

令和7年度

小児生活習慣病予防講座

目的： 自分の食事やおやつの摂り方について振り返り、バランス良く食べることの大切さを学ぶ。

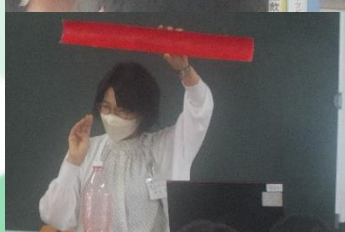
日時： 令和7年10月7日（火） 第5校時

場所： 袋井南中学校 2年生各学級

講師： 栄養士、栄養教諭、保健師等 （各学級）

進行： 授業前 事前おやつ調べ・資料配布など

↓
授業後 振り返り記入/クラスルームアンケート



【小児生活習慣病予防講座で学んだこと】

●中学校2年生が1日でとってもいい糖の量は？→20g

＜クイズ＞ ジュースの中で1番糖の量が多いのは？

①飲むヨーグルト（88g） ②野菜ジュース（45g）

③エナジードリンク（36g） ④スポーツドリンク（33g）

⑤お茶（0g） ※商品によって異なります

□控えた方がよいおやつ

・チョコレート ・アイスクリーム ・あめ、グミなど

◎勧めたいおやつ

・ナッツ類 ・果物 ・ヨーグルト（甘さ控えめ） ・おにぎり

・肉まん ・ピザトースト

【対策】

○おやつ≠おかし

○おやつは「楽しみの1つ」なので、摂り方を考える

○3食しっかり摂り、バランスの良い食事に心掛ける

今日は、生活習慣予防講座がありました。生活習慣病を予防することは大切ですが、考えすぎるのは・・・とも思いました。食事のバランスをよく考えて摂りたいと思いました。糖分をとりすぎていたので食べる量を減らした

昨日は、たまたまたくさんお菓子食べてしまった日でした！最近すごい食欲があって・・・部活動の後などは無限に食べれてしまいます（笑）。お話を聞いて、少しでも、食べ過ぎに意識しないとないと思いました。

1日に摂って良い摂取量と比較してびっくりしました！摂取している糖の量が多すぎる！と感じました。中学2年生、1日20gなんて無理だ！と思ってしまいましたが、自分の身体のために頑張ります！先生は、0gってすごいですね。僕も頑張ります！

とても身体にとってためになるお話を聞くことができました。知らないことが多かったので、驚くことばかりでした。昨日はおやつを食べる時間が遅かったので、もう少し早めに食べるようにしたいです。

お菓子を食べないことは正直、無理だと思いましたが。食事のバランスも考えて摂るように心掛けたいと思いました。講師の方が「食べる物で身体はできている」と教えてくれたので、これからは主食+主菜+副菜（2品）を意識して食べたいと思います。

糖の摂りすぎに気を付けようと思いました。併せて塩分の摂りすぎにも気を付けたいです。1日の塩分摂取量は6.5g未満です。ラーメンは汁を残すことで摂取量を減らすことができます。食べ方に工夫することが大事だと思うので、気を付けて食べたいです。給食ってすごいと思いました。