

食育講演会(10/22)を振り返って

【一年】

今日の食育講演会では、中学生で成長期の今だから「そ学ぶ事が必要な、食事の大切さが良く分かりました。今まで、学校では習っていても、普段の食生活への生かしか方が分からない事も多くありました。しかし、今日、中学生に必要なエネルギーやスポーツ選手の食事例等を聞いて、これからの生活の活かし方が分かりました。これを明日から自分のものにして、部活等、活発に過ごしたいです。」

今日の講演会で私は、体づくりには食事の他にも運動、睡眠が大切な事が分かりました。

私が驚いた事は「朝食はテストにも関係がある事」です。私は毎日朝食を食べる習慣があるので、このまま続けたいです。

アスリートの食事にはあまり興味がありませんでした。でも今日の講演を聞いて、少し興味がわきました。五大栄養素をしっかりとした食事例を写真で見せてくださり、とても分かりやすかったです。

今日、食育講演会で、講師の先生の話聞いて、改めて食事は大事だと思いました。

小学校高学年から中学生が、第二次成長期で、身長が、急激に伸びたり、骨の数が増えたり、体が成長する時期なので、それに伴って、食事の量も増える事が分かりました。

毎日三食、自分が好きなものだけを食べてしまってい

るので、食事のバランスも考えながら、毎日三食しっかりと食べていきたいです。

今日の食育講演会で分かった事は、朝、昼、晩の食事が大切な事だという事です。ですから、私は食事と運動をがんばりたいと思いました。

【二年】

私は本日の食育講演会で、体作りと脳は、一生大切だ、という事を学びました。

目標を達成するには、気持ちだけが重要だと考えていましたが、まず体作りをするという事で「体が整っていないと、気持ちも整わない。」と思いました。

私も目標があるので、最初に食事を見直し、コッソツ努力をして目標を達成出来る様、頑張ります。私達の為に、食育講演会をして頂きありがとうございました。

一時間目の食育講演会で私は沢山の事を、改めて学んだ事が出来ました。五大栄養素やカルシウム、タンパク質等、色々ありました。

選手の驚くべき食事の量に私は、筋肉をつける為には、もつと食べようと思いました。食事、運動、睡眠の大切さを感じられました。最近、私は水泳の後に食事をしていない事が多いので、きちんと食べなきゃ成長しないんだなと思います、気を付けようと思いました。

今日は、とても理解の出来た一時間だったと思います。

今日話を聞いて、自分が部活動をしている事に照らし

合わせて考えてみました。

私は、試合や練習で、調子が悪かったり良かったり、なかなか安定しません。プロのバスケットボール選手は常に良く、またもつと良い時があります。なんでこんなに安定しているのか不思議でした。

これからは、朝はしっかりと食べて、間食はなるべく良い物を食べて、部活動の中で結果を出せるようにしようと思えました。

今日は、食育の事を教えて頂きありがとうございました。講師の先生の話聞いて、これからはバランスの良い食事をしようと思いました。そして、今のうちに骨貯金をしておかないと、骨がスカスカになってしまうので、骨貯金はしておこうと思いました。部活等の試合前はなるべく果物を多めに食べる事を忘れない様にしようと思います。そして、食事の中に百パーセントオレジンジュースを入れるのを忘れない様にしようと思います。

私は、今日の食育講演会で、食事の大切さを改めて知ることが出来ました。

私も、運動部に入っているんで、バランスの良い食事を心がけていきたいと思いました。また、スポーツ選手は、食べる物を変えるだけで、筋力が上がると知って、とても驚きました。

今回の話を聞き、私は普段、食事や運動はしっかりとっているのですが、睡眠があまり出来ていなかったのを教えて下さった事を頭に入れて、実践しようと思いました。

僕は、今回の講演会で食事のバランスはとても重要な

事だと思いました。

僕は、食事なんていつばい食べておけば大丈夫なのかなと思つていたら、それは全く違い、バランス良く食べなければダメなんだなと思いました。特に僕は、朝ごはんが食べられないので、これから少しずつ食べていきたいと思いました。

今回の講演会で学んだ事を、これからの私生活に活かしていきたいです。

【三年】

今日の食育講演会を通して、僕は自分自身の為になる事をいくつか学びました。

まずは、まだ自分の成長期は終わっていない事です。もう身長は伸びないと思つていましたが、高校生まで成長することを知つて、将来に希望が持てました。また、体重が増えずに悩んでいたのも、体を大きくする為の話はとても自分にとっては、ためになりました。

この事を今後の生活に活かしていきたいです。

僕は今後、スポーツを続けていく中で、「食生活」についてさらに考えていく事が大切なんだなと勉強になりました。

実際にスポーツをしている時に、なんだかうまくいかないなと思つ事がありません。でもそれは、自分の食生活が悪くなつている事に関係があつたのかもしれない。

今回のお話で、自分の食生活を見直すとても良いきっかけになりました。早速、今日の晩ごはんで五大栄養素をチェックしてみます。

今日の食育講演会で、食事をきちんと取る事がどれだけ大切な事か知る事が出来ました。

私はたまに朝ごはんを食べない日があります。今日の講演会で、毎日朝ごはんを食べている人の方が頭が良いと聞いて、とても驚きました。

これからは、規則正しく栄養をとり、これからの受験に向けての勉強に活かしていきたいと思つました。今日、このような話を聞くことが出来て良かったです。

今日の食育講演会で、食事をきちんと取る事が、どれだけ大切な事かを、知る事が出来ました。

私はたまに、朝ごはんを食べない日があります。今日の講演会で、毎日、朝ごはんを食べている人の方が頭が良いと聞いて、とても驚きました。

これからは、規則ただしく栄養をとり、これからの受験に向けての勉強に活かしていきたいと思つました。今日、このような話を聞く事が出来て良かったです。

私は、体の成長だけでなく、運動や学習等にも、食事のバランスが反映している事に驚きました。また、朝食の大切さについても良く分かる事が出来ました。私は、毎日、朝ごはんをしっかり食べているけれど、乳製品等が足りていないなと思つました。

今日の講演会を生かして、バランスの良い食事を心がけていきたいです。

私は、今日の食育講演会で、ちゃんとした体を作るには、一日必ず三食とる事、運動をする事、きちんと睡眠をとる事が、すごく大切だという事が分かりました。

今までは、遅い時間まで起きてしまつて、睡眠をきちんととる事が出来なかつたりしたけど、先生のお話を聞いて、改めて睡眠をとる事の大切さが理解出来ました。

今後は、今まで少しでも、足りなかつた事を直していきたいです。

今日の食育講演会を通して、食事の大切さ、食事をする意味を理解する事が出来ました。

家での、朝食、夕食は栄養が偏つていたりして、バランスは良いとは言えなかつたと思つます。しかし、今日の講演会でバランスの良い栄養をとる事が出来る方法を学ぶ事が出来ました。

なので、これからは今日の事を活かしていかす、食生活を見直し、運動、睡眠をとつて、体づくりをしていきたいと思つます。

今回の食育講演会で、発育と発達には食事がとても大切だという事が分かりました。

オリンピック選手も以前の食事だと、けがをたくさんしたり、すぐ疲れたりする事が多かつたのに、バランスの良い食事をとる様になつてから、筋肉量も増え、体力も上がりました。

このように私達の体は、バランスの良い食事をとり、毎日のメカニズムを整える事が健康な体づくりに必要だと分かりました。