

【様式2】

②食育月間以外の月の取組

提出都道府県名 政令指定都市名	三重県
取組市町村名 取組団体・企業名	大紀町立大宮中学校
取組の名称	① 中学生に必要な栄養素 ② 特別支援学級の調理実習
実施時期	① 7月6日 ② 7月7日
取組内容に該当する 食育ピクトグラム (複数選択可)	<input checked="" type="checkbox"/>  <input type="checkbox"/>  <input checked="" type="checkbox"/>  <input type="checkbox"/>  <input type="checkbox"/>  <input type="checkbox"/>  <input type="checkbox"/>  <input type="checkbox"/>  <input type="checkbox"/>  <input type="checkbox"/>  <input type="checkbox"/>  <input checked="" type="checkbox"/> 
取組内容	<p>① 中学1年生の授業では「中学生に必要な栄養素」について、栄養教諭から指導を受けた。中学の「成長期」は、カルシウムを多く取る必要があると、給食で牛乳が出るのはその「成長」を助けるためということがわかった。また、今食べたものが1週間後の自分の体を作ることに関心が高まり、試合前にはスポーツによっては、どんな栄養素を取ることが大事かもわかり興味を湧いた。その他、クイズ形式のプリントでは、自分がどのタイプの人で、何の栄養素が足りていないのかがわかり、これからの食生活に生かされる内容となった。</p> <p>② 特別支援学級では、自分で育てた野菜を使って調理実習を行った。なす、ピーマン、トマト、オクラを使い、野菜炒めやお吸い物を作った。旬の野菜のため、新鮮でシャキシャキした歯応えが良かった。自宅でも収穫した野菜を使って「家族」と一緒に調理ができたようだった。</p>