

心と体に栄養を

◇体が生まれ変わるしくみ

- 骨
- 血液
- 筋肉、肝臓
- 肌、髪

◇睡眠と成長ホルモンのゴールデンタイム

- 運動後20分以内
- 運動後2時間以内
- 睡眠

◇成長期の栄養ポイント

- ①栄養バランス
- ②栄養の偏り、食事量の不足
- ③ごはんをたくさん食べる
- ④食事は心もコントロール
- ⑤消化のよいもの

◇基本の食事

①たまごにわやさしいこ

「た」まご：たんぱく質、脂質、ビタミン類、ミネラル類

「ま」め：たんぱく質、脂質、糖質、ビタミン類、ミネラル類、食物繊維

「こ」ま：たんぱく、脂質、糖質、ビタミン類、ミネラル類

「に」く：たんぱく質、脂質、ビタミン類、ミネラル類

「わ」かめ：糖質（食物繊維）、ビタミン類、ミネラル類

「や」さい：糖質、ビタミン類、ミネラル類、酵素、水分、食物繊維、ファイトケミカル

「さ」かな：たんぱく質、脂質、ミネラル類、オメガ3系脂質

「し」 いたけ：たんぱく質、糖質（食物繊維）、ビタミン類、ミネラル類

「い」 も：糖質、ビタミン類、ミネラル類、食物繊維

「こ」 め・こうそ：たんぱく質、糖質、ビタミン類、ミネラル類

②中学生に栄養はどれくらい必要？

- ・ごはん
- ・野菜と果物
- ・たんぱく質

◇家庭で作る食事のポイント

①テストや試合前

②疲労回復

③好き嫌いなく食べるヒント

◇食品の選び方

①脂質

②ミネラル

③砂糖

◇食品添加物は成長を止める

平成 30 年 11 月 26 日

世田谷区立深沢中学校

PTA 会長 高野 紀子

文化厚生委員長 西村 有美

平成 30 年度 第 3 回家庭教育学級『心と体に栄養を～未来のために～』

「成長期の子どもの食事について」開催報告

PTA 会員の皆様には、日頃より PTA 活動に対しご理解ご協力いただき、誠にありがとうございます。

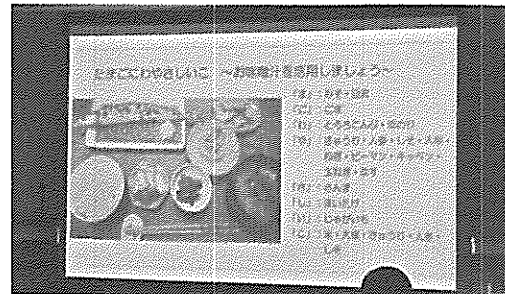
10 月 26 日（金）、PTA 会長であり、スポーツ栄養トレーナー/薬膳マイスターの高野紀子さんを講師にお迎えし、今年度第 3 回家族教育学級「成長期の子どもの食事について」講座を開催致しました。当日は 25 名の保護者の方々にご参加いただき、真剣に耳を傾けながら、和やかなひとときを過ごしました。当日行われました内容につきまして、下記の通りご報告させていただきます。

◇体が生まれ変わるしくみ ◇睡眠と成長ホルモン ◇成長期の栄養ポイント ◇たまごにやさしいこ（基本の食事） ◇中学生に必要な栄養 ◇農薬剥離 ◇テスト・試合前の食事 ◇疲労回復の食事 ◇好き嫌いをなくすヒント ◇脂質 ◇ミネラル ◇白い砂糖 ◇食品添加物 について、わかりやすい事例と共にお話しをいただきました。

成長期である子ども達にとって、食の大切さを改めて知ることができ、今日から出来る家庭でのアドバイスもたくさんいただき、大変勉強になりました。



「た」まご
「ま」め
「ご」ま
「に」く
「わ」かめ



「や」さい
「さ」かな
「し」いたけ
「い」も
「こ」め
・こうそ

〈アンケート結果〉

◎今回の講演で良かった項目（複数回答可）

◇睡眠と成長ホルモン ◇成長期の栄養ポイント ◇たまごにやさしいこ ◇中学生に必要な栄養 ◇テスト・試合前の食事

◎印象に残った内容・理由

- ・「たまごにやさしいこ」を意識してメニューを考える ・オメガ3、亜麻仁油、にがりの良さ
- ・食わず嫌いの子に美味しく食べてもらえるコツ

◎日常の食生活で悩んでいること

- ・肉料理ばかりで魚料理のレパートリーを増やしたい ・生野菜、野菜嫌い ・炭水化物が好き ・家族の好みが違う

◎感想・要望

・とても役に立つ内容だった ・食材選びに気を付けたい ・子どもにも聞かせたい ・今後の献立に生かしたい
他、多数のご意見・ご感想をいただきました。

第 3 回をもちまして、家族教育学級『心と体に栄養を～未来のために～』を終了させていただきます。
たくさんのご参加、ありがとうございました。