



## 食に関する指導 part 2

### ぐっすり眠り、 しっかり食べる子はよく育つ

平成25年度第2回食育担当者会

立教大学コミュニティ福祉学部スポーツウエルネス学科

石渡貴之先生の講義より

### 規則正しい生活習慣を身に付ける指導について（教員用）

教室に、こんな子いませんか？

- ①授業中、あくびばかりしている子
- ②体育の時間、すぐに疲れたり、やる気をなくしたりする子
- ③休み時間、いつも教室で過ごしている子

子どもの様子を丁寧に観察し、問題を解決するきっかけづくりと、こころとからだを元気にする指導を心がけましょう。

## 目標：ぐっすり眠り、しっかり食べて元気に過ごす

#### 食に関する指導の目標（観点）

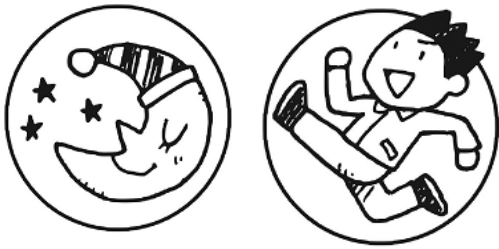
- 食の重要性：食の重要性、食の喜び、楽しさを理解する
- 心身の健康：心身の成長や健康の保持増進の上で望ましい栄養や食事のとり方を理解し、自ら管理していく能力を身につける
- 食品を選択する能力：正しい知識・情報に基づいて、食品の品質及び安全性等について自ら判断できる能力を身につける

食に関する指導の手引き（平成22年3月）文部科学省より

# 1 子どもにとって眠りは必要不可欠 (心身の健康)

- 毎日8時間以上寝る
- 成長ホルモンの分泌をよくするため、夜10時から2時に熟睡できる環境をつくる
- 休みの日も、朝同じ時間に起きて、きちんとした生体リズムを保つ

「人生の3分の1」は睡眠

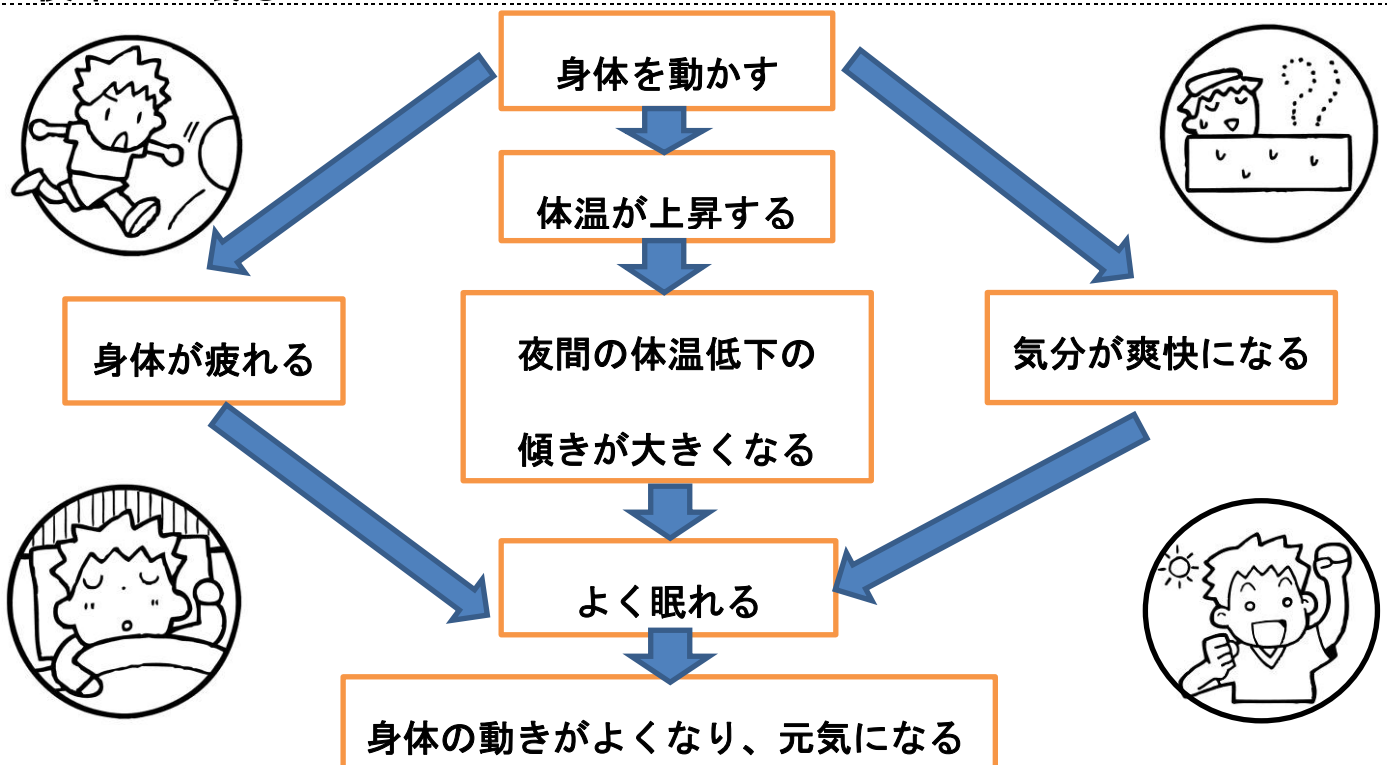


ぐっすり眠ると・・・

- ☆脳が休まる
- ☆成長ホルモンが分泌される
- ☆気分がよくなり、勉強が楽しくなる
- ☆身体の動きがよくなり、元気になる

# 2 よい睡眠を得るために (心身の健康)

- 昼間にしっかり身体を動かし、体温を上昇させる
- お風呂は寝る直前ではなく、2～3時間前に入る
- 寝る1時間前には、テレビやゲーム機などの液晶画面見るのをやめる
- 夜早めに眠る



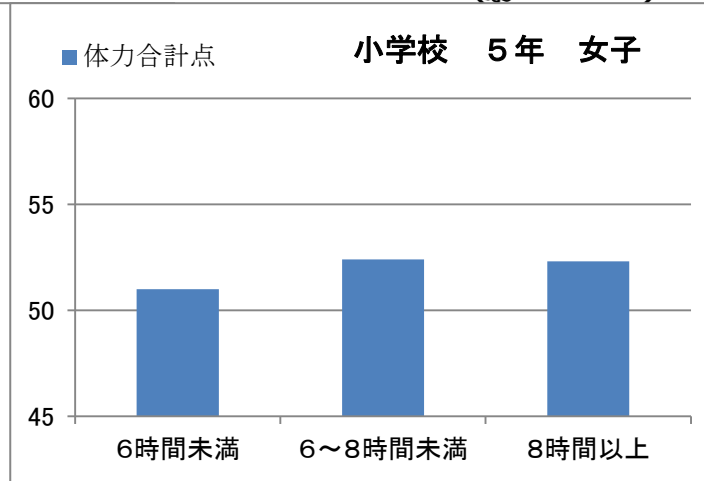
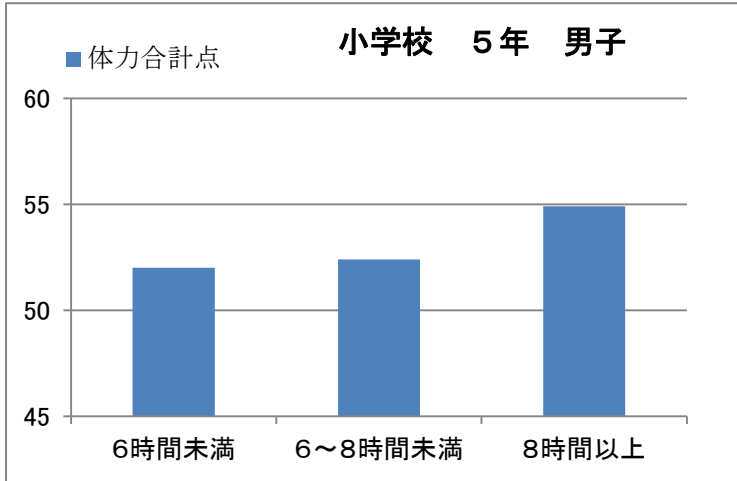
# 3 睡眠と体力テスト (心身の健康)

□ぐっすり眠ることが大切

体力をつけるには  
質のよい睡眠！



## 1日の睡眠時間と体力合計点の関連



※8時間程度の適度な睡眠をとっている男女の体力合計点が高い

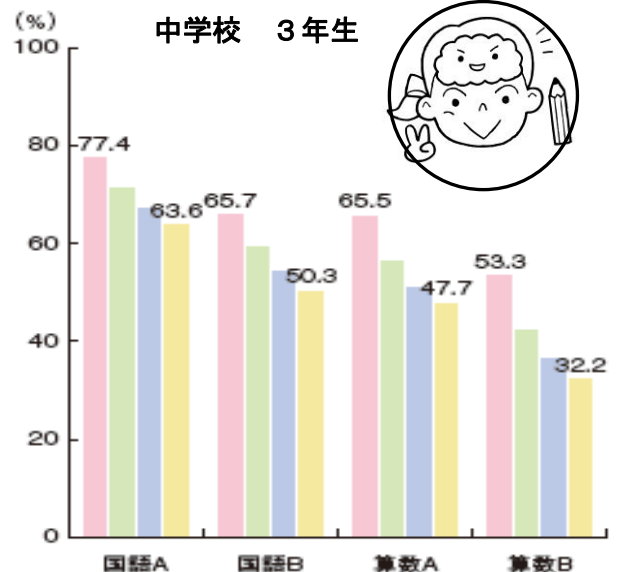
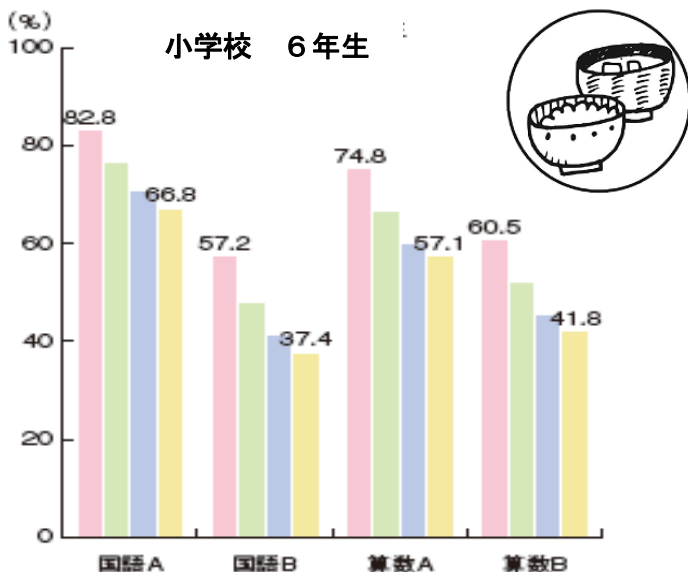
資料：平成25年度「全国体力・運動能力、運動習慣等調査」大和市結果

# 4 朝ごはんと学力テスト (食事の重要性・食品を選択する能力)

- 毎日しっかり朝ごはんを食べる
- 主食・主菜・副菜をそろえる
- 時間に余裕を持つ

朝ごはんをしっかり食べて  
学力アップ！

## 朝食の摂取と学力調査の平均正答率との関連

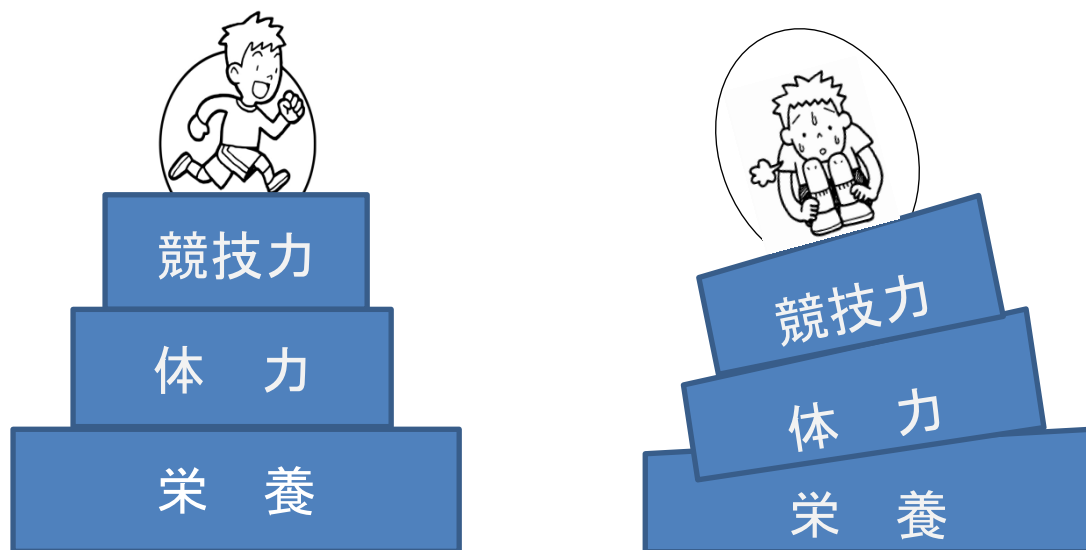


毎日食べている    どちらかといえば、食べている    あまり食べていない    全く食べていない

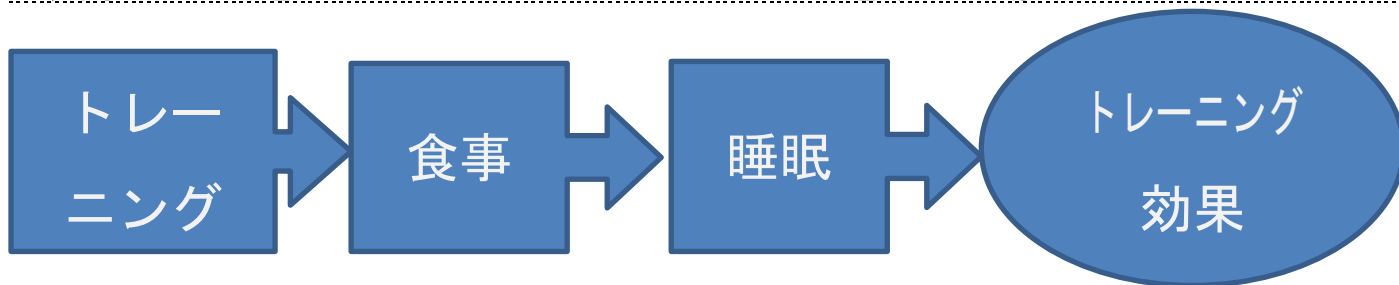
資料：平成24年度 文部科学省「全国学力・学習状況調査」

# 5 今日の食事が1か月・1年・10年後の身体をつくる (食事の重要性)

□栄養の土台がしっかりしていると、がっしりとした体力がつき、スポーツも強くなる



□食事と睡眠をしっかりとしてトレーニングをすると筋肉がつく



# 6 こころとからだを元気にする脳によい食事 (食品を選択する能力)

- 脳や身体に燃料を補給する ⇒炭水化物 (ごはん・パン・麺類)
- ホルモンの主成分であるアミノ酸を供給する ⇒たんぱく質 (肉・魚・大豆・乳製品)
- 血糖値の上昇を抑え、身体にブドウ糖を安定供給する⇒食物繊維 (野菜・海藻・こんにゃく)



大切なのは  
☆バランスよく食べること  
どんな食事をすればよいか迷ったら  
☆給食を思い出そう