

(様式1)

親子の学び応援講座実践報告書

名 称	教育講演会
講座開催日	平成30年 6月29日(金)
会 場	南会津町立館岩小学校
参加人数	42名(館岩小保護者21名, 館岩中12保護者, 学校職員9名)
実践活動テーマ	成長期における望ましい食生活と「お弁当の日」の意義
テーマ設定の理由及び実践活動のねらい	館岩小の行事の一つに「お弁当の日」が設定されている。昨年度まで保護者の意見等より、お弁当の日の意義をより深めていきたいと考えたため
講座及び実践活動内容	
講座名「成長期の食生活」 伊南小学校 栄養教諭 横田みえ子	
<p>1 食育は生きる上での基盤である</p> <ul style="list-style-type: none">○ 小学校から中学校にかけては健康な大人になるための大切な準備期間○ 全ての学習は食育から始まる。	
<p>2 脳と食事の密接な関係</p> <ul style="list-style-type: none">○ パン食よりもご飯の方が血糖値を持続させやすい。○ 脳の活性化における朝食の重要性○ 朝食の有無による学力や記憶力への変化	
<p>3 健康体重を維持するには</p> <ul style="list-style-type: none">○ 肥満と病気との因果関係○ ご飯は意外と高カロリーではない○ バランスの良い食事の推進、特に野菜の摂取の重要性○ 睡眠不足は大敵	
<p>4 ご飯コンテストへの積極的な参加</p> <ul style="list-style-type: none">○ 少しでも自分が食事を作ろうと思うことで、食に対する考え方が変わる○ 親子がふれあえる場でもある○ 食事を作る大変さを子どもが実感できる○ 自分で作る弁当にチャレンジすることは食の自立につながる第1歩○ ぜひ、「お弁当の日」に積極的に参加して欲しい	



※講座及び活動内容の概要を記入してください。また、内容が分かる写真等を挿入してください。参考資料があれば添付してください。