

テーマ： 食べること、楽しもう！

「油脂(あぶら)について～油脂と上手につきあう方法～」

日時： 2018年2月22日(木) 10:30～13:30

場所： 和歌山大学教育学部附属特別支援学校 日常生活学習棟 和室・多目的室

参加者： 和歌山大学教育学部附属特別支援学校

高等部普通科総合産業コース 1・2・3年生 生徒 15名

教員 5名、養護教諭、栄養士



関西支部会員の川口徳子が講演を行いました。

<講義内容>

1. 講義

- | | | |
|-----------------------|-----------------------|-----------------------|
| ①ニッポンハムの仕事 | ②私たちは、なぜ食べるのか？ | |
| ③食べることは身体をつくること | ④食べることはエネルギー補給 | |
| ⑤1日にどれくらい「エネルギー」が必要か？ | ⑥1日にどれくらい「たんぱく質」が必要か？ | |
| ⑦どれくらい食べたらいいのかな？ | ⑧同じ量の「たんぱく質」をとるには？ | ⑨<問題>「たんぱく質」を多く含む食品は？ |
| ⑩「たんぱく質」を多く含む食品 | ⑪お肉は「たんぱく質」が多いが・・・ | ⑫「脂肪」はどれくらい、とるのかな？ |
| ⑬牛肉でもこんなに違う！ | ⑭<問題>「脂肪」が一番減るのは？ | |

2. 実験

・<実験>肉はどれも「脂肪」の量は同じ？ 鶏肉の脂肪・・・もも肉とむね肉の脂肪の量を比べてみよう。

3. まとめ

- | | |
|--|--------------------------|
| ①鶏肉のエネルギーと脂肪は？ | ②「脂肪」と上手につきあおう！生活習慣病について |
| ③何を食べたらいいのかな？ | ④第二成長期(10～18歳)の栄養ポイント |
| ⑤伝えたかったこと：毎日の食事が「元気な身体」をつくる！ | |
| 「お腹が一杯になればなんでもいい？」ではなくて、栄養バランスを考えて食事をしっかり食べましょう！ | |

4. アンケート記入、食事準備・食事

☆いただいた感想のご紹介☆

- ・バランス良く食事をする、体に良い効果が出るのが改めて分かりました。
- ・エネルギーのとりすぎや運動不足、規則正しい食事をしないことなどがあると、生活習慣病につながる事が分かって良かった。
- ・自分の食生活が分かってきました。糖分や油を取りすぎを見て、食べる量を考えていくことも実感しました。栄養を考えてこれからもやっていきたい。
- ・肉の油脂がモモかムネがどちらが多いとか、考えずに生きてきたので、実験で脂の違いがこんなに違うんだなと思いました。そして食の幸せを感じました。
- ・私は好き嫌いがあるので、これから無くしていきたいと思いました。
- ・分からないことを質問した時に、ていねいに分かりやすく教えてくださったので、すごく勉強になりました。
- ・この授業は、油脂や栄養のことで、すごく勉強になって、図付きで、分かりやすかったです。