

# 食育SAT報告書

学校種	小学校・中学校	対象	児童・生徒・保護者	人数	200人程度
教科・単元名	中国電力エネルギーランナーズスクール				

## テーマ「しっかり走って、しっかり食べよう！！」

### 詳細

- ・中国電力主催のランナーズスクールにてスポーツ栄養相談コーナーを設けた。アストリウムによる貧血検査と、食育SATシステムによる食事指導を行った。休日の午前中に開催したため、「今日の昼食」というテーマで選んでもらい、自分が選んだ食事がバランスのとれたものか確認した。
- ・スポーツ栄養に関する資料やDVD、お菓子やジュースに含まれる砂糖や油の量を示した媒体も展示した。
- ・子どもたちが選手と練習している間は、保護者の方を対象に資料提供や栄養相談も実施した。



### 参加者の感想・様子

- ・楽しみながら、バランスのとれた食事を選ぶことができた。
- ・ちょっとした工夫で野菜が摂れると思った。
- ・意外と主食の量が必要なんだと思った。
- ・お菓子やジュースには、たくさんの砂糖や油が含まれていて驚いた。
- ・食事もトレーニングのひとつだと思った。

### ワンポイントアドバイス等

- ・スポーツをする子どもは、主食・主菜・副菜・汁物・果物・乳製品をそろえることが大切であることを伝えた。
- ・スポーツをする子どもたちは、運動で使うエネルギーに加え、成長分も摂取しないといけないとアドバイスした。
- ・野菜の摂取量が少ない子が多かったので、アサリの汁物を野菜の味噌汁に、野菜サラダを煮物やおひたし等に変えること等を提案した。
- ・主食の量が少ない子には、サンプルを提示して、適正量を伝えた。

### 実践校

倉敷市教育委員会 学校教育部 保健体育課