食育啓発資料の使い方と内容

県教育委員会では学校における食育の充実のため、平成21年2月に「子どもの健康を育む食に関する資料集」（愛媛県教育委員会）を発刊しています。

今年度は、2017年「愛媛国体」を目指したターゲットエイジへの食育啓発資料として、小学校5年生を対象に「食べて動いてホップステップジャンプ」を作成しました。

バランスのよい食事を食べること、適度な運動をすること、十分な休養をとる習慣が身に付くよう児童への継続した指導や家庭への啓発のために幅広く御活用ください。

○小学校5年生用「食べて動いてホップステップジャンプ」

内 容

説明

マラソン大会で各自の目標を達成することを仮定して、それまでの運動や食事、休養の大切さを意識づけさせるようにしている。マラソン大会でタイムを上げることや完走するなどの目標を達成するためには、運動だけに偏ってはいけないことや運動で消耗したエネルギーを食事や休養で補うことの重要性を伝える必要がある。

『今の食生活を大切に』

小学校の段階での食生活は、成人になってからの嗜好や体つくりにも大きく影響を与える。好き嫌いをなくすなどの生活習慣を身に付けておくことが大切である。

説明

プロのスポーツ選手であっても、特別な食事をしているわけではなく、主食、主菜、副菜、果物、乳製品などをバランスよく食べることに重きを置いている。成長期の小学生では、バランスのよい食事を意識させなければならない。また、その点でも、給食は優れた食事の形態であることも指導したい。

『補食について』

運動の2時間前には、おにぎりやバナナ、パンなど炭水化物が豊富な食品で運動中のエネルギー源を補うとよい。

運動の開始までにあまり時間がない場合には、糖質を含んだスポーツ飲料や果汁、ゼリー等が望ましい。

説明

第1コーナーでは、個人でできる運動として、マラソンやなわとびを紹介している。個人の実態に応じて取り組みを勧めてほしい。また、集団でできる運動として、「えひめ子どもスポーツITスタジアム」を紹介している。ぜひ学級で取り組んではどうだろうか。第2コーナーでは、成長期の食事の重要性や補食の取り方を紹介している。バランスのよい食事をすることの重要性を指導したい。第3コーナーでは、睡眠の効果や必要性などを紹介している。疲労を蓄積しないために休養の重要性も伝えたい。健康な体を作ったり、維持したりしていくためには、運動と食事・休養のバランスを考えながら生活することが重要になる。健康状態等の配慮を要する児童については、個別的な相談指導を行うことが大切である。

『スポーツ飲料を飲むタイミングについて』

運動で出された水分を素早く補給するのには、スポーツ飲料は優れているが、スポーツ飲料には、糖質も含まれており、普段の生活で飲み過ぎることは肥満傾向にもつながるので注意するようにしたい。