

<長岡市より依頼：働き世代の健康づくり応援団出前講座>

成長期に必要な栄養について知ろう！

実施日：2022年9月2日（金）
会場：長岡市立福戸小学校
参加人数：児童23名、保護者33名

テーマ「成長期に必要な栄養について」

小学校高学年の皆さんは「カルシウムが成長に必要なのは知っているけど、牛乳は苦手だから、飲みたくないな。」「成長のためには、早く寝たほうがいいけど、見たいテレビがあるから夜更かししてしまおう。」と、考えている人はいませんか？

その保護者の方は「成長に必要な栄養をたっぷり入れた食事を子どもに食べさせたいけれど、どんな食品をどれだけ使ったらいいのかわからない…。」「高学年が成長期なのはなんとなく知っているけれど忙しいからあまり時間をかけて食事を作ることができない…。」そんな悩みはありませんか。

「成長は成人するまで続き、今すぐに食生活を改善する必要はないのではないか」と思っているお子さんも、保護者の皆さんも、高学年の時期が人生でも一番成長の期待できるチャンスタイムだということに気付くことができれば、食生活を改善しようという意欲が湧くのではないのでしょうか。

働き世代で忙しい毎日の保護者の皆さんにも、成長期に必要な栄養をたっぷり取り入れた献立を、手軽にちょっとした工夫で取り入れる事ができるようなアドバイスを含んだ講座で、これからの食生活がより良いものになることを期待しています。



内容 <児童と対面で講話、保護者は別室でリモート>

(1) 講話 「成長期に必要な栄養について知ろう」

- ◆成長を促す栄養（カルシウム・野菜の必要性）
- ◆生活習慣の大切さについて

(2) 保護者によるベジチェック

- ◆実際に野菜が足りているか数値でチェック！



参加者の声

(児童より)

- ・成長ができるチャンスタイムを逃さないようにしたい。
- ・骨を新しく作るためには2年必要だと分かった。
- ・野菜を学校だけではなく、家でも食べたいと思いました。
- ・早ね、早起きをして、体調に気をつけたいと思いました。
- ・苦手なものにも挑戦していきたい。



(保護者より)

- ・夜、しっかりと眠るために、朝しっかりとセロトニンを分泌することが大事だと今日知りました。忙しいけどなるべく野菜やカルシウムをとりたい。
- ・期間限定の時期があることを知らなかった。調理の工夫をしたい。
- ・成長期のカルシウムが大切という事は知っていましたが、大人よりも多くの量を摂取しなければいけないとはわからなかったので、これからは気をつけていきたいと思いました。野菜の量の目安も知れてよかったです。

