何か困ったことがあったらすぐに近くの人に相談したいと思います。自分の気持ちを言葉で伝えていきたいです。(女子)

※ 授業の詳しい様子は学校ホームページ(12/18分)でもご覧いただけます。