

こんにちは。栄養教諭の〇〇です。今日は、みなさんと食べ物と健康について学習しましょう。

さて、みなさんの筋肉を鍛えると強くなります。強い筋肉を支えるには丈夫な骨が必要です。みなさんの骨は丈夫ですか。(骨の模型を見せる)

これは、上腕骨といってこの部分の骨です。大人の骨と比べてどうですか。

(細いな。大人の骨より軽いぞ。大人になると骨が長くなるんだ。)

この骨には、ある栄養が詰まっています。何だと思いませんか。それは、カルシウムです。カルシウムは、日本人が不足しやすい栄養です。もしかすると、みなさんも不足しているかもしれませんね。

カルシウムが多く含まれている食品わかりますか。食べたり飲んだりしていますか。カルシウムを多く含む食品は、乳製品、小魚、大豆製品、海藻類、野菜類です。食べていますか。(食品カードを提示)

骨にカルシウムを貯めるには、20歳までと決まっています。今のうちからしっかりカルシウム貯金をしておかないと、せっかく鍛えた筋肉を支えることができません。骨にカルシウムを貯めるには、外で元気に運動することも大切です。運動していますか。運動しないと、せっかくとったカルシウムも骨にうまく取り入れることができませんよ。晴れた日は、外で元気に遊ぶことが大切です。

強い骨を作るには、おやつのとり方も関係があります。カルシウムは、甘いおかしやジュースに入っている砂糖やカップラーメン、ポテトチップスを取りすぎると、せっかく骨に貯めたカルシウムが体の外に出ていってしまいます。みなさん、食べ過ぎていませんか。

健康な骨(写真提示)はこのようになっていますが、甘いお菓子やジュースを飲んだり、毎日カップラーメンやポテトチップスを食べて、外で元気に運動していないと、こんな骨(骨粗鬆症の写真提示)になってしまいます。

もう1つ、みなさんに気をつけてもらいたいことがあります。それは、食事をする時、よくかんで20分かけて食べることです。よくかむと、消化吸収がよくなるだけでなく、脳に満腹サインをおくるので、食べすぎを防ぎます。

今日は、みなさんがおやつに食べているポテトチップスを持ってきました。これ一袋食べきったことある人いますか。(手を挙げさせる)

ポテトチップス一袋食べるとごはん何杯分になると思いませんか。

(絵で示し手を挙げさせる) 答えは、このくらいです。(実物のごはんを提示する)

※ 子どもたちの反応をみる。

ポテトチップス一袋はついつい食べてしまいますが、このごはんは食べられますか。

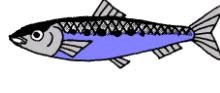
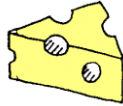
おいしいからといって食べ続けると体に脂肪がついてしまいます。1kgの脂肪を持ってきました。これが体にたくさんついたらどうなると思いませんか。(血管についた脂肪をみせる) それでは、ワークシートに自分でがんばることを書きましょう。

# お家の人と一緒につよい骨をつかって筋肉をきたえよう

年 名まえ

【つよい骨をつくるために努力すること】

1 カルシウムを多く含む食品を食べよう。



- ①牛乳はコップ1杯飲む。
- ② ヨーグルトやチーズは週2～3回食べる。
- ③骨まで食べられる魚を食べる。
- ④毎日食べる。



みそ汁、サラダ  
すのものなど



- ⑤かいそう類は毎日少しずつ食べる。
  - ⑥野菜は毎日たっぷり食べる。
- ※1回の食事で両手一杯分の野菜を食べる。



2 外で運動をしよう。

- ① 天気がいい昼休みは、外で遊ぶ。
- ② 雨の日は体育館で遊ぶ。



3 砂糖の多いあまいおかしやジュース、リンの多いカップラーメンやポテトチップスは食べない。

※カルシウムがどんどん体の外に出て行ってしまうよ。

【脳に満腹サインをおくるため食事は20分かけて食べる】

自分でがんばることを書こう。



お家のかたから応援メッセージをもらおう。

＜お家のかたへ＞

子どもたちは、筋肉を鍛え、強い骨を作るため努力していくと思います。

食事の時は家族そろって会食することや、20分かけて食べることなどして、子どもたちと楽しく食事をしてください。子どもといる時間は限られています。今の時間を大切にしてください。