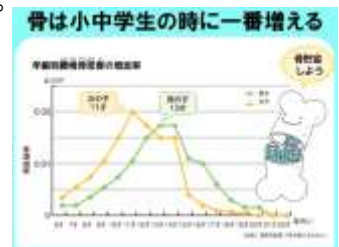


「成長期の運動と食事」

《明治 運動と食事教室》

保健・健康 家庭科 総合（食育・安全教育）

- (1) ねらい
- ① 成長期においては、体の維持と日常活動に加え、成長と運動のための栄養が必要であることを理解させる。
  - ② 骨の発育・発達の仕組みや運動が体に与える影響を知り、食事と運動と睡眠の3つが成長に果たす役割を理解させる。
  - ③ 朝ごはんと栄養バランスの大切さを知り、持てる力を十分に発揮できるようにするための食事の重要性を理解させる。現在の自分の食事や生活を見つめ、どのように変えていけばいいかを考えさせる。



(2) 対象 ・中学1年生～3年生

(3) 講師 株式会社 明治 の社員

(4) 形式

- ・所要時間 1単位時間
- ・クラス・学年・全校単位で実施します。
- ・1回あたりの定員は、25名以上です。



- (5) 内容
- ① 目には見えない骨の成長過程をエックス線画像により可視化して自身の体について意識する。骨の成長メカニズムを学びそのための食事・睡眠・運動の関係性を知る。
  - ② 誰にでもできる「栄養バランスの良い食事のとり方」を給食やオリンピック選手・プロ選手の具体的な事例と合わせて学び、食べることへの関心を喚起する。
  - ③ 活動量の多い生徒は体が消耗するだけでなく、超回復のメカニズムにより、さらに強い体づくりが進む。何のために何を食べるか、また不足のリスクを知る。
  - ④ 本授業のスライド抜粋とワークシートにより、生徒自身で栄養バランスの良い食事を考える。

★参考 <https://www.meiji.co.jp/meiji-shokuiiku/events/seminar/>

(6) 費用 「無料」  
株式会社 明治 の社会貢献事業のため、費用はかかりません。  
当日、ワークシートを使用し、そのまま回収させていただきます。

(7) 申込み **外部人材派遣申込書** 実施日2ヶ月前まで ⇒ 学校支援ネットワーク本部へ送付  
講師の方には、当本部から連絡を取らせていただきます。  
詳細は、講師の方と学校担当者で打ち合わせてください。