

③食育の日の取組

提出都道府県名 政令指定都市名	山梨県
取組市町村名 取組団体・企業名	富士吉田市 富士吉田市立吉田中学校
取組の名称	カルシウムについて学び、自分の食事を見直そう
実施時期	令和4年11月16日
取組内容	<p>対象者：1年生（140人）</p> <p>富士吉田市給食センターの栄養教諭の方をお招きし、食育に関する授業を行っていただきました。 今回はカルシウムについて深く学習しました。まず人間の骨量について、骨の量が最大になる時期（ピーク・ボーン・マス）が20～30歳前後であり、10代である中学生の時期にしっかりとカルシウムを摂ることの大切さを知りました。また、骨量を増やしておくことで、将来、骨が折れやすくなってしまう骨粗しょう症を予防することができることを学びました。</p> <p>パワーポイントを用いながらわかりやすく講演してくださいました。→</p>  <p style="text-align: center;">授業の様子①</p> <p>後半では、その日に食べた給食のカルシウム量を計算しました。1日に摂取すべき目安量を確認しながら、当日のうちにカルシウムをあとどれだけ摂ればよいか、どの食品を食べれば効率的に摂取できるか調べたりしました。</p>  <p style="text-align: center;">授業の様子②</p> <p>←一人一台端末を活用して、どの食品にカルシウムが多く含まれているか調べました。</p> <p>最後に今後の自身の食生活の目標を決め、まとめを行いました。 どの生徒もこれまでの食生活を見つめるきっかけとなり、これからの生活に活かしていこうという気持ちを育てることができました。</p>