



# いのちの日便り

2018・7・18  
いのち推進  
プロジェクト  
No. 4

## いのちの日教育講演会



7月5日(木)の一中いのちの日は、「いのちの日教育講演会」として、山形県立米沢栄養大学の西田久美子先生をお招きし、「食」をテーマとした講演をしていただきました。

1日に3食しっかり食べることの意味、正しい食生活の習慣を身につけることの大切さをお聞きしました。

西田先生のお話であったように、身体は食べ物でつくられています。健康で丈夫な身体をつくるためにも、運動・食事・睡眠を大切に生活していきましょう。



## ～生徒のみなさんの感想より～

食事をする事の大切さ、朝食を食べる事の良さを学びました。これからは食べることを意識して生活していきたいです。また、栄養のことをもっと調べたいです。

(1年3組 松田のの子さん)

生きるためにすごく大切である食事に必要なビタミンを取れていること、食べる量や運動の大切さについて教えてもらいました。教わったことを今後活用できれば良いと思います。

(1年3組 石澤 勇真さん)

「食べることは、生きること」というお話を聞いて、食生活が健康に関わっていることを改めて実感しました。これからは、甘いお菓子の食べ過ぎやジュースの飲み過ぎに注意をして生活していきたいです。

(1年4組 石井 魁人さん)



今日は、生きるために大切な「食」の事についてお話を聞いて、今まで知らなかったこと、私たちのこれからのことが聞けてとても良かったです。食生活を整えて、これからも生活していきたいと思いました。

(1年4組 遠藤 柚菜さん)

今日のいのちの日の講演会では、改めて「1日3食」を食べることの大切さを学びました。朝ごはんを食べなくて「1日2食」だけだと考える力がつかないので、忙しい時でも朝ごはんはちゃんと食べたいです。

(2年2組 高橋 勇太さん)



バランスの良い食事や、3食きちんと食べるということが1日でもできなくなると、どれくらい長く生きることができるのかなどとても大きなことにつながるということがわかった。これからも食事、睡眠をきちんとして健康に生活していきたい。

(2年2組 三浦理彩子さん)

今日は「生きること」のために、食生活やバランスなどのことを講演会で改めて確認できました。教わった栄養バランスのことを家や部活で実践し、生きるために自分の体を守りたいです。

(2年3組 佐藤 澄果さん)

自分の今までの食生活を見直せる講演会でした。今まで、家に帰ったら、ラーメンとうどんに加えて夕食と夜食を食べていたので、もう少し考えて食べようと思いました。

(2年3組 土屋 春近さん)

今日の講演会では、3食の食事の重要性が分かり、毎日3食食べることでできる私たちはとても恵まれていると感じました。今回のお話は中学生の私たちが大人になっていくときにとってもプラスになることが多かったので、早速今日から取り組みたいです。

(3年3組 和田 正之さん)

今日のお話を聞きながら、「食」がどれほど私たちにとって重要なものかを知ることができました。食べるということをただ当たり前前に思わないで、その有難さと大切さを考え、質の高い食事ができるようになりたいと思います。

(3年3組 稲毛水夏美さん)

食生活はこれからの、自分へ影響するので、健康に生活するためにも、食生活と自分の生活リズムを見直していく必要があると思いました。

(3年4組 瀬川竜ノ介さん)

食生活は長く元気に生きるためにとても大切なことだということが、今回の講演を聞いてすごく伝わってきました。朝ごはんや夏休み中の食事もしっかりと栄養のあるものをバランス良く食べられるようにしたいです。

(3年4組 板垣 彩加さん)

みなさんの感想には、「食の大切さ」に改めて気づき、自分の生活を見直してみようとする思いが綴られていました。

次回の「一中いのちの日」は、8月22日(水)始業式で校長先生のお話をお聞きます。

(プロジェクト担当)

