

### 第 3 回 TTC 内容報告

## 『勉強とスポーツに勝つ食事』

日ごとに寒さが増してまいりました。皆さま、いかがお過ごしでしょうか？

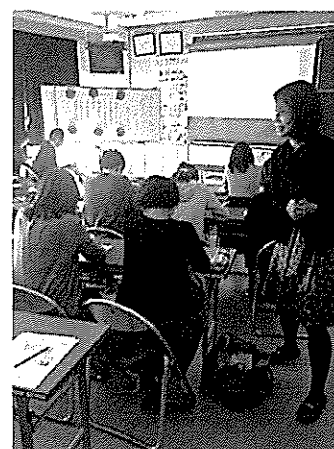
去る12月9日（金）午前10時半より、公認スポーツ栄養士・管理栄養士 しばたてるみさんをお迎えして『勉強とスポーツに勝つ食事』を開催いたしました。

師走の慌ただしい中、世田谷区教育委員会の杉本先生、増田副校長、および19名の保護者にご参加いただきました。

最初にしばたさんから「勉強とスポーツのどちらに効く食事に興味がありますか？」との問いかけがあり、全員がスポーツに挙手。三茶小保護者のスポーツへの熱心な取り組みが感じられました。二者択一の献立カロリークイズに全員で参加した後はパワーポイントを使って図版や写真で具体的に食品や栄養素の取り方の説明があり、年齢ごとの食事量の調整方法やバランスのとれた献立の重要性などを解説していただきました。

ご参加の皆さんは熱心にメモを取りながら講話に聞き入っていました。

事前に保護者には質問事項を募集していたのもあり、後半はその回答を織りこみながら講話は進んでいきました。スポーツ参加時のお弁当の献立例や運動後のおやつ・ドリンクの取り方も丁寧に教えていただき、最後の質疑応答も入れて1時間強の講話は実り多きものとなりました。



### 【アンケートの結果より】

- 成長期の子どもには食事が大切だということがよくわかり、タイミングも大事と理解できました。
  - 食生活をもう一度見直そうと思いました。とてもためになりました。
  - 具体的な食事写真がわかりやすかったです。ありがとうございました。
  - 運動中の捕食がとても役に立ちました。今後活用します。
  - 知らないことがたくさんあったので、勉強になりました。今後の食事の参考にしたいです。
  - 内容が充実していました。情報がたくさんあり、菓子やジュースに対しても大変ショックでした。
  - 子どもの食事内容を見直すいい機会となりました。
  - わかりやすくとてもためになりました。特別なことでなくても、少しの知識と気遣いでプラスになることも多いのだとわかりました。もっとお話を伺いたかったです。
  - 大変勉強になった。うちのご飯がひどすぎて…。ちょっと落ち込みましたが、頑張ります。
  - スポーツをしている子どもがいるので、本当に参考になりました。クイズも楽しかったです。
  - 具体的で普段の生活に活かせることが多く、本日からでも生かしていきたいと思います。
- 毎日の食事に気をつけ、健やかに成長をサポートできるよう気をつけていきたいと思います。

その他、参加者全員から感想をいただきました。

2016年度のTTCは今回で無事終了いたしました。お忙しい中、ご参加・ご協力ありがとうございました。