



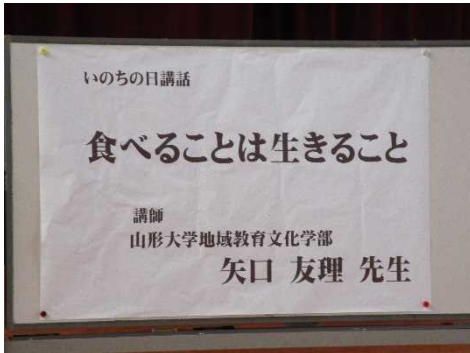
# いのちの日便り

2022. 7. 14

いのち推進  
プロジェクト

No. 4

## 食育講話「食べることは生きること」



7月7日（木）の「一中いのちの日」に、山形大学より、矢口友理先生を講師としてお招きし、「食べることは生きること」という演題でご講話をいただきました。公認スポーツ栄養士の立場から話して下さったお話をこれからの中学生の皆さんの心と体の成長に生かしてほしいと思います。

### ～生徒の感想～

エネルギーをつくるには、良いバランスの栄養素をとることが大切だということがわかりました。好きなものばかり食べてしまうところも少しありますが、バランスの良い食事にしていきたいと思いました。試合に勝つために、生ものを食べない、朝ご飯は2時間前までにすませるなどといったポイントを知ることができたので、これからの試合や大会などのときに活かしていきたいです。  
(1年3組 さん)

今日は、お話を聞いて改めて食べることの大切さを知りました。生きていくためには、食べることが大事です。しかし、食べなければいいというわけではなく、しっかり自分に合った量を食べたり、工夫して食べたりすることが大事であることがわかりました。だから、自分で考えて食べ物を食べるようにしたいです。  
(1年3組 さん)

生きるためには食べることがとても重要で、自分の体に合った食事をとることが大切だなと思いました。これからは、好き嫌いせず、体にいいものをたくさん食べて、より健康に過ごしていきたいです。  
(1年4組 さん)

食べるから元気になるのではなく、しっかりと栄養を取って睡眠もして、元気な体づくりができることがわかりました。最近は、睡眠時間が少なくなってきたので、早寝をして、朝ごはんをしっかり食べることを意識したいです。  
(1年4組 さん)

食べるということは、「ただお腹が空いているから」「栄養をとるため」というものだけでなく、運動をするときのエネルギーにもなる。運動後、1時間以内に何か食べると良いというのは聞いたことがあって、今実際にやっているから続けてきて良かったと思えた。食生活について見直すきっかけになってよかった。  
(2年2組 さん)

お話を聞いて、健康を保つためや力を発揮するために食べるということのためになりました。自分のことを親任せにする人は勝負事で勝つことができないという言葉は、その通りだと思いました。  
(2年2組 さん)

今日の講演会の内容は家庭科の授業で一度学習したところがあった。私はまだ2年生で部活動に所属しているので、体調を崩さずたくさんご飯を食べ、たくさん眠り、たくさん運動したい。  
(2年3組 さん)

今日の講演会で、自分が食べたほうが良い栄養分を知ることができて良かったと思います。夜食の意味や大会前の食事の取り方があって、なるほどと思いました。今後、この講演会で学んだことをいかして自分の食生活を改善していけたら良いなと思いました。  
(2年3組 さん)

今日は人間の体の中で行われていることや、栄養素、スポーツで大切なことを学びました。人間は栄養をしっかり吸収し、不要なものを処分するなど私たちの体の賢さがわかりました。重要なことがたくさんあり、良いことを聞いた講演会でした。  
(3年2組 さん)

食事については、いつも気を遣っていたので、改めて食生活に気をつけて、バランス良く食べたいと思った。試合前日、当日、試合前の食べ物や食べ方、飲み方まで詳しく説明していただいたので、次の試合で実践しようと思った。  
(3年2組 さん)

食べ物はしっかり食べたいと思った。試合前はあまり食べないようにしていたけれど、炭水化物をとった方がよいことがわかったので、毎回食べて試合に勝てるようにしたいです。  
(3年3組 さん)

今回の講演会では食べることの大切さを改めて感じました。これからの時期はとても大切な時期なので、自分の体を大切に生活していこうと思います。  
(3年3組 さん)



次の「一中いのちの日」は8月18日(木)です。始業式で校長先生の話をお聞きします。