

# オリンピックの食事例などから学ぶ

【浜田市立三隅中学校】

ねらい

トップアスリートにまつわる食事と栄養に関する講演を聞き、成長期の食事と栄養の大切さを知る。

いつ

令和3年11月19日（金）

どこで

浜田市立三隅中学校

だれが

1年生（41名）  
※講師…佐々木 久美氏  
[島根県栄養士会]

なにを

講演「トップアスリートから学ぶ成長期の食事と栄養」

概要

- ・オリンピックの選手村での食事やオリンピックなどの食事例を通して、成長期における栄養バランスのとれた食事をとることの重要性について学ぶ。
- ・講演の中で、実際に炭酸飲料水を作る活動などを体験しながら、それらに含まれる成分等について実感を伴って理解し、食事や栄養についての理解を深める。



スポーツ選手が実際に摂った食事の写真を多数紹介していただきながら、自分たちの普段の食事と比較しながら公認スポーツ栄養士の資格をもっておられる佐々木氏の講演に耳を傾けていました。また、オリンピックの選手村でのエピソードやオリンピック選手の食事をクイズで出題したり紹介したりして生徒の食への興味・関心を引き出していただきました。最後に生徒に、「自分で料理に挑戦してみよう！」と声かけもしてもらい、生徒からは「いろいろなアスリートもきちんと野菜などを食べていたので、私もきちんと野菜を食べたいと思いました。」「運動もしっかりして食事バランスよくできるようにしたいです。」などの感想が聞かれました。